

Gespreksvoering voor sociaal werkers

Marianne Luitjes
Hetty de Laat

3^e editie



Noordhoff

Gespreksvoering voor sociaal werkers

Marianne Luitjes
Hetty de Laat

Ontwerp omslag: G2K Brand Design Agency

Omslagillustratie: Getty Images

Eventuele op- en aanmerkingen over deze of andere uitgaven kunt u richten aan:
Noordhoff Uitgevers bv, Afdeling Hoger Onderwijs, Antwoordnummer 13, 9700 VB
Groningen of via het contactformulier op www.mijnnoordhoff.nl.

De informatie in deze uitgave is uitsluitend bedoeld als algemene informatie. Aan deze informatie kunt u geen rechten of aansprakelijkheid van de auteur(s), redactie of uitgever ontlelen.



Wij maken bij Noordhoff sinds 2009 bewust keuzes om onze impact op het klimaat te verkleinen. We volgen de klimaatdoelen van het Klimaatakkoord van Parijs. Scan de QR-code voor meer informatie over ons duurzaamheidsbeleid.

Zo is dit product gemaakt van FSC®-gecertificeerd papier en ander gecontroleerd materiaal. Wij gebruiken plantaardige inkt en onze lijmen zijn op waterbasis en afbreekbaar. Hierdoor is dit product goed te recycleren na gebruik.



MIX
Papier | Ondersteunt
verantwoord bosbeheer
FSC® C118189

0 / 26

© 2026 Noordhoff Uitgevers bv, Groningen/Utrecht, Nederland

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining niet toegestaan.

All rights reserved. Text and data mining not permitted.

ISBN(ebook)978-90-01-19629-5

ISBN 978-90-01-19628-8

NUR 810

Woord vooraf

Waarom *Gespreksvoering voor sociaal werkers*?

Het werkveld van de afgestudeerde sociaal werker en pedagoog verandert. Omdat de maatschappij, de politiek en de inzichten van deskundigen veranderen, worden er andere eisen aan professionals gesteld. We vinden het belangrijk dat mensen, binnen hun mogelijkheden, zo veel mogelijk kunnen meedoen in de maatschappij en zelf de regie over hun eigen leven voeren. Zorg moet daarom op maat gegeven worden, het liefst dicht bij de mensen zelf en door zo min mogelijk verschillende hulpverleners. Feit is dat jij, als student en aankomend professional, dit boek hebt opengeslagen en dus geïnteresseerd bent in het werkveld van de sociaal werker.



We denken dat we erin geslaagd zijn om aan deze veranderingen in werkveld en studie een bijdrage te leveren in de vorm van dit leermateriaal, dat bestaat uit dit boek en de digitale leeromgeving studiemeister. Op www.studiemeister.noordhoff.nl vind je onder andere samenvattingen, slides en oefenvragen. Voor de docent is een docentenhandleiding beschikbaar. De titel *Gespreksvoering voor sociaal werkers* geeft al aan dat het zich richt op een kernactiviteit van de sociaal werker: de gespreksvoering met cliënten.

In een aantal stappen bereiden we je voor op het daadwerkelijk voeren van een gesprek met een cliënt, waarbij we zowel de cliënt als de gespreksvoering en het werkveld zo breed mogelijk nemen. Cliënten kunnen zowel kinderen, jongeren, volwassenen als ouderen zijn. De gespreksvoering kan plaatsvinden in een zorginstelling, in een ambulante setting, binnen het welzijnswerk, op school, op een kinderopvang of in de wijk. En de geboden hulp of begeleiding varieert van preventie tot crisis en van eenvoudige hulpvragen tot zeer complexe situaties waarbij sprake is van dwangmaatregelen. We richten ons op de basis van de gespreksvoering, een goede basis zorgt er immers voor dat je je daarna kunt specialiseren. Daarom is *Gespreksvoering voor sociaal werkers* goed in te zetten in het eerste jaar van de studie Sociaal Werk. We hanteren nog geen methode van waaruit de hulp gegeven wordt. We schuren tegen verschillende methodieken aan en hebben opgenomen wat naar ons idee een goede basis vormt voor de aankomend sociaal werker.

Hoe is het leermateriaal ingedeeld?

Gespreksvoering voor sociaal werkers bestaat uit twee delen.

Deel 1 'De basis' vormt het fundament voor deel 2 'Gespreksvoering in de praktijk'. In ieder hoofdstuk staan reflectievragen met verdiepende vragen die ervoor zorgen dat je daadwerkelijk met de theorie aan de slag kunt.

Zoals vermeld bevat deel 1 van het leerboek de basis:

Hoofdstuk 1 geeft je meer kennis over jezelf waardoor je beter begrijpt hoe anderen jou zien en waarom ze op een bepaalde manier op jou reageren.

Hoofdstuk 2 geeft je meer inzicht in je denken en doen wanneer je in gesprek bent met een ander en de mogelijke gevolgen daarvan.

In hoofdstuk 3 vind je informatie over de verschillende gesprekstechnieken, vaardigheden en houdingen die je kunt inzetten tijdens een gesprek.

In hoofdstuk 4 vind je de stappen die je helpen om een gesprek effectief op te bouwen. Hier worden verschillende variaties genoemd die je kunt tegenkomen en mogelijke manieren om te reageren.

Vanuit deze basis wordt in deel 2 aandacht besteed aan de toepassing van alle kennis in de praktijk:

In hoofdstuk 5 staan we stil bij verschillende soorten gespreksvoering, zoals stress-sensitieve en cultuursensitieve gespreksvoering, gespreksvoering met mensen uit verschillende generaties, en zingevende gespreksvoering.

Hoofdstuk 6 geeft praktische tips voor de gespreksvoering met bijzondere doelgroepen, zoals mensen met een stoornis in het autistisch spectrum, ADHD of een licht-verstandelijke beperking.

In hoofdstuk 7 vind je praktische tips over de gespreksvoering met mede-professionals; hoe zorg je dat je tot een besluit komt, hoe zorg je ervoor dat je gehoord wordt door collega's?

Wat is er veranderd in deze derde editie?

We hebben met veel plezier aan deze derde editie gewerkt en ernaar gestreefd om jou als sociaal werker nog beter toe te rusten om in de praktijk je gesprekken met cliënten en collega's te kunnen voeren. Soms hebben we iets weggelaten, maar veelal hebben we zinvolle toevoegingen gedaan die voortkomen uit wensen en behoeften van deze tijd. Daarom hebben we een nieuw hoofdstuk 5 *Verskillende soorten gespreksvoering* toegevoegd met cultuursensitieve, stress-sensitieve en zingevende gespreksvoering. Daarnaast staan we stil bij de verschillende generaties en levensfasen waarin cliënten zich kunnen bevinden met bijbehorende gespreksthema's. Ook hebben we in hoofdstuk 6 *Gespreksvoering met mensen die om een specifieke afstemming vragen* overprikkeling toegevoegd, aangezien veel mensen hier in de huidige tijd last van hebben.

We zijn ons zeer bewust geweest van de diversiteit van zowel de lezer als de doelgroep. In het kader van de diversiteit willen we met klem aangeven dat we in de mannelijke 'hij'-vorm schrijven, maar daarmee ook 'zij', 'die', en 'hen' bedoelen.

We hebben er samen met de uitgever voor gekozen om de bronnen niet per hoofdstuk te vermelden, maar aan het eind van het boek. Lezen en leren alleen is nooit voldoende om de professionele gespreksvoering te leren. Ons advies is daarom ook: lees de teksten, werk de vragen in het boek uit en oefen, oefen, oefen!

Tot slot richten we nog een woord van dank aan Moniek Vossebeld die vanuit de praktijk als sociaal werker heeft meegelezen en meegedacht. Daarnaast dank aan de fotografen Nienke Vos en Anouk Westhof en aan alle mensen die zich hebben laten fotograferen.

We wensen je net zoveel plezier toe met het lezen van het boek als wij hadden met het herschrijven ervan!

