**Opdracht 1 leefgebieden**

**Zingeving:**

**Het leefgebied zingeving gaat over je leven, je dromen en ook je toekomst.**

Welke krachten bezit ik nu:

Wat ik belangrijk vind in het leven zijn mijn familie en vrienden omdat ik altijd bij ze terecht kan als het wat minder goed met mij gaat. Waar ik blij van word is om te voetballen met mijn vrienden. Ik kom ‘s ochtends mijn bed uit om het beste van mijn dag te maken en zoveel als het kan leuke dingen doen. Mijn ouders en vrienden geven mij de kracht om door te gaan als ik het moeilijk heb.

Wat wil ik bereiken:

Wat ik zou willen bereiken over 3 jaar is dat ik mijn opleiding heb afgerond en een leuke baan heb. Ook zou ik nog sterker in mijn schoenen willen staan zodat ik nog beter het werk kan doen wat ik graag wil doen. Mijn moeder is hiervoor mijn voorbeeldfiguur want zij heeft het niet altijd makkelijk gehad maar blijft toch altijd doorgaan. Ik wil graag dat mensen mij kennen als de jongen die nooit opgeeft en er altijd voor anderen is.

Welke krachten heb ik gebruikt:

Ik ben wel over wat dingen trots zoals bijvoorbeeld vroeger waren wij het eerste team die schoolvoetbal hadden gewonnen voor onze school. Ik voelde me toen het meest verbonden met een goede vriend van mij. Zijn naam is Justin. Mijn ouders hebben mij geïnspireerd om gewoon te doen wat ik leuk vind en helpen mij daarbij waar nodig.

**Wonen:**

**Het leefgebied wonen gaat over de huisvesting, de buurt of wijk waarin je woont en de huishoudelijke dagelijkse levensverrichtingen.**

Welke krachten bezit ik nu:

Wat ik prettig vind aan mijn woonsituatie is dat ik goed kan omgaan met mijn ouders en broertje. Dat is in sommige huishoudens wel anders. Wat ik fijn vind aan waar ik nu woon is dat eigenlijk alles in de buurt zit. Ik heb bijvoorbeeld een winkelcentrum, een zwembad en een strand in de buurt. Wat ik ook fijn vind is dat veel mensen waarmee ik omga op 5-10 minuten loopafstand van mij afwonen. Als ik ergens moet komen in mijn dorp dan ga ik met de fiets of scooter. Als ik buiten mijn dorp moet reizen reis ik het liefst met de trein of bus totdat ik mijn autorijbewijs heb.

Wat wil ik bereiken:

Ik denk nu dat ik het liefst hier in Hoogezand blijf wonen omdat ik hier altijd gewoond heb maar misschien dat die gedachte nog veranderd later. Mijn ideale woonsituatie is dat ik met iemand samenwoon waarbij ik me fijn voel en het gevoel heb dat ik echt thuis ben. Nu geven me ouders me dat gevoel. Het lijkt me leuk om eerst met vrienden samen te wonen en daarna met mijn vriendin.

Welke krachten heb ik gebruikt:

Ik heb me altijd thuis gevoeld bij mijn ouders. Ik heb in mijn hele leven nog maar in 1 plaats gewoond en dat is in Hoogezand. Ik ben ook nog nooit verhuisd.

**Financiën:**

**Het leefgebied financiën gaat over je inkomsten en uitgaven, bestedingspatroon, administratie, verzekeringen en financiële zorg voor anderen.**

Welke krachten bezit ik al:

Wat ik belangrijk vind is dat ik met mijn geld rond kan komen. Ik geef graag mijn geld uit aan leuke dingen doen zoals op stap gaan met vrienden. Als ik vragen heb over geld ga ik naar mijn ouders en als het daarna nog niet duidelijk is naar mijn bank.

Wat wil ik bereiken:

Ik zou graag willen dat ik me later geen druk hoef te maken over geld. Ik hoef geen bakken met geld maar wel ruim genoeg om rond te kunnen komen.

Welke krachten heb ik al gebruikt:

Tot nu toe heb ik nog geen problemen gehad met geld maar dat komt ook omdat ik redelijk veel werk. Het meeste zet ik op mijn spaarrekening maar ik laat ook wat op mijn normale rekening staan.

