

I N H O U D

P3 Studentennieuws
 P5 Lifestyle
 P6 Gezondheid
 P9 Financieel

P10 Op kamers
 P11 Studie
 P12 Lifestyle
 P13 Onderwijs
 P14 Gezondheid

P15 Lifestyle
 P16 Lifestyle
 P17 Gezondheid
 P18 Lifestyle
 P19 Cultuur

P20 Cultuur
 P22 Kamers
 P23 Studentennieuws

Studentenkrant

WWW.STUDENTENKRANT.NET

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



SCHRIJF JE IN VOOR EEN **GRATIS** PROEFLES!

HIPHOP
FEMALE
HEELS
AFRODANCE
DANCEHALL
MODERN JAZZ
SHUFFLE DANCE
K-POP



WWW.MAXSTUDIOS.NL

PARELMOERWOLK 9, ARNHEM | VAN ROSENBURGWEG 6, NIJMEGEN

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

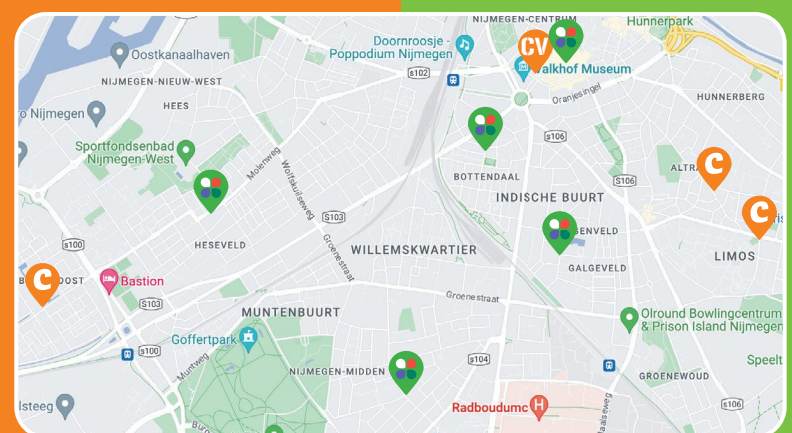
Druk:

Rodi Rotatiedruk



Coop wordt PLUS.

Maar onze service blijft hetzelfde.



Molenstraat 130-132
Tooropstraat 16-26
Van 't Santstraat 380
Symfoniestraat 178

Burghardt van Den Berghstraat 78
Steenbokstraat 36
Passage Molenpoort 28
Molukkenstraat 13
Molenweg 209-213

coop

PLUS

STUDENTENNIEUWS

Uitspraak in drie zaken over energietoeslag Groningse studenten

De rechtbank Noord-Nederland, locatie Groningen, heeft uitspraak gedaan in drie zaken over de eenmalige energietoeslag, die waren aangespannen door Groningse studenten. Het college van B&W van de gemeente Groningen besloot eerder dat die studenten niet in aanmerking kwamen voor de toeslag. De rechtbank oordeelt nu in twee van de zaken dat het beroep van de studenten gegrond was, in de derde zaak verklaart de rechtbank het beroep van de student ongegrond.

In twee van de zaken stelden de studenten dat zij als student ten onrechte zijn uitgesloten van het recht op de eenmalige energietoeslag. Volgens hen maakt het college een ongerechtvaardigd onderscheid tussen studenten en niet-studenten. De rechtbank oordeelt dat het onderscheid zoals door het college wordt gemaakt maar ten dele voldoet aan de eisen van doel-matigheid en niet proportioneel is. Artikel 2, vierde lid, aanhef en onder c, van de Beleidsregels van het college is daarmee in strijd met het discriminatieverbod en het gelijkheidsbeginsel en dus onverbindend. In één van die twee zaken verklaart de rechtbank het beroep gegrond en bepaalt dat het college een nieuw besluit moet nemen. In de andere zaak verklaart de rechtbank het beroep ook gegrond, en bepaalt dat aan de betreffende student de eenmalige energietoeslag alsnog moet worden verstrekt.

In de zaak van de andere student stelde de student ook dat hij ten onrechte is uitgesloten omdat volgens hem het college een ongerechtvaardigd onderscheid maakt tussen studenten en niet-studenten. Verder stelt hij dat ten onrechte de mogelijkheid om in aanmerking te komen voor studiefinanciering wordt meegenomen bij het bepalen van het inkomen. De rechtbank overweegt dat een bijstandsuitkering, zoals de categoriale energietoeslag, is bedoeld om te voorzien in de noodzakelijke kosten van levensonderhoud voor zover hierin niet op andere wijze kan worden voorzien. De studiefinanciering is een uitkering die in dit geval voorliggend is, wat wil zeggen dat daar eerst een beroep op moet worden gedaan voordat bijstand (en dus ook de energietoeslag) in beeld komt. Het betreft geld waarvan eiser gebruik kan maken om de algemeen noodzakelijke kosten van levensonderhoud te betalen. De rechtbank volgt de lijn van de Centrale Raad van Beroep (CRvB) dat de component 'rentedragende lening' bij de beoordeling van de draagkracht in aanmerking moet worden genomen. Reeds omdat het inkomen van de student, die lening meegerekend, hoger is dan de uit de beleidsregels voortvloeiende inkomensgrens, komt hij niet in aanmerking voor de eenmalige energietoeslag. Daarbij is niet gebleken van bijzondere omstandigheden of een dringende reden. De rechtbank verklaart het beroep ongegrond.

Het is niet de eerste keer dat de rechter bepaalt dat een gemeente ten onrechte studenten heeft uitgesloten van een energietoeslag. Eerder kwamen rechtbanken in Arnhem, Amsterdam en Utrecht in vergelijkbare zaken ook al tot het oordeel dat studenten niet mochten worden uitgesloten van de energietoeslag alleen omdat ze student zijn.¶

'Gratis reizende studenten drukken te zwaar op capaciteit NS'

Door minder studenten met de trein te laten reizen kun je de capaciteitsproblemen op het spoor flink verminderen. Zij rijden nu veelal gratis, ook in de spitsuren, terwijl de capaciteit dan beperkt is. Dat zegt hoogleraar Transportbeleid Bert van Wee van de TU Delft in de BNR-podcast NS: Alle Seinen op Rood. Het aandeel studenten bedraagt op som-mige trajecten en tijdstippen tientallen procenten. Het loont daarom om de trein minder aantrekkelijk te maken. Van Wee denkt bijvoorbeeld aan spreiding van collegetijden. Geld dat nu wordt uitgegeven aan een grotere capaciteit op het spoor kun je beter besteden aan de uitbreiding van collegezalen. 'Dat maakt universiteiten flexibeler in het maken van roosters en daarmee kun je deels de spits ontlasten.'

Ook in bredere zin ziet Van Wee een betere spreiding als de belangrijkste remedie tegen overvolle treinen. Dat kan, bijvoorbeeld, door reizen in de spits duurder te maken, met name in het aller drukste deel van de spits tussen kwart voor acht en half negen. Het uitbreiden van de capaciteit - meer spoor, langere perrons en meer treinen - kent volgens hem zijn grenzen. 'Maar eventueel maak je reizen in de overige periodes van het etmaal wat goedkoper.' Wat nodig is, is een zuivere kostenafweging van capaciteitsvergroting op het spoor tegenover aangepaste werktijden. Niet alle docenten zullen bijvoorbeeld trek hebben om op andere momenten van de dag te werken, erkent Van Wee. 'Maar je kunt het hele plaatje eens in kaart brengen: wat zijn

de voor- en nadelen van het minder laten reizen van studenten in de spits en wat kosten alle verschillende opties?'

Maar Freek Bos van reizigersvereniging Rover wijst erop dat lang niet iedereen de luxe heeft om buiten de spits te kunnen rijden. 'Uit onderzoek blijkt dat 8 procent van de mensen niet de keuze heeft als je de spits flink beprijsd. Die mensen zitten echt vast aan een rooster en die móeten in de spits reizen: de basisschoolleerkracht of iemand op een kinderdagverblijf.'

Maar waarom kan eigenlijk niet iedereen op een kantoor meer buiten de spits reizen? De capaciteitsproblemen bij NS eisen duidelijk hun tol, constateert Bos. Ook het afgelopen jaar zijn de prestaties van NS flink gedaald door een onverwacht grote toename van het aantal reizigers. In coronatijd besloot NS minder maar wel langere treinen te laten rijden. 'Toen hebben we voor elkaar gekregen dat NS weer van halfuurs- naar kwartierdiensten ging. Zo helpen we de vervoerders een handje door de verbeteringen pasklaar aan te leveren.'

Welke oplossing je ook kiest, je moet je volgens Van Wee ook serieus afvragen of je eigenlijk wel meer reizigers wil vervoeren. 'Die voordelen voor arbeids- en woningmarkt zijn vrij klein, de voordelen voor het milieu zijn waarschijnlijk afwezig en voor de files is het een druppel op een gloeiende plaat. Je hebt véél meer treingebruik, waar je nauwelijks maatschappelijke voordelen van hebt.'¶

Laat je niet afleiden!

Kom ongestoord studeren of werken in de bieb.

GRATIS WIFI
& LEKKERE
KOFFIE



Bibliotheek Mariënborg
Mariënborg 29, Nijmegen
obg.nl/openingstijden

de Bibliotheek
Gelderland Zuid

Past klein grofvuil niet in de ondergrondse container?

Breng het gratis naar de milieubak.

milieubak

De milieubak is terug in Arnhem!

We staan er weer! Als extra inzamelservice staat de milieubak weer vier keer per jaar een ochtend of middag bij jou in de buurt.

De milieubak is een vrachtwagen waar jij terecht kunt met al dat kleine afval dat niet bij het restafval hoort. Dat plastic krukje, die gebroken spiegel en vaas, de kapotte elektrische tandenborstel, dat stuk hout dat overbleef na het klussen, de lege printer-cartridge, het kapotte speelgoed, de tuinstoel en nog veel meer.

De milieubak is dus bedoeld voor klein grofvuil. Het gaat om hoeveelheden die in een tas of kratje passen. Heb jij veel meer en groter grofvuil, dan kun je daarmee naar onze afvalbrengstations.

Spullen die nog goed zijn kunnen beter naar één van de kringloopwinkels in Arnhem. Op die manier is er minder afval en maak jij iemand anders blij.

Wil je weten waar en wanneer de milieubak in jouw wijk staat? Kijk dan op www.arnhem.nl/milieubak

DE PERFORMANCE FACTORY: EEN BRUISENDE TALENTENFABRIEK. KOM LANGS EN PROEF DE SFEER!



De Performance Factory is dé nieuwe hotspot in Enschede! Het karakteristieke complex met de fabrieksgebouwen ligt aan de rand van het centrum en is goed bereikbaar. Op de plek waar vroeger weefgetouwen stonden en later instantklears films werden gemaakt, vind je nu een talentenfabriek met een hippe foodhal, kunst, cultuur, ambacht en ondernemerschap. Ook kun je er naar hartenlust sporten. Er worden regelmatig evenementen georganiseerd. Houd de agenda in de gaten!

Gebouw Zuid

In de Twentsche Foodhal kun je terecht voor (h)eerlijk en gezond eten. En wil je leren dansen, acteren of muziek maken? Dat kan! Ben je een kunstenaar en zoek je ruimte voor je expositie? Dan ben je in gebouw Zuid aan het juiste adres. Ook de kleintjes vermaken zich hier prima! Zo is er voor hen (buitenschoolse) kinderopvang en een Lego bouwlab. Zuid is the place to be, ook voor ZZP'ers die op zoek zijn naar atelierruimte of ambachtelijk aan de slag willen in de stadswerkplaats.



Gebouw Oost

Van klimwand tot honkbal en room escape, in gebouw Oost vind je vast een activiteit die jij helemaal te gek vindt. Urban sporten zoals vechtsport, bouldering en honkbal, een ruime skatebaan, voetbalveldjes, fitness en een padelbaan (een kruising tussen squash en tennis). De term 'voor elk wat wils' is nog nooit zo waar geweest.



Gebouwen Noord en West

Ook Polaroid Originals, de Nederlandse Reisopera en diverse zorgpartijen hebben op de Performance Factory hun plek gevonden. De voormalige portiersloge is omgetoverd tot ambachtelijke bierbrouwerij (Eanske).

Brainstormen of vergaderen in een industriële omgeving!

In gebouw Oost en gebouw Zuid zijn verschillende vergaderruimtes en flexwerkplekken te huur. Check de website voor alle mogelijkheden!



Hoge Bothofstraat 31-49, Enschede
www.performancefactory.nl

Facebook.com/
dePerformanceFactory
Instagram.com/
performancefactoryenschede/

HULP NA EEN AANRANDING OF VERKRACHTING

1 op de 8 vrouwen en 1 op de 25 mannen is slachtoffer van aanranding of verkrachting. Het Centrum Seksueel Geweld Twente-Achterhoek biedt 24/7 hulp. Claudia is slachtoffer van verkrachting en dankzij de hulp die zij kreeg kan ze verder met haar leven. Daarom deelt ze haar verhaal.