Marianne Luitjes en Hetty de Laat,
najaar 2025

Inhoud

Woord vooraf 3

DEEL 1 DE BASIS 13

1 Ken jezelf 15

1.1 Wie ben jij? 16

1.1.1 Socialisatie 16

1.1.2 Karakter 17

1.1.3 Kernkwaliteiten 20

1.1.4 Van persoonlijke naar professionele identiteit 21

1.2 Wat doe jij? 22

1.2.1 Model van gepland gedrag 22

1.2.2 Sociale identiteiten 23

1.2.3 Professioneel handelen 24

1.3 Wat voel jij? 25

1.3.1 Inlevingsvermogen 25

1.3.2 Afstand/nabijheid 25

1.3.3 Professioneel inleven 26

1.4 Wat straalt jij uit? 28

1.4.1 Het Johari-venster 28

1.4.2 Professionele uitstraling 30

1.5 Wat beweegt jou? 30

1.6 Hoe zie jij jezelf? 30

Samenvatting 34

Begrippen 36

2 Ik en de ander 39

2.1 De ontmoeting tussen jou en de ander 40

2.1.1 Ik en de ander 40

2.1.2 De ontmoeting 41

2.1.3 De omgeving 42

2.1.4 Hoe kom je tot een goede ontmoeting? 43

2.1.5 Het online contact 43

2.2 Basishouding 45

2.2.1 Een goede basishouding 45

2.2.2 Het OK-model 47

2.3	Communicatiestijlen	48
2.3.1	Vier aspecten van een boodschap	48
2.3.2	NLP	51
2.4	Analysemodellen over de ontmoeting	54
2.4.1	Transactionele analyse	54
2.4.2	De dramadriehoek	56
2.4.3	TOPOI	59
2.4.4	Roos van Leary	63
2.4.5	Kernkwadrant van Ofman	66
2.4.6	Sociale identiteiten	68
	Samenvatting	71
	Begrippen	73
3	Gesprekstechnieken en -vaardigheden	77
3.1	De vijf axioma's van Watzlawick	78
3.2	Verbindende houding	79
3.2.1	Feedback	85
3.2.2	Feedback geven	85
3.2.3	Feedback ontvangen	86
3.3	Verbindende technieken	87
3.4	Verduidelijken en verdiepen	92
3.4.1	Vragen stellen	92
3.4.2	Samenvatten	97
3.4.3	Reflecteren	98
3.5	Het ideale gesprek	100
	Samenvatting	102
	Begrippen	104
4	De opbouw van het gesprek	109
4.1	De opbouw van het gesprek	110
4.2	Contact maken	110
4.2.1	Hoe maak je contact?	112
4.2.2	Contact maken in verschillende situaties	115
4.2.3	Gesprekstechnieken voor contact maken	117
4.2.4	Online contact maken	118
4.3	Focussen	119
4.3.1	Focussen in verschillende situaties	120
4.3.2	Gesprekstechnieken voor focussen	122
4.4	Verdiepen	124
4.4.1	Verdiepen in verschillende situaties	125
4.4.2	Gesprekstechnieken voor verdiepen	126
4.5	Plannen	128
4.5.1	Hoe kom je tot een werkbaar plan?	129
4.5.2	Plannen in verschillende situaties	129
4.5.3	Gesprekstechnieken voor plannen	130

- 4.6 Evalueren 132
- 4.7 Gespreksvoering met meerdere cliënten 133
 - Samenvatting 135
 - Begrippen 137

DEEL 2 GESPREKSVOERING IN DE PRAKTIJK 139

- 5 Verschillende soorten gespreksvoering 141**
 - 5.1 Stress-sensitieve gespreksvoering 142
 - 5.1.1 Het effect van stress 142
 - 5.1.2 Het effect van langdurige stress 143
 - 5.1.3 Hoe je rekening kunt houden met langdurige stress in je gespreksvoering 144
 - 5.2 Cultuursensitieve gespreksvoering 147
 - 5.2.1 Interculturele gespreksvoering 147
 - 5.2.2 Begrip krijgen voor je eigen cultuur en andere culturen 149
 - 5.2.3 Hoe werkt cultuur door in de communicatie? Oftewel: wat kan er allemaal misgaan? 152
 - 5.2.4 Suggesties voor cultuursensitieve gespreksvoering 154
 - 5.3 Generatiesensitieve en levensfasesensitieve gespreksvoering 158
 - 5.3.1 Generaties 159
 - 5.3.2 Levensfasen 165
 - 5.3.3 Intergenerationele gespreksvoering 167
 - 5.4 Zingevende gespreksvoering 168
 - 5.4.1 Wat is zingeving? 168
 - 5.4.2 Wat zijn zingevingsvragen? 169
 - 5.4.3 Hoe ontdek je een zingevingsvraag? 170
 - 5.4.4 Hoe begeleid je zingevingsvragen? 171
 - 5.4.5 Suggesties voor zingevende gespreksvoering 173
 - Samenvatting 176
 - Begrippen 178
- 6 Gespreksvoering met mensen die om een specifieke afstemming vragen 183**
 - 6.1 ADHD/ADD 184
 - 6.2 Autisme 186
 - 6.3 Licht verstandelijke beperking 188
 - 6.4 Hoogsensitiviteit 190
 - 6.5 Overprikkeling 192
 - 6.6 Depressie 194
 - 6.7 Hechttingsproblematiek 196
 - 6.8 Borderline 198
 - 6.9 Faalangst 199
 - 6.10 Slechthoortheid en blindheid 200

6.11	Slechthorendheid en doofheid	202
6.12	Agressie	205
	Samenvatting	209
	Begrippen	210

7	Gespreksvoering met medeprofessionals	213
7.1	Taak- en procesniveau in de gespreksvoering	214
7.1.1	Vijf communicatieniveaus	214
7.1.2	Invloed hebben	217
7.2	Vergaderen	219
7.2.1	Niet-effectieve vergaderingen	219
7.2.2	Vergaderingen optimaliseren	220
7.2.3	Online vergaderen	222
7.3	Assertiviteit	223
7.4	Conflicten	226
7.4.1	Conflicten voorkomen	227
7.4.2	Conflicten oplossen	227
7.5	Feedback	228
7.6	Meerzijdige partijdigheid	229
	Samenvatting	231
	Begrippen	233

Bronnen	235
Illustratieverantwoording	242
Register	243
Over de auteurs	247

Deel

1

- 1 Ken jezelf 15
- 2 Ik en de ander 39
- 3 Gesprekstechnieken
en -vaardigheden 77
- 4 De opbouw van het gesprek 109

De basis

Als sociaal werker ga je in gesprek met mensen. In dit gesprek ben jij het instrument; door jouw acties kan jouw hulp, begeleiding en verzorging geslaagd zijn. Daarom is het goed om te kijken naar wie jij bent en hoe je interacties met anderen verlopen, en om kennis te hebben van vaardigheden en technieken die bruikbaar zijn in een gesprek en de stappen van gespreksvoering.



Ken jezelf

'Ieder mens is uniek', 'ieder mens is verschillend', 'geen enkel individu is hetzelfde' – zomaar wat uitspraken om het thema van dit hoofdstuk te introduceren. Ieder mens is anders en ieder mens handelt vanuit een andere basis. Deze basis is ook de basis van je professioneel handelen als sociaal werker en dus de basis voor je gespreksvoering met cliënten en medeprofessionals. De moeilijkheid in een gesprekssituatie is dat je ter plekke moet reageren op datgene wat je gesprekspartner zegt. Wat hij gaat zeggen valt moeilijk te voorspellen, omdat hij anders is dan jij!

1

- 1.1 Wie ben jij? 16
- 1.2 Wat doe jij? 22
- 1.3 Wat voel jij? 25
- 1.4 Wat straalt jij uit? 28
- 1.5 Wat beweegt jou? 30
- 1.6 Hoe zie jij jezelf? 30
- Samenvatting 34
- Begrippen 36

1.1 Wie ben jij?

In een gesprekssituatie reageer je ter plekke, maar wat je in een gesprek zegt en hoe je het zegt, is niet geheel willekeurig. Je hebt door de jaren heen een woordenschat opgebouwd en een eigen stijl van communiceren ontwikkeld, waarbij veel van je eigen overtuigingen, gedachten en voorkeuren naar voren komen. Kortom: de basis vorm jij zelf. Jij bent het instrument om de communicatie met een ander te sturen en te doen slagen. Daarom is het wenselijk om eerst naar allerlei factoren te kijken die jou tot nu toe gevormd hebben, onder het motto: Ken jezelf!

Hoe meer je over jezelf weet, hoe beter je begrijpt hoe anderen jou zien en waarom ze op een bepaalde manier op jou reageren. Als sociaal werker heb je zelfinzicht nodig om anderen te kunnen helpen.

1.1.1 Socialisatie

Socialisatie	Je bent wie je bent, dat is nou eenmaal zo, zou je denken. Maar hoe ben je zo geworden? Een belangrijk aspect van wie je bent geworden, is je socialisatie. Socialisatie is je levensloop (Hoffman, 2018), waarin je je aanpast aan de normen en waarden van de groepen waar je onderdeel van bent en je de gewoontes en gebruiken van die groepen je eigen maakt. In je opvoeding krijg je bewust en onbewust de waarden, normen en andere cultuurkenmerken van de groep waarin je opgroeit, aangeleerd. Socialisatie kan nog concreter gemaakt worden door onderscheid te maken tussen je primaire en secundaire socialisatie.
Primaire socialisatie	Primaire socialisatie staat voor de ontwikkeling van de manier van denken en handelen die met name voortkomt uit je opvoeding en het contact dat je met naaste vrienden en familie hebt. Veel van je voorkeuren en overtuigingen, hoe onbewust ook, komen daar vandaan.
Secundaire socialisatie	Secundaire socialisatie staat voor je kijk op de wereld die verandert door je deelname als lid van kleine groepen. Zo ontwikkel je jezelf en je manier van doen weer verder aan de hand van voorkeuren en zienswijzen van kennissen, klasgenoten en voorbeeldfiguren. Secundaire socialisatie vindt vooral plaats in de puberteit en vroege volwassenheid, maar gaat je hele leven door. Het maakt voor je identiteitsvorming dus uit van welke groepen je allemaal deel hebt uitgemaakt; zij vormen je houding, opvattingen, waarden, gedrag en bepalen de uitspraken die je doet.
Referentiekader	Door je primaire en secundaire socialisatie wordt je referentiekader gevormd. Je referentiekader bestaat uit alle regels, normen en waarden en bepaalt, vaak onbewust, de manier waarop je de werkelijkheid waarneemt en hier betekenis aan geeft en dus ook je aannames en vanzelfsprekeden (Hoffman, 2018). In je werk zullen de ervaringen die je daar opdoet je referentiekader verder bepalen en inkleuren.

