

I N H O U D

P3. Verkiezingen

P4. Verkiezingen

P5. Verkiezingen

P6. Verkiezingen

P7. Lifestyle

P9. Studentennieuws

P10. Gezondheid

P11. Arbeidsmarkt

P13. Onderwijs

P14. Maatschappij

P15. Lifestyle

P16. Media

P17. Studentennieuws

P18. Sport

P20. Verkiezingen

P21. Lifestyle

P23. Gezondheid

Studentenkrant

WWW.STUDENTENKRANT.NET

De Studentenkrant is een uitgave van Grandoni Media, [www.grandoni.nl](http://www.grandoni.nl)

GA JE STEMMEN?



GRATIS

# Stem D66, Juist nu!

Als ik aan de binnenstad van Leeuwarden denk, dan zie ik overal jonge mensen voor me, studenten, jong professionals en iedereen is bezig: Studeren, feesten organiseren, of gewoon even afspreken. Praten met vrienden.

Corona heeft één ding duidelijk gemaakt: Leeuwarden is saai zonder studenten. Tijdens de coronacrisis spraken wij met enkelen van jullie. Iedereen miste het sociale contact met leeftijdsgenoten. Niemand kon sporten of zomaar even afspreken. Maar wat mij het meest is bijgebleven is dat jullie vroegen: 'wat kunnen wij voor anderen betekenen? Wat kunnen wij doen tegen eenzaamheid?' Studenten maken de stad. En daar zijn wij van D66 erg blij mee, met deze energie, de creativiteit en de betrokkenheid van studenten bij anderen. Het vraagt ook iets van ons als gemeente, dat er genoeg studentenkamers zijn bijvoorbeeld. En dat het 's avonds veilig en verlicht op straat is. Hier zetten wij ons voor in. Dan laten we de rest aan jullie.

- Hilde Tjeerdema - Lijsttrekker D66 Leeuwarden -

**Stem 14, 15, 16 maart D66!**



Laat iedereen vrij, maar  
niemand vallen.

**D66**  
leeuwarden

## Colofon

De Studentenkrant is een uitgave van:

**Grandoni Media BV**

Duifkruid 143

4007 SW Tiel

Tel: 085-0020974

Email: [info@grandoni.nl](mailto:info@grandoni.nl)

[www.grandoni.nl](http://www.grandoni.nl)

[www.studentenkrant.net](http://www.studentenkrant.net)

Vormgeving:

**creative.nu**

Grafische vormgeving & Webdesign

Druk:

**Rodi Rotatiedruk**



**TRESOAR**

**Mear sjen**  
[www.tresoar.nl](http://www.tresoar.nl)



- 200 studieplekken
- vergaderruimtes
- gratis wifi
- eigen unieke bibliotheek

**Chaos in de tent?**  
Tresoar biedt je rust en ruimte.

# REDACTIE COMMENTAAR

In deze editie van de Studentenkrant besteden we extra aandacht aan de komende gemeenteraadsverkiezingen die op 14, 15 en 16 maart plaatsvinden. In augustus 2021 ontstond dit idee op de redactie. De eerste stap was het benaderen van alle lokale partijen in de 23 steden waar de Studentenkrant verschijnt. Hun medewerking was niet alleen belangrijk voor het inhoudelijke aspect, maar ook voor het financieel le. Door betaalde deelnames kunnen we de Studentenkrant kosteloos ter beschikking stellen aan vele studenten.

We hebben in totaal 285 partijen benaderd per email. Al vrij snel ontvingen we vele positieve reacties. Dat wil zeggen dat partijen enthousiast reageerden en direct hun deelname toezegden door tegen betaling ruimte in de Studentenkrant te reserveren. Voor ons was toen al snel duidelijk dat we de juiste snaar raakten bij veel partijen, waardoor het idee ook zeker van de grond zou komen.

Uiteindelijk zijn er 30 partijen die deze Studentenkrant mede mogelijk maken. Uiteraard geven we geen stemadvies, maar weet wel dat de partijen die je in deze Studentenkrant terugvindt in ieder geval affiniteit met jullie, de studenten, hebben getoond.

Verder kunnen we het niet laten om toch ook een kritische kanttekening te maken. Want hoe enthousiast vele partijen ook reageerden, helaas heeft de helft van alle partijen, zelfs na vijf emails, niet de moeite genomen om überhaupt een reactie te geven. Dat is natuurlijk wel een kwalijke zaak voor politieke partijen die er voor de burger zouden moeten zijn. 'Nee' is ook een antwoord.

Maar uiteindelijk voert positiviteit de boventoon en zijn we erg blij dat we weer een mooie editie van de Studentenkrant hebben kunnen maken.



## LEEUWARDEN ALS STUDENTENSTAD: BLIJFT GOED, WORDT BETER!



**Leeuwarden is een mooie gemeente waar we trots op kunnen zijn. Voor veel studenten is onze gemeente de plek met een gevoel van thuis. In onze gemeente is het goed wonen, werken, studeren en ontspannen. Of het nu gaat om onze vele sportvoorzieningen, vette festivals, bruisende horeca, een aantrekkelijk winkelgebied of goed onderwijs. De gemeente Leeuwarden heeft het allemaal.**



Leeuwarden is een gemeente met een rijke geschiedenis en een levendige historische binnenstad. Een toeristische en culturele hotspot met de Prinsentuin als mooiste jachthaven van Nederland. Alles is aan-wezig om van Leeuwarden 'de' studenten-stad van het Noorden te maken.

Als VVD zijn we blij met alle studenten in Leeuwarden. Zij zorgen voor gezelligheid in de Doelesteeg, reuring op de terrassen aan de Nieuwestad en (dans)plezier in de Groene Ster. Studenten zijn het uithangbord voor onze stad en houden onze stad jong. Dankzij kwalitatief goed onderwijs blijven wij studenten verwelkomen. Of je nu gaat studeren aan het mbo, het hbo of zelfs aan de universiteit: University Campus Fryslân. Leeuwarden biedt voor elke student een passende plek! Wat goed gaat, willen we graag zo houden. Dat is geen vanzelfsprekendheid. Daar moeten we met z'n allen iedere dag hard voor werken. Zodat de dingen die goed gaan, ook goed blijven. En dat de dingen die beter kunnen, ook echt beter worden. Je kunt alleen de studentenstad van het Noorden worden door ambitie te tonen. Ambitie hebben we zeker. We gaan ons als VVD Leeuwarden onder anderen hard maken voor:

- Voldoende studentenhuysvesting. We stimuleren en zorgen voor voldoende studentenhuysvesting.
- Veilige woonomgeving. Huurbazen moeten ervoor zorgen dat de woningen brandveilig zijn en er voldoende ruimte is voor jouw fiets.
- We maken gebruik van de kennis en creativiteit van studenten. Studenten kunnen stage lopen bij de gemeente, en worden uitgedaagd om verbeteringen te onderzoeken. Zo leren we van elkaar!
- Meer banen om na je studie ook daadwerkelijk aan de slag te gaan. Het onderwijs en bedrijfsleven laten we samenwerken, zodat het onderwijs is afgestemd op het werkveld.
- We zetten in op voldoende betaalbare starterswoningen. Zo kun jij na de studie blijven wonen en werken in Leeuwarden.
- Stappen waar je wilt en tot hoe laat wilt. We zijn voor vrije sluitingstijden van de horeca. Ondernemers kunnen namelijk heel goed zelf bepalen tot wanneer zij open willen zijn.
- Een ruimer terrassenbeleid.

Langer en op meer plekken van de gezelligheid te kunne genieten.

- Een gemeente waar iedereen zichzelf kan zijn. Daarom pakken we discriminatie en geweld tegen LHBTI's direct aan en zorgen we ervoor dat het doen van aangifte zo makkelijk mogelijk wordt gemaakt
- Leeuwarden als Festival hoofdstad van het Noorden. Festivals zijn een verrijking voor de stad. We geven ruimte aan festivals en andere leuke evenement in de Groene Ster, de binnenstad en elders.

Wil jij ons helpen Leeuwarden een nóg betere studentenstad te maken? Stem dan op 14, 15 én 16 maart op de VVD. Samen bouwen we aan een nog mooier Leeuwarden met perspectief voor onze inwoners!

*Leeuwarden blijft goed, wordt beter!*





# ACHTERGRONDINFORMATIE GEMEENTERAADSVERKIEZINGEN

Een keer in de vier jaar vinden in Nederland gemeenteraadsverkiezingen plaats. De volgende gemeenteraadsverkiezingen zijn op woensdag 16 maart 2022. De laatste gemeenteraadsverkiezingen waren op 21 maart 2018.

De colleges van burgemeester en wethouders van gemeenten zijn verantwoordelijk voor de organisatie van gemeenteraadsverkiezingen. Zij regelen de locaties voor de stembureaus en benoemen en trainen stembureauleden. Ook houden gemeenten toezicht op regels voor verkiezingscampagnes door politieke partijen. Zo kunnen er in een gemeente regels zijn voor de inzet van verkiezingsborden, kraampjes, geluidswagens, collectes en campagne in de omgeving van het stembureau.

**Oprichten politieke partij**  
Iedereen kan een partij oprichten. Wel moet een partij aan een aantal vereisten voldoen om deel te nemen aan verkiezingen. Als een politieke partij onder een bepaalde naam deel wil nemen aan de gemeenteraadsverkiezing, moet de partij die naam laten registreren. Alleen partijen die een vereniging met volledige rechtsbevoegdheid zijn, kunnen een naam laten registreren. Dit betekent dat de statuten van de vereniging zijn vastgelegd in een notariële akte. De geregistreerde partijnaam komt bovenaan de kandidatenlijst te staan, en op het stembiljet voor de gemeenteraadsverkiezing. Een politieke partij kan er ook voor kiezen om de naam niet te registreren. De naam staat dan niet bovenaan het stembiljet. Daar staat dan alleen een nummer. Op de dag van kandidaatstelling leveren politieke partijen hun kandidatenlijsten en andere stukken in bij het centraal stembureau. Partijen die voor het eerst meedoen aan een gemeenteraadsverkiezing, moeten uiterlijk 14 dagen voor de dag van kandidaatstelling een waarborgsom betalen.

Een partij die voor het eerst mee wil doen aan de gemeenteraadsverkiezingen heeft een aantal ondersteuningsverklaringen nodig, in elke gemeente waar ze willen meedoen.

**Verkiezingscampagne**  
Bij het voeren van een verkiezingscampagne moeten politieke partijen zich houden aan een aantal regels. Dit zijn regels over verkiezingsborden, kraampjes, collectes en activiteiten. Vaak zijn deze regels opgenomen in de Algemeen Plaatselijke Verordening (APV) van de gemeente.

In veel gemeenten zijn er borden voor het aanplakken van verkiezingsposters. Het is niet nodig om hiervoor een vergunning aan te vragen. Verkiezingsposters worden niet als reclame gezien, maar vallen onder de vrijheid van meningsuiting. Gemeenten gebruiken steeds vaker voorgedrukte borden met posters van alle deelnemende partijen.

Politieke partijen gebruiken soms kraampjes om campagne te voeren. Hier is meestal een vergunning voor nodig. Informatie hierover is te vinden in de lokale Algemene Plaatselijke Verordening (APV) of bij de gemeente.

Partijen mogen in het stemlokaal geen campagne voeren. In het stemlokaal mogen er namelijk geen activiteiten plaatsvinden die bedoeld zijn om kiezers in hun keuze te beïnvloeden.

Het stemproces moet ongestoord kunnen plaatsvinden en mag niet worden beïnvloed door activiteiten die met de stemming niets te maken hebben. Ook (win) acties voor mensen die zijn gaan stemmen zijn niet wenselijk, het moet helemaal aan mensen zelf zijn of ze willen gaan stemmen of niet. De voorzitter van het stembureau kan de zitting van het stembureau schorsen als de voortgang van de stemming wordt belemmerd.

Journalisten benaderen soms kiezers die een stemlokaal verlaten. Als dit gebeurt op niet-openbaar terrein, bijvoorbeeld een schoolplein, kan de eigenaar van dit terrein de journalisten vragen weg te gaan.

**Centraal stembureau en hoofdstembureau**  
In elke gemeente wordt voor de gemeenteraadsverkiezingen een hoofdstembureau ingesteld. Het hoofdstembureau voor

de gemeenteraadsverkiezing is meteen ook centraal stembureau.  
  
Het hoofdstembureau bestaat uit 5 leden, van wie er één voorzitter is en één plaatsvervangend voorzitter. De burgemeester is voorzitter van het hoofdstembureau (en dus ook van het centraal stembureau). Het college van B&W gaat over benoemingen en ontslag van de plaatsvervangend voorzitter en de andere leden. De hoofdstembureauleden worden voor 4 kalenderjaren benoemd.

**Taken centraal stembureau**  
De taken van het centraal stembureau zijn:

- registratie van namen ('aanduidingen') van politieke partijen
- in ontvangst nemen van kandidatenlijsten
- beoordeling van de geldigheid van de kandidatenlijsten en de handhaving van de daarop voorkomende kandidaten
- nummering van de kandidatenlijsten
- vaststellen van de verkiezingsuitslag

uitslagen naar de gemeente.  
  
3. Gemeenteambtenaren tellen de stembureau-uitslagen bij elkaar op.  
  
4. Twee dagen na de verkiezing stelt het gemeentelijk centraal stembureau de uitslag vast, op basis van de uitslagen van de stembureaus.  
  
5. Het centraal stembureau benoemt de gemeenteraadsleden. Vervolgens beoordeelt de gemeenteraad of de verkozen verklaarde kandidaten kunnen worden toegelaten als lid van de gemeenteraad.

De gemeenteraad controleert in een zogeheten geloofsbrievenonderzoek of de benoemde kandidaat aan de vereisten voor het lidmaatschap van de gemeenteraad voldoet. Ook controleert de raad of de kandidaat geen nevenfuncties vervult die niet met het lidmaatschap samen gaan.  
  
