**Opdracht 1 Leefgebieden**

**Zingeving (eigen kracht)**

Zingeving is het zoeken naar de zin in het leven. Bijvoorbeeld een grote gebeurtenis of een doel die je wilt behalen. Mijn zingeving in het leven is dat ik mijn studie goed wil afronden en mijn diploma behalen zodat ik in de toekomst een goede baan krijg met een goed inkomen.

**Wonen**

Bij wonen hoort je thuis omgeving, de omgeving waar je je thuis voelt en ontspannen bent. Meestal woon je samen met iemand, je familie, partner of een goede vriend/vriendin. In deze fase van het leven start je ook vaak een gezin omdat je als het goed is een stabiel leven hebt. Je hebt een baan, een woning en een relatie. Ik woon samen met mijn moeder.

**Financiën**

Financiën zijn je inkomen en uitgaven. Bijvoorbeeld je hebt een baan en daarvan krijg je elke maand loon, dit hoort bij inkomsten. Maar als je je eigen huisje hebt of een verzekering/abonnement hebt afgesloten zul je dit maandelijks moeten betalen, dit zijn je uitgaven. Ik heb bijvoorbeeld elke maand studiefinanciering maar ik zal ook maandelijks school moeten betalen voor mijn opleiding. Doe ik dit niet kunnen er schulden ontstaan. Ik wil wel leren hoe ik het beste met geld om moet gaan.

**Sociale relaties**

Sociale relaties zijn bijvoorbeeld je vrienden, familie, of je relatie. Dit is erg belangrijk omdat je samen met hun een goede band hebt en leuke dingen kunt doen. Zoals uitjes, verjaardagen of spelletjes spelen. Als je dit niet hebt dan kun je eenzaam worden en depressief. Hier door kun je het zin in het leven kwijt raken. Ik heb bijvoorbeeld een beste vriendin waarmee ik over alles kan praten, wanneer ik mij niet goed voel of ergens mee zit leid zij mij altijd af.

**Lichamelijke gezondheid**

Lichamelijke gezondheid is als je je goed en fit voelt. Dit kun je bereiken door bijvoorbeeld te sporten, goed en gevarieerd eten of door genoeg slaap te pakken. Wanneer je dit niet hebt ben je lichamelijk wat zwakker. Je bent sneller moe of je conditie gaat achteruit. Ik heb zelf een hele tijd niks meer aan sport gedaan en merk dat ik heel snel moe word en snel buiten adem ben. Daarom ben ik weer begonnen met sporten zodat ik meer conditie krijg en ook beter in mijn vel zit.

**Psychische gezondheid**

Psychische gezondheid is wanneer je mentaal stabiel bent. Dit houd in dat je weinig stress hebt en gelukkig bent. Wanneer er iets gebeurt in je leven wat niet zo leuk is (een tegenslag) bijvoorbeeld ziekte, iemand overlijd of je raakt je baan kwijt, dan kun je in een dipje zitten. Dit houd in dat je veel stress hebt en erg emotioneel in de war bent. Mijn voorbeeld hiervoor is dat een tijdje alles fout liep. Op school liep ik achter, mijn relatie ging uit, ik heb ontslag genomen bij mijn werk. Het beste hiervoor is dat je er over praat en alles probeert op een rijtje te zetten.

**Werk en activiteiten**

Onder werk en activiteiten vallen je baan en misschien wel een sportvereniging waar je heen gaat. Hiermee behoud je inkomsten door je werk en plezier door mee te doen aan een activiteit die je leuk vindt. Ik heb zelf geen activiteiten waaraan ik mee doe maar ik ging wel elke zaterdag met mijn vrienden op stap om plezier te maken en te genieten van mijn weekend.

**Opdracht 2 Zingeving**

**Melanie:**

**Wat vind je leuk om te doen?**

Films kijken, muziek luisteren, uitgaan met vrienden, slapen en eten.

**Met wie ga je graag om?**

Mijn familie, vrienden

**Waar krijg jij een goed humeur van?**

Eten, slapen en uitgaan

**Waar word je ongelukkig van?**

Wanneer niet alles loopt zoals ik wil, en tegenslagen.

**Hoe belangrijk is het om je eigen kamer te hebben?**

Voor mij maakt dat niet zoveel uit maar ik wil wel privacy.

**Hoe belangrijk is het voor je om je eigen kamer/huis in te richten?**

Het maakt mij niet uit. Als het maar wel mijn smaak is.

**Ben je graag bij je familie of je vrienden?**

Ik ben het liefst bij ze allemaal tegelijk, samen gezelligheid.

**Hecht jij veel waarde aan huisdieren?**

Ja want het is nooit stil en dieren zijn mijn beste vrienden.

**Ben jij graag alleen of juist niet?**

Ligt aan de situatie het ene moment wel en het andere moment niet.

**Ga je graag naar school of juist niet?**

Ik ga het liefst niet naar school omdat het veel rijzen is en ik hou niet van de drukte.

**Ga je graag naar stage of niet wat vind je er niet leuk aan?**

Ik vind het eerst niet leuk om heen te gaan maar zodra ik er ben heb ik er wel plezier in. Ik vind de gezelligheid leuk.