Mijn naam is Claudia, ik ben een student in Enschede. Begin 2020 ontmoette ik een jongen, waarvan ik dacht dat hij een goede vriend kon worden.

Op een dag nodigde hij me uit bij hem thuis. Ik wilde eigenlijk niet gaan, want ik moest nog studeren en ik had onlangs een schaatsongeluk gehad, waardoor ik me niet goed kon bewegen. Maar hij stond erop dat ik langskwam en beloofde dat we samen zouden studeren en eten. Ik ben niet goed in 'nee' zeggen, dus ik pakte mijn laptop en ging.

Zodra ik bij hem aan kwam, bood hij me een nekmassage aan. Omdat het alleen mijn nek was en ik last had van mijn nek door het ongeluk, zag ik niet in waarom niet.

Hij vroeg me op bed te gaan liggen en mijn schoenen uit te doen. Ik zei dat het ook wel in de stoel kon, maar hij stond erop dat ik ging liggen. Toen trok hij mijn

Het Centrum Seksueel geweld biedt hulp

Wie is aangerand of verkracht heeft zo snel mogelijk professionele hulp nodig. De eerste zeven dagen zijn cruciaal. Zo zijn er dan nog sporen op het lichaam te vinden die kunnen helpen bij opsporing en vervolging van de dader. Ook kan in die periode een zwangerschap of besmetting met bijvoorbeeld Hepatitis B of HIV voorkomen worden. Medicatie moet zo snel mogelijk worden toegediend, anders heeft het geven van medicatie geen zin meer. Voor het slachtoffer is het belangrijk om snel psychologische

hulp te krijgen om de verkrachting of aanranding te verwerken. Als dit niet gebeurt, kunnen in de toekomst problemen ontstaan. Slachtoffers kunnen zelf contact opnemen met het Centrum Seksueel Geweld of worden doorverwezen Politie, huisarts, hulpverlener of bekende. Slachtoffers worden opgevangen door een casemanager die gespecialiseerd is in seksueel geweld. De casemanager begeleidt het slachtoffer en eventuele familieleden en zorgt voor passende hulp.

rok, legging en ondergoed naar beneden. Hij verkrachtte me twee keer.

De dag erna lag ik huilend op de vloer, niet in staat om met iemand te praten. Ik kon me niet meer focussen op mijn studie, was doodsbang dat ik een SOA zou hebben of zwanger zou zijn. En omdat hij weet waar ik woon, was ik heel bang: ik voelde me gevolgd. Ik sliep slecht en had last van herbelevingen. Ik heb mijn verhaal aan weinig mensen verteld. Ik dacht dat ze mij toch niet zouden geloven en zouden zeggen dat het mijn eigen schuld is omdat ik hem mijn nek liet masseren. De dag na de verkrachting heb ik mijn beste vriendin wel het verhaal toevertrouwd.

Zij was er voor mij en nam contact op met het Centrum Seksueel Geweld. Ik kreeg medische en psychologische hulp. Ook ben ik via het Centrum Seksueel Geweld in contact gebracht met de politie om aangifte te kunnen doen. Ik realiseerde me dat ik mezelf niet de schuld moet geven door te denken dat ik 'stom' ben geweest of 'te veel vertrouwen' heb. Inmiddels gaat het gelukkig veel beter met mij. Ik heb mijn studie weer opgepakt en durf ook weer mijn huis uit.

CSG Centrum Seksueel Geweld
Twente-Achterhoek

www.centrumseksueelgeweld.nl

bel snel 0800 0188

*Als ik één advies aan
andere slachtoffers
mag geven: 'Ga zo snel
mogelijk op zoek naar hulp,
dan sta je niet alleen.'*

WERKEN IN DE EERSTELIJN - EEN HELE (MOOIE) UITDAGING!

‘Dit vak heeft alles in zich wat het dokter-zijn zo mooi maakt’



De belangstelling voor preventie, context, chronische ziekten en ouderenzorg groeit – precies dé thema's die in de eerstelijnszorg centraal staan. De eerstelijnszorg is het vakgebied waar huisartsen, specialisten ouderengeneeskunde, verslavingsartsen, bedrijfsartsen en verzekeringsartsen actief zijn.

Wil je als arts meer mét mensen werken, wil je betrokken zijn bij de persoon en diens leefwereld, heb je interesse in bredere zorgvragen en samenwerking om de juiste zorg te kunnen geven, dan is een baan als arts in de eerstelijnszorg iets voor jou! De Nijmeegse opleiding geeft extra aandacht voor de kwetsbare groepen in onze samenleving – thema's als context en communicatie staan daarbij centraal.

Werken mét en dichtbij mensen

Als arts in de eerstelijnszorg ben je vaak het eerste aanspreekpunt bij gezondheidsvragen. Je hebt te maken met persoonlijke aspecten en de sociaal-maatschappelijke context van de persoon die je op jouw spreekuur ziet. Mensen die je vaak over een lange periode ziet. En dat maakt jou tot een bijzondere arts, een arts die dicht bij de persoon staat, het vertrouwen weet te winnen en samen kijkt naar de meest passende oplossing voor gezondheidsvragen. 'Het is juist dat persoonsgerichte dat de eerstelijnszorg zo bijzonder maakt' zegt Joost van der Gulden, hoofd van de eerstelijnsvervolgopleidingen van het Radboudumc, 'Je betekent écht iets voor mensen.'

Samenwerken voor betere zorg

Als eerstelijnsarts werk je, naast de specialisten in het ziekenhuis, ook samen met bijvoorbeeld mantelzorgers en wijkzorg. Deze samenwerking levert je waardevolle kennis en contacten op en maakt iedere dag weer anders. Al onze eerstelijnsvervolgopleidingen zijn ingebed in de afdeling Eerstelijns geneeskunde van het Radboudumc.

Combineer je opleiding met onderzoek of onderwijs

Heb je interesse in onderzoek of onderwijs? Perfect! Bij ons kun je de opleiding combineren met onderwijs of onderzoek. Ons praktijkgericht onderzoek geeft niet alleen veel voldoening voor jezelf, maar door onderzoek of bijvoorbeeld het zelf geven van onderwijs aan studenten en aios, deel je jouw kennis weer. En dat is enorm leuk om te doen!

Je leert zoveel meer in de praktijk!

Interprofessioneel opleiden is één van onze speerpunten. Ons netwerk van opleiders en opleidingsinstellingen zorgen ervoor dat je het vak tijdens gezamenlijk onderwijs in de praktijk leert.

Werken als huisarts

Als huisarts zorg jij voor de continuïteit van zorg van jouw patiënten. Meer dan 90% van de zorgvragen handel je zelf af – soms verwijst je door. Als huisarts kom je in aanraking met mensen van alle leeftijden en allerlei soorten klachten en bouw je door de jaren heen vaak een belangrijke band met hen op. Je levert persoonsgerichte medisch-generalistische zorg in samenwerking met de patiënt en andere zorgprofessionals. Ons onderwijs kent een sterke mix van de medisch-inhoudelijke aspecten van het vak, samen leren, samenwerken met diverse zorgverleners en reflectie op het eigen handelen. Met deze basis op zak, kun je het vak op een veilige en professionele manier uitoefenen, passend bij de persoon die jij bent.

Werken als specialist ouderengeneeskunde

Als specialist ouderengeneeskunde geef je met hart en ziel inhoud aan de ouderenzorg van nu en van de toekomst. Je leert om zorg te bieden aan kwetsbare mensen met vaak complexe, chronische en meerdere gezondheidsproblemen. Centraal staat persoonsgerichte zorg, waarin patiënten en/of hun vertegenwoordigers

participeren en meebeslissen. Persoonlijke en professionele ontwikkeling gaan hand in hand tijdens het onderwijs in de praktijk.

Werken als verslavingsarts

Hoe behandelbaar is verslaving? Wat zijn bijvoorbeeld de gevolgen bij chronische aandoeningen of middelengebruik tijdens zwangerschap? In onze opleiding ontwikkel je een integrale blik op verslavingsproblematiek met aandacht voor somatiek en psychiatrie. Je specialiseert jezelf in gespreksvaardigheden en leert jouw werk kritisch-wetenschappelijk te beschouwen. En, niet onbelangrijk: het Radboudumc biedt als enige in Nederland de opleiding tot verslavingsarts aan.

Werken als bedrijfsarts

Als bedrijfsarts bevorder je veilig en gezond werken. Dit doe je door onder meer advies aan werknemers en werkgevers over verzuim, arbeidsre-integratie, preventie en gezondheidsbevordering. Die veelzijdigheid en maatschappelijke context maken het werken als bedrijfsarts aantrekkelijk, boeiend en dynamisch. Onze opleiding is praktijkgericht: zowel de medische rol als die van adviseur krijgen veel aandacht.

Werken als verzekeringsarts

Als verzekeringsarts beoordeel je welke aspecten van de vaak complexe gezondheidsproblematiek verzekerd zijn en wat de impact is op werk. Daarnaast begeleid je mensen bij herstel naar werk. De uitdaging is om, bij vaak tegengestelde belangen en dilemma's op medisch, ethisch en juridisch vlak, een zorgvuldige beoordeling te maken. De opleidingen tot bedrijfsarts en verzekeringsarts zijn nauw met elkaar verbonden – zo krijg je onder meer gezamenlijk onderwijs. Dit draagt bij aan een betere samenwerking tussen twee beroepsgroepen die veel met elkaar gemeen hebben.

Dat klinkt goed!

Werken in de eerstelijnszorg is uitdagend – op veel vlakken. Er is een tekort aan eerstelijnsartsen en er ligt veel werk op je te wachten, maar zoals één van onze aios het uitdrukte 'Dit vak heeft alles in zich wat het dokter-zijn zo mooi maakt'!

Wil je meer weten over onze opleidingen en wat mogelijk is?

Kijk online op Radboudumc Eerstelijns geneeskunde > Eerstelijnsvervolgopleidingen!





Lekker verdienen naast je studie

Solliciteer direct

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

Loetje

STAN

HAPPY ITALY

B
BEERS & BARRELS

WAG

POPO
CATE
PETL

Belgisch Biercafé
OLIVIER

DE
VOORUIT
GANG

DE
EBELING

WEESPER
BISTRO AMSTERDAM

CAFE
URDAG





Onbedoeld
zwanger.
Wat nu?

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



 **bookmatch**
TWEEDEHANDS STUDIEBOEKEN



Direct naar
bookmatch.nl
en pro teer!

Duurzaam
studieboeken
kopen en verkopen

Normal

Axe Apollo
Deodorant Spray

2.20

Garnier Micellair
Reinigingswater
400 ml

4.10

Scrub Daddy
Original Spons

3.50

Laatste trends,
abnormale nieuws
en nog veel meer!



Libresse
Ultra Maandverband
10 stuks

1.00

Maybelline
Sky High Mascara

8.90

Milka Oreo
100 gram

1.00

Normale producten. Abnormale prijzen



FIETSEN IS GEZOND

Wil jij fit en gezond de herfst in?

Ga dan in deze warmere maanden nog vaker met de fiets!

Ben je gek op fietsen? Dan is het goed om te weten wat het effect is van fietsen op je gezondheid.

Fietsen is namelijk erg gezond!

Zorg dat je deze weetjes allemaal in je opneemt en je ontdekt hoe

goed het is om nog vaker te fietsen.

Als je last hebt van overtollig vet, dan kun je daar nu wat aan doen door meer te fietsen. Wanneer je minimaal een half uur per dag gaat fietsen krijgt je vetverbranding een boost. Het werkt ook door na het fietsen, want jouw actieve spierweefsel neemt toe wanneer je meer gaat bewegen. Als je hard gaat fietsen, dan verbrand je juist meer koolhydraten dan vetten. Het beste kan er gefietst worden op een gemiddeld tempo, zodat je zoveel als mogelijk aan vetten kunt verbranden. Verbruik je meer energie dan je via voedsel binnenkrijgt? Dan val je automatisch meer af. Ga gezonder eten en meer fietsen, dan zullen de overtollige kilo's sneller verdwijnen.

Fietsen is gezond, maar waarom?

Fietsen is om verschillende redenen gezond voor je:

Door te fietsen ga je de strijd aan met allerlei ziekten

Door meer te bewegen, in dit geval fietsen, stroomt jouw bloed beter door en kunnen de afvalstoffen beter worden afgevoerd. De kans op de hart- en vaatziekten neemt hierdoor af. Ook kan de kans op diabetes type 2 hierdoor worden verkleind.

