

LOBO

Vervolgopleiding

KATERN 5, LEERJAAR 4 EN HOGER



Colofon

LOBO

Loopbaanoriëntatie Katern 5

Aanpassing Curaçao:

Jealaine Alexander –Wawoe
Marelva Rojer-Inacio
Cynthia Rosalie
Jacinta Snoeren

Auteurs Aruba:

Marian Abath-Nieskens (projectleider)
Sharine Croes-Dubero
Mena Dirks
Magriet Dorothal
Hubert Goedgedrag
Fedor Paulus
Angeline Rosenstand

Eindredactie:

RK Centraal Schoolbestuur

Eindredactie:

Afdeling Curriculumontwikkeling, Directie Onderwijs

Met dank aan Stascha Hornix (redactie), Anjo Mutsaars (illustraties), Hans Dekker en Frank Veenis (foto's), Annemarie Oomen (expert Loopbaanoriëntatie APS), Carola Peeters (onderwijskundig begeleider), Leontine Merkies (SHA), Mark Bikker, Judesca en Judelca Briceño (interviews), Morris Productions (editen DVD), 90 beroepsbeoefenaren (foto's), Prince Victor (foto's).

Serie-overzicht:

- Loopbaanportfolio
- Katern 1, leerjaar 2
- Katern 2, leerjaar 3
- LOBO-posters van alle profielvakken
- Katern 3, leerjaar 3
- Katern 4, leerjaar 3 en hoger
- Katern 5, leerjaar 4 en hoger

Serie-overzicht:

- Loopbaanportfolio
- Katern 1, leerjaar 2
- Katern 2, leerjaar 3
- LOBO-posters van alle profielvakken
- The Real Game – Arubaanse versie
- Katern 3, leerjaar 3
- Katern 4, leerjaar 3 en hoger
- Katern 5, leerjaar 4 en hoger

Stichting Rooms Katholiek Centraal Schoolbestuur



ISBN 978-99904-1-774-6

Copyright ©

Curriculumontwikkeling, Directie Onderwijs Aruba



ISBN 978-999904-0-912-3

Copyright ©

Alle rechten voorbehouden. Niets uit de methode LOBO mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

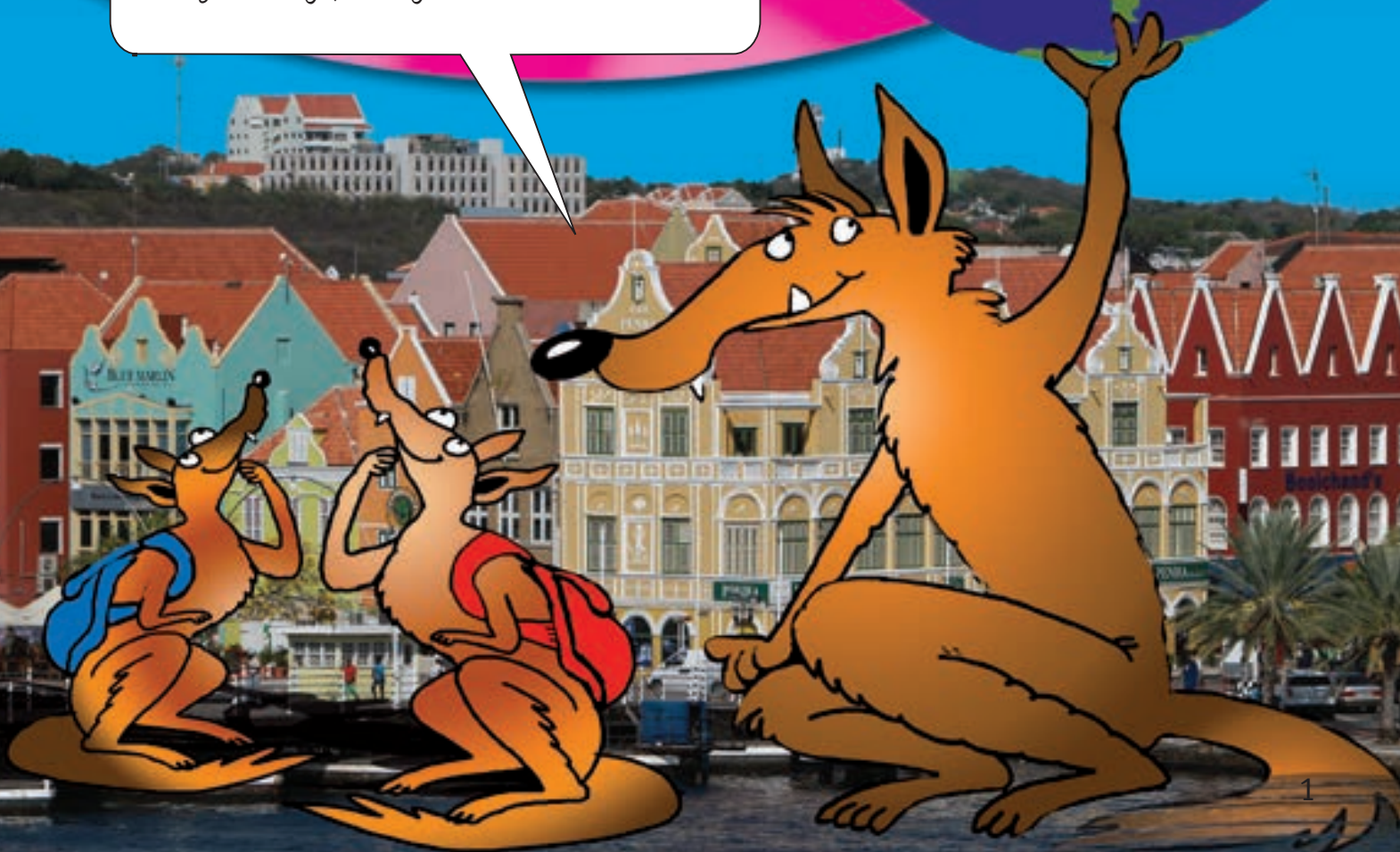
Je keuzecriteria

Choide, not chande,
determines destiny

Jean Nidetch

Wat leer je allemaal
in dit hoofdstuk?

- wat allemaal van invloed kan zijn op de keuze van je vervolgopleiding;
- wat jouw persoonlijke keuzecriteria zijn;
- welke ideeën anderen voor jou en over jou hebben die belangrijk kunnen zijn voor de keuze van je vervolgopleiding.



De dag komt steeds dichterbij dat jij je vervolgopleiding gaat kiezen. Kiezen is een belangrijke vaardigheid, want het komt altijd weer terug. Ook als je straks op een vervolgopleiding zit, moet je weer kiezen: welke richting ga ik op, welke vakken of modules kies ik. In dit katern gaan we ons richten op de keuze van je vervolgopleiding. Waarom denk je dat de ene vervolgopleiding wel bij jou past en de andere opleiding niet? Ken je Carolyn, Farrah, Darryl en hun vrienden nog? Zij hebben hun vsbo-, havo- of vwo-diploma inmiddels behaald en zitten nu op een vervolgopleiding. Lees maar eens wat Eddie en Farrah over hun keuze zeggen.

Farrah, 17 jaar: In het begin viel het niet mee op Havo: ik voelde me een beetje verloren tussen al die jongelui en de vele lokalen en leraren. Bij ons op het vsbo was dat toch anders, daar kende ik iedereen. Maar al heel snel was ik zo bezig met alles wat ik moest doen voor de verschillende vakken dat ik daar niet meer op lette. Ik heb gekozen om naar Radulphus college te gaan omdat ik later iets met dieren wil gaan doen, dierenartsassistentente of dierenarts of zo. Daar is geen opleiding voor op Curaçao. Wat het precies gaat worden weet ik nog niet, maar mijn oma zegt dat ik mijn hart moet volgen. Wat ook een rol speelt, is dat ik samen met mijn vriend wil gaan studeren. Anders moet hij alleen naar het buitenland. Hij zit nu in VS, dus als het goed is, zijn we tegelijkertijd klaar om naar het buitenland te gaan.

Eddie, 17 jaar: Ik wilde altijd graag kapper worden. Omgaan met mensen vind ik leuk en interessant. Mijn vrienden geef ik altijd adviezen over hoe je afro haar behandelt. Mijn oma die allround afro haar kapper is, wees me erop dat ik veel moet weten over haar en huidaandoeningen. Ik heb dus gekozen voor de afdeling Viterlijke Verzorging. Ik ben nu vierde jaars en het bevalt me prima. Volgende week ga ik stage lopen in een kapsalon. Ik doe mijn best op dit stageadres, want in het SBO moet je ook stage lopen, dus hoop ik daar volgend schooljaar weer terecht te kunnen.





Wat zit er in je rugzak?

a. Kies uit de onderstaande tabel 10 getallen en omcirkel deze.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

b. Waarom heb je net deze getallen gekozen?