VOORBEELD | Socialisatie

Marie-Ceciel komt uit een gezin van succesvolle ondernemers. Na de havo kiest ze voor de opleiding Social Work. Tijdens haar studie blijkt dat ze moeite heeft om te begrijpen waarom sommige mensen zo diep in de schulden kunnen raken en passief blijven wanneer de rekeningen zich opstapelen. Ook al leert ze op school van haar docenten en klasgenoten (secundaire socialisatie) hoe deze problemen ontstaan en dat dit veelvuldig voorkomt, ze kan het idee dat je een 'ondernemer van je eigen leven bent' (primaire socialisatie) niet van zich afschudden. Ze merkt het in eerste instantie zelf niet eens dat ze niet alleen de verantwoordelijkheid, maar ook de schuld bij de cliënten legt.

Reflectievraag 1.1 Schrijf je socialisatieverslag

- 1 Geef een beschrijving van het gezin waaruit je komt (gezinsgrootte en -samenstelling, beroep van je ouders, milieu, politieke, religieuze en maatschappelijke overtuigingen). Beschrijf ook eventuele bijzonderheden (eenoudergezin, samengesteld gezin, twee vaders, twee moeders). Maximaal één A4'tje.
- 2 Beschrijf hoe je opvoeding eruitzag. Wat voor regels werden er gehanteerd in jullie gezin? Hoe werden ze gehanteerd? Welke verboden en geboden heb je meegekregen? Wat vonden je ouders belangrijk en wat minder? Maximaal één A4'tje.
- 3 Beschrijf je schoolloopbaan, je vrienden, hobby's, vakanties en baantjes. Maximaal één A4'tje.
- 4 Beschrijf drie belangrijke gebeurtenissen in je leven. Welke indruk hebben ze op je gemaakt? Hoe hebben ze je beïnvloed? Maximaal één A4'tje.
- 5 Trek hier vijf conclusies uit die antwoord geven op de vraag: wie ben ik? Houd het beknopt, gebruik hiervoor maximaal een half A4'tje.

1.1.2 Karakter

Je kunt ervan uitgaan dat je niet alleen gevormd bent door de opvoeding die je hebt gekregen van je ouders en klasgenoten, je hebt uiteraard ook je karakter.

Karakertrekken

Karakertrekken zijn stabiele gedragspatronen, gedachten en emoties die veel van ons gedrag voorspellen (Pervin, 1993). Karaktertrekken zijn onbepaald, algemeen. Wanneer je altijd moeite hebt met mensen die een andere mening hebben, kun je stellen dat eigenwijsheid een karaktertrek van je is. Of als je moeite hebt met mensen die niet eerlijk zijn, kun je stellen dat eerlijk zijn een karaktertrek van je is.

'Het sociaal werk is een vak waar niet voor niets een stevige opleiding aan vooraf gaat. Sociaal werkers moeten echt het gesprek aan kunnen gaan, vertrouwen wekken en kunnen netwerken met verschillende partijen om dingen voor elkaar te

krijgen voor de mensen die dit steuntje nodig hebben. Je moet stevig in je schoenen staan. Een bepaalde attitude hebben', zegt Marijke Vos, voormalig voorzitter van Sociaal Werk Nederland (Sociaal Werk Nederland, z.d).

VOORBEELD | **Karaktervorming**

Je karakter is 'hoe je bent' en ieders karakter is uniek. Iedereen reageert anders. Bij je geboorte is er nog geen sprake van een karakter, maar van een temperament dat je erft van je ouders. Voorbeelden van temperament zijn hoe levendig je bent, hoeveel contact je zoekt met je ouders, hoe actief je bent en hoe goed je alles kunt verdragen als baby. Je temperament is aangeboren. Met je eigen temperament kom je in een gezin terecht en dat gezin heeft invloed op jou (op wie en op hoe je gaat worden) en jij hebt invloed op jouw gezin door je temperament. Zo groeit je temperament, door de invloed van het gezin waarin je leeft, uit tot je karakter. Niet alleen je gezin, ook je vrienden, je school, je sport- of jeugdverenigingen vormen je karakter mee.

Omdat iedereen een eigen temperament heeft en in een ander gezin en een andere omgeving opgroeit, zal iedereen ook een ander karakter hebben. Zelfs jij hebt een ander karakter dan je broer of zus. Je bent wel in hetzelfde gezin opgegroeid, maar je hebt een ander temperament, waardoor je ook een ander karakter hebt. In de volwassenheid wordt je karakter nog duidelijker en unieker en dan noemen we dat je persoonlijkheid (Van Vaerenbergh & De Kinder, 2009).

Persoonlijkheidskenmerken

Aangezien er een groot scala aan kenmerken te onderscheiden is, worden in de psychologie vijf groepen persoonlijkheidskenmerken onderscheiden: de Big Five. Dit zijn vijf dimensies waarop ieder mens een bepaalde score haalt.

Big Five

Het gaat om de volgende dimensies:

Extraversie

- 1 Bij extraversie gaat het om de mate waarin je behoefte hebt aan sociaal contact. Extraverte mensen zijn graag in het gezelschap van anderen en uiten zich gemakkelijk. Wanneer je laag op deze schaal scoort, is er sprake van introversie. Introverte mensen zijn het liefst alleen of in een rustige omgeving en zijn minder spraakzaam.

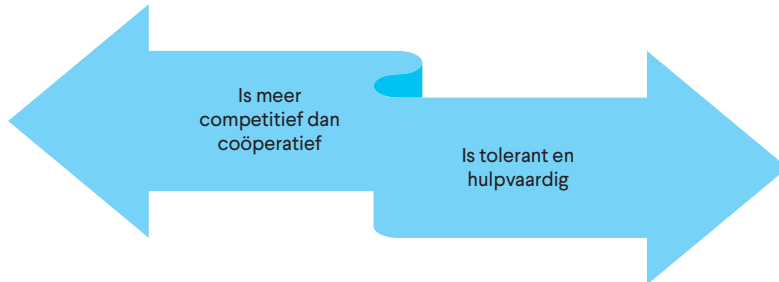
Figuur 1.1
De dimensie
Extraversie van
de Big Five



Altruïsme

- 2 Bij altruïsme gaat het om de mate waarin je het belang van een ander boven je eigen belang stelt. Altruïstische mensen zijn tolerant en hulpvaardig. Wanneer je laag scoort op deze schaal ben je meer competitief dan coöperatief.

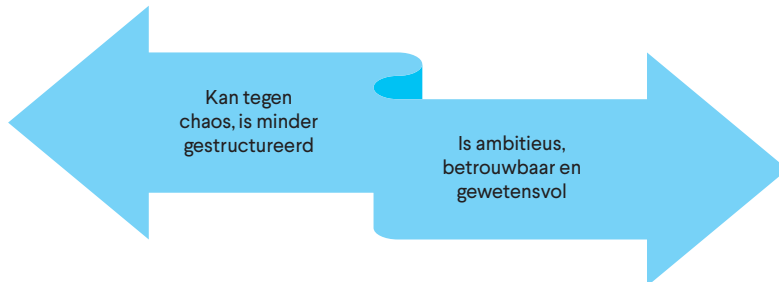
Figuur 1.2
De dimensie
Altruïsme van de
Big Five



Consciëntieusheid

- 3 Consciëntieusheid (zorgvuldigheid) staat voor de mate waarin je georganiseerd en doelgericht te werk gaat. Een consciëntieus persoon is ambitieus, betrouwbaar en gewetensvol. Iemand die laag scoort op deze schaal kan beter tegen chaos en werkt daarom ook minder gestructureerd.

Figuur 1.3
De dimensie
Consciëntieus-
heid van de Big
Five



Neuroticisme

- 4 Bij neuroticisme gaat het om de mate waarin een persoon zich zorgen maakt. Neurotische mensen zijn onzeker en nerveus. Mensen met een lage score op deze schaal zijn emotioneel stabiel. Ze zijn tevreden met zichzelf en maken zich niet zo snel zorgen.

