

Honours portfolio

Jaar 2

Romi Mol // Klas 2A // 291695

Hanzehogeschool Groningen
Academie voor Sociale Studies
Toegepaste Psychologie

Titel	
Wie is Romi?	
Deel 1 - Semester 1	
Honourslogboek	
Honoursactiviteiten	
Rode draad & vooruitblik	
Deel 2 - Semester 2	
Honourslogboek	
Honoursactiviteiten	
Osiris resultaten jaar 2	
Terugblik & vooruitblik	
NIEUW	Vooruitblik & feedback

Paginanummer	
3 - 4	
5 - 6	
7 - 4	
16 - 17	
17 - 18	
19 - 26	
27 - 30	
31 - 32	
33 - 34	

Wie is Romi?

Stukje geschiedenis

Ik werd geboren op 25 februari 1993 in Groningen. Mijn ouders zijn Arien Mol, die o.a. aan de sociale academie heeft gestudeerd (opleiding tot kleuterleidster) en Geert Jan Talens, een beeldend kunstenaar die o.a. grafische vormgeving aan Minerva heeft gestudeerd. Net als mijn ouders heb ik ook eerst een andere opleiding gedaan, namelijk twee jaar de voltijdstudie illustratie (vormgeving) aan Academie Minerva. In 2012 haalde ik m'n propedeuse.

Mijn ouders zijn uiteraard van grote invloed geweest, op een hele positieve manier. Ze waren en zijn altijd ontzettend stimulerend op het gebied van zelfontplooiing, ontdekken, creativiteit en zelfreflectie. Hierdoor is langzaam een hele sterke nieuwsgierigheid ontstaan die nog steeds een grote drijfveer is in mijn leven. De nieuwsgierigheid en behoefte aan uitdaging zijn twee belangrijke motivaties voor mij om voor het honoursprogramma te volgen.

Verder ben ik uiteraard gevormd door het lager onderwijs en de vrienden die ik toendertijd had.

Ik zat op O.B.S. Karrepad en vervolgens heb ik de HAVO gedaan met het Cultuur, Economie & Maatschappijprofiel op het H.N. Werkmancollege. Ik woon nog steeds in Groningen, sinds juni 2015 zelfstandig aan de Kloosterstraat. Inmiddels is mijn huisgenoot, Julius Jonker, nu ook mijn vriend! Julius studeert docent muziek aan het conservatorium (zie foto hieronder).



KLIK HIER voor een filmpje dat Romi voor Minerva heeft gemaakt. Het legt het begrip synesthesie uit. Het is alleen het storyboard (een video-schets), voor een infographic. Het is dus een conceptversie.

KLIK HIER voor Romi Mol's LinkedIn profiel

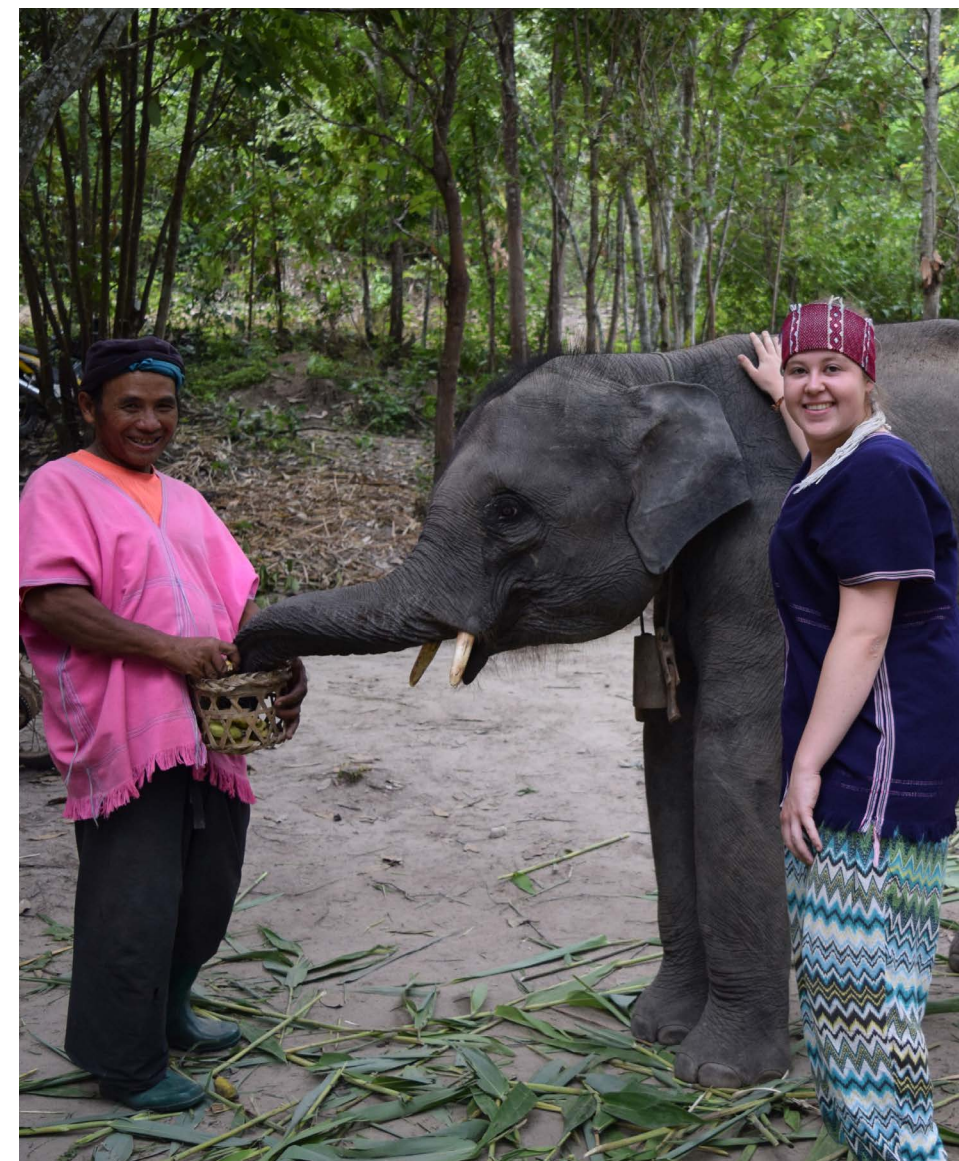


Ook heb ik 9 jaar lang op de Jeugd Theaterschool te Groningen gezeten. Het volgen van theaterlessen heeft veel invloed gehad op verschillende vaardigheden: sociale vaardigheden, presenteren, mondelinge communicatie, creatief denken, conceptvorming, abstract denken, inlevingsvermogen etc. Ik kan het echt iedereen aanraden.

Een ander bepalende gebeurtenis is dat ik gedurende mijn 2e jaar aan Minerva (en daarna) overspannen was. Dit had te maken met een zeer kritische blik op mezelf, lichte faalangst en veel negatieve feedback vanuit Minerva. Ook een hoge prestatiedrang heeft hieraan bijgedragen. Gelukkig heb ik toch mijn propedeuse gehaald en ben ik er sterker uitgekomen. Uiteraard blijft dit een gegeven waar ik wel voor wil waken en rekening mee houdt (door soms minder hoge eisen te stellen en niet teveel hooi op de vork te nemen).

Tot slot nog een positieve gebeurtenis: Het maken van een reis door Thailand met toenmalige vriend Nevil Henebury (ook student TP). De reis duurde 6 weken en we zijn zo'n beetje geheel Thailand doorgereisd per bus, trein, tuktuk, boot en een binnenlands vliegtuig. Hier hebben we ongelooflijk mooie ervaringen opgedaan.

Op het moment zijn mijn hobby's: koken, pianospelen, filmpjes maken, tekenen, veel afspreken met vrienden en vriendinnen, lezen, reizen zumba (bij de ACLO), en ga zo maar door!



Linksboven: Mats en Lena Talens, halfbroertje en halfzusje.
Linksonder: Julius Jonker, mijn vriend.
Boven: Olifanten voeren in Chiang Mai, Thailand, 2014

Het is voor een honoursbegeleider handig (en misschien ook wel leuk) om te weten wie hij/zij voor zich heeft. Maar de schrijver van dit verhaal zal niet te veel uitwijden en daarom overgaan op de kern van dit document: de honoursactiviteiten, rode draad en zelfreflecties.

Een belangrijke noot bij het bovengenoemde is het volgende:

Ik bewandel graag bekende én onbekende paden, als het

er maar veel zijn en als deze maar uitdaging bieden. Ik heb brede interesses en ben altijd nieuwsgierig. Ook wil ik m'n creativiteit weer een beetje kwijt kunnen (in het honoursprogramma). Vandaar de keuze voor deze vrije vorm van het portfolio, waarin een combinatie te vinden is van geschreven stukken en filmpjes.

De bedoeling hiervan is dat het leuk is voor iedereen, voor de maker én voor de lezer. Dus bij deze; Veel lees- en kijkplezier!

Honours logboek



**Totaal aantal uren
semester 1: 130,5**

Uren berekenen

Hier is het voorbeeld dat ik aanhoud om te controleren of ik op schema loop wat betreft het aantal uren:

1 EC = 28 uur
8 EC per jaar = 224 uur

4 EC per semester = 112 uur
per semester als richtlijn

Daarbij moet uiteindelijk de interdisciplinaire leerlijn apart worden opgeteld: 6 EC.

Totaal na afronding van studie: 30 EC (840 uur)

**“Overuren”:
130,5 - 112 = 18,5**

Activiteiten

Studentcoach van 1e jaars student (planning)

Student-assistent interviewen & observeren
Voorbeeldfilmpje van assessment met Sofie van der Laan (als extra beoordeling/opdracht)

Project Veilig Verkeer Nederland, onderzoek naar fietsgedrag van studenten in Groningen

Tutorbuddy van vluchtelingen die Grotius minor volgen, hulp met Nederlandse taal

Aantal uren

1 uur

56 uren (2 EC) lessen, toetsing, logboeken controle, voorbereiden
4 uur voorbeeldfilmpje

2 uren bijeenkomst
1 uur deskresearch
2 uren interview

3 uren voorbereiden, kennismakingsdiner
2,5 uren tweede etentje (nieuwe studenten en buddy's matchen, afspraken maken, etc.)
2,5 uren oefenen met Annabel voor assessment
0,5 uur Annabel helpen met email

1 uur

1 uur

6 uren

1,5 uur documentaire
0,5 uur zelf oefenen

1 uren (incl. wachttijd)

14 uren

ca. 12 uren

Activiteiten

Lezing eetstoornis (georganiseerd door RUG / NIP)

Overleg Hanna (student Grafische Vormgeving, Minerva) afstudeerproject empathie

Begeleiding medestudent Nevil naar stageplaats

Samenwerking Simone (student SPH) innovatief idee vluchtelingen, om daar een filmpje van te maken

Boek “De man die zijn vrouw voor een hoed hield” - Oliver Sacks

Aantal uren

3 uren

3 uren

3 uren

2 uren eerste gesprek: opdracht, kader, doelgroep, etc.
4 uren deskresearch, storyboard van filmpje

6,5 uren

Lezing seksuoloog over seksverslaving (Gente)	1 uur
Eerste overleg Anique Wijnhoud - Reframed	1 uur
Boek “Mijn woestijn” - Waris Dirie	6 uren
Documentaire “Secrets of bodylanguage”	1,5 uur documentaire 0,5 uur zelf oefenen
Voortgangsgesprek honours met Inger Stevens	1 uren (incl. wachttijd)
Honoursbijeenkomsten	14 uren
Logboek + honoursportfolio + filmpjes	ca. 12 uren

Honours activiteiten

KLIK HIER voor het allereerste filmpje dat ik heb gemaakt na de tweede honoursbijeenkomst. Hierin wordt een opsomming gegeven wat ik toen allemaal had gedaan en wat ik nog van plan was.

Inleiding

Eigenlijk was ik erg verbaasd over wat ik allemaal heb gedaan toen ik het op een rijtje zag staan. Ik heb het wel steeds alles bijgehouden, maar aan het eind van het semester bleek ineens dat ik toch veel meer uren had gemaakt dan “nodig was” om de EC's te halen. Natuurlijk komt dit doordat ik zoveel dingen leuk vindt en het liefst niet zou slapen, omdat er ontelbaar veel dingen zijn die ik nog zou willen doen.

In dit hoofdstuk zal ik de ‘grootste’ (uitgedrukt in uren) of ‘belangrijkste’ (uitgedrukt in hoeveelheid plezier en ontwikkeling) projecten beschrijven die ik heb gedaan. Voor een compleet overzicht van alle honoursprojecten, zie het logboek op de vorige pagina.