Fietsen verbetert de weerstand Voor je immuunsysteem is het goed om te bewegen en dus ook te fietsen. Het is belangrijk dat je minimaal vijf dagen in de week intensief gaat bewegen om je weerstand in balans te houden.

Kom je lastig in slaap?

Ga dan eens dagelijks fietsen en bekijk wat dat met je doet. De kans dat je beter in slaap valt, is groot. Als je regelmatig gaat bewegen, zorgt dat er voor dat je beter en dieper kunt slapen. In de ochtend word je dan ook uitgerust en fris wakker. Bewegen in de buitenlucht is een goed middel om beter te slapen.

Door te fietsen, krijg je ook sterkere spieren Je belast je spieren en gewrichten minder als je gaat fietsen (dan wanneer je gaat hardlopen). Hierdoor krijg je minder snel een blessure, maar je bent wel lekker in beweging. Je spieren worden ook sterker, fietsen kun je dan ook langer zonder spierpijn. Bouw het fietsen wel rustig op, zodat je lichaam er ook aan kan wennen

Last van stress? Pak de fiets en ga de natuur in. Fietsen is een ideale manier om je te ontspannen. Geniet eens van alles om je heen, geen zorgen maken maar écht genieten. Wanneer je in beweging bent kun je je hoofd gemakkelijker leegmaken. Je stressniveau zal dalen en je humeur zal verbeteren wanneer je regelmatig gaat fietsen.

Fietsen is goed voor je hersenen Door te bewegen verhoog je de aanmaak van hersencellen en ook de bloedcirculatie naar de hersenen neemt nog verder toe. Je geheugen wordt beter en je kunt je ook beter concentreren.

Gezond op pad, neem de fiets Iedere dag met de auto naar het werk,

terwijl je ook de fiets kunt pakken? Laat de auto vanaf nu staan en pak de fiets. Je weet nu wat het effect is van fietsen op je gezondheid. In de avonduren of in het weekend samen een fietstocht maken, maakt het nog leuker! Lekker even ontspannen, genieten van alles om je heen, echt tot rust komen. Belangrijke tip: vergeet niet om je fiets tijdens een (lange) fietsrit goed te beschermen tegen diefstal. Als je een lange fietstocht maakt, heb je vaak een aanzienlijk bedrag voor je fiets betaald. Vergeet niet om je fiets tijdens het pauzeren op slot te zetten. Al helemaal als je langer pauzeert door bijvoorbeeld in een restaurant of een bistro een hapje en een drankje te doen. Gebruik naast je ringslot ook een kabelslot of een kettingslot en maak je fiets altijd vast aan een vast obstakel. Dan weet je zeker dat je lang kan genieten van je fiets! Verbeter jouw gezondheid en pak vaker de fiets. Je zal het bij alle dingen die je doet merken, je conditie wordt beter, je krijgt meer energie en de stress neemt af.

Fietsen is voor je hele lichaam gezond, waar wacht je nog op?

C



UITZETLIJST STUDENTENKAMER

Verlaat jij binnenkort het ouderlijk huis, omdat je bijvoorbeeld gaat studeren in een andere stad? Ga je op kamers of samenwonen? Dan is deze tip heel handig voor je. Hier vind je een uitgebreide uitzetlijst die je op weg helpt bij het vinden van je huisraad. Handig voor wanneer je uit huis gaat of als student op kamers gaat wonen.

Leefvertrekken

Woonkamer

- eettafel
- stoelen
- bank
- fauteuil
- salontafel
- bijzettafeltje
- servieskast
- buro
- tv
- stereo
- videorecorder
- telefoon
- lampen
- schemerlamp
- sfeerlichtjes
- gordijnen
- fotolijstjes
- schilderijen
- asbak
- planten
- klok
- tvmeubel
- cdmeubel
- krantenbak
- telefoonklapper

Slaapkamer

- bed
- dekbed
- dekbedovertrek
- hoeslakens
- kussens
- wekker
- bedlampje
- nachtkastje
- kledingkast
- gordijnen
- tv
- kaptafel

Hal

- deurmat
- paraplubak
- sleutelkastje
- kapstok

Rommelkamer

- strijkbout
- strijkplank
- stofzuiger
- opbergdozen
- was/droogrek
- swiffer
- zemen lap
- knijpers
- elastiekjes
- vazen
- kaarsen

- gieter
- kluisje
- bezem
- kandelaars
- kaarsen
- verbanddoos

Keuken

- kof ezetapparaat
- uitketel/waterkoker
- oven
- magnetron
- prullenbak
- fruitschaal
- gasfornuis/kookplaat
- ovenhandschoenen
- kookwekker
- kruidenrek/molen
- keukenrolhouder
- theedoekenhaakje
- zeepompje
- lamp
- kruimeldief
- prikbord
- koel-/ vrieskast

De Keuken

Servieskast

- servies
- ontbijtborden
- diepe borden
- soepkommen
- grote borden
- kleine borden
- theeglazen
- kof ekopjes
- theepot
- gebaksbordjes
- melkannetje
- suikerpot
- eierdopjes
- mokken
- bierglazen
- drinkglazen
- borrelglaasjes
- cocktailglazen
- wijnglazen

Keukenkast 1

- afwasmiddel
- afwasborstel
- afdruiprek
- schuursponsje
- vaatdoekjes
- handdoeken
- theedoeken
- emmertje
- schoonmaakspullen
- stofzuigerzakken
- vuilniszakken

- boterhamzakjes
- dweil
- mop
- spons
- trekker
- zeem
- aluminiumfolie

Keukenkast 2

- lasagneschaal
- verschillende schalen
- maatbeker
- mixer
- beslagkom
- onderzetters
- beschuittrommel
- magnetronschaaltjes
- frituurpan
- theelichtje
- waxinelichtjes
- servetten
- lucifers

Keukenkast 3

- koekepan
- braadpan
- soeppan
- steelpan
- broodtrommel
- tosti-apparaat
- broodrooster
- kookpan
- wok
- hapjespan
- poffertespan
- eierpannetje
- pannenlappen
- vergiet
- slakom
- quicheschaal
- bewaarbakjes
- voorraadbussen
- taartvorm
- staafmixer
- deegroller
- beslagkom
- maatbeker
- snijplank
- weegschaal
- botervloot
- rasp
- pannenonderzetters
- tafelkleed
- placemats
- koektrommel
- kof ebewaarbus

Keukenla

- bestekbak
- vorken

- lepels
- messen
- theelepeltjes
- dessertlepeltjes
- spatel
- gebaksvorkjes
- eierlepeltjes
- vleesmes
- vleesvork
- broodmes
- leermes
- esopener
- blikopener
- opscheplepels
- soeplepel
- ijsschep
- houten lepel
- taartschep
- keuken schaar
- slalepels
- kurkentrekker
- broodmes
- kno ookpers
- aardappelschilmesje
- garde
- aardappelstamper
- kaasschaaf
- theezeef
- sateprikkers
- cocktailprikkers

Sanitaire vertrekken

- handdoekhaakje
- douchegordijn
- tandenborstelhouder
- zeepbakje
- spiegel
- badmat
- wc-rolhouder
- föhn
- handdoeken
- washandjes
- spons
- lamp
- wasmachine
- droger
- wasmand
- opbergmeubel

Toilet

- wc-rolhouder
- wc-borstel
- spiegeltje
- handdoekje
- handdoekhaakje
- zeepje(pompje)
- wc-mat
- toiletverfrisser
- lamp

Tip: Neem deze lijst vooral niet te serieus. Met de helft kom je vaak ook al een heel eind!

DROOM JE ALS STUDENT OVER ONDERNEMEN MET JE EIGEN PLATFORM?



Lekker geld verdienen met je eigen ontwikkelde product? Dan is dit je kans! Ontwikkel je eigen platform voor het verhuren van privé parkeerplaatsen en ga ondernemen!

parkingP.com, waarom?

Door het hybride werken zijn voornamelijk kantoren niet meer volledig bezet. Vele kantoren hebben hierdoor vrije parkeerplaatsen die zij online te huur

kunnen bieden aan derden en hiermee een passief inkomen kunnen genereren. Kantoren, winkeliers, restaurant en zzp'ers die centraal gelegen zijn in dure centra kunnen hun dure onbenutte parkeerplaatsen zodoende verhuren en een onderdeel laten worden van de deeleconomie. Wij hebben al een concept platform, parkingP.com, ontwikkeld en geven jou de kans om dit door te ontwikkelen tot een volwaardig marktrijp product en de kans om eigenaar te worden van het platform!

parkingP.com, wat is het?

ParkingP.com is een nieuw platform voor het verhuren en huren van privé parkeerplaatsen van bedrijven. Op dit deelplatform komen vraag en aanbod op het gebied van parkeren samen. ParkingP.com heeft als doel om vrije parkeerruimte optimaal te benutten en een vast onderdeel te laten worden van de deelmaatschappij. Parkeren kan makkelijk, goedkoop en toegankelijk worden voor iedereen dankzij parkingP.com. Ook uniek is het partnermodel waarin

bedrijven kunnen verdienen door andere bedrijven lid te maken van het platform. Het concept is gebouwd om opschaling binnen Europa mogelijk te maken.

parkingP.com zoekt?

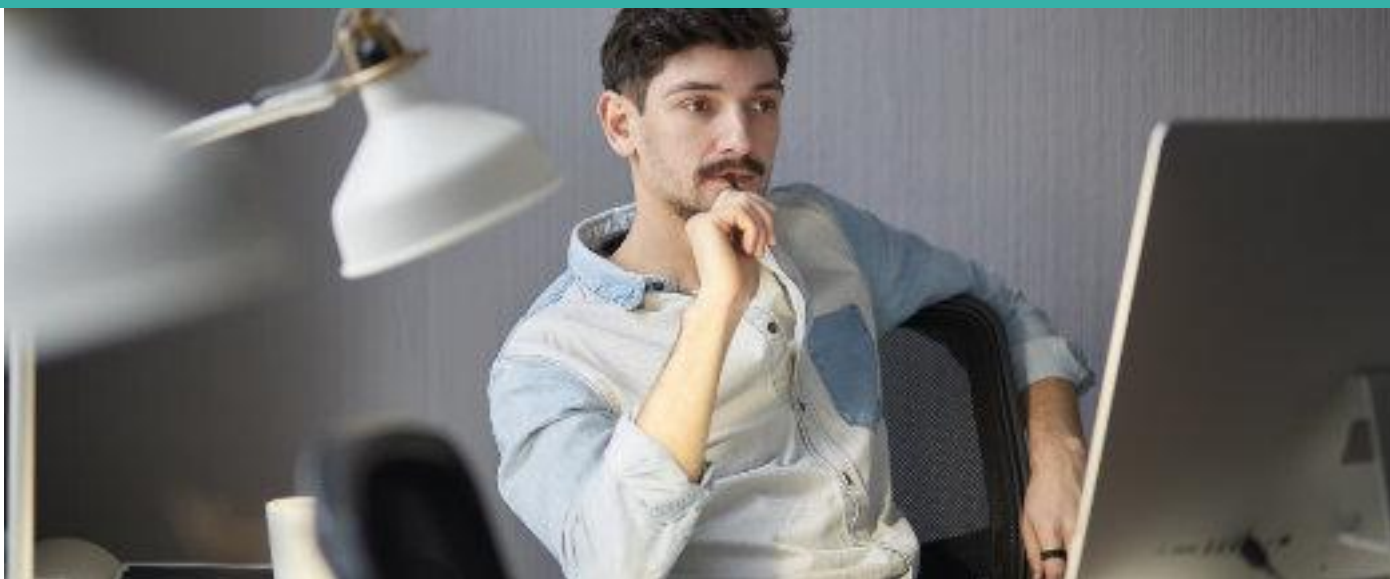
ParkingP.com zoekt het liefst 2 à 3 ondernemende studenten met een achtergrond in de technische bedrijfskunde en/of ICT die samen het bijna volledige concept verder willen ontwikkelen tot een succesvol marktrijp product. Dit vraagt om zowel programmeerkennis (o.a. PHP, HTML) als om marktkennis. Hiervoor biedt parkingP 75 procent van de aandelen! Kortom, jullie worden eigenaar van het platform en krijgen in dit kader alle rechten. Als huidige eigenaar van het concept vragen wij slechts 25 procent van de inkomsten en ondersteunen wij jullie waar nodig.

parkingP.com en verder?

Wil je samen met je vrienden/studiegenoten of wellicht toch zelfstandig ondernemen en scoren met je eigen platform? Stuur dan een email met een korte motivatie binnen 2 weken naar parkingpby@gmail.com. Het concept kun je bekijken op: <https://parkingp.birnc.com.tr/site/>. Heb je in dit kader vragen?

Mail ze dan naar parkingpby@gmail.com en we nemen zo spoedig mogelijk contact met je op.

