Startverslag Trajectlijnen

Gemaakt door: Jelle Olthof

Inhoud

[Inleiding 3](#_Toc526874201)

[Kerntaak 1 Leren en Loopbaan 4](#_Toc526874202)

[De student benoemt leerdoelen voor de eigen ontwikkeling 4](#_Toc526874203)

[Definitie van Loopbaan (in mijn opzicht) 4](#_Toc526874204)

[Definitie van Loopbaan 4](#_Toc526874205)

[Schoolcarrière 4](#_Toc526874206)

[Waarom deze opleiding? 5](#_Toc526874207)

[Welke baantjes heb ik allemaal gehad? 5](#_Toc526874208)

[Wat is mijn droombaan? 6](#_Toc526874209)

[Wat is leren nou precies? 6](#_Toc526874210)

[Welke leerstijl past bij mij? 6](#_Toc526874211)

[Persoonlijke aandachtspunten 6](#_Toc526874212)

[Wat zou ik graag willen leren van deze trajectlijn 6](#_Toc526874213)

[Trajectlijn 2 maatschappelijk betrokken 7](#_Toc526874214)

[Wat betekent betrokken? 7](#_Toc526874215)

[Hoe kun je maatschappelijk betrokken worden? 7](#_Toc526874216)

[Politiek – juridisch 7](#_Toc526874217)

[Welke politieke partijen ken je allemaal? 7](#_Toc526874218)

[Met welke partij ben jij het vaak eens / oneens? 7](#_Toc526874219)

[Als er verkiezingen zijn, ga je dan stemmen? Waarom wel / niet? 7](#_Toc526874220)

[Als jij een nieuwe wet zou mogen maken, welke zou dat dan zijn? 7](#_Toc526874221)

[Economisch 7](#_Toc526874222)

[Wat is de betekenis van het woord *werkneme*r? 7](#_Toc526874223)

[Weet je welke rechten je hebt als werknemer? 7](#_Toc526874224)

[Noem eens een plicht die je hebt als je een baan hebt. 8](#_Toc526874225)

[Zijn collega’s op het werk belangrijk voor je? 8](#_Toc526874226)

[Waaruit bestaat jouw inkomen? 8](#_Toc526874227)

[Waarop let je als je iets nieuws koopt? 8](#_Toc526874228)

[Wat doe je als iets stuk gaat ? 8](#_Toc526874229)

[Sociaal-maatschappelijk 9](#_Toc526874230)

[Doe je vrijwilligerswerk. Waarom wel /niet? 9](#_Toc526874231)

[Wat is immigreren? 9](#_Toc526874232)

[Leg eens uit wat cultuur betekent. 9](#_Toc526874233)

[Geef eens een voorbeeld van iets, dat echt bij de Nederlandse cultuur hoort. 9](#_Toc526874234)

[Over welk onderwerp van deze trajectlijn wil je graag meer weten? 9](#_Toc526874235)

[Trajectlijn 3 Vitaal burgerschap 10](#_Toc526874236)

[Inleiding: 10](#_Toc526874237)

[Doel: 10](#_Toc526874238)

[Leg uit wat het woord “Vitaal” betekent. 10](#_Toc526874239)

[Leg uit wat het woord “Leefstijl” betekent. 10](#_Toc526874240)

[Wat weet ik van “de schijf van 5”? 10](#_Toc526874241)

[Waarom is lichaamsbeweging goed voor je? 10](#_Toc526874242)

[Hoeveel slaap heeft een gemiddeld mens nodig? 10](#_Toc526874243)

[Wat doe ik allemaal om lichamelijk fit te blijven? 10](#_Toc526874244)

[Schadelijke effecten van alcohol en drugs. 11](#_Toc526874245)

[Stress en spanning 11](#_Toc526874246)

[Wat doe jij om (gezond) te ontspannen? 11](#_Toc526874247)

[Wat is mijn leefstijl cijfer, van een 1 tot 10 11](#_Toc526874248)

[Waarom is het ook belangrijk voor anderen dat ik fit en gezond ben? 11](#_Toc526874249)

[Trajectlijn 4 zingeving, ethiek en dialoog 12](#_Toc526874250)

[Inleiding: 12](#_Toc526874251)

[Doel: 12](#_Toc526874252)

[Wat betekent zingeving? 12](#_Toc526874253)

[Wat betekent ethiek? 12](#_Toc526874254)

[Wat betekent dialoog? 12](#_Toc526874255)

