

I N H O U D

P3. Lifestyle	P8. Lifestyle	P13. Onderwijs	P20. Gezondheid
P4. Lifestyle	P9. Financieel	P15. Lifestyle	P23. Studentennieuws
P5 Studentennieuws	P10. Gezondheid	P17. Reizen	
P7. Eten en drinken	P11. Gezondheid	P18. Arbeidsmarkt	

Studentenkrant

WWW.STUDENTENKRANT.NET

De Studentenkrant is een uitgave van Grandoni Media, www.grandoni.nl

IEDEREEN
LACHT 🤪 IN
 DEZELFDE
TAAL

GRATIS

Huisarts nodig?
www.studentenartsen.nl
Schrijf je in of kom langs

Colofon

De Studentenkrant is een uitgave van:

Grandoni Media BV

Duifkruid 143
4007 SW Tiel
Email: info@grandoni.nl
www.grandoni.nl
www.studentenkrant.net

Vormgeving:

Brandact.nl

Grafische vormgeving & Webdesign

Druk:

Rodi Rotatiedruk



HË STUDENT!
HIER KRIJG JE **DIKKE** KORTING
OP JE SPORTABONNEMENT...

KOSTER
SPORTCLUB

SPORTEN VOOR
€17,⁹⁵
PER MAAND*

*Vraag om de balie naar de voorwaarden of bel ons even.

100%
COMMITTEED KORTING
VRIJ OP ALLE
SPORTEN

ben je er
klaar voor!?
✓ OK

ACTION!

KOSTER SPORTCLUB
Simonsstraat 129 - 2618 TB Delft
015-2370186 - www.kostersportclub.nl - informatie@kostersportclub.nl



DECEMBER '22

Het programma van Korzo sprankelt, durft en verrast. Bekijk hieronder een greep uit ons seizoen!

Club Guy en Roni Invites

1 December

Dans en installatie komen samen in deze bijzondere double bill van awardwinnende makers.

Silbersee

8 December

In de nieuwe editie van Stille Nacht am Silbersee wordt er geprobeerd om grip te krijgen op het verleden en op de toekomst.

Mimecollectief VegeLijf

10 December

Een innemende Mime-voorstelling over ruimte innemen en ruimte geven, op één vierkante meter.

Here we live and now

15 t/m 23 December

Ontdek nieuwe choreografietalenten. Een afwisselende avond vol dans met Spencer Dickhaus, Faizah Grootens, en Paxton Ricketts.

Kijk op korzo.nl voor het complete programma, kaartverkoop, en meer informatie.

Korzo

© Sanja Marčić

DRUGSKOMPAS

- Ik slik elk weekend een halve XTC-pil, maar ik weet eigenlijk niet of dit schadelijk is.
- Mijn studie zorgt voor stress en dan vind ik het heerlijk om te ontspannen met een jointje en een biertje. Beter dat dan kalmeringsmiddelen, toch?
- Mijn vriend gebruikt cocaïne. Ik heb last van zijn gedrag maar ik weet niet hoe ik dit met hem kan bespreken. Ik ben op zoek naar tips.
- Ik gebruik Ritalin om me beter te kunnen concentreren. Kan dat kwaad?
- Ik ben niet verslaafd aan blowen, maar ik wil graag minderen. Hoe pak ik dat aan?
- Mijn vrienden zeggen dat ik verslaafd ben aan gamen omdat ik elke dag 3 uur speel. Is dat zo?

Klinkt dit jou bekend in de oren?

Neem dan contact op met DrugsKompas.

■ Wie zijn wij?

DrugsKompas is een onderdeel van Indigo Preventie, Indigo Haaglanden.

We zijn deskundig op het gebied van preventie, feiten, trends en ontwikkelingen op het gebied van alcohol, andere drugs, gamen en social media.

■ Voor wie is DrugsKompas?

DrugsKompas is er vooral voor jongeren (12 t/m 23 jaar) uit de regio Den Haag en Zoetermeer met uiteenlopende vragen over alcohol en/of andere drugs en gamen. Ook ouders, vrienden, familie, intermediairs (docenten, maatschappelijk werkers, politie) met vragen kunnen bij ons terecht.

■ Wat is onze insteek?

We hebben als doel risico's rondom middelengebruik zoveel mogelijk te beperken en te voorkomen. De informatie die we geven is objectief en deskundig en we laten jou daarbij in je waarde. We willen je ervan bewust maken dat het gebruik van alcohol en andere drugs altijd gepaard gaat met risico's. Wil je geen risico lopen? Gebruik dan niet. Wil je toch gebruiken? Weet dan waarom je gebruikt, wat de effecten en risico's zijn en of je misschien extra risico loopt vanwege je persoonlijke situatie.

■ Wat kan DrugsKompas voor jou als student betekenen?

Eigen gebruik

Als je een vraag hebt over je eigen gebruik kun je contact met ons opnemen.

Je kunt ook op afspraak bij ons langskomen. Wanneer blijkt dat je meer nodig hebt, kun je een gesprekkentraject volgen. Dit is geen behandeling. Als blijkt dat behandeling nodig is, dan verwijzen we je door.

Iemand in je omgeving gebruikt

Gebruikt iemand in je omgeving en wil je graag weten hoe je hiermee om kunt gaan? Ook dan kun je bij ons terecht.

Gastles

Wil je dat we binnen jouw opleiding een gastles verzorgen over alcohol en andere

drugs? Neem dan contact met ons op om te kijken wat jouw wensen en onze mogelijkheden zijn.

Testservice

Gebruik je drugs en wil je deze laten testen? Kom dan naar de Testservice. Alle ondersteuning die je bij ons krijgt is gratis. Je hebt geen verwijzing nodig en we maken ook geen dossier aan.



Fietsen zonder licht, we doen het allemaal weleens. Maar waarom? Iedereen weet dat het gevaarlijk is. Toch lijkt het niet iedereen te lukken om altijd goed verlicht op de fiets te stappen. Deze studente weet er alles van...

**"IK GOK HET EROP."
SPEEL GEEN POKER,**

"Rotterdam betekende een nieuwe studie, een nieuwe stad en nieuwe vrienden. Met mijn ov-pas in de hand voelde ik me oppermachtig; ik zou overal eenvoudig komen. Maar al snel werd duidelijk dat deze stadse vervoersmiddelen niet voor mij weggelegd waren. Van de watertaxi werd ik zeeziek en de tram was allang weg als ik uit de kroeg kwam rollen.

Het alternatief, mijn vertrouwde stalen ros, stond nog in Brabant. Die was nodig voor mijn wekelijkse vuile-was-bezoeken aan mijn ouders. Online vond ik een betaalbare fiets. Binnen een dag bezorgde een gespierde jongeman een rechthoekige doos voor de deur van mijn studentenhuus.

Ik stapte opzij om ruimte te maken en wees naar de trap, maar de bezorger was al terug in zijn busje gekropen. Hij zwaaide en reed weg. Was dat nou de Rotterdamse mentaliteit? Dus stroopte ik zelf maar de mouwen op en sjouwde het gevaarte omhoog.

NIET VERLICHT, UIT HET ZICHT



**"IK SHINE AL VAN MEZELF."
GEBUIK TOCH JE
KOP(LAMPIE), OP DIE FIETS**

Daar stond ik met het bouw pakket in mijn kamer van vier bij vier. Ik zuchtte diep en ging aan de slag. Ik draaide de wielen onder het frame en ook het stuur zat er binnen mum van tijd op. Maar toen die verlichting... Na anderhalf uur proberen, explainer-video's kijken en smeekebedjes, gaf ik het op. Ik koop wel LED-lampjes, dacht ik.

Maar ik vergat steeds die lampjes te kopen, dus koos ik verlichte paden en paste extra goed op.

Tot ik op een avond over de Westblaak naar mijn bijbaantje fietste. Het ging allemaal zo snel! Er kwam een auto van links. Ik dacht dat hij me zag. Maar ik was niet zo zichtbaar onder de lantarenpalen als ik dacht en ook niet zo veilig als ik me in eerste instantie voelde. Voor ik het wist lag ik op de grond met mijn nieuwe fiets bovenop me. De bestuurder schreeuwde of ik dood wilde en reed vervolgens hard door. De schade was een stuk hoger dan een fatsoenlijke fietslamp."

Er zijn wel honderd redenen te verzinnen, maar geen enkel excuus staat uiteindelijk in verhouding met het risico dat je neemt. De kans op een aanrijding in het donker daalt met 20% als je fiets verlicht is. Stap dus altijd met goed licht, op die fiets.

OP DIE FIETS

Blijf op de hoogte van al het nieuws, verhalen en tips rondom fietsen in Rotterdam via:

rotterdamopdiefiets.nl



#rotterdamopdiefiets



WIE WIJ ZIJN?

Zinzoekers zoekt naar zin en betekenis in filosofie, geloof, kunst, muziek, of door iets te betekenen voor een ander. En we nodigen jou uit om mee te zoeken. Want samen vind je veel meer!



WAT DOEN WIJ?

We organiseren ontmoetingen en events van klein tot groot samen met en voor twintigers en dertigers die werken, studeren of werken in de regio Den Haag en die naar betekenis zoeken. En sleutel aan bij initiatieven en projecten op het gebied van zorggeving in Den Haag en daarbuiten die ons inspireren.



IMPRESSIE

Zinzoekers helpt mij om samen met anderen te zoeken naar dat wat er echt toe doet in het leven. Den graag om te delen, uit te wisselen, samen stil te zijn en samen te lachen. In een open, oprechte en warme sfeer, waar mensen van elkaar kunnen leren en elkaar inspireren."



Interesse? Neem dan contact op via 0623458123 en/of bezoek onze website: www.zinzoekers.nl
Zinzoekers is een onderdeel van STEK, voor stad en kerk, de uitvoeringsorganisatie van de Protestantse Diaconie in Den Haag en de Protestantse kerk in Den Haag.

STUDENTENNIEUWS

Als iedereen streeft naar minder buitenlandse studenten, waarom lukt het dan niet het rempedaal te vinden?

Een overzichtelijk en alom erkend probleem als het overschot aan buitenlandse studenten – dat zou iemand als Robbert Dijkgraaf toch moeten kunnen oplossen.

Het is snel gegaan met de buitenlandse studenten in Nederland. Begin deze eeuw nog maakten de verantwoordelijken op het Binnenhof en op de hogescholen en universiteiten zich vooral zorgen over de vraag of Nederlandse hoger onderwijs toegankelijk genoeg was voor anders-taligen. De invoering van het bachelor-mastersysteem op alle universiteiten en hogescholen in 29 Europese landen, maakte de weg vrij voor buitenlandse studenten. Dienstdoend onderwijsminister Loek Hermans was overtuigd: "Nederland moet uitkijken dat het de boot niet mist." Ook zijn opvolger, Maria van der Hoeven, zag louter voordelen. De inkomende "buitenlandse toppers" zouden in haar ogen eindelijk de "Nederlandse zesjes-cultuur" ondergraven: ijverige en leerbegierige buitenlanders konden hun Nederlandse medeleerlingen mooi meetrokken omhoog.

Al die verwachtingen delven het onderspit nu de andere kant van de medaille zichtbaar wordt: de overbevolking op de universiteiten, de hogescholen én in de binnensteden. De instellingen hebben zich zo enthousiast gestort op de lucratieve markt van de buitenlanders – vooral studenten van buiten de EU leveren veel op – dat er verdringingseffecten optreden. Vorig collegejaar stonden 115 duizend internationale studenten ingeschreven in het hoger onderwijs, 3,5 keer zoveel als vijftien jaar geleden.