Lezing eetstoornissen

Deze lezing werd georganiseerd door de RUG / NIP. De spreker, Frouke Zeggars, is een ervaringsdeskundige die zelf bijna 15 jaar Boulimia (afgewisseld met Anorexia) heeft gehad. Dit gegeven maakte het hele verhaal erg intrigerend, mede door haar treffende verwoordingen, in combinatie met het doorschemeren van enkele emoties af en toe. Ze begon met een informatief gedeelte, waaruit duidelijk werd dat er eigenlijk voornamelijk mensen zijn die een ‘niet te plaatsen’ (volgens de DSM-V) eetstoornis hebben. Dit betekent dat zij zowel symptomen van Anorexia Nervosa als Boulimia vertonen, of overige (wisselende) symptomen. Mensen met een eetstoornis zijn dus ook niet in een hokje te plaatsen en dit maakt het wellicht soms lastig voor hulpverleners om hen te helpen. Bovendien duurt het soms jaren voor ze hulp durven te vragen.

Een kleine uitleg van het informatieve deel:

Anorexia Nervosa geeft de persoon gevoel van controle, waar deze vaak op andere gebieden in zijn/haar leven mist (eetstoornissen komen trouwens opvallend veel vaker voor bij vrouwen). Mensen zitten vaak in een ‘veilige bubbel,’ omdat de ziekte het gehele dagelijks leven beheerst. Hierdoor kunnen pijnlijke gevoelens en onzekerheden worden weggedrukt.

Boulimia bestaat uit onbeheersbare eetbuien en vervolgens compensatie door braken of laxeremiddelen. Bij Frouke vonden eerst

eetbuien plaats en op een dag had ze zo'n groot schuldgevoel dat ze probeerde te braken. Vervolgens werd dit steeds een gemakkelijkere oplossing totdat het niet meer dan ‘gewoon’ leek. Doordat voedsel vrij snel weer uit het lichaam gaat, is bij mensen met Boulimia vaak niet fysiek te zien dat ze aan deze stoornis lijden.

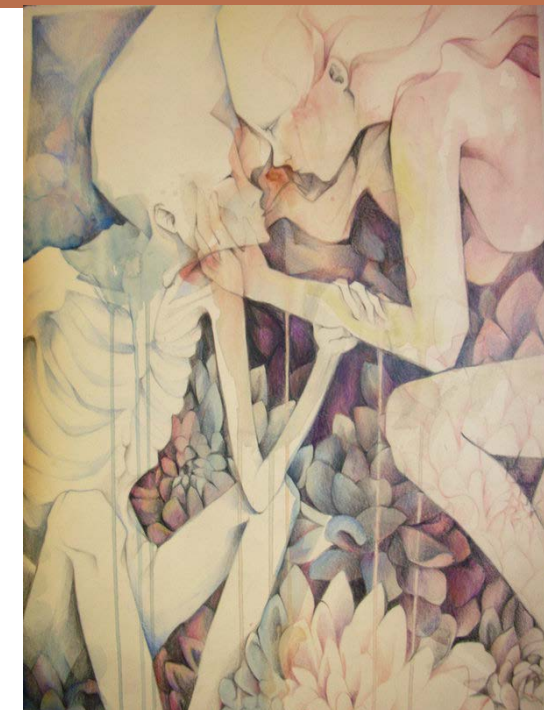
Binge Eating Disorder (BED)

is vergelijkbaar met Boulimia, maar dan zonder de compensatie.

Wat het meeste indruk op mij heeft gemaakt, is het feit dat ze in eerste instantie zo weinig steun ervoer en dat het ontzettend lang (jaren) duurde voordat ze echt hulp durfde te vragen. Hoewel ze het er een keer met een docent over had gehad, had deze geen actie ondernomen. Zo kon Frouke nog een aantal voorbeelden noemen waar ze steun en hulp van buitenaf had gemist.

Tot slot vond ik het heel bijzonder om te horen wat voor therapieën ze nou eigenlijk toepassen bij mensen met deze specifieke problematiek. Een eetstoornis kan namelijk worden vergeleken met een verslaving en is minstens zo hardnekkig. Vaak hebben de onderliggende problemen ook raakvlakken (niet kunnen uiten van emoties, verkeerde copingsstijl, weinig sociale steun, grote onzekerheid, negatief zelfbeeld, traumatische ervaringen, etc.)

Één therapiesessie bestond uit het volgende: de deelnemers hadden drie touwtjes gekregen. Met het eerste touwtje moesten ze uitbeelden hoe groot ze hun eigen bovenbeenomvang schatten. Het tweede touwtje was bedoeld om uit te beelden wat hun ideale beenomvang zou zijn. Het derde touwtje kwam als laatste, hiermee moesten ze de daadwerkelijke omvang gaan meten. Dit was zeer confronterend en sommigen geloofden het gewoon niet, maar de beenomvang van alle deelnemers was veel smaller dan hun ideale beenomvang! Dit soort concrete, fysieke therapieën lijken mij zeer nuttig en ik vond het erg inspirerend om te horen. Ook vond ik het interessant om te leren dat het zelfbeeld daadwerkelijk aangetast kan worden door een psychische stoornis en kon ik me na afloop toch iets beter inleven in een persoon met dit soort problematiek.



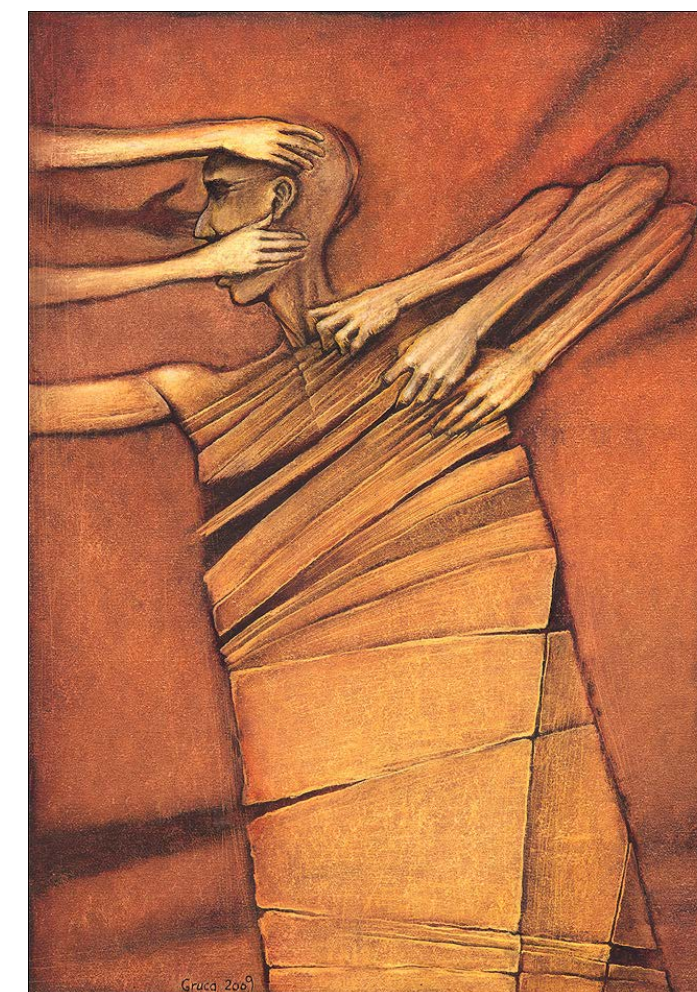
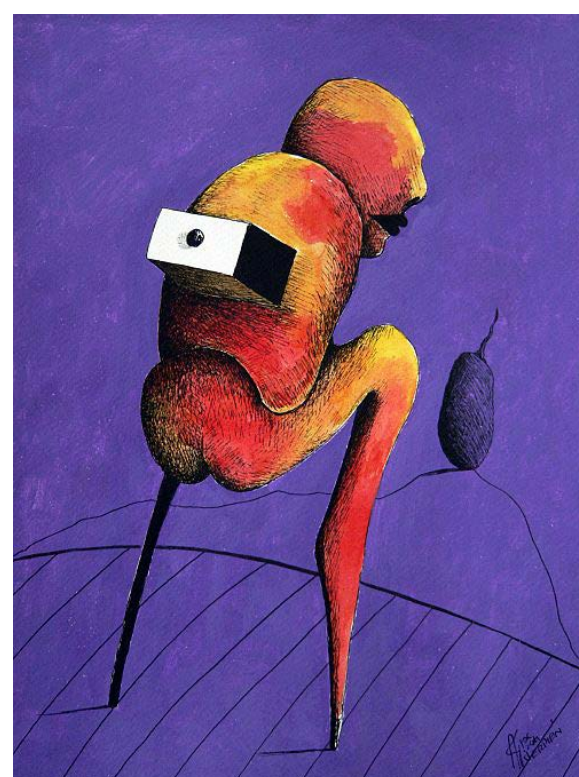
Linksboven: proud2bme.nl

Linksonder: Broda502

Rechtsboven: SC-Parade

Rechtsonder: Slawekgruca

Alle kunst van: deviantart.com



Honours activiteiten

Boeken: Oliver Sacks

De man die zijn vrouw voor een hoed hield

Ik heb het boek *"De man die zijn vrouw voor zijn hoed hield"* gelezen van Oliver Sacks.

Oliver Sacks was een prachtig mens voor zover ik dat kan zeggen, met een groot intellect, onuitputtelijke nieuwsgierigheid en gevoel voor humor. Hij kon niet alleen verbanden leggen, patiënten diagnosticeren en behandelen. Hij kon ontzettend goed schrijven en vertellen, vol liefde voor zijn patiënten en fascinatie voor hun ziektes. Daarom vind ik het een zeer inspirerende man. Waarom dit boek studiegerelateerd is laat ik even achterwege, dit lijkt me vrij duidelijk. Ik denk dat ik beter kan uitleggen waarom ik het boek van Waris Dirie heb gelezen.

"Ask not
what disease
the person has,
but rather
what person
the disease has."

- Oliver Sacks

"I cannot pretend I am without
fear. But my predominant feeling
is one of gratitude.

I have loved and been loved;
I have been given much
and I have given something in
return; I have read and traveled
and thought and written."

- OLIVER SACKS



Boeken: Waris Dirie Mijn Woestijn



Waris Dirie is
een nomaden-
dochter, op-
gegroeid in de
woestijn van
Somalië.

Waris zou op twaalfjarige leeftijd uitgehuwelijkt worden aan een bejaarde man, maar dit zag ze absoluut niet zitten en rende weg. Ze kwam na lange omwegen en traumatische ervaringen terecht in Londen, bij haar oom, als werkster. Toen haar oom verhuisde, bleef Waris in Londen en werd uiteindelijk ontdekt als fotomodel. Na vele struggles met o.a. haar paspoort werd ze benoemd tot speciaal ambassadrice voor de Verenigde Naties. Nu strijd ze tegen vrouwenbesnijdenis (wat volgens haar neerkomt op het verminken van jonge, onschuldige meisjes).

Vrouwenbesnijdenis gebeurt nog veel in Afrika, ook in Somalië. Wanneer dit niet bij een meisje is gebeurd, wordt zij aanschouwd als een soort onreine slet. Bovendien worden meisjes daar meestal uitgehuwelijkt, vaak in ruil voor kostbaarheden (zoals kamelen). Gezinnen willen dat hun dochter 'zoveel mogelijk waard is,' vandaar dat de 'traditie' nog steeds in stand wordt gehouden. Op vijfjarige leeftijd is Waris besneden, midden in de woestijn, zonder verdoving. Er kwam een 'medicijnvrouw,' die geen medicijnen bij zich droeg, alleen een botte steen.

Wat na vrouwenbesnijdenissen meestal gebeurt, is het grotendeel dichtnaaien van de vagina, om de maagdelijkheid te beschermen en te garanderen aan eventuele huwelijkspartners. Naast de pijn die dit veroorzaakt bij (vaak) jonge meisjes, kan dit voor veel complicaties zorgen, er sterven dan ook veel meisjes.

Er zijn verschillende redenen waarom dit boek relevant is; o.a. bewustwording van een wereldwijd probleem. Ook kan ik me beter inleven in andere culturen, dat is belangrijk, ook i.v.m. de toegenomen vluchtelingenstroom. Zij zullen uit schaamte wellicht nog lang (vaak vol schaamte en taboes) rondlopen met hun probleem.

Honours activiteiten

Student-assistent blok 1 Interviewen & Observeren

Waarom hiervoor gekozen?

Ik heb me aangemeld voor dit student-assistentschap omdat ik meer ervaring wilde opdoen in het domein 'doceren.' Een van de dingen die je namelijk kunt doen als TP-er, is natuurlijk docent worden. Mensen zeggen vaak tegen mij dat ik docent moet worden. Maar ik heb hier weinig ervaring mee, dus daarom wilde ik het gaan onderzoeken en ontdekken of ik hier geschikt voor ben, of ik het leuk vind en of ik er in kan groeien.

