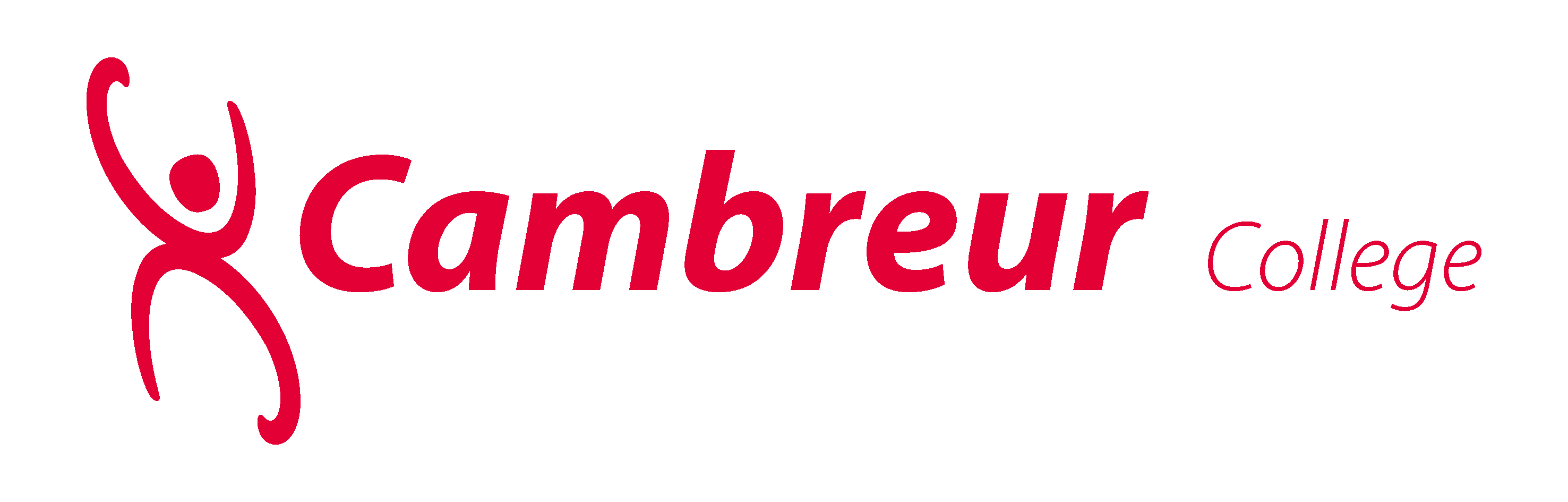
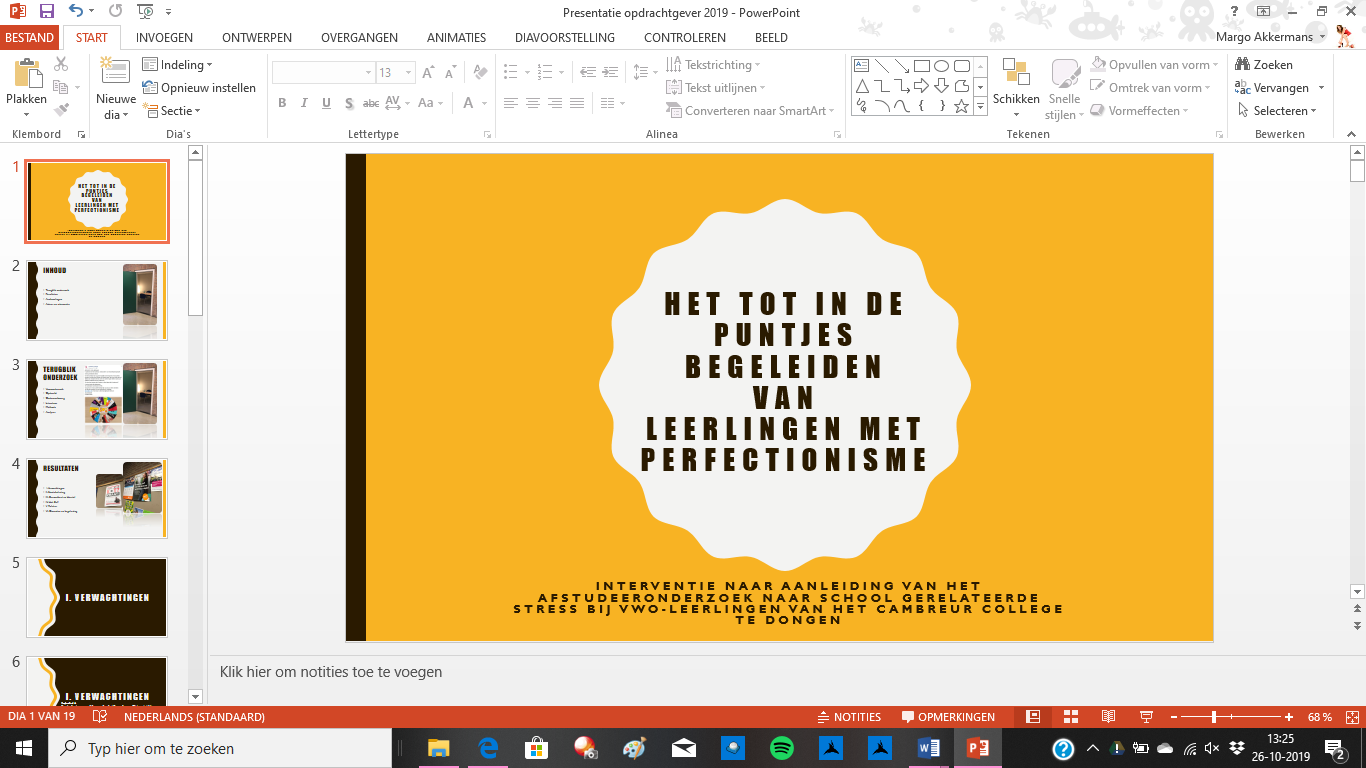
[](https://www.google.nl/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&ved=2ahUKEwiK9JbKgZziAhWBJVAKHTYpA64QjRx6BAgBEAU&url=https://www.springest.nl/fontys-hrm-psychologie&psig=AOvVaw2s3rV7bqfreAqrCxVXo6ur&ust=155795735624266)