DE MOOISTE WEG NAAR SUCCES



Hbo na VWO?

Met je VWO-diploma op zak zal je snel kiezen voor een universitaire opleiding. De mensen om je heen vinden het zonde als je na al die moeite een studie 'onder je niveau' gaat doen. En zelf denk je misschien dat je later meer gaat verdienen met een universitair diploma dan met een Hbo-opleiding.

Gemiddeld genomen is dat misschien zo, maar voor mensen die niet 'gemiddeld' zijn

is het de moeite waard om iets langer na te denken over de weg naar succes. Een goed diploma kan je helpen bij het vinden van werk waarmee je goed verdient, maar voor een gelukkig leven is er misschien meer nodig. Hbo-opleidingen geven vaak toegang tot interessante banen, waarin je direct iets kan betekenen voor mensen van vlees en bloed. En ook in de opleiding is dat al zo: Hbo'ers zijn vaak erg enthousiast over de tijd en kwaliteit van stages en praktijkopdrachten. Steeds meer Hbo'ers

slagen erin om zonder veel studieschuld te studeren. Door je praktische scholing kan je vaak al vanaf het tweede jaar betaald werk vinden in het werkveld waarvoor je wordt opgeleid. Ook kan je kiezen voor een deeltijdopleiding, waarbij je maar één of twee dagen per week naar school gaat en je werkplek kan gebruiken om te leren.

Maar zal je dan de rest van je leven minder gaan verdienen dan iemand met een universitaire opleiding? Dat hoeft helemaal

niet. In de eerste plaats zijn er heel veel banen waarin het loon niet bepaald wordt door je diploma, maar door je vaardigheid om mensen in beweging te krijgen. Na vier jaar stage ben je geen 'beginnende' ondernemer, maar iemand die al snel klanten aan zich kan binden.

Maar je kan het Hbo ook steeds makkelijker afronden met een master. Dat kan op Hbo-niveau (in het buitenland maken ze dat onderscheid niet). Maar met een korte premaster, vaak te combineren met het Hbo, kan je ook toegelaten worden tot interessante universitaire masters.

Misschien is deze weg naar succes iets langer, maar van de studenten die ervoor gekozen hebben horen we dat het een heel fijne wandeling kan zijn, waarbij je veel 'buiten' bent en een gedegen theoretische basis legt.

MEER INFO

Klaas Mulder is docent aan Hogeschool Utrecht.
Klaas.mulder@hu.nl



STUDENTENRECEPTEN

Even geen inspiratie voor een heerlijke maaltijd vanavond? Wij hebben de makkelijkste studentenrecepten op een rij gezet! Je hebt vast geen zin om uren in de keuken te staan. Daarom zijn deze makkelijke studenten gerechten snel klaar en erg goedkoop! Zo kun je een simpele maar lekkere maaltijd op tafel zetten voor jou en jouw huisgenoten.

Courgettesoep recept

Courgettesoep is een goedkope en snelle maaltijd! De benodigdheden voor het maken van courgettesoep zijn:

- 1 courgette (in stukjes gesneden)
- 1 ui (in stukjes gesneden)
- 1 groente bouillonblokje
- 3 eetlepels creme fraiche
- Water
- Peper & zout
- Olijfolie/boter

Bak de ui en de courgette kort in een pan, voeg water + het bouillonblokje toe tot de courgette ruim onder water staat. Dit laat je ongeveer 10 minuten koken. Pureer de courgette en ui met een staafmixer (of in een grote blender) en meng de creme fraiche en een snufje zout en peper met de soep. Laat de soep nog twee minuten op laag vuur staan. Eten maar!

Studenten recept: Pasta Pesto



Een klassieker onder studenten; de pasta pesto! De benodigdheden voor het maken van pasta pesto zijn:

- 1 potje pesto
- Pasta (kan elk soort zijn)
- Strooikaas (bijvoorbeeld Parmezaanse kaas)
- Peper & zout
- Eventueel: kip

Kook de pasta gaar (volg instructies op de verpakking). Wanneer de pasta gaar is, giet je 'm af en roer je de pesto (naar smaak) er door heen. Voeg naar smaak

peper & zout toe en wanneer de pasta opgeschept is strooi je wat heerlijke kaas over de pasta. Wil je de versie met kip maken? Bak in een aparte pan de kip in stukjes gaar (met wat peper) en roer deze ook door de pasta heen.

Broodje Hamburger recept



Of je nou brak bent of gewoon trek hebt in een lekker broodje, een broodje hamburger is altijd goed! Dit snelle studenten recept kun je gemakkelijk zelf maken. De benodigdheden voor een broodje hamburger zijn:

- Hamburgers
- Hamburgerbroodjes/Witte bolletjes
- Ui
- Cheddarkaas
- Tomaat en augurk in plakjes
- Sla
- Ketchup
- Mayonaise
- Olijfolie

Bak de hamburgers in de olijfolie in de pan (lees op de verpakking hoelang). Snijd de broodjes door tweeën en leg, wanneer de hamburger klaar is, de hamburger op het broodje. Voeg naar smaak toppings toe (groente, saus). Eet smakelijk!

Gevulde paprika's recept

Dit studenten gerecht is simpel en goedkoop, wat wil een student nog meer?

De benodigdheden voor gevulde paprika's zijn:

- 2 kleine paprika's of 1 grote paprika per persoon
- Rijst
- 250 gram gehakt (twee personen)
- 1 blikje mais
- Ketchup, curry of sambal
- Strooikaas

Verwarm de oven op 220 graden en kook de rijst (volg instructies op het pak). Snijd de bovenkant van de paprika's af (zodat je een bakje krijgt) en maak deze schoon onder de kraan. Bak in een pan de gehakt en voeg de ketchup, curry of sambal (net wat je lekker lijkt) en de mais toe. Laat het gehakt 3 minuten op laag vuur staan. Verdeel de paprika's voor de helft met rijst en vul de rest van de paprika met het gehaktmengsel. Op de bovenkant doe je wat strooikaas. Doe de paprika's voor tien minuten in de oven & klaar is deze heerlijke en snelle studenten maaltijd!

Nachos uit de oven recept



Dit makkelijke máár heerlijke recept is ideaal voor een brakke zondag of in combinatie met andere lekkere hapjes of tapas. Lekker met kaas en een dip van bijvoorbeeld creme fraiche of guacamole! Voor dit studentenrecept heb je de volgende ingrediënten nodig:

- 1 zak tortilla chips (naturel of een andere smaak)
- 1 jalapeno in stukjes gesneden
- Geraspte kaas
- Rode ui
- 1 tomaat in stukjes gesneden

Verwarm de oven op 200 graden en doe de tortilla chips in een ovenschaal. Verdeel over de chips de jalapeno en de tomaat. Strooi daarna de kaas en de rode ui over de chips. Nu kan de ovenschaal voor ongeveer tien minuten in de oven. Hou zelf goed in de gaten wanneer de kaas gesmolten is. Er hoeft niets te garen, dus wanneer de kaas goed gesmolten is, is dit gerecht klaar!

Zoete kip met paprika uit de wok



Hier maak je bijna iedereen altijd blij mee! Simpel, maar érg lekker... Daarnaast is deze maaltijd heel snel klaar, ideaal toch? De benodigdheden voor deze goedkope studentenmaaltijd (4 personen) zijn:

- 2 rode paprika's
- 400 gram witte rijst
- 1 ui
- 2 tenen knoflook ook
- 400 gram kip
- 3 eetlepels sojasaus
- 1 eetlepel donkere basterdsuiker
- Olie

Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen die op het pak staan. Snijd de ui in ringen en hak de knoflook ook klein. Snijd de kip in kleine blokjes of reepjes. Verwarm de olie in de (wok)pan en voeg de ui toe. Bak de ui glazig en voeg de knoflook ook en de stukjes kip toe. Voeg na 1 minuut de paprika, de sojasaus en de suiker toe en roerbak tot de kip en de paprika's gaar zijn. Serveer samen met de rijst en voila!

STUDENTENVAKBONDEN



Interstedelijk Studenten Overleg

Het Interstedelijk Studenten Overleg (ISO) is de grootste landelijke studentenorganisatie van Nederland en behartigt de algemene belangen van bijna 700.000 studenten aan universiteiten en hogescholen. Het ISO is vaste gesprekspartner van onder andere het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap, de politieke partijen en de koepels van universiteiten en hogescholen.

De uitvoerende organisatie van het ISO bestaat uit een bestuur en acht medewerkers. Het bestuur bestaande uit vijf bestuursleden wisselt jaarlijks aan het begin van de zomer. Medewerkers zijn doorgaans twee jaar actief.

Het hoger onderwijs biedt de student de mogelijkheid zich te ontplooiën als individu. Minstens zo belangrijk is het overbrengen en ontdekken van kennis en kunde die bijdragen aan de vooruitgang van de maatschappij en economie. Het Interstedelijk Studenten Overleg (ISO) kiest ervoor om de belangen te vertegenwoordigen van ambitieuze, kritische en nieuwsgierige studenten, alsook van studenten die zich deze eigenschappen eigen willen maken. Dit vraagt om hoogwaardig onderwijs dat tot stand komt door studenten en docenten in samenspraak met de arbeidsmarkt en de maatschappij. In ISO's ideaalbeeld komen studenten het beste tot hun recht in een hechte onderwijs community. Hier zijn student, docent en instelling nauw met elkaar verbonden. Studenten en docenten beschikken over de benodigde capaciteiten en tonen betrokkenheid. Een docent beschikt zowel over de inhoudelijke als didactische capaciteiten. Deelname aan hoger onderwijs is waardevol en inspireert studenten en docenten dag in, dag uit. Eenmaal van start gegaan is er geen ruimte voor vrijblijvendheid: studenten zijn actief betrokken bij hun onderwijsproces. Dit wordt gewaarborgd door een kritische en constructieve houding van docenten richting studenten en vice versa. Vrijheid en het verwerven van kennis zijn op deze manier verbonden met het nemen van eigen verantwoordelijkheid. De student gaat vanzelfsprekend op zoek naar extra-curriculaire uitdagingen die naast het onderwijs bijdragen aan persoonlijke vorming. Zelfontplooiing krijgt zo de ruimte, maar dit gebeurt wel in overleg met de docent en instelling. De student is immers betrokken bij het onderwijsproces en voelt zich verantwoordelijk voor de invulling ervan. Studenten moeten optimaal gebruik kunnen maken van de nationale en

internationale mogelijkheden. Adequate financiering door de overheid vormt een basisvoorwaarde voor ISO's ideaal. De investering van de student, naast de bijdrage van de staat, moet financieel aanvaardbaar zijn. Een eerlijke balans tussen generaties is een voorwaarde voor de bekostiging van het hoger onderwijs. Maatschappij en bedrijfsleven dragen bij daar waar de meerwaarde zichtbaar is voor onderwijs en student en zolang dit niet ten koste gaat van de onafhankelijkheid van de hoger onderwijsinstellingen. Om dit ideaal te bereiken werkt het ISO samen met de achterban en partnerorganisaties en zoekt het de politiek op. Het ISO herkennen zij aan de jonge, frisse, onbevangen toon en een passie voor onderwijs. Op een dynamische en creatieve manier benaderen en presenteren ISO'ers vervolgens hun standpunt bij studenten, partners, politiek en media. De organisatie smeedt strategische allianties en treedt actief op als coalitiesluiter zodat er een breed draagvlak gerealiseerd kan worden. De vereniging is, ten aanzien van dit proces, betrouwbaar, integer, maar zoekt ook de grenzen op. Het ISO laat zich kennen als een lerende organisatie die trots is op zijn successen. Met ISO's ideaalbeeld in het achterhoofd toont het zich een realist. Dat betekent alternatieven bedenken, aandragen en verdedigen. Het ISO zal voortdurend het gesprek aangaan over andere opties: de dialoog is belangrijk. De deur aan de Bemuurde Weerd staat dan ook altijd open voor een goed gesprek of een stevige discussie. Het ISO kiest voor het belang van de student die betrokkenheid voelt bij het eigen onderwijs. Daar ontleent het ISO kracht en bestaansrecht aan.

030-230 26 66
iso@iso.nl

LSVb (Landelijke Studentenvakbond)



De LSVb werd in 1983 in Delft opgericht, maar de geschiedenis van het studentenvakbondswezen gaat verder terug. In 1963 wordt in Nederland de

Studentenvakbeweging, afgekort de SVB, opgericht. Dit naar voorbeeld van de Franse Union Nationale des Étudiants Français. De SVB maakt zich in deze jaren hard voor studiekostenvergoeding en andere materiële belangenbehartiging van de student. Naarmate de jaren 60 vorderen, verpolitiseert de SVB en wordt steeds linkser. In 1968 vinden er in Frankrijk grote studentenrellen plaats. Het blijft in Nederland in eerste instantie rustig, maar een jaar later vindt de fameuze bezetting van het Maagdenhuis plaats. De SVB gaat niet lang hierna ten onder aan verdere radicalisering. In 1971 wordt het Landelijk Overleg Grondraden opgericht; het LOG. In het LOG zijn deels dezelfde clubs vertegenwoordigd als binnen de SVB en kan dan ook als een soort van doorstart worden gezien.