Daarnaast wilde ik de competenties professioneel werken, mondelinge communicatie, zelfpresentatie en plannen & organiseren verbeteren. Dit blijven altijd belangrijke competenties voor een TP'er en ook voor mij als persoon vind ik het een leuke uitdaging om deze te blijven ontwikkelen. Tot slot wilde ik mijn intersociale vaardigheden en assertiviteit wat verder ontwikkelen.

Ik denk dat die laatste twee het minst zijn verwezenlijkt, maar dat vind ik niet vreemd want interpersoonlijke vaardigheden zijn zeer complex

KLIK HIER voor het voorbeeldfilmpje waarbij ik interviewer ben. Jelmar Schotanus is respondent. en Sofie van der Laan is observator. Dit filmpje zal getoond worden tijdens de laatste les volgend jaar. Studenten moeten dan zeggen wat er goed ging en wat er minder goed ging. Vandaar dat ik ook niet alle vaardigheden perfect heb laten zien.

en op zich bezit ik hier gelukkig al veel subvaardigheden van. Assertiviteit is juist moeilijker voor mij, dus ik heb daarin ook nog een wat langere weg te bewandelen. Ik denk dat dit meer tijd en ervaring kost, dat het wel komt wanneer ik bewust hieraan blijf werken en wanneer ik steviger in mijn schoenen kom te staan als (aankomend) professional (doordat ik meer 'tools' heb).

Feedback die ik heb gegeven aan Jacomien Biemond, over de gehele cursus en het student-assistentschap (beknpte versie)

Hoe heb je het student-assistentschap ervaren?

Het was erg leuk en leerzaam. Ook is het gek om terug te kijken: je staat oog in oog met de eerstejaars terwijl je een jaar geleden zelf eerstejaars student was. Bewustwording eigen vaardigheden

Wat is het belangrijkste dat je hebt geleerd?
Mijn eigen uitstraling naar de klas toe. Vooral tijdens de les die ik zelf gaf. Ik vond het erg fijn om direct feedback te krijgen na afloop van de les. Ik moet niet té bewust zijn hoe ik voor de klas sta (dan word ik te zenuwachtig en raak ik de draad kwijt), maar wel is het belangrijk om autoriteit uit te stralen (ook al ben ik maar een jaar verder dan de groep, of heb ik weinig ervaring). Ik leunde veel op de tafel en moest soms lang nadenken over wat ik wilde zeggen. Ook liet ik de klas een beetje teveel op z'n beloop. Tot slot heb ik gemerkt dat het belangrijk is om zoveel mogelijk op de behoeften van de klas in te spelen.

Zie je verbeterpunten voor de cursus?

Ik denk dat de meeste verbetering in 'duidelijkheid' ligt. In sommige klassen was het niet duidelijk hoe belangrijk het was om elke week het logboek bij te houden en dat men hierop kon worden afgewezen voor het assessment.

Zie je verbeterpunten voor het student-assistentschap?

Niet echt, het is goed dat er per studa verschillen zijn in de invulling van het studa-schap. Iedere student heeft andere doelen wanneer hij/zij zich aanmeldt hiervoor. Ik wilde zelf graag ervaren hoe het is om voor de klas te staan, wel vond ik het spannend en had ik wat aanmoediging nodig, die jij me hebt gegeven.

Waarom voorgaande?

Ik heb voorgaande feedback bijgevoegd want ik vind ook de ontwikkeling van de opleiding zelf erg belangrijk. Wat ik nog niet genoemd heb, is dat ik ook LesGroepVertegenwoordiger ben. Dit heb ik niet genoemd omdat ik hier geen uren voor schrijf (ik word betaald) maar ik noem het nu, omdat van ons studenten wordt gevraagd een kritische, constructieve blik te ontwikkelen en omdat dit mede aantoont dat ik daarmee bezig ben.

Feedback op de filmpjes, door Jacomien Biemond

Mijn rol als observator:

Romi is mooie begeleider van de oefensituatie. Zowel je voorbespreking als nabespreking is goed, je legt op positieve punten nadruk en je noemt op een vriendelijke manier wat beter kan. Wat ik zelf anders had gedaan is de opstelling in de ruimte. Ik had voor een iets minderzakelijke ruimte gekozen, om te benadrukken dat de respondent zich op zijn gemak moet kunnen voelen.

Ook had ik de gesloten vraag: "Heb je dan een rondreis gemaakt" open laten maken. Ik vind nl. bijna nooit een gesloten vraag gepast. Je had bijvoorbeeld wel kunnen vragen: hoe zag die reis eruit? Waar ben je zoal geweest? Ik merk vaker dat studenten gesloten vragen af en toe wel goed vinden, maar ik trap dan altijd op de rem. Wanneer je een gesloten vraag stelt zit er in die vraag een idee dat de interviewer heeft, verborgen die hij/zij wil checken bij de respondent. Dat is in essentie daarmee dan een sturende vraag. Wat ik fijn vond is dat je als observator

in de nabespreking soms doorvraagt en in gesprek gaat met de interviewer. Goed voorbeeld, want de eerstejaars deden dat niet of nauwelijks.

Mijn rol als interviewer:

Je merkt vanaf het begin dat je met een ander type interviewer te maken hebt en ook een ander soort interview. Was het eerste interview een gezellig gesprek over reizen, nu gaat het over het gezin. Je hebt een serieuze sfeer om je heen, en dat vind ik ook niet verkeerd, omdat je daarmee de respondent laat merken dat het een serieus onderzoek is waaraan hij meewerkt. Leuk ook om deze twee gesprekken door studenten te laten vergelijken. Hoe zouden ze het zelf aanpakken?

Ik was het eens met Sofie dat je op sommige momenten wat meer had kunnen doorvragen, maar ook dat is voor studenten weer leuk, want welke doorvragen dan, en hoe geformuleerd? En hoe krijg je diepgang in het interview? Welk type doorvragen stel je dan vooral? Jullie beiden en respondenten, hartelijk bedankt!

Feedback door Sofie van der Laan

Hoe vond je de samenwerking verlopen?

De samenwerking verliep heel soepel, het overleg liep goed en we hadden evenveel inspraak/inbreng.

Waardoor denk jij dat dit kwam?

Dit kwam omdat je goed wist wat er moest gebeuren en wat daar voor nodig was. Hierdoor hebben we zelf duidelijkheid gecreëerd en zijn de taken eerlijk verdeeld.

Wat vond je van mijn bijdrage/gedrag tijdens de samenwerking?

Ik heb het gevoel dat we evenveel inbreng hebben gehad. Jouw inbreng was zeker goed,

ik had bijvoorbeeld nog nooit een ruimte gereserveerd via Webroom. Dit heb jij me goed laten zien en nu gebruik ik het zelf ook heel veel. Ook hadden we beide een respondent gevonden wat dus ook soepel en eerlijk verliep.

Wat ging goed?

Je bent heel goed in je open op stellen. Bij jou heb je altijd het gevoel dat je terecht kan voor vragen maar ook jij kan hulp vragen van anderen. Dit vind ik een goede eigenschap want hierdoor leer je steeds bij en bied je anderen ook aan om te leren. Ook vond ik het heel knap dat je tijdens i en o de les voor een deel op je hebt genomen, dit vond je heel spannend maar is je toch gelukt en volgens mij ging het ook goed! Dus heel erg fijn.

Wat kon er beter?

Hier heb ik lang over na moeten denken omdat ik graag met je samenwerk. Maar ik denk dat het soms beter is om minder taken op je te nemen en hier dan volledig voor te gaan.

Mijn tips aan jou zijn:

Neem je rust. Soms kan je nog wel eens te veel willen en hierdoor in de stress schieten. Bekijk rustig wat je moet doen voor wanneer en maak bijvoorbeeld een prioriteiten lijstje wat je kan afstrepen. Hierdoor blijf je bij en blijf je je toch ontwikkelen. Zorg ook dat als je rust nodig hebt deze durft te pakken en eerlijk bent in wat je kan en wat je te veel wordt.

Geloof in jezelf, bij I&O deed je dit zeker en heb je hierdoor ook voor de klas gestaan. Bij REFRAMED kan je dat nog meer doen. Je kan heus wel een filmpje maken, ook wordt dit mooi en je krijgt hulp. Hierdoor krijg je meer vertrouwen van de opdrachtgevers en kan je je meer ontwikkelen.

Honours activiteiten



Hulp bij afstudeerproject Hanna Wolff, thema: empathie

Academie Minerva

Hanna is een oud klasgenoot die ik ken van Academie Minerva, waar ik twee jaar heb gestudeerd. Toen ik in het 2e jaar de richting illustratie ging doen, koos zij voor grafische vormgeving. Aangezien ik nu met psychologie bezig ben, kon ik haar van literatuur voorzien betreffende het onderwerp empathie. Ze wist zelf nog niet precies wat ze wilde gaan doen en wat ze wilde maken, ik heb haar dus geholpen met het allereerste brainstormproces. Zelf ben ik het boek 'Een tijd voor empathie' gaan lezen, geschreven door Frans de Waal. Uiteindelijk heeft Hanna ervoor gekozen om in 'Wijkbedrijf Selwerd' een soort interactief project neer te zetten waar buurtbewoners hun wensen en behoeften met betrekking tot hun wijk konden delen met elkaar. Uit Hanna's vooronderzoek (dat o.a. bestond uit interviews) bleek dat Selwerd weinig sociale cohesie heeft op het moment. Dit was de aanleiding voor het hele project, aangezien Selwerd door dit gegeven zeer geschikt leek om mensen iets te laten doen met en/of bewustwording te creëren m.b.t. empathie. Uit de gesprekken die we hebben gevoerd met buurtbewoners

bleek dat er behoefte is aan bepaalde veranderingen (vooral het visueel aantrekkelijker maken van de huizen, voorzieningen en natuur etc.) en dat de meeste mensen het juist oneens zijn met de veranderingen die op dit moment plaatsvinden; bijvoorbeeld het kappen van bomen i.v.m. verbreding van het fietspad dat door het parkje loopt. Ook het kruispunt aan de eikenlaan kwam aan de orde, waar de eeuwigdurende stroom aan Hanzehogeschool studenten frustratie opwekt bij veel buurtbewoners. Deze gesprekken hebben we gevoerd tijdens het uitvoeren van Hanna's project in Wijkbedrijf Selwerd tijdens een evenement dat daar werd georganiseerd voor alle buurtbewoners. van Hanna's project in Wijkbedrijf Selwerd tijdens een evenement dat daar werd georganiseerd voor alle buurtbewoners. Ik heb verder niet geholpen met de vormgeving en conceptvorming, ik heb alleen geholpen bij het literatuuronderzoek en tijdens de uitvoering van het project, op 5 februari 2016. Tijdens de uitvoering was mijn taak om mensen uitleg te kunnen geven over het project en om ze aan te moedigen actief deel te nemen aan het project dat die dag opgesteld was. Wat het

project precies inhield: Gedurende een dag, tijdens het evenement, konden buurtbewoners hun ideeën voor verandering opschrijven op (door Hanna ontworpen) papieren, om de ze vervolgens aan een soort waslijn tegen de muur te hangen. Andere bewoners konden dan in een oogopslag zien welke ideeën er al hangen. Met behulp van stickers konden ze aangeven welk idee ze echt steunden. Voor het tweede deel van het project had Hanna de kaart van Selwerd op foam laten afrukken. Ernaast stonden prikkertjes met drie verschillende kleuren papier. Op de eerste konden buurtbewoners schrijven waarover ze wel tevreden waren/blij van werden, op de tweede konden ze schrijven waar ze minder blij van werden en op de derde konden ze wensen schrijven. Vervolgens konden ze deze op specifieke plekken op de kaart van Selwerd prikken. Veel jongeren bleken bijvoorbeeld enthousiast over de studentenflats. Een aantal oudere mensen die dit opvingen, gingen vervolgens met hen in gesprek hoe het concept van studentenflats in zo'n wijk als Selwerd eventueel nog verbeterd zou kunnen worden. Dit is een voorbeeld van wat Hanna hoopte te zien:

Verschillende buurtbewoners die met elkaar in gesprek gaan, om zo (wellicht) dichter tot elkaar te komen en een groter saamhorigheidsgevoel te ontwikkelen. Veel mensen waren enthousiast over het project.

Creativity meets social psychology

Het thema empathie spreekt me ontzettend aan en ik ben het afgelopen blok ook vele bezig geweest met participatie (bij het vak participatie, gedragsbeïnvloeding bij samenlevingsvraagstukken en tijdens het onderzoek voor Veilig Verkeer Nederland). Ik vind het ook heel inspirerend hoe Hanna dit thema met een visie vanuit grafische vormgeving bekijkt. De dubbele betekenis dat het woord 'vormgeving' heeft, namelijk het vormgeven van iets artistieks en het vormgeven van de wijk door buurtbewoners, vind ik hoopvol voor mijzelf in de toekomst. Waarom? Omdat ik nog steeds wel nieuwsgierig ben naar hoe ik mijn creativiteit en/of vormgeving zou kunnen combineren met Toegepaste Psychologie. Ook betekent 'vormgeven' dat men ergens vorm aan geeft, men maakt ZELF iets, het is een soort (her)creëren waar men veel voldoening uit kan halen.