‘Het tot in de puntjes begeleiden van

leerlingen met perfectionisme’

Ontwerpdocument Interventie

Auteur: Margo Akkermans  
Studentnummer: 2534983  
  
Praktijkbegeleider: Peter Kuijpers  
Werkplaatsdocent: Rutger Grijsbach  
Beoordelend docent: Tamara Smeets  
Fontys Hogeschool HRM en Toegepaste Psychologie  
14 januari 2020, Dongen

**Privacy, registratie en dossiervorming**   
1. Persoonsgebonden gegevens die in het bezit zijn van Margo Akkermans en gebruikt zijn voor dit onder­zoeksrapport worden niet zonder toestemming van de persoon in kwestie verstrekt aan derden.

2. Dit onderzoeksrapport wordt niet zonder toestemming van de auteur en opdrachtgever verstrekt aan derden.

3. Dit onderzoeksrapport bevat bijlagen die te allen tijde door de opdrachtgever of diens vertegenwoordiger mogen worden ingezien.

4. Na beëindiging van de afstudeerperiode worden de gegevens van het onderzoeksrapport, zoals wettelijk verplicht, zeven jaar bewaard. Daarna worden deze zorgvuldig door Margo Akkermans vernietigd.

5. Margo Akkermans heeft haar best gedaan om de rechten bij de auteurs op te vragen en zodoende te voldoen aan de Privacywet. Ze heeft ook haar best gedaan de APA-bron­vermelding te volgen om onbedoeld plagiaat te voor­komen.

***Ontwerpdocument Interventie  
‘Het tot in de puntjes begeleiden van leerlingen met perfectionisme.’***  
  
Praktijkbegeleider: Peter Kuijpers  
  
Werkplaatsdocent: Rutger Grijsbach  
Beoordelend docent: Tamara Smeets  
  
Auteur: Margo Akkermans  
Studentnummer: 2534983  
[m.akkermans@student.fontys.nl](mailto:m.akkermans@student.fontys.nl)  
Fontys Hogeschool HRM en Toegepaste Psychologie  
14 januari 2020, Dongen

# Voorwoord

Voor u ligt het verantwoordingsdocument ‘het tot in de puntjes begeleiden van leerlingen met perfectionisme’.

Dit document is tot stand gekomen, omdat uit onderzoek is gebleken dat juiste begeleiding belangrijk is voor leerlingen met perfectionisme

In onze huidige maatschappij, die 24/7 door gaat, heeft een persoon met perfectionisme het extra zwaar. Als je 24/7 ‘aan’ staat en alles moet perfect zijn, gaat dit op den duur zijn tol eisen. Indien leerlingen goed begeleid worden bij het inzetten van hun perfectionisme, lopen zij minder risico op te branden tijdens hun studie. Deze begeleiding vergt een andere zienswijze van leerkrachten en studiebegeleiders op de ervaren studiebelasting tegenover de daadwerkelijke studiebelasting.

Mij werd gevraagd om het voorwoord te schrijven voor dit document. Ik ben moeder van Margo Akkermans. Een studente met perfectionisme en faalangst. Als ‘buitenstaander’ heb ik mij soms afgevraagd waarom haar begeleiding moeizaam verliep. Ze wilde alles perfect volgens de regels en afspraken afleveren bij haar leerkracht, studie-, stage- en praktijkbegeleider.

Wat ging er mis? De taken waren duidelijk omschreven? De eisen waaraan de scriptie moesten voldoen waren helder? Deadlines duidelijk? Met al haar kennis, kunde en inzet was het uiteindelijke resultaat dat mijn kind opgebrand niks meer kon en blokkeerde. Wat kon **zij** nog anders doen?

Met de juiste begeleiding, waarbij haar perfectionisme als positieve kracht zou worden ingezet, had ze veel meer kans van slagen. Het zou vóór haar kunnen werken in plaats van tegen haar.

Zij is op zoek gegaan naar een mogelijkheid om de begeleiding te starten die zij heeft moeten missen.   
  
Agnes

Inhoud

[Voorwoord 3](#_Toc29493005)

[De aanpak 5](#_Toc29493006)

[**1. Aanmelding/ werving** 5](#_Toc29493007)

[**2. Planning** 5](#_Toc29493008)

[**3. Benodigdheden** 5](#_Toc29493009)

[**4. Locatie** 5](#_Toc29493010)

[Draaiboek interventie 6](#_Toc29493011)

[**Welkom** 6](#_Toc29493012)

[**Stap 1. Voorlichtingsfilm ‘leerling met perfectionisme’** 8](#_Toc29493013)

[**Stap 2. Reflectietool** 9](#_Toc29493014)

[**Stap 3. Handreiking ‘3 begeleidingsvormen’** 10](#_Toc29493015)

[**Stap 4. Evaluatie** 11](#_Toc29493016)

[Bibliografie 12](#_Toc29493017)