De LSVb is voor toegankelijkheid van het (hoger) onderwijs vanwege de emanciperende rol van het onderwijs. Gezien het grote belang dat de LSVb aan die rol hecht, stelt zij als belangrijkste voorwaarde dat alle (aankomend) studenten die willen studeren ook kunnen studeren. Er mogen daarom geen barrières zijn voor iedereen die redelijkerwijs kan studeren of dat kan ontwikkelen. De LSVb hanteert daarbij het principe dat de beste manier om te zien of iemand kan studeren, is hem of haar de kans te geven daadwerkelijk te studeren. Volgens de LSVb zouden **financiële overwegingen** daarom nooit mogen meewegen bij het maken van een studiekeuze. Ook andere (indirecte) kosten mogen geen rol spelen. Studenten moeten bijvoorbeeld ook van en naar hun onderwijsinstelling kunnen reizen en iedere student moet de reële mogelijkheid hebben om op kamers te gaan in de studentenstad van zijn of haar keuze. Daarnaast moeten de instellingen en de overheid andere belemmeringen zoveel mogelijk wegnemen. Het gaat dan bijvoorbeeld om het actief bieden van goede studievoorziening, degelijke studiekeuzebegeleiding en adequate faciliteiten voor studenten met een handicap. Studenten kunnen slechts genieten van de vrijheid die onderwijs biedt en geeft als ze er ook toegang toe hebben. Daarbij is het belangrijk dat bepaalde minderheidsgroepen ook voldoende rolmodellen terugzien, zodat ook zij gestimuleerd worden om te gaan studeren. Zo is toegankelijkheid ook essentieel voor de **zelfontplooiing van studenten**. Studenten kunnen wel gestimuleerd worden om zichzelf te ontplooiën, maar zolang ze daarna niet kunnen doen wat ze zelf willen heeft dit weinig nut. Toegankelijkheid staat uiteindelijk aan de basis van het überhaupt student kunnen worden.

Wanneer de toegankelijkheid geborgd is en iedere student zijn eigen, vrije keuze kan maken, dan is **onderwijskwaliteit**

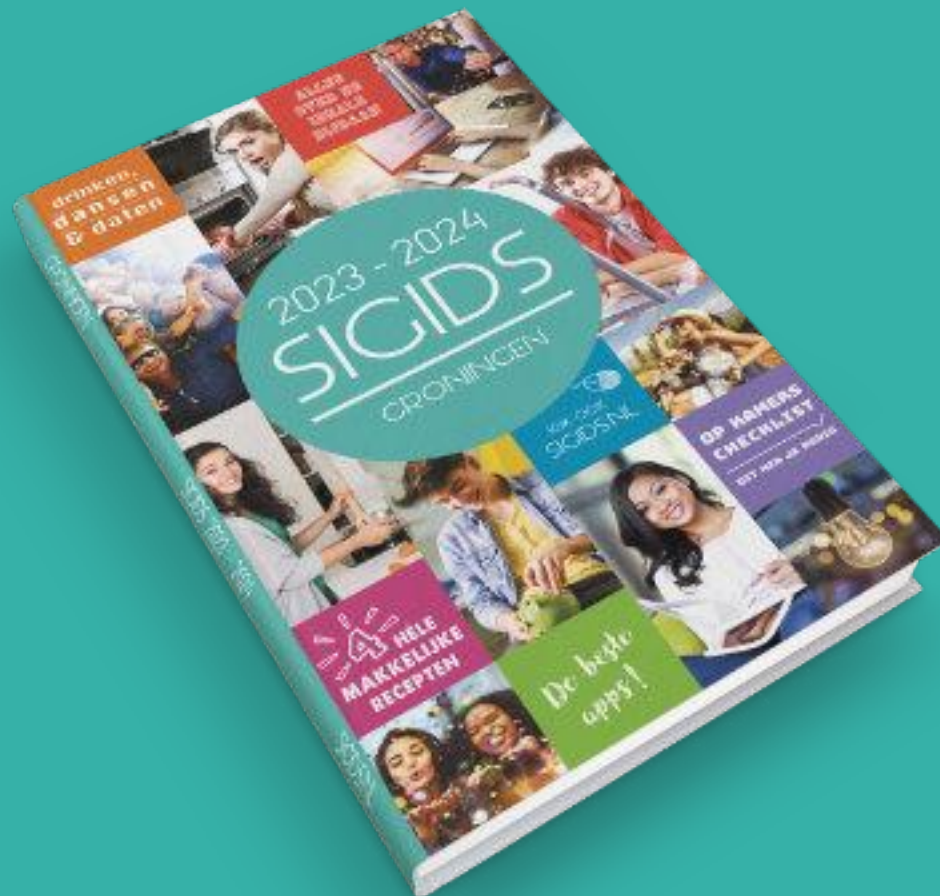
de tweede centrale voorwaarde. Want alleen onderwijs dat van een degelijk kwaliteit is kan ervoor zorgen dat alle eerder beschreven waarden en doelen van het onderwijs goed en volledig tot uiting komen. Goed onderwijs levert gevarieerde individuen, burgers en ideeën af en niet alleen maar eenheidsworst. Het ontwikkelt studenten en de overgedragen kennis is actueel en relevant. Het onderwijs moet de student in staat stellen om zijn of haar rol in de maatschappij te vinden en te vervullen. Goed onderwijs maakt studenten bewust van hun eigen verantwoordelijkheid en zorgt ervoor dat ze dat ook nemen. Zo helpt het ook van een student een kritische burger te maken. Tegelijkertijd zorgt goed onderwijs ervoor dat die kritische student in verband staat met de samenleving en dat hij of zij in staat is om creatieve oplossingen voor maatschappelijke problemen te bedenken. Uiteindelijk is er in goed onderwijs ruimte en vrijheid voor de inbreng en de wensen van het individu. De kwaliteit van het onderwijs vormt uiteindelijk de basis van ieder leerproces. Hierbij is het belangrijk dat er goede docenten zijn, met goede didactische vaardigheden, die de professionele ruimte krijgen om hun vak uit te oefenen. Docenten die niet worden geremd door managers zonder verstand van onderwijs, maar die samen met hun collega-docenten het onderwijs kunnen vormgeven. Daarnaast is goede en uitgebreide persoonlijke feedback cruciaal. Docenten moeten de tijd en de ruimte krijgen om studenten persoonlijk verder te helpen met ondersteuning die voor deze individuele student voldoet. De LSVb hecht daarnaast waarde aan het belang van kleinschalig onderwijs, zowel qua groepsgrootte als qua onderwijsinstellingen in het algemeen. Goed onderwijs biedt ruimte voor goede gesprekken tussen studenten onderling en tussen student en docent op basis van vertrouwen. Ook is er ruimte voor kritische zelfreflectie binnen een instelling.

Ben je nieuwsgierig naar de andere standpunten van de LSVb? Neem dan een kijkje op www.lsvb.nl

lsvb@lsvb.nl
030-2316464

Vraag over het leenstelsel, de Ov-studentenkaart, een bindend studieadvies of bijvoorbeeld je huur?

Telefoon: 030-2313029
E-mail: studentenlijn@lsvb.nl



WWW.SIGIDS.NL

SOLIDARITEIT EN DUURZAME VERANDERING MET DE SAMEN HIER STUDENT COMMUNITY



Gepassioneerde studenten Manju (20) en Sanjana (21) werkten samen met de mensenrechtenorganisatie Justice & Peace om de Samen Hier student community op te richten. Dit netwerk voor en door studenten, brengt jonge mensen met en zonder vluchtelingen-achtergrond in contact in een sfeer van wederzijds respect en vriendschap. Komend studiejaar wordt alweer de derde editie en de ambitie is: nog veel meer Samen Hier student communities in studentensteden.

Begin 2021 kwam Manju langs een poster met 'Buddy Network' erop. Tijdens de COVID-19 pandemie voelde zij zich behoorlijk geïsoleerd en vervreemd als internationale student in Den Haag. Het zaadje was geplant en ze kwam op het idee om een netwerk op te richten om (internationale) studenten en jonge nieuw-

komers met een vluchtelingen-achtergrond bij elkaar te brengen. Manju legde dit idee voor aan Sanjana, haar vriendin en medebestuurder van Unicef Student Team Den Haag. Sanjana weet hoe moeilijk het kan zijn om je in Nederland te vestigen als je niet uit de EU komt en was direct enthousiast. Maar het was niet makkelijk om hun idee uit te laten groeien tot een daadwerkelijk netwerk. De meeste vergelijkbare projecten waren bedoeld voor jonge kinderen of volwassenen. Toen ze op het punt stonden om op te geven, verwees iemand hen naar de mensenrechtenorganisatie Justice & Peace.

Ze werden met open armen ontvangen door Justice & Peace. De non-profit-organisatie is initiatiefnemer van Samen Hier, een landelijke beweging van bewoners en organisaties die actief willen meehelpen om de manier waarop vluchtelingen

naar Nederland komen en worden ontvangen, menselijker te maken. Medewerkers van Justice & Peace begeleidden Manju en Sanjana in het ontwikkelen van hun idee.

Toen ze zover waren om de community te promoten waren de reacties van studenten overweldigend, ze konden de juiste studenten selecteren gebaseerd op gemeenschappelijke interesses. Manju: "We wilden er zeker van zijn dat ze oprecht geïnteresseerd waren in het ontmoeten van mensen met een andere achtergrond." In het begin hielden de meeste groepen zich aan de gedetailleerde planning van Manju en Sanjana, met een wekelijks thema, voorgestelde activiteit en discussievragen. Maar al gauw vonden de interacties spontaan plaats. Sanjana: "Het was mooi om te zien dat de groepen uiteindelijk zelf initiatief namen en afspraken organiseerden. Vriendschap kun je nu eenmaal niet forceren, dat gaat vanzelf."

Tijdens de afsluitende potluck picknick werden de resultaten van de eerste editie echt zichtbaar. Waar de eerste ontmoeting nog ongemakkelijk verliep, vermengden de groepen zich nu moeiteloos met elkaar. "Iedereen deed echt zijn best om uit hun comfort zone te stappen en elkaar te leren kennen," legt Sanjana uit. Manju is het met haar eens: "Het was cool om tijdens de picknick te zien dat

mensen echt een band met elkaar hadden opgebouwd."

Manju en Sanjana hebben inmiddels het stokje doorgegeven aan hun opvolgers, die in september zullen starten met een derde editie van de Samen Hier student community.

Naast de Samen Hier student community, is Justice & Peace bezig met een Europees samenwerkingsproject waarin universiteiten, studenten en organisaties een nieuwe vorm van community sponsorship realiseren: student sponsorship. Hierin staat de veilige overkomst en studie van vluchtelingstudenten centraal.



Wil je je samen met medestudenten ervoor inzetten dat studenten die in Niger in een vluchtelingenkamp verblijven naar NL kunnen komen om verder te studeren? Kijk op de website of neem contact op met info@samenhier.nl voor de mogelijkheden.



SHAKE IT EASY!

De 5 beste cocktails voor elke seizoen maak je in 3 simpele stappen. Want een zelfgemaakte cocktail serveren hoeft niet moeilijk te zijn. Daarom hebben wij de beste cocktail recepten voor je op een rijtje gezet. Zo word je in een klap een professionele cocktailmaker. Combineren, shaken en uitschenken maar!

Een cocktail is een mengsel van meerdere drankjes. Dit kan een alcoholische drank zijn of een smaakmaker zonder alcohol. Verder worden er ook vaak kruiden en vers fruit gebruikt. En uiteraard ijs om de cocktail heerlijk koel te kunnen drinken. Dranken die gebruikt worden voor cocktails zijn: gin, rum, wodka, whisky, likeuren of jenever.