De bijkomende problemen worden zo langzamerhand vrij algemeen erkend: de overbezetting draagt bij aan de verlaging van de kwaliteit van het onderwijs, er zijn opleidingen waar de toestroom uit het buitenland inmiddels de studiekeuze van Nederlandse schoolverlaters belemmert, aan het begin van dit schooljaar was er een tekort van bijna 27 duizend studentenkamers en de totale verengelsing van het hoger onderwijs ondermijnt de beheersing van het Nederlands door te veel Nederlandse studenten.

Maar nu het wonderlijke deel van het verhaal: hoewel deze diagnose door het kabinet, de Tweede Kamer, gemeenten, universiteiten en hogescholen zelf al geruime tijd wordt gedeeld, lukt het maar niet om het rempedaal te vinden. Het aantal buitenlandse studenten dat ingeschreven staat aan een Nederlandse universiteit is dit collegejaar opnieuw met 7 procent toegenomen.

Dat is lastig te begrijpen. De Europese regels van vrij verkeer van mensen maken het lastig om buitenlandse studenten te weren, en dat is ook helemaal niet de bedoeling, maar het kan natuurlijk wel iets minder aantrekkelijk worden gemaakt. Minder studies in het Engels, het aantal studenten van buiten de EU begrenzen, integratie-eisen stellen aan de internationale instromers (Nederlands leren!) – het

zijn maar een paar opties. Dat vergt hier en daar nieuwe regels maar vooral goede afspraken tussen alle partijen, omdat er anders kennelijk niemand in actie komt. Plus een minister die de regie naar zich toetrekt: een buitenkans voor Robbert Dijkgraaf om te bewijzen dat het echt meerwaarde heeft, z'n buitenstaander in de politiek, die zonder politieke ballast gewoon een probleem-analyse kan maken en op zoek gaat naar snelle, pragmatische oplossingen.¶

Daling instroom van studenten zet door.

De studentenaantallen in het wetenschappelijk onderwijs stabiliseren, maar hogescholen krijgen te maken met een serieuze krimp van 5,5 procent. Dat blijkt uit de voorlopige inschrijf-cijfers van UNL en de Vereniging Hogescholen. Het is voor het eerst in tien jaren dat er in het hoger onderwijs minder studenten studeren dan werd verwacht in de referentieraming van OCW. Dat zal dan ook gevolgen hebben voor de financiën van universiteiten en hogescholen; minder studenten betekent minder geld én een lagere bekostiging per student.

De Vereniging Hogescholen heeft al eerder benadrukt dat krimp ingrijpende financiële consequenties kan hebben. Immers, tachtig procent van de bekostiging van het hbo is gekoppeld aan de studentenaantallen. Hiermee komen zowel de voortgang van diverse regionale activiteiten van hogescholen als het voortbestaan van sommige opleidingen in krimpregio's in het geding, zo waarschuwde de VH. Het kabinet heeft daarom al eerder geld uitgetrokken om deze krimp op te kunnen vangen.

In het hbo blijken de aanmeldingen bij de bacheloropleidingen nu in alle sectoren te dalen. De grootste dalingen zijn te zien in de zorgopleidingen (min 12,5 procent), landbouw (9,3 procent) en economie (min acht procent). De technieksector lijkt het minst getroffen; daar bedraagt de krimp 2,5 procent.

Opvallend is dat de instroom in de hbo-masteropleidingen, die de afgelopen jaren volop zijn opgezet door het hbo, een nog grotere daling laten zien dan de bacheloropleidingen. De gemiddelde krimp bij hbo-masters bedraagt 8,5 procent. Omdat het om relatief kleine aantallen studenten gaat, zijn de onderlinge verschillen tussen de sectoren daar groot. Zo zijn de aanmeldingen voor de masters in gedrag en maatschappij gedaald van 548 naar 372 (min 32,1 procent), maar laten economie-masters in het hbo juist een stijging zien van 645 naar 793 studenten een stijging van (plus 22,9 procent).

Deze daling is des te meer opvallend omdat OCW eerder dit jaar nog de verwachting had dat de groei van de masteropleidingen in het hbo zou doorzetten tot tenminste 2028.

Verder valt in de cijfers van de VH op dat de instroom vanuit de havo de afgelopen drie jaar met twintig procent is gedaald; van 56.941 instromers in 2020 naar 45.485 instromende havisten in 2022. De daling vanuit het mbo is minder hard, die daalde

in deze periode met 14 procent, dat betekent dat het aandeel van de instroom uit het mbo verhoudingsgewijs groeit. Het hbo krijgt nu op termijn minder geld, zeker als deze krimp verder doorzet. Daarom is de Vereniging Hogescholen al aan de slag gegaan met een commissie om antwoorden te geven op deze krimp. Ook is onderzoeksbureau CHEPS ingeschakeld om een dashboard te ontwikkelen waarop deze krimp gemonitord kan worden en gevolgen in kaart kunnen worden gebracht.

UNL denkt dat de stabilisatie van de instroom bij universiteiten een tijdelijk effect is van de herinvoering van de basisbeurs. Slechts een kleine groep studenten heeft de rekensom gemaakt dat een extra jaar basisbeurs kennelijk profijtelijker is dan een jaar eerder de arbeidsmarkt betreden.

In de Kamer is overigens gewaarschuwd voor dit basisbeurs-effect. Dit zou namelijk betekenen dat er volgend jaar een boeg-golf van basisbeursstudenten naar het hbo en wo gaat. Zulke veranderingen in de instroom hebben consequenties voor de bezetting van gebouwen en het personeelsbeleid in het hoger onderwijs. Minister Dijkgraaf heeft dit altijd ontkend en vond het veel te vroeg om hierover te spreken, hoewel hij reeds bij zijn aantreden door ambtenaren werd gewaarschuwd voor een mogelijk boeggolfeffect. Onderzoek van Qompas, dat afgelopen zomer gepubliceerd werd, gaf de minister gelijk.¶



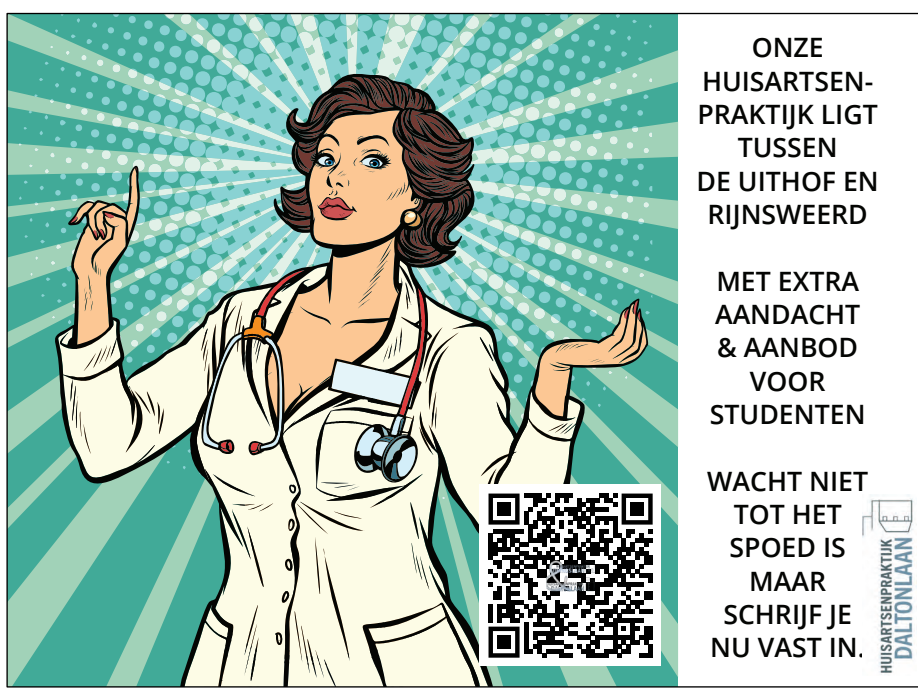
BEROEPSBRANDVEILIGHEID

- ✓ Vind jij jouw brandveiligheid ook belangrijk?
- ✓ Wil jij ook in gesprek gaan over jouw brandveiligheid?
- ✓ Sta jij open voor advies hierover?
- ✓ Durf jij de ambassadeur brandveiligheid te betitelen bij brandgevaarlijke situaties in jouw omgeving?

Dan hebben wij een ritje!



HOLLANDS MIDDEN BRANDWEER



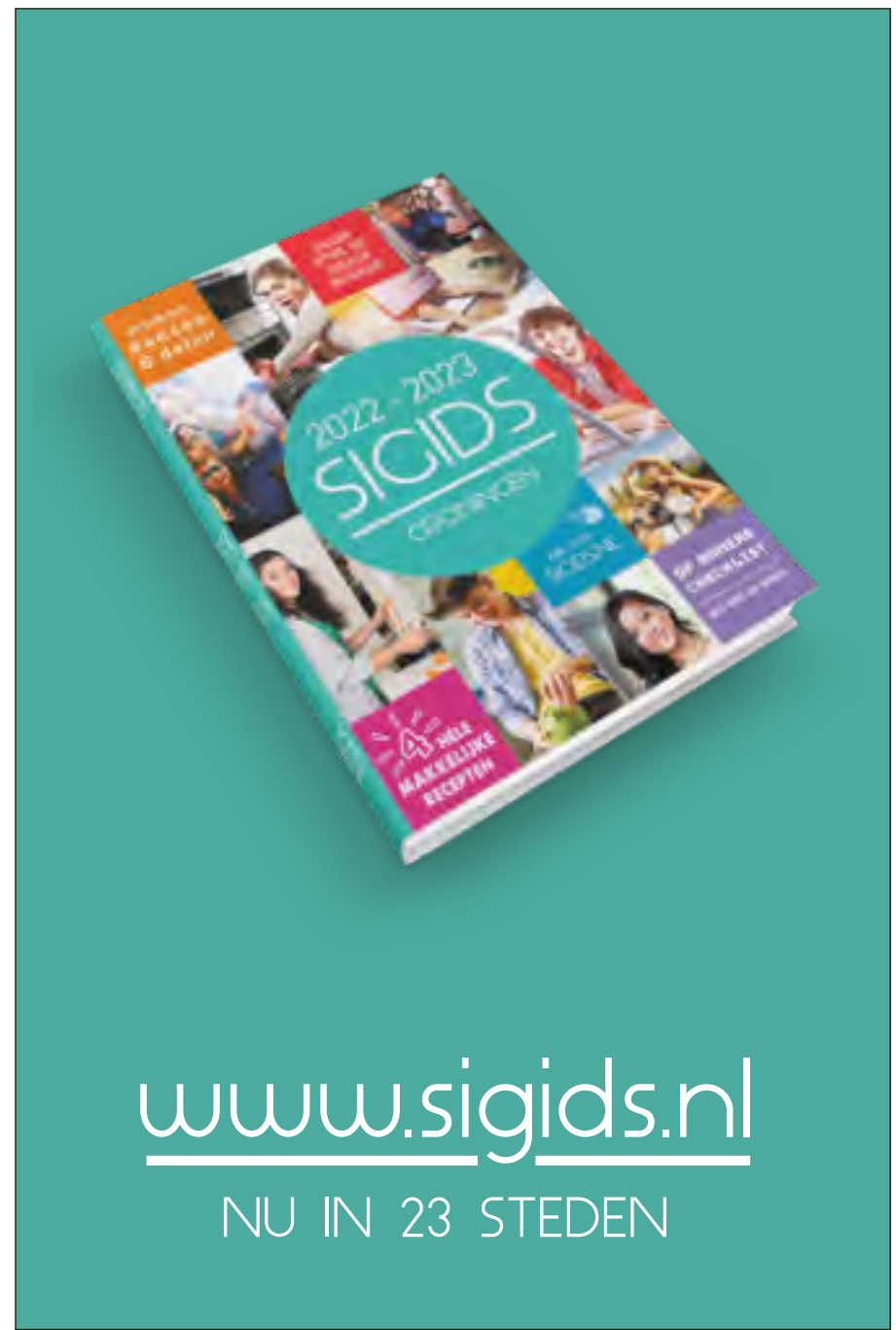
ONZE HUISARTSEN-PRAKTIJK LIGT TUSSEN DE UITHOF EN RIJNSWEERD

MET EXTRA AANDACHT & AANBOD VOOR STUDENTEN

WACHT NIET TOT HET SPOED IS MAAR SCHRIJF JE NU VAST IN.