[Bijlagen 13](#_Toc29493018)

[**Bijlage 1: Link voorlichtingsfilm** 14](#_Toc29493019)

[**Bijlage 2: PowerPointpresentatie** 15](#_Toc29493020)

[**Bijlage 3: Reflectietool werkblad** 16](#_Toc29493021)

[**Bijlage 4: Handreiking ‘3 begeleidingsvormen’** 17](#_Toc29493022)

[**Bijlage 5: Toestemmingsformulier** 19](#_Toc29493023)

[**Bijlage 6. Evaluatieformulier** 20](#_Toc29493024)

# De aanpak

## **1. Aanmelding/ werving**

Via een mondelinge mededeling, een e-mail van de afdelingsleider en een reminder door een flyer in de docentenkamer worden docenten uit het vwo-team op het Cambreur College benaderd. Docenten kunnen zich aanmelden via een bijgevoegd e-mailadres van de trainer of door te mailen naar de afdelingsleider

## **2. Planning**

|  |  |
| --- | --- |
| 15:00-15:10 | Inloop |
| 15:10-15:15 | Welkomstwoord |
| 15:15-15:25 | Voorlichtingsfilm ‘leerling met perfectionisme’ |
| 15:25-15:50 | Reflectietool |
| 15:50-16:15 | Handreikingen ‘3 begeleidingsvormen’ |
| 16:15-16:30 | Evaluatie |

## **3. Benodigdheden**

Voor de docenten en trainer zijn er de volgende materialen beschikbaar:

* Verantwoordingsdocument Interventie;
* Voorlichtingsfilm;
* PowerPointpresentatie;
* Beamer of digibord;
* Computer
* USB-stick
* Reflectietool werkblad;
* Handreiking ‘3 begeleidingsvormen’;
* Toestemmingsformulier beeld- of geluidsopname; en
* Evaluatieformulier.

## **4. Locatie**

De interventie wordt op school aangeboden. Er dient een ruimte beschikbaar te zijn waar zowel plenair als in kleinere groepen gewerkt kan worden. De locatie moet beschikken over een beamer of digibord.   
De tafelindeling kan naar wens worden bepaald. Er dient rekening gehouden te worden met dat er in tweetallen of drietallen of groepen samengewerkt zal worden en dat elke deelnemer zicht moet kunnen hebben op de trainer en de PowerPointpresentatie.  
  
**5. Kosten**

De interventie voor docenten kost het Cambreur College tijd van de docenten. De totale duur van de training is 1,5 uur.

# Draaiboek interventie

**Welkom**  
Specifiek doel  
Bij ‘welkom’ is het doel om de interventie te starten door de verwachtingen uit te spreken en het onderwerp te introduceren.

Tijdsduur  
5 minuten.  
  
Benodigde hulpmiddelen

* PowerPointpresentatie
* PowerPointpresentatie afgedrukt per deelnemer met notities ingeschakeld voor eventueel naslagwerk
* 1 Pen per deelnemer
* Computer
* Beamer/ Digibord
* Link naar de voorlichtingsfilm, te vinden in bijlage 1.
* PowerPoint sheet nummers 1-2-3-4

Optioneel: Videocamera + Toestemmingsformulier, te vinden in bijlage 5.

Voorbereidingen

* Leg de a4 vellen en pennen klaar voor de deelnemers.
* Zet de PowerPointpresentatie gereed.
* Zet ook de voorlichtingsfilm gereed. Controleer het geluid.

Acties van de trainer  
De trainer heet de deelnemers welkom en wijst hen een plek toe achter de tafel. De trainer instrueert de deelnemers hun verwachtingen van de interventie te laten noteren op een vel papier dat voor hen ligt. De trainer benoemt de aanleiding van de interventie en refereert aan het onderzoek dat heeft plaatsgevonden. Het is van belang dat het voor de deelnemers duidelijk is wat het doel is van de interventie.

*Tijdens het onderzoek is naar voren gekomen dat leerlingen burn-outachtige klachten hebben. Het Cambreur College vroeg zich af wat hun rol was in de schoolgerelateerde stressfactoren. Een van deze factoren is dat leerlingen met perfectionisme de schoolstress hevig ervaren terwijl de begeleiding hier nog onvoldoende op aan sluit. Het doel van de interventie is dan ook deze begeleiding te optimaliseren.*

Vervolgens bespreekt de trainer ieders verwachting en geeft aan of de verwachtingen overeenkomen met het programma dat aan de hand van de doelen door de trainer is opgesteld. Het is aan de trainer om te bepalen of er tussentijds ruimte wordt gegeven voor vragen. Tijdens de training wordt telefoongebruik afgeraden. De trainer benadrukt de integriteit van de deelnemers.  
  
Acties/ gewenst gedrag deelnemers  
De deelnemers noteren hun verwachtingen op een vel papier.

Bron  
(Kaufman & Ploegmakers, 2005)

**Stap 1. Voorlichtingsfilm ‘leerling met perfectionisme’**

Specifiek doel

Het doel van de ‘Voorlichtingsfilm’ is om de deelnemers kennis te laten maken met leerlingen met perfectionisme zodat de deelnemers leerlingen met perfectionisme in de klas kunnen signaleren.

Tijdsduur

10 minuten.

Benodigde hulpmiddelen

* Computer
* Beamer/ Digibord
* Link naar de voorlichtingsfilm, te vinden in bijlage 1.
* PowerPoint sheet 5.

Voorbereidingen

Zet ter voorbereiding de film gereed. Controleer ook het geluid. Doe dit voor de aanvang van de interventie.