Figuur 1.4
De dimensie
Neuroticisme
van de Big Five



Openheid voor
nieuwe ervaringen

- 5 Openheid voor nieuwe ervaringen staat voor de mate waarin iemand open staat voor nieuwe ervaringen. Scoor je hoog op openheid voor nieuwe ervaringen, dan ben je nieuwsgierig en fantasievol. Heb je een lage score op deze schaal, dan houd je je liever bezig met feiten. Je kiest dan eerder voor het vertrouwde.

Figuur 1.5
De dimensie
Openheid
voor nieuwe
ervaringen van
de Big Five



Als aankomend sociaal werker is het goed om te ontdekken hoe jouw scores op elk van deze dimensies jouw communicatie kunnen beïnvloeden.

Reflectievraag 1.2 **Big Five**

Zoek op internet een online test van de Big Five. Vul de online test in en trek conclusies over jouw persoonlijkheid en de invloed die deze persoonlijkheid kan hebben op jouw communicatiegedrag.

VOORBEELD | Invloed persoonlijkheid op de gespreksvoering

Jaap is al een jaar aan het werk als sociaal werker en merkt dat de kwaliteit van zijn gesprekken nogal wisselt: soms maakt hij gemakkelijk contact en bouwt hij een goede band op met zijn cliënten, soms komt het allemaal niet van de grond. Hoewel hij weet dat hij gemakkelijk in de omgang is (extraversie) en het niet erg vindt om telkens weer in nieuwe situaties terecht te komen (openheid voor nieuwe ervaringen), denkt Jaap dat hij zich soms te veel laat meeslepen door de verhalen van zijn cliënten (neuroticisme) en daardoor moeilijk zijn werk en zijn privéleven gescheiden kan houden. Hierdoor vergeet hij soms zijn gespreksverslagen (af) te maken als hij het druk heeft (consciëntieusheid). Hij merkt dat hij dan niet met zijn volledige aandacht in het gesprek zit.

1.1.3 Kernkwaliteiten

Kernkwaliteiten

Het is prettig om een beeld van jezelf en van je karaktertrekken te hebben, zeker als deze positief zijn. Daniël Ofman (2010) beschrijft kernkwaliteiten. Dit zijn positieve eigenschappen die tot het wezen of de kern van een persoon behoren. Zij kleuren een mens, ze vormen de specifieke sterkte waar we bij iemand aan denken. Je bent bijvoorbeeld behulpzaam en je bent creatief. Naast deze positieve punten van jezelf kun je vast ook een

Valkuilen

aantal negatieve noemen (je bent gierig, je bent chaotisch). Dit zijn valkuilen, ook wel 'vervormingen' genoemd, en zijn niet meer en niet minder dan een doorgeschoten kwaliteit. Ben je behulpzaam, dan bestaat de kans dat je bemoeizuchtig wordt; je wilt te graag de ander helpen of, omdat de ander je ontwijkt, doe je harder je best. Je kunt ook vanuit een negatieve eigenschap terugredeneren naar je kernkwaliteit: kom je tot de conclusie dat je zo goed als onzichtbaar bent (valkuil), dan kan dit voortkomen uit een doorgeschoten bescheidenheid (kwaliteit).

1.1.4 Van persoonlijke naar professionele identiteit

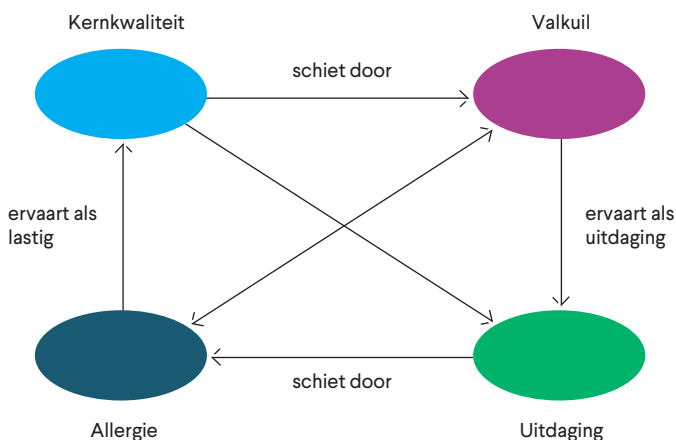
Wanneer je karaktertrekken van jezelf bent tegengekomen waar je graag iets in zou willen veranderen – gewoon omdat je er niet blij mee bent, er niet trots op bent of omdat je vermoedt dat het voor anderen niet prettig is, en je er misschien in je professionele functioneren last van zou kunnen hebben – is het goed om die karaktertrekken aan te pakken.

Kernkwadrant

Als je negatieve eigenschappen (je valkuilen) wilt omzetten naar iets positiefs, kan het kernkwadrant van Ofman je hierbij helpen. In het kernkwadrant maak je een overzicht van elkaar beïnvloedende eigenschappen van jezelf of van de ander. Ofman gaat ervan uit dat je een valkuil niet kunt verminderen (minder onzichtbaar worden is onmogelijk), maar dat je er een uitdaging tegenover kunt zetten. Een uitdaging is de positief tegenovergestelde kwaliteit van de valkuil. Wanneer deze voldoende is ontwikkeld, ontstaat er een balans tussen je kernkwaliteit en je uitdaging, waardoor je niet in je valkuil terechtkomt. Om te voorkomen dat je niet in je valkuil terechtkomt, is het aan te raden om de uitdaging te ontwikkelen. Het kernkwadrant is in figuur 1.6 schematisch weergegeven.

Uitdaging

Figuur 1.6
Kernkwadrant
van Ofman



Wanneer je als kernkwaliteit 'bescheiden' hebt en dus als valkuil 'onzichtbaar', zou je je meer mogen profileren. Dit vormt dan je uitdaging. Als laatste staat er nog de allergie. Dit is een doorgeschoten uitdaging. Waarschijnlijk

Allergie

zul je merken dat als iemand zich duidelijk profileert in een bepaalde situatie, je hier 'allergisch' op reageert. De kans bestaat dat jij je onzichtbaar maakt. Terwijl er in deze situatie juist een appèl wordt gedaan op jouw uitdaging: zichtbaar worden.

De grote vraag is nu: hoe beïnvloeden je socialisatie en je karakter jouw toekomstig werk als sociaal werker? Maak hiervoor reflectievraag 1.3.

Reflectievraag 1.3 Van persoonlijke identiteit naar professionele identiteit

- 1 Beschrijf in één A4'tje welke eisen het beroep van sociaal werker aan je stelt. Hiervoor kun je uitgaan van een ideaalplaatje of in gesprek gaan met een sociaal werker.
- 2 Leg de link tussen je socialisatie (zowel primair als secundair) en het beroep van sociaal werker: welke invloed heeft je socialisatie mogelijksterwijs op het contact met cliënten, medestudenten en toekomstige collega's? Noem hierbij een aantal pluspunten en een aantal minpunten.
- 3 Bedenk hoe jouw Big Five-scores je professionele identiteit kunnen inkleuren. Schrijf je conclusies op.

1.2 Wat doe jij?

Ook al weet je wie je bent, toch kun je niet altijd voorspellen wat en hoe je iets zal doen. Je wilt iets en toch gebeurt het niet. Blijkbaar wordt je gedrag niet alleen bepaald door wie je bent, maar ook door de situatie waarin je je bevindt.

1.2.1 Model van gepland gedrag

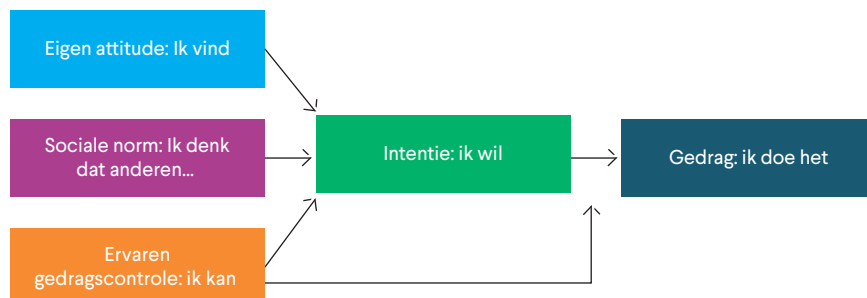
Attitudes	Je socialisatie heeft invloed op je blik op jezelf, op anderen en op de wereld om je heen. We spreken hier ook wel van attitudes: je meningen en voorkeuren, ideeën over mensen, voorwerpen en andere zaken in de vorm van beoordelingen (Vonk, 2013).
Intentie	Je kunt je voorstellen dat je attitudes invloed hebben op je gedrag. Als je het belangrijk vindt om je geduldig op te stellen tegenover cliënten (attitude), neem je jezelf voor om je in het gesprek dat je gaat voeren met een cliënt geduldig te gedragen. Dit is je intentie. Misschien komt deze intentie ook voort uit de mening van je collega's. Ook zij vinden dat geduld een goede houding is om de cliënt tot zijn recht te laten komen. Dit is dan de sociale norm, oftewel de ongeschreven regel binnen een groep waar mensen zich vaak onbewust aan houden. Door je ervaringen met andere cliënten weet je dat je in staat bent om geduldig te zijn. Dit is je ervaren gedragscontrole. En toch lukte het je, in het gesprek dat je gisteren met een cliënt voerde, niet om je geduld te bewaren. Achteraf kun je bedenken
Sociale norm	
Gedragscontrole	

dat het misschien aan zijn passiviteit lag. Dit had een averechts effect op jou, waardoor je drammerig werd naar hem toe. Tijdens het gesprek heb je ervaren dat je minder controle had op je gedrag dan je van tevoren had gehoopt. Deze verminderde gedragscontrole kan komen door de passiviteit van de cliënt, maar kan ook voortkomen uit het gebrek aan tijd (de cliënt kwam te laat) of het gesprek met een collega voorafgaand aan dit gesprek waarin je niet voldoende tot je recht was gekomen.