Feedback van Hanna Wolff voor mij:

Hoe vond je de samenwerking verlopen?

De samenwerking ging heel goed. Vanwege de toeloop van bezoekers was er weinig tijd om tussendoor met elkaar te kunnen overleggen. Alsnog verliep de interactie tussen mij en Romi soepel en konden we een goed evenwicht vinden in de interactie met de bezoekers. Romi is kalm en kan naar mijn beleving situaties goed observeren en inschatten, zodat zij zelfs op stressvolle momenten het overzicht kan houden.

Wat vond je van mijn bijdrage/gedrag tijdens de samenwerking?

Ik vind dat je een goede bijdrage hebt geleverd omdat je de bezoekers bij het project wist te betrekken. Je was vriendelijk en geduldig in de interactie met de bezoekers. Ook heb je achteraf een goede bijdrage kunnen leveren daardoor dat je de observaties die je hebt kunnen maken aan mij hebt doorgegeven. Hierdoor kon ik nieuwe inzichten en perspectieven over de afloop van het project krijgen. Ik had altijd het gevoel dat je een goeie overzicht over de gebeurtenissen had en niet alleen naar de bezoekers maar ook naar mij en mijn handelen hebt gekeken, zodat er ook door weinig communicatie (niet-verbale communicatie) een goeie samenwerking mogelijk was. Ook vind ik dat je de bezoekers goed bij het project wist te betrekken.



Alle foto's zijn gemaakt tijdens de opendag van Wijkbedrijf Selwerd.
Door: Hanna Wolff en Romi Mol

Rode draad & vooruitblik

Rode draad

Wat ik tot nu toe heb ontdekt

Mijn voornaamste redenen om het honoursprogramma waren: meer uitdagingen aangaan, inspirerende mensen ontmoeten en kennis en vaardigheden extra opdoen en kunnen toepassen. Het eerste jaar van honours wilde ik gebruiken om te experimenteren met verschillende vakgebieden, zodat ik een beter beeld zou krijgen van wat mijn grootste interesses zijn. Toen ik aan het eerste semester begon waren mijn interesses nog zeer heel breed, van onderzoek en docentschap tot coaching tot training. Waar ik dit semester achter ben gekomen, is dat ik vooral zeer geïnteresseerd ben in culturen en sociale processen. Ik kijk dan ook erg uit naar het vak crossculturele psychologie. Ik ben hierachter gekomen door veel maatschappelijke projecten aan te gaan, zoals het project over empathie met Hanna Wolff en het project met Simone over een innovatief idee over een actueel maatschappelijk probleem.



Bron: www.mijnhanze.nl

Tutorbuddy Nederlands

Ook ben ik tutorbuddy voor vluchteling-studenten die de Grotius minor volgen aan de Hanzehogeschool. Ik help een aantal van deze studenten af en toe met Nederlands. We oefenen Nederlands tijdens etentjes, maar ik help voornamelijk individueel studenten die specifieke vragen hebben over vakken die ze volgen. Ook gaan we wel eens kofiedrinken. Ik merk dat ik onzettend veel voldoening uit dit soort activiteiten haal, ook al is het voor mij vaak een kleine moeite, zij voelen zich dan enorm geholpen en spreken hun dankbaarheid echt zeer graag uit.

Veilig Verkeer Nederland (VVN)

Voor VVN heb ik met een groep honoursstudenten TP een onderzoek gestart naar het fietsgedrag van studenten in Groningen. Dit sprak mij echter minder aan, ondanks dat ik gedragsbeïnvloeding en onderzoek heel interessant vind. Dit had te maken met de duur en grootte van het onderzoek en de groep. Ik voelde me minder verantwoordelijk en ik merk dat als ik op de kortetermijn geen duidelijke resultaten zie, ik minder gemotiveerd raak. Dit is dus zeer leerzaam, alhoewel ik onderzoek niet direct wil afschrijven, weet ik wel beter wat mij aanspreekt.

Samenwerken vind ik overigens heel erg leuk, maar ik gedij het beste in een groep met maximaal 5 leden die een gemeenschappelijk doel hebben, of individueel. Coaching vind ik ook leuker wanneer het kleinschalig is, ik zie mezelf nog niet zo snel voor een grote groep een training of les verzorgen. Dit heb ik geoefend tijdens I & O, toen ik studa was. Ik heb een les mogen verzorgen en daar heb ik verder geen ervaring in, dus dat was best spannend. Op zich ging het redelijk goed, er kon ook niet zoveel misgaan, maar ik merkte wel dat ik hier nog zeer onervaren in was. Ik heb negen jaar toneelervaring, waarin ik me vooral heb ontwikkeld op het gebied van creativiteit, interpersoonlijke vaardigheden, presentatie en zelfreflectie. Niet zozeer het anticiperen op een groep, het publiek is meestal de ontvanger en jij de zender. Wanneer je voor de klas staat is dit een heel andere dynamiek. Iets wat ik op zich wel weer een fascinerend gegeven vindt.

Sociologie boeit me dus ook steeds meer, ik zit zelfs te denken aan een master sociale psychologie op de RUG.

Specialisatie

Volgend jaar wil ik de specialisatie gezondheid gaan doen, aangezien in dat programma de meeste vaardighedenvakken worden gegeven. Ik wil me graag zoveel mogelijk ontwikkelen op het gebied van coaching en gespreksvoering, aangezien dit me nog steeds erg interesseert en ook omdat ik wellicht ooit documentaires wil gaan maken. Gedurende

het proces van het opnemen van een documentaire zijn er vele taken die zelfs een tp' er zeer goed zou kunnen doen, interviewen, deskresearch, etc. Daarnaast heb ik bepaalde kennis en vaardigheden op het gebied van filmen en monteren, dus dit zou een mooie combinatie kunnen zijn. Sowieso ben ik de laatste tijd weer meer bezig met creatieve dingen. Zo ga ik voor Reframed (het bedrijf van Anique Wijnhoud) misschien een filmpje maken naar aanleiding van het marktonderzoek van Mees en Sofie. Zij gaan onderzoeken waar er vraag is naar positieve a&o psychologie en op welke manier. We gaan uiteindelijk met z'n drieën het filmpje opnemen. Dit is een voorbeeld van de combinatie creativiteit en psychologie. Ook in de vormgeving en communicatie van het filmpje komt namelijk psychologie kijken. Zo heb ik ook op Minerva veel geleerd over Gestaltpsychologie.

Vooruitblik

Zoals ik al zei ben ik geïnteresseerd in andere culturen. Ook vind ik interdisciplinair werken zeer leerzaam. Voeg deze samen en je krijgt zin om mee te doen aan het Zurichproject. Dit ga ik dan ook doen in blok 4. Hier staan 3 EC's voor. Verder heb ik afgelopen semester veel extra uren gemaakt. Ik heb hiermee een buffer opgebouwd en met aanvulling van een aantal andere activiteiten dit blok heb ik dan die 4e EC ook gehaald. Dit heb ik gedeeltelijk bewust gedaan, omdat ik graag voor-

uit werk. Maar af en toe deed ik zoveel leuke dingen dat ik het niet eens doorhad dat ik 'overuren' maakte. Natuurlijk kun je niet echt 'teveel' uren maken als je iets leuk vindt, wel heb ik gemerkt dat ik behoorlijk moe was aan het eind van het semester. Wellicht heb ik dus ietsje teveel hooi op m'n vork genomen en kan ik dit semester een klein stapje terugdoen.

Soms heb ik namelijk het gevoel alsof ik het gewone curriculum 'erbij' doe, in plaats van andersom. Vandaar dat een van mijn doelen is om mijn energie en gezondheid goed te bewaken. Gelukkig lijden mijn vriendschappen er nog niet onder en dat wil ik graag zo houden. Wel heb ik vaak moeite met mijn slaapritme, dus dat is op dit moment iets waar ik aan moet werken. Het vergt een vorm van discipline die ik een beetje mis sinds ik in juni 2015 op kamers ben gegaan. Verder gaat het eigenlijk hartstikke goed met m'n discipline en ook met het gewone curriculum. Ik had dan een aantal herkansingen, maar dat is niet uitzonderlijk.

In die zin maak ik me niet druk of ik het jaar ga halen. De activiteiten die ik verder nog wil ondernemen zijn lezingen volgen, meer documentaires kijken ('Aan de oevers van de Yangtze' volg ik nu ook). Verder ga ik nog weer een tutorbuddy-etentje organiseren, Simone Eilert nog meer helpen bij haar project en het boek 'Een tijd voor empathie' van Frans de Waal uitlezen.

Honours logboek

Totaal aantal uren semester 2: 138,5 **“Overuren”:**
138,5 - 112 = 26,5

Totaal aantal “overuren”:
(Semester 1) + (semester 2)
18,5 + 26,5 = **45** *(Kan altijd in nood van pas komen)*

Uren berekenen

Hier is het voorbeeld dat ik aanhoud om te controleren of ik op schema loop wat betreft het aantal uren:

1 EC = 28 uur
8 EC per jaar = 224 uur

4 EC per semester = 112 uur
per semester als richtlijn

Daarbij moet uiteindelijk de interdisciplinaire leerlijn apart worden opgeteld: 6 EC.

Totaal na afronding van studie: 30 EC (840 uur)

Activiteiten

Simone Eilert (student SPH) geholpen met een filmpje monteren. Ook kom ik zelf in het filmpje voor. Het filmpje is een schoolopdracht: innovatief idee over een actueel thema (vluchtelingen).

Brainstormen/coachen Tess Moltmaker (student Creatieve Therapie) over haar schoolopdracht: Persoonlijk reflectief fotoboek maken (in de vorm van een website) met verschillende thema's;

- Ik en systemen
- Ik en geloof & cultuur
- Ik en nabijheid
- Toekomstplannen voor jaar 3 en 4
- Persoonlijk leerdoel

Hiervoor heb ik vooral Tess gecoacht, door bepaalde gespreksvoeringstechnieken toe te passen en de uitkomsten van het gesprek uiteindelijk te koppelen aan (abstracte) foto concepten.

Aantal uren

5,5 uur

3 uren

Activiteiten

Zürich exchange week, met Folkert van der Veen en Mathias Belter. Begeleider: Christiane de Lange, onderwerp: Life Long Learning

Honoursbijeenkomsten

Honours logboek (tweede deel)

Reframed behoefte onderzoek met Mees Kok en Sofie van der Laan

Voorlichting honours aan 1e jaars

Rondleiding 't Poortje (Gente)

Kollektivet (film Groninger Forum, geregisseerd door Thomas Vinterberg)

Portfoliogesprek semester 2

Groningse Nacht van de Filosofie

Fotografie introductiecomissie en 1e jaars studenten

Lezing Achmed Mohammed (vluchteling)

Documentaireserie 'Aan de oevers van de Yangtze' door Ruben Terlou en Maaik Krijgsman

Film 'Eternal sunshine of the spotless mind'

Dramafilm/biografie "The Wolfpack"

Aantal uren

84 uur (3 EC)

14 uren

6 uren

4 uren

0,5 uur

2 uren

1,5 uur

0,5 uur

4 uren

4 uren

2 uren

6x 45 min = 4,5 uur

1,5 uur

1,5 uur

Honours activiteiten

Het Poortje

10-05-2016

In mijn blauw-wit gestippelde zomerjurkje stond ik voor een groot gebouw, dat eruit zag als een verhitte betonmassa. Terwijl ik voor het grote hek stond, twijfelde ik wat ik moest doen, totdat ik verderop mensen zag aankomen fietsen. Vijf mensen met zwarte overhemden aan, met op de achterkant "Gente, PIP-commissie." Ik wist dat ik aan het goede adres was.

We werden opgehaald door een vriendelijke vrouw met Gronings accent en een no-nonsense houding. Eerst kregen we een korte presentatie en een filmpje te zien over de overkoepelende organisatie/instelling gevolgd op wat specifieke uitleg over Het Poortje zelf. Voor velen was het een verrassing dat Het Poortje niet een jeugd-detentiecentrum is (waar jongeren via het strafrechtelijke systeem terecht komen zoals in Veenhuizen), maar een jeugdinstelling is (waar jongeren via civiele rechtspraak terecht komen).

Veel jongeren in Het Poortje hebben dus geen misdrijf begaan, maar ervaren wel (vaak ernstige) gedragsproblemen. Ook is er veelal sprake van een –zacht uitgedrukt- moeilijke thuissituatie, zijn er drugs in het spel, etc. Het unieke concept van Het Poortje zorgt ervoor dat jongeren (in de leeftijd van 12-23 jaar) verschillende 'modules' kunnen volgen, zodat het maatwerk aan begeleiding nog passender wordt. Een module kan bijvoorbeeld een weerbaarheidstraining en assertiviteitstraining bevatten. Ook kan een module (vaak meerdere) bestaan uit psychiatrische hulp, dan wel verslavingszorg.