Acties van de trainer

De film is reeds klaargezet voor de aanvang van de interventie en heeft verder geen inleiding nodig. Na afloop mogen de eerste reacties plenair worden besproken. Voor de volgende stap instrueert de trainer de deelnemers een situatie in gedachten te nemen die bij hen opkomt naar aanleiding van de voorlichtingsfilm. Dit mogen zij kort en bondig noteren.

Acties/ gewenst gedrag deelnemers

De deelnemers dienen naar de voorlichtingsfilm te kijken en eventueel na afloop hun eerste reactie te delen. Zij nemen hierna een situatie in gedachten die bij hen opkomt naar aanleiding van de voorlichtingsfilm. Dit mogen zij kort en bondig noteren. Deze hebben zij nodig voor de volgende stap.

## **Stap 2. Reflectietool**

Specifiek doel

Het doel van de ‘reflectietool’ is om de begeleiding van de deelnemers, van leerlingen met perfectionisme, te evalueren.

Tijdsduur

25 minuten.

Benodigde hulpmiddelen

* PowerPoint sheet 6.
* Reflectietool werkblad, te vinden in bijlage 3.
* Whiteboardmarker.

Voorbereidingen

Deel de Reflectietool werkbladen uit.

Acties van de trainer

Tijdens de ‘reflectietool’ is het van belang dat de deelnemers reflecteren op hun eigen huidige manier van begeleiden. Ze werken tijdens deze stap individueel op een werkblad. De uitkomsten worden op het bord genoteerd. De trainer biedt een deelnemer de whiteboardmarker aan. De deelnemer schrijft zijn uitkomst op het bord. Vervolgens licht de deelnemer dit antwoord toe en geeft de marker door aan de volgende deelnemer. Ga zo door tot iedereen zijn antwoord met de groep heeft gedeeld.  
Het is vervolgens aan de trainer om de antwoorden zo te groeperen dat deze binnen een begeleidingsvorm vallen die tijdens de volgende stap besproken worden. Het groeperen heeft als doel om geleidelijk over te gaan naar de volgende stap en de deelnemers aan de hand mee te nemen.

Acties/ gewenst gedrag deelnemers

Tijdens de ‘reflectietool’ is het gewenst dat de deelnemers op hun eigen huidige manier van begeleiden reflecteren. Hiervoor staat een vraag op het werkblad.   
*Hoe ga jij als docent om met deze of een andere perfectionistische leerling?*

Bron

* (Benammar, Schaik, Sparreboom, Vrolijk, & Wortman, 2006)
* (Korthagen, Koster, Melief, & Tigchelaar, 2002)
* (Korthagen & Nuijten, De kracht van reflectie, 2019)

## **Stap 3. Handreiking ‘3 begeleidingsvormen’**

Specifiek doel

Het doel van de handreikingen is om de huidige begeleiding van de deelnemers, van leerlingen met perfectionisme, waar mogelijk bij te stellen.

Tijdsduur

25 minuten

Benodigde hulpmiddelen

* PowerPoint sheet 7.
* Handreiking, ‘3 begeleidingsvormen’, te vinden in bijlage 4.

Voorbereidingen  
Deel de werkbladen ‘Handreiking, 3 begeleidingsvormen’ uit.

Acties van de trainer

De trainer biedt ‘de handreiking, 3 begeleidingsvormen’ aan. Het is aan de trainer om tijdens het plenair bespreken van de reflectie-uitkomsten, deze te plaatsen in een van de drie kaders van ‘de handreiking, 3 begeleidingsvormen.’ De trainer laat bij een groter aantal deelnemers, in kleine groepen oefenen met één van de drie werkvormen. Ze proberen bij elkaar de werkvormen uit aan de hand van een situatie die zij in de voorgaande stap voor de geest hebben gehaald.  
Bij een kleinenere aantal deelnemers zal de trainer aandacht besteden aan één van de drie werkvormen waarmee plenair geoefend zal worden. De andere twee werkvormen worden hierna kort toegelicht.

Acties/ gewenst gedrag deelnemers

Tijdens ‘de handreiking, 3 begeleidingsvormen’ is het gewenst dat de deelnemers hun eigen huidige manier van begeleiden aan de hand van een situatie waar nodig bij stellen door middel van één of meerdere begeleidingsvormen.

Bron

(Nieuwenbroek, 2018)

## **Stap 4. Evaluatie**

Specifiek doel  
Het doel van de evaluatie, van de interventie, is om na te gaan welke verwachtingen overeenkwamen met de uitvoering en de gestelde doelen van de interventie. Tijdens de evaluatie wordt er van de deelnemers gevraagd wat zij mee zullen nemen in de praktijk. Ook is het doel van de evaluatie om na te gaan welk onderdeel van de interventie nog extra aandacht verdient en welk onderdeel goed in elkaar zit. Ook krijgt de trainer in dit onderdeel feedback.   
  
Benodigde hulpmiddelen

* PowerPoint sheet 7.
* Evaluatieformulier, te vinden in bijlage 6.

Tijdsduur  
15 minuten.

Voorbereidingen  
Deel de ‘evaluatieformulieren’ uit.  
  
Acties van de trainer  
De trainer bespreekt de vooraf ingevulde verwachtingen van de interventie en geeft de deelnemers de mogelijkheid om nog eventuele vragen te stellen. Wanneer er voldoende tijd over is zouden de deelnemers hun evaluatieformulier kunnen voorlezen, zodat andere deelnemers hier op kunnen in spelen.  
  
