



Inleiding

Deze uitleg is zorgvuldig geformuleerd door Opsteker. Opsteker is als educatief ontwikkelaar eigenaar van de tekst in deze vorm. De gebruiker is vrij de tekst te downloaden en te gebruiken voor educatieve doeleinden. Kopiëren, wijzigen of delen van de tekst met derden zonder Opsteker te vermelden, is niet toegestaan. Mail naar info@opsteker.com bij eventuele vragen of verzoeken.

UITLEG STAR reflecteren

De **STAR**-reflectie helpt je om objectief te reflecteren. Objectieve reflecties vormen een realistisch beeld van je eigen presteren. Met deze kennis is het makkelijker om gedragsaanpassingen te maken.

STAR staat voor:

- S:** Situatie
- T:** Taak
- A:** Activiteiten
- R:** Resultaat/Reflectie

OEFENEN

Deze vragen kunnen je helpen om tot een objectieve **STAR**-reflectie te komen:

Situatie

Wat speelde er? (De beknopte situatie-beschrijving)

Taak

Wat waren je taken/verantwoordelijkheden? (Jouw rol in deze situatie)

Activiteiten

Wat heb je concreet gezegd of gedaan? (Jouw handelen in deze situatie)

Resultaat/Reflectie

Wat gebeurde er daarna? (De beknopte reflectie en leeropbrengst)

VOORBEELD

Situatie

De patiënt zegt dat ik zijn telefoon heb kwijt gemaakt bij het opruimen van zijn kamer.

Taak

Als verpleegkundige draag ik zorg voor een gezond en prettig leefmilieu van de patiënt.

Activiteiten

Ik heb het bed opgemaakt, kleding opgevouwen en op een stoel gelegd. Toen de patiënt uit de douche kwam heb ik hem hiervan op de hoogte gesteld.

Resultaat/Reflectie

Bij het aankleden kon de patiënt zijn telefoon niet vinden. De patiënt maakte een boze indruk op mij en zei dat ik zijn telefoon had kwijt gemaakt bij het opruimen van zijn kamer.

Een volgende keer deel ik de patiënt van tevoren mede dat ik zijn kamer ga opruimen. Hierdoor stel ik hem in gelegenheid zijn eigendommen op te bergen. De patiënt is dan medeverantwoordelijk wanneer spullen kwijt zijn na het opruimen.