**Gemeenteraden in vogelvlucht**  
Vanaf 1 januari 2022 zijn er 345 gemeenten in Nederland.



**Stemmen**  
Om te mogen stemmen bij de gemeenteraadsverkiezingen, moet de kiezer 18 jaar of ouder zijn, in de gemeente wonen, en niet zijn uitgesloten van het kiesrecht. De Nederlandse nationaliteit is geen vereiste. De kiezer krijgt uiterlijk 14 dagen voor de verkiezingen een uitnodiging om te stemmen: een stempas.

**Uitslagen**  
De vaststelling van de uitslag vindt plaats in een paar stappen. Dit is geregeld in de Kieswet.

1. De stembureaus tellen handmatig de stemmen, in het stembureau.
2. De stembureaus brengen hun

Dertig jaar geleden bestond Nederland nog uit 774 gemeenten. De omvang van een gemeenteraad hangt samen met het aantal inwoners van de gemeente. De grootste gemeenteraden van Nederland hebben 45 leden, dat zijn gemeenten met meer dan 200.000 inwoners. De kleinste gemeenteraden hebben 9 leden, dat zijn gemeenten met minder dan 3000 inwoners. Het aantal raadsleden – en dus zetels – is altijd oneven.



## Recht doen in Leeuwarden

Ieder mens is uniek en waardevol. Wie je ook bent, wat je achtergrond ook is: jij telt mee! De ChristenUnie is overtuigd van de waarde van kleine gemeenschappen waarin mensen samen tot bloei komen.

De ChristenUnie Leeuwarden wil recht doen aan elke inwoner die bijdraagt aan de samenleving en aan iedereen die een helpende hand nodig heeft.

Recht doen aan de schepping, recht doen aan woningzoekenden in onze stad en onze dorpen. Recht doen aan de waardevolle lokale en duurzame economie.

Rechtvaardige regels zijn nodig. Maar ook de ruimte om daarvan af te kunnen wijken om iemand er bovenop te helpen. Ruimte voor oplossingen op maat.

Daarom zet de ChristenUnie Leeuwarden zich in voor een samenleving waar we samen recht doen. Doe je mee?

**SAMEN  
RECHT  
DOEN**



# EEN GRONINGEN VOOR IEDEREEN. DOOR MET VERANDEREN.



Foto kandidaten met bijschrift: Van links naar rechts de kandidaten: Femke Folkerts, Enna van Duinen, Robert Lagestee, Mirjam Wijnja, Jeffry van Hoor, Jan Visser, Benni Leemhuis, Irene Louwrier, Justine Jones, Sophie Middelhuis, Peter Swart, Hans Sietsma, Elte Hillekens, Ceciel Nieuwenhout en Tim van

Een Groningen voor ons allemaal is een Groningen waar iedereen mee kan doen, en er toe doet. We maken keuzes die goed zijn voor mensen, voor dieren, voor de natuur en voor toekomstige generaties. Groningen is een prachtige en unieke gemeente. De levendige, drukke stad vormt het hart van de gemeente. Op fietsafstand sta je in ons mooie buitengebied, groene weiden, houtwallen, bossen en meren. Daar

liggen ook de dorpen met elk een eigen karakter. Een grote stad met een eigen dynamiek, dorpsgemeenschappen en platteland, dat levert mogelijkheden en uitdagingen op.

De afgelopen jaren heeft GroenLinks in Groningen hard gewerkt aan een groenere, eerlijker en inclusievere gemeente. En met resultaat: bijna alle plannen uit ons vorige programma zijn

uitgevoerd of staan in de steigers. We hebben laten zien dat we durven te kiezen. En daar gaan we mee door.

Wij kiezen voor radicale vergroening van onze gemeente, voor het totaal anders inrichten van onze openbare ruimte. De auto maakt plaats voor voetgangers en fietsers. Er komt meer groen in de buurt, zoals bomen en parken. We kiezen voor een eerlijke aanpak van de klimaatcrisis. Het tegengaan van klimaatverandering is een van de grootste uitdagingen voor onze generatie. Die uitdaging gaan we onverschrokken aan. De gemeente ontwikkelt zelf zonneparken en legt panelen op daken. Die zijn eigendom van de gemeenschap, de winst gaat naar inwoners in plaats van naar grote bedrijven. Ook denken we aan de gevolgen van de klimaatcrisis. We maken schaduw tegen de hitte, door het planten van bomen.

We kiezen voor een eerlijke verdeling van rijkdom. Vastzitten in de bijstand is geen keuze. Hard werken en nauwelijks kunnen rondkomen is niet eerlijk. We gaan door met het investeren in mensen die het moeilijk hebben. Armoede bestrijden we en we helpen mensen aan het werk. Iedereen in Groningen moet kunnen rondkomen.

We kiezen voor betaalbare huisvesting voor iedereen. Ruimte geven aan verschillende vormen van wonen. We zorgen voor genoeg studentenhuizen in de stad. Daarnaast zorgen we voor een goede positie van starters op de woningmarkt. Dat doen we door het bouwen van meer sociale huurhuizen en een zelfwoonplicht - je koopt een huis om in te wonen, niet als investeringsobject. Als we nieuwe huizen bouwen doen we dat met respect voor de natuur en behoud van biodiversiteit.

Wij kiezen voor een Groningen waar je kunt zijn wie je bent en wilt zijn. Student en stadler wonen samen in Groningen. Hierbij past ook een divers aanbod van cultuur en uitgaansleven. Voor concerten, theater en ontmoetingen kun je terecht in de nieuwe Oosterpoort. Daarnaast is er in Groningen geen plek voor discriminatie, racisme of andere vormen van uitsluiting.

Groen én eerlijk én inclusief. Wij kiezen voor het hele verhaal. Groningen is voor iedereen.

**GROENLINKS**

## LIJST058 is er voor jou!

- Woonruimte realiseren voor studenten rond de Snekertrekweg.
- Inrichten Ruiterskwartier als uitgaansboulevard.
- Goede sportvoorzieningen.
- Ruim baan voor festivals.



ONZE STANDPUNTEN

**STEM 16 MAART**



Deze redactionele stukken zijn aangeboden door [www.studentensteden.nl](http://www.studentensteden.nl)

## HOE OVERLEEF IK MIJN STAGE?



De omschakeling van het studentenleven naar een fulltime baan kan lastig zijn. Wanneer je stage gaat lopen, word je opeens iedere dag op kantoor verwacht. Doordeweeks uitgaan kan vaak niet meer. En je moet behoorlijk veel nieuwe dingen leren. Veel studenten zijn in februari met hun stage begonnen. Superspannend natuurlijk! Hieronder lees je hoe je jouw stage overleeft!

**Zorg voor een leuke stage**

Deze is logisch: een stomme stage is moeilijker vol te houden. Maar onthoud dat je niet zomaar aan een leuke stage komt. Begin daarom ruim op tijd met zoeken. Zo voorkom je dat de leukste plekken allemaal al bezet zijn. En je raakt beter op de hoogte van welke mogelijkheden er überhaupt zijn. Neem dus goed de tijd om te zoeken naar een stage die zoveel mogelijk bij jouw interesses past.

**Vraag veel om feedback**

Vaak wordt er door je stageplek zelf initiatief genomen om feedbackgesprekken in te plannen. Maar dat is niet altijd zo. Vraag daarom zelf voldoende om feedback. Dit laat zien dat je graag veel wilt leren en verbeteren. En je krijgt een goed beeld van je sterke en zwakke punten. En als je niets te doen hebt en je gaat je vervelen, vraag dan of je iets kunt doen. Zo laat je ook zien dat je een harde werker bent. Als je de hele dag lekker bezig bent, dan gaat de tijd ook een stuk sneller.

**Neem je rust**

Bij een stage maak je vaak meer uren dan wanneer je studeert. Bovendien heb je meestal minder vrijheid om je tijd in te delen. Doordeweekse dagen gaan er hierdoor heel anders uit zien.

's Ochtends vroeg op en 's avonds pas weer thuis. Geef jezelf daarom buiten je stage genoeg tijd om uit te rusten. Plan niet iedere avond vol. En zorg dat je in het weekend leuke dingen doet, maar ook tijd hebt om te chillen. Zo kom je maandag niet uitgeput of brak op je stage aan ;).

**Netwerk met je collega's**

Netwerken is een belangrijk onderdeel van je stage. En dan niet alleen omdat dit je na je studie aan een baan kan helpen. Een band opbouwen met je collega's heeft veel voordelen. Zo zijn ze vaak sneller bereid om dingen uit te leggen. En misschien kun je ze later vragen om een aanbeveling. Bovendien wordt je stage ook gewoon leuker als je er wat nieuwe vrienden maakt.

**Maak het zo nuttig mogelijk**

Heb je het idee dat je niet leert wat je zou willen leren? Geef dit dan aan. Wees eerlijk over wat je van je stage verwacht. Het is niet de bedoeling dat je allerlei enorme en onhaalbare eisen gaat stellen. Maar je mag best aangeven wat je wilt leren. Een stage is natuurlijk ook bedoeld om nieuwe dingen te leren.

## TATOEAGES: DIT MOET JE WETEN VOORDAT JE ERAAN BEGINT



Tatoeages zijn helemaal hip. En terecht! Vroeger werd het vooral gezien als iets heel rebels, maar tegenwoordig is het juist modieus. Denk jij er ook over om een tattoo te zetten? Denk dan eerst goed na over deze dingen!

**Denk goed na over de plek**

Het zetten van een tatoeage is niet een heel aangenaam gevoel. Daar moet je je sowieso op voorbereiden. Denk er hierbij ook goed over na waar op je lichaam je de tatoeage laat zetten. Het verschilt namelijk per plek hoeveel pijn het doet. Zo doet een tattoo op je ribben vaak meer pijn dan op je schouderblad. Daarnaast zijn sommige plekken ook geschikter voor tatoeages dan andere plekken. Op een plek waar veel wrijving is, vervaagt je tattoo namelijk sneller. Houd tot slot qua plaatsing ook rekening met wanneer (bij welke kledingstukken) de tattoo zichtbaar is.

**Kies de juiste timing**

Een nieuwe tatoeage is kwetsbaar. Daarom moet je er goed voor zorgen. En zon, zee, strand hoort hier niet bij. Het is leuk om direct je nieuwe tattoo aan iedereen te kunnen showen, maar dat is op die manier niet zo slim. Een tatoeage vlak voor of midden in de zomer zetten, is een echte afrader. Maar ook midden in de winter is het niet zo handig. Je tattoo moet namelijk wel kunnen luchten.

**Zoek een goede tattooshop uit**

Natuurlijk betaal je liever niet te veel voor je tattoo. Maar een erg goedkope tattooshop is ook niet altijd een goed teken. Doe veel research voordat je een shop uitkiest. Vraag bijvoorbeeld na bij vrienden en familie die er al ervaring mee hebben. En lees veel reviews! Twijfel je nog? Ga dan van te voren een keertje langs om de sfeer in de shop te proeven en om advies te vragen.

## 5 TIPS OM VAKER TE SPORTEN



Sporten is voor veel mensen eerder een verplichting dan een hobby. Zeker in de winter kan het af en toe lastig zijn om je ertoe te zetten. En dat is zonde! Daarom geven wij je vijf tips waarmee je makkelijk vaker gaat sporten.

**Plan vooruit**

Als je niet zo van sporten houdt, kan het al snel gebeuren dat je er niet eens aan denkt. Daarom is het handig om vooruit te plannen. Dan kun je ook minder makkelijk met excuses te komen over dat je toch geen tijd hebt. Bovendien kun je dan ook plannen om samen met iemand te gaan. En die sociale controle maakt het vaak makkelijker!

**Hoe meer zielen, hoe meer vreugd**

Samen met iemand gaan sporten heeft een tweede voordeel: het is gezellig! Spreek samen af om een rondje hard te lopen, naar de sportschool te gaan of je aan te sluiten bij een sportclub. Als je sporten gezellig maakt, zul je er minder tegenop zien. Zo wordt een uurtje sporten niet alleen een workout, maar ook een moment om gezellig bij te praten met je vrienden.

Lukt het jou nou écht niet om naar de sportschool te gaan? En vind je hardlopen ontzettend saai? Ga dan op zoek naar iets origineels! Er zijn veel meer mogelijkheden dan de standaard sporten die je vaak hoort. Als je iets zoekt dat beter bij je past, dan zal het ook makkelijker gaan.

**Zorg voor de juiste spullen**

Het is belangrijk dat je je fijn voelt tijdens het sporten. En met een te strakke broek of een topje dat steeds omhoog kruipt, lukt dit niet. Zorg daarom voor de juiste spullen. Koop bijvoorbeeld goede schoenen, zodat je geen last krijgt van blessures. En als je een sport doet waar je eigen materiaal voor nodig hebt, ga dan niet direct voor de goedkoopste optie. Let op kwaliteit!

**Maak het leuk**

Je kunt het sporten makkelijk zelf leuk maken! Naast samen met vrienden gaan sporten, zijn er nog veel meer handige maniertjes hiervoor. Maak bijvoorbeeld een leuke playlist of zoek een fijn luister-boek. Of kijk een aflevering van je favoriete serie terwijl je op de loopband staat.

Wees origineel

[www.smile2bfit.nl](http://www.smile2bfit.nl)



Onbedoeld  
zwanger.  
Wat nu?

Bel, e-mail, chat of app met ons.  
**www.siriz.nl**



**Splash**  
LEASE

Wasmachines – drogers – vaatwassers – en meer



- ✓ Huren vanaf €9,- per maand
- ✓ Gratis bezorging & aansluiting
- ✓ Geen extra kosten
- ✓ 100% garantie

**www.splash.nl**



Wij werken aan impact met IT

**Bekijk al onze  
afstudeeropdrachten,  
stages en vacatures op;**

**werkenbijtopicus.nl**



**Studentenkrant**

WWW.STUDENTENKRANT.NET

De Studentenkrant is een uitgave van Grandoni Media, [www.grandoni.nl](http://www.grandoni.nl)

Adverteren?  
Bel: **085-0020974**  
voor de mogelijkheden!