[Wat is voor mij heel belangrijk in het leven? 12](#_Toc526874256)

[Noem eens 2 geloven 13](#_Toc526874257)

[Wat denk ik ervan als iemand anders in een ander geloof heeft? 13](#_Toc526874258)

[Van welke activiteit word je blij/krijg je energie? 13](#_Toc526874259)

[Wat is een dilemma 14](#_Toc526874260)

[Voorbeeld van een ethisch dilemma 14](#_Toc526874261)

[Wat is een donorcodicil 14](#_Toc526874262)

[Anderen helpen 14](#_Toc526874263)

[Mensen die ik het meest bewonder 14](#_Toc526874264)

[Welke trajectlijn zou ik meer over willen weten? 14](#_Toc526874265)

[Slot 15](#_Toc526874266)

# Inleiding

Dit verslag gaat over de beginsituatie over mijn gedeelte binnen Leren en Loopbaan. Dit verslag is overigens kerntaak 1 tot en met 6.

De LWP heet “De Start”, in het derde jaar van mijn opleiding komt er een vervolg op dit verslag. Deze LWP heet “De Mijlpaal”

# Kerntaak 1 Leren en Loopbaan

Is nieuwsgierig, kritisch en creatief.

Heeft zicht op zijn eigen leerproces.

Kan aangeven welke aspecten daarbij van invloed zijn en welke cognitieve functies daarbij gebruikt worden.

Benoemt zijn eigen ontwikkeling en gebruikt middelen en wegen om daarbij passende leerdoelen te bereiken.

Oriënteert zich op de loopbaan en algemene ontwikkeling met het oog op persoonlijke ontplooiing, employability en ondernemendheid.

Sturing geven aan het vinden van betekenisvol werk of vervolgonderwijs dat aansluit op de eigen kwaliteiten, mogelijkheden, waarden en motieven.

Bouwt en onderhoudt een netwerk dat van betekenis is voor loopbaanontwikkeling.

## De student benoemt leerdoelen voor de eigen ontwikkeling

### Definitie van Loopbaan (in mijn opzicht)

De definitie van loopbaan is heel gemakkelijk, het verbetert je samenleving met de maatschappij.

Hierbij kun je denken aan een CV maken, sollicitatiebrieven maken en nog veel meer.

### Definitie van Loopbaan

Loopbaan zorgt er onder andere voor dat je de arbeidsmarkt ontdekt in je eigen vakgebied. Het leert je om specifieke technieken te gebruiken bij sollicitaties en advies krijgt bij het onderhandelen voor een nieuw contract bij je werkgever.

### Schoolcarrière

#### Koningsbergerschool Bergentheim

De Koningsbergerschool in Bergentheim was mijn bassischool. Hier heb ik 8 jaar op gezeten, daarna ben ik naar het Vechtdal College in Hardenberg gegaan.

#### Vechtdal College Hardenberg

Op het Vechtdal College in Hardenberg heb ik VMBO TL+ gestudeerd. We hebben hierbij maatschappijleer gehad, wat al een beetje inzage gaf over de maatschappij van toen. De maatschappij van nu is natuurlijk wel veranderd. Ik heb mijn diploma gehaald op TL

#### Alfa college Hardenberg

Aan het Alfa College in Hardenberg heb ik ICT Netwerkbeheerder niveau 4 gestudeerd. Dit beviel me erg goed. Deze opleiding heb ik gevolgd voor 2.5 jaar, daarna ben ik teruggegaan naar ICT Medewerker-beheer. Dit kwam omdat mijn kennis in verslaglegging niet voldoende was om het examen te mogen maken.

Op het Alfa College hebben we uiteraard ook Leer en Loopbaan gehad. Nu moet ik wel zeggen dat het een andere ervaring was daar dan hier. Bij het Alfa College had je Loopbaan dagen (eens in de zoveel tijd) waarbij je allerlei activiteiten ging doen (bijv. praten met vluchtelingen, debatten houden in het gemeentehuis, etc.)

Mijn diploma heb ik behaald op ICT-Medewerker-beheer niveau 3

### Waarom deze opleiding?

Ik heb gekozen voor deze opleiding omdat ik toch nog een niveau 4 diploma wil behalen. ICT spreekt mij heel veel aan, ik vind het een leuke werkrichting en ik hoop dat ik later ook een goeie baan kan krijgen met deze opleiding.

Ik heb gekozen voor Landstede omdat deze school mij beter aansprak dan Deltion College in Zwolle.