Deze variabelen zijn weergegeven in figuur 1.7: het model van gepland gedrag.

Model van
gepland gedrag

Figuur 1.7
Model van
gepland gedrag
(naar Ajzen,
1991)



Uit figuur 1.7 kun je concluderen dat er veel zaken zijn die je gedrag beïnvloeden en dat de conclusie ‘ik kan dit niet’ vaak niet zomaar gerechtvaardigd is. Je intentie (‘ik wil’) om bepaald gedrag te laten zien, wordt gevormd door je eigen attitude (‘ik vind’), de sociale norm (‘ik denk dat anderen...’) en je ervaren gedragscontrole (‘ik kan’). Dat je uiteindelijk ander gedrag laat zien dan dat je je had voorgenomen (intentie), komt opnieuw door de ervaren gedragscontrole, maar dan in tegengestelde richting: ‘ik kan’ wordt dan ‘ik kan niet’. Redenen hiervoor kunnen zijn: de ander zat in jouw allergie (zijn passiviteit), het lag aan de omstandigheden (de cliënt kwam te laat) of de context voorafgaand aan het gesprek (het gesprek met een collega voorafgaand aan dit gesprek waarin je niet voldoende tot je recht was gekomen).

Reflectievraag 1.4 Model van gepland gedrag

Neem een situatie waarin je anders gehandeld hebt dan je je had voorgenomen. Vul het model van gepland gedrag voor deze situatie in en concludeer waarom deze situatie is gelopen zoals hij is gelopen en welke variabelen hierin een rol hebben gespeeld.

1.2.2 Sociale identiteiten

Sociale identiteit

Omdat ieder mens onderdeel is van verschillende groepen, heeft ieder mens verschillende sociale identiteiten. Een sociale identiteit is ‘de zelfdefinitie van het individu in termen van een bepaald collectief’ (Hoffman, 2013, p. 207). Je bent man, vrouw of non-binair, je bent kind van iemand, je bent broer/zus/enig kind, ouder/opvoeder/zonder kinderen, hebt een bepaalde/geen

Sociale rol

godsdienst, hebt een culturele achtergrond, bent hetero/lesbisch/homo/biseksueel/transgender/intersekse/queer of + en je hebt een bepaald beroep of bent zonder werk, zzp'er of student. Door lidmaatschap van verschillende verbanden heeft iedereen meerdere sociale identiteiten.

Daarnaast horen bij iedere sociale positie ook verwachtingen vanuit de omgeving over hoe je je moet gedragen. Dit noemen we een sociale rol. We verwachten van een arts andere vaardigheden, ander gedrag en andere kennis dan van een politieagent.

Hetzelfde geldt voor jou: in je werk zul je je waarschijnlijk anders gedragen dan in je opleiding en daar gedraag je je ook weer anders dan wanneer je samen met vrienden bent, omdat je in elke situatie een andere sociale identiteit hebt! In een studie ontdek je gaandeweg welk gedrag er van jou als professional verwacht wordt.

VOORBEELD | Sociale identiteit

In een klassengesprek gaat het over de onderwerpen: verschil in de groep, verschillen tussen jongens en meisjes en verschil in culturele achtergronden. De docent vraagt aan de klas: 'Voel jij je wel eens anders in de groep?' en hij kijkt daarbij doelgericht naar Clarence. Die heeft een Surinaamse achtergrond en wordt door deze vraag uitgenodigd om zijn verhaal te doen. Clarence wordt dus aangesproken op zijn sociale identiteit van Surinamer, terwijl hij in de klas misschien gewoon als student aangesproken wil worden.

Reflectievraag 1.5 Sociale identiteiten van jezelf

Schrijf alle sociale identiteiten van jezelf op en zet erbij in welke situatie je in welke identiteit het meest aangesproken wordt. Stel jezelf de vraag: wil je in deze situaties ook op deze sociale identiteit aangesproken worden?

1.2.3 Professioneel handelen

Van een afgestudeerd sociaal werker worden bepaalde handelingen, gedragingen en vaardigheden verwacht. Om dit te bereiken moet je de nodige kennis verwerven en heel veel oefenen. Het is wenselijk om je een beeld te vormen van waar je naartoe werkt. De reflectievragen 1.6 en 1.7 kunnen je helpen om zicht te krijgen op je leerdoelen, de keuze van een werkveld in relatie tot je sociale identiteit en de sociale rol die bij je toekomstig werk hoort.

Reflectievraag 1.6 Sociale rol

Welke sociale rol wordt er van jou als sociaal werker verwacht? Welke gedragingen horen daarbij? Welke voornemens qua gedrag moet je hebben? En wat staat jou nog in de weg? Hieruit kunnen leerdoelen voortkomen waaraan je de komende tijd wilt werken. Noteer je leerdoelen.

Reflectievraag 1.7 Sociale identiteiten richting werk

Noteer bij je sociale identiteiten per identiteit hoe deze de keuze voor een bepaald werkveld en de invulling van je werk beïnvloedt of zou kunnen beïnvloeden (bijvoorbeeld: 'Vanuit mijn Syrische achtergrond kan ik me voorstellen dat ik graag vluchtelingen wil helpen, vanuit mijn vrouw-zijn...').

1.3 Wat voel jij?

Hoe je een gesprek voert, wat je precies zegt, wat je doet en hoe je kijkt, wordt niet alleen bepaald door wie jij bent, maar ook door wat jij voelt.

1.3.1 Inlevingsvermogen

Inlevings-
vermogen

Theory of mind

Empathie

Inlevingsvermogen staat voor het goed kunnen inschatten van andermans gevoelens, verwachtingen en intenties. Dit staat aan de basis van een goed hulpverleningstraject. Hiervoor hebben we een theory of mind; we hebben het vermogen om een inschatting te maken van wat anderen in een bepaalde situatie (zullen) denken of voelen, en we kunnen ons handelen daarop aanpassen. Met andere woorden: we zijn empathisch, we hebben inlevingsvermogen (Gopnik, 1999). Inlevingsvermogen bevordert de samenwerking en helpt om het gedrag van anderen razendsnel intuïtief te begrijpen (Vonk, 2013). Het is ook een valkuil, omdat je vanuit je eigen referentiekader gemakkelijk invult voor een ander.

1.3.2 Afstand/nabijheid

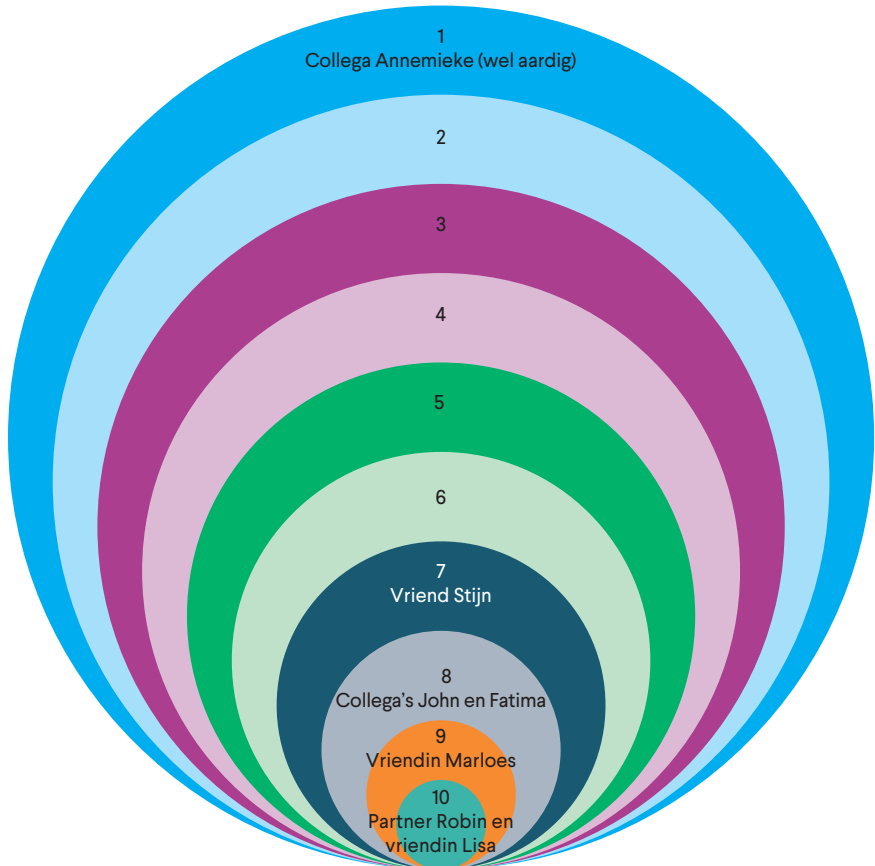
Hoe verbonden je je met iemand voelt, bepaalt ook de afstand die je voelt tot iemand. Als je je betrokken bij iemand voelt, omdat je jezelf herkent in die persoon of zijn situatie of hem aardig vindt, zul je een kleine afstand tot die ander ervaren. Als iemand uitspraken doet waar je je niet of moeilijk in kunt vinden, zul je een grotere afstand tot die ander ervaren.