# STUDENTENNIEUWS

## Het wordt almaar drukker aan de universiteit, en dat zal ten koste gaan van de buitenlandse student

De toestroom van buitenlandse studenten in het hoger onderwijs moet worden bijgestuurd, daarover is brede consensus aan het ontstaan. Maar hoe?

En weer steeg het aantal studenten naar recordhoogte. Het is inmiddels een vertrouwd fenomeen, want dat aantal stijgt al jaren. Maar waar het totaal met 4 procent toenam, was de stijging van internationale studenten maar liefst 14 procent. Dat brengt de nadelen van internationalisering weer op de agenda.

Lange tijd ging het daarbij vooral om uitschieters; een studie Nederlands die deels in het Engels werd gegeven, of buitenlandse studenten die door de extreme kamernood in sommige steden in een opslagruimte moesten wonen. Maar de zorgen die deze week worden uitgesproken zijn basaler en gaan over internationalisering op zich.

De universiteiten, verenigd in de koepel Universiteiten van Nederland onderstreepen het deze week nog maar eens, ze willen mogelijkheden om het aantal buitenlandse studenten bij te sturen. Van een kentering is geen sprake, benadrukt de organisatie: "We willen dit al sinds 2018."

Maar nu is de tijd er meer rijp voor. De periode dat internationalisering van het onderwijs onstuitbaar werd geacht, lijkt voorbij. Of, zoals minister Robbert Dijkgraaf het woensdag in de Tweede Kamer uitdrukte: "Het lijkt soms zo'n koeriersfiets, met wel een versnelling, maar geen rem." Er is inmiddels brede consensus dat de toestroom van studenten uit andere landen regie behoeft, ook in de Kamer.

Het is voor de universiteiten ook een geldkwestie. De rijksbijdrage per student loopt al jaren terug. En het gros van de buitenlandse studenten valt onder die financiering. Alle studenten uit de Europese Economische Ruimte (de EU plus enkele geassocieerde landen) betalen net als Nederlanders een relatief laag collegegeld, waar de overheid een rijksbijdrage bovenop doet. Voor studenten uit derde landen geldt dat niet, die betalen een veel hoger collegegeld, maar dat maakt het nog geen vetpot, zeggen de universiteiten.

Bij groeiende studentenaantallen moeten universiteiten dus meer doen met minder geld, en dat merken ze. De werkdruk is hoog en dat zet de kwaliteit onder druk. Gericht bijsturen van de aantallen buitenlandse studenten is deel van de oplossing die ze voor ogen hebben. Het zou dan vooral gaan om een maximum aan studenten uit derde landen en om een specifiek maximum voor Engelstalige opleidingen, een zogenaemde numerus fixus. Maar om dat mogelijk te maken zijn ze afhankelijk van de politiek.

Net als over de opmars van internationale studenten, is ook het denken over het groeiend gebruik van het Engels als

voertaal aan het veranderen. Waar de trend was om meer colleges in het Engels te geven, wordt het uitgangspunt steeds vaker dat onderwijs Nederlandstalig is, tenzij het meerwaarde heeft om het in het Engels te doen.

Het is niet dat er geluiden opgaan om de klok terug te draaien. Steevast gaat het over beheersen, en over maatwerk, want de verschillen tussen opleidingen zijn groot. Waar de ene opleiding zit te springen om een numerus fixus, kan een ander er prima buitenlandse studenten bij hebben. En bovenal wordt de meerwaarde van internationalisering benadrukt, om Nederlandse studenten optimaal voor te bereiden op de globale arbeidsmarkt van morgen, en zeker ook om buitenlands talent naar Nederland te lokken.

Minister Dijkgraaf noemde internationalisering in de Kamer een balanceeract. Nederland kan zich absoluut niet veroorloven om zich te isoleren van de buitenwereld, maar we moeten ook niet denken dat het aantal internationale studenten onbegrensd kan groeien. Hij zal nu een manier moeten vinden om die balanceeract met succes te voltooien.¶

## Aanpak stress onder studenten moet anders; 'We moeten ze weerbaarder maken'

Hogescholen, universiteiten en mbo's moeten studenten op andere manieren gaan helpen om beter met stress om te gaan. Dat is de conclusie van een onderzoek onder studenten aan de HZ University of Applied Sciences. Het onderzoek richtte zich met name op de achterliggende oorzaken van stress.

Uit dat onderzoek bleek dat niet de hoeveelheid stress, maar de manier waarop de student met stress omgaat vaak doorslaggevend is voor de impact van stress op het mentale welzijn van de student. Daarom gaat de HZ daar nu meer aandacht aan besteden,

Het doel van dit onderzoek was volgens onderzoeker Sybren Slimmen van de HZ nadrukkelijk niet om te kijken hoeveel studenten er nu stress ervaren, want dat was eerder al onderzocht. "Wij wilden vooral weten wat nu de achterliggende oorzaken zijn en wat wij kunnen doen om de studenten weerbaarder te maken."

Op dit moment is op veel onderwijsinstellingen de aanpak nog gericht op het terugbrengen van de hoeveelheid stress, maar die aanpak is volgens de onderzoekers van de HZ waarschijnlijk minder effectief. "De stress kunnen we niet verhelpen, maar we kunnen ze wel trainen om beter om te gaan met die stress", aldus Slimmen.

Het onderzoek was al opgezet voor de komst van het coronavirus, maar de hele coronasituatie heeft het belang ervan alleen maar groter gemaakt. "Corona was een extra stressor en dat hebben we ook zeker meegenomen in het onderzoek."

Maar corona was zeker niet de enige bron van stress. "Andere grote stressoren in het onderzoek waren studiedruk, maar ook druk vanuit de omgeving, denk aan de familie, nevenactiviteiten, zoals een bijbaan en financiële druk, dus zorgen over of je de huur wel kunt betalen", somt Slimmen op.

Volgens Schotpoort missen de studenten vaak vooral menselijk contact. "Alle overleggen zijn functioneel. Er is geen ruimte voor gewoon sociaal contact. En ook buiten de studie is er niets voor de studenten om te doen, omdat alles dicht is." En het online onderwijs maakt het er voor studenten niet beter op, voegt ze daaraan toe. "Je kunt gewoon je camera uitzetten en verdwijnen. Dat maakte het voor de docenten ook heel moeilijk om in de gaten te houden hoe het de met de studenten gaat."

Ze is dan ook heel erg blij dat er weer fysiek lesgegeven mag worden. "Ons onderwijssysteem draait ook om die interactie van studenten onderling. Dat is nodig om te groeien, niet alleen als student, maar ook als persoon. Dus ja, we zijn daar heel blij mee."

Blij is ze ook met het onderzoek van Slimmen. "Je ziet dankzij dit onderzoek en eerdere onderzoeken naar de hoeveelheid stress bij studenten, dat mentaal welzijn overal hoger op de agenda komt te staan. En één van de dingen die wij hier nu doen, is het verder professionaliseren van de studieloopbaancoaches."

Want de vragen waar studenten mee komen zijn veranderd, sinds de komst van corona. "Waar die vragen eerst uitsluitend over de studie en de loopbaan gingen, komen er nu steeds meer vragen binnen over het omgaan met eenzaamheid en depressie. Dus we zijn onze loopbaancoaches aan het trainen in het omgaan met dit soort vragen."

Hoewel het onderzoek al de eerste conclusies heeft opgeleverd, is het volgens Slimmen nog niet afgelopen. "Sowieso zie je dat het mentaal welzijn hoog op de agenda blijft staan de komende tijd. Dus we blijven de ontwikkelingen bij de studenten monitoren, dat doen we zeker nog de komende jaren. En we blijven programma's opzetten om die weerbaarheid van de studenten te verbeteren.¶

# EXPERTISECENTRUM HANDICAP + STUDIE VOOR INCLUSIEF ONDERWIJS EN STUDENTENWELZIJN



Wat kan Expertisecentrum handicap + studie betekenen voor studenten? Studenten vinden op de website van handicap + studie veel informatie over studeren met een functiebeperking en studentenwelzijn. Ook studenten met mantelzorgtaken, jonge kinderen of transgenders in transitie kunnen terecht op de site [www.handicap-studie.nl](http://www.handicap-studie.nl). Kortom voor alle studenten+ met een ondersteuningsvraag!

## Instrumenten en wegwijzers

De site biedt toegang tot handige instrumenten en wegwijzers, bijvoorbeeld:

- Op [www.studieprocesinbeeld.nl](http://www.studieprocesinbeeld.nl) delen vloggende studenten hun ervaringen met studeren met een beperking.
- Met de tool Studietips zoek je naar oplossingen voor je problemen, <https://www.handicap-studie.nl/studietips.aspx>
- De Pijn- en energiemeter - de zg PEP-meter - geeft studenten meer inzicht in hun belastbaarheid en welke activiteiten pijn en vermoeidheid veroorzaken. [https://www.handicap-studie.nl/1\\_204\\_Pijn-en\\_energiemeter\\_\(PEP-meter\).aspx](https://www.handicap-studie.nl/1_204_Pijn-en_energiemeter_(PEP-meter).aspx)
- Draaiboeken themabijeenkomsten studentenplatforms
- [https://www.handicap-studie.nl/124\\_1414\\_Draaiboeken\\_themabijeenkomsten\\_studentenplatforms.aspx](https://www.handicap-studie.nl/124_1414_Draaiboeken_themabijeenkomsten_studentenplatforms.aspx)
- Expertisecentrum handicap + studie

wordt regelmatig benaderd door bedrijven die open staan voor mensen met een functiebeperking en plaatst vacatures van bedrijven die op zoek zijn naar studenten met een functiebeperking, zie [https://www.handicap-studie.nl/1\\_375\\_Vacatures.aspx](https://www.handicap-studie.nl/1_375_Vacatures.aspx)

## Toegankelijk maken van onderwijs

Expertisecentrum handicap + studie ondersteunt universiteiten, hogescholen en het mbo bij het toegankelijk maken van onderwijs voor studenten met een extra ondersteuningsvraag. Het gaat bijvoorbeeld om studenten met dyslexie, dyscalculie, autisme, psychische klachten, chronische ziekten, rolstoelgebruikers, dove of slechthorende studenten en blinde of slechtziende studenten. Behalve studenten met een functiebeperking hebben ook studenten met mantelzorgtaken, jonge ouders en zwangere studenten en studenten in gendertransitie vaak behoefte aan flexibiliteit of specifieke voorzieningen. Expertisecentrum handicap + studie streeft naar inclusief hoger onderwijs, waaraan zoveel mogelijk verschillende studenten kunnen meedoen en waarin het steeds gewoner wordt om het onderwijs af te stemmen op de behoefte. Expertisecentrum handicap + studie is onderdeel van CINOP.

## Werkwijze

In samenwerking met onderwijsinstellingen en studenten+ ontwikkelt en implementeert handicap + studie innovatieve en praktische oplossingen voor het hoger onderwijs. Ook het mbo komt steeds meer

in beeld. We werken in projecten samen met onderwijsinstellingen, geven advies, organiseren trainingen, regionale bijeenkomsten en kennisuitwisseling. Het doel is dat (meer) studenten met een extra ondersteuningsvraag succesvol kunnen studeren aan de opleiding van hun keuze. Handicap + studie heeft goed contact met Interstedelijk Studentenoverleg ISO, de Landelijke Studentenvakbond LSVB en andere koepel- en doelgroeporganisaties.

## Expertise

Om onderwijsinstellingen houvast te bieden bij het maken en uitvoeren van beleid rond inclusief onderwijs werkt Expertisecentrum handicap + studie volgens een aantal vaste thema's:

- Informatievoorziening en voorlichting
- Toegankelijkheid van het onderwijs
- Begeleiding van studenten
- Deskundigheid van professionals
- Flexibele leerroutes aanbieden
- Toetsing en examinering
- Waarborgen voor kwaliteit en continuïteit
- Stage en werk
- Inclusief studieklimaat
- Studentenparticipatie
- Wetgeving en financiën.

Rond al deze thema's verzamelt en ontsluit het Expertisecentrum handicap + studie informatie. Bij deze informatie zit uiteraard

## MEER INFO

[www.handicap-studie.nl](http://www.handicap-studie.nl)

# WEETJES OVER ALCOHOL

## Wist je dat.....?



Je iets sneller het effect van alcohol merkt als je het door een rietje drinkt? Dit komt omdat een beetje alcohol via je gehemelte wordt opgenomen (daar wordt de alcohol als het ware tegenaan gespoten). Ook kom je door het zuigen aan een rietje een beetje zuurstoftekort, waardoor je je wat licht in je hoofd voelt. Dit kan net zo voelen als het gevoel van aangeschoten zijn.

Het woord kater sinds 1850 een studentenwoord is en het komt van het Latijnse "catarrhus" en van het Griekse "katarrhoos"? De betekenissen hiervan zijn "het omlaag vloeien" (van slijm in het

hoofd). Ook werd het woord kater in 1906 beschreven als "ongesteldheid na drinkgelag".

Je een kater alleen kunt voorkomen door minder alcohol te drinken? Je kater wordt wel minder heftig als je tussendoor alcoholvrije drankjes drinkt en aan het eind van de avond een paar glazen water. Toch een kater? Blijf dan zo lang mogelijk in bed liggen, neem een stevig en gezond ontbijt en geef je lichaam de tijd om bij te komen door minimaal een paar dagen geen alcohol te drinken.

Alcoholvrije dranken alsnog alcohol kunnen bevatten? Alcoholvrij bier mag in Nederland maximaal 0,1% alcohol bevatten en voor alcoholvrije wijn is dit 0,5%! Fijn om te weten: alcoholvrij bier bevat ongeveer de helft van de calorieën in vergelijking met alcoholhoudend bier.

Bier na wijn geen venijn hoeft te geven? Verschillende soorten alcohol door elkaar drinken maakt niet dat je sneller dronken bent. Je kunt wel eerder misselijk worden.