Er hing een bepaalde spanning in de gang. Sommige jongeren 'liepen vrij rond,' terwijl wij ons als een groep safarigangers in hun wandelgangen begaven. We bekeken het restaurant, een aantal klaslokalen, het basketbalveld. Aangezien ons van tevoren was verteld dat de jongeren uiteraard niet altijd zaten te wachten op zulk soort aapjeskijkers, kreeg ik af en toe het schaamrood op de wangen wanneer ik een voorbijgaande jongere recht in de ogen keek.

*Een mens.
Een mens, net als ik.
Zo herkenbaar
en zo vreemd,
zo kwetsbaar
en zo krachtig.*

*Zo omringd en zo alleen,
Zo stuurloos,
doch prachtig.*

Veel van deze jongeren hebben meer levenservaring dan ik ooit zal opdoen. En alhoewel men sommige van hen 'gebroken' zou noemen, kan ik me voorstellen dat de meeste van deze jongeren al heel wat geleerd hebben in het leven. Ik vond het fascinerend om een aantal verhalen te horen, natuurlijk (helaas) niet van de jongeren zelf. Van de succesverhalen tot escalaties, ik was met beide oren geboeid. De infantiele donshaartjes op mijn armen gingen recht overeind staan toen ik de isoleercel (ook wel PAR, Prikkel Arme Ruimte) in stapte. Er waren drie van dit soort cellen

en deze gingen qua inrichting van kwaad tot erger. De eerste cel bezat een lankmoedige muurschildering van wolken en drie vreemd gevormde kussenblokken die desgewenst als meubilair konden dienen. Ook stond hier een wc, zonder bril, toiletpapier of iets dergelijks. De tweede cel was compleet ontdaan van enige herkenbaarheid en bestond volledig uit kussenmateriaal, zonder toilet. In de derde ruimte bevond zich een met plastic omkleed matras met kussen en eenzelfde toilet als in de eerste cel. In elke cel was wel een raam, maar hierdoor kon men niks zien. Ik vond het best een schokkend idee dat sommigen hier een tijdje zouden moeten doorbrengen, meestal niet lang, maar toch. Onze rondleidster annex activiteitenbegeleidster vertelde dat dit vak een traumatische ervaring voor de jongeren was en dat ze het tegenwoordig veel minder vaak inzetten dan vroeger. Dat wil zeggen dat er zo'n eens per week iemand in de isolatiecel zit.



De jongeren mogen bij opname in de inrichting allerlei spullen meenemen; smartphones, playstations, etc. maar deze worden opgeslagen totdat de jongeren genoeg vertrouwen hebben gewonnen om deze te mogen gebruiken. In het begin zijn ze daardoor afgeschermd van internet en dus social media, maar de jongeren krijgen geleidelijk steeds meer vrijheid in het ca. half jaar dat ze in de inrichting doorbrengen. Er is een verplicht dagprogramma welke bestaat uit douchen, ontbijten, school, pauzes, corvé, sport en activiteiten (deze mogen ze zelf kiezen). Ook hebben de jongeren een paar uurtjes vrije tijd per dag, maar eenmaal op hun kamer zitten ze vaak wel achter slot en grendel.

Mijn nieuwsgierigheid naar Het Poortje was vooral gewekt omdat ik zelf een meisje ken die er een aantal maanden heeft doorgebracht. Zij had niks misdaan, afgezien van haar problematische gedrag (drugsgebruik, weglopen, etc.) en zij voelde zich toch zeer bestraft doordat ze daar werd geplaatst (terwijl ze eigenlijk ook nergens anders terecht kon). Hierdoor was ik benieuwd naar hoe in zo'n inrichting, waar men niet vanwege criminaliteit terecht komt, een bepaalde balans wordt gecreëerd. Een balans tussen vrijheid en beperkingen, onverantwoordelijkheid en vertrouwen. Dit alles binnen de muren van een grote betonmassa, gelegen in een midden/hogere klasse woonwijk. Ik vond dit op zich, van wat ik heb gezien, een mooie balans. Hoewel ik geen verwachtingen had, werden mijn onbewuste vermoedens wel bevestigd.



Honours activiteiten

Kollektivet

(‘De commune,’ film in het Groninger Forum)

Regisseur: Thomas Vinterberg

Scenario: Thomas Vinterberg en Tobias Lindholm

Duur: 111 min

Inleiding

Met mijn vader (beeldend kunstenaar) ging ik naar de film. We hebben over het algemeen een hekel aan films die gedraaid worden in Pathé, we gaan altijd naar filmhuis films in het Groninger Forum. Ik koos de film Kollektivet uit vanwege mijn voorliefde voor de jaren '70 (de sfeer, de paradigma's, de meubels, de kleding) en vanwege het psychologische aspect van het scenario.

Verhaal

Anna, Erik en hun dochter Freja van 14 jaar leiden een gelukkig leven, maar uit verveling besluiten ze een commune te stichten in een zojuist geërfde villa. De vader, architect en docent van beroep, ziet dit eigenlijk niet zitten maar laat zich overhalen door zijn vrouw, de nieuwslezeres van een bekende omroep. Een voor een worden oude vrienden uitgenodigd die solliciteren voor de commune en wanneer de groep compleet is wordt de commune ritueel besloten met een naakte duik in de zee. Alles is in de jaren '70 stijl en dit komt over het algemeen zeer overtuigend over.

Op een gegeven moment wordt Erik verliefd op een studente van hem en wanneer hij met haar betrapt wordt door zijn dochter, biecht hij het op aan zijn vrouw. Dit gaat vrij droog en liefdeloos.



Foto's: Ola Kjelby - © Zentropa



gaan, ze praat niet over haar gevoelens en blijft haar zelf gestelde normen wat betreft vrije liefde volgen (ook al is allang duidelijk dat ze het niet trekt). Het breekpunt is meeslepend, doordat Anna op het punt staat om eindelijk de eerste traan te laten lopen, net wanneer er wordt afgeteld voor de live-uitzending van het nieuws. Ze is immers nieuwslezeres en kan geen dag missen, dus zit ze solide op haar plaats, zoals altijd. Echter wanneer er wordt afgeteld vormt zich de traan, haar oog wordt rood. Wanneer de cameraman bij '1' is aangekomen glijdt de traan over haar ooglid en rolt verder over de bolling van haar wang. Anna kijkt de camera in en stamelt 'Ik kan dit niet. Ik kan dit niet.'

Uiteraard wil niemand weg uit de commune, noch Anna noch Erik en zijn vriendin (het is ook immers zijn geërfde villa). Na veel drama komt dochter Freja, die voor het eerst iets zegt in de film, met het voorstel dat Anna moet vertrekken, omdat

dat voor iedereen beter is. Uiteindelijk gebeuren er nog wat dingen in de film, die ik niet allemaal zal beschrijven. Ik heb hierboven het meest indrukwekkende (wat mij betreft) genoemd.

Thema

De dochter, Freja, is de hele film als een soort toeschouwer in beeld en is waarschijnlijk de belichaming van de herinneringen van de regisseur. De film is namelijk gebaseerd op de jeugdherinneringen van regisseur Thomas Vinterberg (bekend van o.a. Festen).

De film gaat over heel veel thema's tegelijk, over vrije liefde en omgaan met paradigma's, maar ook verlies. Dit alles wordt behandeld door subtiele gedragingen van hoe mensen met elkaar omgaan weer te geven; vanuit de interpersoonlijke relaties van mensen in een commune.

Ik vond het tijdsbeeld erg mooi weergegeven, maar ook het psychologische aspect vond ik heel interessant. Hoe iemand zo graag iets wil maar op een gegeven moment kan breken door z'n eigen standvastige ideeën. Daarnaast bood de film een realistische weergave van hoe het er in een commune aan toe zou kunnen gaan. Aangezien ik sociale psychologie en sociologie heel interessant vindt was dit ook de reden waarom ik deze film had uitgekozen.

Het enige minpunt aan deze film is de paradox dat Freja de 'verteller' van het verhaal, bijna geen woord zegt. Ook op het einde zegt ze vrijwel niets. Mijn vader en ik hadden het idee dat dit sterker neergezet had kunnen worden, door haar bijvoorbeeld daadwerkelijk dingen te laten vertellen wat betreft de verhaallijn, of dit nou om gebeurtenissen of gevoelens zou gaan. Dit zou meer hebben toegevoegd aan haar rol als 'toeschouwer,' vooral omdat we denken dat zij de regisseur vertegenwoordigt.

Honours activiteiten

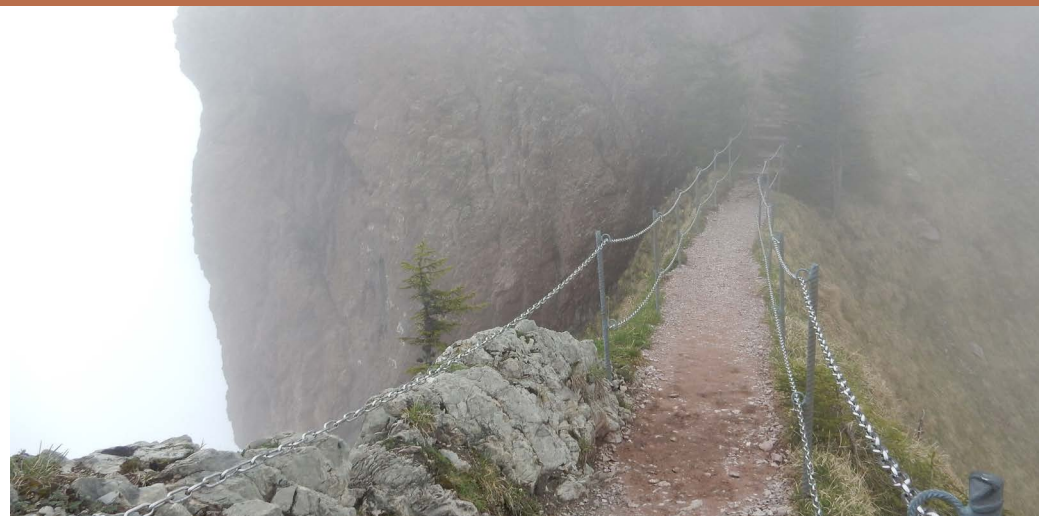
“De vluchteling uit Somalië die niet naar Nederland wilde”
Georganiseerd door Gente op 20-04-2016

De lezing vond plaats in Grand Café Time Out. Er was een lage opkomst, maar dit zorgde in combinatie met het ontbreken van een powerpoint voor een intieme sfeer. Achmed vertelde zijn verhaal op een persoonlijke manier. Achmed nam ons mee naar zijn jeugd en legde uit hoe het eraan toe ging (en hoe dit nog steeds zo gaat) in Somalië. De mooie herinneringen. De verschrikkelijke ervaringen. Hoe leraren op basisscholen alles kunnen maken en door niemand worden gecontroleerd. De hechte band die hij met zijn moeder had. Hoe iedereen daar water aftapt bij één buurman en deze persoon maandelijks een bedragje betaalt. Dat alle kinderen daar 6 dagen per week naar school gaan en dat hij zich in het begin sterk verbaasde over het woord ‘weekend.’ Maar ook de herinnering aan hoe zijn vader werd thuisgebracht nadat hij slachtoffer was geworden van de oorlog. Achmed was 7 jaar oud en herinnert het zich als de dag van gisteren.

Achmed vertelde dat hij vele trauma's had en hier nog dagelijks mee worstelde. Hij heeft leren leven met zijn heftige herinneringen, is blij en gelukkig in Nederland, maar zou niet graag terug willen naar Somalië. Hij heeft last van PTSS en slijkt de 23 jaar dat hij hier woont al medicijnen.

Verder vertelde Achmed met veel humor, anekdotes en hoe hij is gevlucht van Somalië naar Nederland. Hij wilde in eerste instantie naar Canada, omdat men daar Frans spreekt en hij dat op school had gehad. Bovendien wilde hij daar verder studeren, want hij had de opleiding journalistiek gedaan. Met een hoop geluk en omwegen is hij uiteindelijk in Nederland beland, of eigenlijk blijven hangen. Andere gevluchte Somaliërs vertelden hem dat het vrijwel onmogelijk was om vanuit België of Frankrijk naar

Canada te vluchten en dat hij nooit een verblijfsvergunning zou krijgen. Bovendien voelde hij zich prettiger en meer welkom in het ‘open’ Nederland dan in het ‘arrogante’ Frankrijk. Ik vond het ontzettend interessant en ontroerend hoe Achmed vertelde over al die kleine dingetjes waaraan hij moest wennen toen hij voor het eerst met het vliegtuig naar Frankrijk ging. Zo heeft hij bijvoorbeeld 10 minuten staan wachten op de roltrap die maar niet stopte, totdat een verbaasde voorbijganger hem hielp de roltrap te gebruiken.