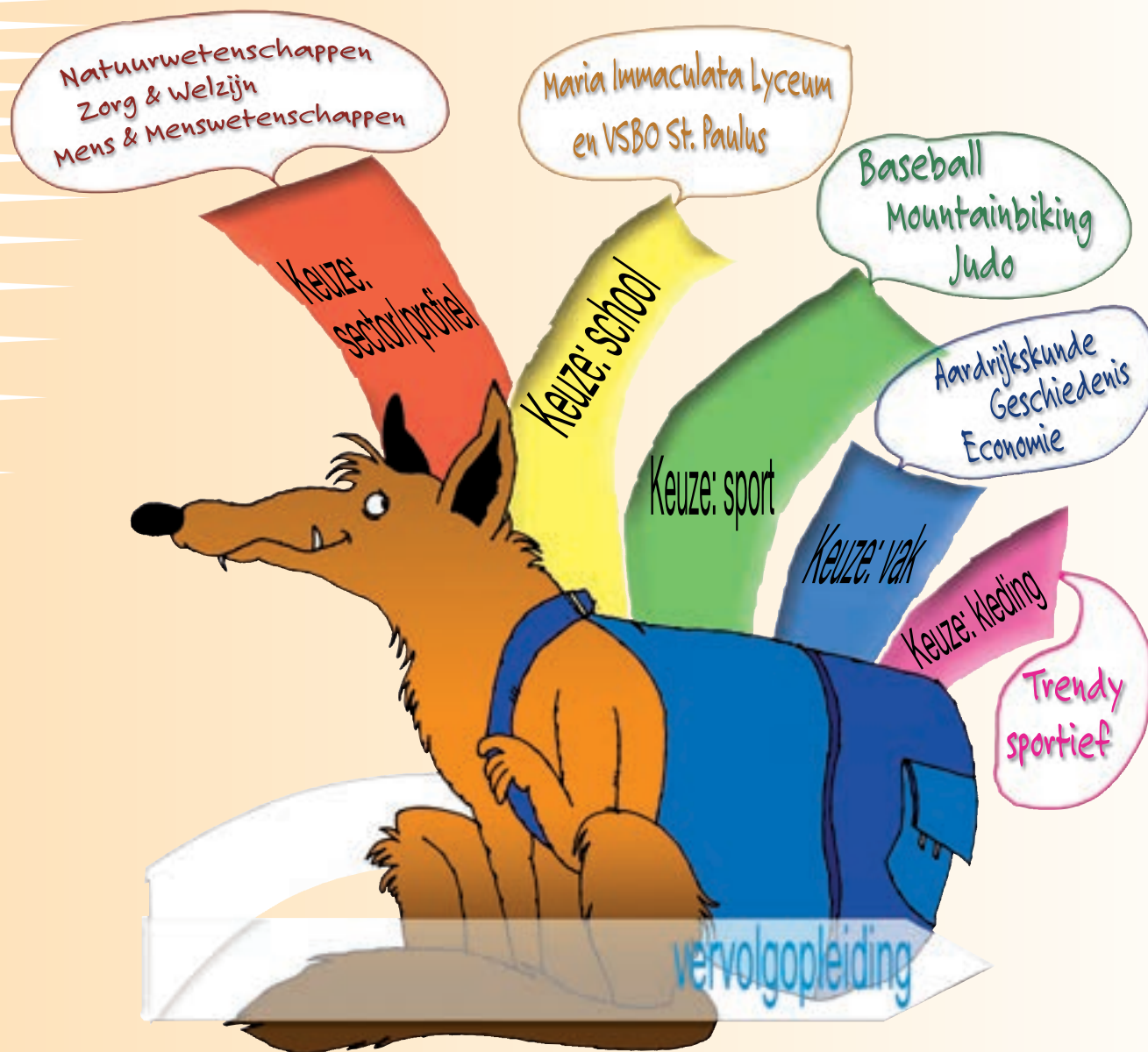
c. Zoek hieronder op, op welke wijze jij gekozen hebt:

- ☐ De logisch rationele stijl: overwegingen vanuit je hoofd (je zet alles op een rijtje en neemt dan een verstandige beslissing).
- ☐ De emotionele stijl: overwegingen vanuit je gevoel (je kiest wat goed voor jou voelt).
- ☐ De impulsieve stijl: vanuit het hier en nu (je kiest het eerste wat in je opkomt).
- ☐ De uitstellende stijl: vanuit het daar en dan (je stelt het kiezen zolang mogelijk uit).
- ☐ De eigenzinnige stijl: vanuit jezelf (je laat je door niets en niemand van de wijs brengen, jij beslist zelf wat je doet).
- ☐ De meegaande stijl: vanuit de ander (je hebt gekozen wat je buurman of vrienden ook gekozen hebben).
- ☐ De 'intuïtieve stijl': gebaseerd is op een onbewust oordeelproces (je weet het gewoon maar je kunt het niet uitleggen).

Bron: Paul Beekers 'Kiezen is een kunst' (2006, Amersfoort: CPS Onderwijsontwikkeling en advies)

Past deze stijl bij jou? Of was dit alleen omdat het nu over zo maar wat getallen ging?

Is er nog een andere stijl waarop jij meestal je keuzes maakt?



- d. Alle manieren waarop je tot nu beslissingen hebt genomen en de ervaringen die je daarbij hebt gehad, draag je als het ware in je rugzak met je mee naar je volgende belangrijke keuze: die voor een vervolgopleiding.
Neem je loopbaanportfolio nog eens door en plak een gele memo op de plek waar jij iets geschreven hebt dat je niet wilt vergeten of dat voor jou belangrijk is voor je opleidingskeuze. Let vooral op de blauwe pagina's.
- e. Pak je oude PLP erbij (katern 2, pagina 5): neem op het nieuwe PLP over welke dingen nog steeds bij jou passen: wat je kan, interessant of leuk vindt en alles wat je verder belangrijk acht.

Persoonlijk Loopbaanplan (PLP)

Van: _____

Goede eigenschappen
(katern 1, hfd. 1):

Interessante opleidingen
(katern 3, hfd. 3):

Als ik 35 jaar ben...
(katern 3, hfd. 2):

Belangrijke factoren in mijn ideale baan (katern 3, hfd. 2):

Type (katern 1 hfd. 3):
Op wie lijk ik?

Vooraf op:

Maar ook op:

en op:

Amanda: Onderzoekend
Brenda: Ondernemend
Carolyn: Conventioneel
(ordelijk, gestructureerd)
Darryl: Artistiek
Eddie: Sociaal
Farrah: Realistisch

Sector/profiel keuze (katern 3, hfd. 3):

Vakken:



Vrije tijd (katern 3, hfd. 2):

Obstakels waarmee ik rekening moet houden (katern 2, hfd. 1):

Favoriete beroepen
- droomberoep (katern 2, hfd. 2):

- beroepenposters

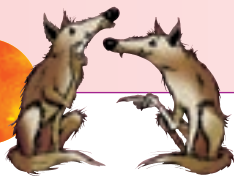
Vakken waar ik goed in ben
(katern 2, hfd. 2):

Mijn persoonlijke kwaliteiten
(katern 3, hfd. 1):

f. Als je kijkt naar de keuzes die je al gemaakt hebt (denk aan je sector/profielkeuze maar ook aan andere keuzes in je leven), welke zinnen zijn dan van toepassing op jouw manier van kiezen? Wie of wat heeft jou geholpen bij keuzes maken? Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

- ☐ Ik luister heel goed naar wat mijn vader/moeder zegt (de meegaande stijl).
 - ☐ Ik kies hetzelfde als mijn vrienden (de meegaande stijl).
 - ☐ Ik kies waar ik me goed bij voel (de emotionele stijl).
 - ☐ Als ik kies, dan schrijf ik eerst alle mogelijkheden op en ga er dan over nadenken (de logisch rationele stijl).
 - ☐ Ik wacht altijd met kiezen tot het laatste moment (de uitstellende stijl).
 - ☐ Ik praat met iedereen over wat ik wil kiezen. En dan beslis ik (de logisch rationele stijl).
 - ☐ Ik kies wat er in me op komt. Ik denk daar niet zo lang over na (de impulsieve stijl).
 - ☐ Als ik een keuze moet maken, weet ik meestal precies wat ik wil. Meestal kan ik niet precies zeggen waar dat door komt (de intuïtieve stijl).
 - ☐ Ik praat liever niet met anderen over mijn keuzes. Pas als ik al gekozen heb en er zeker van ben, dan mogen anderen het weten (de eigenzinnige stijl).
-

2



De keuzecriteria van Carolyn en Darryl

In de vorige opdracht heb je gemerkt dat iedereen op verschillende manieren kiest. De een hecht belang aan wat anderen vinden, de ander niet. De een wacht tot het laatste moment, de ander weegt alle mogelijkheden tegen elkaar af.

De reden om iets te kiezen, is erg persoonlijk. Lees de verhalen van Carolyn en Darryl maar eens:

Carolyn, 18 jaar: Voor mij was kiezen niet zo moeilijk, want ik weet heel goed wat ik wil: Ik wil graag in het buitenland gaan studeren. Maar ik wil niet weg van mijn familie en helemaal niet in mijn eentje ergens op een kamer gaan zitten. Ik weet het, ga ik niet naar het buitenland, dan beperk ik mijn keuzemogelijkheden.

Ik koos om geneeskunde te studeren in USA. Ik ben precies en georganiseerd en heb al veel informatie hierover gezocht. Maar omdat ik havo heb, moet ik eerst mijn VWO diploma behalen.

Darryl, 19 jaar: Net voor mijn vwo-examen zijn mijn ouders gescheiden. Mijn vader is ergens anders gaan wonen. Ik heb mijn eindexamens wel gehaald en ik had me ook al aangemeld voor een vervolgopleiding. Maar ik wilde mijn moeder niet alleen achterlaten. Daarom heb ik een jaar gewerkt hier Curaçao. Daar heb ik veel van geleerd. Werken is echt iets anders dan naar school gaan. In dat jaar heb ik gespaard om in Amerika 'Arts and design' te kunnen studeren. Mijn vader helpt me daar financieel ook mee, hij betaalt al mijn schoolgeld. Terwijl hij eigenlijk liever had dat ik 'business' of zo ging studeren. Maar ik wil echt verder in de kunst. Ik zou dood ongelukkig worden van een studie accountancy of zo. Voor de toelating moest ik een portfolio maken met mijn beste tekeningen erin. Mijn docent CKV/CAV heeft me hiermee geholpen. Gelukkig ben ik aangenomen. In het begin had ik wel veel heimwee naar Curaçao, maar nu heb ik het enorm naar mijn zin hier in Miami.