HUISARTSEN PRAKTIJK DALTONLAAN



2022 - 2023 SIGIDS

www.sigids.nl

NU IN 23 STEDEN

XXXX Gemeente Amsterdam

Zet je fiets in een vak, rek of stalling



Dank voor het meewerken aan een mooi en toegankelijk Amsterdam!

Kijk voor de stallingen op de kaart  en op www.amsterdam.nl/fietsparkeren

OLIEBOLLEN

Oliebollen die de bloedsuikers door het plafond jagen, partysnacks die maagzuur en oprispingen veroorzaken. En de dag erna een kater van de verkeerde wijn. Oud en nieuw is voor je lichaam geen pretje. Met deze tips red je het.

Tip 1 Soep vooraf

Eet voordat je naar een borrel gaat liefst een stevige, vullende soep. Erwtensoup bijvoorbeeld. Wat eiwitrijke hapjes zoals garnalen of zalm zijn ook een goede keuze. Dan hakt het eerste glaasje alcohol er minder in en is het makkelijker jezelf te beheersen. Het wonderlijke van oliebollen is dat ze als een steen op de maag liggen, maar dat je er op een gezellige oudejaarsavond makkelijk een stuk of tien wegwerkt. Zeker nadat je eerst een fles champagne hebt genuttigd. Nog gekker: het kan zomaar zijn dat je op nieuwjaarsdag wakker wordt met een enorme trek in... nog meer oliebollen. Hoe kan het dat je die enorme vetbommen kunt blijven eten? Dat heeft te maken met het heftige effect dat oliebollen en alcohol hebben op de bloedsuikerspiegel. Dat eerste glaasje alcohol om in de stemming te komen – vooral genuttigd op een lege maag – zorgt ervoor dat de hoeveelheid glucose in het bloed razendsnel wordt opgejaagd.

Zelfbeheersing

De eerste 15 minuten heb je nog wel de zelfbeheersing om niet te gaan graaien in die schaal met besneeuwde bollen. Maar dan heeft de alveesklieer de tijd gehad om het opgejaagde bloedsuiker weer naar beneden bij te stellen. En dan kun je ineens een enorme trek krijgen. Bovendien zorgt dat tikje alcohol ervoor dat je het niet gênant vindt om de eerste bol van de schaal te plukken. Hoppa, die zit er alvast in. Vanaf dat moment kan er een berglandschap ontstaan van suikerpieken en -dalen waardoor je blijft eten (en drinken). Een die de andere morgen gewoon opnieuw begint. De overvloedige energie die je binnenkrijgt wordt opgeslagen als vet, terwijl jij je uitgeput voelt. Probeer deze graaihonger te voorkomen.

Tip 2 Appelflappen!

Kies voor appelflappen in plaats van oliebollen. Of bereid oliebollen volgens de tips in het kader 'de veilige oliebol'. De eerste oliebol bezorgt je een gevoel van ongekend genot. Dat is het werk van dopamine, de stof die er in het brein voor zorgt dat je achter aangename ervaringen aanholt. Dopamine speelt een rol bij het ontstaan van verslavingen. En zoals steeds duidelijker wordt: ook bij de verslaving aan

voedsel. We weten verder dat een lekkernij waarvan de calorieën voor de helft afkomstig zijn van vet en de andere helft van koolhydraten, het grootste genot oplevert en de trigger is om eindeloos te blijven eten. Welke lekkernijen dat zijn? Donuts bijvoorbeeld. Of chocolade. Of chips. Of oliebollen. Dus terwijl in je maag-darmstelsel een file van onverteerde oliebollen ontstaat, zegt je genotzuchtige brein: doe mij er nog maar een!

Tip 3 Water!

Drink tijdens het feesten regelmatig een glas water. Dat helpt om overeten en dus maagklachten te voorkomen.

Brandend maagzuur

Inmiddels ben je acht oliebollen en drie glazen goedkope sekt verder. De maag is vol en de inhoud puult een beetje over de rand, langs de maagmond de slokdarm in. Dat voelt niet prettig. Zuurbranden, oprispingen, stekende pijn in de maag: het kunnen allemaal tekenen zijn van een maag die (regelmatig) veel te vol wordt geladen. Het appelzuur en het koolzuur van de sekt of champagne maken het er niet veel beter op. Gek genoeg ervaren sommige mensen het gevoel van zuurbranden als 'honger', waardoor ze nog meer gaan eten dan prettig voelt. Maagzuurremmers kunnen de klachten tijdelijk verlichten, maar je kunt beter zorgen dat het niet zover komt.

Tip 4 AD Oliebollentest!

Haal je oliebollen bij de kraam (zie de AD Oliebollentest!) en koop er precies genoeg voor oudejaarsavond. Als je zelf gaat bakken, worden het er al snel veel te veel.

Pond buikvet

De gemiddelde oliebol bevat zo'n 200 tot 260 calorieën. Eet er twintig en je wordt de dag erna wakker met ruim een pond extra buikvet. Extra pondjes zijn niet de enige nadelige gevolgen van de oliebol.

De oudejaarslekkernij wordt gefrituurd in onverzadigde plantaardige olie. Tijdens het bakproces ontstaan Advanced Glycation End Products (AGEs). Dat zijn stoffen die bijdragen aan de veroudering van het lichaam en de kans op hart- en vaatziekten, diabetes en nierfalen. ¶

BOOKS 4 LIFE GOEDBOEK. GOED DOEL.



Wat is Books 4 Life?

Books 4 Life is meer dan 15 jaar geleden opgericht door studenten van Tilburg University. Sindsdien is het concept uitgebreid en ook neergezet in 5 andere Books 4 Life winkels in Eindhoven, Nijmegen, Amsterdam, Utrecht, en Groningen. Ook in Oostenrijk zijn er twee Books 4 Life winkels, in Wenen en in Graz. Books 4 Life heeft de ambitie een bijdrage te leveren aan duurzaamheid door boeken een tweede leven te geven; verder wil Books 4 Life inkomsten genereren ten gunste van goede doelen. Het gaat om goede doelen die zich inzetten voor het bevorderen van mensenrechten en het bestrijden van armoede. De organisatie

heeft een ANBI status, en wordt volledig gerund door gedreven vrijwilligers. Iedere winkel van Books 4 Life heeft een eigen internetsite waar je ook de precieze locatie kunt vinden. Books 4 Life Tilburg is nog steeds gevestigd daar waar de oorsprong ligt: in een van de gebouwen van Tilburg University (Cobbenhagengebouw).

Wat kun je vinden in de Books 4 Life winkel?

In de winkel kun je een uitgebreid aanbod vinden van Nederlandse maar ook anderstalige romans en thrillers, en boeken over informatieve onderwerpen zoals bijvoorbeeld kunst, geschiedenis, politiek, religie en hobby's. Maar ook kun je er

terecht voor boeken die van pas kunnen komen in je studie, zoals Economie, Psychologie, Filosofie of Rechten. Daarnaast is er een breed assortiment aan managementboeken. Books 4 Life verkoopt uitsluitend boeken die in goede staat zijn, tegen lage prijzen. Er worden wekelijks boeken gedoneerd door personen en organisaties die Books 4 Life een warm hart toedragen, dus er is steeds een ander aanbod.

Welke goede doelen worden ondersteund?

Zoals eerder genoemd zet Books 4 Life zich in voor ondersteuning van goede doelen die mensenrechten bevorderen en de bestrijding van armoede in de wereld ondersteunen. De organisaties die Books 4 Life ondersteunt zijn Amnesty International, Oxfam Novib en tal van kleinere organisaties met vergelijkbare doelstellingen. Door de inzet van vrijwilligers en sponsors en het gastvrije verblijf op Tilburg University kan Books 4 Life meer dan 90 % van de opbrengst schenken aan goede doelen.

Kom je een keer kijken?

Je bent altijd van harte welkom om vrijblijvend een kijkje nemen in een van onze winkels. En als je een boek koopt, weet je dat je bijdraagt aan duurzaamheid



(je geeft het boek een tweede leven) en dat de opbrengst terecht komt bij een goed doel.

Wil je meedoen?

Voel je je aangesproken door de doelstellingen van Books 4 Life en zou je zelf een actieve bijdrage willen leveren? Neem dan contact op met de vrijwilligerscoördinator van een van de Books 4 Life winkels.

Meer informatie?

Kijk voor meer informatie <https://books4life.nl>

‘HOE VEILIG WOON JIJ EIGENLIJK?’



‘Hoe veilig woon jij eigenlijk?’

Vrienden en familie verongelukte student willen huurders en verhuurders wakker schudden.

Op 11 mei 2021 verongelukte de 22-jarige student Seb Waterreus. Hij viel van drie hoog door het grote raam van zijn studentenwoning. Het raam was van enkel glas, begon laag bij de grond en er was geen doorvalbeveiliging (veiligheidsstang) geplaatst. Na zijn dood begonnen zijn familie en vrienden een waarschuwingsactie. Want helaas staat dit vreselijke ongeluk niet op zichzelf. Meer dan 200, vooral jonge, mensen vallen jaarlijks uit het raam. Vaak met dodelijke afloop.

Met de actie willen familie en vrienden van Seb huurders wijzen op de gevaren van onveilige woonsituaties. Daarnaast willen zij verhuurders oproepen om hun verantwoordelijkheid te nemen en aan hun wettelijke zorgplicht te voldoen.

Veel studenten wonen in oude panden. Deze panden hebben vaak grote ramen met enkel glas. Enkel glas is gevaarlijk, als je er alleen al tegenaan leunt, kun je er dwars doorheen gaan. Helaas zijn veel mensen zich niet bewust van dit gevaar. Als studenten zich het gevaar wel realiseren, vinden ze het vaak lastig om het bij hun verhuurder neer te leggen. Studenten zijn meestal zo blij dat ze eindelijk een woning hebben bemachtigd dat ze niet willen 'zeuren' tegen hun huurbaas.

Ze zijn bang dat de verhuurder dan misschien de huur opzegt, voor hen immers heel veel anderen. Helaas gebeurt dit ook en wordt er door bepaalde verhuurders op een schandalige manier misbruik gemaakt van de enorme woningnood onder studenten.