Lezing Achmed Mohammed

Ook heeft hij een keer vol enthousiasme naar zijn moeder gebeld dat er melk, thee en koffie uit de muur kwam in het AZC. Hij was toch wel enigszins verbaasd toen hij zag dat een medewerker een deurtje opende en drie grote kannen vervoerde om ze bij te vullen.

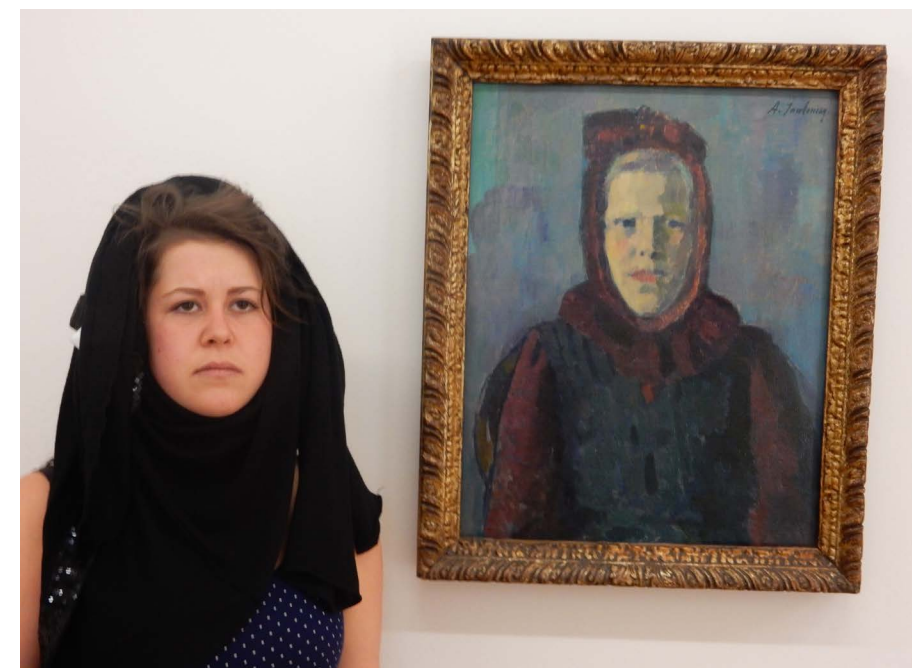
Dit soort persoonlijke verhalen blijven me extra goed bij en zorgen voor veel meer empathie, die ik hopelijk ook aan anderen kan overbrengen.

Mijn voornaamste reden om deze lezing te bezoeken, was omdat ik zelf vluchtelingen begeleid die hier vaak minder lang zijn. Ik weet niet wat hun achtergrond precies is, maar daar kan ik me nu een betere voorstelling van maken. Ook weet ik nu beter op welke gebieden ik allemaal wellicht zou kunnen helpen; dat veel dingen, zelfs kleine dingen, voor mij vanzelfsprekend zijn, terwijl ze voor hen niet vanzelfsprekend zijn.

Switzerland Exchange Week

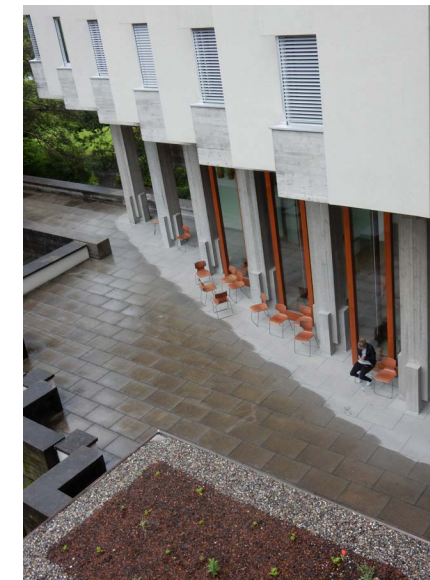
30-05-2016 t/m 03-06-2016

De gehele reis vond ik zeer goed geregeld. De overnachtingen in Lassalle Haus waren erg fijn; zeer schoon, verzorgd, vriendelijke mensen, het eten was goed geregeld, etc. Ook de omgeving was prachtig en in de buurt van verschillende bezienswaardigheden. Volker had aan alles gedacht; eten, drinken (zowel met als zonder alcohol), vleeswaren en Gouda kaas.



We werden opgehaald met een busje dat prima gefaciliteerd was. Ondanks dat het een strak programma was, voelden we ons niet gehaast. Ook Theo had alle benodigde voorbereiden getroffen en was erg duidelijk in afspraken, communicatie en overleg. Het waren beide hele goede begeleiders. De begeleiding vanuit de opleiding(en) was ook heel prettig en hier hebben we veel aan gehad. Het enige nadeel wat betreft het studiegedeelte was dat er erg veel Zwitserse studenten afvielen. Dit was erg jammer gezien het idee dat we echt internationaal zouden samenwerken. Een verbeterpunt voor volgend jaar is ook om niet alle presentaties op een dag te plannen, dit was enigszins vermoeiend.

De activiteiten waren zeer divers en daar was ik erg blij mee. Wel stond het erg veel in het teken van het geloof. We hebben namelijk een klooster, katholieke kerk en een kerkdienst bezocht. Dit was echter wel zeer interessant.



Foto's: Folkert van der Veen
en Romi Mol



Het had met name te maken met het feit dat er mensen in dezelfde vleugel zaten van ons verblijf die niet mochten praten en van ons ook uiterste stilte verwachtten in de centrale hal. Dit was soms een beetje lastig.

De studielast was prima en ook goed verdeeld. Het niveau vond ik ook goed; alles was in het Engels en gebaseerd op wetenschappelijke literatuur. Dit deed het ‘honoursniveau’ zeker wel eer aan.

Alle gesprekken die we hebben gevoerd met de docenten en studenten, het veelzijdige programma en voldoende ‘leisure time’ hebben voor een ontzettend leuke, leerzame en inspirerende week gezorgd.

Honours activiteiten

Groninger Forum, 22-04-2016 van 20:00 – 24:00

Met twee vrienden, Sjors en Tonke, ging ik naar de nacht van de filosofie. Onder het genot van een broodje makreel en een (goed gelukte) couscoussalade, probeerden we vooraf alvast in de filosofische stemming te komen. Het was de vijfde editie van de Groningse Nacht van de Filosofie, mijn eerste keer en volledig uitverkocht.

Monogame drama – Simone van Saarloos

Dit was de eerste lezing, met een heel interessant onderwerp. Bijna iedereen heeft een monogame relatie of iets wat erop lijkt (behalve mormonen etc., maar dat is een minderheid). Dit is een sterke maatschappelijke norm en komt overal in terug, denk aan televisie, de wet, films, etc. Maar volgens Simone van Saarloos lopen mensen juist liefde mis. Waarom? In het begin van een relatie zijn mensen vaak nog erg verliefd, ervaren spanning, interesse, voelen zich opgewekt. Deze dingen vormen een bepaalde basis van de relatie die steeds verder wordt uitgebreid met gedeelde interesses, normen en vooral ervaringen/herinneringen. Wanneer mensen (zo lang in een relatie zijn dat ze) kinderen krijgen, verandert deze basis enigszins. De liefde en passie ebt bij velen langzaam weg, hiervoor in de plaats blijft iets anders over.

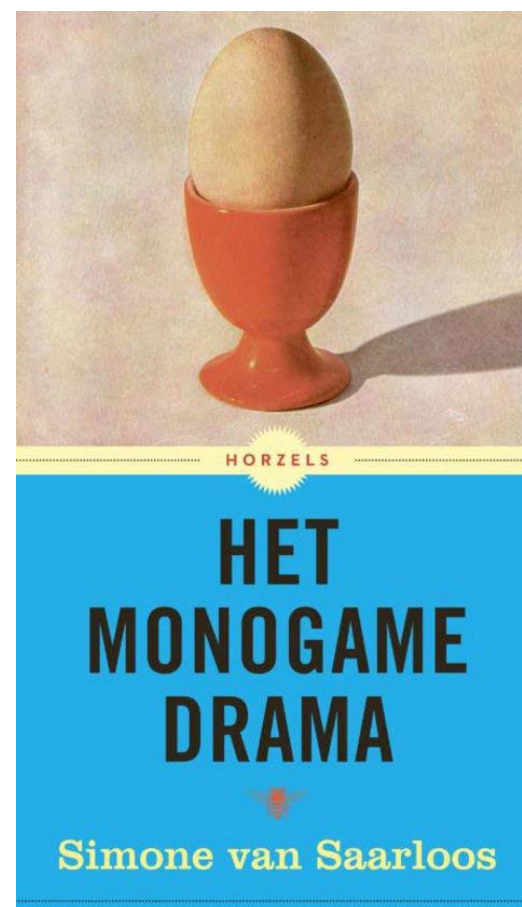
Dit is de behoefte om een veilige basis voor de kinderen te creëren en om de kinderen samen groot te brengen. Om een gezin te vormen en deze te behouden; trouwe liefde als einddoel. Maar de spreker had wel een interessant punt. Want dit betekent dat er hierdoor jaren van iemands leven voorbijgaan waarin diegene een bepaalde vorm van liefde misloopt. Ze vertelde over een sociale schijf van vijf voor een gezond romantisch leven (van zogenaamde poly-amoristen):

1. Zie verschillende mensen.
2. Wees niet te overvloedig in je behoefte aan contact, aanvaard dat je niet alles hoeft te delen en blijf mobiel, zodat je je verlangens verdeelt.
3. Zorg ervoor dat contact geen consumeren wordt: vermijd vluchtige gesprekken en snackachtige seks.
4. Wees ontvankelijk voor verschillende soorten smaken, durf rijkgepulde, gekruide contacten aan te gaan.

5. Vrij veilig

Groningse Nacht van de Filosofie

Boekomslagen: www.bol.com



Go East – Stine Jensen

Ik wilde graag naar deze lezing, omdat ik ooit het boek “Dus ik ben” heb gelezen. Bovendien is van dit boek ook een documentaire uitgebracht, terwijl ik documentaires sowieso altijd interessant vind, dus dit wekte mijn nieuwsgierigheid naar de maakster: Stine Jensen. Ze vertelde over haar persoonlijke crisis, dat vooral ging over te veel ambities en werk in een te korte tijd willen combineren met een rol als alleenstaande moeder met dochter. Ze heeft toen een opleiding gedaan in de oosterse richting, waarbij ze de discipline van een soldaat moest opbrengen (4 uur opstaan, oefeningen doen, etc.) en de ‘therapieën’ van een rugbyteam moest ondergaan (15 minuten koud douchen). Dit alles ging zo buiten haar comfortzone dat ze tot vele nieuwe inzichten kwam en hier een boek over wilde schrijven. Een groot deel van de lezing werd dan ook besteed aan het geraffineerd aanprijzen van haar nieuwe boek “Go East.”

Freedom regained – Julian Baggini

Julian Baggini was special uit Engeland overgekomen om ons te vertellen dat we wel een vrije wil hebben, zolang we de juiste definitie van vrije wil gebruiken. Via allerlei quotes van beroemde wetenschappers en filosofen bood hij de luisteraar verschillende perspectieven op het begrip vrije wil. Onderzoekers hebben bijvoorbeeld aangetoond dat impulsen voor gedrag in de hersenen ontstaan vóórdat mensen zich daar bewust van zijn. Maar hebben ze hiermee aangetoond dat vrije wil niet bestaat? Wanneer je vrije wil definieert als iets waar mensen bewust over na moeten denken wel. Maar kan een vrije wil niet ook gewoon onbewust zijn? Een toevoeging op de definitie kan zijn dat men verschillende opties moeten hebben om uit te kiezen. Dit lijkt mij vanzelfsprekend, anders kan je je ‘wil’ ook niet uitspreken. Ik vond deze lezing inhoudelijk niet heel veel toevoegen, maar de manier

waarop de spreker het bracht vond ik wel inspirerend: heel authentiek, alsof hij het verhaal voor het eerst vertelde. Ik heb in die zin meer over presentatievaardigheden geleerd dan over filosofie. Maar of mij dat als toegepast psychologie in spé zoveel uitmaakt...? Na de lezing hebben we een korte pauze genomen om alles te laten bezinken en even te kunnen ‘nafilosoferen.’

‘Er lagen eens een Nederlander en een Syriër in de vijver...’ – Rick Busscher en Jilles Hazenberg

Dit was niet zozeer een lezing, maar eerder een gedachte-experiment. Het onderwerp was ‘grenzen open of dicht voor economische vluchtelingen?’ De inleiding was kort, evenals de afsluiting. Het grootste gedeelte werd gevuld door een groepsdiscussie met de bezoekers.