In figuur 1.8 zie je het ingevulde schema van José. Haar partner Robin en haar vriendin Lisa staan zeer dicht bij José, zij scoort hen beiden op 10 omdat ze allebei zeer betrokken zijn en thema's uitdiepen. Marloes heeft ze op 9 gezet omdat ze altijd wel goede gesprekken samen hebben, maar een minder onderzoekende houding heeft en daardoor al snel haar mening heeft gevormd. Annemieke staat op nummer 1 omdat zij altijd gezellig is, maar zaken tussen hen nooit in de diepte worden besproken. Vriend Stijn op 7 heeft dezelfde muzieksmaak. Met hem gaat José altijd naar concerten. Met haar collega Fatima gaat ze vaak na het werk wat drinken en het liefst op terrasjes mensen kijken. Als collega John af en toe meegaat, is het wat José betreft nóg gezelliger!

Conclusie: een belangrijk punt voor José is een gesprek met diepgang, dit is heel waardevol voor haar.

Figuur 1.8

Voorbeeld van betrokkenheid bij een ander



Reflectievraag 1.8 **Betrokkenheid bij de ander**

Maak een lijstje van een aantal (bijvoorbeeld tien) mensen die je kent en geef per persoon aan in welke mate je je betrokken voelt bij hem/haar (op een schaal van 1 niet betrokken tot 10 zeer betrokken) en geef vervolgens aan hoe dat komt (door het aantal raakvlakken, de mate waarin je elkaar ziet, hoe aardig hij/zij is, enzovoort). Trek een conclusie: wat zegt dit over jou?

1.3.3 Professioneel inleven

De mate waarin je je inleeft in de ander en je betrokken voelt bij de ander, wordt uiteraard ook bepaald door de omstandigheden waarin je de ander ontmoet. Zit jij lekker in je vel? Sta je open voor de ander? Heb je je gedachten in het hier en nu of ben je met andere zaken bezig? Dit kun je, als je in gesprek met iemand gaat, sturen door je te focussen op de ander en het gesprek. Je gesprekspartner heeft daar recht op!

In welke mate dien je je als professional in te leven in de ander, je collega of de cliënt? Als beginnende sociaal werker ben je misschien eerder geneigd om het probleem van de ander te willen oplossen en maak je het daardoor tot je eigen probleem. De kunst is om het probleem steeds vanuit een goed perspectief te blijven zien en het probleem te plaatsen waar het hoort, door jezelf af en toe de vraag te stellen: van wie is het probleem? Als de conclusie is dat jij een probleem hebt, dan dien jij het ook op te lossen. Heeft de ander een probleem, dan zal hij het moeten oplossen en kun jij hem daarbij helpen/begeleiden, ook als de ander je collega is. Soms lijkt er sprake te zijn van een probleem, maar als je goed kijkt, hoeft dit geen probleem te zijn.

We gaan naar reflectievraag 1.9. Geef aan van wie het probleem is.

Reflectievraag 1.9 Van wie is het probleem?

Vul je antwoorden in het schema in.

Een cliënt/collega bespreekt met jou het volgende:	Is er een probleem? En van wie is het probleem?			Hoe reageer je?
	Van jou	Van de ander	Er is geen probleem	
Cliënt: 'Ik word mishandeld door mijn man.'				
Cliënt: 'De geldzorgen zijn voorbij.'				
Cliënt: 'Ik vind geen aansluiting in de buurt.'				
Cliënt: 'Ik heb een klacht over uw functioneren.'				
Collega: 'Ik heb een klacht over je functioneren.'				
Cliënt: 'Ik zou deze formulieren voor u invullen, maar dat is niet gelukt.'				
Collega: 'Sorry dat ik te laat ben.'				
Collega: 'Je bent te uitgebreid in je verslag.'				
Collega: 'Ik vind het vervelend om met je samen te werken.'				
Collega: 'Met de familie Jansen kan ik totaal geen contact krijgen.'				
Cliënt: 'Ik vind je collega asociaal.'				

Uiteraard zijn er veel verschillende manieren waarop je kunt reageren in de bovenstaande situaties, afhankelijk van hoe jij de situatie inkleurt, mede door je eigen referentiekader en afhankelijk van wie naar jouw idee eigenaar van het probleem is.

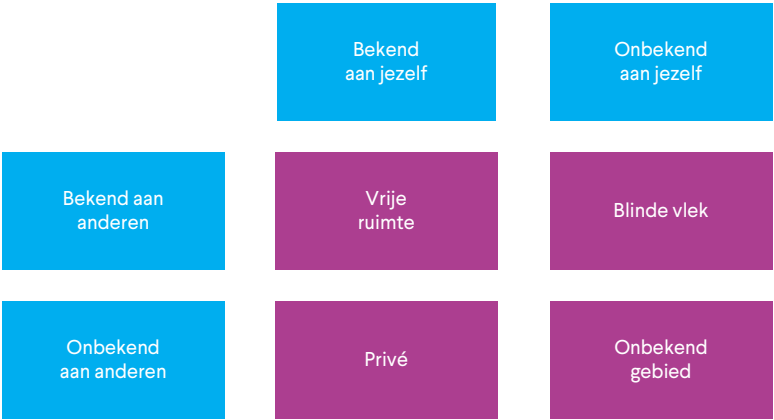
1.4 Wat straal jij uit?

In het contact met anderen kun je verschillende dingen uitstralen: dat je er zin in hebt, dat je geïnteresseerd bent of dat je eigenlijk geen tijd hebt. Soms ben je je bewust van wat je uitstraalt, maar soms ook niet. Je collega ziet iets van jou aan de buitenkant wat misschien niet correspondeert met jouw binnenkant; hoe je je voelt, wat je denkt en wat je ergens van vindt. Collega Monique vraagt aan Farida of ze misschien moe is. Dit ontkent Farida; ze is in haar gedachten bezig met haar moeder die in het ziekenhuis ligt.

1.4.1 Het Johari-venster

Je hebt kennis van jezelf, je weet dingen van jezelf die anderen niet weten, maar anderen zien jou ook dingen doen waar je zelf niet bij stilstaat. En misschien zijn er wel eigenschappen die noch jijzelf, noch de mensen die jou kennen ooit hebben gezien. Deze zaken zijn schematisch weergegeven in het Johari-venster, vaak ook aangeduid met de Engelse term Johari window (zie figuur 1.9). Het model is in 1955 ontwikkeld en de naam is een samenvoeging van de voornamen van de ontwikkelaars van het model, Joseph Luft en Harry Ingham. In het Johari-venster maak je inzichtelijk welke eigenschappen bekend zijn aan jezelf en aan de ander (Remmerswaal & Leijenhorst, 2020; Bekker, 2016).

Figuur 1.9
Johari-venster



- Vrije ruimte

De vrije ruimte, ook wel openbaar gebied, open ruimte of arena genoemd, is zowel bekend aan jezelf als aan de ander; zowel collega's als cliënten als jijzelf vinden jou vriendelijk.
- Blinde vlek

De blinde vlek, ook wel slechte-ademgebied genoemd, weten anderen van jou, maar weet jijzelf niet. Zolang dit niet bekend is aan jezelf, verander je daar ook niets aan. Pas als je van iemand hoort dat je zo snel praat, is het mogelijk om je tempo aan te passen, waardoor je beter te verstaan bent voor anderen.

Privégebied

Eigenschappen op privégebied weet je zelf wel, maar anderen niet omdat het niet zichtbaar is en je het niet met iedereen deelt. Je angst om iets niet goed te doen, valt binnen dit privégebied.

Onbekende gebied

Als laatste is er het onbekende gebied, dat noch aan jezelf, noch aan anderen bekend is. Dit zijn je onbewuste drijfveren voor wat je wel of niet doet en deze kunnen in therapie eventueel aan de oppervlakte komen.

Wat kun je hiermee in het kader van 'Ken jezelf'?

Het Johari-venster helpt je om een zo compleet mogelijk beeld van jezelf te krijgen. Het doel is om je vrije ruimte zo groot mogelijk te maken. Dan is het zowel voor jezelf als voor je omgeving duidelijk wie je bent, en dat is fijn, omdat mensen weten wat ze aan je hebben.