Gelukkig zijn veel verhuurders welwillend en zorgen ervoor dat raambeveiliging of andere onveilige woonsituaties worden opgelost als de huurder erom vraagt. De campagneleiders vinden dat een verhuurder uit zichzelf ramen van enkel glas moet vervangen (ook vanwege duurzaamheid) en in elk geval doorvalbeveiliging moet plaatsen en niet moet wachten tot de verhuurder erom vraagt. Het is niet voor niets dat op de campagneposter staat "je verhuurder is verplicht te zorgen voor een veilige woning". Dat staat namelijk in de woningwet!



"Hoe Veilig Woon Jij Eigenlijk?" doet een dringende oproep aan alle studenten die op kamers wonen: "Check alsjeblieft je raambeveiliging!"

Woon je in een oud pand met grote ramen dan heb je stangen voor je raam nodig (doorvalbeveiliging).



Vraag dit aan je verhuurder en doe dat schriftelijk. Je verhuurder heeft dan zes weken de tijd om te reageren. Als een verhuurder het verzoek niet wil inwilligen, dan heb je de mogelijkheid om naar de onafhankelijke huurcommissie te gaan. Zij kunnen afdwingen dat je korting op je huur krijgt totdat het geregeld is. In sommige steden kun je ook aankloppen bij een huurteam, zij helpen om te bemiddelen. Je kunt ook bij de Woonbond aankloppen, zij geven advies als je een conflict hebt met je verhuurder.

Als dit allemaal niet werkt, of als je zo'n traject niet ziet zitten en je raam is nog steeds niet beveiligd, bevestig dan zelf een stang aan de binnenkant van je raam. Dat kost je ongeveer 60 euro en je kunt er zoveel verdriet mee voorkomen!"

IN DECEMBER KUNNEN WE WEER OVERSTAPPEN



Alle studenten vanaf 18 jaar zijn verplicht om een zorgverzekering af te sluiten. Ook studenten uit het buitenland die in Nederland willen werken, moeten een Nederlandse zorgverzekering afsluiten.

Als student word je baas over je eigen geldzaken, waaronder je zorgverzekering: je gaat premie betalen aan je zorgverzekeraar en je krijgt te maken met het eigen risico voor medische zorg. Ongetwijfeld wil je proberen om je zorguitgaven zo laag mogelijk te houden. Studeren is immers al duur genoeg en iedere euro die je kunt besparen is mooi meegenomen. Zorgverzekeraars bieden daarom speciale zorgverzekeringen aan met (collectieve) kortingen en andere voordelen voor studenten.

Waarom een studenten zorgverzekering?

Een zorgverzekering voor studenten is doorgaans voordeliger, omdat zorgverzekeraars de basis- en aanvullende verzekeringen uitkleden met onnodige dekkingen en keuzes waar je als student meestal geen gebruik van maakt. De meeste studenten zijn immers jong en gezond. Verder regelen studenten het liefst al hun zorgzaken online in plaats van via de post. Ook dat is voor een zorgverzekeraar goedkoper waardoor de polis extra scherp geprijsd kan worden. Staar je echter niet blind op een zo goedkoop mogelijke zorgverzekering en let bij het afsluiten van een polis op alle (beperkende) voorwaarden. Deze staan beschreven in de polisvoorwaarden van de zorgverzekeraar.

Andere voordelen

Een studenten zorgverzekering biedt vaak ook nog andere voordelen, namelijk speciale dekkingen die interessant zijn voor jongeren, bijvoorbeeld anticonceptie, fysiotherapie, condooms en medische zorg in het buitenland.

Buitenland

Als student is de kans groot dat je voor een stage of studie tijdelijk naar het buitenland gaat. Het is dan handig om je polis even te controleren op dekking van zorgkosten voor spoedeisende zorg in het buitenland. De basisverzekering vergoedt weliswaar de noodzakelijke zorg in het buitenland, maar alleen tot aan het in Nederland geldende tarief. Is de behandeling in het buitenland duurder, bijvoorbeeld omdat de behandeling plaatsvindt in een privé-kliniek? Dan vergoedt de zorgverzekeraar alleen de zorgkosten tot aan het in Nederland geldende tarief voor die behandeling. Alle kosten erboven zijn voor eigen rekening.

Extra buitenlanddekking

Wil je een extra dekking voor spoedeisende zorg, zodat de zorg ook volledig wordt vergoed als de behandeling in het buitenland duurder is? Dan kun je ervoor kiezen om een aanvullende verzekering af te sluiten met Europa- of Werelddekking voor spoedeisende geneeskundige zorg. Een andere optie is een reisverzekering met een vergelijkbare dekking.

Werken in het buitenland

Als je voor langere tijd naar het buitenland gaat, bijvoorbeeld meer dan een jaar, of in het buitenland gaat werken, heeft dit vrijwel zeker gevolgen voor je zorgverzekering in

Nederland. Neem contact op met de zorgverzekeringslijn (0800 64 64 644) voor advies in dit soort situaties.

Heb ik recht op zorgtoeslag als student?

Je probeert natuurlijk een zo laag mogelijke zorgpremie te krijgen bij je zorgverzekering, maar in Nederland heb je als student ook nog recht op een financiële compensatie. Dit noemt men de zorgtoeslag. Deze toeslag komt je tegemoet voor de kosten die je moet maken in verband met je zorgverzekering, zoals premie en eigen risico.

De hoogte van de zorgtoeslag is afhankelijk van verschillende dingen, maar dekt meestal meer dan 75 procent van de betalen zorgpremie, afhankelijk van de gekozen dekking.

- Je moet in ieder geval minimaal 18 jaar zijn om recht te hebben op zorgtoeslag
- Je moet verzekerd zijn bij een Nederlandse zorgverzekeraar
- Je mag jaarlijks niet meer verdienen dan 30.000 euro (geldt in 2023 voor alleenstaanden)

Als je van de zorgpremie de ontvangen zorgtoeslag aftrekt kom je erachter dat je als student maar enkele tientjes per maand betaald aan zorg. In 2022 is de zorgtoeslag voor de laagste inkomens omhoog gegaan.

Eigen risico vrijwillig verhogen?

Het wettelijk verplichte eigen risico is in 2023 vastgesteld op 385 euro.

Het is echter mogelijk om het eigen risico vrijwillig te verhogen met maximaal 500 euro naar een totaal van 885 euro. Dit heeft als voordeel dat je een korting op de premie krijgt die kan oplopen tot zo'n 25 euro per maand. Dit is vooral aantrekkelijk voor jonge, gezonde mensen (zoals de meeste studenten), omdat die vaak geen of beperkt zorg nodig hebben.

Het nadeel van het vrijwillig verhogen van het eigen risico is dat je een groter risico loopt op hogere zorgkosten. Als je een dure behandeling ondergaat in het ziekenhuis of te maken krijgt met ziekenhuisvervoer per ambulance zit al snel aan een rekening van meer dan 800 euro. In theorie zou je dus 885 euro op je rekening moeten hebben staan, voor het geval dat er toch iets ernstigs gebeurt. Of je moet een goede geldschietter hebben natuurlijk.

Kan ik nog meer korting krijgen?

Er zijn nog meer voordelen voor studenten, want je kunt je als student ook collectief verzekeren bij veel zorgverzekeraars in Nederland. Dit houdt in principe in dat zij je korting geven, wanneer je met een grote groep mensen ergens bij verzekert. Zo bieden veel hogescholen en universiteiten, maar ook studieverenigingen korting op de studenten zorgverzekering met collectiviteitskorting. Ook kun je zelfs al een premieverlaging realiseren wanneer je jezelf aanmeldt voor de Facebook-pagina van een specifieke zorgverzekeraar. Ideaal, want iedere student heeft wel een Facebook-account tegenwoordig. De korting op de zorgverzekering kan bij studenten in sommige gevallen oplopen tot tien procent. ¶

ALCOHOL

Onderstaand schema geeft aan wat alcohol met je doet. Het maakt niet uit of je bier, wijn of iets sterkers drinkt. Doordat de glazen die je voor de dranken gebruikt verschillen, krijg je in verhouding net zoveel alcohol binnen. Natuurlijk is bij iedereen het effect van alcohol anders en ligt het ook aan de omstandigheden van het moment. Hoeveel je gegeten hebt bijvoorbeeld, of hoeveel slaap je hebt gehad.

1 – 3 glazen: vrolijk – ontspannen

Bij een alcoholpromillage van 0 tot 0.5 heb je één tot drie glazen alcohol in een uur gedronken. Tijdens een feestje of mooie zomeravond gebeurt dit natuurlijk al snel. Je polsslag en ademhaling versnellen hierdoor enigszins. Je krijgt bovendien een warm gevoel omdat je bovenste bloedvaten zich verwijden. Je pijngrens vervaagt en daarmee ook je reuk- en smaakvermogen. Als je nu naar de wc gaat, blijf je gaan! Ook je eetlust neemt toe en je krijgt behoefte aan vette snacks.



3 – 7 glazen: aangeschoten – glaasje teveel

Wanneer je alcoholpromillage stijgt tot 1.5, dan heb je minimaal drie glazen in een uur gedronken. Het is waarschijnlijker dat je al tegen de zeven glazen alcohol hebt gedronken. Je stemming en gedrag veranderen heel duidelijk, ook voor je omgeving. Je natuurlijke remmingen worden minder en jij voelt je 'on top of the world'. Het tegenovergestelde gebeurt: je wordt verdoofd door de alcohol. Je geheugen gaat achteruit en je kunt situaties minder goed inschatten. Het is nu niet meer verantwoordelijk om auto te rijden omdat ook je concentratie en je gezichtsvermogen achteruit gaan. Je krijgt nu last van zogenaamde tunnelvisie en ziet dus amper wat er om je heen gebeurt.



15 – 20 glazen: laveloos

Inmiddels zijn al je zintuigen verdoofd en ben je totaal in de war. Aanspreekbaar ben je zeker niet. Je ziet en hoort nauwelijks nog wat er om je heen gebeurt. Het alcoholpromillage in je bloed is zeker 3 tot 4.



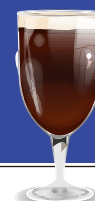
7 - 15 glazen: zat – dronken

Alles wat hier al eerder gemeld is als effect van alcohol op je lijf en mentale toestand, wordt alleen nog maar heftiger merkbaar. Waarschijnlijk voel je jezelf nu emotioneel labiel. Je vertoont overdreven emotionele reacties, of dat nu een positieve of negatieve emotie is, en hebt geen zelfkritiek meer. Inmiddels is ook lichamelijk aan je te zien dat je behoorlijk hebt gedronken: je krijgt een rood hoofd en je pupillen worden een stuk groter. De kans is aanwezig dat je nu langzaam misselijk begint te worden.



20 – 25 glazen: knock-out

Als je zoveel drinkt, bestaat de kans dat je in coma raakt. Je bloed wordt zo langzaam door je lichaam gepompt dat je organen te weinig zuurstof krijgen. Je ademhaling of je hart kunnen het zelfs begeven. Als je niet bewusteloos raakt, mag je van geluk spreken. Feit is wel dat je de volgende dag een enorme kater zult hebben!