Volgens bepaalde theorieën kun je mensen beter over ethische vraagstukken laten nadenken wanneer je ze eerst

Stine Jensen Go East



een vraagstuk voorlegt dat dichtbij en persoonlijk is. Een van de eerste vragen was dan ook: “Er liggen twee mensen in een vijver en ze zijn aan het verdrinken. Het zijn je buurman en je beste vriend. Wie zou je redden?” Hierop volgde de vraag: “Een collega en je beste vriend liggen in de vijver, wie zou je redden?” Steeds werden een aantal bezoekers gevraagd hun keuze te onderbouwen. Het experiment eindigde met de vraag: “Er liggen een Nederlander en een Syriër in de vijver, wie zou je redden?” Waarop verschillende antwoorden werden gegeven, echter iedereen vond het nog steeds moeilijk te beantwoorden. De meerderheid koos voor de Syriër, tegen de verwachtingen de twee alumni filosofie in.

Hun standpunt was juist dat de grenzen voor economische vluchtelingen moesten sluiten en hoopte men middels het experiment ook zo te laten denken. Het experiment was als het ware mislukt en dit maakte het nog interessanter.

Osiris resultaten

Studievoortgangsoverzicht

Studentnummer	291695
Datum	27 juni 2016
Opleiding	Toegepaste Psychologie - Voltijd
Cohort	2014
Examenprogramma	TPVB15 - Hoofdphase Toegepaste Psychologie VT

European Credits (EC)

Examenprogramma	Minimum te behalen punten	Behaalde punten	Punten toetsen (nog niet toegekend)	Voldaan
Basisprogramma	180,0	73,0	0,0	Nee
Overig		0,0	0,0	
Totaal	180,0	73,0	0,0	Nee

Programma

Examenonderdeel	Type	Minimum te behalen punten	Behaalde punten	Punten toetsen (nog niet toegekend)	Voldaan
<i>alle onderstaande onderdelen</i>					
1 Jaar 2		60,0	51,0	0,0	Nee
<i>alle onderstaande onderdelen</i>					
1.1 Blok 2.1	Verplicht	15,0	15,0	0,0	Ja
1.2 Blok 2.2	Verplicht	15,0	15,0	0,0	Ja
1.3 Blok 2.3	Verplicht	15,0	15,0	0,0	Ja
1.4 Blok 2.4	Verplicht	15,0	6,0	0,0	Nee
2 Jaar 3-4		120,0	22,0	0,0	Nee
<i>alle onderstaande onderdelen</i>					
2.1 Profileringsruimte		59,0	22,0	0,0	Nee
2.2 Stage	Verplicht	29,0	0,0	0,0	Nee
2.3 Studieloopbaanbegeleiding	Verplicht	3,0	0,0	0,0	Nee
2.4 Vrije Ruimte		5,0	0,0	0,0	Nee
<i>één van de onderstaande onderdelen</i>					
2.4.1 Vrije Ruimte 2EC en 3EC	Verplichte keuze	5,0	0,0	0,0	Nee
2.4.2 Vrije Ruimte 5EC	Verplichte keuze	5,0		0,0	
2.5 Afstuderen	Verplicht	24,0	0,0	0,0	Nee

Minor Honours Talentprogramma Toegepaste Psychologie

Examenonderdeel	Type	Minimum te behalen punten	Behaalde punten	Punten toetsen (nog niet toegekend)	Voldaan
<i>alle onderstaande onderdelen</i>					
1 Jaar 2 Honours	Verplicht	8,0	4,0	0,0	Nee
2 Jaar 3 Honours	Verplicht	8,0	0,0	0,0	Nee
3 Jaar 4 Honours	Verplicht	8,0	0,0	0,0	Nee
4 Honours trajecten	Verplichte keuze	6,0	0,0	0,0	Nee
Totaal		30,0	4,0		

Resultaten - Programma

Onderdeel	Cursus		Punten	Datum	Resultaat
Blok 2.1	TPVB14TRO	Trainingsontwerp	5,0	16-12-2015	7,9
		Trainingsontwerp weging 0		16-12-2015	V
		Trainingsontwerp weging 1		25-11-2015	8,7
		Trainingsontwerp weging 4		12-10-2015	7,7
		Trainingsontwerp weging 4		ingeschreven voor: 2015/blokP2	
		Trainingsontwerp weging 1		ingeschreven voor: 2015/blokP2	
		Trainingsontwerp weging 0		ingeschreven voor: 2015/blokP2	
	TPVB14IPR1	Interpersoonlijke relaties 1	2,0	05-01-2016	6,9
		Interpersoonlijke relaties 1 weging 1		05-01-2016	6,9
	TPVB14IPR2	Interpersoonlijke relaties 2	2,0	30-10-2015	V
		Interpersoonlijke relaties 2 weging 1		30-10-2015	V
		Interpersoonlijke relaties 2 weging 0		30-10-2015	V
		Interpersoonlijke relaties 2 weging 1		ingeschreven voor: 2015/blokP2	
	TPVB15GEDR	Gedragbeïnvloeding	3,0	15-01-2016	7,7
		Gedragbeïnvloeding weging 1		ingeschreven voor: 18-01-2016	
		Gedragbeïnvloeding weging 0		15-01-2016	V
		Gedragbeïnvloeding weging 1		13-11-2015	7,7
	TPVB15GPV	Training Gespreksvoering 2	3,0	11-11-2015	V
		Training Gespreksvoering weging 1		11-11-2015	V
		Training Gespreksvoering 2 weging 0		30-10-2015	V
		Training Gespreksvoering weging 1		ingeschreven voor: 2015/blokP2	
Blok 2.2	TPVH7MPV	Gedragbeïnvloeding bij Samenlevingsvraagstukken	5,0	11-03-2016	7,0
		Gedragbeïnvloeding bij Samenl.vr. weging 1		11-03-2016	7
		Participatie weging 1	4,0	05-02-2016	7,3
	TPVH3PAR	Participatie weging 1		ingeschreven voor: 14-03-2016	
		Participatie weging 1		05-02-2016	7,3
	TPVH7OND	Onderzoek deel 2	3,0	15-04-2016	5,9
		Onderzoek deel 2 weging 1		15-04-2016	5,9
	TPVB15TAD	Training Adviseren	3,0	01-02-2016	V
		Training adviseren weging 1		01-02-2016	V
		Training adviseren weging 0		01-02-2016	V

Osiris

resultaten 2

Blok 2.3	TPVB15POZ	Praktijkgerichtonderzoek		5,0	18-05-2016	8,0
		Praktijkgerichtonderzoek	weging 0		18-05-2016	V
		Praktijkgerichtonderzoek	weging 1		25-04-2016	8
		Praktijkgerichtonderzoek	weging 1		ingeschreven voor: 2015/blokP4	
	TPVB15LVJ	Leefwerelden van jongeren		3,0	29-04-2016	7,6
		Leefwerelden van jongeren	weging 3		29-04-2016	7,59
		Leefwerelden van jongeren	weging 3		ingeschreven voor: 2015/blokP4	
	TPVH7S-G	Stress en Gezondheid		3,0	08-04-2016	7,0
		Stress en Gezondheid	weging 1		ingeschreven voor: 26-05-2016	
		Stress en Gezondheid	weging 1		08-04-2016	7,0
	TPVB15TOC	Training oplossingsgericht coachen		3,0	18-05-2016	V
		Training oplossingsgericht coachen	weging 1		18-05-2016	V
		Training oplossingsgericht coachen	weging 0		11-04-2016	V
		Training oplossingsgericht coachen	weging 1		ingeschreven voor: 2016/blokP4	
		Training oplossingsgericht coachen	weging 1		ingeschreven voor: 2016/blokP4	
	TPVH7SLB1	Studieloopbaanbegeleiding 1		1,0	01-04-2016	V
		Studieloopbaanbegeleiding 1	weging 1		01-04-2016	V
		Studieloopbaanbegeleiding 1	weging 1		ingeschreven voor: 2016/blokJAAR	
		Studieloopbaanbegeleiding 1	weging 1		ingeschreven voor: 2016/blokJAAR	
Blok 2.4	TPVH9TIO	Assessmentadvies aan organisaties		(5,0)		
		Assessmentadvies aan organisaties	weging 1		ingeschreven voor: 2015/blokP4	
		Assessmentadvies aan organisaties	weging 1		ingeschreven voor: 2016/blokP4	
		Assessmentadvies aan organisaties	weging 1		ingeschreven voor: 2015/blokP4	
		Assessmentadvies aan organisaties	weging 1		ingeschreven voor: 2016/blokP4	
	TPVH1PSYP1	Psychopathologie 1		2,0	13-06-2016	7,2
		Psychopathologie 1	weging 1		ingeschreven voor: 08-06-2017	
		Psychopathologie 1	weging 1		ingeschreven voor: 13-04-2017	
		Psychopathologie 1	weging 1		ingeschreven voor: 01-07-2016	
		Psychopathologie 1	weging 1		13-06-2016	7,2
	TPVH1PSYP2	Psychopathologie 2		1,0	10-06-2016	V
		Psychopathologie 2	weging 1		10-06-2016	V
		Psychopathologie 2	weging 1		ingeschreven voor: 2016/blokP3	
		Psychopathologie 2	weging 1		ingeschreven voor: 2015/blokP4	
		Psychopathologie 2	weging 1		ingeschreven voor: 2016/blokP4	

TPVH2CPSY1	Crossculturele psychologie 1	1,0	02-06-2016	V
	Crossculturele psychologie 1	weging 1	02-06-2016	V
	Crossculturele psychologie 1	weging 1	ingeschreven voor: 2015/blokP4	
	Crossculturele psychologie 1	weging 1	ingeschreven voor: 2016/blokP4	
	Crossculturele psychologie 1	weging 1	ingeschreven voor: 2016/blokP4	
TPVH2CPSY2	Crossculturele psychologie 2	2,0	20-06-2016	6,1
	Crossculturele psychologie 2	weging 1	ingeschreven voor: 10-07-2017	
	Crossculturele psychologie 2	weging 1	ingeschreven voor: 23-06-2017	
	Crossculturele psychologie 2	weging 1	ingeschreven voor: 08-07-2016	
	Crossculturele psychologie 2	weging 1	20-06-2016	6,1
TPVB15GDV	Groepsdynamische trainersvaardigheden	(3,0)		
	Trainersvaardigheden	weging 1	ingeschreven voor: 2015/blokP4	
	Trainersvaardigheden	weging 1	ingeschreven voor: 2016/blokP3	
	Trainersvaardigheden	weging 0	ingeschreven voor: 2016/blokP3	
	Trainersvaardigheden	weging 1	ingeschreven voor: 2016/blokP3	
	Trainersvaardigheden	weging 0	ingeschreven voor: 2015/blokP4	
	Trainersvaardigheden	weging 1	ingeschreven voor: 2015/blokP4	
TPVH7SLB2	Studieloopbaanbegeleiding 2	(1,0)		
	Studieloopbaanbegeleiding 2	weging 1	ingeschreven voor: 2016/blokJAAR	
	Studieloopbaanbegeleiding 2	weging 1	ingeschreven voor: 2015/blokP3	
	Studieloopbaanbegeleiding 2	weging 1	ingeschreven voor: 2016/blokJAAR	
	Studieloopbaanbegeleiding 2	weging 1	ingeschreven voor: 2015/blokP4	

Minor TP Specifieke Minor Gezondheidspsychologie

Examenonderdeel	Type	Minimum te behalen punten	Behaalde punten	Punten toetsen (nog niet toegekend)
alle onderstaande onderdelen				
1 TP Specifieke Minor Gezondheid	Verplichte keuze	29,0	0,0	0,0
Totaal		29,0	0,0	

Terugblik & vooruitblik

Roerige tijd

Als ik terugblik op het afgelopen jaar, dan is er veel gebeurd, zowel binnen als buiten het honoursprogramma.

Mijn relatie dat 7 jaar heeft geduurd is beëindigd. Inmiddels heb ik een nieuwe relatie, met mijn huisgenoot. Bovendien zat ik nog in een soort overgangsfase; een jaar geleden verliet ik mijn ouderlijk huis. Op fietsafstand van mijn ouders woon ik nu in de gezellige en 'groene' Kloosterstraat.

Het eerste semester deed ik zoveel (verschillende) honoursactiviteiten, dat het 'gewone curriculum' een beetje ondergeschikt raakte. Dit schreef ik toen ook in het honoursportfolio, onder het kopje 'Rode draad en vooruitblik.' Ik heb mezelf toen voorgenomen om het rustiger aan te gaan doen wat betreft het honoursprogramma en vertrouwde erop dat ik alles (alsnog) zou halen.

Het afgelopen jaar heb ik mezelf veel uitgedaagd door nieuwe en/of spannende dingen te doen. Bijvoorbeeld het onderzoek voor VVN, maar ook het begeleiden van vluchtelingen als tutorbuddy. Bovendien vond ik het een leerzame ervaring om voor de klas te staan als studa bij het vak interviewen en observeren. Het grootste voordeel van het honoursprogramma vind ik dan ook de mooie kansen die je krijgt en de inspiratie die je kunt opdoen.