Er zijn een paar cocktails waar iedereen wel van heeft gehoord. Wat dacht je van de Irish Coffee met Ierse whisky of de Bellini met prosecco, champagne of zelfs appel cider. De Mojito met rum, suiker, munt en limoen mag in dit rijtje natuurlijk ook niet ontbreken. Een paar andere wereldberoemde cocktails zijn:

- **Tom Collins:** een klassieker met gin en bruiswater. Als eerste bedacht door mr. Collins, barman in Londen. Die experimenteerde met Old Tom Gin. Vandaar de naam.
- **Negroni:** Deze hoort ook in het rijtje van klassiekers. Wat bitter door de Campari, maar als je hem eenmaal weet te waarderen wil je niets anders meer.
- **Old Fashioned:** Zoals de naam al zegt een old time favorite. Met whisky en sinaasappel. Zoet met een bite!
- **Mojito:** Deze cocktail ziet er goed uit, is fris en super simpel om te maken. Een echte zomerse topper die heerlijk verfrissend is dus. En je hebt er niet eens veel ingrediënten voor nodig.
- **Manhattan:** De Manhattan is vernoemd naar, hoe kan het ook anders, de wijk Manhattan in New York. Het schijnt dat deze cocktail bedacht is door Jennie Jerome, de moeder van Winston Churchill. Een cocktail met whisky en vermouth

Zo maak je de Tom Collins

- 45 ml Beefeater gin
- 30 ml vers citroensap
- 15 ml Monin suikersiroop
- 60 ml sodawater
- 2 citroen wedges
- Soort glas: longdrink

BEREIDING

Vul een shaker met ijsblokjes. Voeg 45 ml Beefeater gin, 30 ml vers citroensap en 15 ml Monin suikersiroop toe en shake totdat de shaker goed koud aanvoelt. Schenk uit en zeef in een longdrink glas gevuld met ijsblokjes en vul aan met 60 ml sodawater. Garneer tenslotte met 2 partjes citroen.

Negroni: een echte Italiaanse rode rakker perfect voor in de zomer op het terras. Maar laat je nietoppen: de Negroni is een stevige cocktail die in eerste instantie kan afschrikken. Met gin, vermout én Campari, geserveerd in een old fashioned glas, kan dit haast ook niet anders. Maar desondanks een heerlijke cocktail die overal opduikt. Wij leggen je uit hoe jij in een paar stappen de perfecte Negroni maakt!

Wat heb je nodig:

- 30 ml Gin
- 30 ml Martini Rosso
- 30 ml Campari
- Sinaasappelschijfje

In 3 eenvoudige stappen maak je 'm:
Vul een tumbler glas met ijsblokjes.

Voeg 30 ml Gin, Martini Rosso en Campari toe. Roer dit gedurende 20 seconden rustig door en garneer met een dungseden schilletje sinaasappel.

De Old Fashioned cocktail

De no-nonsense tegenhanger van alle drankjes vol zz en fancy smaken. Deze ouderwetse klassieker spettert van alcohol. De dosering, maar ook het gebruik van de juiste whisky, suiker en bitters zijn dus écht belangrijk voor de smaak. Wij helpen je met het kiezen van de juiste ingrediënten.

En met onze tips heb jij zo de echte, perfecte Old Fashioned.
Hét Old Fashioned Recept
Voor het maken van een Old Fashioned heb je nodig:

- 60ml bourbon of rye whiskey
- 10ml Monin suikersiroop
- 3 tot 5 druppels Angostura bitter
- Optioneel: 1 groot ijsblokje
- Een schijfje citroen- of sinaasappelschil
- Glas: Tumblerglas met rechte zijanten en een dikke bodem

Hoe maak je een Old Fashioned?

Doe de suikersiroop in het glas. Voeg een aantal druppels Angostura bitter toe. Houd je van pittig? Voeg rye whiskey toe. Toch iets zoeter? Kies de bourbon whiskey. Roer zachtjes rond en proef. Wil je het kouder? Voeg het ijsblokje toe. Knijp nu citroen- of sinaasappelschil uit in het glas en garneer het glas met de schil.

Hij ziet er goed uit, is fris en super simpel om te maken: De mojito cocktail. Het is wel duidelijk waarom deze zomerse cocktail zo'n internationaal succes is. Naast populair is de mojito met z'n verfrissende karakter ook gewoon heel lekker om te drinken!

Mojito recept:

Proef de echte smaak van Cuba.

- 60ml witte rum
- 60ml bruiswater
- 20ml limoensap
- 15ml suikersiroop
- 15 blaadjes verse munt +1 takje voor de garnering

Hoe maak je de perfecte Mojito?

Stamp in een glas voorzichtig de muntblaadjes. Ga niet als een gek de munt stampen. Wordt 'ie bitter van. Voeg de rum, suikersiroop en limoensap toe. Vul het glas voor de helft met (crushed) ijs en roer goed door. Vul het glas nu helemaal met ijs. Vul aan met bruiswater. Roer weer goed door en garneer met een takje verse munt. Cheers!

Manhattan: ingrediënten

- 60 ml bourbon (bijvoorbeeld Maker's Mark)
- 30 ml Martini Rosso
- 3 scheutjes Angostura bitters
- Optioneel: cocktail kers

Mixen maar! Vul een shaker of groot mix glas met ijsblokjes. Voeg 60 ml Maker's Mark bourbon, 30 ml Martini Rosso en 3 scheutjes Angostura Bitters toe. Roer dit gedurende 20 seconden rustig door en schenk uit en zeef het in een martini glas. Garneer tenslotte met een cocktail kers.



ANTI KATER TIPS

Wij willen alcoholgebruik niet aanmoedigen, maar weten uit ervaring dat studenten wel van een slokje houden. We hebben hier een aantal tips tegen een kater voor je op een rijtje gezet.

Anti kater tip 1 – EETLEPEL SUIKER VOOR HET SLAPEN

Deze tip tegen een kater is niet een heel bekende, maar naar onze mening wel de beste. Het zorgt er sowieso voor dat je minder last zal hebben van een kater in de ochtend, maar het beperkt ook de hersenschade bij drinken. Het is een heel ingewikkeld verhaal, maar het komt neer op het volgende: Een van de effecten van alcohol is dat je lichaam geen stimulans heeft om energie aan te maken. Dat zorgt ervoor dat je lichaam te weinig energie heeft terwijl je slaapt. Daarom voel je je ook zoveel beter als je in de ochtend wat hebt gegeten, je lichaam heeft dan weer energie.

Tegen de kater

Dit effect van alcohol, dat je lichaam minder energie gaat vrijmaken, kan wel tegengegaan worden. Als je voor het slapen een eetlepel suiker eet, wordt je lichaam als het ware wakker geschud. Die suiker wordt omgezet in energie en het lichaam gaat meer energie vrijmaken. Daardoor voel je je beter in de ochtend, maar het beperkt ook de hersenschade.

Tegen de hersenschade

Hersenschade door het drinken van alcohol wordt voor een deel veroorzaakt doordat je hersenen te weinig energie hebben tijdens je slaap. Normale organen kunnen dan zonder problemen minder hard gaan werken, maar je hersenen kunnen dat niet. Zij zijn altijd bezig met de meest simpele dingen als ademhaling en andere basale reacties. Ook voor die basale reacties is energie nodig, dus hebben je hersenen altijd energie nodig. Bij een tekort hieraan, zullen hersencellen afgebroken worden. Met deze anti kater tip beperk je dus ook je hersenschade bij het drinken!

Andere manieren

Om bovenstaande effecten te bereiken, kan je natuurlijk ook iets anders eten

dan eetlepel suiker. Het gaat erom dat het suiker bevat, want daardoor wordt je lichaam dus weer actiever. Deze anti kater tip kan je dus toepassen hoe je zelf wil. Als je denkt dat een eetlepel suiker niet heel goed valt na een avond drinken, kan je ook een lekkere kapsalon naar binnen werken, het effect is in principe hetzelfde. Zolang dat wat je eet suiker bevat is het prima, al is een eetlepel suiker natuurlijk wel het goedkoopst.

Anti kater tip 2 – DRINK WATER TIJDENS HET DRINKEN

De hoofdpijn en lamlendigheid in de ochtend wordt veroorzaakt door uitdroging. Alcohol stimuleert een hormoon dat ervoor zorgt dat je lichaam minder water kan vasthouden. Met deze anti kater tip kan je de voelbare effecten hiervan verminderen. Na een avond drinken heb je dus een groot tekort aan vocht in je lichaam. In je hoofd is dit het beste voelbaar, omdat je hersenen tegen je schedelwand “aanschuren”. Normaal zit daar vloeistof tussen, als je een kater hebt dus minder. Deze anti kater tip helpt dus wel tegen de voelbare effecten van een kater, maar niet tegen de hersenschade. Dat is jammer natuurlijk, maar het is ook heel wat waard om je in de ochtend beter te voelen!

Wat moet je doen?

Het ligt eigenlijk heel erg voor de hand hoe het werkt. Terwijl je drinkt moet je af en toe een beetje water drinken. Hoe meer hoe beter, het kan bijna niet teveel zijn. Ideaal zou zijn als je voor elk drankje dat je drinkt een glas water drinkt.

In praktijk is dit moeilijk haalbaar, maar je kan proberen gewoon zo veel mogelijk water te drinken tussendoor. Als je bij iemand thuis bent, is het erg makkelijk, maar als je in een club of café bent minder. Meestal is er wel een wc met een kraan, maak hier dan ook gebruik van. Het zal een hoop schelen.

ANTI KATER TIP 3 – REGEL IEMAND

Zoals je ook kan lezen in anti kater tip 5, is het belangrijk om goed te slapen als je uit bent geweest. Het is meerdere malen bewezen dat het hebben van seks zorgt voor een diepere slaap. Door seks te hebben gun je je lichaam dus de rust die het verdient. Pas natuurlijk wel op dat je er niet uren over doet, tenzij je tot diep in de middag kan uitslapen. Deze tip combineert het noodzakelijke met het aangename, doe hier je voordeel mee!

Anti kater tip 4 – WATER DRINKEN VOOR HET SLAPEN

Zoals hierboven ook al is beschreven, droogt je lichaam langzaam uit als je alcohol drinkt. Het principe is het zelfde als bij anti kater tip 2, maar de uitvoering is hier anders.

Wat moet je doen?

In plaats van dat je water drinkt terwijl je alcohol drinkt, moet je bij deze kater tip water drinken voor je gaat slapen. Het is nog effectiever dan water drinken tijdens het drinken van alcohol, omdat je daarna gaat slapen. Zodra je thuis komt pak je een grote beker en drink je die zo vaak mogelijk leeg. Op een gegeven moment kan je echt niet meer, dan moet je ook niet doordrinken, dat is alleen maar nutteloos. Omdat je nadat je het hebt opgedronken direct gaat slapen, heb je de hele nacht dat vocht in je lichaam.

Anti kater tip 5 – SLAAP ZO LANG MOGELIJK

Je lichaam herstelt het makkelijkst tijdens slaap. Terwijl je slaapt verbruikt je namelijk erg weinig energie. De rest van de energie die je hebt kan daarom gebruikt worden voor het afbreken van de alcohol. Hoe meer alcohol afgebroken is als je wakker wordt, hoe minder je kater is. Het is dus logisch dat wanneer je lang slaapt, je lichaam meer de tijd heeft om de alcohol af te breken.

Het handige van deze kater tip is dat het nog leuk is om te doen, terwijl je de brakheid vermindert. Simpeler dan bij deze kater tip wordt het niet. Je moet gewoon zo lang mogelijk slapen. Ook als je wakker bent geworden kan je nog een tijdje blijven liggen. Ook al slaap je dan niet meer, je lichaam rust dan nog wel uit, en dat helpt ook.

Anti kater tip 6 – DRINK ZO GESPREID MOGELIJK

Als je tien bier in een keer opdrinkt, komt het ook in een keer aan. Het is niet slechter voor je lichaam om het zo te doen, maar je kan wel minder goed inschatten hoe dronken je gaat worden. Door in plaats daarvan gespreid over bijvoorbeeld twee uur tien bier drinkt, kan je de dronkenschap beter controleren. Deze kater tip vermindert dus niet zozeer hoe brak je bent, het zorgt er meer voor dat je de schade zelf kan beperken van tevoren.

Hoe?

Je raadt het al, je moet gespreid drinken. Laat je niet te veel meeslepen door de druk om te atten, of door je zin in alcohol. Als je een drankspel speelt kan het soms snel gaan, maar er zijn ook drankspellen waarbij je wel heel veel drinkt, maar niet heel veel tegelijk.

Anti kater tip 7 – DRINK BIER

Toegegeven, door het drinken van bier krijg je ook een kater. Wat we hiermee bedoelen is dat je beter bier kan drinken dan sterke drank. Deze kater tip zorgt er net als anti kater tip 5 voor dat je de schade zelf van tevoren kan beperken. Sterke drank bevat natuurlijk meer alcohol, en is dus geconcentreerder. Je drinkt er daardoor makkelijk ongemerkt meer van. De overgrote meerderheid van de mensen die in coma raken, hebben sterke drank gedronken. Ze hadden verkeerd ingeschat hoeveel ze dronken, opeens kwam alles aan.

Hoe werkt het?