### Welke baantjes heb ik allemaal gehad?

Ik heb in het verleden best veel baantjes gehad voor mijn leeftijd, de ene was wat leuker dan de andere.

* Lelies koppen
  + Lelies koppen heb ik gedaan in de vakantie toen ik 13 en 14 was. Een zakcentje was destijds niet zo erg!
* Plus Alfring Bergentheim
  + Toen ik 13-14 was ging ik ook elke zaterdag spiegelen, dit houd in dat je alle etiketten van producten om moest draaien naar de juiste richting om vervolgens alle producten naar voren te halen, zodat de klant het makkelijker kon pakken.
  + Toen ik 14.5 jaar was ben ik begonnen bij Plus Alfring Bergentheim als vakkenvuller. Dit vond ik in het begin erg leuk.
  + Vanaf mijn 16e mocht ik ook achter de kassa. Dit vond ik overigens niet erg, ik heb geleerd om met stress om te gaan, mijn communicatie met klanten werd steeds beter en ik deed het met veel plezier
* Baalderborggroep Hardenberg
  + Tijdens mijn stageperiode in de tweede klas van ICT Netwerkbeheerder niveau 4 mocht ik naar de Baalderborggroep.
  + Aangezien ik niet veel kennis had in ICT mocht ik niet zo veel doen, daarom mocht ik veel bestellingen uitpakken en opslaan in het systeem genaamd “Topdesk”.
  + Ik vond dit zelf een leuke ervaring om in een bedrijf te werken met meer dan 3000 medewerkers!
* McDonald’s Hardenberg
  + Na mijn werkperiode bij de Plus (16.5 jaar) ben ik gaan solliciteren bij de Mac.
  + Hierbij mocht ik in de “service” dit houd in dat je alle gasten die willen bestellen helpen.
  + McDonalds is nog steeds mijn huidige werkgever
* Voscomtronics Ommen
  + Na mijn stage in de tweede klas van ICT-medewerker Beheer mocht ik blijven als werkplaatsmedewerker en verkoper bij Voscomtronics in Ommen.
  + Ik werk hier elke vrijdagavond en zaterdagen.
  + Voscomtronics is ook mijn huidige werkgever

### Wat is mijn droombaan?

Tot nu toe is het moeilijk voor mij om een droombaan te hebben. Maar ik weet zeker dat ik netwerkbeheerder wil worden in een groot bedrijf. Zelf lijkt me dit erg gaaf om te doen, zeker omdat je allemaal mensen helpt om hun netwerk te kunnen benaderen.

### Wat is leren nou precies?

Leren is in mijn ogen dat je jezelf ontwikkeld in jouw vakgebied. Je gaat naar school om kennis op te leveren van de leraren, thuis doe je overigens nog huiswerk om jezelf te ontwikkelen.

Door middel van documentatie doe je je zelf een grote gunst. Door het opschrijven van alle informatie die je krijgt van de leraar onthoud je het beter.

### Welke leerstijl past bij mij?

Ik vind persoonlijk dat ik een doener ben. Ik wil mijn kennis verhogen om meer te gaan leren dit schooljaar. Vorig schooljaar op het alfa college ben ik een beetje mijn motivatie kwijtgeraakt omdat ik veel moest opschrijven/documenteren. Dit jaar wil ik dit graag verbeteren. Daarom heb ik tegen mijzelf gezegd op een gegeven moment dat ik niveau 3 wil doen. Dit vond ik voor mezelf een erg goeie keuze, omdat ik dan meer dingen met mijn handen kan doen.

Zelf denk ik ook dat ik steeds meer op een denker begin te lijken. Ik ben overigens projectleider van ons projectgroepje. Dit is zeker niet makkelijk, je moet oplossingen verzinnen en je moet andere mensen een opdracht geven. Dit vergt veel kennis en motivatie.

### Persoonlijke aandachtspunten

Ik zou zelf beter mijn verslaglegging goed willen ontwikkelen. Slechte verslaglegging was een zak-reden op mijn vorige opleiding (niveau 4). Aangezien ik bij deze opleiding ook veel verslagen moet schrijven, kan ik dat hier mooi mee ontwikkelen. De SCRUM-methode vind ik overigens ook een leuke methode, iets nieuws, weer een dingentje om te leren. Ik snap er nu al iets meer van dan 2 weken geleden, goed teken dus!

