

# Leren en veranderen met een portfolio of dagboek

Veel mensen maken, gericht op de werksituatie, aan het begin van een nieuw jaar een overzicht van wat er bereikt is (jaarverslag) en wat men de komende tijd gaat doen (activiteitenplan). Deze documenten hebben vaak betrekking op een hele afdeling. Je kunt echter ook een persoonlijke map maken. Zo'n map helpt om na te denken over wat je bereikt hebt, te reflecteren en om te ordenen wat je de komende tijd wilt leren. Zo'n map heet een portfolio.

► Het portfolio wordt vooral gebruikt in het onderwijs en in het werk. Het portfolio stimuleert je om over je eigen ontwikkeling na te denken. Wat zijn mijn sterke en zwakke punten, wat wil ik graag leren, hoe werk ik samen en wat zou ik kunnen verbeteren? Op die manier speel je zelf de hoofdrol bij het 'managen' van je leerproces. Zelf heb ik ook zo'n portfolio en een aantal keren per jaar bespreek ik mijn portfolio met mijn bazen. Dan neem ik de tijd om stil te staan bij mijn eigen functioneren en dat van de afdeling. Leren en veranderen is een doorlopend proces, het hoort erbij.

Aanpassen aan alle veranderingen in de gezondheidszorg en in de maatschappij is de laatste jaren nog belangrijker geworden. Het bijhouden van een portfolio of dagboek helpt bij het leren. Als je hersenletsel hebt opgelopen dan ben je veranderd en zul je moeten leren om je leven anders vorm te geven. Kort na het hersenletsel wordt er veel energie en tijd gestopt in het veranderen en het leren. Vaak worden vaardigheden geoefend zoals lopen, boodschappen doen, gebruik maken van het openbaar vervoer etc. Als door het oefenen het steeds iets beter gaat, geeft dat zelfvertrouwen. Zelfvertrouwen vergroot de motivatie om te oefenen. Ook positieve feedback

van anderen vergroot het zelfvertrouwen net zoals het observeren van anderen die succesvol een taak doen. Daarom zijn groepsbehandelingen en gesprekken met 'lotgenoten' ook zo belangrijk.

Ik vind dat we het portfolio nog meer moeten stimuleren in de revalidatie. Revalideren is tenslotte leren. Het bijhouden van successen, het opschrijven van ervaringen helpt bij het leren. Het biedt aanknopingspunten en overzicht. Het geeft een referentiekader en het geeft je inzicht waar je staat en waar je naartoe wilt. Het vergroot je motivatie en zelfvertrouwen. Het helpt om je gedachten en je doelen op een rijtje te zetten. Je moet er wel over nadenken, het vraagt tijd om even terug en vooruit te kijken. Een dagboek is persoonlijk.

Als kind had ik een rood dagboek met een slotje. Ik schreef niet alleen de gebeurtenissen van alle dag er in maar plakte er ook foto's en stukjes uit de krant in. Het dagboek werd vervangen voor dikke fotoalbums met tekeningen en kaarten van dagtochtjes.

Nu heb ik een digitaal fotoboek van 2014 gemaakt van mijn gezinsleven, krantenknipsels worden gescand en toegevoegd. Het boek bevat geen geweldige foto's, het zijn snelle



**Anne Visser-Meily**

Hoogleraar en revalidatiearts  
UMC Utrecht

kiekjes genomen met mijn telefoon. Maar ze zijn voor mij heel belangrijk. Het dagboek met slotje is veranderd in mijn digitale fotoboek van 2014. Het doel is het zelfde: terugkijken, reflecteren, motiveren en stimuleren om met zelfvertrouwen activiteiten op te pakken. Portfolio en dagboek: ook iets voor u?

## Lees Tip!

Revalideren is leren: inspiratie voor revalidatieprofessionals.  
Inge Vuijk.  
ISBN: 978-90-822153-1-1.

The adaptation process after acquired brain injury pieces of the puzzle.  
Ingrid Brands.  
ISBN: 978-94-6108-849-9

(\* meer informatie op [www.restore4stroke.nl](http://www.restore4stroke.nl))