GEZONDE VOEDING



Tips

1. Breng variatie aan in je maaltijden.
2. Eet veel groente en fruit.
3. Gebruik ook volkorenproducten en aardappelen.
4. Kijk uit met verzadigde vetten.
5. Probeer op gewicht te blijven.
6. Gebruik niet teveel zout.
7. Zorg voor een vochtinname van 2 liter per dag.
8. Beperk het eten van ongezonde tussendoortjes.
9. Weet wat je eet en kijk ook eens op een verpakking.
10. Sla geen hoofdmaaltijd over

Als student heb je een druk studerend en sociaal leven. Waar haal je de energie vandaan? Naast een gezond leefpatroon haal je die energie uit voedingsstoffen van gezonde voeding. Iedereen weet wel dat je regelmatig en gevarieerd moet eten en veel water moet drinken. Maar hoe pas je dit soort gezondheidsadviezen toe in je studentenleven?

Lekker in je vel

Zonder de juiste voedingsstoffen en in de juiste hoeveelheden, kan je lichaam niet goed functioneren en krijg je een lagere weerstand, word je ziek of ontwikkel je overgewicht of juist ondergewicht. Als je gezond en gevarieerd eet, zul je merken dat je beter in je vel zit en meer energie overhoudt. Het Voedingscentrum heeft een aantal richtlijnen opgesteld waar je rekening mee kunt houden als je gezond wilt eten.

Variatie

Variatie is het sleutelwoord. Als je gevarieerd eet, krijg je veel voedingsstoffen binnen. Als je gaat variëren met de gerechten die je maakt, ga je koken vanzelf leuk vinden. Vermijd kant-en-klare maaltijden uit de supermarkt zo veel mogelijk, hoe gemakkelijk het ook is. In de meerderheid van deze maaltijden zit te veel vet en zout en te weinig koolhydraten en vezels. Daarnaast bevatten ze vaak veel conserveringsmiddelen, additieven en smaakversterkers. Als je dan toch kiest voor een kant-en-klare maaltijd, kies dan voor een variant met voldoende groenten en kijk goed naar het etiket.

Groente en fruit

In groente en fruit zitten veel vitamines, mineralen en vezels. Aanbevolen wordt om iedere dag 200 gram groente en twee stuks fruit te eten. Vooral de hoeveelheid groente is voor velen een probleem, dus beleg ook eens je boterham met komkommer of tomaat.

Je inname van fruit kun je het best beperken tot 2 à 3 stuks per dag, want fruit bevat ook suiker (fructose). Eet verder zo kleurrijk mogelijk. De verschillende kleuren van groente en fruit voorzien in verschillende voedingsstoffen. Fruit- en groentesapjes zijn minder gezond dan de intacte varianten, omdat bij de bereiding voedingsstoffen verloren gaan.

Koolhydraten

Koolhydraten zijn een belangrijke bron van energie voor het lichaam. Ze zitten vooral in graanproducten zoals brood en pasta, maar ook in aardappelen. Kies voor de volkoren en vezelrijke varianten, die langer een verzadigd gevoel geven.

Vetten

Vetten zijn beruchte dikmakers, maar je hebt ze ook nodig. Er is een verschil

tussen verzadigd en onverzadigd vet.

Verzadigde vetten worden vooral gevonden in dierlijke producten. Hierbij moet je denken aan roomboter, kaas en melkproducten, vet rundvlees en chocola. Verzadigde vetten zorgen er in ons lichaam voor dat het cholesterolgehalte in het bloed stijgt, dus met deze vetten moet je oppassen. Onverzadigde vetten komen vooral uit plantaardige producten en vormen de 'goede' vetten. Deze kunnen er juist voor zorgen dat het cholesterolgehalte in het bloed daalt, waardoor de kans op hart- en vaatziekten verkleind wordt. Onverzadigde vetten zitten onder andere in olie, sladdressing, vis en noten.

Zuinig met zout

Zout onttrekt vocht aan je lichaam, is slecht voor je nieren en verhoogt de kans op een hoge bloeddruk. Je kunt je eten ook met andere kruiden en specerijen op smaak brengen. Een beetje zout kan geen kwaad, maar het heeft de voorkeur als je kiest voor jodiumhoudend zout omdat dit een mineraal is dat je lichaam ook nodig heeft. Zout zit ook in veel producten als chips, kaas en voorverpakte artikelen. Ook als je je eten niet zout, krijg je het dus ongemerkt in behoorlijke hoeveelheden naar binnen.

Vochtinname

Je lichaam bestaat voor een groot deel uit vocht en heeft dit ook nodig om afvalstoffen te verwerken. Veel drinken is daarom belangrijk. Het zorgt voor een goede afvoer en voorkomt uitdroging. Je lichaam gebruikt zo'n twee liter vocht per dag en het is van belang deze voorraad met eenzelfde hoeveelheid aan te vullen. Vooral water is goed voor je. Veel vruchtensappen en frisdranken bevatten veel suiker wat het effect van vocht aan je lichaam toevoegen teniet doet. Niet alleen dranken die je nuttigt tellen mee voor de dagelijkse hoeveelheid vocht die je inneemt, ook yoghurt kun je hieraan toevoegen. Alcohol onttrekt juist vocht aan je lichaam en heeft dus weer een averechts effect.

Mis je nog wat?

Geen Zorgen, we laten je niet in de kou staan!

 NORMAL Paraplu 3.90 Vaste laag prijs	 COSY Sokken 2.00 Vaste laag prijs	 L'OR Koffiecapsules Diverse Varianten 10 st 2.30 Vaste laag prijs	 Pukka Lemongrass & Ginger 20 theezakjes 3.90 Vaste laag prijs
 Batiste Droogshampoo 200 ml Per l € 19,00 3.80 Vaste laag prijs	 Kinder Bueno 3-pack 3x43g Per kg € 13,18 1.70 Vaste laag prijs	 Kamill Handcrème Classic 100 ml Per l € 23,00 2.30 Vaste laag prijs	 Gezichtsmasker Panda/Tijger 25 ml Per l € 64,00 1.60 Vaste laag prijs

Bij Normal vind je alle dingen die je in het dagelijks leven nodig hebt en die niet mogen ontbreken in je huis.

Normal



PARKINGP.COM

ParkingP.com is een nieuw concept platform voor het verhuren en huren van privé parkeerplaatsen van bedrijven. ParkingP.com wil zich vooral richten op centraal gelegen kleinere kantoren, winkeliers en zzp'ers met eigen parkeerplaatsen.

Deze bedrijven kunnen via het platform in eigen beheer hun vrije parkeerplaatsen aanbieden aan derden. Ook uniek is het partnermodel waarin bedrijven kunnen verdienen door andere bedrijven lid te maken van het platform.

ParkingP.com zoekt nu 2 a 3 ondernemende ICT studenten die samen het bijna volledige concept verder willen ontwikkelen tot een succesvol marktrijp product.

Dit vraagt om programmeerkennis (o.a. PHP, HTML) als om marktkennis. Hiervoor biedt parkingP 75 procent van de aandelen! Kortom, jullie worden eigenaar van het platform. Wil je samen met je vrienden/studiegenoten ondernemen en scoren met je eigen platform?

Stuur dan een email met een motivering naar parkingpby@gmail.com.

Het concept kun je bekijken op:
<https://parkingp.birnc.com.tr/site/>.





bookmatch
TWEEDEHANDS STUDIEBOEKEN



**Direct naar
bookmatch.nl
en profiteer!**

Duurzaam studieboeken kopen en verkopen

DE BOVENWIJSBOND IS ER VOOR IEDERE STUDENT

De plek waar wij altijd dachten welkom te zijn, waar discriminatie op basis van wat dan ook (zeer terecht) ondenkbaar was, daar worden wij naar alle waarschijnlijkheid binnenkort de deur gewezen.

Niet langer zullen we naar binnen mogen op onze hogescholen en universiteiten. Van de demissionaire Minister-President en zijn rechterhand, de demissionaire Minister van Volksgezondheid hebben wij op 12 november wederom moeten aanhoren hoe stout we waren geweest. '16.346 nieuwe besmettingen.' verkondigde Rutte ernstig. 'En hoeveel zieken?' riep ik naar de tv, alsof dat iets had uitgemaakt.



We hadden weer te veel geleefd met zijn allen, en moesten boeten. Ik dacht aan de foto van de Canadese premier Trudeau die lachend en jolend met Rutte in een café had gestaan, zonder afstand, zonder mondkapjes. Verwoed ging ik maar weer scrollen op mijn telefoon, op zoek naar rationaliteit en gelijkgestemden die het net zo zat waren als ik. En noem het toeval, maar die vond ik die avond. Het klikte meteen met drie andere studenten in een online-chatgroep, we spraken af om elkaar de volgende dag in de ogen te kijken en de Bovenwijsbond werd een feit. Een QR-code op school, dat nooit.

Aanvankelijk begonnen we zelf ook met een soortgelijke chatgroep, gericht op verbinding, brainstormen en actie. 'Wat kunnen we doen om ons recht op studeren te beschermen?' Al snel werd duidelijk dat het probleem van de dreiging natuurlijk nog groter en fundamenteeler was dan dat. Na het naar buiten brengen van ons initiatief via een persbericht liep het storm. Studenten, ouders, onderwijzend personeel, conciërges, hoogleraren, schoonmakers, receptionisten, decanen, opa's en oma's etc. sloten zich massaal aan en binnen een week hadden we ruim 2000 bezorgde burgers verzameld, en onze eigen harde kern van vier enigszins overrompelde studenten uitgebreid. Daarnaast ontvingen we al snel steunbetuigingen en werd ons voor van alles en nog wat hulp aangeboden. Brandbrieven om naar scholen te sturen, mensen die flyers en stickers konden maken om de boodschap te verspreiden, en we hebben ondertussen zelfs een website. En daarmee een hoofdkwartier voor onze missie. Na minder dan twee weken zijn we daadwerkelijk van start gegaan en nu zijn we hier met een helder doel: Toegankelijk, vrij en heruitgevonden leren.

Met de volgende drie pijlers als leidraad, hopen we dat te kunnen bereiken.

1. **(Keuze)vrij onderwijs: Jouw hulp voor onderwijs zonder QR-code.**
2. **Verbinden: Vind gelijkgestemden door het hele land.**
3. **Bovenwijs: Visie op onderwijs van de toekomst.**



Het moge duidelijk zijn dat de afgelopen twee jaar voor niemand ideaal zijn geweest, lees: de zorgmedewerkers, de horeca, de kleine ondernemer. Maar leerlingen, studenten en scholen, dat leed hebben we zelf meegemaakt. Veelal in stilte en te relativerend hebben studenten het proberen te doorstaan. De academische, psychische en ook fysieke schade die kinderen, jongeren en adolescenten hebben opgelopen, niet dankzij de pandemie maar dankzij het Coronabeleid, is niet te overzien. Mondkapjesplichten, handen desinfecteren, afstand houden, online leren terwijl dat lang niet voor iedereen een realistische

optie is, testplicht. Het gaat verder dan we ons durven realiseren, zo ver dat er zelfs sprake is van stijgende zelfmoordcijfers bij jongeren. En toch lijkt die bevolkingsgroep veruit het meest passief, meegaand en acceptierend naar het gevoerde beleid toe. Met de Bovenwijsbond willen we laten zien dat dat beslist niet het geval is, en ook zeker niet hoeft te zijn voor jou als student.

kabinet ons al twee jaar in de ban houdt een verwaarloosbaar risico vormt voor kinderen, jongeren en jongvolwassenen. Daar trekken we met de Bovenwijsbond de grens. We hebben in dit land geen leerplicht te handhaven om vervolgens het leerrecht te verkwanzelen. Vanuit dat standpunt willen we dan ook een oproep doen aan jullie:

Je uitspreken is ontzettend spannend, lastig en wellicht zelfs ongunstig voor je, afhankelijk van de omgeving waarin je je bevindt. Als een groep studenten waarin wij allemaal onze eigen, unieke situatie ervaren met betrekking tot de afgelopen twee jaar en de politieke en maatschappelijke druk in de afgelopen maanden hebben wij daar het volste begrip voor. Desondanks is nu de nood aan de man. We kunnen niet meer stil zijn, we moeten ons uitspreken. De Bovenwijsbond is dan ook opgezet zodat je dit niet alleen hoeft te doen.