Uiteraard is motivatie ook een aandachtspunt bij mij. Aangezien ik graag een versnelde opleiding wil doen, heb ik natuurlijk nodig. Gelukkig heb ik familie en vrienden die mij daar goed in steunen. Vorig jaar was mijn motivatie ver gezocht, ook omdat de school zelf niet zo’n hele goeie school was, maar ook omdat ik zag dat mensen veel verder waren dan ik. Hierdoor kreeg ik een gevoel dat ik niet goed genoeg was voor ICT. Maar het was gewoon omdat ik geen motivatie meer had…

Communicatie is erg belangrijk binnen de ICT-wereld. Ik zou graag met deze opleiding mijn communicatieve vaardigheden nog meer verbeteren. Dit kan ik goed ontwikkelen omdat ik projectleider ben. Mijn projectgenoten hebben de motivatie om dit project goed af te kunnen ronden. Hierbij help ik hun bij.

### Wat zou ik graag willen leren van deze trajectlijn

Ik zou graag mijn planning beter voor elkaar krijgen. Planning blijft lastig bij mij, omdat ik denk dat ik het wel af ga krijgen voor de tijd die ik aangeef in de planning. Ik schat mezelf gewoon te goed in. Dit is ook een minpuntje van mij. Maar dit jaar ga ik hier extra op letten, omdat ik niet weer in dezelfde situatie wil zitten van vorig jaar.

# Trajectlijn 2 maatschappelijk betrokken

In deze trajectlijn gaan we bekijken wat ik in de maatschappij te zeggen heb.  
Dit hoofdstuk bestaat uit drie onderdelen, Politiek-juridisch, Economisch en sociaal maatschappelijk.

### Wat betekent betrokken?

Betrokken betekent dat je een situatie meeleeft. Dit kan bijvoorbeeld een ongeluk zijn, maar ook een vergadering.

### Hoe kun je maatschappelijk betrokken worden?

Als je bijvoorbeeld een goeie daad verricht, zoals een oud stel in de bus voor laten gaan als er allemaal studenten instappen.

## Politiek – juridisch

In dit onderdeel gaan we kijken welke aspecten ik ken van de politiek.

### Welke politieke partijen ken je allemaal?

Ik ken CDA, VVD, PVV, PvdA, en GroenLinks. Aangezien deze vaak in het nieuws voorkomen

### Met welke partij ben jij het vaak eens / oneens?

Ik ben vaak met de VVD eens. VVD doet veel goeds voor de maatschappij/economie van Nederland. PVV heeft ook een standpunt bij mij, helaas zijn er veel immigranten die paniek en criminaliteit veroorzaken binnen dit land.   
De standpunten van de overige partijen weet ik niet/ben ik niet in geïnteresseerd

### Als er verkiezingen zijn, ga je dan stemmen? Waarom wel / niet?

Ik stem wel maar op een partij waarvan ik denk dat het een goeie partij is. Ik heb nog maar 1 keer gestemd in mijn leven, dit was op de VVD. Dit komt omdat ik destijds vond dat de economie een beetje aan het instorten was.   
Als het kan bij onze gemeente, ga ik de volgende keer op PVV stemmen. Ik heb steeds meer het gevoel dat (slechte) immigranten de oorzaak zijn van vele misdaden. Vooral in de gemeente waar wij in wonen.

### Als jij een nieuwe wet zou mogen maken, welke zou dat dan zijn?

Ik denk zelf dat ik niet op een nieuwe wat kan komen. Dit i.v.m. vrijheid van meningsuiting. Een wet maken is nu pittig moeilijk aangezien er al heel veel wetten bestaan.

## Economisch

### Wat is de betekenis van het woord *werkneme*r?

Een werknemer is iemand die werk aanneemt van een werkgever. Ik ben bijvoorbeeld werknemer bij 2 bedrijven. Ik moet doen wat de baas mij zegt.

### Weet je welke rechten je hebt als werknemer?

Ligt er uiteraard aan welke CAO je hebt. Ik werk zelf bij een horecabedrijf, ik kan merken dat heel veel dingen anders zijn dan bijvoorbeeld iemand in de bouw. Lonen speelt hier een hele belangrijke rol in, maar ook de ARBO wet.

### Noem eens een plicht die je hebt als je een baan hebt.

Bij mijn huidige baan is dat je naar de manager moet luisteren. Als je dit niet doet, kunnen er gevolgen optreden voor je contract.

Meestal doen ze daar niet heel moeilijk mee, ik werk er onder andere al 2 jaar en ik heb nog nooit problemen gehad met mijn managers.