Het grote geld

Wijlen Scrully Blotnick, een Amerikaans psycholoog, wou wel eens weten wat er met mensen gebeurde die besloten 'voor het grote geld te gaan'. Hij bestudeerde loopbaankeuzes en het financiële succes van 1500 mensen, die in twee groepen waren verdeeld. De deelnemers uit groep A (83% van de mensen in het onderzoek) kozen een loopbaan omdat ze dachten dat ze daarmee veel geld konden verdienen. De deelnemers uit groep B (17% van de onderzoeksgroep) kozen een loopbaan vanwege hun passie en liefde voor het werk. Wie verdienden er volgens jou meer geld? Twintig jaar later waren 101 van de 1500 mensen miljonair geworden. Honderd daarvan kwamen uit groep B, mensen die keuzes hadden gemaakt op grond van hun passie. Er kwam maar een miljonair uit groep A, mensen die hun loopbaan kozen om geld te verdienen. Blotnick concludeerde dat de meeste mensen rijk werden omdat zij werk vonden waarop ze zich helemaal konden storten. Hun 'geluk' vloeide voort uit hun passie.

Bron: Bolles R.N., C. Christen (2006). Welke kleur heeft jouw parachute? Voor jongeren Ontdek jezelf, bepaal je toekomst. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds (p. 70)

- a. Lees de bovenstaande tekst. Wat is volgens jou 'passie'? Praat hierover in jouw groepje.

- b. In het woordenboek (Van Dale) staat er bij passie: 'hartstocht, drang die men niet kan weerstaan'. Passie heeft te maken met een gevoel, met liefde voor iets. Het is niet hetzelfde als 'iets goed kunnen' en het staat los van externe beloningen. Vaak is het iets waar je steeds weer zin in krijgt en soms herken je het al vanuit de tijd dat je klein was. Komt er bij jou al iets boven? Zijn er dingen waarvoor jij passie hebt? Als dat zo is, schrijf dit hieronder op. Als je nog niet weet wat dit is: geeft niet, want het kan ook nog later komen.



Ik en de ander: 360 graden feedback

Kijk om je heen... je bent niet alleen. Er zijn altijd mensen om je heen. Misschien staan ze nu niet letterlijk in een cirkel rondom jou, maar iedereen heeft in zijn leven een kring van mensen om zich heen. Je ouders, broers en zussen, ooms en tantes, vrienden en vriendinnen, leraren en trainers... enz. Een cirkel heeft in de wiskunde een hoek van 360° . Wat zien deze mensen als ze naar jou kijken? Welke kwaliteiten zien ze in jou? En welk beroep of welke opleiding vinden ze bij jou passen?

- Vind een plaatje/icoon in je mobiele telefoon dat het beste bij je past en teken het plaatje na op een los vel. Deze worden opgehangen en de klas gaat dan raden van wie welke tekening is. Leg uit waarom jij voor dit plaatje gekozen hebt.
- Je hebt in je leven een aantal sociale groepen waar jij tussen leeft. Dit is jouw **sociale cirkel**.
 - Op de eerste plaats natuurlijk het gezin/de familie waar je mee leeft.
 - Op de tweede plaats breng je veel tijd door op school en heb je daar contact met vrienden, klasgenoten, docenten, enzovoorts.
 - Op de derde plaats heb je andere groepen, zoals je voetbalteam, je dansgroep, de kerkgemeenschap enzovoorts waarbinnen je ook vaak contact hebt met anderen.



Stap voor stap naar 360 graden Feedback: stap 1 tot en met 5

Stap 1: Vul in de cirkel hieronder bij iedere groep drie namen in van mensen die jou goed kennen. Er moet in iedere groep minstens één volwassene staan. Het moeten mensen zijn die jou kennen en waarmee je wel eens een gesprek hebt gehad over verschillende zaken. Je kunt dus niet iemand opschrijven, die niet eens weet hoe je ook alweer heet.

1. Gezin/familie

2. School

3. Overig

360 GRADEN FEEDBACK

Figuur 1: Sociale cirkel

c. **Stap 2:** Je gaat nu onderzoeken welk beeld jij van jezelf hebt. Vul de volgende pagina in.

Werkblad 360 graden feedback Zelf invullen

Kenmerkende eigenschappen van mij zijn...

- ☐ Eerlijk
- ☐ Sociaal
- ☐ Gemotiveerd
- ☐ Gevoel voor humor
- ☐ Sportief
- ☐ Flexibel
- ☐ Nauwkeurig
- ☐ Kan leiding geven
- ☐ Creatief
- ☐ Zelfverzekerd
- ☐

Waar ik goed in ben....

- 1
- 2

Welke kenmerken moet een
vervolgopleiding hebben voor mij?

Waar ik het afgelopen jaar beter in geworden ben...

- 1
- 2

Wat ik het liefst wil
doen in mijn leven is...

Beroepen die bij mij passen zijn...

- 1
- 2
- 3

Beroep dat niet bij mij past is...

- 1

- d. **Stap 3:** Laat minimaal drie mensen uit jouw sociale cirkel een werkblad over jou invullen. Als je er meer wilt doen, dan mag dat natuurlijk!

Het is de bedoeling dat deze mensen heel kort aangeven hoe zij jou zien. Welke kwaliteiten zien zij in jou... Welke veranderingen hebben ze in jou waargenomen... Welke beroepen vinden zij bij jou passen, enzovoort. Soms zul je verrast zijn omdat ze iets in jou zien dat jij zelf niet wist, of juist bevestigd zien wat je al wist. Met de kwaliteiten,

vaardigheden en beelden die door deze werkbladen naar boven komen, kun je kijken welke kwaliteiten je al hebt. Maar ook welke kwaliteiten je nog niet laat zien (terwijl je misschien zelf vindt dat je ze wel bezit).

TIPS:

- Neem een pen of potlood mee wanneer je iemand vraagt het werkblad in te vullen
- Zeg dat je gerust even wil wachten totdat ze het ingevuld hebben. Geef mensen ruim de tijd en wacht geduldig... ze doen het voor jou!
- Laat het blaadje niet bij hun achter om later op te halen.
- Bewaar de werkbladen in je agenda of tas, zodat je het niet vergeet mee te nemen.



Werkblad voor de mensen uit de sociale kring

360 Graden feedback over: _____

Ingevuld door: _____

Ik vind van hem/haar...

- ☐ Eerlijk
- ☐ Sociaal
- ☐ Gemotiveerd
- ☐ Gevoel voor humor
- ☐ Sportief
- ☐ Flexibel
- ☐ Nauwkeurig
- ☐ Kan leiding geven
- ☐ Creatief
- ☐ Zelfverzekerd
- ☐ _____

Hij/zij is goed in...

1

2

Hij/zij is het afgelopen jaar beter geworden in...

1

2

Mijn gouden tip voor hem/haar is:

Beroepen die bij hem/haar passen zijn...

1

2

3

Een beroep dat zeker niet bij hem/haar past is...

1

Werkblad voor de mensen uit de sociale kring

360 Graden feedback over: _____

Ingevuld door: _____

Ik vind van hem/haar...

- ☐ Eerlijk
- ☐ Sociaal
- ☐ Gemotiveerd
- ☐ Gevoel voor humor
- ☐ Sportief
- ☐ Flexibel
- ☐ Nauwkeurig
- ☐ Kan leiding geven
- ☐ Creatief
- ☐ Zelfverzekerd
- ☐ _____

Hij/zij is goed in...

1

2

Hij/zij is het afgelopen jaar beter geworden in...

1

2

Mijn gouden tip voor hem/haar is:

Beroepen die bij hem/haar passen zijn...

1

2

3

Een beroep dat zeker niet bij hem/haar past is...

1

Werkblad voor de mensen uit de sociale kring

360 Graden feedback over: _____

Ingevuld door: _____

Ik vind van hem/haar...

- ☐ Eerlijk
- ☐ Sociaal
- ☐ Gemotiveerd
- ☐ Gevoel voor humor
- ☐ Sportief
- ☐ Flexibel
- ☐ Nauwkeurig
- ☐ Kan leiding geven
- ☐ Creatief
- ☐ Zelfverzekerd
- ☐ _____

Hij/zij is goed in...

1 _____

2 _____

Hij/zij is het afgelopen jaar beter geworden in...

1 _____

2 _____

Mijn gouden tip voor hem/haar is:

Beroepen die bij hem/haar passen zijn...

1 _____

2 _____

3 _____

Een beroep dat zeker niet bij hem/haar past is...

1 _____

- e. **Stap 4:** Vergelijk de uitkomsten van de door jouw ingevulde blauwe pagina met de werkbladen van de andere mensen. Sta stil bij de volgende vragen en geef dan een korte samenvatting van wat jou is opgevallen.
- Is het allemaal waar wat ze over je denken?
 - Ben je het eens met wat de andere mensen over je zeggen?
 - Waarom ben je het wel of niet eens met wat ze zeggen?
 - Welk gevoel roepen de reacties bij je op?
 - Welke waarde hebben deze reacties voor je? Geef evt. met een cijfer in de bovenhoek aan welk belang jij hecht aan de reacties.

Wat mij het meest is opgevallen in de reacties:

Wat mij het meest heeft verrast:

Welke reacties neem je mee in je keuze voor de vervolgopleiding:



Een tip voor jou

Amanda, 19 jaar: Op de vsbo heb ik gekozen voor de sector Techniek. Ik hou namelijk erg van het omgaan met mensen en problemen oplossen van N&T en wiskunde. Ik wilde graag naar Nederland, maar mijn moeder vond me nog te jong om te gaan en ik kon ook geen studiefinanciering krijgen omdat ik pas 16 jaar oud was. Ik zit nu in het derde jaar en als ik deze opleiding af heb, wil ik naar Nederland om daar naar de Nederlandse Hogeschool in Leeuwarden. Dan kan ik in vier jaar tijd mijn bachelors degree halen. Of ik daarna terugkom naar Curaçao dat weet ik nog niet. Ik denk dat ik eerst nog in Europa of Amerika wil werken, om daar ervaring op te doen. Ik ben dan immers pas 24 jaar.

Je gaat voor je studie naar het buitenland of je blijft op het eiland. Je kiest voor een opleiding onder je niveau of je grijpt te hoog. Je ouders zijn het niet eens met je keuze en jij doet juist wel of juist niet wat zij willen. Elke keuze heeft gevolgen. Allerlei factoren hebben een invloed op jouw beslissing. Kijk maar naar het voorbeeld van Amanda; die kon niet meteen realiseren wat ze wilde omdat ze nog te jong was.