Wij reiken je de hand.

Zoek ons op, sluit je aan en laat je horen. Je bent niet de enige met deze zorgen, hoe erg het daar soms ook op lijkt. Als verdeling de pandemie is, dan is verbinding de oplossing. Laat je niet lenen voor die verdeling door de QR-code te accepteren, maar ga naast ons, en voor je rechten staan. Niemand anders zal dat voor je doen.

Met bemoedigende groet,
De Bovenwijsbond
Amara Dusan, Lacey Bartels, Nathalie Kleinen, Denzel Olde Kalter, Ferdy de Gier Kevin van den Elshout en Lars Hobma

Kijk op onze website www.bovenwijsbond.nl om je aan te sluiten en op de hoogte te blijven!



Lekker verdienen naast je studie

Solliciteer direct

Vind de horecabaan die bij jou past op **vacaturesindehoreca.nl**

Loetje

STAN

HAPPY ITALY

B
BEERS & BARR

WAG

POPO
CATE
PETL

Belgisch Biercafé
OLIVIER

DE
VOORUIT
GANG

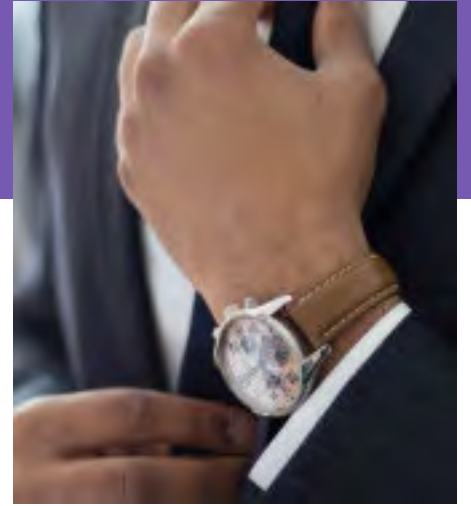
DE
EBELING

WEESPER
BIJSTAD AMSTERDAM

CAFE
URJDAE



KLEDINGVOORSCHRIFTEN



Een casual dresscode is vrij simpel, aangezien je grotendeels zelf mag bepalen wat je aantrekt. Kies wel voor een nette jeans of katoenen broek. Het bovenstuk mag je zelf invullen. Het is een informele en comfortabele dresscode, maar het is ook weer niet de bedoeling om met een korte broek of rok en slippers te verschijnen.

Smart Casual

Deze variant is iets chiquer dan Casual, dus kies liever niet voor een jeans. Als man hoef je geen pak te dragen en je stropdas mag sowieso thuisblijven.

Linnen, katoenen of moderne pantalons worden veelal gecombineerd met een overhemd en jasje. Vrouwen kiezen binnen deze kledingstijl voor een nette broek of rok, met blouse en eventueel een blazer. Een vergelijkbare dresscode is Casual Chic. Dit is over het algemeen een net iets klassiekere dresscode, met kleinere oorbellen, minder opvallende horloges en andere accessoires.

Cocktail

Het is tijd voor een feestje! De naam van deze dresscode verradt al wat er van vrouwen wordt verwacht: een cocktailjurkje, dus een jurk die op of boven de knie valt. Leef je uit met kleur, want je jurk hoeft niet zwart te zijn. Mannen dragen een strak zwart of donkerblauw pak met een wit shirt. Een stropdas is niet verplicht.

Tenue de ville

Tenue de ville is een wat lastigere dresscode, maar komt minder vaak voor. Als vrouw is een gekleed jurkje tot op de knie, een broekpak of mantelpakje een goede keuze. Blote benen zijn not done, dus draag altijd een panty. Formeel hoort er een hoed bij die je bij binnenkomst afzet, tenzij de hoed een haaraccessoire is. Mannen gaan in een donker twee- of driedelig pak met (liefst een effen) stropdas. Let ook op bijpassende schoenen en sokken.

Gala

Een gala is een moment waar veel studenten naar uitkijken. Iedereen doet zich op voor een feestelijke avond (met vaak onbeperkt drankgebruik). Op de uitnodiging staat de dresscode geschreven, vaak 'White Tie' of 'Black Tie'. Maar wat houdt dat precies in?

Black Tie

Dames

Volgens deze dresscode horen dames een korte of lange elegante avondjurk te dragen. Hoe formeler het evenement, hoe langer de jurk; voor een feestelijk gala is een cocktailjurk vaak ook geschikt. Een lange jurk is het meest geschikt wanneer er een diner in de avond inbegrepen is. De kleur van je jurk is afhankelijk van de sfeer: hoe formeler, hoe donkerder. Hoewel er verfijning en details

horen te zitten in je outfit, is het niet de bedoeling om de aandacht te vestigen op je décolleté. Zorg dat je een chique jurk draagt waar niet alles in de uitverkoop hangt. Je kunt de outfit afmaken met een paar halflange handschoenen en mooie bijpassende hakken. Hierbij mag best een hogere hak worden gebruikt van bijvoorbeeld 8 cm.

Heren

Met de dresscode 'Black Tie' dragen de mannen een smoking (tweedelig pak). Onder je zwarte of donkerblauwe smoking draag je een witte smoking overhemd. Je sokken dienen overeen te komen met de kleur van je colbert en je hoort je outfit af te maken met een (zwarte) vlinderdas en een pochet (een gevouwen wit doekje dat je in je borstzak doet). Nette lakleren schoenen kunnen hierbij natuurlijk niet ontbreken. Een smoking is zo'n item dat altijd van pas komt en je dus prima kunt aanschaffen. Verwacht je nog flink te groeien, in de lengte of breedte? Je kunt ook ergens een smoking huren voor een avond.

White Tie

Dames

Bij White Tie is de dresscode wat strikter. Kortere jurken zijn niet de bedoeling: je hoort een jurk te dragen die tot je enkels komt. De kleur laat je afhangen van het seizoen; hoe warmer het is, hoe lichter de jurk.

Je kunt lange handschoenen tot over je elleboog dragen. In dat geval draag je ringen onder je handschoenen, armbanden erover. Uiteraard draag je een bijpassend tasje (het liefst een clutch) en hoge hakken. Wees vooral niet te bescheiden.

Heren

Voor de heren is een klassieke outfit vereist: het rokkostuum, beter bekend als het 'pinguïnpak' door de lange flappen aan de achterkant. Bij je rokkostuum hoort een stijf wit overhemd met een openstaande boord en omgeslagen punten en een witte vlinderdas. Onder de jas van je kostuum draag je een soort gilet, een piqué vest in wit. Maak het geheel af met een lakschoen zonder gaatjes. Laat je horloge thuis! ¶ als je naar het gala gaat, want dit wordt doorgaans gezien als onbeleefd. Tijd hoort immers geen rol te spelen! ¶



www.sigids.nl

NU IN 23 STEDEN

STUDIE OF STAGE IN HET BUITENLAND?: WILWEG.NL

Op www.wilweg.nl vind je alle informatie die je nodig hebt indien je van plan bent om voor jouw studie of stage naar het buitenland te gaan. Hieronder vind je twee ervaringen van studenten die jou al zijn voorgegaan.

China - Shanghai - Sanne



Sanne volgt rechtenvakken in Shanghai: "Ik vond het heel erg spannend, maar ik moest de eerste dag veel regelen. Ik had dus niet veel tijd om stil te staan bij het feit dat ik me ineens in mijn eentje aan de andere kant van de wereld bevond, in een stad waar maar heel weinig mensen Engels spreken."

Opleiding:	Rechtsgeleerdheid
Instelling:	Universiteit Leiden
Buitenlandervaring:	semester in het buitenland
Locatie:	Shanghai

Waarom koos je voor Shanghai?

De Universiteit Leiden heeft uitwisselingscontracten met heel veel universiteiten wereldwijd, waaronder met de East China University of Political Science and Law in Shanghai (ECUPL). Ik studeer rechtsgeleerdheid in Leiden en ik volg ook rechtenvakken in China. Ik heb vooral voor Shanghai gekozen omdat ik een onvergetelijke ervaring in een compleet ander land wilde opdoen.

Moest je veel zelf regelen?

Doordat er samenwerkingscontracten zijn tussen ECUPL en de Universiteit Leiden, ging het contact vrij gemakkelijk. Alles liep via mijn coördinator in Leiden. Met de papieren die ECUPL naar de Universiteit Leiden had toegestuurd moest ik zelf mijn visum aanvragen. Ook inentingen en verzekeringen moest ik zelf regelen. Zolang je overal op tijd mee begint is dit niet lastig, het vergt alleen wat tijd. Door veel onduidelijkheid vanuit ECUPL wist ik niet wanneer mijn semester zou beginnen en kon ik uiteindelijk pas eind december mijn ticket boeken en in januari beginnen met mijn visumaanvraag. Eind februari begon mijn avontuur!

Hoe vond je woonruimte?

Ik heb zelf mijn kamer geregeld via een meisje dat het semester voor mij in Shanghai had gestudeerd. Ik had dus al

een kamer voordat ik naar Shanghai vertrok. Er zijn genoeg mensen die pas in Shanghai via een makelaar een kamer vinden, of ervoor kiezen om op de campus te slapen.

Hoe verliepen je eerste dagen in Shanghai?

Ik vond het heel erg spannend, maar ik moest de eerste dag veel regelen. Ik had dus niet veel tijd om stil te staan bij het feit dat ik me ineens in mijn eentje aan de andere kant van de wereld bevond, in een stad waar maar heel weinig mensen Engels spreken.

Kun je je daar wel redden als je de taal niet spreekt?

Communicatie gaat niet altijd even gemakkelijk in China. Probeer maar eens een simkaart met abonnement te regelen in een elektronicawinkel waar geen woord Engels wordt gesproken. Ze begrepen me je zelfs niet toen ik naar mijn simkaart wees. Maar uiteindelijk komt alles altijd goed!

Hoeveel geld was je kwijt aan levensonderhoud?

In Shanghai gaf ik wel wat meer geld uit dan in Nederland, maar je kan het zo duur maken als je wil. Voor omgerekend €1,30 kan je eten halen bij de lokale Chinees. De wat duurere restaurants kosten rond de €10. Dit is niet veel geld, maar ik kookte nooit in mijn appartement en at 2 keer per dag buiten de deur. Daarnaast maakte ik een stuk meer uitstapjes en tripjes.

Hoe heb je het betaald?

Ik heb via de Universiteit van Leiden een Lustra beurs van € 450 gekregen. En voordat ik naar Shanghai ging heb ik veel gewerkt om geld te sparen.

Heb je tips voor scholieren of studenten die nog naar het buitenland gaan?