### Zijn collega’s op het werk belangrijk voor je?

Collega’s zijn alles bij de McDonald’s op dit moment. Er is altijd een goeie sfeer bij de Mac. Dat zie je ook als je als gast binnen komt in het restaurant. Iedereen lacht altijd, maakt grappen, gaan dingen doen die officieel niet mogen etc.

### Waaruit bestaat jouw inkomen?

Op dit moment is mijn werk en studiefinanciering mijn enige inkomen. Ik ga 5 dagen naar school, daarnaast werk ik 1(soms 2) dag(en) in de week bij Voscomtronics Ommen en 1 dag in de week (meestal zondag) bij de McDonald’s.

Ook krijg ik elke maand studiefinanciering, dit is niet veel, maar voldoende om desbetreffende boeken/licenties te kopen.

### Waarop let je als je iets nieuws koopt?

1. Prijs, aangezien ik niet heel veel geld ter beschikking heb is dit natuurlijk één van de belangrijkste dingen voor mij.
2. Kwaliteit, als ik iets koop waarvan ik van te voren al denk dat het een slecht product is, dan ga ik het niet halen.
3. Heb ik er iets aan, ik heb vaak zat gehad dat ik een product koop op internet, waarvan ik later dacht “hier heb ik helemaal niks aan, maar het is wel leuk”. Hier ben ik mee gaan oppassen.

### Wat doe je als iets stuk gaat?

Meestal retourneer ik het product. Bijvoorbeeld: Laatst had ik een nieuw beeldscherm gekocht bij bol.com. Dit beeldscherm deed het goed, tot dat ik naar beneden ging om wat te eten. Ik ging weer naar boven en kreeg het beeldscherm met geen mogelijkheid aan.

Bol.com opgebeld, die zeiden dat het product gewoon retour gestuurd kon worden, geld teruggekregen en dat op mijn spaarrekening gezet.

Als het niet te retourneren is dan gooi ik het weg of ik maak het. Als het iets kleins is gooi ik het weg/recycle het. Als het bijvoorbeeld mijn computer/laptop/telefoon is, ga ik in ieder geval proberen te maken!

## Sociaal-maatschappelijk

### Doe je vrijwilligerswerk. Waarom wel /niet?

Ik doe op dit moment geen vrijwilligerswerk, dit is puur de reden omdat ik weinig tijd heb in mijn vrije tijd.

### Wat is immigreren?

Immigreren betekent dat je in een ander land een inwoner wordt. Het betekent ook dat je je aan de regels houdt van dat land.

### Leg eens uit wat cultuur betekent.

Cultuur is een activiteit/symbool wat in de samenleving van een bepaald land speelt.

### Geef eens een voorbeeld van iets, dat echt bij de Nederlandse cultuur hoort.

Kaas, tulpen, molens en nog veel meer. Wat sinds kort in de Nederlandse cultuur speelt is het roken van wiet. Vanwege de legalisatie van wiet komen er steeds meer coffeeshops en zijn er medische onderzoeken tegen gedaan dat wiet/cannabis goed is tegen sommige soorten kanker. Aangezien er weinig landen zijn die dit ondersteunen is Nederland daar toch aardig nuchter over.

### Over welk onderwerp van deze trajectlijn wil je graag meer weten?

Ik zou graag meer over het onderdeel Sociaal-maatschappelijk willen weten. Politiek en economie zitten mij sowieso al niet heel lekker. Beide onderwerpen interesseren mij ook heel weinig.

# Trajectlijn 3 Vitaal burgerschap

## Inleiding:

Binnen Vitaal Burgerschap ga je ontdekken wat jouw eigen leefstijl is. Ook ga je ontdekken of je wel goed genoeg voor jezelf zorgt zodat je goed kunt functioneren in het dagelijks leven (school, werk en vrije tijd) en je een fitte en gezonde burger bent en blijft!

## Doel:

Ontdekken hoeveel jij al weet van deze trajectlijn, jouw startpunt.

De verwerkingsvragen beantwoorden.

Het verslag gebruiken voor in je portfolio van LLB.

### Leg uit wat het woord “Vitaal” betekent.

Vitaal of vitaliteit is een gezonde, geestelijke en lichamelijke gesteldheid van iemand om het wil van het leven door te lijden. Stel je voor je bent heel vrolijk, dan heb je meer zin om dingen te doen.

### Leg uit wat het woord “Leefstijl” betekent.

Een leefstijl is een bepaald gedrag wat je toont in je dagelijks leven. Je leefstijl kan ook bijvoorbeeld je kleding/etensstijl wezen.

