

Docentenmateriaal Thema 1 Studie en beroep: Maak je dromen waar!

Oefening 10

Demonstreer in de les hoe cursisten het programma op internet kunnen vinden.

Oefening 19

Verslaafd aan spanning (naar: Flair, nr. 26 20 t/m 30 juni 2008)

Joop Wilmink (31) is arts. Zijn dagelijks leven vormt een enorm contrast met zijn grootste hobby: raften.

Vroeger was ik bang voor water. Onder water zwemmen deed ik liever niet en ik ging liever niet in een kano zitten. Inmiddels heb ik mijn angst grotendeels overwonnen en sinds vorig jaar zit ik in een raftteam met nog acht anderen. Vorig jaar zijn we Nederlands kampioen geworden en in Korea behaalden we de achtste plaats op het Wereldkampioenschap.

De eerste keer raften was eng. Het was nog enger toen we voor het eerst omsloegen. Met een teamgenoot kwam ik onder de boot terecht. We wisten niet wat we moesten doen. Nu weet ik wat we moeten doen: zwemmen!

Ik krijg een kick als ik zie welke moeilijke obstakels, harde stromingen en woeste golven we aankunnen. Het is verslavend om over een wilde, onvoorspelbare rivier te varen.

Buiten mijn sport kan ik enorm genieten van een goed boek of een film. Ook vind ik het heerlijk om achter de piano te zitten.



Bert de Boer (35) is ICT-adviseur. In zijn vrije tijd klimt hij het liefst in de bergen.

Op mijn 24^e ging ik mee met een actieve groepsreis. Daar leerde ik een meisje kennen. Ze nam me mee naar een klimhal. Het jaar daarna ging ik voor het eerst naar de Alpen. Ik ben steeds een stapje verder gegaan en nu slaap ik regelmatig met mijn klimmaatjes in een tent in de sneeuw. Ik pak me altijd helemaal in, maar het blijft zwaar. Als ik water wil drinken en thee wil zetten, moet ik sneeuw smelten. Ook moet ik goed luisteren naar de signalen die mijn lichaam afgeven. Ik verleg mijn grenzen. Het is een uitdaging om steeds moeilijkere bergen te beklimmen. Afgelopen zomer heb ik verschillende bergen in China beklommen. De hoogste was zeventuizend meter.

Tijdens een klimtocht kan er van alles misgaan. Je kan uitglijden of struikelen en onderkoeld raken. Ook kan je in een lawine of storm terechtkomen. Gelukkig heb ik dat nog nooit meegemaakt.

Als ICT-adviseur ben ik minder ambitieus, juist omdat ik gek ben op klimmen. Ik doe mijn werk goed, maar ik maak geen overuren om mijn taken nog beter uit te voeren. Ik probeer alles binnen 36 uur af te hebben. In het dagelijks leven ben ik rustig en verlegen. Misschien heb ik daarom wel die uitdagende sport nodig.



Karin de Roos (27) is accountmanager. Zodra het mooi weer is, is ze op zee te vinden om te kitesurfen.

Zes jaar geleden kreeg ik een vriend die aan kitesurfen deed. Met hem ben ik mee het strand op gegaan. De eerste keer dat die vlieger me het water op trok, was een fantastisch gevoel. Ik zoek gevaarlijke situaties op. Als er vijf meter hoge golven zijn, ga ik erin. De adrenaline die ik voel als een golf me oppakt, is verslavend. Eenmaal op de golf kan ik prachtige bochten maken en hoge snelheden halen.

Op mijn werk loop ik in een mantelpakje, op het water draag ik een wetsuit. Ik wil mijn hersens gebruiken en ben carrièrericht. Tegelijkertijd heb ik het kiten nodig om goed te kunnen functioneren op mijn werk. Als ik een paar maanden niet op het water ben geweest, begint het te kriebelen. Ik word onrustig van een vast patroon. Mijn vergaderingen en werkafspraken gaan altijd voor. Ik bezoek zes klanten per week en kan zelf indelen wanneer ik dat doe. Verder werk ik veel vanuit mijn appartement in Scheveningen. Als het dan hard waait, ga ik de zee op en werk ik 's avonds langer door.

