

# **NT2-CAHIER**

## **ZELFVERTROUWEN**

---

20 werkvormen om je cursisten  
taalzeker te maken

Rebecca van Raamsdonk

**Boom**

Op [www.nt2school.nl](http://www.nt2school.nl) vind je tien werkbladen bij dit cahier.

- Ga naar [www.nt2school.nl](http://www.nt2school.nl).
- Maak een account aan of log in.
- Klik op 'Activeer nieuw lesmateriaal' en voer eenmalig onderstaande code in.
- Klik op 'Activeer code'.
- Je kunt nu direct beginnen.
- Na activatie heb je 3 jaar toegang tot het materiaal.

# INHOUD

Inleiding: waarom het belangrijk is om NT2-cursisten te leren over zelfvertrouwen	7
<b>DEEL 1: Zelfvertrouwen en hoe je het opbouwt</b>	<b>11</b>
Wat is zelfvertrouwen?	12
De relatie tussen taalniveau en zelfvertrouwen	19
Zelfvertrouwen vergroten in drie stappen	23
De NT2-docent in dit proces	44
<b>DEEL 2: Werkvormen voor in de les</b>	<b>51</b>
Inleiding	52
Starters, afsluiters, energizers	53
1 Complimenten geven	53
2 Successen vieren	54
3 Doel delen	54
4 Associëren	55
Dagboeken	57
5 Hoeveel zelfvertrouwen voel je?	57
6 Succesdagboek	58
Groepsgesprekken	60
7 Hoe voel je je als je Nederlands praat?	60
8 Wat wil je als je Nederlands praat?	61
Rollenspellen	63
9 Reageren op kritiek	63
10 Advies geven	64
Presentatie of monoloog	66
11 Een misverstand of een blunder	66
12 Moedertaal versus Nederlands	67
Schrijven	70
13 Brief aan een moedertaalspreker	70
14 Taalportret	71
Omgaan met spanning	73
15 Spannend of niet?	73
16 Spanning hoort erbij	74
17 Waar ben je bang voor?	75

G-schema	76
18 Gedachte, gevoel, gedrag	76
19 Helpende gedachten	77
Doelen stellen	79
20 Kleine, haalbare doelen	79
Bijlagen	81
Bijlage: Oefeningen voor jou als docent	82
Bijlage: Werkvormen aangepast naar A1-niveau	84
Verder lezen	86
Dankwoord	87

# INLEIDING

## Waarom het belangrijk is om NT2-cursisten te leren over zelfvertrouwen

Nederlands leren is méér dan woorden leren, grammaticaregels toepassen en onbekende klanken oefenen. Als NT2-docent weet je dat natuurlijk: je ziet de toewijding en het doorzettingsvermogen van cursisten, maar ook hun twijfels. Je hoort de trillende stem van een cursist die bang is om fouten te maken. Je voert zelf leuke gesprekken in de les, maar weet dat sommige cursisten geen gesprek durven te beginnen met een collega of ouder op het schoolplein.

Van door blijven gaan en omgaan met spanning, tot de angst om fouten te maken en het gevoel niet helemaal 'zichzelf' te kunnen zijn in het Nederlands: ook deze aspecten van het Nederlands leren verdienen een plek in een NT2-cursus. Want dat helpt cursisten om sneller de taal onder de knie te krijgen, zich beter te voelen in het Nederlands en zich te blijven ontwikkelen in hun nieuwe taal, ook na afloop van een cursus.

## Veel oefenen: een struikelblok

We weten allemaal dat het belangrijk is voor NT2-cursisten om veel te oefenen. Daarmee doel ik niet alleen op huiswerkopdrachten maken, maar ook op Nederlands gebruiken in het dagelijks leven. Denk aan Nederlands praten met de burens, op het werk of op school, Nederlandse e-mails schrijven en lezen, het journaal kijken op tv. Voor de taalontwikkeling is het belangrijk om veel taalinput te krijgen en om veel vlieguren te maken.

Los van het praktische nut voor de taalontwikkeling, is veel oefenen om nog meer redenen belangrijk. Het leert cursisten bijvoorbeeld over sociale conventies en over gewoontes, en cursisten bouwen zo een band op met hun nieuwe omgeving. De meeste NT2-cursisten leren Nederlands om een leven op te bouwen in Nederland of België. Ze willen dus (een deel van) hun leven in het Nederlands leiden. Door veel te oefenen, ook buiten de les, beginnen ze daar direct mee.