Je hebt bijvoorbeeld voorgekauwde levensstijlen, als iemand zwarte kleding draagt, gekleurd haar, veel tattoos, veel oorbellen etc. etc. Dan noemen veel mensen deze individu al gelijk een “gothic”

### Wat weet ik van “de schijf van 5”?

Ik weet dat de schijf van 5 een bepaald eetpatroon is. De “5” staat voor soorten eten wat je kan eten om gezond te leven waaronder vis, groente en fruit, volkoren, verzadigde vetten en minder suiker in drinken/eten.

### Waarom is lichaamsbeweging goed voor je?

Lichaamsbeweging is goed voor je omdat je jezelf mee traint. Je zorgt ervoor dat je bepaalde spierziektes bijvoorbeeld niet oploopt. Zo zie je vaak bij ICT dat je heel snel RSI op kan lopen, puur en alleen omdat ze 9 uur per dag achter een computer te zitten typen.

Zelf sport ik min. 2 keer per week, dit doe ik thuis met gewichten en buik/beenspier oefeningen.

### Hoeveel slaap heeft een gemiddeld mens nodig?

Om goed te functioneren binnen een bedrijf/op school vind ik zelf dat ik minimaal 7.5 slaap nodig heb. Ik heb ook een bepaald ritme waarvan ik op dit moment niet zo blij mee ben. Ik slaap ongeveer 6.5-7 uur per nacht. Hierdoor word ik erg moeilijk wakker en ben ik aan het eind van de dag erg energiek, waardoor ik later ga slapen ’s avonds

### Wat doe ik allemaal om lichamelijk fit te blijven?

Zoals eerder aangegeven sport ik minimaal 2x per week. Door behulp van dumbells en een stang in mijn kamer kan ik al heel veel oefeningen doen. Ik vind het zelf ook leuk om voortgang te zien met mijn lichaam. Dit motiveert mij ook om door te blijven gaan.

Verder probeer ik nog met hardlopen bezig te gaan. Aangezien ik een blessure heb ik mijn knie, kan ik niet heel lang hardlopen. Dit is erg vervelend omdat ik toch weer wil hardlopen.

1x Per week hebben we ook gym op school. Hier beweeg ik best wel veel aangezien ik er wel gemotiveerd mee bezig wil gaan.

### Schadelijke effecten van alcohol en drugs.

De gevaren van alcohol weet ik uiteraard wel. Alleen besef ik me dat niet als ik uit ga.

Drugs weet ik de gevaren erg goed van, ik weet van veel mensen die ik ken dat zij drugs gebruiken. Ze zeggen allemaal hetzelfde “is niet gevaarlijk” of “doe gewoon een keertje mee”, waar op ik gelijk antwoord. NEE!

Ik hou er wel van om in het weekend met vrienden uit te gaan stappen in Hardenberg. Daarmee wil ik zeggen dat ik niet echt een probleem heb tegen alcohol. Uiteraard moet je het drinken met mate, maar dat maakt voor mij niet zo heel veel uit.

### Stress en spanning

Op dit moment beleef ik geen stress of spanning! Dit vooral omdat ik me niet zoveel zorgen maak elke dag over allerlei dingen.

### Wat doe jij om (gezond) te ontspannen?

Om te ontspannen ga ik meestal filmpjes kijken op YouTube met een achtergrondmuziekje van mijn eigen afspeellijst. Als het echt niet meer gaat dan ga ik op bed liggen met oordopjes en net zo lang dat ik in slaap val.

Als ik een beetje emotioneel ben dan ga ik meestal sporten. Dit omdat ik dan meer motivatie heb.

### Wat is mijn leefstijl cijfer, van een 1 tot 10

Ik zou mij zelf een 8 geven. Ik eet gezond, sport regelmatig en ik ben een gelukkig iemand. Soms heb ik een dipje, maar dat duurt 1 dag en dan kan ik weer verder!

### Waarom is het ook belangrijk voor anderen dat ik fit en gezond ben?

Ik denk dat mijn vriendin hier de grootste rol in speelt. Ik wil graag dat zij tevreden is met mijn lichaam en conditie. Ik wil zelf ook gewoon niet dik worden, daarom doe ik er ook alles aan om dat te voorkomen.

Verder als ik heel lang niet meer gesport heb word ik ook duf. Ik voer minder uit op school bijvoorbeeld, doe minder thuis, minder contact met anderen etc.