Acties/ gewenst gedrag deelnemers  
Iedere deelnemer vult voor zichzelf een evaluatieformulier in. Dit doet ieder naar eer en geweten.

# Bibliografie

Benammar, K., Schaik, M. v., Sparreboom, I., Vrolijk, S., & Wortman, O. (2006). *Reflectietools.* Den Haag: Lemma.

Kaufman, I., & Ploegmakers, J. (2005). *Het geheim van de trainer.* Amsterdam: Pearson Education Benelux.

Korthagen, F., & Nuijten, E. (2019). *De kracht van reflectie.* Amsterdam: Boom.

Korthagen, F., Koster, B., Melief, K., & Tigchelaar, A. (2002). *Docenten leren reflecteren.* Soest: Nelissen.

Nieuwenbroek, A. (2018). *Perfectionistische leerlingen.* Amsterdam: Boom.

# Bijlagen

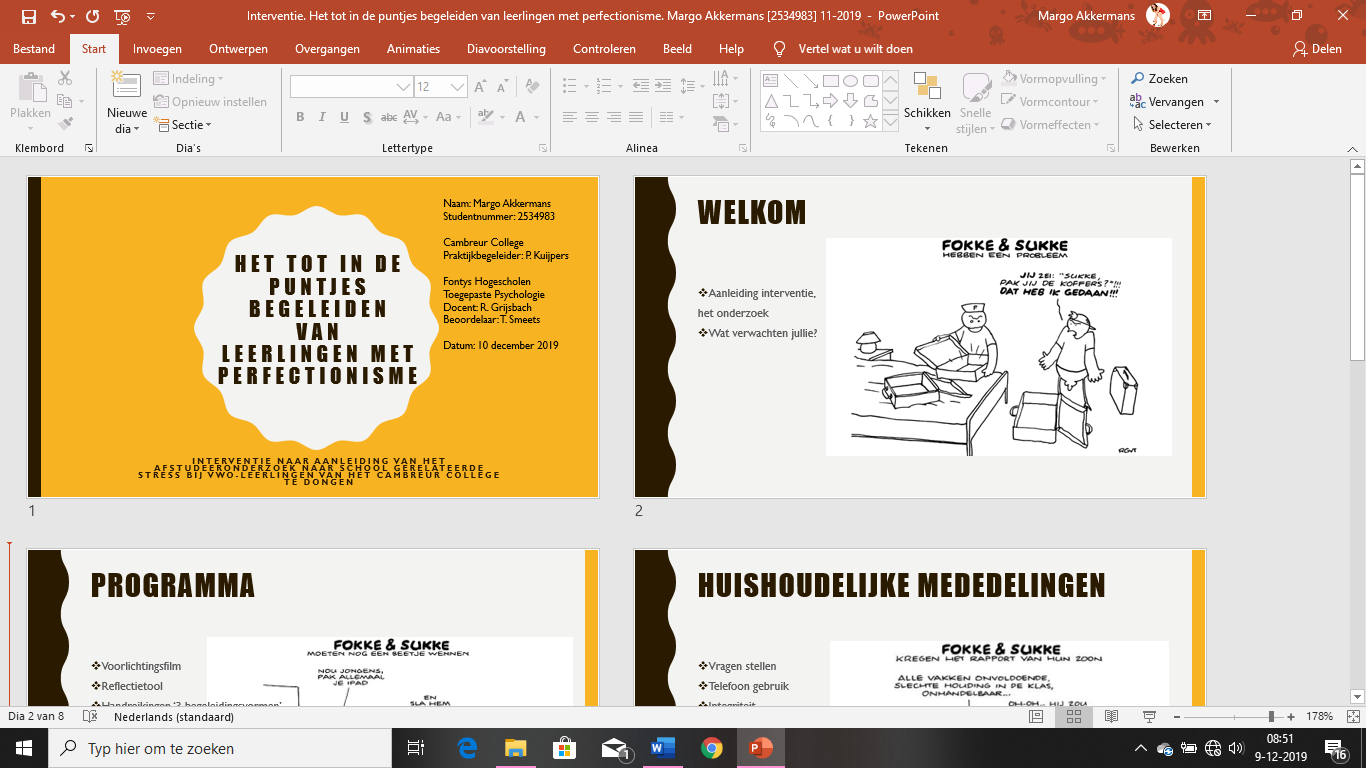
1. Link voorlichtingsfilm
2. PowerPointpresentatie
3. Reflectietool werkblad
4. Handreiking ‘3 begeleidingsvormen’
5. Toestemmingsformulier beeld of geluidsopname
6. Evaluatieformulier