- a. Wat weegt zwaar voor jou? Welke factoren of obstakels kunnen jouw keuze beïnvloeden? Vul dit in de cirkel in.

- b. Geef je katern nu aan je buurman en laat die één oplossing of tip bedenken voor jouw obstakel. Schrijf deze bij een van de zonnestralen.
- c. Jouw buurman geeft jou katern weer door aan de volgende. Zo gaan we door tot iedereen zes tips heeft gekregen voor zijn obstakel.

En wat als het niet lukt?

Carolyn, 21 jaar: Toen ik nog op Curaçao woonde, wilde ik altijd graag dokter worden en in Amerika gaan studeren. Uiteindelijk is de keuze toch op Nederland gevallen, omdat dit financieel beter haalbaar was. Ik had erg veel geluk met de loting en kon in Leiden beginnen aan de studie Geneeskunde. Maar toen we in het propedeusejaar in een varkenshart moesten gaan snijden, viel ik steeds flauw. Ik kon er echt niet tegen.

Na een gesprek met de decaan van de faculteit heb ik voor een andere studie gekozen, ook in Nederland, want het leven daar beviel me wel. Ik kwam uit op de studie wiskunde, ook aan de universiteit van Leiden. Ik heb toen mijn studiefinanciering stopgezet en ben gaan werken tot aan het begin van het nieuwe schooljaar. Inmiddels ben ik al tweedejaars en ik ben erg gelukkig met wat ik nu doe. Waarschijnlijk word ik wiskundeleraar na mijn opleiding.

- a. Praat in jouw groepje over de volgende onderwerpen:
Iedereen komt in zijn leven twijfels tegen, die hij moet oplossen. Denk terug aan één van die onzekerheden: wat was er precies aan de hand?
- Wat deed je?
 - Wat heeft je geholpen je situatie op te lossen?

- b. Bij het overwinnen van problemen ga je door verschillende fasen heen. Als je de volgende zinnen in volgorde moet zetten, wat was dan voor jouw probleem de volgorde? Nummer de verschillende fases:
- ☐ ik gaf anderen de schuld

☐ weer beter te voelen

☐ kon het niet begrijpen

☐ naar oplossingen

☐ vastbijten in iets



Effective people are not problem-minded; they're opportunity minded. They fed opportunity and starved problems
Dr. Stephen Covey

Begrippenlijst

woord	vertaling in Papiaments	omschrijving
Keuzecriteria	Skohe a base di kriteria	Criteria op basis waarvan een keuze genomen wordt
Passie	Pashon	Hartstocht, drang die je niet kan weerstaan
Feedback	Duna komentario	Reactie van anderen op een bepaald onderwerp en/of gedrag

Onderzoek je mogelijkheden

You can go

your own way...

(Fleetwood Mac)

Wat leer je allemaal in dit hoofdstuk?

- waar je de informatie kunt halen die je nodig hebt om te kiezen;
- hoe je kunt afwegen of informatie voor jouw keuze belangrijk is.



Op internet, in het decanaat en bij vrienden is veel informatie over opleidingen te vinden. Je kunt van alles downloaden en je kunt brochures aanvragen. Maar het gaat er niet om zoveel mogelijk informatie te vinden. Het gaat er om die informatie te vinden die jou helpt bij het kiezen van jouw vervolgopleiding. De soort informatie die jij belangrijk vindt, kan heel anders zijn dan die van jouw klasgenoten. Of dan de informatie die je mentor of de decaan belangrijk vinden.

In dit hoofdstuk ga je dan ook zelfstandig aan de slag met het zoeken van informatie.



1



Welke opdracht past bij jou?

In katern 3 (Hoofdstuk 3, opdracht 3c) heb je al gezocht naar informatie over interessante vervolgopleidingen. Is dit nog steeds de opleiding/richting die je zou willen doen?

- ☐ ja – ga dan door naar opdracht 3
- ☐ nee of weet niet – ga door naar opdracht 2



Informatie zoeken over opleidingen

- Kijk nog eens naar je Persoonlijk Loopbaanplan en naar de vorige opdrachten. Over welke opleidingen zou je nog meer informatie willen zoeken? Schrijf deze in de linkerkolom van de trechter (zie volgende pagina).
- Zet in de rechterkolom de criteria uit opdracht 2 van hoofdstuk 1. Zoek nu de informatie die je nodig hebt om c te kunnen invullen.



Opleidingen waarover ik
informatie wil gaan zoeken:

Mijn keuzecriteria:

Welke opleiding(en) voldoet(n) aan mijn criteria?

TIP:

Zet de informatie van de
opleidingen (brochures, info van
internet) in de plastic mapjes in je
loopbaanportfolio!



c. Maak de volgende zinnen af:

Voordat ik begon met zoeken wist ik al _____

Hoewel ik dacht dat _____ bleek dat _____

Een ding dat ik nog niet wist is _____

Iets anders dat nieuw voor me is _____

Het bijzonderste/vreemdste/verrassendste dat ik ontdekte is _____

Voor mij is belangrijk _____

Ik zou meer willen weten over _____

d. Maak nu een top 3 van opleidingen die je wilt gaan doen. Vertel aan je buurman wat jouw top 3 is en vertel dit ook thuis aan je familie.

1. _____

2. _____

3. _____

Ga nu verder met opdracht 4.



3

Vergelijken met je keuzecriteria

Carolyn wilde dokter worden en in Amerika studeren. Maar dat kon niet, want ze heeft HAVO en moet eerst haar VWO diploma behalen. Dit betekent dat haar eerste opleidingskeuze niet klopte met haar keuzecriteria. Hoe zit dit bij jou? Zet in de rechterkolom de criteria uit opdracht 2 van hoofdstuk 1.

<u>De opleiding van jouw voorkeur</u>	<u>Jouw keuzecriteria (zie hoofdstuk 1 opdracht 2)</u>
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Welke opleiding(en) voldoet(n) aan mijn criteria?

TIP:

Klopt jouw opleiding nog met jouw keuzecriteria?

- ☐ Ja – proficiat! Je hebt nu je keuze gemaakt.
- ☐ Nee – maak nu eerst opdracht 2.

OPDRACHT



Weet je nu alles?

- a. Presenteer aan anderen in jouw groepje welke opleiding(en) jij gekozen hebt. Bereid je verhaal voor aan de hand van de blauwe pagina. Luister ook naar het verhaal van de anderen. Stel elkaar kritische vragen: dit helpt je om te kijken of je wel genoeg informatie hebt verzameld.

Denk aan de volgende vragen:

- Heb je het juiste sector/profiel gekozen voor deze opleiding?
- Is jouw opleiding een sbo, hbo of wo opleiding? Is het een bachelor of master? (als je het verschil tussen deze begrippen niet weet, kijk dan in katern 3, de begrippenlijst of een beroepengids).
- Is er een bepaalde richting binnen de opleiding die je wilt gaan kiezen?
- Welke vakken worden er in het eerste jaar gegeven?
- Hoe is de opbouw van de studie van het eerste tot het laatste jaar?
- Hoe is de verdeling theorie - praktijk?
- Is jouw opleiding erkend op Curaçao? (vraag aan je mentor als je niet begrijpt wat hiermee wordt bedoeld).
- Wat moet je nog doen om te worden aangenomen? Moet je nog een toelatingstest of zo doen? Is er sprake van loting?
- Wat zijn mogelijke beroepen als je deze opleiding hebt afgemaakt?
- Waar kan je deze opleiding allemaal volgen? Voor welk land/stad kies jij en waarom?
- Als je afgestudeerd bent, is er dan werk voor je op Curaçao?

• _____

Vorbereiding mini-presentatie: "de opleiding die ik gekozen heb"

- b. Maak hieronder een schematische weergave van de opleiding die jij gekozen hebt. Geef argumenten aan waarom jij de opleiding gekozen hebt en wat voor een opleiding het is (kijk naar de vragen op de vorige pagina).

Mijn opleiding: apothekersassistente
Mijn profiel: Natuurwetenschappen
Niveau: SBO



Vragen van mijn groepsleden:

- _____
- _____
- _____
- _____

Cijfer van de groep:

- c. Je groepsgenoten geven je nu een cijfer voor het aantal vragen dat je kon beantwoorden. Je moet minstens 8 vragen kunnen beantwoorden... anders moet je meer informatie zoeken en de opdracht overdoen in de volgende les!
- d. Als je gemerkt hebt dat je nog niet alle informatie hebt, schrijf dan hieronder de vragen op die je niet hebt kunnen beantwoorden. Probeer de antwoorden te vinden (op internet, via de mentor of decaan, beroepsbeoefenaren of beroepengids) en schrijf die achter de vragen.

Vraag: _____

Antwoord: _____

Vraag: _____

Antwoord: _____

5

OPDRACHT



Hoe voelt het?

- a. Bespreek met je buurman wat je gekozen hebt en bespreek ook hoe het voelt dat je nu een keuze gemaakt hebt: hoe zeker ben je van je keuze? Zijn er dingen waar je bang voor bent of waar je tegen op ziet?
- b. Geef hieronder aan hoe je je voelt. Zet een kruisje op de plek waar jij staat.



Ik weet het nog
niet zeker.



Ik ben heel zeker
van mijn keuze.

Ik weet nu wel wat ik
ga doen, maar dat ik
er nu zin in heb... nee.

Nu ik weet wat ik
ga doen, heb ik er
nog meer zin in!

Ik voel me niet
opgelucht, want ik
heb nog twijfels.

Ik ben opgelucht,
omdat ik weet wat
ik hierna ga doen.

Ik vraag me af of ik
werk kan vinden als
ik afgestudeerd ben.

Ik weet zeker dat ik
hiermee direct werk
heb na mijn studie.