Toch lukt het lang niet alle cursisten om regelmatig te oefenen, ook gemotiveerde cursisten niet. Soms komt dat echt door een gebrek aan tijd en mogelijkheden. Maar vaak spelen er ook andere dingen mee, zoals de angst om fouten te maken of de angst

om iets niet te begrijpen. ‘Geen tijd’ is dan vooral een excuus om een spannende, mogelijk lastige situatie te vermijden.

Om NT2-cursisten aan het oefenen te krijgen, geven docenten soms buitenschoolse taken als verplicht huiswerk op. Dit kan absoluut effect hebben. Zeker als de verplichte taak cursisten helpt om een drempel over te gaan en de positieve ervaring ervoor zorgt dat ze het vaker gaan doen. Maar in andere gevallen werkt deze aanpak niet. Soms is de buitenschoolse taak helemaal geen positieve ervaring. Bovendien is het lastig te controleren of een cursist een taak écht heeft uitgevoerd, of het past niet bij de opzet van de cursus om harde verplichtingen te stellen.

Maar of buitenschoolse taken wel of niet tot meer oefenen leiden: een cursist zal het na afloop van een cursus zelf moeten kunnen, Nederlands gebruiken buiten het klaslokaal. Als een belemmerende overtuiging of angst rondom bijvoorbeeld Nederlands spreken dan nog niet verminderd is – en de kans is groot dat dat zo is – blijven cursisten zichzelf tegenkomen. Dan blijft Nederlands spreken lastig, ondanks alle woorden en grammatica die zij tijdens een cursus hebben geleerd.

Wat werkt beter? NT2-cursisten bewuster maken van hun eigen leerproces, de obstakels die ze daarbij kunnen tegenkomen en hoe ze daarmee kunnen omgaan. Dit kan onder andere door reflectie te stimuleren en onderwerpen als spreekangst de revue te laten passeren. Kennis over zelfvertrouwen en over het leerproces helpt NT2-cursisten namelijk om de stappen te zetten die nodig zijn om nog beter Nederlands te leren.

Deze aanpak heeft grote voordelen:

- NT2-cursisten ontwikkelen de vaardigheid om eventuele moeilijkheden of blokkades zelf op te lossen. Die vaardigheid komt ze ook later van pas, als ze geen lessen meer volgen maar bijvoorbeeld tegen taalmoeilijkheden aanlopen in hun werk.
- Door in een veilige groep of met een vertrouwd persoon over obstakels te praten, beseffen NT2-cursisten dat ze niet de enige zijn met een bepaald probleem. Door die herkenning zal eventuele schaamte verminderen. Hierdoor voelen NT2-cursisten zich beter over zichzelf en kunnen ze makkelijker iets aan hun probleem doen.
- NT2-cursisten ervaren steun aan elkaar, kunnen elkaar tips geven en eventueel samen aan de slag gaan. Dit vermindert het gevoel er alleen voor te staan en vergroot de kans dat ze doorzetten, ook als het moeilijk is.

In deel 1 van dit NT2-cahier ga ik dieper in op deze aanpak en de theorieën die eraan ten grondslag liggen. In deel 2 maak ik de vertaalslag naar de praktijk. Daar vind je praktische werkvormen en werkbladen om te gebruiken in je NT2-les. De werkvormen zijn geschikt voor beginners tot en met (ver)gevorderden.

## Zelfvertrouwen, daar gaat het om

Nederlands oefenen draait om zelfvertrouwen. Cursisten die moeite hebben om Nederlands buiten de les te gebruiken, moeten geholpen worden om stap voor stap hun zelfvertrouwen in het Nederlands te laten groeien. Dat is namelijk wat ze willen, ook al doen ze het niet of niet altijd: hun leven (ook) in het Nederlands leiden.

Over zelfvertrouwen wordt tegenwoordig veel gesproken, ook in (N)T2-onderwijs. Toch bestaan er nog veel misverstanden over. Dat zelfvertrouwen iets is waar je mee geboren wordt, bijvoorbeeld. Of dat zelfvertrouwen vanzelf meegroeit als een cursist meer kennis opdoet.