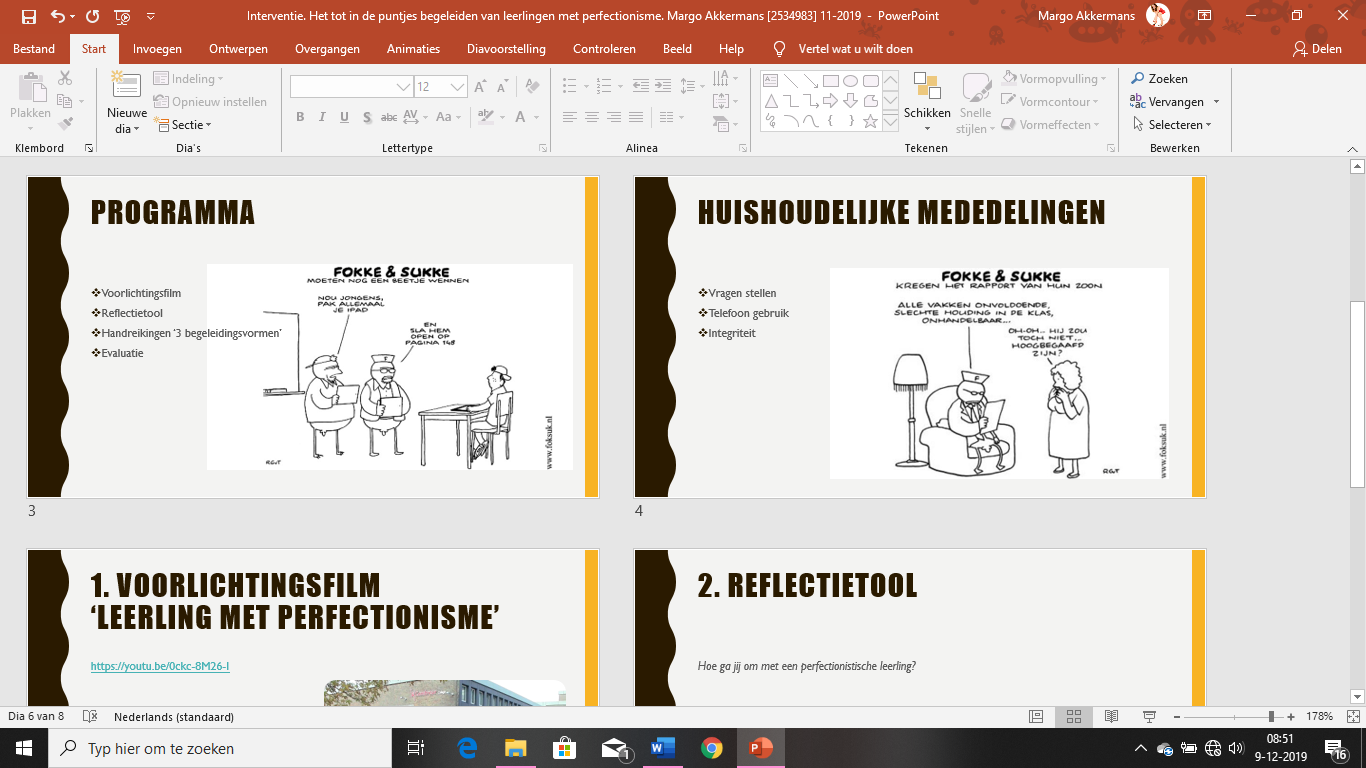
## **Bijlage 1: Link voorlichtingsfilm**

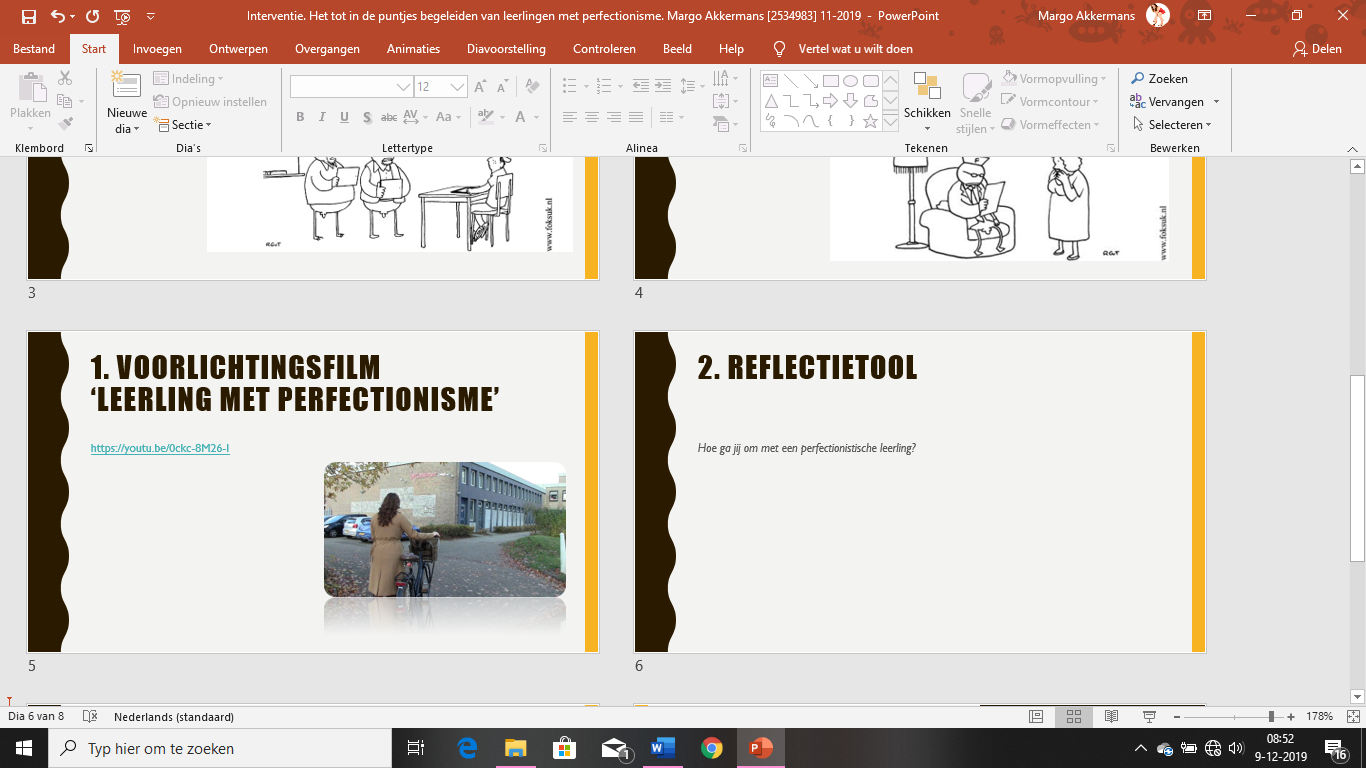
De voorlichtingsfilm is te vinden op YouTube via deze verborgen link:

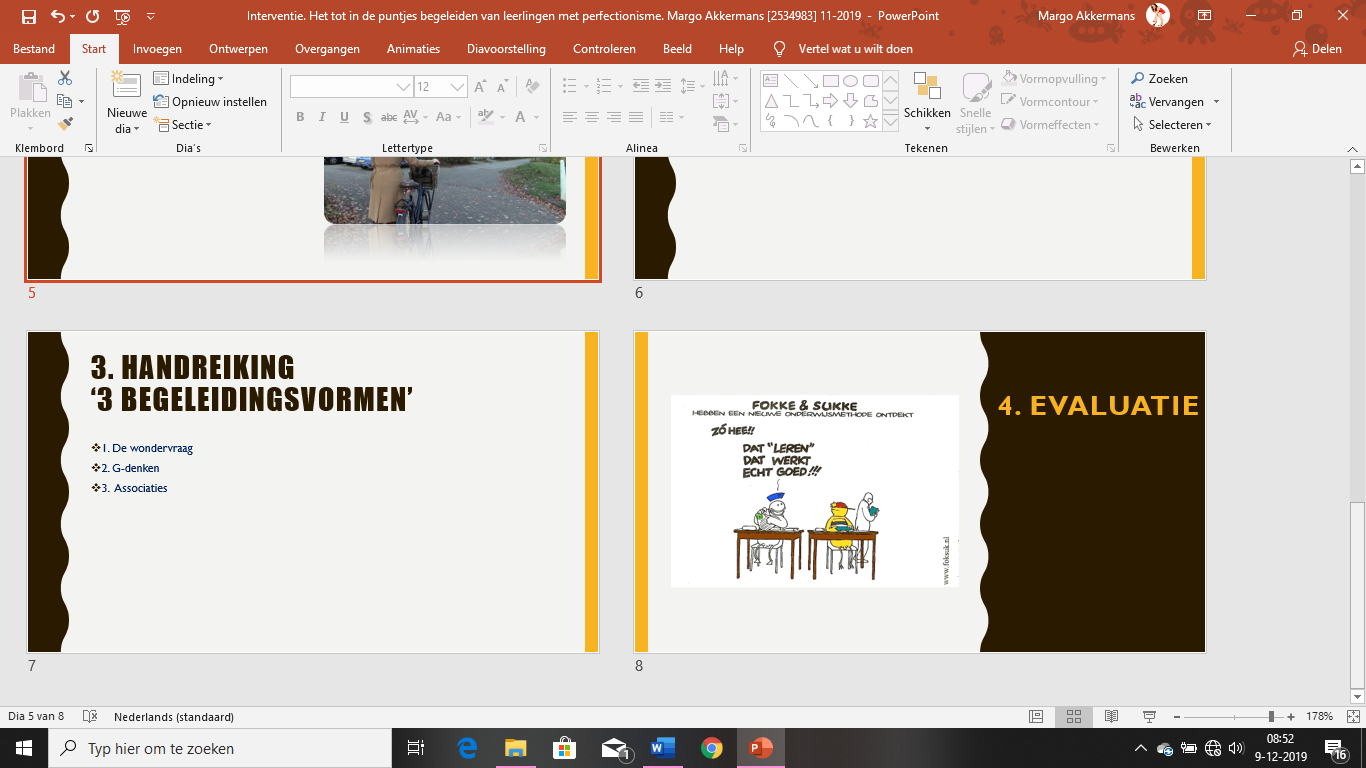
<https://youtu.be/0ckc-8M26-I>

## **Bijlage 2: PowerPointpresentatie**









## **Bijlage 3: Reflectietool werkblad**

Bron: (Korthagen & Nuijten, De kracht van reflectie, 2019)

Geef antwoord, naar aanleiding van de voorlichtingsfilm, op de vraag: *Hoe ga jij als docent/ begeleider/ counselor/… om een perfectionistische leerling?*Schrijf op wat u al doet of probeert te doen.

## **Bijlage 4: Handreiking ‘3 begeleidingsvormen’**

Bron: (Nieuwenbroek, 2018)

Begeleidingsvorm 1: De wondervraag  
De wondervraag is een vorm vanuit de oplossingsgerichte therapie. De docent schetst de leerling de volgende situatie voor:  
 *Stel je eens voor dat wanneer jij morgen wakker wordt, er een wonder is gebeurd. Jij bepaalt   
 wat er die nacht veranderd is. Wat zou je morgen anders willen? Wat voor doelen zou je   
 stellen?*De ‘aangeleerde drivers’ zoals ‘wees perfect’, ‘wees sterk’ of ‘iedereen krijgt wat hij verdient’ worden aan de hand van deze techniek omgebogen tot het bedenken van een nieuwe situatie. De docent kan op de volgende manier doorvragen:  
 *Wat zou er gebeuren als je in staat was om te geloven dat je genoeg hebt gedaan?  
 Hoe zou het zijn als jij je even weinig zorgen maakte over je schoolprestaties als je jongere   
 broer?*Het bijzondere aan deze werkvorm is dat de leerlingen nieuwe situaties bedenken waarbij de perfectionistische weerstand verdwenen is.  
  