De vrije ruimte maak je groter door je blinde vlek, je privégebied en je onbekende gebied te verkleinen. Je blinde vlek verklein je door feedback van anderen te vragen op je gedrag en eigenschappen. Als blijkt dat daarin nog wat te verbeteren valt (je kijkt nors, je zit de hele tijd te friemelen aan je haar tijdens een gesprek, je gebruikt veel stopwoordjes, je ruikt naar zweet), is het zeer waardevol om dit te weten. Aan veel van deze zaken kun je iets doen, omdat je het nu weet!

Je privégebied verklein je door dingen over jezelf te vertellen aan je omgeving. Het helpt je bij je eigen en je professionele ontwikkeling. Door iets van jezelf prijs te geven (een bekentenis of zelfonthulling te doen), leer je van anderen hoe je daarmee om kunt gaan. Wanneer je bijvoorbeeld je onzekerheid deelt met medestudenten, zul je merken dat je niet de enige bent met onzekerheden. Dat is vaak al een geruststelling. Ook kun je met hen kijken naar mogelijke oplossingen. Je zult meer feedback en complimenten krijgen, waardoor je merkt dat je op de goede weg bent.

Je onbekende gebied verklein je door nieuwe uitdagingen aan te gaan, te experimenteren, iets te doen wat je eigenlijk niet durft of door in therapie te gaan.

Het doel is dus om je vrije ruimte te vergroten door je blinde vlek, je privégebied en onbekende gebied te verkleinen, door feedback te vragen, zelfonthullingen te doen en te experimenteren. Reflectievraag 1.10 kan je hierbij helpen.

Reflectievraag 1.10 Feedback vragen en delen

Noteer je ontdekkingen.

- 1 Vraag feedback aan een medestudent, collega en vriend(in). Wat herken je en wat is nieuw voor je? Dit laatste is informatie over je blinde vlek.
- 2 Deel met een medestudent, collega en vriend(in) iets wat zij nog niet over jou wisten. Hoe werd gereageerd?
- 3 Doe iets wat je eigenlijk niet durft. Wat hield jou tegen? Hoe komt dat?
- 4 Wat is het effect van deze acties?

1.4.2 Professionele uitstraling

De vraag is dan nog wel: wat doe je met de feedback die je van een ander krijgt? Je weet nu dat je geneigd bent om nors te kijken en beseft ook dat dat misschien niet zo handig is in gesprek met een cliënt. Tijdens dat gesprek straal je liever interesse en empathie uit. De eerste stap die je kunt nemen is herkennen op welke momenten je dat doet. Hiervoor kun je een gespreks-situatie met een camera opnemen, deze opname bekijken en ontdekken op welke momenten je nors en op welke momenten je vriendelijk kijkt. Bedenk welke gedachten er op dat moment in je omgingen en welke stappen je kunt zetten om meer vriendelijke en minder norse momenten te creëren. Je kijkt bijvoorbeeld nors als je je afvraagt wat de ander bedoelt. Je zou ook aan je gesprekspartner kunnen vragen om feedback ten aanzien van dit punt. Probeer datgene wat je als feedback hebt gekregen, om te zetten naar nieuw gedrag. Kijk hoe het nieuwe gedrag voor jou voelt en wat het effect op de ander is.

1.5 Wat beweegt jou?

Beweegredenen

In je toekomstig werk zul je vaak vragen naar de motieven, drijfveren, beweegredenen van een cliënt, waarom hij doet wat hij doet, waarom hij denkt wat hij denkt. Iedereen heeft zijn eigen beweegredenen om iets te doen of iets te laten. Het is goed om ook zicht te krijgen op de beweegredenen waarom jij sociaal werker wilt worden. Komt het voort uit je opvoeding (ten dienste staan van een ander), je karakter (behulpzaam zijn), je eigen opvoedingservaringen (ik had gewild dat er toen zo iemand voor mij was) of uit iets anders? In een hulpverlenend traject kijk jij als professional naar de drijfveren van een ander. Dit betekent dat jij ook in staat moet zijn om naar jouw eigen drijfveren te kijken.

Reflectievraag 1.11 Wat beweegt je?

Trek een horizontale lijn op een stuk papier met aan de linkerkant het cijfer 0 en aan de rechterkant je huidige leeftijd. Zet er een aantal ijkpunten tussen: begin basisschool, einde basisschool, einde middelbare school en eventuele life-events (verhuizing, gevlucht, scheiding ouders, overlijden dierbaren, geboorte broer/zus, diploma). Bedenk per periode welke gebeurtenissen in jouw leven een mogelijk motief kunnen zijn geweest om het werk van sociaal werker te willen gaan doen. Bekijk de punten en beoordeel voor jezelf of dit de basis is voor je keuze of dat er nog zaken ontbreken.

1.6 Hoe zie jij jezelf?

De eerste stap om je professionele identiteit te ontwikkelen, is jezelf en jouw motieven om sociaal werker te worden te weten. Na het kijken naar wie je

bent, is het ook belangrijk om te kijken naar wat je doet en dus te kijken naar je eigen handelen in interactie met een ander. Dit heet reflecteren. Reflecteren is nadenken over een gebeurtenis, een ervaring, een situatie in de beroepscontext, met als doel om te leren handelen in toekomstige situaties.

Wat levert een goede reflectie je op? Het geeft inzicht in je handelen en opvattingen, normen en waarden en helpt je om je persoonlijk professioneel handelen in toekomstige situaties te ontwikkelen. Reflecteren is dus een hulpmiddel om betere gesprekken te voeren, om te voorkomen dat je in je valkuilen terechtkomt.

Reflecteren



Reflecteren is naar jezelf kijken.

Net zoals je je professioneel handelen en je gespreksvoering met cliënten moet ontwikkelen, moet je het reflecteren ook veel oefenen. In het begin is het raadzaam om je reflecties op papier te zetten en zal dit je moeite kosten, maar na veel geschreven reflecties zul je in staat zijn om dit snel in je hoofd te doen. Je uitgangspunt bij een reflectie is een voor jou betekenisvol moment waarin je gedrag hebt vertoond waarbij je stil wilt staan, omdat het zeer gepast of effectief was of omdat je achteraf vindt dat je iets niet goed gedaan hebt. Vervolgens doorloop je een aantal fasen volgens het spiraalmodel van Korthagen (zie figuur 1.10).

Spiraalmodel van Korthagen

Fase 1: Handelen/ervaring opdoen

Je handelt in een bepaalde situatie (betekenisvol moment) of je beschrijft achteraf hoe deze situatie eruitzag (de context) en hoe je hebt gehandeld.

Fase 2: Terugblikken

De vraag die je jezelf stelt is: Wat is er gebeurd?

Je blikt terug op die ervaring en die betekenisvolle situatie. Je stelt jezelf daarbij de volgende vragen: Wat wilde ik? Wat voelde ik? Wat dacht ik? Wat deed ik? Maar ook: Wat wilde de ander? Wat voelde de ander? Wat dacht de ander? Wat deed de ander? Deze vragen hoef je niet te verifiëren bij de ander, maar je bedenkt vanuit jezelf hoe dat voor die ander geweest zou kunnen zijn.

Fase 3: Essentiële aspecten

De vraag die je jezelf stelt is: Wat vind ik daarin belangrijk? En: Wat zegt dit over mij?

Hier kom je tot de kern: wat is de oorzaak van je handelen op dat moment?

Hier kun je eventueel ook noemen of dit jou vaker in soortgelijke situaties overkomt. In dat geval kan er sprake zijn van een patroon.

Fase 4: Alternatieven ontwikkelen

De vraag die je jezelf stelt is: Tot welke voornemens of leerwensen leidt dat?

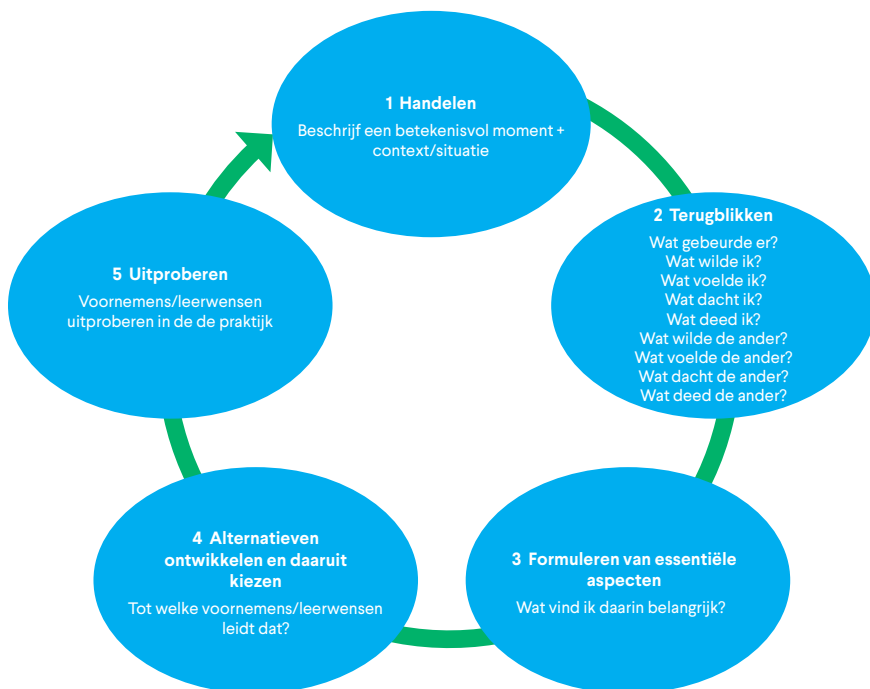
Hoe zou je de volgende keer (anders kunnen) handelen? Hier kan theorie aan gekoppeld worden: wat wordt er in de vakliteratuur gezegd over hoe je zou moeten handelen?