Koolzuur in je mixdrankje de opname van alcohol in het bloed iets versnelt? De alcohol stijgt dan letterlijk sneller naar je hoofd. Daarnaast wordt een mixdrankje vaak makkelijk als "limonade" gedronken en ben je je er minder van bewust dat je alcohol drinkt. De uiteenlopende alcoholpercentages in mixdrankjes maakt het ook heel ingewikkeld om te weten hoeveel alcohol je precies binnen krijgt. Het alcoholpercentage van mixdrankjes varieert tussen de 5% en de 8% alcohol, met enkele uitschieters ver daarboven.

Evenementenbier inderdaad bestaat? Op grote feesten als carnaval of popfestivals kan het alcoholpercentage in het tapbier lager zijn om problemen met teveel drinken zoveel mogelijk te voorkomen.

Het Trimbos-instituut zoekt jongeren van



18 tot en met 25 jaar die een online vragenlijst over alcohol en drugsgebruik willen invullen. Het doel van dit onderzoek is meer inzicht krijgen in redenen die jongeren hebben om alcohol en drugs te gebruiken. Of om juist géén alcohol of drugs te gebruiken. Vul deze vragenlijst in over alcohol en drugs en maak kans op diverse prijzen, het duurt ongeveer 15 minuten!

Meer te weten komen over alcohol of vragen? Ga dan naar [www.alcoholinfo.nl](http://www.alcoholinfo.nl) of bel naar het informatie nummer!



**Trimbos  
instituut**

Netherlands Institute of  
Mental Health and Addiction

# ‘WE DROMEN NIET OVER DE TOEKOMST, WE STAAN ER ELKE DAG MEE OP EN WERKEN ERAAN.’

Pim Peeters studeerde aerodynamica, maar ontdekte al snel dat de businesskant hem meer trok dan de techniek. Als Business Consultant binnen Analytics & Information Management is hij onder meer bedreven in diepgravende data-analyses.

‘Elke dag bezig zijn met de toekomst past echt bij Deloitte. Vandaag resultaat leveren en tegelijkertijd nadenken over wat je er op de langere termijn mee bereikt. Momenteel ben ik vier dagen per week werkzaam bij een grote klant. Daar zijn we bezig om hun data inzichtelijker te maken. We zetten nieuwe platforms op en maken dashboards. Zo kan de klant sneller en meer gestructureerd met data werken. We maken hier echt het verschil voor de organisatie, én al haar medewerkers.

In Delft heb ik Aerodynamica gestudeerd en tijdens mijn master liep ik stage bij een grote luchtvaartmaatschappij in Australië, hier kwam in voor het eerst in aanraking met data-analyse en visualisatie. Ik vond mijn master erg interessant, maar de projecten in de luchtvaartsector zijn veelal meerjarig en het werk is erg wiskundig en technisch. Ik ontdekte dat de businesskant met ‘snellere’ projecten mij toch meer aantrok. Ik ben iemand die graag snel resultaten wil zien. Het leuke van het werken bij Deloitte is dat je de kans krijgt om bij veel verschillende bedrijven over de vloer te komen. Je begint altijd met een

frisse kijk op de zaken en dat biedt vaak nieuwe oplossingen.

Daarnaast pluk ik de vruchten van het enorme internationale Deloitte-netwerk. Een dag per week ben ik in ons hypermoderne kantoor The Edge. Dan zie en spreek je je Deloitte-collega's en is er ruimte om te vertellen over de projecten waarmee je bezig bent. Onze totale technology-afdeling bestaat uit zo'n 500 man. In zo'n netwerk is er vrijwel altijd iemand die al eerder met soortgelijke projecten of problemen te maken heeft gehad. Daar kun je veel van leren en inspiratie uit halen.

**‘Bij Deloitte werk je altijd samen met verschillende disciplines.’**

Het interessante aan Deloitte is dat er altijd projecten zijn waar verschillende afdelingen aan meewerken. Door een berichtje op het interne netwerk zag ik dat er een Javascript-programmeur werd gevraagd voor een uniek project. Ik heb mij daar toen voor aangemeld. Het bleek om een artificial intelligence-robot te gaan, met de naam Aime. Ze is een robot die steeds beter zou gaan begrijpen met wie zij in gesprek is. Echt een onvergetelijke ervaring om met het team te werken dat ermee bezig was, want er werkten collega's uit uiteenlopende disciplines aan mee. Aime zit vol sensoren en detecteert



mensen.

Ze herkent ze, snapt bewegingen van hun handen. Ze kan met hen communiceren, ze kan spelletjes spelen - één van die spelletjes heb ik geprogrammeerd - en het belangrijkste is: ze leert steeds bij.

Aime is een voorbeeld van wat er allemaal rondom artificial intelligence mogelijk is. Het is zeker niet iets voor de verre toekomst. We gebruiken het nu al volop. Bijvoorbeeld om niet-gestructureerde teksten te lezen, daardoor kunnen inkomende klant-e-mails direct naar de juiste afdeling worden verstuurd of zelfs

direct beantwoord worden. Het is echt een nieuwe stap die legio automatiseringskansen biedt.

Iedereen die het interessant lijkt om voor een organisatie te werken waar veel ruimte is voor innovatie en eigen initiatief zou zich moeten verdiepen in Deloitte. Er is hier volop ruimte voor enthousiaste, getalenteerde mensen met een bedrijfskundige of technische achtergrond.’

# Deloitte.

## BRIGHT FUTURE MADE BY YOU

Wanneer je bij Unilever gaat werken als trainee of student, ga je deel uitmaken van een toonaangevende, dynamische onderneming. Wij bieden een open en informele cultuur en streven ernaar met

uitdagingen aan te gaan die op je pad komen. Zo kun jij bouwen aan onze sterke merken die de levens verbeteren van miljarden mensen, elke dag. Dat is Unilever, made by you!



een persoonlijke benadering het beste uit onze mensen te halen, zodat iedereen optimaal kan presteren. Je krijgt direct verantwoordelijkheid en wordt daarbij ondersteund door training en coaching van topkwaliteit. Dit zal je helpen de

Unilever made by you  
Het Unilever Future Leaders Programma (UFLP) is een traineeship ontworpen om ambitieuze, creatieve en getalenteerde afgestudeerden te ontwikkelen tot toekomstige leiders van Unilever.

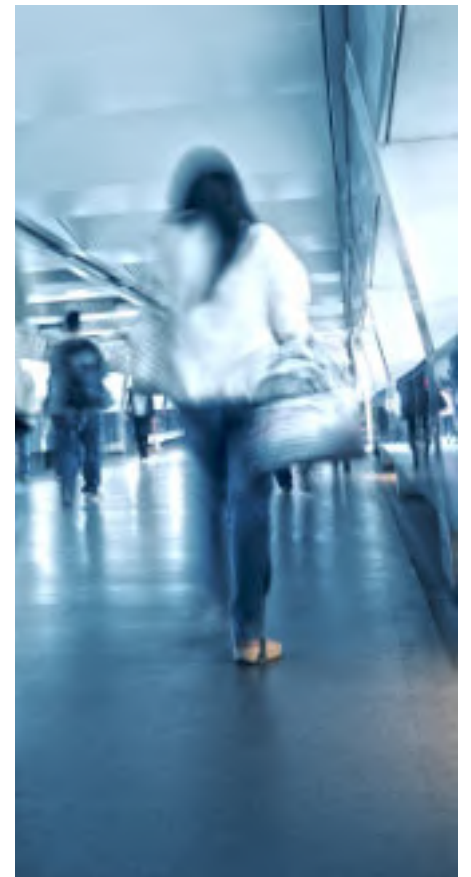
Met een portfolio van meer dan 400 merken en activiteiten in 190 landen bieden we uitzonderlijke carrièremogelijkheden. Hiervoor kun je het vakgebied kiezen dat aansluit bij jouw doelen, interesses en kwaliteiten.

Vanaf 1 april kun je weer solliciteren voor het traineeship dat start in september 2019.

### Stages

Met geweldige merken, een dynamische sfeer, gepassioneerde mensen en een visie gericht op duurzaamheid bieden wij een inspirerende plek om ervaring op te doen. Ben jij ambitieus, wil jij meer leren en jezelf ontwikkelen en zoek je een uitdaging? Dan ben je hier aan het juiste adres.

Kies een Unilever-vakgebied  
Wanneer je bij Unilever een stage doet, krijg je de kans impact te hebben in een toonaangevend bedrijf. Of je nu in Customer Development, Marketing, R&D, Supply Chain, Finance of HR aan de slag gaat, je komt altijd op een bruisende en leerzame plek in ons bedrijf. We bieden geweldige stages voor alle soorten studenten en afgestudeerden. Hier kun je het vakgebied kiezen dat aansluit bij jouw doelstellingen, interesses en kwaliteiten.



MEER INFO

[www.unilever.nl](http://www.unilever.nl)





**CAMPUS SHOP.nl**

DE BESTE LAPTOPDEALS  
VOOR STUDENTEN!

Laptop nodig  
voor je studie?

✓ INCLUSIEF SNELLE  
STUDENTEN SERVICE

✓ GESCHIKT VOOR  
JOUW OPLEIDING

[WWW.CAMPUSSHOP.NL](http://WWW.CAMPUSSHOP.NL)



Je kent hem niet,  
maar je kunt hem  
een toekomst geven.

Word nu bloeddonor. Je bent nodig.  
Meld je aan op [www.ikgeefbloed.nl](http://www.ikgeefbloed.nl)

 **Sanquin**  
Bloedbank

Bloed is leven



 **bookmatch**

9.0

Studieboeken  
kopen en verkopen

 Ga direct naar [www.bookmatch.nl](http://www.bookmatch.nl)



**flow** succes door focus!

+ energie  
+ concentratie  
+ creativiteit  
↑ stress

Probeer MicrodosingXP en ervaar  
het positieve effect van  
onze 100% natuurlijke truffels.

[www.flow-mxp.nl](http://www.flow-mxp.nl)

# NEDERLANDERS ZIJN TOCH DIK EN GELUKKIG?

'Als mensen eens geen vooroordelen zouden hebben, dan zou de wereld een stukje mooier zijn', zo luidde onze conclusie gisteravond.

Het was de conclusie van een gesprek dat ik had met mijn kamergenootje, Oumaima. Een gesprek over vooroordelen, monarchie of republiek en over de islam. Ik vond het erg interessant om te horen wat haar ideeën waren. Haar ideeën waren anders dan ik verwacht had.

"Wat waren jouw vooroordelen over Nederlanders voordat je een Nederlander had ontmoet?"

"Ik dacht altijd dat Nederlanders veel kaas en yoghurt eten en melk drinken. Daarom dacht ik dat Nederlanders dik zouden zijn. Maar wel gelukkig, vooral na het eten als ze gaan dansen en zingen. Dat heeft mijn moeder me eens verteld. Helaas heb ik ook gehoord dat ze erg onaardig kunnen zijn. Een vriendin van me vertelde dat, toen ze op vakantie was in Nederland, mensen naar haar riepen: 'Rot op naar je eigen land, met je hoofddoek! Je bent niet welkom hier'. Waarom zeggen mensen zoiets?"

"Tja.. ik denk dat ze bang zijn dat de Nederlandse cultuur verloren gaat als er te veel mensen met een andere cultuur in het land komen. En ik denk dat veel problemen komen doordat mensen elkaar niet begrijpen, door verschillende gebruiken, normen en waarden. Ook zijn mensen

bang voor de Islam en willen ze niet dat er veel mensen uit Islamitische landen naar Nederland komen."

"Ik zou Marokko eigenlijk geen islamitisch land noemen. Wel Arabisch, maar Marokko is niet islamitisch zoals bijvoorbeeld Egypte of Tunesië dat wel zijn. In Egypte zie je vrouwen meestal een hoofddoek dragen en zich hullen in bedekkende kleding. Veel meisjes van mijn generatie in Marokko dragen geen hoofddoek. En niemand die daar een groot probleem van maakt. Onze cultuur komt in bepaalde opzichten overeen met culturen in Europa. Dit komt doordat we beïnvloed zijn door de Fransen toen we een kolonie waren. Daarnaast is Europa dichtbij, veel dichterbij dan het Midden-Oosten."

Dat is interessant, ik zie Marokko als een land dat erg ver weg is, Oumaima vindt Europa dichtbij. Ik zie veel verschillen tussen Marokko en Nederland, Oumaima ziet veel overeenkomsten. En beide hebben we gelijk, we bekijken het alleen vanuit een ander perspectief en met een andere focus. En het enige dat we weten over het land waarin de ander is opgegroeid, hebben we gehoord van anderen.

Voordat ik wegging heb ik lang nagedacht over de kleding die ik mee zou nemen. Bang dat ik niet gerespecteerd zou worden in mijn 'Nederlandse kleding'. Maar hier op straat merk ik dat mensen me helemaal niet nakijken. En ik werd direct



geaccepteerd en gerespecteerd door de Marokkanen die ik tot nu toe heb ontmoet. En ik had verwacht dat de eerste ontmoeting met mensen hier toch een beetje afstandelijk en ongemakkelijk zou zijn, vanwege de verschillen. Dat was het totaal niet. Tijdens deze ervaring heb ik geleerd dat onze oordelen zijn gebaseerd op media of meningen van anderen, het zijn vooroordelen. Maar we hebben zelf niet gezien of ervaren hoe het is om in het land van de ander te leven. Ik kan mijn vooroordelen over Marokko nu een beetje bijstellen.