To do list

Je hebt nu je keuze gemaakt. Proficiat! Maar we zijn nog niet klaar... wat moet er nu nog allemaal gebeuren? Denk aan: inschrijven bij de opleiding, studiefinanciering aanvragen, kamers zoeken, contact zoeken met studenten daar, noem maar op. Kijk ook bij opdracht 4a en b: zijn er nog dingen die je moet uitzoeken?

a. Maak een to-do list van de dingen die je nog moet uitzoeken voor je beroeps- en opleidingskeuze. Maak hierbij zinnen met een werkwoord er in, bijvoorbeeld:

- ik ga schrijven naar;
- ik ga informatie halen bij;
- ik bel;
- ik ga op het internet informatie zoeken over;
- ik ga praten met;
- ik ga mailen met (denk ook aan studenten die al op een vervolgopleiding zitten);
- ik ga kijken op de website van.



To-do list van _____

Wat	Wanneer	Met wie
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

b. Bespreek met twee mensen tot welke keuze jij gekomen bent en wat je nog allemaal moet doen: een persoon die dicht bij jezelf staat (je ouders, vrienden) en een onbekende of iemand die niet te dicht bij jezelf staat (denk hierbij aan een buurman of sportleraar) of iemand die al in het buitenland studeert – bijvoorbeeld door een oproep te doen op www.facebook.com. Vraag welke tips zij voor je hebben.

Tip van _____:

Tip van _____:

Begrippenlijst

woord	vertaling in Papiaments	omschrijving
Bachelor	Bachelor	In het wetenschappelijk onderwijs duurt de bacheloropleiding drie jaar. Alle hbo-bacheloropleidingen duren vier jaar. Ook binnen het hbo bestaat de mogelijkheid voor erkende masteropleidingen. Zie voor titulatuur hieronder
Master	Master	Vervolg op bachelor. De masteropleiding één of twee jaar.
SBO	SBO	SBO Secundair Beroeps Onderwijs
HBO		Hoger Beroeps Onderwijs
WO		Wetenschappelijk Onderwijs / Universiteit

Titulatuur na afronding van een bachelor- of masteropleiding

Bron: www.minocw.nl

hbo-bachelor	baccalaureus (bc.) of ingenieur (ing.) na 4 jaar of na 4 jaar) Bachelor met een toevoeging/vermelding vakgebied/beroepenveld, maar geen toevoeging 'science' of 'arts'
hbo-master	Master met aanduiding vakgebied / beroepenveld, maar geen toevoeging 'science' of 'arts'
wo-bachelor	(na 3 jaar) Bachelor of Arts, Bachelor of Science (afhankelijk van de opleiding) min of meer vergelijkbaar met kandidaats-getuigschrift. Met een in het verleden behaald kandidaats-getuigschrift kun je geen Bachelor-titel voeren.
wo-master	doctorandus (drs.), meester (mr.), ingenieur (ir.) of Master, eventueel gevolgd door aanduiding van de aard van het afgelegde examen (Master of Arts, Master of Science)

Het voorbereiden van de stap

"One day I'll fly away..."

Randy Crawford

Wat leer je allemaal
in dit hoofdstuk?

- Hoe je je tijd kunt organiseren als je gaat studeren;
- Hoe je met je budget om kunt gaan als student;
- Hoe je om kunt gaan met gevoelens als heimwee en discriminatie als je naar het buitenland gaat;
- Wat je nog allemaal moet doen voor je gaat studeren.



3.1

TIMEMANAGEMENT

Set it right the first time!

Je weet natuurlijk al dat als je geen goede planning maakt voor je studie, dat je vastloopt. Dat plannen wordt nog belangrijker nu je gaat studeren: je moet nu waarschijnlijk niet alleen je studie zelfstandig plannen, maar ook het omgaan met je geld. En als je in het buitenland gaat studeren of als je op Curaçao zelfstandig gaat wonen moet je ook je boodschappen, je vrijetijdsbesteding, je huisvesting en je eten zelf regelen. Dat vraagt om nog meer timemanagement. Als je van jezelf weet dat dit jouw zwakke punt is, is deze paragraaf bestemd voor jou.



1



Waar blijft mijn tijd?

- Wat doe je zoal op een dag? Geef op de volgende pagina aan waar je op dit moment elke dag tijd mee kwijt bent.





Dagindeling op dit moment

5.00 am	_____
6.00 am	_____
7.00 am	_____
8.00 am	_____
9.00 am	_____
10.00 am	_____
11.00 am	_____
12.00 am	_____
6.00 am	_____
7.00 am	_____
8.00 am	_____
9.00 am	_____
10.00 am	_____
11.00 am	_____
12.00 am	_____
1.00 pm	_____
2.00 pm	_____
3.00 pm	_____
4.00 pm	_____
5.00 pm	_____
6.00 pm	_____
7.00 pm	_____
8.00 pm	_____
9.00 pm	_____
10.00 pm	_____
11.00 pm	_____
12.00 pm	_____
1.00 am	_____
2.00 am	_____
3.00 am	_____
4.00 am	_____

- b. Straks ga je studeren. Wat verandert er dan?
Welke activiteiten komen er dan bij?
Bespreek dit met je buurman/buurvrouw en verwerk dit in een
nieuwe dagplanning.



Dagindeling als ik studeer

5.00 am	
6.00 am	
7.00 am	
8.00 am	
9.00 am	
10.00 am	
11.00 am	
12.00 am	
6.00 am	
7.00 am	
8.00 am	
9.00 am	
10.00 am	
11.00 am	
12.00 am	
1.00 pm	
2.00 pm	
3.00 pm	
4.00 pm	
5.00 pm	
6.00 pm	
7.00 pm	
8.00 pm	
9.00 pm	
10.00 pm	
11.00 pm	
12.00 pm	
1.00 am	
2.00 am	
3.00 am	
4.00 am	



- c. Ga nu via internet op zoek naar een student. Ken jij iemand die de studie doet die jij ook wilt gaan doen? Of die studeert in het land waar jij ook wilt gaan studeren? Vraag hem/haar om zijn/haar dagindeling in te vullen en op te sturen.

Dagindeling student

5.00 am	_____
6.00 am	_____
7.00 am	_____
8.00 am	_____
9.00 am	_____
10.00 am	_____
11.00 am	_____
12.00 am	_____
6.00 am	_____
7.00 am	_____
8.00 am	_____
9.00 am	_____
10.00 am	_____
11.00 am	_____
12.00 am	_____
1.00 pm	_____
2.00 pm	_____
3.00 pm	_____
4.00 pm	_____
5.00 pm	_____
6.00 pm	_____
7.00 pm	_____
8.00 pm	_____
9.00 pm	_____
10.00 pm	_____
11.00 pm	_____
12.00 pm	_____
1.00 am	_____
2.00 am	_____
3.00 am	_____
4.00 am	_____

- d. Vergelijk deze klok met jouw klok uit opdracht b. Denk je dat je iets moet veranderen?



De agenda van Darryl en Amanda

Darryl en Amanda leiden een druk studentenbestaan. Naast hun studie hebben ze hun hobby's, waaronder sporten. Verdeel in je groep de taken: wie bekijkt de agenda van Darryl en wie die van Amanda.



week 18

djaweps
donderdag 30

9.00

↓ college

76.00



djabièrnè

vrijdag 1

11.00

↓ college

76.00



djasabra

zaterdag 2

Boodschappen met
Joyce



djadumingu

zondag 3

15.00

Kerk



maandag **27** djaluna

8.30 college zaal P7



15.00

15:00 uur → aula → 17:00 library



18.00 eten bij oom en tante
20.00 cursus fotografie



dinsdag **28** djamars

8.30 college zaal K5



15.00 Library

18.00 Oom en tante

20-23: Toneel



woensdag **29** djárason

8.30 groepswork



10.00 college
zaal F3



18.00



week 18

8.30 groeps-
werk



djaweps

donderdag 3

10.00 college zaal F3
15.00 Library



18.00 dom en
tante



Method
acting

20-23 Toneel

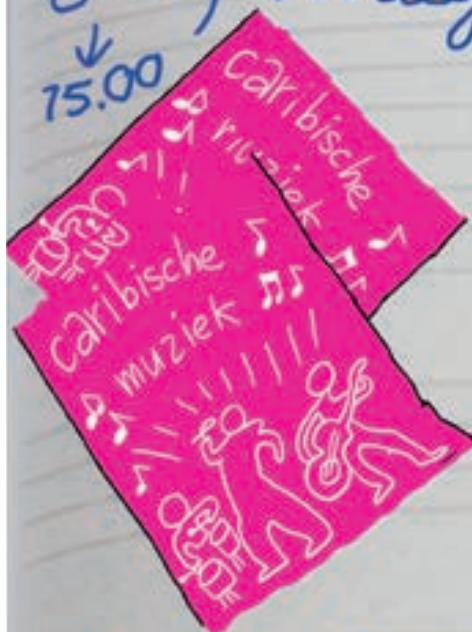
djabièrnè

vrijdag 1

8.30 → college
↓
15.00



zaal A2



7-10 Band
repetitie

djasabra

zaterdag 2

7-10 Band
repetitie

djadumingu

zondag 3



... heimwee?
nee.
Het bevat me
prima!
Je moet gewoon
je ding doen.



- a. Vul aan de hand van de informatie uit ‘ Een week uit het leven van ...’, de weekplanner van Amanda óf Darryl hieronder in. Geef aan wat ze doen en –als dat in de tekst staat- geef dan ook de tijden aan.

Dag	Huishouden	Studie/werk	Vrijtijdsbesteding
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

- b. Vergelijk met je groep de weekplanner van Amanda en Darryl. Schrijf hieronder drie overeenkomsten en verschillen op tussen de tijdsindeling van Amanda en die van Darryl.

- c. Wie heeft volgens jullie de meeste kans van slagen voor de tentamens die ze eind januari hebben? Licht jullie antwoord toe.

_____, want _____

- d. Hoe ga jij zelf met je tijd om: heb je wel eens tijd tekort voor schoolzaken? Hoe los je dat op? Hoe denk je dat dat zal zijn als je verder gaat studeren?