Het is absoluut spannend om naar het buitenland te gaan, maar denk vooral niet te veel na en ga gewoon! Sta open voor alles en iedereen. Alleen op deze manier leer je veel mensen kennen en maak je de leukste dingen mee!

Waarom zou iedereen eigenlijk een tijdje naar het buitenland moeten gaan?

Of je nou stage gaat lopen, gaat studeren of gaat reizen, een periode in het buitenland is hoe dan ook een fantastische ervaring. Je wordt zelfstandiger en leert om met een open blik naar de wereld te kijken. Als student heb je zoveel kansen om de wereld te ontdekken, kansen die je later misschien niet meer zult krijgen. Grijp deze kansen, je gaat er geen spijt van krijgen!

Sanne

Aruba - Oranjestad - Eva



Eva liep stage bij een tandartsenpraktijk: "Het is heel vreemd dat patiënten helemaal niet geïrriteerd raken als je uitloopt."

Opleiding:	Mondzorgkunde
Instelling:	Hanzehogeschool
Buitenlandervaring:	Stage in een tandartsenpraktijk
Locatie:	Oranjestad

Hoe lang ben je in het buitenland geweest?

Ik heb mijn afstudeerstage gelopen op Aruba. Dit duurde vier maanden. Samen met een medestudent vertrok ik in februari 2014 en begin juni kwamen we terug.

Is het leven op Aruba anders dan in Nederland?

Ja, heel anders. Zo is het ondenkbaar om veel uren van de dag binnen te zitten. In de avonden, na het werk, ga je buiten zitten, eten op het strand, op pad en natuurlijk aan je opdrachten werken. We moesten de eerste weken wennen aan de hitte.

Is werken op Aruba anders dan werken in Nederland?

Het is heel vreemd dat patiënten helemaal niet geïrriteerd raken als je uitloopt. Onze agenda's werden zeer vol gepland, hard doorwerken dus. Het scheelt dat er op een dag meerdere patiënten niet komen opdagen. Hierdoor zit je wel eens een lange tijd niets te doen.

Is er veel te doen op Aruba?

Het eiland is klein en beperkt. Toch kom je er uiteindelijk wel achter op welke plekken de mooie en leuke dingen zijn te vinden. Gun jezelf even wat tijd om alles te ontdekken.

Heb je nog tips voor mensen die naar Aruba willen gaan?

Het huren of kopen van een auto is een vereiste! Je kan absoluut niet lopend je maanden doorkomen. Er zijn veel straathonden en sommige honden zijn vals. Wij hebben ons wel eens onveilig gevoeld wanneer we 's avonds lopend over straat gingen. Er zijn meerdere verhuurbedrijven, maar met regeltjes nemen ze het niet zo nauw. Wij hebben in totaal zeven huurauto's gehad, die allemaal stuk gingen. Verzeker jezelf goed, er gebeuren veel ongelukken en kijk of de auto gekeurd is. Het is aan te raden om een goede band op te bouwen met je collega's en begeleiding. Deze mensen wonen waarschijnlijk al jaren op Aruba en ik heb veel gehad aan het goede contact wat ik had met ze!

Is Aruba een aanrader voor andere studenten en scholieren die naar het buitenland willen gaan?

Ja, al zou ik er niet langer dan vier maanden blijven. Uiteindelijk blijft het toch een eiland, wat je vrij snel hebt bekeken. De sfeer, de mensen, de zon, het strand en de fijne werksfeer zorgen er voor dat je een geweldige tijd zal krijgen.

Eva





EEN SOLLICITATIEBRIEF SCHRIJVEN

Een goed cv is niet genoeg om werkgevers te overtuigen dat ze jou moeten aannemen. Met een treffende sollicitatiebrief moet je zorgen dat je opvalt tussen alle sollicitanten en voor een gesprek wordt uitgenodigd. Het moet kort en bondig zijn, maar toch iets over jou als persoon zeggen. Lees hier hoe je een sollicitatiebrief schrijft.

Inhoud

Je sollicitatiebrief legt een verbinding tussen jou en de baan. Je legt uit waarom de functie voor jou interessant is en waarom jij de ideale kandidaat bent. Net zoals je cv moet je sollicitatiebrief kort en helder zijn zodat de recruiter snel weet of je de geschikte persoon bent voor de functie.

In een korte inleiding stel je jezelf voor en leg je uit waarom je solliciteert op de functie. Begin niet met een standaardzin als ‘Naar aanleiding van uw vacature solliciteer ik naar de functie van...’. Met een originelere openingszin onderscheid je jezelf van anderen. Laat zien dat je je hebt verdiept in het bedrijf en veel tijd hebt besteed aan het schrijven van een goede sollicitatiebrief. Vervolgens overtuig je de recruiter van jouw geschiktheid voor de functie. Welke opleidingen, eigenschappen en vaardigheden maken jou de perfecte kandidaat? Wat voeg jij toe aan het bedrijf? Onderbouw je woorden met concrete voorbeelden. Geef tot slot ook aan wat jou specifiek aanspreekt aan dat ene bedrijf en die functie. Je eindigt altijd met een afsluitende alinea waarin je je verzoek tot een persoonlijk gesprek zet. ¶

Tips

- Verplaats jezelf in de lezer door je af te vragen wat hij of zij interessant vindt. Iedere sollicitant presenteert zichzelf als de perfecte kandidaat, dus waar onderscheid jij je in? Wees natuurlijk niet té overtuigd van jezelf.
- Schrijf nette, niet al te lange zinnen. Wees beleefd maar ook niet te stijf in je schrijfstijl. Probeer aan te sluiten bij de huidige spreektaal en de mate van formaliteit van het bedrijf.
- Vermijd het gebruik van clichés. Een woord als ‘uitdaging’ gebruikt iedereen en is daarom inhoudsloos.
- Houd het doel van je brief voor ogen: een sollicitatiebrief is een zakelijke brief en geen persoonlijke. Spreek de lezer in je brief altijd aan met ‘u’, zelfs als je hem of haar kent.

NEVENACTIVITEITEN

Je zult er steeds vaker om gevraagd worden tijdens sollicitaties: welke nevenactiviteiten heb je gedaan tijdens je studie? Hoewel je het grootste deel van de week bezig bent met je studie, is het steeds belangrijker om je daarnaast op andere manieren te ontwikkelen. Dit kan uiteraard met een bijbaan, maar ook met bijvoorbeeld een bestuursfunctie of vrijwilligerswerk.

Bestuursfunctie

De meest gewaardeerde nevenactiviteit door werkgevers is een serieuze bestuursfunctie. Je kunt een parttime of fulltime bestuursfunctie vervullen bij je studentenvereniging, studievereniging, politieke partij of een grotere studentenorganisatie als AIESEC, ESN of Integrand. Als bestuurslid ben je verantwoordelijk voor alles wat er binnen de vereniging of organisatie speelt en elke beslissing die je als bestuur neemt heeft consequenties waar je op de juiste manier mee om moet gaan. Deze verantwoordelijkheid is een leerzame ervaring voor later. Daarnaast leer je jezelf presenteren en bouw je een netwerk op.

Een jaartje extra studeren door een bestuursfunctie kan geen kwaad, als je maar laat zien dat je de tijd nuttig hebt besteed. Probeer te vermijden dat je onverklaarbare gaten in je cv hebt. Een jaar thuiszitten toont weinig ambitieus. Voor een bestuursfunctie bij een studentenorganisatie of jongerenorganisatie bij een politieke partij kun je een bestuursbeurs aanvragen bij DUO. Voorwaarde is wel dat je als student ingeschreven staat bij een hogeschool of universiteit.

Commissie

Iets minder tijdrovend is een commissiefunctie. Organiseer de lustrumweek van je studentenvereniging of zet de introductietijd op touw voor nieuwe studenten van je opleiding. Er kunnen leuke vriendschappen ontstaan binnen een commissie, je ziet elkaar immers wekelijks of een paar keer per maand. Je hebt commissies die een heel collegejaar duren en commissies die voor een tijdelijk project zijn opgezet. PR commissie, kascommissie...keuze genoeg!

Andere nevenactiviteiten die vaak prima naast je studie passen zijn vrijwilligerswerk of deelname aan de medezeggenschapsraad van je opleiding, faculteit of universiteit.

Cursussen

Leer een vreemde taal bij het talencentrum van je hogeschool of universiteit, volg een cursus Photoshop van een ICT student, of kies voor een zomercursus die aansluit bij jouw interesses en ambities. Ben je erg gehecht aan je zomervakantie? Kies voor een cursus aan een buitenlandse universiteit, zodat je tussen de lessen door van de omgeving kunt genieten en studenten van verschillende nationaliteiten leert kennen. ¶



JOIN US FOR ROTTERDAM'S LONGEST
RUNNING & MOST FUN...

PUB QUIZ

 TWEETALIGE PUBQUIZ!

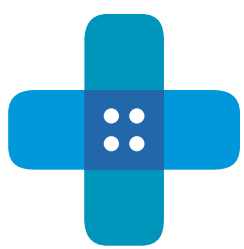
INTERNATIONAL, BILINGUAL & FULLY MULTIMEDIA!
CHECK OUR WEBSITE FOR VENUES & DATES.

WWW.PUBQUIZ010.NL

LOOKING FOR A PUB QUIZ IN YOUR VERY OWN BAR OR STUDENT ASSOCIATION ► WWW.QUIZNIGHT.NL



Voor de gezonde student



de Doc
huisartsen

Wij zijn een huisartsenpraktijk met extra aandacht voor stressklachten, reizigersinformatie, voorlichting en behandeling op het gebied van SOA's en anticonceptie.

Werkdagen 08.00 –17.00uur
Telefonisch spreekuur
11.00–12.00 uur

070-382 47 77
dedoc.nl /studentendoc.nl





GGD
Amsterdam

Schurft- hekel aan jeuk?

Jeukklachten?
Kom naar het schurft spreekuur
ggd.amsterdam.nl/schurft



SCHURFT SPREEKUUR GGD AMSTERDAM

Wat is schurft?

Schurft is een besmettelijke huidaandoening die wordt veroorzaakt door een klein beestje de schurftmijt. Je kunt de ziekte oplopen door langdurig of regelmatig intensief lichamelijk contact met iemand die schurft heeft. Bijvoorbeeld tegen elkaar aan zitten, knuffelen of bij elkaar in bed slapen. Ook kun je het oplopen door kleding van iemand anders aan te trekken.

Schurft gaat niet vanzelf over, maar is goed te behandelen met een speciale crème of tabletten. Twaalf uur na een effectieve behandeling is schurft niet meer besmettelijk.

Deze klachten horen bij schurft:

- Jeuk! Met name in de nacht
- Vaak zie je blaasjes en rode bultjes op de huid

Deze bultjes vind je met name tussen de vingers, aan de polsen en bij de enkels en voeten

Schurft spreekuur GGD Amsterdam

Met name bij studenten komt schurft veel voor. Daarom heeft GGD Amsterdam nu een schurftspreekuur speciaal voor studenten.

Denk je dat je klachten hebt die bij schurft horen?

Kijk dan op ggd.amsterdam.nl/schurft of bel:

020 5555 337

DÉ STUDENTENKAPPER VAN 030 EN OMSTREKEN!



www.haarhoek.nl

Wil je er strak uitzien en ook nog voldoende overhouden om een rondje te geven tijdens het stappen? Kom dan eens langs bij dé studenten-kapper van 030 en omstreken! See you!