**Sociale relaties:**

**Het leefgebied sociale relaties gaat over je gezin, familie, relaties en vrienden, buurtgenoten, professionele contacten, sociale vaardigheden en je social media.**

Welke krachten bezit ik nu:

De mensen die belangrijk voor me zijn is in ieder geval mijn familie en mijn vrienden. Ik voel me het veiligst bij mijn familie of bij mijn beste vrienden. Ik weet dat ik altijd bij deze mensen terecht kan en andersom is dat natuurlijk hetzelfde. Veel mensen kunnen goed met mij praten over hun problemen omdat ik een goed luisterend oor ben en ze weten dat het tussen ons blijft en andere mensen het dus niet te weten komen. Social media gebruik ik niet zo vaak en denk ook niet dat dat invloed op mij heeft.

Wat wil ik bereiken:

Wat ik het belangrijkst vind in contact met anderen is dat de ander betrouwbaar en loyaal is. Ik heb niet veel nodig om gelukkig te zijn zolang ik maar bij familie en vrienden ben.

Welke krachten heb ik al gebruikt:

Als ik het moeilijk heb ga ik als eerst naar mijn ouders om erover te praten. Ook praat ik erover met mijn beste vriend of mijn vriendin. Ik zou graag weer contact met een vriend van vroeger willen die verhuisd is. Als ik me vroeger alleen voelde ging ik altijd hard muziek luisteren.

**Lichamelijke gezondheid:**

**Het leefgebied lichamelijke gezondheid gaat over wat je eet, wat je drinkt, je sport, beweging, zelfzorg, fysieke conditie, ziektes en handicaps.**

Welke krachten bezit ik nu:

Ik voetbal veel met vrienden en dat is de enige sport die ik doe eigenlijk. Ik voetbal minimaal 3 keer per week met de club en meestal ook nog wel 1 keer in de week gewoon met vrienden. Ik vind gezondheid wel belangrijk en hou me er wel eens mee bezig maar zolang het goed met mij gaat vind ik het allemaal wel prima.

Wat wil ik bereiken:

Mijn grootste wens voor mijn lichamelijke gezondheid is dat ik nog heel wat jaren kan doen wat ik leuk vind om te doen. Wat mij helpt om me fit te voelen is sporten wat ik nu regelmatig thuis doe.

Welke krachten heb ik al gebruikt:

Als ik iets wil weten over gezondheid dan zoek ik het eigenlijk altijd op op internet. Als kind zat ik op voetbal waar ik nu nog steeds op zit.

**Psychische gezondheid:**

**Psychische gezondheid gaat over welbevinden, zelfzorg, autonomie, ziektes en handicaps.**

Welke krachten bezit ik nu:

Ik krijg plezier van feestjes met vrienden, spelletjes spelen en muziek luisteren. Wat ik versta onder gelukkig is dat je goed in je fel zit en als je gezond bent. Als ik last heb van stress ga ik heel vaak muziek luisteren daardoor wordt bij mij de stress minder. Twee positieve eigenschappen van mezelf vind ik dat ik zorgzaam ben en dat ik vaak klaar sta voor andere mensen.

Wat wil ik bereiken:

Ik heb niet echt iets nodig om me gelukkig te voelen. Wat hopelijk wel anders gaat is dat er meer positiviteit dan negativiteit.

Welke krachten heb ik al gebruikt:

Ik voel me heel gelukkig op bijna alle vakantie want dan ben je even weg uit de dagelijkse sleur. Ook was ik heel gelukkig toen ik gebeld werd door mijn mentor met de mededeling dat ik geslaagd was. Mijn gevoel en gedachten kon ik altijd met dezelfde mensen bespreken en dat zijn mijn ouders en mijn vrienden.

**Werk en activiteiten:**

**Het leedgebied werk en activiteiten gaat over je werk (betaald en onbetaald), dagactiviteiten, activiteiten, opleiding en scholing en vrijetijdsbesteding.**

Welke krachten bezit ik nu:

Ik word enthousiast als ik iets leuks ga doen met iemand. Bijvoorbeeld naar een voetbalwedstrijd. Hoeft niet eens naar het stadion gewoon op tv kijken als er een leuke wedstrijd op komt is al leuk genoeg. Mijn voornaamste reden om te werken is om geld te verdienen. Wat ik als werknemer te bieden heb is toch wel dat ik alles goed wil doen en zo min mogelijk fouten probeer te maken. Ik leer het liefst door te doen. Dit vind ik ook veel makkelijker en onthoud het sneller en beter. In mijn vrije tijd ga ik vaak afspreken met vrienden of voetballen.