Janneke Jolink is met AIESEC op vrijwilligersproject gegaan naar Marokko voor 6 weken. AIESEC biedt internationale vrijwilligersprojecten en professionele stages met het doel om leiderschap te ontwikkelen in jonge mensen. Ontdek het zelf op [www.aiesec.nl](http://www.aiesec.nl)



## WAAROM JEZELF ONTWIKKELEN NAAST JE STUDIE ZO BELANGRIJK IS

Waar onze ouders jaren geleden de ruimte hadden om een eeuwigheid te studeren en het studentenleven optimaal te benutten, is dat voor de studenten van deze tijd een stuk ingewikkelder geworden. De afschaffing van de studiefinanciering speelt hierin een belangrijke rol. Veel studenten voelen geen (financiële) ruimte meer om van alles naast hun studie te doen en willen zo snel mogelijk afstuderen. Tegelijkertijd wordt er vanuit het bedrijfsleven wel gevraagd om een CV met ervaringen buiten je studie om. Hoe besluit je als student waar je voor gaat? En waarom is deze keuze zo belangrijk? Integrand geeft advies.

Integrand is een stichting die studenten helpt bij het vinden van stages en bijbanen. Omdat wij een organisatie voor en door studenten zijn, snappen wij als geen ander tegen welke problemen of vragen je als student aanloopt. Aan de ene kant is er de

tijsdrukt om zo snel mogelijk af te studeren en aan de andere kant wil je de goede keuze maken als het gaat over je komende carrière. In de huidige arbeidsmarkt is het aanbod zo groot, dat je door de hoeveelheid vacatures en mogelijkheden je droombaan niet kan onderscheiden.

Een stage of een studie-gerelateerde bijbaan kan je helpen bij het oriënteren op de mogelijkheden die er op de arbeidsmarkt zijn. Zo kun je erachter komen wat voor een organisatie wel of niet bij je past en van welke werkzaamheden je energie krijgt. Het is heel waardevol als je er al tijdens een stage achter kan komen wat je wel en niet leuk vindt, in plaats van tijdens de sollicitatieprocedure.

Hiernaast is een stage of bijbaan de perfecte plek om te netwerken. Je komt met collega's en klanten in aanraking die je veel kunnen vertellen over het werkveld en de keuzes die zij hebben gemaakt tijdens hun studie en loopbaan. Ook kun je aan deze mensen laten zien waar je goed in bent of waar je interesses liggen. Wie weet komen de contacten die je tijdens deze periode hebt opgedaan later goed van pas.

Verder onderscheidt een stage of bijbaan je van andere studenten. Je laat aan je toekomstige werkgever zien dat je



praktijkervaring hebt opgedaan en dat je weet hoe het is om in een bedrijf te werken. Je leert tijdens deze periode vaardigheden die je vaak niet tijdens je studie meekrijgt. Het opdoen van ervaring en het in praktijk brengen van je kennis kan ervoor zorgen dat jouw CV eruit springt.

Ten slotte draagt een bijbaan of stage bij aan je persoonlijke ontwikkeling. Door het opdoen van praktijkervaring, krijg je nieuwe inzichten in je interesses en kunnen. Vind je het bijvoorbeeld leuk om in een team te werken? Zou je graag een managementfunctie willen bekleden? Wat zijn je kwaliteiten en wat zijn juist je valkuilen? Door het opdoen van ervaring zal je merken dat je steeds beter antwoord kunt geven op deze vragen, iets wat je gaat helpen bij het oriënteren op je komende baan.

Wij als Integrand willen je graag bij dit proces helpen. Integrand is een organisatie gerund door en voor studenten, waarbij de persoonlijke ontwikkeling van studenten naast en tijdens hun studie centraal staat. Door het gratis begeleiden van studenten bij het zoeken van een stage of een academische bijbaan, willen wij studenten zo goed mogelijk helpen bij de voorbereiding en oriëntatie op de arbeidsmarkt.



Wil jij graag weten wat de mogelijkheden zijn en gratis advies krijgen? Schrijf je dan snel in op [www.integrand.nl](http://www.integrand.nl)!



# ‘WE DANSEN SAMEN OP CHARLES AZNAVOUR’

**Saar Jaspers (18) studeert Liberal arts & sciences in Amsterdam, een studie waar ze zelf richting aan geeft. Zo volgt ze vooral literatuur, maar ook een beetje social studies en wat filosofie on the side. Daarmee doet ze precies wat ze leuk vindt. Grappig wel, want laat dat nou net een van de lessen zijn die ze al snel van Petja (93) leerde: ‘Heb een leuk leven, doe waar je zin in hebt en geniet ervan.’**

*Tekst: Milou van der Will*



## Door weer en wind (behalve regen)

Om dat credo in de praktijk te brengen, neemt Saar haar 93-jaar oude maatje een à twee keer per week mee voor een wandeling van een paar uur. Door weer en wind. Goed, behalve als het regent. Dan verzetten ze de afspraak. ‘Maar een beetje wind kunnen we hebben, hoor,’ vertelt Saar. ‘In het begin hielp ik haar vooral met klusjes in het huishouden. Een boodschapje, de was, dat soort dingen. Maar toen vertelde Petja dat ze graag vaker naar buiten zou gaan. Voor haar is dat een hele onderneming, omdat ze in een rolstoel zit. Gaan we regelen, zei ik gelijk. Iemand anders helpt haar nu met de huishoudelijke klussen en ik neem haar lekker mee op stap.’

## Levensverhalen

De twee dames verschillen 75 jaar in leeftijd, maar het gesprek valt nooit stil. Soms praten ze over minder leuke dingen, zoals de ziekte van Petja. Of als er iemand in haar omgeving is overleden.

Maar vaker nog hebben ze het over mooie herinneringen. ‘Ze deelt veel leuke verhalen over vroeger. Ik luister daar met veel plezier naar.’

Toch praat Petja zeker niet alleen over zichzelf. Ze is ook erg betrokken bij het leven van Saar. ‘Ze is zo lief. Ze wil bijvoorbeeld écht niet dat ik kom als ik te druk ben met mijn studie. En o ja, of ik al een vriendje heb. Of een vriendinnetje, misschien, want dat kan natuurlijk ook. Ja, zo hip is ze wel.’

## Samen dansen

Ondanks die hippigheid, kon Petja tóch nog wat van de jonge Saar leren. ‘Ze vertelde me over een van haar lievelingsliedjes, “She” van Charles Aznavour. Ze had er een cassettebandje (ja echt!) van besteld en kon niet wachten tot het pakketje binnenkwam. Het is natuurlijk een heel bekend nummer, maar ik kon het even niet thuisbrengen en zei: o dat zoek ik dadelijk wel even op als ik naar huis fiets. Ze was stomverbaasd: kun je dat op de fiets opzoeken? Toen kwam ze erachter dat er zoiets bestaat als Spotify. We hebben zo gelachen. Ik liet het haar natuurlijk gelijk zien en horen. Stonden we ineens samen te dansen in de woonkamer.’

## Telefoon met knopjes

Andersom steekt Saar behoorlijk wat op van Petja. Door hoe ze in het leven staat, bijvoorbeeld. ‘Ze focust zich liever op dingen die nog wél kunnen, in plaats van andersom. Ze vindt dat je in het leven vooral moet doen waar je zin in hebt. En daar dan keihard van genieten.’ Daarnaast leert Saar ook nog iets anders belangrijks, in een tijd waarin iedereen

vastgeklamd lijkt aan die smartphone. ‘Petja heeft alleen een huistelefoon, met van die knopjes als toetsenbord. En ze mist he-le-maal niets. Voor mij is zij het levende bewijs dat je ook makkelijk zonder zo’n ding kan.’

## Verfrissende vriendschap

Het zorgen voor een ander zit verweven in Saars DNA. Vroeger gaf ze al bijles als bijbaantje en als scholier hielp ze al anderen in de omgeving. ‘Ik vind het gewoon fijn om een ander te helpen,’ legt ze uit. Toch is dit werk niet alleen voor mensen zoals Saar, vindt ze zelf. Sterker nog: het

is volgens haar geschikt voor alle studenten. ‘Soms heerst er zo’n vooroordeel, dat oude mensen brommerig zijn, of conservatief. Alsof je dit werk alleen maar kunt doen op uithoudingsvermogen. Het tegendeel is waar. Veel senioren zijn juist liefdevol en hebben tenminste wat te vertellen. En het is ook verfrissend om een vriendschap te sluiten met iemand van een andere generatie. Ik doe dit niet alleen voor Petja, zelf haal ik ook plezier uit onze wandelingen. En ik denk dat veel studenten dat net zo zouden beleven.’

[www.careibu.com](http://www.careibu.com)



Wist je dat veel senioren de hele dag alleen thuiszitten? Help net als Saar mee in de strijd tegen eenzaamheid. Check

de openstaande aanvragen online en plan vandaag nog een koffiedate of wandeling met een senior bij jou in de buurt in. Je kiest zelf bij wie, hoe lang en hoe vaak je op bezoek gaat. Kleine

# DRIE MANIEREN OM HET STUDENTENLEVEN TE VERDUURZAMEN

Mag het studentenleven van jou wel wat duurzamer? Studenten voor Morgen (SvM) is een nationaal studentennetwerk voor een duurzame toekomst. Wij stimuleren studenten om te kiezen voor een duurzame levensstijl, studie en carrière. SvM werkt samen met lidorganisaties in diverse studentensteden. Met studenten uit heel Nederland werken we aan het informeren van andere studenten rondom duurzaamheid en het organiseren van projecten op dit gebied. Daarnaast zet Morgen zich in voor een meer duurzaam onderwijs, onderzoek en bedrijfsvoering op zowel universiteiten als hogescholen.

Maar nu: hoe kan jij ons hierbij helpen? Dan kan door redacteur te worden bij DuurzameStudent.nl, hogescholen en universiteiten te ranken tijdens de SustainaBul of door de Duurzame Introductie Stunt mede te organiseren. Ga naar [www.studentenvoormorgen.nl/](http://www.studentenvoormorgen.nl/) vacatures voor alle vacatures.

Word redacteur bij DuurzameStudent.nl [Duurzamestudent.nl](http://Duurzamestudent.nl) is een online magazine dat in 2008 is opgericht door SvM. Volgens Duurzamestudent.nl gaat duurzaamheid over een eerlijke en veilige plek op aarde voor iedereen. Dat betekent dat de redacteurs jou hun kijk bieden op sociale, economische en ecologische thema's. Je vindt er artikelen die variëren van licht- tot donkergroen. Praktische tips voor een wat duurzamer leven, of juist complexere

duurzaamheidsthema's in toegankelijke taal: als het bijdraagt aan een duurzamer leven voor de Nederlandse student is het er te vinden!

[DuurzameStudent.nl](http://DuurzameStudent.nl) is altijd op zoek naar meer redacteurs die willen meeschrijven. Beschik jij over een groen hart én vlotte pen? Dan ben jij misschien onze nieuwe redacteur! Word ranker van de SustainaBul Ken jij de SustainaBul al? De SustainaBul



is dé ranglijst van hoger onderwijsinstellingen op het gebied van duurzaamheid. Ben jij ook benieuwd hoe jouw universiteit of hogeschool scoort op het gebied van duurzaamheid en wil jij jouw steentje bijdragen? Meld je dan aan als ranker! Als ranker ben jij degene die de universiteiten en hogescholen gaat beoordelen. Dat doe je met de antwoorden die zij hebben gegeven op een vragenlijst. Je bekijkt de antwoorden, plaatst opmerkingen ter verbetering en kent een score toe. Je feedback wordt teruggestuurd naar de universiteiten en hogescholen, die daar vervolgens mee aan de slag kunnen om daarna een definitieve versie op te sturen.

Word projectcoördinator van de Duurzame Introductie Stunt



De Duurzame Introductie Stunt is een landelijke competitie tussen introductieweken, studie- en studentenverenigingen op het gebied van duurzaamheid. We dagen de weken uit om zo duurzaam mogelijk te zijn door bijvoorbeeld te kiezen voor minder vlees, geen wegwerp plastic en gezamenlijk vervoer met de fiets in plaats van busjes.

De verenigingen worden beoordeeld op de door hun bedachte en uitgevoerde stunt. Zo'n stunt moet erop gericht zijn om duurzaamheid op een leuke manier onder de aandacht te brengen van hun (aankomende) leden. De leukste en duurzaamste stunt en week winnen een geweldig geldbedrag en eeuwige roem. Hiermee willen we

studenten laten zien dat duurzaamheid eigenlijk heel simpel en leuk is!

Als DIS-coördinator ben je verantwoordelijk voor dit geweldige project. Dus ben jij een gemotiveerde student met organisatietalent? En wil jij dit organisatietalent inzetten voor een leuk, impactvol evenement? Word dan projectcoördinator!



## BRIGHT FUTURE MADE BY YOU

Fotografie: Suzanne Blanchard



Shamsa (Somalië) werd grotendeels opgevoed door haar opa en oma en vluchtte op haar achttiende naar Nederland, naar haar moeder die daar al een aantal jaar woonde. Het is haar droom om cardioloog te worden, net als haar opa. Ze studeert nu verpleegkunde aan de Hogeschool van Amsterdam. Omdat ze in het begin erg onzeker was over haar taalniveau, ging ze op zoek naar een cursus waar ze haar schrijfvaardigheid kon verbeteren. Het UAF droeg bij aan de kosten hiervan. 2017 was het jaar dat ze eindelijk haar draai vond in haar studie. Shamsa: 'Ik werd zelfstandig en had geen hulp meer nodig bij het studeren.'

Sedr (Syrië) groeide op in Damascus. Omdat zijn moeder overleed toen hij nog peuter was, heeft zijn vader altijd een belangrijke rol in zijn leven gespeeld. Het was ook zijn vader die hem begin 2015

op het hart drukte dat hij moest gaan, weg van de oorlog, de waanzin en de dienstplicht, op naar een nieuwe toekomst: 'Ik wil jou niet verliezen aan deze oorlog', zei hij. Nu is Sedr één van de deelnemers aan een nieuw leerwerktraject voor het mbo dat het UAF heeft opgezet. Sedr kan op deze manier door in de elektrotechniek, een vak waar hij in Syrië al ervaring in op deed. Hij is blij dat hij binnenkort geen uitkering meer nodig heeft: 'Dat Nederlanders voor mij moeten betalen, vind ik heel erg.'