# Trajectlijn 4 zingeving, ethiek en dialoog

## Inleiding:

Deze trajectlijn gaat over allerlei onderwerpen die te maken hebben met de ‘zin’ en de ‘betekenis van het leven. Ook ga je nadenken en in gesprek(dialoog) om een eigen mening te kunnen vormen over ‘goede en slechte’ keuzes.

## Doel:

Ontdekken hoeveel jij al weet van deze trajectlijn, jouw startpunt.

De verwerkingsvragen beantwoorden.

Het verslag gebruiken voor in je portfolio van LLB.

### Wat betekent zingeving?

Zingeving heeft meerdere betekenissen. Ik heb op internet even wat onderzoek gedaan en alles wat met zingeving te maken heeft gaat over het feit dat je een betekenis hebt in je leven. Ook is zingeving een mening geven of het nou onjuist is of juist.

### Wat betekent ethiek?

Ethiek is een wetenschap waarbij wordt geprobeerd om bepaalde handelingen als goed of fout te kwalificeren. Daarnaast wordt er gekeken naar de beweegredenen van bepaalde handelingen.

Op ethische vragen is geen eenduidig antwoord te vinden, dat komt omdat ze vaak erg persoonlijk zijn. Daarnaast hebben antwoorden op ethische vragen vaak te maken met handelingen en gebruiken die in een maatschappij als algemeen wenselijk worden gezien, ook wel moraal genoemd.

### Wat betekent dialoog?

Een dialoog is een gesprek tussen 2 individuen die van hart tot hart spreken. Hierdoor krijg je een inzicht over jezelf. Ik zou het meer een reflectie noemen over je levensstijl.

### Wat is voor mij heel belangrijk in het leven?

**Familie**  
Uiteraard staat dit bij mij op nummer 1. Ik vind familie het belangrijkste aangezien ik heel veel respect voor ze heb omdat ze mij hebben opgevoed op de manier die ik nu ben.

Ook heb ik veel liefde over voor mijn ouders, broer en zus. Ik ben altijd heel blij als ik mijn broer en zus weer zie aangezien ze nu allebei een huis hebben gekocht.

Verder hou ik ook echt van mijn opa’s en oma. Ze hebben mij door allerlei tijden heen geholpen, als het nou financieel was of emotioneel, ze hielden altijd hun armen voor mij open.

**Vrienden**Vrienden zijn voor mij ook uiterst belangrijk. Ik heb gelukkig veel vrienden om mij heen die mij ook goed steunen in verschillende situaties. Op dit moment heb ik 3 verschillende vriendengroepen. Waarvan 1 vriendengroep mijn beste groep is.

Sowieso zijn vrienden erg belangrijk in je leven, het houd je bezig, het is gezellig en meestal steunen je ze in moeilijke tijden. Natuurlijk zijn er vrienden die zich daar niet aan houden en die je alleen maar gebruiken voor o.a. drank of peuken etc. Gelukkig heb ik deze vrienden niet!

**Geld**Aangezien de economie aardig stijgt in Nederland vind ik toch belangrijk om dit kopje te bespreken. Natuurlijk, iedereen heeft geld nodig om rond te kunnen binnen dit land. Maar aangezien ik een gat in mijn hand heb op dit moment kan ik wel een zakcentje gebruiken. Natuurlijk spaar ik geld, maar dat zou nooit meer dan 50-100 euro in de maand zijn.

Ik heb op dit moment 2 baantjes, eentje bij McDonald’s en een bij een computerbedrijf in Ommen. Ik werk ongeveer 15-20 uur in de week verspreid over beide bedrijven. Hierdoor gaat er natuurlijk gigantisch veel loonheffing belasting af. Gelukkig krijg je dit natuurlijk weer, maar het is toch elke maand weer een bepaald bedrag wat je best nodig hebt.

### Noem eens 2 geloven

**Christendom**Christendom is een geloof waar ik zelf mee opgegroeid ben. Zelf heb ik hier nu niet zo veel meer mee. Eerder vond ik het wel leuk om in de kerk te zitten, maar na loop van jaren is dat wel afgenomen. Af en toe ga ik nog wel heen met mijn ouders tijdens speciale gelegenheden (denk aan Kerst, Pasen etc.)

Verder interesseert mij het geloof vrij weinig. Mijn ouders zijn ook nog steeds gelovig, dus we bidden en sluiten af met een gebed met het eten.

**Jodendom**Het jodendom ken ik via een ex-vriendin van mij. Zij was gelovig in het jodendom. Dat is in het begin heel erg wennen uiteraard, aangezien jezelf een christen bent. Na loop van tijd wen je hier ook wel aan.