Ik heb het tweede semester iets rustiger aan gedaan, door wat kortere projecten aan te gaan, zoals het behoeft onderzoek voor Reframed en de Switzerland exchange week. Ook ben ik meer kortdurende activiteiten gaan doen, zoals het bezoeken van lezingen en instanties en het bekijken van films en documentaires. Aan lezen ben ik het tweede semester niet echt toegekomen, maar dit zal ik in de zomervakantie inhalen.

Rode draad

Als ik nu mijn rode draad zou moeten verwoorden, dan zou ik zeggen dat ik wat betreft onderwerpen vooral geïnteresseerd ben in de verhalen en achtergronden van een persoon of cultuur.

Crossculturele en sociale psychologie vind ik super interessant en hier heb ik me het afgelopen jaar ook het meeste mee bezig gehouden.

Verder begint mijn interesse voor verschillende kunstdisciplines terug te komen, dit ook

Foto: Ik in in de keuken in de Kloosterstraat, Groningen.



in relatie tot psychologie en de maatschappij. Zo heb ik bijvoorbeeld een 10-rittenkaart gekocht bij het Groninger Forum, om veel arthouse films te kunnen bezoeken. Het bezoek aan het museum in Basel tijdens de exchangeweek vond ik ook echt een hoogtepunt.

Ik heb met mijn vriend een ticket naar Barcelona geboekt, we zullen in de herfstvakantie verschillende tuinen, musea en architectonische hoogstandjes bezoeken.

Wat betreft het honoursprogramma en mijn toekomstige carrière als TP'er; Ik richt me aan de ene kant het liefst op trainingen en docentschap. Anderzijds richt ik me ook erg graag op onderzoek, vooral kwalitatief onderzoek. Zo zie ik mezelf later zeker als documentairemaakster annex toegepast psycholoog, waarbij ik verschillende 'klussen' zou

kunnen doen. Ik zie mezelf later dan ook niet per se 1 functie uitvoeren, maar verschillende functies, zoals docent, onderzoekster en coach.

Blijven onderzoeken

Uiteraard is dit alles nog steeds heel breed, vandaar dat ik middels het honoursprogramma en andere activiteiten blijven onderzoeken waar mijn interesses en talenten nu precies liggen. Ook ben ik nog steeds op zoek naar de balans tussen verbreding en verdieping.

Verbreding of verdieping?

Ik zoek naar deze balans door bijvoorbeeld open dagen aan de RUG te bezoeken, master- en doorstudeerforlichtingen bij te wonen, etc. Zo probeer ik voor mezelf duidelijk te krijgen welke kant(en) ik op wil. Ik twijfel bijvoorbeeld tussen de WO-masters cognitieve (neuro)psychologie, toegepaste sociale psychologie en klinische psychologie.

Aangezien ik hier over twijfel, weet ik ook niet hoe ik mijn minor wil inrichten. Ik had eerst het idee om de schakelminor te gaan doen, maar omdat ik dus niet weet welke master ik wil doen wordt de invulling van zo'n schakelminor een beetje lastig. Bovendien twijfel ik ook tussen een stage in het buitenland of een minor in het buitenland. Een andere optie is de Groningse minor 'Media-ism' waarin men een korte documentaire maakt. Wat betreft de stage lijkt het mij het leukst om ergens stage te lopen waar ik daadwerkelijk gedrag

kan beïnvloeden, waar ik daadwerkelijk de handen uit de mouwen kan steken en iets kan betekenen voor de mensen op die plek. Inhoudelijk weet ik het echter nog niet.

Wat ik wel weet (!)

Geukkig weet ik een heleboel wel. Ik ga vol overtuiging de specialisatie gezondheid volgen, dit wist ik al toen ik me aanmelde voor deze opleiding.

Verder ga ik proberen dit jaar mijn rijbewijs te halen, dit kan altijd van pas komen bij reizen, buitenlandstage of minor, (bij)banen, etc.

Ook wil ik na het afstuderen gaan reizen met mijn vriend, we twijfelen nog tussen Azië en India of Zuid-Amerika. De wens om eerst een jaar te reizen zorgt ervoor dat ik huisverig ben om de schakelminor te gaan doen. Het lijkt me persoonlijk handiger om de volledige premaster te doen nadat ik terug ben van onze grote reis.

Verder wil ik graag een half jaar in het buitenland studeren, of dit nu tijdens de stage of tijdens de minor is. Zelf denk ik dat het leuker is om dit met de minor te combineren. Aangezien je dan lessen volgt aan een andere hogeschool heb je genoeg tijd over om iets over het land, de plaats en de cultuur te leren. Ook kun je de keuze voor een bepaald land zwaarder laten wegen dan wanneer je op stage gaat. Wanneer je op stage gaat, doe je echt werkervaring op en je zult per dag veel uren op het stagebedrijf doorbrengen. Vandaar dat het land minder

doorslaggevend is dan de inhoud van de werkzaamheden. Met trots kan ik zeggen dat ik alles tot nu toe heb gehaald en dat ik me verbaas over het feit dat ik nu al halverwege deze studie ben!

Het is een goed teken dat de tijd vliegt en ik ben nog steeds erg blij met mijn keuze om het honoursprogramma te gaan volgen. Middels dit programma leer ik nog steeds leuke en inspirerende mensen kennen, doe ik interessante ervaringen en ideeën op en kan ik het geleerde veel vaker in praktijk brengen dan in het gewone curriculum. Dit laatste zorgt er ook echt voor dat je een betere toegepast psycholoog wordt; je hebt nu eenmaal meer mogelijkheden en momenten om met het geleerde te oefenen.

Wel kijk ik ontzettend uit naar de vakantie, want ik heb al een hoop projectjes bedacht die ik 'gewoon even voor mezelf wil doen,' zoals foto's bestellen en inplakken, schilderen, koken, uitstapjes maken (musea, dierentuin, paardrijden, wandelen, etc.) Ook ga ik muziektheorie bestuderen, zodat ik een beetje in de buurt van het niveau van mijn vriend kom (Julius zingt en speelt (bas)klarinet, piano, gitaar, saxofoon, ik speel piano).

Tot slot wil ik nog even een dankwoord uitspreken aan de honoursbegeleiders, in het bijzonder aan Hilbrand Oldenhuis. Hij gaat ons na dit jaar verlaten en dat vind ik erg jammer! Maar het is goed om de horizon te blijven verbreden, voor het honoursprogramma, maar zeker ook voor Hilbrand zelf! Bedankt voor alles!

Vooruitblik & feedback

Concrete plannen semester 1 2016-2017

Voor het eerste semester van jaar 3 heb ik al een aantal concrete plannen. Ik ga zoals gezegd de specialisatie gezondheid doen. Aangezien ik het afgelopen jaar vooral met het honoursprogramma bezig ben geweest, wil ik me het eerste semester vooral richten op het gewone curriculum. Het is allereerst erg belangrijk dat ik alle vakken van de specialisatie haal (waar ik alle vertrouwen in heb), maar ik wil ook graag beginnen aan het invullen van de Vrije Ruimte EC's.

3 EC: Student-assistent Vrije ruimte

Ik word student-assistent bij de nieuwe HBO opleiding Management in Zorg en Welzijn aan de Hanzehogeschool. Ik zal gedurende het hele eerste semester assisteren bij de vakken Interviewen en Gespreksvaardigheden. In overleg zal ik wellicht ook (een gedeelte van) een of meerdere lessen verzorgen. In semester 1 van jaar 2 ben ik al stude geweest bij het vak 'Interviewen en observeren' van TP. Ik vond dit ontzettend leuk en wil mijn trainersvaardigheden graag verder ontwikkelen. Hierbij wil ik me vooral gaan richten op didactische vaardigheden en

assertiviteit. Daarnaast vind ik het heel interessant om een glimp te kunnen opvangen van hoe een vak en zelfs een hele opleiding wordt ontwikkeld. Aangezien ik alle 5 EC's voor de Vrije Ruimte nog moet halen, leek het mij verstandig hier alvast aan te beginnen. Het is namelijk vaak zo dat studenten hiermee in de knel komen wanneer ze dit te lang uitstellen. Tijdens de stage is het namelijk vrij lastig om zo'n vrije ruimte opdracht te doen (zeker als je in het buitenland zit..) en het is ook niet makkelijk te combineren met afstuderen.

4 EC: Samenleving 2.0 Interdisciplinaire leerlijn

Samen met Sofie van der laan ben ik ingeloot voor deze interdisciplinaire leerlijn, die het gehele semester zal duren. Vandaar dat de studiebelasting zo is verdeeld dat de studenten er 4 EC's aan besteden. Deze leerlijn houdt alternatieve bewegingen onder het licht. Met dit soort bewegingen worden duurzame, kleinschalige, mens en diervriendelijke bewegingen bedoelt. Ergens in mij schuilt ook een wereldverbeteraar en ik geniet wanneer ik dit soort ondernemingen zie opduiken.

De meeste mensen kennen bijvoorbeeld het carpoolen, AirBnB en Couchsurfing wel. Via AirBnB kun je bijvoorbeeld een kamer of geheel appartement van een particulier persoon huren. Couchsurfing doet een stapje verder, dit is meer bedoeld voor de mensen met een open (backpackers)mindset. Via coachsurfing slaap je meestal bij iemand thuis die er zelf ook is, in een logeerbed of gewoon op de bank. Vaak is dit gratis en wordt op een andere manier betaald; door bijv. te koken of een flesje wijn mee te brengen. Dit type accommodatie is al sterk op belangrijke dingen als globalisering, solidariteit, vertrouwen en (internationale) vriendschap gericht.

Zo zijn er nog veel meer ondernemingen die niet meer zo sterk op de commercie, maar op sociaal contact en duurzaamheid gericht zijn. Je kunt je bijvoorbeeld aanmelden op <https://www.thuisafgehaald.nl/> als kok of eter. Hun slogan luidt "Maaltijden delen met je bureu." Verder zie ik ook steeds meer ondernemingen die zich weer richten op ambacht, menselijke vaardigheden en kwaliteit (denk aan kapperszaken, foodtrucks en bijbehorende events), etc. Ik geloof dat ik me met deze leerlijn nog meer kan verdiepen in deze innovatieve dimensie van creatieve geesten en realistische wereldverbeteraars. Ik hoop dan ook dat ik niet alleen geïnspireerd raak, maar daadwerkelijk iets leer over de factoren die deze ondernemingen tot een succes maken. Ook hoop ik straks te weten op welke manieren dit alles toegepast kan worden.

Feedback van Folkert Samenwerking Zurich

Beste Folkert, we hebben samen een paper geschreven en een presentatie opgesteld en uitgevoerd. Kun je over deze twee dingen wat vragen beantwoorden en wellicht concrete voorbeelden noemen:

Wat vond je van onze algehele samenwerking?

Vanaf de eerste dag wist ik dat de samenwerking met Romi goed zou verlopen. Ik merkte dat ik goed met haar kon communiceren doordat ze een open houding heeft. Ze stond open voor feedback en was niet bang om een discussie aan te gaan. Ikzelf ben niet de gemakkelijkste in de samenwerking (kan snel afgeleid zijn etc.). Romi ging hier ontzettend proactief mee om door het direct te bespreken. Wat ik ook fijn vond was dat ze flexibel was. Tijdens het project liep ik stage in Drachten. Hierdoor was ik alleen in de avonden beschikbaar. Tot slot vond ik het fijn dat Romi haar humor niet thuis had gelaten. Samenwerken met Romi is een goede balans tussen hard werken en een grapje.

Wat zijn kwaliteiten en competenties van mij die opvallen?

Ten eerste is Romi samenwerkingsgericht. Ze is niet iemand met de 'we delen het eindproduct op en we werken er thuis aan'-mentaliteit. Daarnaast is ze precies, ze wil geen half werk verrichten. Ze had vanaf dag een de focus op het creëren van een uitstekend eindproduct. Tot slot vind ik haar

ontzettend creatief. Ze is niet bang om haar creativiteit los te laten op het product, de presentatie of de vormgeving.

Hoe zou ik deze nog verder kunnen ontwikkelen zodat ik ze nog beter kan inzetten? (denk bijv. aan specifieke situaties, bepaalde projecten of groepssamenstellingen)

Betreft haar creativiteit zou ik aanraden om projecten te kiezen waar meer beweegruimte is. Ik merk dat ze graag creatief bezig is. Ook zou ik het jammer vinden als ze haar kwaliteit niet meer kan gebruiken.

Welke competenties zou ik verder kunnen ontwikkelen (tips/wat kan beter)?

Dit vind ik een lastige vraag. Wat ik Romi zou aanraden is om vooral zo door te gaan als ze al bezig is. Daarnaast zou ik aanraden om projecten te kiezen waar ze haar creatieve ei kwijt kan.