**Woon je met mensen waaraan je verantwoording moet afleggen over wat je gaat doen of waar je heen gaat?**

Ik vertel wel altijd aan mijn moeder waar ik heen ga of wat ik ga doen, ik vind dit meer dan normaal.

**Schrijf naar aanleiding van het gesprek 3 behoeften op, om meer zit in het leven te krijgen.**

Ik heb behoefte aan gezelschap, rust en muziek om zin te krijgen in het leven.

**Lucija:**

**Wat vind jij leuk om te doen?**

Ik vind het leuk om te eten, slapen , series kijken, afspreken met vrienden en naar concerten en festivals gaan.

**Met wie ga jij graag om?**

Ik ga graag om met familie en vrienden en mijn vriend Robert.

**Waar krijg jij een goed humeur van?**

Ik krijg een goed humeur van goed eten, genoeg rust en een opgeruimd huis.

**Waar word jij ongelukkig van?**

Ik word ongelukkig van ruzie en als ik dingen aan mijn hoofd heb.

**Hoe belangrijk is het voor jou om je eigen kamer te hebben?**

Ik vind het erg belangrijk om een eigen kamer te hebben, ik ben ook erg gesteld op mijn privacy en zou mijn huis ook niet willen delen met huisgenoten.

**Hoe belangrijk is het voor jou om je eigen huis in te mogen richten?**

Dit is voor mij heel erg belangrijk omdat ik hiermee kan laten zien hoe ik ben. Ik houd mij veel bezig met het inrichten van mijn huis, mijn huis moet mijn plekje zijn.

**Ben jij graag bij je familie of je vrienden?**

Wat betreft mijn familie, de ene keer wel en de andere keer niet. Ik heb soms familie problemen. Ik ben heel graag bij mijn vrienden maar wil soms ook mijn rust om weer op te laden.

**Hecht jij veel waarde aan huisdieren?**

Ik vind huisdieren erg leuk, ik ben ook heel gek op de kat van mijn vriend (cash).

**Ben jij graag alleen of juist niet?**

Soms wel, soms niet.

**Ga je graag naar school of juist niet?**

Ik vind naar school gaan wel fijn, dit is de eerste keer dat een opleiding mijn interesse heeft. Ik vind alleen het vroeg opstaan niet zo fijn.

**Ga je graag naar stage of juist niet en wat vind je er niet leuk aan?**

Ik vind het best wel leuk om naar stage te gaan, het verre reizen is wel wat minder.

**Woon je met mensen waaraan je verantwoording moet afleggen over wat je gaat doen of waar je heen gaat?**

Ik heb dat niet. Wel heb ik contact momenten met mijn begeleider en dan vertel ik het wel. Maar ik woon niet samen met mijn begeleiding, ik heb mijn eigen huis.

**Schrijf naar aanleiding van het gesprek 3 behoeften op, om meer zin te krijgen in het leven**

Geordend huis, mensen en eten.

Lucija vind het belangrijk om structuur te hebben in haar leven, als ze dit niet heeft word ze snel lui. Ze woont op dit moment begeleid. Ze heeft een appartement dat gefinancierd word door de gemeente. Twee keer in de week heeft ze een contactmoment met haar begeleiding. Over een paar maand gaat ze een stapje verder. Ze krijgt dan 100 punten van de gemeente, om te verhuizen naar een appartement naar keuze. Ze betaal dan nog een jaar lang de huur aan de begeleiding. Na dat jaar stopt de begeleiding en komt het appartement op lucija haar naam te staan. Lucija had zelf altijd moeite met haar financiën. Ze gaf teveel uit en het lukte haar niet om een eigen spaarpotje op te bouwen. Nu is dat haar inmiddels wel gelukt door vaak op haar bek te gaan. Ook moet ze nu wel een spaarpotje hebben, omdat ze binnenkort gaat verhuizen. Lucija heeft veel liefde in haar leven. Ze houd van haar familie, vrienden en vriend. Ze is erg tevreden over hoe haar sociale relaties zijn. Ze is ook nooit ziek en is dus lichamelijk gezond. Ook psychisch is ze gezond maar ze heeft wel ADHD en ASS. Op dit moment heeft Lucija geen baan maar ze gaat wel naar stage en school.

**Opdracht 3**

Lichamelijke kenmerken:

* Veranderende stoelgang (dun, moeilijke stoelgang)
* Huiduitslag (rode vlekjes of bultjes)
* Ontstekingen
* Opgezette lymfeklieren
* Hoofdpijn
* Koorts
* Misselijk
* Moe
* Algehele malaise
* Grauwe of gele huid
* Donkere kringen rondom de ogen
* Blaasjes in de mond
* Buikpijn
* Spierpijn
* Blauwe plekken

Psychische kenmerken:

* Onrustig of juist heel erg ontspannen
* Moeheid
* Neerslachtig/ somber
* Verandering in humeur (verdrietig, blij, boos)
* Snel geïrriteerd
* Nergens zin in hebben
* Minder genieten van activiteiten of bezoekjes
* Geen eetlust of juist heel veel eten
* Verward/ vergeetachtig