En dat zelfvertrouwen iets is wat cursisten maar zelf moeten uitzoeken, omdat het zo persoonlijk is? Dat is niet waar, in ieder geval nu niet meer. Dit boek biedt jou als NT2-docent kennis en praktische handvatten om cursisten te helpen hun zelfvertrouwen te vergroten. Zo kan zelfvertrouwen een plek krijgen in elke NT2-cursus.

## Zelfvertrouwen opbouwen in drie stappen

In dit NT2-cahier laat ik zien dat het opbouwen van zelfvertrouwen in het Nederlands een proces is met drie terugkerende stappen:

- 1 **Bewust worden** van hoe gedachten het gevoel en gedrag van cursisten beïnvloeden en voor blokkades kunnen zorgen. Ontdekken waar verbetering en verandering mogelijk is.
- 2 **Veranderen** door een eerste stap te zetten buiten de comfortzone. Leren omgaan met de spanning die daarbij hoort.
- 3 **Doorgaan** met het verleggen van grenzen, zodat cursisten blijven groeien en verbeteren, en steeds makkelijker en zekerder Nederlands spreken.

Jij als NT2-docent bent de perfecte persoon om cursisten bij dit proces te begeleiden. Als NT2-docent beschik je namelijk al over veel vaardigheden die hiervoor nodig zijn, zoals goed luisteren, een veilige sfeer creëren, motiveren en feedback geven.<sup>1</sup> Je hoeft niet met een bepaalde methode te werken, of een bepaalde achtergrond te hebben.

<sup>1</sup> Aan het eind van het eerste deel ga ik hier verder op in.

Als je zelf ervaring hebt met het leren van een tweede taal als volwassene, al dan niet in een ander land, kun je die ervaring gebruiken.<sup>2</sup>

Aandacht besteden aan zelfvertrouwen hoeft niet ten koste te gaan van schaarse lestijd. Je kunt korte reflectievragen bijvoorbeeld als starter of afsluiting van een les inzetten en grotere reflectievragen als schrijfo opdracht opgeven. Veel onderwerpen lenen zich bovendien goed voor discussievragen of rollenspellen, waarmee je tegelijkertijd de spreekvaardigheid oefent of bepaalde taalhandelingen herhaalt.

Hopelijk geven de combinatie van het meer theoretische eerste deel en het praktische tweede deel jou als docent het benodigde zelfvertrouwen om met zelfvertrouwen aan de slag te gaan in de les!

### **Nog een paar afsluitende, praktische noten:**

- Op [www.nt2school.nl](http://www.nt2school.nl) kun je de werkbladen downloaden die bij de oefeningen en werkvormen uit deel 2 horen. Activeer hiervoor de code die je vindt op pagina 2.
- Om recht te doen aan de veelzijdigheid van 'de NT2-cursist', zal ik afwisselend met 'hij', 'zij' en 'die' verwijzen.
- Merk je dat je het spannend vindt om zelfvertrouwen aan bod te laten komen in de les? In de bijlage 'Oefeningen voor jou als docent' staan twee oefeningen die je kunnen helpen. Je vindt deze bijlage aan het eind van dit NT2-cahier.
- Als je je gedachten, ervaringen of vragen met me wil delen, kun je me altijd een mail sturen: [rebecca@nabuacademy.nl](mailto:rebecca@nabuacademy.nl). Opgemerkte fouten kun je doorgeven aan de uitgeverij via [nt2@boom.nl](mailto:nt2@boom.nl).

Ik wens je veel lees-, werk- en vooral oefenplezier met dit NT2-cahier!

Rebecca van Raamsdonk  
Amsterdam, februari 2026

<sup>2</sup> Zie hiervoor ook oefening 2 in de bijlage Oefeningen voor jou als docent (p. 82).

**DEEL 1:**

# **ZELFVERTROUWEN EN HOE JE HET OPBOUWT**

# WAT IS ZELFVERTROUWEN?

## Zelfvertrouwen: vertrouwen in eigen kracht en terugveerkracht

In de meest simpele definitie (bron: Van Dale) is ‘zelfvertrouwen’: het vertrouwen in de eigen kracht. Dat is een definitie waar ik me voor een groot deel in kan vinden. Mensen met zelfvertrouwen hebben vertrouwen in hun eigen kracht en hun eigen kunnen. Daardoor durven ze dingen te doen. In dit NT2-cahier betekent dat: Nederlands praten, schrijven en op andere manieren gebruiken.