3.2

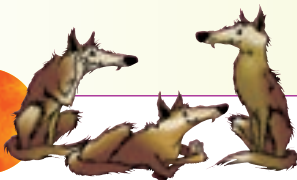
STUDEREN: WAT KOST HET?

Money doesn't grow on trees

Je weet natuurlijk al dat je niet meer geld uit kunt geven dan je hebt. Dat wordt nog belangrijker nu je gaat studeren, zeker als je naar het buitenland gaat of zelfstandig gaat wonen. Aan het einde van de maand moet je ook nog geld hebben om te eten. Als je van jezelf weet dat budgetteren jouw zwakte punt is, is deze paragraaf bestemd voor jou.



1



Het bestedingspatroon van Amanda en Darryl

Armanda en Darryl hebben allebei een aantal vaste inkomsten en uitgaven per maand. Maak hieronder een overzicht van hun bestedingspatroon. Verdeel in de groep wie Amanda en wie Darryl doet.

OPDRACHT

REBT BANK CURAÇAO N.V.

AQUALECTRA



MCB
MAJURO & CURIEL'S BANK N.V.
www.mcb-bank.com

REKENING
Basisbeurs: HBO € 272,46

Nota
Huur: € 350,-

REKENING
Aanvullende beurs (afhankelijk inkomen van je ouders) € 252,17

Openbaarvervoer:
Studentenreisproduct
vervoer: € 48,-

Eten: € 152,00

LENING
Lening DUO € 288,66

Rekening
Kleding: € 70,00 per maand

NOTA
Ziekte-kosten-verzekering: € 60,- per maand

rekening
Telefoonrekening € 80,00 per maand

NOTA
Studiefinanciering SSC
€ 720,- per jaar

REKENING
SSC: € 720
DUO: € 966,21

Collegegeldkrediet
Aflossing collegegeld: € 152,92 per maand

Toiletartikelen: € 30,00



ennia
Voel je zeker!

UTS
CURAÇAO

Inkomsten	Per mnd	Uitgaven	Per mnd
		Maandelijkse uitgaven:	
		Dagelijkse uitgaven:	
		Incidentele uitgaven:	
		Persoonlijke uitgaven:	
Totaal:		Totaal:	



Inkomsten	Per mnd	Uitgaven	Per mnd
		Maandelijkse uitgaven:	
		Dagelijkse uitgaven:	
		Incidentele uitgaven:	
		Persoonlijke uitgaven:	
Totaal:		Totaal:	

- b. Vergelijk het bestedingspatroon van Amanda en Darryl in je groep. Wie heeft meer inkomsten? Wie heeft meer uitgaven? Welke verschillen zie je?
- c. Als je op Curaçao blijft om verder te studeren of ergens anders naar toe gaat dan in het voorbeeld van Amanda en Darryl (bijvoorbeeld naar Puerto Rico, Colombia of Aruba), welke kosten zijn dan anders?



4

OPDRACHT

Je eigen budget

- a. Beantwoord de volgende vragen en vul het schema in.

Inkomsten:

- Hoeveel studiefinanciering ga je ontvangen? _____
- Hoeveel geld ga je per maand ontvangen? _____
- Krijg je ook nog geld van je ouders? Hoeveel per maand? _____
- Heb je zelf nog geld gespaard? _____
- Ga je werken? Hoeveel denk je te gaan verdienen? _____

Uitgaven:

- Welke kosten maak je voor de aanschaf van je eerste benodigdheden? (bed, computer, etc)

- Hoeveel collegegeld/schoolgeld moet je betalen? Kun je dit spreiden over meerdere maanden?

- Wat kost een kamer of andere vorm van huisvesting in de stad waar jij gaat studeren?

- Welke extra kosten komen hier maandelijks bij (verzekering, internet, water/electriciteit, mobiel, etc)

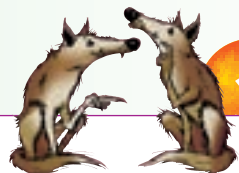
- Welke andere vaste kosten heb je (kosten sportclub, krant, studentenvereniging, ov-kaart)

- Welke kosten heb je ongeveer voor eten en drinken? _____
- Welke kosten heb je voor persoonlijke verzorging? _____
- Welke overige kosten heb je nog? (kleding, uitgaan, etc) _____

MIJN BUDGET

Inkomsten	Per mnd	Uitgaven	Per mnd
		Maandelijke uitgaven:	
		Dagelijkse uitgaven:	
		Incidentele uitgaven:	
		Persoonlijke uitgaven:	
Totaal:		Totaal:	

- b. Vergelijk jouw inkomsten en uitgaven met die van een klasgenoot en vul kostenposten aan als jij iets vergeten bent.



Huisvesting

- a. Stel, je gaat bijna studeren in Nederland. Je hebt huisvesting nodig. Zoek op internet naar een site waar jij en een klasgenoot die in dezelfde stad wil gaan studeren zich kunnen inschrijven voor een kamer en beantwoord de volgende vragen:
- Wij gaan studeren in _____. Voor huisvesting kan ik mijn inschrijven via de volgende site:
 - Maak een print van de site(s).
 - Moet je voor het inschrijven betalen?
 - Lees het artikel hieronder (bron: www.huurders.info). Denk je dat de site(s) die jullie geselecteerd hebben, betrouwbaar is/zijn?

Studentenhuysvesting

In studentensteden vind je verhuurders die speciaal studentenkamers verhuren. Vaak gaat het om kamers in grote complexen zoals studentenflats. Meestal gaat het om kamers van ongeveer 15m² met eigen sanitaire voorzieningen en deel je de keuken met je afdelingsgenoten. De brutohuur ligt meestal rond de 200 á 250 euro. Sommige verhuurders kennen een voorrangsregeling voor studenten met een lange reistijd. Informeer bij je opleiding of bij de gemeente welke verhuurders er zijn en hoe je je kunt inschrijven.

Kamerbureaus

Er zijn twee verschillende soorten kamerbureaus: commerciële bureaus en de niet-commerciële bureaus. Als je je bij een kamerbureau inschrijft, let dan wel op de betrouwbaarheid van het bureau.

Niet-commerciële kamerbureaus kunnen zelfstandige instellingen zijn, maar ook onderdeel uitmaken van Jeugdhulp, stichting Studentenhuisvesting of een lokale woonconsumentenorganisatie. Kamerbureaus zijn er in de studentensteden van Groningen tot Maastricht, maar ook in kleinere plaatsen. Deze kamerbureaus werken zonder winstoogmerk en bemiddelen in kamers tegen een betaalbare huur. Meestal gaat het om hospitakamers bij particulieren in huis. Informeer bij je opleiding of gemeente of er een niet-commercieel kamerbureau in de gemeente is. Op onze [linkenpagina voor kamerzoekers](#) vind je ook een overzicht.

Het is ook mogelijk om een woning (of kamer) te zoeken via een woningbemiddelaar. Als gevolg van de woningnood zijn er de laatste jaren veel commerciële bemiddelingsbureaus ontstaan. Soms zijn dit bonafide bureaus die netjes doen wat zij beloven tegen een redelijke vergoeding. Helaas zijn er ook veel schimmige bureaus en tussenpersonen die er alleen op uit zijn om zoveel mogelijk geld te verdienen. Woekershuren voor slechte woningen of kleine kamers tegen absurde hoge bemiddelingskosten zijn helaas geen uitzondering. Soms ook betreft het illegale onderhuur zonder dat dit duidelijk wordt vermeld. Sommige gemeentes hebben regels waar een bemiddelingsbureau zich aan moet houden. Informeer U hier naar bij Uw [eigen gemeente](#).

Bemiddeling via internet

De laatste jaren worden woningen of kamers ook vaak via internet aangeboden. Als U een woning via internet wilt huren kijkt U dan extra goed uit. Zoek goed uit bij Uw gemeente of de woning legaal mag worden verhuurd en of de verhuurder aan de regels voldoet. Als U wordt opgelicht dan is het lastig om Uw recht te halen als U niet meer dan een e-mailadres of een 06-nummer hebt.

Bron: www.huurders.info

- b. Wat kost een kamer ongeveer? Welke voorzieningen krijg je hiervoor?

3.3

OMGAAN MET JE GEVOELEN

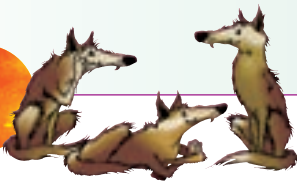
Loneliness and homesickness should not take over your life

Herinner je je nog wat Carolyn zei over haar keuzeproces? eigenlijk niet naar het buitenland, want ze wilde niet weg van haar familie. Ze was bang om eenzaam te worden en dan heimwee te krijgen. Toch is ze gegaan om haar keuzemogelijkheden niet te beperken. Zo gaan er ieder jaar een paar honderd studenten naar het buitenland. De meesten gaan naar Nederland, maar er zijn ook studenten die naar de Verenigde Staten gaan of naar Costa Rica, Colombia, of dichterbij huis, Aruba. Misschien word jij wel één van hen, misschien ook niet.

Stel, jij gaat naar het buitenland, maar je krijgt inderdaad last van heimwee. Of je voelt je erg eenzaam. Hoe ga je om met verschillen in cultuur? Wat doe je als je je alleen voelt? Hoe bouw je vriendschappen op? In deze paragraaf gaan we het daarover hebben.

1

OPDRACHT



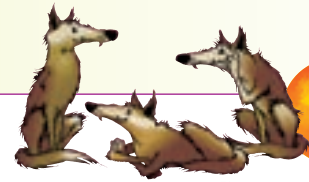
De vaardigheid om te veranderen

- a. Ga eens bij jezelf na, welke grote stappen jij in je leven hebt meegemaakt. Wat vind jij de grootste veranderingen in jouw leven tot nu toe? Denk hierbij aan thuis, school, maar ook daarbuiten.