Kom in actie voor vluchtelingstudenten Wil je graag iets doen voor vluchtelingstudenten zoals Shamsa en Sedr? Bedenk dan met je studentenvereniging of met vrienden een actie om geld in te zamelen. Studentenvereniging Minerva uit Leiden ging jou voor. In samenwerking met vluchtelingstudenten die meedoen aan het Voorbereidend Jaar Leiden bedachten ze de actie 'Studenten voor studenten'. In één jaar tijd haalden zij samen € 11.500 op voor het UAF.

Dezelfde drijfveren Met 'Studenten voor studenten' bedoelen de initiatiefnemers dat studenten in alle opzichten gelijkwaardig zijn. Zij stellen dat vluchtelingstudenten in ons land ook recht hebben op alles wat Nederlandse studenten vaak zo vanzelfsprekend vinden,



zoals de vrijheid om een studie te kiezen en de mogelijkheid om jezelf te ontplooiën. Jochem Nielsen, voorzitter van de actie: 'Ongeacht onze achtergronden zijn wij allemaal bezig om een studie te halen, en om daarmee het beste uit onszelf te halen. De drijfveren van studenten zijn vaak vergelijkbaar en dit zorgt ervoor dat men begrip heeft voor elkaar.' De Leidse studenten organiseerden bijvoorbeeld een 'Rollend Minerva' Foodtruck-festival en een fiets-sponsortocht. Zij gaven alle vluchtelingstudenten die meedoen aan het Voorbereidend Jaar een Museumjaarkaart. Ook verhoogden zij de bierprijs tijdens borrelavonden met 20 eurocent, waarbij de meerprijs naar het goede doel ging. Dat bleek een succesformule te zijn.

Ook een goed idee? Word je hierdoor getriggert en borrelt er een goed idee op? Meld jouw actie aan via [donateuren@uaf.nl](mailto:donateuren@uaf.nl). Wij zorgen daarna dat

je op een makkelijke manier online aandacht krijgt via ons Kom in actie-platform. Zodra jouw actiepagina gereed is, kun je de donatielink direct delen met je vrienden en familie. We denken graag met je mee!

Wat doen we met jouw donatie? Dankzij jouw bijdrage kan het UAF vluchtelingen die bij jou in de collegebanken zitten ondersteunen bij het opbouwen van een nieuw bestaan in Nederland. Zij hebben zo de mogelijkheid hun talenten te ontwikkelen. Jij toont je sociale en maatschappelijke verantwoordelijkheid, en maakt voor een vluchtelingstudent een wereld van verschil! Kijk voor meer informatie op [www.uaf.nl](http://www.uaf.nl).

### MEER INFO

[www.uaf.nl](http://www.uaf.nl)



# STUDENTENNIEUWS

## Wat vinden studenten wel een redelijke compensatie?

**Hartstikke leuk die duizend euro, maar noem het geen compensatie. Dat is wat studenten met een studieschuld zeggen over het bedrag dat ze straks moeten terugkrijgen. Bijna niemand is er écht blij mee.**

De pechgeneratie. Zo wordt de lichter studenten genoemd die een basisbeurs misloopt. Duizenden van hen gingen afgelopen weekend in Amsterdam de straat op om een eerlijke compensatie eisen. Maar of die er gaat komen?

Chris, student International Management & Marketing, ziet het somber in. Zij zit in haar zesde jaar en heeft de leenknop bij DUO op maximaal gezet. Simpelweg omdat ze anders niet rond komt. “Ik denk dat ik de overheid nu zo’n 25.000 euro verschuldigd ben”, zegt ze.

Het kabinet heeft één miljard euro beschikbaar gesteld voor studenten zonder basisbeurs. Per persoon komt dat neer op zo’n duizend euro. Veel te karig, vindt Chris. “Pak dan de helft van 14.000 euro, het gemiddelde bedrag dat we mislopen. Het liefst natuurlijk alles, maar ik kan me voorstellen dat dat niet haalbaar is.”

Max en Joep, allebei derdejaars IEMES-studenten, denken daar hetzelfde over. Oftewel: de helft van het gemiddelde. Een nette 7.000 euro dus. “Mijn studieschuld valt reuze mee. Het bedrag komt niet boven de 2.000 euro, maar toch slaat deze compensatie nergens op”, zegt Joep.

Het is volgens hem veel te weinig. En het leven is al zo duur. “Ik woon momenteel thuis omdat ik mijn lening anders op maximaal zou moeten zetten. Nu leen ik alleen voor collegegeld.”

Bij zijn klasgenoot Max staat de schuld-teller op 8.000 euro. “Ik snap niet dat ze die 1.000 euro een compensatie kunnen noemen. Tuurlijk: het hele bedrag is misschien niet reëel, maar de helft zou schappelijk zijn zodat we collegegeld kunnen betalen en boeken kunnen kopen.”

Verpleegkundestudenten Ieke en Isa, met een studieschuld van respectievelijk 8.000 en 17.000 euro, zouden het niet meer dan logisch vinden als ze terug zouden krijgen waar ze eigenlijk recht op zouden hebben. Zo’n 14.000 euro dus.

Ieke heeft twee baantjes, maar redt het zelfs daar niet mee. Zij noemt de plannen van het kabinet ‘een goed maar teleurstellend gebaar’. Isa kan het niet beter verwoorden. “Ik leen nu maximaal bij, onder meer voor het betalen van mijn studie, huis en zorgverzekering. En ja, dan wil ik natuurlijk ook nog leuke dingen kunnen blijven doen.” ¶

## Houd niet alleen de student verantwoordelijk voor diens motivatie

Docenten verwachten dat studenten uit zichzelf gemotiveerd zijn, maar docenten kunnen zelf die motivatie ook onder-

steunen of juist ondermijnen, schrijven onderzoekers van de Universiteit Utrecht, Hogeschool Zeeland en Open Universiteit. Om studenten te motiveren kunnen docenten het best hun psychologische basisbehoeften ondersteunen.

In het huidige hoger onderwijs verwachten docenten veel zelfstandigheid van studenten. Ze worden verwacht zelf plannen te maken en de leerstof tot zich te nemen. De motivatie die hiervoor nodig is wordt door docenten ook van de studenten zelf verwacht, schrijven de onderzoekers. Volgens de zelfdeterminatietheorie komt motivatie voort uit drie psychologische basisbehoeften; de behoefte aan autonomie, de behoefte om jezelf capabel en in controle te voelen en de behoefte aan steun van anderen. Docenten kunnen studenten motiveren door consistent deze behoeften te ondersteunen.

In vijf verschillende onderzoeken bekeken onderzoekers van ResearchGate of en hoe het gedrag van docenten de motivatie van studenten beïnvloedt. In alle onderzoeken ging het om het perspectief van de student, dat op verschillende manieren in kaart werd gebracht. Uit eerder onderzoek bleek reeds dat studenten die positiever zijn over hun docenten en gemotiveerd zijn ook beter presteren.

Docenten kunnen de motivatie van studenten zowel positief als negatief beïnvloeden. In de onderzoeken werd daarom onderscheid gemaakt tussen docentbenaderingen die de basisbehoeften van de student ondersteunen en benaderingen die deze behoeften ondermijnen. Docenten kunnen de autonomie van studenten ondersteunen door keuzes aan te bieden, de relevantie van de taak uit te leggen en door kritiek toe te staan. De behoefte aan controle kan ondersteund worden door een duidelijke structuur en duidelijke verwachtingen. Tot slot kan de docent betrokkenheid tonen door beschikbaar te zijn voor hulp.

De onderzoekers schrijven dat een docent de autonomie van een student beschadigt door te werken met straffen en beloningen en in te spelen op gevoelens van schaamte en schuld. Verder kan een docent de motivatie ondermijnen door ambigue verwachtingen te scheppen en onverschillig te reageren. Dit soort gedragingen zijn vaak niet bewust gekozen, schrijven de onderzoekers, maar veeleer resultaat van behaalde overtuigingen of gewoontes. “Zo kunnen docenten heel controlerend worden omdat zij de overtuiging hebben dat studenten orde en dwang nodig hebben of dat een docent die controle neemt, wordt ervaren als een betere docent”, staat in het verslag.

Hoewel deze onderzoeken vooral gaan over het gedrag van docenten, de docentenbenaderingen, zijn er meer factoren die de motivatie van studenten beïnvloeden. Zo is de interactie tussen studenten belangrijk, maar ook de context van de school. De studies gaan niet zozeer in op studentenrelaties onderling, maar wel op de relaties met alle andere medewerkers van de instelling.

Zo blijken studenten die meer conflict met medewerkers ervaren minder autonomie en meer externe controle te ervaren. Volgens het onderzoek kwam dit doordat deze studenten minder behoefte-ondersteunende ervaringen hadden met docenten, wat de motivatie schaadt. Tegelijkertijd onderdrukt vertrouwen in de welwillendheid van de medewerkers de relatie tussen autonomie en motivatie. Met andere woorden, vertrouwen kan zorgen voor een ‘zeg-maar-wat-ik-moet-doen-mentaliteit’, waardoor autonomie minder belangrijk is, aldus de onderzoekers.

De onderzoekers raden docenten aan om behoefte-ondersteunende benaderingen te gebruiken om hun studenten te motiveren. Ze moeten daarbij letten op het ondersteunen van de autonomie, het toepassen van structuur en het bevorderen van de betrokkenheid. Ze raden het gebruik van controle, zoals straffen en belonen, af, omdat dit leidt tot minder duurzame vormen van motivatie.

Daarnaast is het belangrijker om consequent te zijn dan het is volledig te zijn. Een docent hoeft niet iedere les alle basisbehoeftes voor motivatie te ondersteunen, maar kan kiezen welke benadering gepast is. Een docent hoeft dus niet telkens opnieuw de relevantie van een taak uit te leggen, maar kan in plaats daarvan een andere ondersteunende benadering inzetten, zoals het geven van informatieve feedback. “De motiverende docentbenaderingen kunnen worden gezien als een repertoire dat docenten kunnen inzetten”, zeggen de onderzoekers.

Dat veel studenten extra stress ervaren door corona bevestigt ook onderwijskundige Dorette Schotpoort van de HZ. Zij heeft met eigen ogen gezien dat de coronaperiode er flink heeft ingehakt bij veel studenten.¶

# BATAVIERENRACE



Eind april klinkt jaarlijks het startschot voor de grootste estafetteloop van de wereld: de Batavierenrace. De 50e editie van de Batavierenrace zal van start gaan op middernacht 29 april 2022. De route loopt van het Radboud Sportcentrum Nijmegen, via Duitsland, de rustige Achterhoek en de Oude Markt in hartje Enschede naar de campus van de Universiteit Twente.

De totale loopafstand bedraagt ruim 175 kilometer en is onderverdeeld in 25 etappes (16 heren- en 9 damesetappes). Er nemen ieder jaar ruim 8.500 atleten aan deel, allen studenten; aan dit enorme deelnemersaantal dankt de Batavierenrace sinds jaar en dag haar vermelding in het Guinness Book of Records. Kortom, een jaarlijks terugkerend mammoetevenement met een uniek karakter: een mengeling van topsport en zwoegend recreëren!



De Batavierenrace is de laatste jaren, zeker in de studentenwereld, maar ook daarbuiten, een begrip geworden. De Batavierenrace is dan ook een uniek en ludiek evenement, dat het verdient om in de kijker te staan. In voorgaande jaren werden reportages over de Batavierenrace bijvoorbeeld uitgezonden door regionale en nationale radio- en televisieomroepen en jaarlijks staat de race onder andere in De Gelderlander en vele andere gedrukte media.

## Het Batavierenfeest

Na de finish van de Batavierenrace rond 18:00 uur volgt jaarlijks het grootste studentenfeest van de Benelux op de campus van Universiteit Twente in Enschede. Naar schatting zijn er 13.000 studenten die op verschillende locaties van de campus uit hun dak gaan! De organisatie van het feest ligt in handen van het Evenementenbureau van Universiteit Twente.

## Hoe het ooit ontstaan is

In 1972 kwamen enkele Nijmeegse studenten zo enthousiast terug van een estafetteloop in Zweden, dat ze een dergelijk evenement ook in Nederland wilden organiseren. In navolging van de Batavieren, die in 50 voor Christus op vloten de Rijn afzakten, werd voor de Batavierenrace dezelfde route gekozen: van Nijmegen naar Rotterdam. In 1973 namen zo'n 600 studenten deel aan de eerste Batavierenrace. Aan deze eerste race dankt de Batavierenrace haar naam, maar vanwege infrastructurele problemen is het traject verplaatst. Sinds 1974 lopen de atleten vanaf het Universitair Sportcentrum Nijmegen, via Duitsland en de rustieke Achterhoek naar de campus van de Universiteit Twente. Op enkele kleine wijzigingen na, is de route vanaf 1974 vrijwel gelijk gebleven.

## CONTACT

De organisatiecommissie is traditioneel verdeeld over Nijmegen en Enschede.  
Kantoor Nijmegen

Batavierenrace Nijmegen  
Heyendaalseweg 141  
6525 AJ Nijmegen

Tel. 024-3615876  
nijmegen@batavierenrace.nl  
Kantoor Enschede

Batavierenrace Enschede  
Postbus 217  
7500 AE Enschede

Tel. 053-4893787  
enschede@batavierenrace.nl

Bezoekadres  
Radboud Sportcentrum Nijmegen  
Kamer N-1.260  
Heyendaalseweg 141  
6525 AJ Nijmegen  
Bezoekadres  
Universiteit Twente  
Bastille, kamer 334  
Drienerlolaan 5  
7522 NB Enschede

Voor vragen over de route, deelname, inschrijvingen en algemene vragen neem contact op met Nijmegen.

Voor vragen over sponsoring, de bus-, slaap- of eetbonnen, iDEAL en Bata4life neem contact op met Enschede.