Maar ik voeg graag iets aan de definitie toe. Zelfvertrouwen is ook: het vertrouwen in het kunnen omgaan met onverwachte gebeurtenissen en tegenslagen. Mensen met zelfvertrouwen vertrouwen erop dat zij zich staande kunnen houden in onverwachte situaties en terug kunnen veren als het een keer minder goed gaat. Concreet betekent dat bijvoorbeeld voor ons hier: niet opgeven nadat een gesprek in het Nederlands niet goed verliep.

In een willekeurig gesprek in het Nederlands kan er van alles ‘misgaan’. De ene spreker kan een woord gebruiken dat de ander niet begrijpt. De tweedetaalspreker kan een woord verkeerd uitspreken waardoor er onbegrip of miscommunicatie ontstaat. NT2-cursisten zonder zelfvertrouwen kunnen zich hierdoor uit het veld laten slaan, en de gebeurtenis aangrijpen om (voorlopig) geen gesprekken meer in het Nederlands te voeren. NT2-cursisten met zelfvertrouwen, daarentegen, twijfelen door zo’n gesprek niet direct aan hun eigen kunnen en proberen het een volgende keer opnieuw.

Daarmee wil ik niet zeggen dat NT2-cursisten met zelfvertrouwen ‘ongevoelig’ zijn. Een gesprek dat slecht verloopt en in totale verwarring eindigt, is voor niemand leuk. Maar NT2-cursisten die zich bewust zijn van het taalleerproces weten dat dit kan gebeuren en dat het erbij hoort. Dit besef versterkt de ‘terugveerkracht’, de vaardigheid om de vervelende ervaring weer te boven te komen. Voor mij is deze terugveerkracht een essentieel onderdeel van zelfvertrouwen. Het is ook, net als het vertrouwen in eigen kracht en kunnen, een vaardigheid die je kunt trainen.

## Zelfvertrouwen is als een spier die je traint

Een groot misverstand is dat mensen ‘van nature’ zelfvertrouwen hebben of niet. Dit is ook iets wat tweedetaalleerders zichzelf kunnen vertellen: ‘Ik heb nou eenmaal niet zo veel zelfvertrouwen, daarom kan ik geen Nederlands praten.’ Dit is niet waar. Zelfvertrouwen is een vaardigheid, iets waar je beter in kunt worden door te oefenen. Zoals bij elke vaardigheid kan de ene persoon er meer aanleg voor hebben dan de ander, maar iedereen kan deze vaardigheid ontwikkelen.

Zelfvertrouwen is daarom te vergelijken met een spier. Alle mensen hebben spieren en kunnen die spieren sterker maken, extreme uitzonderingen daargelaten. Dat geldt ook voor zelfvertrouwen. In de basis is het bij iedereen aanwezig (weer: extreme uitzonderingen daargelaten) en kan het bij iedereen verder ontwikkeld worden.

Als NT2-docent kun je cursisten daarbij begeleiden, zoals een sportinstructeur het trainen van spieren kan begeleiden. Bijvoorbeeld door uitleg te geven, reflectie te stimuleren, ‘trainingsprogramma’s’ te maken en aan te moedigen. Maar verder dan dat reikt je invloed als docent niet. Je kunt geen zelfvertrouwen in iemand stoppen. Het is een individueel proces. Een cursist zal uiteindelijk zelf aan de slag moeten.<sup>3</sup>

## Zelfvertrouwen is persoonlijk, ongrijpbaar en veranderlijk

Zelfvertrouwen is iets heel persoonlijks en op een bepaalde manier ongrijpbaar.

Zelfvertrouwen is niet door een buitenstaander te meten, zoals bijvoorbeeld gewicht of lengte wel te meten zijn. Cursisten kunnen wel zelf op een schaal van 1 tot 10 aangeven hoeveel zelfvertrouwen ze ervaren, en de eventuele toename of afname in een bepaalde periode zichtbaar maken.<sup>4</sup>

Toch zijn de uitkomsten van zo’n persoonlijke inschatting niet absoluut. Cursisten kunnen sociaal wenselijke antwoorden geven, of net beïnvloed zijn door een vervelende opmerking (of juist een compliment) kort van tevoren. De resultaten kunnen ook niet veralgemeniseerd worden. De betekenis van ‘7 op een schaal van 10’ verschilt van persoon tot persoon. Bovendien hebben sommige cursisten bij zo’n schaal de neiging om extremen (1 & 10) te vermijden.