- b. Stel je eens voor:

- Je gaat in je eentje in een nieuw land wonen, studeren en leven en daarvoor moet je je ouders, broers, zussen en vrienden achterlaten;
- Je moet in een vreemde taal het dagelijks leven proberen te volgen en je kunt je niet meer altijd in je eigen taal uitdrukken;
- Je gaat (waarschijnlijk) in een vreemde taal onderwijs op een hoog niveau volgen;
- Je moet zorgen dat je binnen de gestelde tijd je studiepunten haalt;
- Je moet wennen aan een andere cultuur, gewoonten, normen en waarden;
- Je gaat met vreemde mensen in een huis, een flat of een unit wonen en moet misschien met hun een keuken en/of een badkamer delen;
- Je moet zelf je geld beheren en ervoor zorgen dat je rond komt met wat je hebt in een maand.

Bespreek in jouw groepje wat volgens jullie belangrijke vaardigheden zijn om je in nieuwe situaties zoals bovenstaande niet alleen te handhaven maar ook om succesvol te zijn! Schrijf deze vaardigheden hieronder op:



HEIMWEE (UNIVERSITEIT LEIDEN, STUDIEONDERSTEUNING)

Heimwee (Universiteit Leiden, studieondersteuning)

Veel studenten maken de overstap van thuis wonen naar op kamers gaan. Zo'n verhuizing brengt vaak grote veranderingen met zich mee. Het vertrouwde en vanzelfsprekende van het ouderlijk huis valt weg. Je deelt opeens een huis met mensen die je nog niet goed kent. Vaak gelden daar hele andere regels dan thuis. Er wordt op een andere manier contact gemaakt. Ook is de kans groot dat je moet wennen aan een nieuwe woonplaats, waar je misschien nog niet zo bekend bent. Je zult zelf initiatief moeten nemen om mensen te leren kennen en contacten te leggen.

Al met al kom je dus heel wat veranderingen tegen en dat vergt natuurlijk de nodige aanpassing. Voor veel studenten is deze fase van verandering behoorlijk lastig. De helft van alle verhuisde studenten heeft wel eens last van heimwee. Ongeveer vijf procent van hen heeft er zoveel last van dat het invloed heeft op hun dagelijks leven.

Wat is heimwee?

Heimwee is een stressreactie op het verlaten van huis. Het is dus geen stoornis maar een natuurlijke reactie op het verlaten van de vertrouwde omgeving. Sommige studenten missen een bepaalde persoon. Zo komt het vaak voor dat dochters hun moeders erg missen en natuurlijk ook andersom. Het is moeilijk elkaar los te laten en er wordt veel heen en weer gebeld.

Veel studenten missen vooral hun oude vrienden. De vriendenkring lijkt uiteen te vallen doordat iedereen andere studies gaat doen, vaak in verschillende steden. Ieder moet elders een nieuw leven opbouwen en hoewel er getracht wordt contact te houden, lijkt het toch niet meer helemaal hetzelfde als vroeger. Soms is er een verlangen terug naar de laatste klas, waar je gezamenlijk naar het eindexamen hebt toegewerkt.

Heimwee hoeft zich niet alleen voor te doen door gemis aan een persoon. Het verlaten van je oude woonplaats kan ook een enorm gevoel van heimwee en gemis geven. Je mist je oude dorp, of de streek of het land waar je vandaan komt en moet wennen aan de sfeer in je studieomgeving en de manier waarom mensen hier met elkaar omgaan.

Je kan dus naar verschillende zaken heimwee hebben. Heimwee kan zich uiten in bepaalde klachten. Deze kunnen variëren van lichte klachten tot intense gezondheidsklachten. Lichte klachten zijn bijvoorbeeld een gevoel van gemis en veel aan thuis denken. Zwaardere klachten die onder andere op kunnen treden, zijn depressieve gevoelens, gevoelens van angst, niet eten en slecht slapen. Bij studenten die ernstig verlangen naar hun oude omgeving beïnvloedt heimwee hun dagelijks leven. De studie kan er door gehinderd worden en de studieresultaten lopen dan vaak terug.

Kom je er ooit nog vanaf?

Als je last hebt van heimwee, is dat een heel naar gevoel. Je voelt bijvoorbeeld sterk het gemis aan thuis en oude vrienden. Het kan zelfs dat je je gedeprimeerd voelt of slecht slaapt. In dat geval wil je natuurlijk graag weten of je ooit nog van die vervelende gevoelens afkomt. Onderzoek onder studenten in Utrecht heeft uitgewezen dat heimwee niet chronisch is. Bij alle deelnemers aan het onderzoek was het heftige verlangen naar de oude omgeving na twaalf tot zestien maanden verdwenen. Je hoeft daar echter niet op te wachten, je kan er zelf ook iets aan doen.

Wat kan je er zelf aan doen?

Om zo goed mogelijk om te gaan met heimwee zijn er twee dingen van belang: het opbouwen van een nieuw leven in je nieuwe omgeving en je oude leven loslaten.

De beste remedie tegen heimwee is zo snel mogelijk contacten leggen in je nieuwe omgeving. Op die manier voel je je niet meer zo alleen en merk je dat je met de nieuwe mensen om je heen weer dingen op kunt pakken die vroeger ook belangrijk voor je waren (zoals uitgaan, sport en hobby's). In het begin is het leggen van nieuwe contacten misschien een beetje eng en weet je niet waar je moet beginnen. Begin dan ook met kleine stappen en bouw contacten steeds wat verder uit. Ga eens wat drinken met een huisgenoot of nodig een studiegenoot uit om bij je te komen eten. Natuurlijk kan je er ook voor kiezen lid te worden van een studentenvereniging of studievereniging. En wat dacht je van een sportvereniging? Er zijn ontzettend veel mogelijkheden en het is altijd goed je te bedenken dat er velen zijn zoals jij, die ook nog moeten wennen en op zoek zijn naar leuke, nieuwe vrienden en vriendinnen!

Naast het opbouwen van nieuwe contacten en leren kennen van je nieuwe omgeving, is het van belang langzaam aan je oude leven los te laten. Veel studenten vinden dit moeilijk en blijven erg aan de oude omgeving hangen door veel te bellen, meer thuis te zijn dan op de kamer in de vakantie's avonds in bed te liggen piekeren en tobben. Hierdoor blijf je je aandacht meer richten op wat achter je ligt in plaats van op je nieuwe situatie. Soms voelt het loslaten van je oude omgeving misschien als in de steek laten. Loslaten betekent in deze zin echter niet dat je alle banden met vroeger en met je oude omgeving moet lossnijden. Het betekent veeleer dat je weet dat die banden er zijn, ook van een afstand, maar dat je nu een nieuw leven opbouwt en daar je energie in gaat steken.

Lees de tekst op de vorige pagina over heimwee en eenzaamheid.

- Denk je dat dit jou kan overkomen? Praat hierover in je groep.
- Welke tips uit de tekst passen bij jou? Schrijf in eigen woorden drie tips op die jou kunnen helpen als jij je straks eenzaam en alleen zou voelen. Je mag ook anderen tips bedenken.

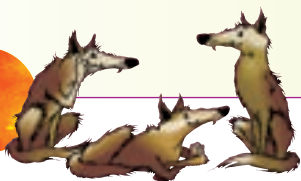
- _____
- _____
- _____



- Schrijf deze tips in mooie letters op een karton dat je eventueel ook nog kunt lamineren en als boekenlegger kunt gebruiken. Of schrijf ze voor in je nieuwe agenda voor volgend jaar.

4

OPDRACHT



Mijn afkomst

- Vul voor jezelf zo compleet mogelijk het volgende schema in:

Persoon	Land van geboorte
Ikzelf	
Mijn vader	
Mijn moeder	
De moeder van mijn moeder	
De vader van mijn moeder	
De moeder van mijn vader	
De vader van mijn vader	

- Besprek dit schema met de mensen van je groep.
Hoeveel mensen in je groep hebben in de rechterkolom alleen maar Curaçao ingevuld? Wat is jullie conclusie?

Naar de maan



Stel, drie astronauten met een verschillende nationaliteit (een Curaçaoënaar, een Chinees en een Iraakees) vertrekken individueel in een raket naar de maan, alwaar zij elkaar zullen ontmoeten. Zij moeten een jaar met elkaar gaan samenleven op de maan om een programma van de NASA te kunnen voltooien.

- a. Wat hebben deze astronauten met elkaar gemeen, ondanks hun verschillende afkomst? Noteer hieronder vijf dingen:

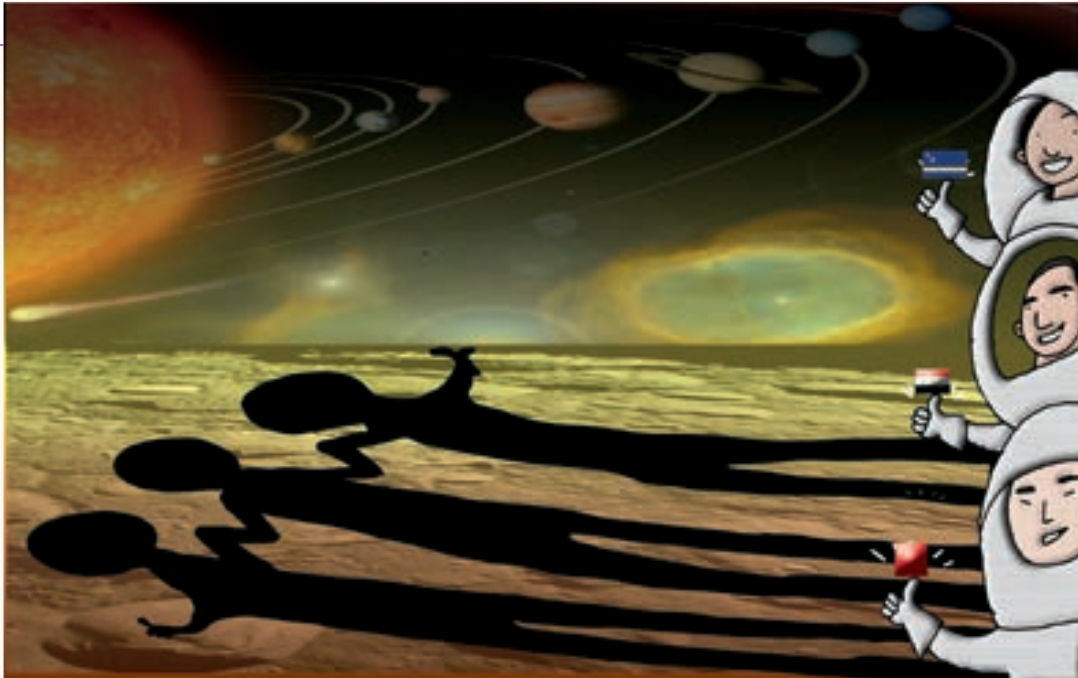
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