# STUDEREN IS DE MOOISTE TIJD VAN JE LEVEN!



Met meer dan 20.000 studenten is Leeuwarden een echte studentenstad. Een stad waarbij de belangen van studenten ook behartigd moeten worden in de gemeenteraad. Het CDA heeft het beste plan voor studenten! Naast een diverse kandidatenlijst met jonge gezichten, heeft CDA Leeuwarden ook in het verkiezingsprogramma gedacht aan de studenten.

## Wonen

CDA Leeuwarden vindt het belangrijk dat studentenhuysvesting verbeterd wordt. Het aantal uitwonende studenten groeit in Leeuwarden, en er is aanvullende huisvesting nodig. Het CDA denkt daarbij aan het voormalig gebouw van zorgverzekeraar De Friesland. Hier geen kleine hokjes, maar duurzaam bruikbare wooneenheden. Het is belangrijk dat studenten een fijne plek hebben om te wonen, een fijne woning draagt bij aan een fijne studententijd.

## Studeren

CDA Leeuwarden stimuleert een goed hoger onderwijs en academisch klimaat, zodat meer jongvolwassenen naar onze stad trekken. We streven naar uitbreiding van alle vijf campussen. We zijn immers ook internationaal georiënteerd en zorgen

voor de best mogelijke basisvoorzieningen voor alle studenten. Een cultureel leven en uitgaansgelegenheden hoort daar ook bij.

Het CDA staat voor een sterk verenigingsleven in Leeuwarden. Te denken valt aan sportverenigingen maar studie- en studentenverenigingen horen daar natuurlijk ook bij. Studenten moeten in hun vrije tijd ook een fijne tijd hebben.

## Toekomstperspectief

Het is belangrijk om de toekomst veilig te stellen voor studenten en jongvolwassenen. Het CDA vindt het belangrijk dat er voldoende uitzicht is op werk voor studenten na hun studie. CDA Leeuwarden wil dat studenten hier niet alleen in Leeuwarden te komen om te studeren maar ook om in Leeuwarden te blijven wonen en werken. Iedereen moet zich welkom voelen in onze mooie stad!

Kortom, het CDA komt op voor de belangen van studenten. Het verbeteren van studentenhuysvesting, goed hoger onderwijs en een academisch klimaat, een sterk verenigingsleven en voldoende uitzicht op werk zijn punten waar het CDA zich hard voor wil maken. Een stem op het CDA is een stem op de jonge generatie!



## STEM OP 16 MAART ANNA TJALSMA

Als echte Liwwadder en 21-jarige student op NHL Stenden ben ik de jongste kandidaat voor het CDA. Ik kan een gezellige dame zijn, maar nu ga ik wel met volle overtuiging voor een plek in de gemeenteraad. Het CDA heeft namelijk het beste plan voor studenten en starters. Ben jij één van die 20.000 studerende jongeren? Dan weet je hoe moeilijk het is om een kamer te vinden. Dat kan beter. Voor jullie doe ik mee. Los van je opleiding of waar je ook vandaan komt: ieder mens telt! Wil je een frisse blik? Stem Anna Tjalsma plek #6 van het CDA.

## EEN JONGE FRISSE BLIK, HIER STA IK VOOR:

1. Studentenhuisvesting moet verbeterd worden. We moeten geen studenten meer ophokken in kleine wooneenheden.
2. Het verenigingsleven is fundamenteel voor het sociale leven van jongeren. Verenigingen moeten daarom sterk ondersteund worden.
3. Huisjesmelkers moeten aangepakt worden. Wie niet
- deugd moet de woning verbouwen en anders moet de woning gesloten worden.
4. Er moet voor gezorgd worden dat studenten voldoende uitzicht hebben op werk na hun studie.
5. Leeuwarden moet een leefbare stad zijn met een cultureel leven en uitgaansmogelijkheden.



Kijk voor alle kandidaten uit je eigen wijk of dorp op [kandidaten.cda.nl/leeuwarden](https://kandidaten.cda.nl/leeuwarden)  
Ons verkiezingsprogramma vind je op: [cda.nl/leeuwarden](https://cda.nl/leeuwarden)  
 Annatjalsma
 TjalsmaAnna
 Anna Tjalsma



LEEUWARDEN



**SAMENLEVEN,  
SAMEN DOEN  
ABEL REITSMA**

**CDA.NL/LEEUWARDEN**

# WEET WAARVOOR JE STEM!

**ProDemos**  
Huis voor democratie en rechtsstaat

Op 16 maart 2022 kun je stemmen voor de gemeenteraad. Het is belangrijk om te gaan stemmen, ook voor de gemeenteraadsverkiezingen. Waarom? De gemeente heeft veel meer te zeggen over jouw dagelijkse studentenleven dan je denkt. De gemeente gaat bijvoorbeeld over de bouw van nieuwe huizen, woonwijken en het huisvesten van studenten. Maar ook over het openbaar vervoer tussen kleine dorpen, de aanleg en het onderhoud van goede fietspaden of de openingstijden van de horeca.



Maar hoe bepaal je op welke partij je wilt gaan stemmen? Je kunt om te beginnen een stemhulp raadplegen. Als je dan ongeveer weet welke politieke partijen bij jou zouden kunnen passen, kun je in die partijen verder gaan verdiepen. Tegenwoordig zijn veel politieke partijen actief op sociale media zoals Instagram (of TikTok, maar dat pakt niet altijd even goed uit, google maar op 'TikTok' en 'politiek

blunders') en delen daar veel informatie. Ook kun je de verkiezingsprogramma's erbij pakken, met alle standpunten en plannen van de partijen. En natuurlijk kun je op de sociale media ook onafhankelijke accounts volgen die aandacht besteden aan de landelijke of lokale politiek.

## StemWijzer

De grootste en bekendste stemhulp is de StemWijzer van ProDemos. Deze stemhulp bevat circa 30 stellingen, die je kunt beantwoorden met 'eens', 'oneens' of 'geen van beide'. De StemWijzer vergelijkt vervolgens met welke partijen jij de meeste standpunten deelt. De politieke partijen hebben zelf toelichtingen gegeven op hun standpunten in de StemWijzer. Daardoor kun je gemakkelijk bekijken hoe zij over een bepaald onderwerp denken en waarom ze voor of tegen de stelling zijn. Ook kun je partijen eenvoudig met elkaar vergelijken. Wanneer in jouw uitslag het verschil tussen de hoogst scorende politieke partijen 5% of minder is, krijg je de mogelijkheid een 'shoot-out' te doen: je krijgt dan nog 3 of 5 stellingen extra om te beantwoorden, zodat het verschil tussen die partijen nog wat duidelijker wordt. Wil jij ook goed voorbereid en geïnformeerd naar de stembus?



Doe de StemWijzer voor jouw gemeente via [www.stemwijzer.nl](http://www.stemwijzer.nl)

## Verkiezingswebsite

ProDemos heeft een verkiezingswebsite waarop je alle praktische informatie

rondom de verkiezingen kunt vinden. Wat moet je doen als je jouw stempas kwijt bent? En wat is blanco stemmen? In 8 stappen wordt uitgelegd hoe het stemmen in zijn werk gaat en je kunt ook zien waar alle stembureaus zijn. Ook handig: je kunt een reminder per mail instellen voor de gemeenteraadsverkiezingen op 16 maart! Lees alle informatie op [verkiezingen.stemwijzer.nl](http://verkiezingen.stemwijzer.nl)

## STEM-website

STEM is een website vol filmpjes, games, werkvormen en quizen over de gemeenteraadsverkiezingen. De site is gericht op scholieren en mbo-studenten (maar eigenlijk is ie voor iedereen leuk). Je kunt aan de hand van casussen uit het fictieve dorp Raadsdorp ontdekken hoe besluitvorming in een gemeenteraad werkt. Ook vind je op STEM: zeven interviews met echte raadsleden en wethouders, waarin ze vertellen wat hun werk inhoudt, hoeveel het verdient en of ze weleens ruzie maken met collega's. Verder kom je erachter wie waar zit in de raadszaal, hoe een gemeente van een probleem tot een oplossing komt en nog veel meer! Neem een kijkje op [stem.prodemos.nl](http://stem.prodemos.nl)!

# Eerlijk, helder, PVW!

- ★ Nederlands voertaal op universiteit en hogeschool
- ★ Een quotum voor buitenlandse studenten
- ★ Stop de verhoging van energielasten voor studenten
- ★ Nooit meer een lockdown, kroegen altijd los

*Kies voor een zomer vol liefde, bier en vrijheid!*

**STEM 16 MAART PARTIJ VOOR DE VRIJHEID**





**ALTIJD WERK. ALTIJD.**

**TIMING**

**Direct aan de slag in jouw regio.  
Full- of parttime werk voor langere tijd.  
Ontvang iedere week je geld.**

**050 752 00 80** **flexumcg@timing.nl**

## WONEN ZONDER STRESS DANKZIJ HUURTEAM LEEUWARDEN

Je studententijd is een bijzondere periode. Zeker als je voor het eerst op kamers gaat. De vrijheid die je ineens hebt is spannend, maar ook enorm leuk. Daar moet je van kunnen genieten, zonder gedoe met je huisbaas over een te hoge huur, achterstallig onderhoud of een wazig huurcontract.

*“Door de inzet van Huurteam Leeuwarden is mijn huurprijs nu veel lager. Ze hebben me erg goed geholpen en zijn samen met mij naar de Huurcommissie gegaan. Alleen had ik dat nooit aangedurfd.”*

**Mevr. Almousli –**

Huurteam Leeuwarden vindt het belangrijk dat je tijdens je studie zonder stress kunt wonen en dat jouw studententijd op alle fronten onvergetelijk wordt. Daarom geven we je graag al voordat je een kamer hebt aangenomen advies en helpen we bij problemen als je al in je kamer of appartement woont.

**Waarvoor kun je bij Huurteam Leeuwarden terecht?**

Huur jij een woning of kamer in de ge-

meente Leeuwarden in de particuliere sector (dus niet via een woningcorporatie)? Dan staan wij voor je klaar om al je vragen te beantwoorden op het gebied van huurprijs, huurcontract, onderhoud en servicekosten. En onze diensten zijn helemaal gratis!

We kunnen bijvoorbeeld voor je checken of je niet teveel huur betaalt. Als je met vier studenten in een huis woont en de huur kunt delen, kan die heel redelijk lijken. Terwijl de totale huur misschien wel veel te hoog is. Kijk ook eens naar je servicekosten; je verhuurder moet die jaarlijks met je afrekenen en jij hebt recht om de onderliggende gegevens te zien. Een goed huurcontract is belangrijk om je rechten als huurder veilig te stellen. Laat je contract gerust door ons controleren voordat je het tekent. Wij kunnen ook voor je uitrekenen of je recht hebt op huurtoeslag. Is er

*“Ik ben heel blij met de hulp van Huurteam Leeuwarden. Dankzij hen heeft mijn verhuurder de Cv-ketel vervangen en het onderhoud van de woning opgepakt.”*

**Dhr. Hermesen –**

achterstallig onderhoud waar je huisbaas niets aan wil doen? Maak dan een afspraak voor een woningopname, zodat wij de problemen kunnen beoordelen die je ondervindt.

Kortom, blijf niet te lang rondlopen met je vragen en stuur gerust een mailtje of bel ons. Samen lossen we het op!

*“Huurteam Leeuwarden heeft bij mij een huurprijscheck gedaan. Daar kwam een veel lagere huurprijs uit. Mijn verhuurder heeft daarna de huurprijs verlaagd.”*

**Dhr. Zijlstra –**

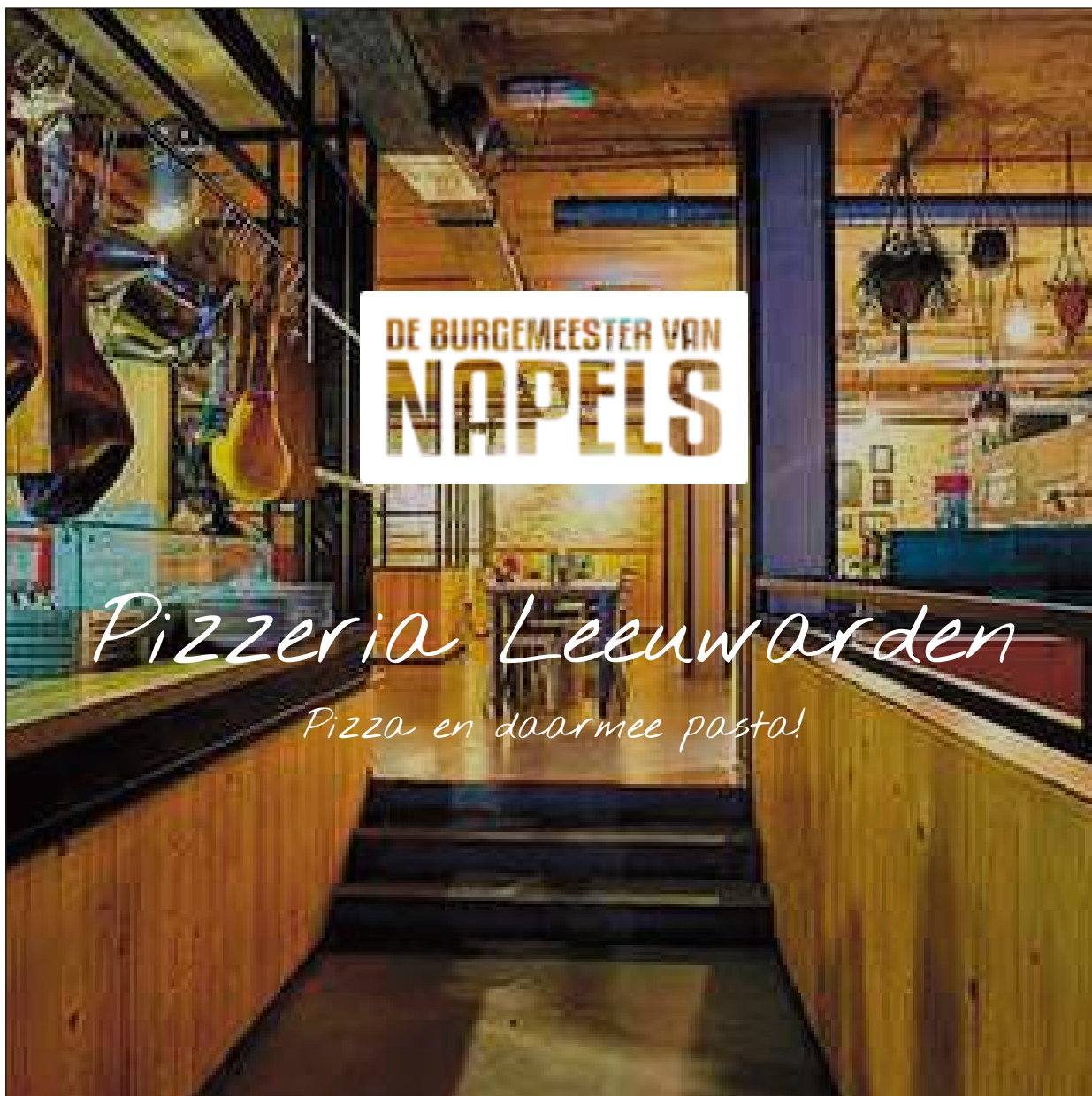
*Huurteam Leeuwarden is een onafhankelijke organisatie, met veel kennis over wonen en de belangen van huurders. Wij geven advies en zoeken samen met jou naar de beste oplossing voor jouw probleem. Mochten we je niet kunnen helpen, dan verwijzen we door naar iemand die dat wel kan, bijvoorbeeld het wijkteam, de gemeente, de politie of het juridisch loket.*