<sup>3</sup> Dit geldt uiteraard voor het hele leerproces van Nederlands als tweede taal: je kunt als docent de woorden aanreiken en vaak herhalen, maar je kunt de woorden niet in iemands hoofd stoppen.

<sup>4</sup> In deel 2 vind je hier een werkvorm voor (Dagboeken – 5: Hoeveel zelfvertrouwen voel je?)

DEEL 2

# WERKVORMEN VOOR IN DE LES

# INLEIDING

In dit deel vind je concrete activiteiten en werkvormen voor in de les. Sommige activiteiten zijn kort en kosten weinig voorbereiding, zoals de energizers. Sommige activiteiten kunnen heel goed thuis gedaan worden, zoals het bijhouden van een zelfvertrouwendagboek. Andere activiteiten zijn langer, kunnen (een groot deel van) een les vullen en stellen je als docent in staat om verschillende vaardigheden aan bod te laten komen.

Alle activiteiten zijn te doen met NT2-leerders op weg naar B1-niveau of daarboven. Veel activiteiten zijn ook op een lager niveau goed te doen, eventueel met kleine aanpassingen.<sup>27</sup> Alle activiteiten zijn geschikt voor groepen. Veel activiteiten zijn ook in privélessen te doen.

Bij elke activiteit vind je een duidelijk stappenplan. Dit stappenplan is er om het jou als docent zo makkelijk mogelijk te maken: het volgen van het stappenplan is in principe genoeg om de activiteit uit te voeren. Tegelijkertijd is dit stappenplan nadrukkelijk een suggestie: je bent als docent volledig vrij om veranderingen aan te brengen en/of andere accenten te leggen.

Sommige activiteiten zijn goed aan taalhandelingen te koppelen, zoals ‘advies geven’. Als dat zo is, heb ik dat bij de activiteit aangegeven. Dit kan je helpen om de activiteit nog meer in te bedden in de methode waarmee je werkt. Maar het is uiteraard niet noodzakelijk om dat te doen. Een activiteit is ook waardevol zonder concreet taalgericht doel. Of een activiteit kan een mooie manier zijn om een bepaalde taalhandeling te herhalen.

Veel plezier met (het voorbereiden van) je lessen!

<sup>27</sup> Zie ook de bijlage Werkvormen aangepast naar A1-niveau (p. 84), waar ik voor alle werkvormen suggesties doe voor aanpassingen naar A1-niveau.

# STARTERS, AFSLUITERS, ENERGIZERS

Deze werkvormen zijn kort (5 à 10 minuten) en kunnen goed aan het begin van een les, aan het eind van een les of tussen twee grote onderwerpen door worden gedaan. Bij deze werkvormen zit de kracht in de herhaling. Ze kunnen vaak gedaan worden en zo een vast dagelijks of wekelijks ritueel in een les vormen.

## 1 Complimenten geven

Cursisten geven zichzelf en/of een ander een compliment.

### Vorbereiding

Zorg voor papiertjes als je deze opdracht schriftelijk wil doen. Zorg voor een bal of iets anders om mee te gooien als je deze opdracht fysiek actief wil maken.

### Uitvoering

Leg uit wat een compliment is. Laat een paar algemene voorbeelden bedenken of zien.

Vraag: 'Welk compliment kun je jezelf vandaag geven?' Laat de antwoorden spontaan komen of geef beurten. Schrijf de complimenten eventueel op het bord.

Vraag: 'Welk compliment kun je vandaag aan de persoon naast je geven?' Laat de antwoorden spontaan komen of geef beurten. Schrijf de complimenten eventueel op het bord.

### Varianten

**Verkorten:** Je kunt één vraag stellen in plaats van twee.

**Schrijven:** Laat de cursisten hun antwoord op een briefje schrijven. Je kunt vervolgens de briefjes laten voorlezen, of ze verzamelen en (anoniem) op het bord delen. De briefjes met een compliment voor iemand anders in de klas kunnen aan de cursisten in kwestie gegeven worden.

**Actief:** Stel de vraag en gooi de bal naar iemand. Die persoon geeft antwoord en gooit de bal naar een andere cursist. Ga zo door tot iedereen geweest is.