De Curaçaoose astronaut krijgt heimwee naar de aarde. Hij mist zijn familie en hij heeft bovendien moeite met samenleven met de andere twee astronauten. Hij heeft het idee dat de andere twee hem niet begrijpen. Bovendien vormt de taal een barrière. Ze moeten steeds in het Engels met elkaar communiceren terwijl hij liever Papiaments zou willen spreken, want Engels was nooit zijn sterkste vak op school. Een ander probleem waar hij zich aan stoort is de knoflooklucht van het eten. Hij heeft er al eens iets van gezegd, maar er lijkt niets aan te veranderen. Ten slotte voelt hij zich soms gediscrimineerd door de andere twee, bv. doordat bij de keuze voor het eten van die dag bijna nooit zijn mening gevraagd wordt. Zijn heimwee uit zich in buikpijn en een enorm leeg gevoel van binnen. Het probleem is dat hij pas over een half jaar terugkan naar de aarde, want anders gaat het NASA-programma dat vele miljoenen gekost heeft, de prullenbak in.



- b. Wat zou jij de astronaut willen aanraden om zijn laatste 6 maanden op de maan draaglijk te maken? Schrijf hieronder 3 tips op die je hem zou willen geven:

1. _____
2. _____
3. _____



- c. Vergelijk jouw antwoorden bij A, B en C met die van je groepsleden en probeer met z'n allen tot overeenstemming te komen over de tips die je de astronaut zou willen sturen per e-mail. Zet deze samen met je groepsleden in het schema op de volgende pagina.:



Probleem

tips

Taalprobleem

- _____
- _____
- _____

Heimwee naar familie

- _____
- _____
- _____

Cultuurverschillen

- _____
- _____
- _____

Discriminatie

- _____
- _____
- _____



Brillen kleuren wat je ziet: first impressions



Hij/Zij is een Chinees Amerikaan Rus Irakees Somaliër Nedelander Duitser Schot IJslander Italiaan
 Australiër Arubaan Curaçaoënaar Fillipijn Marokkaan Turk Japanner mens?

- a. Bekijk alle foto's en schrijf onder de foto je **eerste** reactie op. Bijvoorbeeld: "Hij lijkt op een Marokkaan" of "I think she is from Venezuela".

Vergelijk de antwoorden met die van anderen in je groep. Welke conclusie kun je nu trekken?

- b. Welke bril draag jij? Lees de onderstaande situaties door en geef in de rechter kolom aan wat jij zou doen in deze situatie.

Situatie: Curaçaose student in het buitenland

Ik zou...



In een samenwerkingopdracht wordt jou de taak toebedeeld om opzoekwerk te doen in plaats van schrijfwerk.

Je mist je familie te sterk. Je besluit een jaar te stoppen met je studie en komt terug naar Curaçao.



Tijdens een bijeenkomst van jouw werkgroep gaat je mobiele telefoon af. Het is je tante vanuit Curaçao. Eigenlijk is de afspraak in de werkgroep dat je je mobiel uitzet tijdens bijeenkomsten, maar dan ben jij nooit bereikbaar voor je tante. Dus je besluit op te nemen en voert een gesprek van 15 minuten met je tante. Daarna ga je terug naar je groep. Je groepsleden zijn duidelijk gepikeerd.



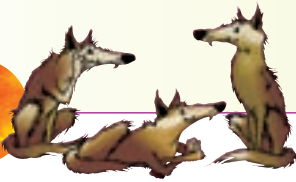
Er is een introductieweek aan het begin van het schooljaar. Jij bent er niet bij, want je wil nog een week bij je familie op Curaçao blijven en die week levert toch geen studiepunten op.



Je hebt een hertentamen in de kerstvakantie. Je had net een optie op een ticket naar Curaçao. De docent vindt dat je eerst je hertentamen moet doen om geen studievertraging op te lopen. Maar als je pas na het hertentamen kunt gaan, kost het altijd meer.



Vergelijk je antwoorden met die van anderen. Wat vinden zij?



Een manier van benaderen

- Bekijk het filmpje en let er op hoe de presentator omgaat met anderen. Bespreek in je groepje wat je goede punten vindt van de presentator en wat je vervelend vindt in zijn benadering van anderen.
- We hebben allemaal te maken met eerste indrukken van mensen, of zij nu juist zijn of niet. Wat kan je doen, wetend dat dit gebeurt, om voor elkaar te krijgen dat mensen de juiste indruk van jou krijgen? Stel een rij adviezen op.

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- Maak met je groep een sketch waarin jullie adviezen duidelijk naar voren komen.

3.4

AFSLUITING

Het is bijna zover. Je zit voor je examens en tegelijkertijd moet je stappen ondernemen om te zorgen dat je klaar bent voor je vervolgstudie. Wat moet je allemaal doen? Deze paragraaf helpt je bij de voorbereiding.



1

OPDRACHT

Hoe bereid je je voor?

Kies een vorm die jou aanspreekt om in contact te komen met studenten die al in het buitenland aan het studeren zijn: buddies, chatten, bellen (skype), myspace, facebook.

Zoek iemand die voor de komende drie of vier maanden bereid is om met jou van gedachten te wisselen over zijn ervaringen als student. De afspraak hierbij is dat je alleen praat over de ervaringen van de student zelf en niet over 'hear say'. Mocht de student iemand kennen met ervaringen die voor jou van belang zijn, dan vraag je of je met die persoon zelf in contact kan komen.

Verzamel zoveel mogelijk informatie over zaken waar jij zelf behoefte aan hebt met het oog op jouw toekomst.

Denk in ieder geval aan:

- huisvesting voor studenten in de plaats waar jij heen wil
- informatie over de studie(s) die jij wil gaan doen
- vrije tijd en sociale leven in de omgeving (uitgaan, activiteiten, sporten, enzovoorts)
- ervaringen met de overgang naar het student worden aan een vervolgopleiding
- ervaringen met heimwee en cultuurverschillen

Leg regelmatig je mentor en je klas voor wat je wijs bent geworden uit je contacten met studenten in het buitenland.



2

OPDRACHT

KaartSpel

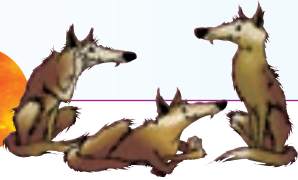
Coping

Iemand kan een actieve of een passieve copingstijl hebben.

Mensen met een actieve copingstijl hebben over het algemeen minder last van stress en beschikken over een betere geestelijke gezondheid.

Bron: Google search: define coping in Dutch

- Neem allemaal een kaart van de stapel sekse, studie en financiën.
- Lees een voor een je situatie voor.
- Een van de groepsleden trekt dan een kanskaart en leest deze voor.
Bespreek het volgende:
 - Wat doet deze "kans" situatie met deze leerling?
 - Welke opties heeft hij/zij?
 - Wat zou jij zelf doen?
- Herhaal dit proces met de andere groepsleden.



Ik ga studeren en neem mee.....

- a. Je vertrekt volgende week naar het buitenland om te studeren en je mag in je koffer meenemen wat je wilt (spullen, gevoelens, vaardigheden). Maak een lijst van dingen die je mee wilt nemen en geef elk item een gewicht van 1 tot 10 kilo. Je mag maximaal 50 kilo meenemen.

1. _____	11. _____
2. _____	12. _____
3. _____	13. _____
4. _____	14. _____
5. _____	15. _____
6. _____	16. _____
7. _____	17. _____
8. _____	18. _____
9. _____	19. _____
10. _____	20. _____

- b. Vergelijk de inhoud van je koffer met die in je groep en leg aan elkaar uit, waar er grote verschillen zijn en waarom jij deze keuze hebt gemaakt.

- c. Welk liedje past het beste bij jou en het gevoel dat je hebt als je denkt aan jouw vertrek van Curaçao? Download dit en breng het mee in de volgende les.



To do

Maak de onderstaande “to-do list” compleet:

To-do list van _____

WAT	WANNEER	MET WIE
Aanmelden voor studie en studiefinanciering regelen		
Inschrijven voor kamer/huisvesting		
I-20 /VISA aanvragen als je in USA gaat studeren		
TOEFL test maken (indien van toepassing)		
Indien nodig diploma vertalen in het Engels of Spaans		
Bij kranshi aanvragen: • Kopie van geboorteakte (niet ouder dan 6 maanden) • Bewijs van Nederlanderschap/ geldig paspoort • Uitschrijvingsbewijs (datum vertrek moet bekend zijn)		
Bij minderjarigen voogdij regelen		
Bankrekening openen		
Bij de tandarts: saneringskaart aanvragen		
Bij de huisarts: indien je speciale medicijnen gebruikt of een medische historie hebt, gegevens opvragen en meenemen		
Studentenverzekering afsluiten		
Pasfoto's maken minimaal 8 stuks		
Lijst maken van de spullen die je nodig hebt als je verder gaat studeren, op Curaçao of elders		

Dit is het vijfde en laatste werkboek van Loopbaanoriëntatie. Een loopbaan is een weg die je aflegt vanaf school tot je pensioen. Loopbaanoriëntatie is een voorbereiding op de keuzes die je moet maken in de toekomst. Kiezen moet je zelf doen. Loopbaanoriëntatie kan je daarbij helpen. In dit werkboek gaan we verder in op de keuze van je vervolgopleiding en de voorbereiding op deze stap. Succes!



ISBN 978-99904-1-774-6