Fase 5: Uitproberen/opnieuw handelen

Je bent weer terug bij het begin en gaat weer handelen. Dit keer houdt je je leerwensen en voornemens in je achterhoofd.

Figuur 1.10

Het spiraalmodel van Korthagen (naar Groen, 2024)



VOORBEELD | Reflectie in fasen

In de praktijk kan een reflectie er als volgt uitzien:

- Ik was in gesprek met een vader over zijn opvoedvraag en het gesprek liep lekker, maar op een gegeven moment wist ik niet meer wat ik moest vragen. Ik raakte in paniek.
- Ik raakte in paniek, werd rood en begon te stotteren. Ik schaamde me omdat ik niet in staat was om een goede vraag te stellen. Hij zal wel gedacht hebben: 'Wat een beginner, ze kan het niet eens!'
- Toen ik in paniek raakte, heb ik me alleen maar gericht op de zaken die niet goed liepen en wat de vader van me zou vinden. Deze zaken brachten me verder van mijn doel, namelijk een goed gesprek voeren en de ouder verder helpen met zijn hulpvraag. Ik heb me meer met mezelf beziggehouden dan met de vader en waarvoor hij kwam.
- Een volgende keer wanneer ik geen vraag meer weet te stellen, zou ik kunnen gaan samenvatten om te kijken wat ik wél weet of ik zou metacommunicatie kunnen gebruiken om aan te geven dat ik het even niet meer weet en even wil nadenken. Of ik zou kunnen vragen of de ouder nog iets te melden heeft wat misschien van belang is voor de hulpvraag.

Meta-
communicatie

Reflectievraag 1.12 Schrijf zelf een reflectie over een oefenmoment

Hopelijk heb je aan de hand van alle thema's en reflectievragen die aan bod gekomen zijn enig inzicht in jezelf gekregen. Tijd dus om de balans op te maken voor jezelf richting je toekomstig beroep. Stel jezelf de vraag: welke belangrijke zaken die ik kan gebruiken in mijn toekomstige werk, en met name in de gespreksvoering met cliënten en collega's, behoren al tot mijn bagage?

De weg naar het professioneel voeren van gesprekken bepaal je mede zelf. Jij bepaalt waar je je verder in wilt verdiepen en waar je je op wilt richten. Bepaal dan ook voor jezelf waar je de komende tijd aan zou willen werken binnen de gespreksvoering, wat zijn je leerdoelen en leerwensen?



Op www.studiemeester.noordhoff.nl vind je uitgebreid ondersteunend materiaal bij dit boek.

Samenvatting

- Wie je bent, wordt onder andere bepaald door je socialisatie. Er zijn twee vormen:
 - *Primaire socialisatie*: de ontwikkeling van je manier van denken en handelen die met name voortkomt uit je opvoeding en het contact dat je met naaste vrienden en familie hebt.
 - *Secundaire socialisatie*: de ontwikkeling van je manier van denken en handelen die voortkomt uit de deelname aan verschillende groepen.
- Wie je bent, wordt ook bepaald door je *karakters trekken*. In je jonge jaren wordt dit je *temperament* genoemd.
- Mensen kunnen over verschillende karakters trekken of eigenschappen beschikken. De *Big Five* persoonlijkheidskenmerken zijn:
 - extraversie
 - altruïsme
 - consciëntieusheid
 - neuroticisme
 - openheid voor nieuwe ervaringen
- Het *kernkwadrant* van Ofman helpt je inzicht te krijgen in je:
 - kernkwaliteiten
 - valkuilen
 - uitdagingen
 - allergieën
- Het *model van gepland gedrag* helpt je om te bepalen hoe je tot gedrag komt aan de hand van de ervaren gedragscontrole, attitudes en sociale normen die je intentie beïnvloeden.
- Een *sociale identiteit* is de ‘zelfdefinitie van het individu in termen van een bepaald collectief’. Bij een *sociale rol* gaat het om verwachtingen die anderen van je hebben over jouw gedrag in bepaalde situaties.
- Wat je doet en zegt, wordt bepaald door wie je bent, en door je *inlevingsvermogen* (Theory of Mind) en je *betrokkenheid* bij de ander en de situatie waarin je je bevindt.

- Het *Johari-venster* biedt inzicht in welke delen van jezelf je privé houdt, welke delen anderen van jou kennen en jij ook van jezelf, wat nog een onbekend gebied is en welke delen anderen van jou kennen en jij niet van jezelf (blinde vlek).
- Om te reflecteren op je eigen gedrag helpen de vijf fasen van het *spiraalmodel van Korthagen*:
 - handelen
 - terugblikken
 - formuleren van essentiële aspecten
 - alternatieven ontwikkelen en daaruit kiezen
 - uitproberen

1 Begrippen

Allergie	Een aversie tegen een bepaalde eigenschap omdat deze het tegenovergestelde van een valkuil is.
Altruïsme	Het belang van een ander boven je eigen belang stellen.
Attitude	De houding tegenover of mening over iets of iemand.
Big Five	De eigenschappen extraversie, neuroticisme, consciëntieusheid, altruïsme en openheid voor nieuwe ervaringen.
Blinde vlek	Iets wat anderen van iemand zien, maar wat iemand niet van zichzelf ziet.
Consciëntieusheid	Nauwkeurigheid of zorgvuldigheid.
Extraversie	De behoefte aan sociaal contact.
Gedragcontrole	De mate waarin iemand denkt in staat te zijn bepaald gedrag daadwerkelijk te kunnen uitvoeren.
Inlevingsvermogen	Het goed kunnen inschatten van andermans gevoelens, verwachtingen en intenties.
Intentie	Een bedoeling, een voornemen.
Johari-venster	Een systematische weergave van zaken van onszelf die we wel/niet weten en die anderen wel/niet weten of zien.
Karaktertrekken	Stabiele gedrag patronen, gedachten en emoties die veel van ons gedrag voorspellen.
Kernkwadrant	Overzicht van elkaar beïnvloedende eigenschappen van een persoon.
Kernkwaliteit	Eigenschap die tot het wezen of de kern van een persoon behoort.

Model van gepland gedrag	Een model waarin weergegeven wordt hoe attitudes, sociale normen en ervaren gedragscontrole leiden tot intentie en hoe intentie leidt tot gedrag. Deze laatste stap wordt weer beïnvloed door de ervaren gedragscontrole.
Neuroticisme	De mate waarin een persoon zich zorgen maakt.
Primaire socialisatie	De ontwikkeling van de manier van denken en handelen die met name voortkomt uit je opvoeding en het contact dat je met naaste vrienden en familie hebt.
Referentiekader	Alle regels, normen en waarden die, vaak onbewust, je kijk op het leven, de werkelijkheid en hoe je iets beoordeelt, bepalen.
Reflecteren	Nadenken over een gebeurtenis, een ervaring, een situatie in de beroepscontext, met als doel om te leren handelen in toekomstige situaties.
Secundaire socialisatie	De ontwikkeling van je manier van denken en handelen die voortkomt uit de deelname aan verschillende groepen.
Sociale identiteit	Het bewustzijn van een persoon tot een bepaalde groep te behoren en door anderen als zodanig behandeld te worden.
Sociale rol	De verwachtingen van hoe je je dient te gedragen in een bepaalde sociale positie.
Socialisatie	Het je eigen maken van gewoontes en gebruiken van de groep waarbinnen je opgroeit.
Spiraalmodel van Korthagen	Een model waarmee je kunt reflecteren op je eigen handelen aan de hand van vijf fasen.
Temperament	Aangeboren gemoedstoestand.
Theory of Mind	Het vermogen om een inschatting te maken van wat anderen in een bepaalde situatie denken of voelen.
Uitdaging	Positief tegenovergestelde kwaliteit van een valkuil. Als iemand deze ontwikkelt, voorkomt hij dat hij in zijn valkuil terechtkomt.
Valkuil	Een doorgeschoten kernkwaliteit.
Variabelen	Dingen die kunnen veranderen of variëren.