Verder weet ik vrij weinig van het jodendom, alleen dat ze in een andere god geloven, andere regels hebben en 1-2x per jaar een week moeten vasten.

### Wat denk ik ervan als iemand anders in een ander geloof heeft?

Zelf maakt mij het niks uit, ik vind het alleen irritant als mensen denk dat ze mij over kunnen halen naar een ander geloof. Bijvoorbeeld de Islam. Er is niks mee met dit geloof, het is alleen jammer dat ze soms zodanig denken dat ze streng-christenen over kunnen halen om bij de Islam te komen.

Ook vind ik het jammer dat sociaal media de islam in de grond trappen door alleen maar slechte dingen te laten zien. Oké, al-qaida is grotendeels de Islam. Maar dat betekent niet dat het hele geloof slecht is voor deze wereld. Ik ken genoeg mensen die bij de Islam, of aanhang zijn van de Islam die echt heel goed zijn voor deze samenleving.

Kortom, ik vind het totaal niet erg als iemand gelooft in een ander geloof.

### Van welke activiteit word je blij/krijg je energie?

Ik word blij als ik alleen thuis ben en goed hard de muziek aan zet. Verder word ik blij als ik activiteiten doe met mijn vrienden en vriendin. Bijvoorbeeld naar de stad gaan om een beetje te drinken en te feesten.

Ik word ook energiek als ik ga sporten (uiteraard), vaak doe ik dit ‘s avonds, zodat ik daarna lekker kan slapen 😊.

### Wat is een dilemma

Een dilemma is een soort keuze waaruit je niet kan kiezen. Het heeft ook een andere betekenis, als je bijvoorbeeld in een auto-ongeluk komt is dat ook een dilemma.

### Voorbeeld van een ethisch dilemma

Als bijvoorbeeld de strand wacht uitgerust zijn met 3 mensen. En ze zien 4 mensen verdrinken, dan kunnen ze maar 3 mensen redden. De strandwacht moet een keuze maken wie ze gaan redden. Dit is in mijn ogen ook een ethisch dilemma

### Wat is een donorcodicil

Een donorcodicil (ook wel een donorpas genoemd) is een pasje die je bij je draagt in bijvoorbeeld je portemonnee. Op deze pas staan gegevens over je donorstatus, als je doodgaat en de doctoren zien deze pas, dan heb je (volgens mij) 2 mogelijkheden. Mogelijkheid 1: je lichaam word afgegeven aan de wetenschap. Mogelijkheid 2: je lichaam word gebruikt voor mensen die een long of een nier nodig hebben (bijvoorbeeld)

### Anderen helpen

Ik help andere mensen met mijn werk. Ik help die mensen om een bestelling op te nemen (bij de McDonald’s) en ik help ook oude mensen om met hun computer/laptop/tablet om te gaan (Voscomtronics).

### Mensen die ik het meest bewonder

Brandweermannen, brandweermannen riskeren hun leven om andere levens te redden. Dit vind ik zelf heel veel respect hebben.

Doktoren, deze mannen/vrouwen hebben zo veel kennis dat ze ook levens redden. Zelf zal ik dit nooit durven

Mensen die om kunnen gaan met hun aandoening,   
Ik zie heel vaak mensen met een mentale achterstand, maar die toch iets heel moois van hun leven maken. Zelf vind ik dit echt een super aanzicht om te zien, dit maakt mijn hart altijd erg warm 😊

### Welke trajectlijn zou ik meer over willen weten?

Ik zou graag meer willen weten hoe ik word behandeld als ik doodga. Ik weet dat met een nieuwe wetgeving je standaard donor word zodra je 18 word. Zelf zou ik graag willen weten welke organen ze (kunnen) gaan gebruiken zodra ik dood ben.

# Slot

Dit was het einde van het verslag. Ik heb veel geleerd over bepaalde dingen. Soms denk ik bij me zelf dat ik weinig toegevoegde waarde heb aan de samenleving. Maar dankzij dit verslag heb ik bij me zelf door dat ik steeds meer waarde heb.

Ook wist ik niet wat een donorcodicil was, even snel opgezocht op internet en je komt alles te weten. Ik zie mezelf daarom ook graag terug in de donorwereld.

Verder vind ik het ook goed dat dit een onderdeel is van Leren Loopbaan. Het stimuleert je situatie op dit moment. Ik heb erg genoten om dit verslag te schrijven, vandaar dat het zo lang is!