Wat wil ik bereiken:

Ik weet nog niet echt wat mijn droombaan is maar ik weet wel dat dat iets in de zorg gaat zijn omdat ik dat leuk vind om te doen. De ideale manier vind ik om mijn vrije tijd door te brengen met familie en vrienden om gewoon te ontspannen met zijn allen en even niks te hoeven doen. Wat ik nog graag zou willen leren is hoe ik het beste uit mezelf kan halen als ik in de zorg kom te werken.

Welke krachten heb ik al gebruikt:

Voordat ik bij de jumbo werkte, werkte ik in de tuin bij een vriendin van mijn moeder. Dit deed ik dan 1 keer in de 2 week. Nu werk ik bij jumbo Kelders en dat voor al ruim 2 jaar. In de tuin werken vond ik niet zo leuk maar deed dat meer voor het geld. Maar bij de jumbo werken ook gewoon leuke mensen die ik ook niet alleen tijdens werk zie maar ook buiten werk om. Het vak wat ik interessant vond op school was geschiedenis omdat ik het daarvoor ook al interessant vond om dingen uit de oorlogen te zien. Wat ik vroeger graag deed in mijn vrije tijd was buiten spelen.

**Opdracht 2 zingeving**

Omdat ik een beetje laat was met de opdrachten en iedereen het al af heeft. Daarom heb ik ervoor gekozen om de opdracht met mijn moeder te doen zodat ik de opdracht toch nog kon maken.

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

Moeder: ik vind het leuk om te shoppen.

Rick: ik vind het leuk om te voetballen met vrienden en naar muziek te luisteren.

**Met wie ga je graag om?**

Moeder: met familie en vrienden.

Rick: ook met familie en vrienden.

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

Moeder: ik krijg een goed humeur van vrolijke mensen.

Rick: ik krijg een goed humeur van vrienden die een goeie grap maken.

**Waar word je ‘ongelukkig’ van?**

Moeder: mensen die altijd chagrijnig zijn.

Rick: ik word ongelukkig van ruzie hebben met mensen die mij dierbaar zijn.

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

Moeder: ik vind het belangrijk want dan heb ik een eigen plekje waar ik me terug kan trekken.

Rick: ik vind het ook belangrijk omdat ik dan een plekje voor mezelf heb. Op mijn kamer kan ik tot mezelf komen.

**Hoe belangrijk is het voor je om zelf je kamer/huis in te kunnen/mogen richten?**

Moeder: ik vind het heel belangrijk omdat ik dan mijn eigen spullen heb.

Rick: ik vind het niet heel belangrijk. Als ik er iets niet mooi aan vind dan pas ik het wel aan.

**Ben je graag bij je familie of liever bij vrienden? Hoe komt dat?**

Moeder: ik ben graag bij allebei omdat ik dat belangrijk vind.

Rick: het maakt mij niet uit want ik vind het met allebei altijd leuk maar ik hecht meer waarde aan familie. Het ligt er bij mij ook aan met wat voor soort dingen.

**Hecht jij veel waarde aan huisdieren?**

Moeder: ja want ik hou van dieren en ze geven liefde en gezelligheid.

Rick: ja want ik ben met huisdieren opgegroeid. Ik ben opgegroeid met een hond en een kat en sinds mijn kat is overleden leef ik alleen nog met een hond.

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

Moeder: ik vind het soms lekker om alleen te zijn maar ik vind het fijner met mensen om mij heen.

Rick: ik vind het juist niet leuk om alleen te zijn want ik vind het juist leuk om bij mensen te zijn en hou niet van alleen zijn.

**Ga je graag naar school? Wat vind je er (niet) leuk aan?**

Moeder: ik ga niet graag naar school want ik hou niet van leren.

Rick: ik ga ook niet graag naar school want ik hou niet van leren uit de theorie ik vind het veel leuker en makkelijker om uit de praktijk te leren.

**Ga je graag naar stage? Wat vind je er (niet) leuk aan?**

Moeder: ik vind stage leuk want ik hoefde dan niet naar school maar wat ik wel wat minder vond is dat ik altijd lang moest reizen.

Rick: Ja ik ga graag naar stage want ik vind het een stuk leuker om te leren uit de praktijk. Hierdoor onthoud ik dingen ook beter en word ik dus beter in wat ik doe op werk.

**Opdracht 4 de beginsituatie**

De beginsituatie van mevrouw VD.

Mevrouw VD is 71 jaar en nog in geestelijk goede gezondheid. Mevrouw woont zelfstandig en is gescheiden. Ze komt 3 ochtenden per week naar het dagactiviteitencentum op advies van haar huisarts en heeft weinig sociale contacten.