### Tips en weetjes

- Betaal nooit zomaar bemiddelingskosten, administratiekosten of hoe ze maar genoemd worden. Hier zijn regels voor. Je hoeft ook geen sleutelgeld te betalen.
- In Leeuwarden is een borg ter hoogte van een maand huur gebruikelijk
- Betaal je huur nooit contant, maar via de bank zodat je een bewijs hebt
- Vraag naar ervaringen van toekomstige kamergenoten met de verhuurder
- Controleer of je wel mag wonen op het bewuste adres. Als je je van de verhuurder niet mag laten inschrijven bij de gemeente, huur de

Onze website [www.huurteamleeuwarden.nl](http://www.huurteamleeuwarden.nl) is ook beschikbaar in het Engels, zodat alle informatie ook toegankelijk is voor studenten uit het buitenland.

**HUUR  
team**  
Leeuwarden



# Pizzeria Leeuwarden

Pizza en daarmee pasta!

Stap binnen bij de Burgemeester van Napels en geniet van échte Italiaanse gerechten. Wij zijn de enige pizzeria in Leeuwarden waar je ambachtelijke Napolitaanse pizza's kunt proeven. Altijd smeuïg van binnen en krokant van buiten door onze houtgestookte steenoven. Ook als je een feest hebt kun je genieten van onze pizza's op locatie.

Wil je liever een verse pasta? Dat kan! Bij ons kun je kiezen uit vele heerlijke tagliatelles, spaghetti en lasagnes. Ook glutenvrij of vegetarisch. En zoals hoort bij Italiaans tafelen kun je de hele avond heerlijk dineren, compleet met antipasta, frisse salades, gelato en een dampende kop koffie of thee.

Ruiterskwartier 115 - 8911 BS Leeuwarden / 058 202 72 72  
www.deburgemeestervannapels.nl

Order via  
zaikaburgers.nl  
and get 10% off  
on every order.

**Code: discount10**

Valid until 31-12-2022  
and only on  
zaikaburgers.nl

# MANNELIJKE STUDENTEN ROKEN, DRINKEN EN BLOWEN VAKER

**Tijdens de eerste lockdown zijn Nederlandse studenten substantieel minder gaan drinken. Wel rookten zij vaker wiet. Dat blijkt uit onderzoek van de Radboud Universiteit. Daarnaast blijkt het gender man, uitwonend zijn, bachelor-student zijn en minder dan gemiddeld te besteden hebben samen te hangen met de consumptie van tabak, alcohol of wiet.**



Roken, alcohol- en wietgebruik komt bij studenten vaker voor dan bij niet-studerende leeftijdsgenoten, schrijven de onderzoekers. Zo rookt ongeveer een kwart van de studenten in Nederland af en toe terwijl elf tot twintig procent van de studenten dat dagelijks doet. Bijna 93 procent van de studenten drinkt soms alcohol; bijna dertig procent van de studenten drinkt zelfs meer dan eens per maand zes glazen op een avond (binge drinking). Daarnaast heeft bijna de helft van de studenten ooit wiet gerookt.

De levens van studenten zijn door de coronacrisis en de eerste lockdown danig verstoord; de onzekerheid van hun toekomst is duidelijker en ze kampen met eenzaamheid, studieovertraging of toegenomen zorgtaken. Hun tabak-, alcohol- en wietconsumptie kan daardoor zijn veranderd, opperen de onderzoekers. Zo trad tijdens de eerste lockdown geen verandering op in de rookgewoonten van Duitse en Italiaanse studenten, maar nam het roken onder Franse studenten af. Daarnaast blijkt dat de alcoholconsumptie in die tijd overal afnam.

De onderzoekers hebben daarom, als onderdeel van de COVID-19 International Student Well-Being Study van de Universiteit van Antwerpen, de tabak-, alcohol- en wietconsumptie voor en tijdens de eerste lockdown geanalyseerd. Daarnaast hebben ze onderzocht welke karakteristieken samenhangen met de consumptie van studenten voor en tijdens de eerste lockdown en welke karakteristieken samenhangen met veranderingen in de consumptie van tabak, alcohol en wiet tijdens de eerste lockdown.

De onderzoeksresultaten komen voort uit analyses van online enquêtes onder bijna tienduizend studenten van de Rijksuniversiteit Groningen, Hogeschool Inholland, de Radboud Universiteit, de Wageningen University and Research, de Universiteit

Maastricht en de Universiteit van Amsterdam. Het invullen van de enquête was mogelijk tussen 27 april en 7 juli 2020.

Iets meer dan zeventig procent van de respondenten was vrouw. De gemiddelde leeftijd was 22 jaar oud en bijna vijftientachtig procent van de respondenten is van Nederlandse geboorte. Een meerderheid heeft hoogopgeleide ouders en was bachelorstudent ten tijde van de enquête. Verder bleek dat er tijdens de eerste lockdown meer studenten waren die krap bij kas zaten dan voor de lockdown.

Het aantal rokende studenten in Nederland lijkt tijdens de eerste lockdown niet te zijn toegenomen, blijkt uit de onderzoeksresultaten. Voor zowel vrouwen als mannen bleef het percentage studenten dat eens per week rookt, respectievelijk 9,8 en 15,6 procent, vrijwel gelijk. In dezelfde periode nam het percentage wekelijkse binge-drinkers af (van gemiddeld 27,8 procent naar gemiddeld 21 procent) en steeg het aantal studenten dat wekelijks wiet rookte (van 6,7 procent gemiddeld naar gemiddeld 8,6 procent).

Wel was de tabak-, alcohol- en wietconsumptie in beide periodes hoger onder mannen dan onder vrouwen. Een identificatie als man was dan ook, samen met uitwonend zijn, een bachelor-student zijn en per maand minder te besteden hebben, een factor die samenhang met een grotere consumptie van tabak, alcohol en wiet, schrijven de onderzoekers. Daarnaast rookten buiten Nederland geboren studenten vaker wiet, en waren studenten wier ouders tenminste gedeeltelijk meebetaalden aan hun studie vaker binge-drinkers en wietgebruikers.

Voorafgaand aan de eerste lockdown consumeerden veruit de meeste studenten niet wekelijks tabak, alcohol of wiet. Tijdens de eerste lockdown veranderde

de samenstelling van hun groep. Waar 234, 443 en 316 van de eerdere niet-gebruikers tijdens de eerste lockdown wekelijks naar respectievelijk de tabak, alcohol of wiet greep, maakten respectievelijk 228, 1830 en 130 studenten de tegenovergestelde beweging. Het aantal wekelijkse binge-drinkers onder de respondenten nam dus af met 1387 – bijna vijftien procent van het totale aantal respondenten.

Niet wekelijks gebruikende studenten die zich identificeerden als man, uitwonend waren, bachelorstudent waren en niet van Nederlandse geboorte zijn bleken tijdens de eerste lockdown sneller wekelijkse gebruikers te worden dan studenten die niet aan die karakteristieken voldeden. Die samenhang geldt vooral voor binge-drinken en het roken van wiet, schrijven de onderzoekers. Andersom bleken jongere studenten vaker te stoppen met wekelijks roken en binge-drinken. Ook alleenwonende studenten en vrouwen stopten vaker met binge-drinken.

Uit het onderzoek komen duidelijke risicofactoren naar voren ten aanzien van de wekelijkse consumptie van tabak, alcohol en wiet, schrijven de onderzoekers. De consumptie is gemiddeld hoger bij mannelijke, uitwonende en bachelorstudenten alsook studenten die minder te besteden hebben. Daarbij is het merkwaardig dat deze karakteristieken zowel voorafgaand aan als tijdens de eerste lockdown samenhangen met de wekelijkse consumptie van tabak, alcohol of wiet. “Dit geeft aan dat de onderscheiden karakteristieken niet alleen bijdragen aan de kans op gebruik maar ook aan veranderingen in gebruik”, aldus de onderzoekers.

Als ze hun onderzoeksresultaten vergelijken met de theorie of resultaten van eerder internationaal onderzoek, is het niet verwonderlijk dat het aantal rokende studenten gelijk lijkt te zijn gebleven, schrijven de onderzoekers. Rookgedrag heeft waarschijnlijk minder te maken met de sociale context en wordt daarom minder beïnvloed door de lockdown, vermoeden zij. Ook een afname van de alcoholconsumptie onder studenten tijdens de eerste lockdown komt niet als een verrassing. “Deze afname kan samenhangen met het sluiten van veel horecagelegenheden, wat studenten minder gelegenheid gaf om in sociale verbanden alcohol te nuttigen.”

Dat de wietconsumptie onder studenten toenam tijdens de eerste lockdown was echter wel onverwacht, aldus de onderzoekers, maar daarvoor geven zij een voor de hand liggende verklaring. “In Nederland wordt het bezit en de recreatieve consumptie van wiet (meer dan in andere landen) gedoogd, wat een verklaring kan zijn van het toegenomen gebruik toen studenten thuis moesten blijven.”

Uit onderzoek voor de coronacrisis is gebleken dat ook mentale problemen vaak samenhangen met de consumptie van verslavende of verdovende middelen. Ook bleek uit Frans en Duits onderzoek tijdens de eerste lockdown dat studenten met mentale problemen vaker ongezonde keuzes maakten, waaronder de keuze voor tabak-, alcohol- of drugsgebruik. Ook de Nederlandse onderzoekers zagen een verband tussen symptomen van depressie en de consumptie van tabak, alcohol en wiet.

“Dit onderzoek biedt waardevolle inzichten voor overheden en hoger onderwijsinstellingen, helemaal gezien het feit dat de coronacrisis voortduurt en studenten, hoger onderwijsinstellingen en beleidsmakers ook in de nabije toekomst zullen moeten omgaan met de gevolgen daarvan”, schrijven de onderzoekers. Zij roepen beleidsmakers op om oog te hebben voor de hogere consumptie van tabak, alcohol en wiet in bepaalde groepen. Interventies om dat gebruik tegen te gaan moeten daarmee rekening houden.



Daarnaast moeten hoger onderwijsinstellingen door overheden in staat worden gesteld om hun studenten aan te sporen tot en te enthousiasmeren voor een gezonde levenswijze. Daar hoort bij dat ondersteunende diensten van hoger onderwijsinstellingen, zoals begeleiding, hulp en interventies, beschikbaar en toegankelijk zijn voor studenten. Daarbij moet studenten goede voorlichting worden gegeven over deze mogelijkheden.

Voor studenten uit subgroepen waarbinnen tabak-, alcohol- en wietconsumptie vaker voorkomt moeten hoger onderwijsinstellingen wellicht extra ondersteuning aanbieden, besluiten de onderzoekers. “Dat is niet alleen tijdens de coronacrisis maar ook na het opheffen van de maatregelen essentieel; het ondersteunen van deze studenten zal bijdragen aan het voorkomen of verminderen van het gevaarlijke gebruik van deze middelen.”

# Tandartspraktijk **DentalDynamic** introduceert

# studental dynamic



## Alle studenten 10% korting !!

Studeer je, ben je al klant bij ons of ben je nog op zoek naar een tandarts?

Als student ben je vaak druk met studeren en het studentenleven eromheen, hierdoor vergeet je wel eens de meest basale dingen in het leven zoals dat terugkerende tandartsbezoekje. Heb jij je wel eens afgevraagd “ hoe gezond is mijn mond?”

Ons enthousiaste team van **DentalDynamic** helpt jou graag om je mond gezond te houden zodat jij uiteindelijk met een stralende glimlach je diploma in ontvangst kan nemen.

Profiteer bij ons, op vertoon van je studentenpas, van 10% korting op al je behandelingen \*!! Wacht niet en maak snel een afspraak, wij staan klaar om jou te mogen verwelkomen in onze moderne, hippe en vooruitstrevende praktijk!

Meer info; kijk op [www.dentaldynamic.nl](http://www.dentaldynamic.nl) en volg ons op FaceBook en Instagram

**DentalDynamic**

Fonteinland 7-D, 8913 AT, Leeuwarden



058 - 2133991



info@dentaldynamic.nl



[www.dentaldynamic.nl](http://www.dentaldynamic.nl)



[facebook.com/dentaldynamicnl](https://facebook.com/dentaldynamicnl)



[instagram.com/dentaldynamic\\_nl](https://instagram.com/dentaldynamic_nl)

\*Exclusief techniekkosten