Je kan bij deze kater tip natuurlijk, zoals de naam al zegt, alleen maar bier drinken. Maar je kan natuurlijk ook andere drankjes drinken, die net als bier wat minder alcohol bevatten. Als je een groot fan bent van sterke drank is het misschien slim om ze te mixen met bepaalde sapjes. Je beperkt dan de “sterkheid” van de drank, terwijl je toch die smaak hebt!

Anti kater tip 8 – GEEN PIJNSTILLERS

Veel mensen nemen in de ochtend, als ze hoofdpijn hebben, een pijnstiller. En het klopt dat de hoofdpijn daardoor minder wordt, daar zijn die pijnstillers tenslotte voor. Toch is het niet verstandig om ze te nemen. De pijnstillers hebben namelijk nog een ander effect. Als je bijvoorbeeld een paracetamol neemt, is je lever een tijdje bezig met het afbreken hiervan. Dan komen de stoffen vrij en wordt de hoofdpijn minder. Maar het probleem is dan dat je lever die tijd niet heeft kunnen besteden aan het afbreken van alcohol. De hoofdpijn wordt tijdelijk misschien minder, je rekt de kater er wel mee uit.

Anti kater tip 9 – SLAAP NIET MET EEN KUSSEN

Alcohol verdunt je bloed. Als je ligt op kussen, ligt je hoofd hoger dan de rest van je lichaam. Omdat je bloed dunner is dan normaal, stroomt het makkelijker weg van je hoofd. Daardoor kunnen je hersenen minder actief zijn. Ook zorgt het voor draaierigheid. In plaats daarvan kan je het beste zonder kussen slapen, zodat je hele lichaam op gelijke hoogte ligt. Het is niet een tip tegen een kater, maar ga ook niet op je rug liggen. Als je dan in je slaap moet kotsen, kan je stikken in je kots. Het gebeurt natuurlijk alleen als je pech hebt, maar elk jaar weer sterven hier mensen door. Dit helpt natuurlijk niet per se een kater, maar vermindert wel de kans dat je moet kotsen 's avonds, en daar wordt een kater vaak juist wel weer erger van.

Anti kater tip 10 – SLAAP MET ÉÉN BEEN BUITEN JE BED

Veel van de duizeligheid die je ervaart als je dronken in je bed gaat liggen, is omdat evenwichtsmechanismen in je lichaam minder goed werken door alle alcohol in je bloed. Het kan daarom geen kwaad om je lichaam een handje te helpen. Door één been buiten je bed te liggen, merkt je lichaam dat je contact hebt met de grond. Je zal daarom minder snel gedesoriënteerd zijn. Net als anti kater tip 8 helpt deze tip niet direct tegen een kater, maar vermindert het de kans dat je moet kotsen. Tenslotte: Geniet, Maar drink met mate!

ONBEDOELD ZWANGER? JE STAAT ER NIET ALLEEN VOOR MET SIRIZ

*Ik ben zwanger.
Wat nu?*
Siriz staat voor je klaar.



De test laat het duidelijk zien: je bent zwanger. Wat nu? Je bent net gestart met je studie en geniet volop van het studentenleven. En nu deze zwangerschap.

Bij zorgorganisatie Siriz weten ze dat een onbedoelde zwangerschap je leven op zijn kop kan zetten. Je staat opeens voor een ingewikkelde keuze. Wil je de zwangerschap uitdragen? Of kies je voor een abortus? Wat zijn je opties?

Elize Verboom, maatschappelijk werker bij Siriz: *'Het is belangrijk dat een vrouw de tijd neemt om goed over haar keuze na te denken, zodat ze tot een weloverwogen beslissing komt. De beslissing die zij maakt zal bepalend zijn voor hoe haar toekomst eruit komt te zien. Het is van belang dat zij er blijvend achter kan staan.'*

Welke keuze maak je?

Zwangere studenten kunnen gratis keuzebegeleiding ontvangen van Siriz. In zo'n gesprek zet een studente, samen met een maatschappelijk werker, alle factoren op een rij die meespelen in het maken van haar keuze. Ze krijgt zo meer inzicht in

haar situatie, zodat zij zelf een beslissing kan nemen. Als het kan wordt ook de partner in dit proces betrokken. Ook is er aandacht voor problemen die er waren voor de zwangerschap of die zijn ontstaan door de zwangerschap, bijvoorbeeld in relatie, studie of werk.'

Voorbereiding op het ouderschap

Elize: 'Als een vrouw ervoor kiest om de zwangerschap uit te dragen, is er de mogelijkheid om zwangerschapsbegeleiding te krijgen. Daarbij bereiden we haar voor op het moederschap en de komst van haar baby. Ze wordt bijvoorbeeld gewezen op allerlei zaken waar zij zelf waarschijnlijk nooit aan gedacht had. Zo kun je bij DUO een oudertoeslag aanvragen en hebben scholen en universiteiten vaak een protocol voor extra ondersteuning van zwangere studenten.'

Post-abortus hulpverlening

Ook als vrouwen moeite hebben met het verwerken van een abortus, kunnen zij contact opnemen met Siriz. De hulpverlening is er dan op gericht om de abortuservaring te verwerken, zodat het haar niet meer belemmert in het dagelijks leven.

Kortom, je staat er met Siriz niet alleen voor. Ook voor een korte vraag of een luisterend oor rondom een onbedoelde zwangerschap kun je met Siriz bellen, e-mailen, chatten of appen.

MEER INFO

Siriz
Tel.: 0800-4400003
www.siriz.nl

SANQUIN BLOEDBANK ZOEKT NIEUWE BLOEDDONOREN



Maar liefst 330.000 Nederlanders doneren jaarlijks bloed. Aangezien er jaarlijks 50.000 donoren vanwege diverse redenen niet meer in aanmerking komen om te doneren, is Sanquin Bloedbank op zoek naar vervangende donoren voor deze groep. In gesprek met Shanna Tan krijgen we een beter beeld van allerlei zaken die spelen rondom bloeddonatie.

Hoe verloopt het proces vanaf aanmelding?

De meeste aanmeldingen komen binnen via de website. Binnen 24 uur word je vervolgens gebeld om een afspraak te maken voor de keuring. Tijdens deze

keuring wordt onder meer de bloeddruk en het ijzergehalte gemeten. Ook wordt gekeken of je geen infecties onder de leden hebt en in welke bloedgroep je valt. Verder heb je een gesprek met een arts aan de hand van een vragenlijst. Het is namelijk niet vanzelfsprekend dat iedereen in aanmerking komt om bloed te geven. Ben je zwanger, heb je net een tattoo laten zetten of ben je net op vakantie geweest? Dan moet je even in de wachtkamer plaatsnemen.

Indien alles in orde is, word je vervolgens uitgenodigd om bloed te geven. Dit gebeurt alleen wanneer het noodzakelijk is en er dus echt behoefte is aan bloed met jouw

bloedgroep. Veel donoren geven één keer per jaar bloed en afhankelijk van geslacht en gewicht kan dit maximaal vijf keer per jaar plaatsvinden.

Op welke locatie wordt bloed afgenomen?

Er zijn in Nederland 137 afnamelocaties. In Utrecht kun je terecht bij onze locaties op De Uithof naast het UMC en in Leidsche Rijn. In de praktijk komen de meeste studenten naar De Uithof vanwege de gunstige ligging.

Wat zijn redenen waarom mensen geen bloed willen doneren?

Daar zijn diverse oorzaken voor. Allereerst staan mensen er vaak niet bij stil dat ze op deze wijze ook iets voor hun medemens kunnen betekenen. Je doneert wel regelmatig geld aan goede doelen, maar bloed geven komt vaak niet in hen op. Verder denken veel mensen, ten onrechte, dat ze niet gezond genoeg zijn om bloeddonor te zijn. Van alle mensen die zich bij ons aanmelden, valt slechts 20% af. Uiteindelijk zijn er natuurlijk ook personen die het simpelweg geen idee vinden om bloed te laten afnemen.

Hoe groot is de vraag en dus het tekort momenteel?

Gelukkig is er in Nederland geen tekort aan bloed. Maar om dat ook zo te houden, is er ieder jaar behoefte aan nieuwe donoren. Met name vanwege de vergrijzing vallen er grote aantallen jaarlijks weg. Je kunt namelijk alleen bloed geven wanneer je tussen de 18 en 70 jaar oud bent.

Krijg je een vergoeding?

Nee, je krijgt geen financiële vergoeding.

Wel krijg je een hapje, drankje en een goed gevoel. En vergeet ook niet dat je de medische onderzoeken niet hoeft te betalen. Dat is ook wat waard.

Waar wordt het bloed eigenlijk voor gebruikt?

Er zijn diverse situaties denkbaar waarvoor een grote behoefte aan bloed is. Dat kan zijn voor bloedtransfusies, zwangere vrouwen, kankerpatiënten, brandwondenpatiënten en zo kan ik nog wel even door gaan. Gemiddeld worden met één donatie vijf patiënten geholpen.

Zijn veel studenten bloeddonor?

Ja en nee. We zien veel studenten die een medische of sociaal-maatschappelijke opleiding volgen. Ook zien we relatief veel vrouwen. Wat verder opvalt, is dat internationale studenten relatief vaak bloeddonor zijn. Maar er zijn ook nog groepen binnen de studentenpopulatie die we weinig zien. Wat dat betreft zou ik vooral de mannen willen oproepen om zich bij ons aan te melden. Verder zien we graag meer donoren met een allochtone afkomst. Zij hebben vaak weer andere bloed-typeringen waar nog weinig van beschikbaar is.

MEER INFO

Sanquin Bloedbank
Tel.: 0800-5115
www.sanquin.nl

STUDENTEN BESPAREN GELD MET TWEEDEHANDS BOEKEN

Bookmatch is dé marktplaats voor tweedehands studieboeken

👍 **100% garantie voor de koper én verkoper**

📱 **Gratis SMS bij een bod op je studieboeken**

🔔 **Stel alerts in voor studieboeken die je zoekt**



In 1996 studeerde Wouter Kroon aan de HEAO in Zwolle. Het viel hem op dat er vaak briefjes op de prikborden hingen van studenten die hun studieboeken wilden verkopen. Het was nog maar het begin van het internettijdperk, maar Wouter slaagde erin om een simpele website te bouwen die de briefjes op de prikborden overbodig maakten. De eerste online marktplaats voor tweedehands studieboeken was een feit; www.bookmatch.nl.



Aan het begin van de 21e eeuw kreeg het bedrijf een inke boost, doordat Bol.com een af late programma aanbod waar

Bookmatch gretig gebruik van maakte. Inmiddels werkt het bedrijf weer helemaal autonoom met een heel duidelijk concept. Verkopers bieden hun boeken aan op de website en kopers lijven deze vervolgens weer in. Een win-win-situatie. De ene student krijgt een mooi bedrag terug voor zijn studieboeken die hij toch niet meer nodig heeft en de andere student bespaart veel geld, omdat deze niet meer de hoge bedragen hoeft te betalen voor nieuwe studieboeken. De koper betaalt een vaste vergoeding van 1,95 euro per boek aan Bookmatch en tevens een bijdrage van 3 euro in de verzendkosten. De verkoper betaalt 10% van de opbrengst aan Bookmatch. Uiteindelijk hebben dus drie partijen baat bij deze formule.

Sinds kort is Bookmatch ook begonnen met het verkopen van nieuwe boeken.

De uiteindelijke levering geschiedt via Studystore of het Centraal Boekhuis. Dit laatste is afhankelijk van de levertijd van de betreffende boeken. Verder is er nu ook een winkelwagen op de website waardoor aankopen gebundeld plaats kunnen vinden. Een wens voor de nabije toekomst is om straks ook downloadbare verzendlabels voor de verkopers beschikbaar te stellen. Dit alles om de service nog verder te verbeteren. Over die service heeft Bookmatch op dit moment toch al niet te klagen. Met het gemiddelde van een negen krijgen ze via recensiewebsite Kiyoh een zeer hoog cijfer. Daarnaast beveelt 99% van de gebruikers de website ook aan aan andere potentiële gebruikers.

Nu we het toch over cijfers hebben. Op dit moment worden er 130.000 studieboeken aangeboden op Bookmatch.nl. De snelste

transactie heeft al na 50 seconden plaats gevonden. Mede door deze mooie cijfers verwacht het bedrijf ook in de komende jaren nog verder door te kunnen groeien.



MEER INFO

www.bookmatch.nl

VRIJ VEILIG EN VOORKOM EEN SOA



Vrij jij wel eens zonder condoom? Beter van niet! Naar schatting raken jaarlijks 100.000 mensen besmet met een seksueel overdraagbare aandoening (soa). Risico op een soa loop je altijd als je seks hebt zonder een condoom te gebruiken. Sense verpleegkundige, Welmoed Bolwijn, vertelt ons meer over dit onderwerp.

Welke soa komt veel voor?