Begeleidingsvorm 2: G-denken  
G-Denken is een vorm van de rationele benadering. Bij deze vorm staan de leerlingen stil bij de gedachtes die ze hebben gevorm naar aanleiding van een bepaalde situatie. G-Denken staat voor Gebeurtenis, Gedachtes, Gevoelens en het uiteindelijke Gedrag. Voorbeeld:  
  *Gebeurtenis: Ik studeer voor mijn proefwerk van morgen.  
 Gedachtes: Mijn ouders rekenen op een goed cijfer. Voor minder dan een negen ga ik niet.   
 Gevoelens: Ik voel veel stress.  
 Gedrag: Ik ga nu urenlang superhard leren.*   
De docent vraagt door op de ‘gedachtes’ en vraagt of deze gedachten overeenkomen met de realiteit:  
 *Is het echt waar dat je ouders rekenen op een goed cijfer?  
 Helpt deze gedachte je om je doel te bereiken?*  
De docent vraagt de leerling om nieuwe gedachtes te formuleren, in een nieuw schema.   
De nieuwe gedachtes kunnen de leerling helpen de gevoelens te wijzigen en indirect het gedrag.

z.o.z.

Begeleidingsvorm 3: Associaties  
Deze vorm lijkt veel op het G-denken. Bij associaties zijn de gedachtes, gevoelens en gedragingen verbonden aan de emotie. Voorbeeld:  
 *De leerling denkt dat ouders en leerkrachten haar alleen waarderen als zij uitstekende   
 prestaties levert.*De emotie die aan deze gedachte verbonden is komt onbewust voort uit aangeleerd gedrag (tijdens de opvoeding). De gedachtes zijn vastgezet in het hoofd nadat ze steeds door de omgeving herhaald werden. De taak van de docent is om de leerling bewust stil te staan bij deze gedachtes en deze positief om te buigen en deze tegen zichzelf te herhalen. Daarnaast krijgt de leerling om de nieuwe (positieve) gedachten te koppelen aan een emotie.   
 *Ik laat mijn behoefte aan bevestiging los!*Bij deze vorm is herhaling van groots belang en de toevoeging van een (positieve) emotie.

## **Bijlage 5: Toestemmingsformulier**

 **Toestemmingsverklaring Afstudeeronderzoek Margo Akkermans**

Mevr. Margo Akkermans, studente van Fontys en Dhr. Peter Kuijpers van het Cambreur College onderzoeken de ervaren werkdruk en schoolstress van vwo-leerlingen van het Cambreur College te Dongen.   
Voor dit onderzoek verzamelen we ervaringen van vwo-leerlingen en voegen hierbij de NAW toe.   
We verzamelen de gegevens via interviews. De gesprekken worden opgenomen en we bewaren zowel het beeld- en/of geluidmateriaal als het transcript van het gesprek. Eventuele persoonsgegevens die verzameld worden, worden zoveel mogelijk geanonimiseerd en, waar nodig, adequaat beveiligd. De onderzoekers dragen zorg voor de veilige opslag van deze gegevens. De gegevens worden vertrouwelijk behandeld. De verzamelde persoonsgegevens worden maximaal 7 jaar bewaard. Het is mogelijk dat de verzamelde gegevens in een vervolgonderzoek op het Cambreur College of in een ander onderzoek over “werkdruk” en “schoolstress” hergebruikt kunnen worden. De resultaten van dit onderzoek worden gebruikt voor het schrijven van publicaties. De publicaties bevatten geen enkele persoonsgegevens. Met dit formulier vragen wij u om toestemming om uw gegevens in dit onderzoek te verzamelen, op te slaan en te gebruiken.

**Met dit formulier geef ik de onderzoekers toestemming om gegevens over mij te verwerken in het kader van het afstudeeronderzoek van Margo Akkermans.   
Ik geef de onderzoekers toestemming voor de hieronder aangekruiste gegevensverwerkingen:**

**□ Het gebruik van mijn gegevens binnen het hierboven beschreven onderzoek middels interviews inclusief al dan niet beeld- of geluidsopnames.**

□ Het hergebruik van mijn gegevens in vervolgonderzoek of ander onderzoek binnen Fontys over “werkdruk” en “schoolstress”.

**□ Het gebruik van mijn contactgegevens om mij op de hoogte te houden van dit onderzoek en diens resultaten.**

Mijn deelname aan dit onderzoek is geheel vrijwillig. Ik kan, zonder negatieve gevolgen en zonder opgaaf van redenen weigeren om aan dit onderzoek mee te doen. Ik mag mijn toestemming op elk moment intrekken. Mijn toestemming geldt alleen voor de hierboven aangevinkte en beschreven redenen, gegevens en onderzoekers.

Naam: Datum:

Handtekening:

## **Bijlage 6. Evaluatieformulier**

|  |
| --- |
| Naam feedbackgever:  Naam trainer:  Datum training: |

|  |  |
| --- | --- |
| *Heeft de interventie aan uw verwachtingen voldaan?* |  |
| *Wat neemt u van de interventie mee in de praktijk?* |  |
| *Bent u door antwoorden van andere deelnemers op nieuwe ideeën gekomen?* |  |

z.o.z.

|  |  |
| --- | --- |
| **Wat vond u van:** | **Top/ Tip** |
| *Welkom* |  |
| *1. Voorlichtingsfilm* |  |
| *2. Reflectietool* |  |
| *3. Handreikingen ‘3 begeleidingsvormen’* |  |

z.o.z.

|  |  |
| --- | --- |
| *Interventie in het algemeen* |  |
| *De PowerPoint* |  |
| *De trainer* |  |