

Een  
*onzichtbare ziekte*

onzichtbaar genezen

Reflectie

**Seminar UX** ☆

Bestand Bewerken Weergeven Invoegen Opmaak Extra Tabel Add-ons Help Alle wijziginge... Opmerkingen Delen

75% Normale te... Droid Sans 10 B I U A

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

## Inventarisatie informatie

### Welke steun hebben tieners nodig bij depressieve klachten?

[https://www.ted.com/talks/andrew\\_solomon\\_depression\\_the\\_secret\\_we\\_share?language=nl&t=1739853](https://www.ted.com/talks/andrew_solomon_depression_the_secret_we_share?language=nl&t=1739853)

"Het is gek dat we hetzelfde woord 'depressie' gebruiken om te beschrijven hoe een kind zich voelt als het regent op zijn verjaardag en om te beschrijven hoe mensen zich voelen met voordat ze zelfmoord plegen. Men vraagt: 'Is het geen normaal verdriet, maar dan een beetje erger?' Ik denk dat dat klopt. Er is een zekere mate van continuïteit, maar het is dezelfde continuïteit als het hebben van een ijzeren hek dat een beetje verroest dat je kan wegwerken met wat schuren en schilderen, en wat er gebeurt als je je huis 100 jaar in de steek laat en het doorroest totdat je nog een hoopje stof over hebt. Het is dat hoopje stof (probleem) waar we ons mee moeten gaan bezighouden.†  
→ De term depressie heeft twee ladingen die ver uit elkaar liggen

"Hoe komen mensen met een beter leven er doorheen, zelfs met een zwaardere depressie? Vanwaar komt die veerkracht? Na verloop van tijd kwam ik erachter dat de mensen die hun ervaring

## Reflectie

Het is niet de eerste keer dat ik het vak Seminar Dream Discover Do heb gevolgd. Voor mijn specialisatie Content Design heb ik deze helaas laten vallen i.v.m. slechte planning. Als ik terugblik naar hoe dit seminar verschilde van vorige keer, zou ik zeggen dat ik deze keer veel sneller een specifieke hoofdvraag heb geformuleerd. Daarom wil ik mijn docent Sandra Bukman en medestudenten bedanken voor het helpen om tot zo'n specifieke hoofdvraag te komen. Door een concrete hoofdvraag was deze ook goed te beantwoorden met deskresearch. Ik voelde mij dan ook meer zelfverzekerd, omdat ik het gevoel had dat ik dit wel onderzoek wel waar kon maken. Tevens was en ben ik nog steeds oprecht geïnteresseerd in de hoofdvraag. Hierdoor vond ik het lastig om soms in te zien of de informatie die ik lees helpt de hoofdvraag te beantwoorden. Maar ook hierbij kreeg ik genoeg hulp van de docent en medestudenten. Persoonlijk zou ik iedereen die seminar nog (of nog een keer, zoals ik) moet doen de volgende tip meegeven:

*Probeer niet je verslag vanaf het begin in elkaar te typen. Gun jezelf de ruimte om eerst informatie te verzamelen en te organiseren.*

Dit heb ik gedaan door eerst alle informatie uit de bron te inventariseren per deelvraag. Gewoon kopiëren en plakken. Vervolgens schrijf je waarom het iets toevoegt voor die deelvraag. Op deze manier heb ik heel prettig alles in mijn eigen woorden kunnen vertalen door de informatie te presenteren op het seminar. De presentatie vond ik erg spannend om te doen. Gelukkig heb ik tijdens mijn test presentatie mijzelf geforceerd mijn hele onderzoek samen te vatten binnen 5 minuten. Ik koos hiervoor zodat ik tijdens de lange presentatie een grote persoonlijke valkuil voorkom, namelijk veel te lang en veel praten. Kort & bondig blijven was het doel. Ondanks dat ik wel erg snel moest praten, forceerde dit mij ook een compacte opzet te maken van de lange presentatie. Daar kon ik veel meer mijn rust bewaren, alles vertellen wat ik wilde vertellen en dit niet te langdradig te maken. Pas na de presentatie ben ik begonnen het onderzoeksverslag te schrijven en voor mij werkte deze planning zo goed.