HAARHOEK
DÉ STUDENTENKAPPER VAN

Voortstraat 37 - Utrecht
030 236 7508

Vlaatsingel 42 - Utrecht
030 653 8280

WOON JE ALS STUDENT IN UTRECHT?
HEB JE AL EEN HUISARTS IN UTRECHT?
NEE? IS GEWENST!
SCHRIJF JE NU GEMAKKELIJK ON-LINE IN!

www.studentenarts.nl

STUDENTEN HUISARTS



JANSKERKHOF
HUISARTSENPRAKTIJK



CAMPUS UITHOF
HUISARTSENPRAKTIJK



Een kleine brand
kan binnen
30 seconden
onbeheersbaar zijn.

Weet jij wat je moet doen bij brand
in jouw studentenhuus?

Scan voor meer info



BRANDWEER
Haaglanden

Leen gratis een elektrische bakfiets om je afval naar het milieupark te brengen.

Heb je grofvuil of spullen die een tweede leven verdienen? Breng het gratis naar het milieupark. Jouw afval bevat veel waardevolle materialen die opnieuw te gebruiken zijn.

Grofvuil wegbrengen of laten ophalen

Als inwoner van Rotterdam kun je afval, grofvuil en bruikbare tweedehands spullen gratis inleveren op het milieupark. Rotterdam telt zeven milieuparken. De locaties en openingstijden vind je op www.rotterdam.nl/milieuparken.

Kun je het grofvuil of de bruikbare spullen niet zelf wegbrengen? Maak een afspraak om het gratis op te laten halen. Bel 14 010 of ga naar www.rotterdam.nl/grofvuil.

Bakfiets lenen

Heb je geen auto, maar wel spullen om bij het milieupark weg te brengen? Leen gratis een elektrische bakfiets om je afval, grofvuil en bruikbare tweedehands spullen bij 1 van de 7 milieuparken in te leveren.

Meer weten?

Meer informatie over het lenen van een bakfiets staat op www.rotterdam.nl/aanhangwagenbakfiets.



Wist je dat?

Op drie locaties in Rotterdam kan je een elektrische bakfiets ophalen. Scan de QR-code hiernaast en bekijk hoe en waar je een bakfiets kunt lenen.



Borrow for free an electric cargo bike to take your waste to the recycling centre.



Did you know?

At three locations in Rotterdam you can pick up an electric cargo bike. Scan the QR code on the right and find out how and where you can borrow a cargo bike.



Do you have bulky waste or items that deserve a second life? Bring it to the recycling centre for free. Your waste contains many valuable materials that can be reused.

Take away or have collected bulky waste

As a resident of Rotterdam you can hand in waste, bulky waste and usable second-hand items free of charge at a recycling centre. Rotterdam has seven recycling centres. The locations and opening hours can be found at www.rotterdam.nl/milieuparken.

Are you not able to bring the bulky waste yourself? Then make an appointment to have it picked up free of charge. Call 14 010 or go to www.rotterdam.nl/grofvuil.

Borrow a cargo bike

You don't have a car, but you do want to bring stuff to the recycling centre? Borrow a free electric cargo bike to take your waste, bulky waste and usable second-hand items to 1 of the 7 recycling centres.

More information

Read more information about borrowing a cargo bike on www.rotterdam.nl/aanhangwagenbakfiets.



Gemeente
Rotterdam

STUDENTENNIEUWS

Studenten laten vluchtelingen en mensen met psychische problemen dansen

Feestjes opzetten voor mensen die normaliter over het hoofd gezien worden door organisatoren. Dat is wat Music Moves deze week doet in Nijmegen. Ook studenten van de Radboud Universiteit helpen bij het opzetten van verschillende festiviteiten. "Dat een evenement niet voor iedereen vanzelfsprekend is, vind ik oneerlijk."

Feestende ouderen, daklozen, mensen met psychische klachten of vluchtelingen. Deze week zet Music Moves mensen in het zonnetje voor wie normaliter weinig evenementen worden georganiseerd. Vox sprak met drie studenten die helpen in de organisatie.

"Tijdens de eerste bijeenkomst met vrijwilligers wisten we allemaal niet zo goed waar we aan begonnen", vertelt Joelle Verstappen (21). De studente algemene cultuurwetenschappen organiseert met een aantal mede-studenten een avond voor vluchtelingen en immigranten. Eén van die studenten is Sterre van Lieshout (23), die de master Innovation and Entrepreneurship volgt. "Als ik naar een feestje ga, vraag ik me altijd af hoe alles achter de schermen gaat. Wie regelt de artiest, hoe komt de bar op die specifieke plek, hoeveel kost alles, dat soort dingen. Dat wilde ik tijdens dit project leren."

De twee verzorgen een evenement in culturele broedplaats Hubert: een culturele markt met kraampjes om de taal en cultuur van verschillende landen uit te lichten. De bezoekers kunnen ook deelnemen aan een dans- en muziekworkshop. "De avond is bedoeld als een ontmoetingsplek voor mensen om zich verbonden te voelen met hun eigen cultuur, maar ook om een kijkje te nemen bij de cultuur van anderen", zegt Van Lieshout.

Verstappen vertelt dat het voor haar een uitdaging was om het evenement op te zetten: "Ik organiseer vaker feestjes of evenementen, maar altijd voor mensen die dezelfde taal spreken als ik. Nu is er een taalbarrière omdat de mensen uit onze doelgroep vooral Arabisch spreken." Van Lieshout vult aan: "Een flyer maken in het Engels of Nederlands heeft dan niet heel veel zin. Gelukkig komt iemand van ons groepje uit Syrië en spreekt hij Arabisch."

Bij Sarah Tjeerdsma (22) is het niet de taalbarrière die een obstakel vormt voor de organisatie, maar de hoeveelheid prikkels die een evenement met zich mee kan brengen. "Dat een evenement niet voor iedereen vanzelfsprekend is, vind ik oneerlijk", zegt ze. "Onze doelgroep bestaat uit mensen met heftige psychische problematiek die nu in hun herstelfase zitten. Voor hen kunnen feestjes te overweldigend zijn."

De masterstudent Cognitive Neuroscience organiseert daarom een kleinschalige silent disco, voor maximaal twintig mensen van Ixta Noa Nijmegen (een organisatie voor mensen die ervaring hebben met een psychische kwetsbaarheid, red.).

De disco vindt plaats op een locatie die bekend is voor de doelgroep. "Hier hebben we bewust voor gekozen, omdat het een relatief makkelijke manier is om zelf de prikkels te reguleren", legt Tjeerdsma uit. "Deelnemers kunnen zelf kiezen welke muziek ze willen horen, zelf het volume aanpassen of de koptelefoon helemaal afzetten."

Tjeerdsma: "We gaan ervan uit dat het een hele leuke avond wordt. Hopelijk kunnen we mooie gesprekken voeren en echt feesten en los gaan, zodat iedereen even alle mentale zorgen kan vergeten. Genieten van het moment en de muziek, dat is het doel van ons evenement."¶

Zorgen om toenemend drugsgebruik studenten, Trimbos start onderzoek

Stress, prestatiedruk en drugsgebruik; er zijn grote zorgen om het welzijn van studenten. Uit eerder onderzoek blijkt dat meer dan de helft kampt met angst, somberheid en eenzaamheid. Het Trimbos-instituut start nu een nieuw onderzoek naar de oorzaken van verminderd welzijn. En dat is voor het eerst.

Jolien Dopmeijer, Trimbos-onderzoeker studentenwelzijn, ziet dat studenten tegenwoordig veel voor hun kiezen krijgen. "Denk aan de corona-, woning- en energiecrisis, een enorme studieschuld en daar komt de klimaatcrisis nog bovenop. Studenten maken zich echt zorgen over hun voortbestaan in deze wereld." Het instituut neemt al deze maatschappelijke factoren mee in het onderzoek.

Vorig jaar deed het Trimbos-instituut voor het eerst onderzoek naar drugsgebruik onder studenten. Daaruit bleek dat 12,5 procent wel eens cocaïne had gebruikt. Omdat er niet eerder wetenschappelijk onderzoek is gedaan, kan het instituut niet spreken van een stijging of daling. Het aantal studenten met mentale klachten is in vergelijking met de jaren vóór corona, wel aanzienlijk gestegen. Ook het aantal suïcides onder jongvolwassenen steeg het afgelopen jaar met 15 procent.

Zorgen over het welzijn van studenten zijn er ook bij de Leidse studentenvereniging Minerva. Na de zelfmoord van een Utrechtse student hebben zij hun leden een brief gestuurd met de vraag om naar elkaar om te kijken en op studenten te letten die een vlucht lijken te nemen in drank en drugs. Verder gaan ze het gesprek aan met hun leden door het vertonen van een film over de problematiek en organiseert de vereniging een mentale welzijnsweek.

Staatssecretaris Maarten van Ooijen moedigt Nederlandse studentenverenigingen aan om zelf preventief beleid te maken rond het gebruik van drugs. Dat deed hij naar aanleiding van Kamervragen die werden gesteld nadat de Utrechtse studentenvereniging U.V.S.V./N.V.V.S.U alarm sloeg over excessief cocaïnegebruik. "Bij een steeds grotere groep studenten is het inmiddels een gewoonte geworden, en dat is echt een probleem", zegt oud-praeses Valerie Lhoëst.

Minerva-praeses Daan Yesilkagit ziet dat er nog een taboe bestaat om te praten over mentale gezondheid. Hij hoopt met de aandacht voor het probleem het gesprek te starten, zowel binnen als buiten de vereniging. "Wij hebben geen zicht op wat er buiten de vereniging gebeurt. Maar door er hier een onderwerp van te maken, wordt het gesprek hopelijk ook meegenomen naar andere studenten en studentenhuizen", zegt Yesilkagit.

Vanuit het studenteninitiatief Lieve Mark is er wel onderzoek gedaan naar de toename van drugsgebruik. Tijdens de lockdown werd een enquête onder zo'n 8000 studenten verspreid met vragen over onder meer welzijn en drugsgebruik. Daaruit bleek dat een kwart van de respondenten meer drugs was gaan gebruiken.

Volgens één van de oprichters van Lieve Mark, Martijn Janse, heeft de lockdown ervoor gezorgd dat vooral studenten in studentenhuizen sneller in aanraking kwamen met harddrugs. "Er waren geen feesten meer op de verenigingen. Daar geldt een zero-tolerancebeleid rond drugs, wat een positieve invloed heeft op het gebruik. De feestjes werden nu thuis gegeven, waar niet zo'n sociale controle is. Daardoor werd de groepsdruk voor drugsgebruik ook groter", zegt Janse.

De Landelijke Kamer van Verenigingen, de koepel van studentenverenigingen, merkt dat het sinds de coronacrisis een stuk slechter gesteld is met het welzijn van studenten. "Door de lange sluiting van de sociëteiten is het sociale vangnet van studenten weggefallen en ze zijn daardoor veel eenzamer geworden", zegt bestuurslid Gohar Pogolian.

Onderzoeker Dopmeijer wil niet op de feiten vooruit lopen voordat er wetenschappelijk onderzoek is verricht. "Maar we maken ons wel zorgen en nemen deze signalen erg serieus."¶

totally

SNOW

by Sunweb

► DE BESTE SKIGEBIEDEN ► DE LEKKERSTE APRÉS-SKI
► ALTIJD INCLUSIEF SKIPAS

CHECK IT OUT @ **TOTALLYSNOW.NL**