De meest bekende en veel voorkomende soa is Chlamydia. Deze bacterie is heel besmettelijk en alleen het gebruik van een condoom voorkomt deze soa. Overdragen kan door vaginale, anale en orale (pijpen en beffen) seks. Chlamydia kan dus voorkomen in je vagina, penis, anus en/of keel.

Ik heb nergens last van, kan ik dan toch een soa hebben?

Heb jij onveilige seks gehad en nergens last van? Ga er dan niet direct van uit dat je geen soa hebt opgelopen. Meestal heb je bij een soa geen last van klachten, hierdoor kan de soa zich makkelijk verspreiden.

Heb jij seks gehad zonder een condoom te gebruiken? Er is dan een kans dat je een soa hebt. Als dit het geval is, is het slim om je te laten testen. Op deze manier kun je snel behandeld worden. Doe je dit niet, dan loop je het risico op bijbalontsteking, verminderde vruchtbaarheid of onvruchtbaarheid. Voorkomen is beter dan genezen, dus gebruik een condoom als je seks hebt!

Informeer de ander!

Verspreiding van soa moeten we zo veel mogelijk tegengaan. Daarom is het ook belangrijk dat je na het vinden van een soa je (ex-)bedpartners even waarschuwt.



Weet je niet goed hoe je dit moet doen?

Een Sense verpleegkundige kan je hierbij helpen. Op de site www.sense.info vind je meer informatie over het waarschuwen van een scharrel of (ex-)partner.

Hoe voorkom je een soa?

Vrij in een relatie altijd met condoom totdat je allebei zeker weet dat je geen soa hebt. Zorg bij een scharrel dat je altijd een condoom gebruikt. Belangrijk is ook dat je condooms op de juiste manier gebruikt.

Check op www.sense.info tips voor gebruik.

Waar moet je heen voor een soa-test?

Wil jij je laten testen op een soa? Je kunt terecht bij je huisarts of kijk even op de website van Sense (www.sense.info) voor andere mogelijkheden.

Vragen over seks, soa of relaties?

Op www.sense.info kun je terecht met vragen op het gebied van seksualiteit, soa en anticonceptie. Maar ook voor vragen over verliefdheid, relaties en alles wat daarbij komt kijken: Sense.info helpt je verder!

HARTSTOCHT ONDER EEN VERGROOTGLAS



"In pocketvorm zit opera dicht op de huid van het publiek."

NRC ****

geflirt met Onegin? Het is het uitgangspunt voor een tot in detail uitgewerkte pocketversie van Tsjaikovski's geliefde opera. Door middel van videoprojecties in het decor zien we welke andere keuzes ze hadden kunnen maken: zouden hun levens dan anders verlopen zijn?

Ontroerend drama vol emotionele conflicten Jevgeni Onegin is een intieme en intense bewerking van Tsjaikovski's bekende operaklassieker. Een ontroerend en diepgavend psychologisch drama vol emotionele conflicten met lyrische, hartstochtelijke muziek, waaronder de bekende Brief-aria van Tatjana. De productie heeft een intieme setting: het publiek heeft direct contact met zangers en muzikanten op het podium en maakt het verhaal van dichtbij mee.



Je kent de muziek van de Russische componist Pjotr Iljitsj Tsjaikovski: bij de eerste tonen van zijn Zwanenmeer of Notenkraker zul je denken: "dat heb ik eerder gehoord!". Zijn opera's zijn minstens zo bekend en zeker zo indrukwekkend. Op zaterdag 17 november brengt de Nederlandse Reisopera een pocketversie van de hartverscheurende opera Jevgeni Onegin in het Wilminktheater in Enschede.

Hartstochtelijke liefdesbrief In zijn opera Jevgeni Onegin beschrijft hij de liefdesperikelen van de zussen Tatjana en Olga.

Wat zou er gebeurd zijn als Tatjana op die bewuste nacht geen hartstochtelijke liefdesbrief aan Onegin had geschreven? Jevgeni Onegin laat zien hoe alledaagse keuzes dramatische gevolgen kunnen hebben voor de rest van je leven...

Sadder and wiser roepen de zussen Tatjana en Olga na de begrafenis van Jevgeni Onegin herinneringen op door te bladeren in een vergeeld fotoalbum. Wat zou er gebeurd zijn als Tatjana op die bewuste nacht geen hartstochtelijke liefdesbrief aan Onegin had geschreven? En hoe zou het Olga zijn vergaan als zij niet had gedanst en

Het verhaal We zien de jonge überromantische maar niet bijster knappe Tatjana en haar oudere zuster Olga, die weet hoe ze haar beeldschone uiterlijk moet inzetten. Tatjana verliest haar hart aan de player Onegin, maar die wijst haar af. Onegin flirt met Olga, waardoor die het aan de stok krijgt met zijn beste vriend, de dichter Lenski. Hij daagt zijn handastelijke vriend uit voor een duel, maar moet dat met de dood bekopen. Olga blijft alleen achter. Jaren later ontmoeten Tatjana en Onegin elkaar weer: het lelijke jonge eendje van toen blijkt een zelfverzekerde mooie vrouw te zijn geworden en Onegin wordt stapel-

verliefd op haar. Maar Tatjana is inmiddels de vrouw van Prins Gremin. Hoewel Tatjana in een emotioneel samen-zijn bekend dat ze nog steeds van Onegin houdt, laat zij hem weten de gelofte van trouw aan haar echtgenoot niet te willen breken.

Pocketopera Jevgeni Onegin

De opera duurt 90 minuten (zonder pauze) en heeft Nederlandse boven titeling. Zaterdag 17 november 2023, 20.00 uur. Wilminktheater Enschede
Tickets: www.wilminktheater.nl



woensdag t/m zondag | 11:00-17:00 | elk heel uur een rondleiding | Burchtstraat 63, Nijmegen
www.gebroedersvanlymborch.nl



INSPIREREND & ENERGIEK, DÁT IS MIMIK!

Eén toffe locatie waar je kunt genieten van film, theater en Eten & Drinken met de lekkerste lunch- en dinerkaart van Deventer!

Of je nou houdt van Scandinavische arthouse films, Rundfunk, Animefilms, Tim Knol, Poëzie, live-concerten vanaf het filmdoek of als je simpelweg een cocktailtje wilt komen drinken op onze gezellige Balkon Borrel, bij ons kan het allemaal! Alle denkbare combinaties van cultuur, beleven en uitgaan zijn mogelijk op onze fantastische locatie aan de IJssel. Jij komt toch ook?!

Tips van onze programmeurs

Theater: Esmee tip!

Op donderdag 12 oktober zie je drie voorstellingen in één. Voor Het Debuut worden de allerbeste afstudeervoorstellingen van jonge talentvolle theatermakers geselecteerd, vers van De Parade en andere theaterfestivals. Het is dé manier om de nieuwste makers te leren kennen.

Film: Anton tip!

Regisseur Martin Koolhoven brengt op woensdag 20 september bij ons een college over James Bond, met aansluitend de film Thunderball (schuin): Wanneer een Britse bommenwerper is gestolen met twee atoombommen aan boord, wordt James Bond ingeschakeld om het vliegtuig op te sporen. De daders kondigen aan dat ze het vliegtuig in hun bezit hebben en de bommen zullen gebruiken als ze binnen korte tijd geen 100 miljoen aan geslepen diamanten ontvangen. Terwijl de klok doortikt, vindt Bond een spoor dat leidt naar de Bahama's.

Eten & Drinken

Ons menu bestaat hoofdzakelijk uit vegetarische en vegan gerechten. Het vlees dat we serveren is biologisch & lokaal en vis. Veel groente, kleur en smaak; dat is ons streven! En kom ook eens onze eigen MIMIK GIN proeven, hmmm! Onze keuken is geopend voor: Lunch: dinsdag t/m zondag van 12:00 tot 16:00 uur. Diner: dinsdag t/m zondag van 17:00 tot 21:00 uur.



Wist je dat 1: Yes, studentenkorting, altijd fijn!

CJP-pashouders, studenten en jongeren onder de 25 jaar € 1,00 korting krijgen op reguliere films en theatervoorstellingen. Deze korting is alleen geldig op vertoon van een geldige CJP-pas, ID kaart of studentenpas. Ook als je je kaartje online koopt.

Wist je dat 2: Elke dinsdagavond Sneak Preview

We je elke dinsdagavond verrassen met een Sneak Preview?! Sneaken in MIMIK betekent dat je een voorpremière van een film te zien krijgt die nog niet in Nederland is uitgebracht. De titel houden we lekker geheim, de entreprijs is met € 8,50 extra vriendelijk!

Wist je dat 3: Gratis film kijken in de openlucht

Op 14, 15, 16 september Film op de Brink organiseren i.s.m. Events dEVENTer. Drie avonden lang kun je gratis genieten van topfilms met op de achtergrond de mooie Waag. Met de filmvertoningen van AIR, DE VEROORDELING en THE WORST PERSON IN THE WORLD weten we zeker dat er ook voor jou iets moois bij zit!

AANVANG 21:00 uur – GRATIS ENTREE

Achter de Muren
Vispoort 8-10
MIMIK.NL



Waar studeer je het best..?



Gratis voor studenten zonder lidmaatschap!
- gebruik studieplekken
- WiFi

Volg ons op facebook
Pijpenstraat 15 Enschede 053 4 804 804

de Bibliotheek
Enschede

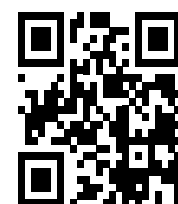
WOON JE ALS STUDENT IN ENSCHEDE?
HEB JE AL EEN HUISARTS IN ENSCHEDE?
NEE? IS GEWENST!
SCHRIJF JE NU GEMAKKELIJK ON-LINE IN!

www.campushuisarts.nl

CAMPUS

HUISARTS

campushuisarts.nl



WIJ ZOEKEN FRACTIEVOLGERS EN BELEIDSMEDEWERKERS!

- Ben je betrokken bij de stad?
- Ben je politiek ervaren of een rookie?
- Zoek je ruimte voor ontplooiing?
- Wil je meedenken over de koers?

VRAGEN? APP ONS



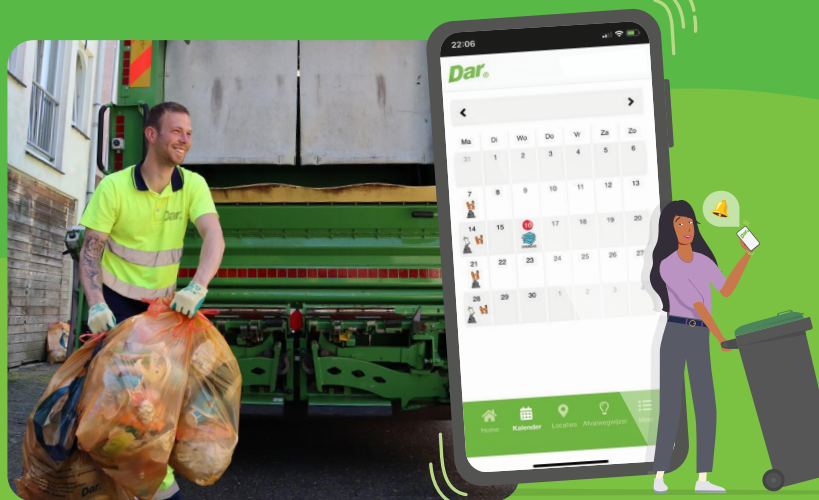
Als fractievoolger draai je volwaardig mee in ons team. Je voert namens GewoonNijmegen.NU het woord in de gespreksrondes tijdens de politieke avond. Je spreekt met bewoners, gaat op werkbezoeken. Je vertegenwoordigt de partij in de stad.

Als beleidsmedewerker adviseer je onze fractieleden en denk je mee over oplossingen. Je hebt oog voor je omgeving, je kijkt naar de stad met een "wat kan er nu nog beter" bril en je kan dit vertalen naar concrete plannen waar onze fractieleden het debat over kunnen voeren of die we kunnen opnemen in het verkiezingsprogramma richting 2027.

Voor beide functies wordt een passende vergoeding gegeven.

Download jij ook de Dar-app?

Dan weet je  er
Dar jouw afval ophaalt!



www.dar.nl



Dar
...en 't is waar fris!

AIKIDO KOKORO

vreedzame krijgskunst

vertrouwen

trainen

vallen en opstaan

PLAN EEN GRATIS PROEFLES



lestijden nijmegen:
tapirstraat 2 nijmegen
maandagavond 19.30-21.00
donderdagavond 20.00-21.30

lestijden gennep:
picardië 34 gennep
dinsdagavond 20.30-22.00
vrijdagavond 20.00-21.30

www.aikidonijmegen.nl — E-mail: aikido.nijmegen.gennep@gmail.com

Tel. Fred 0639489727 — Beginnerscursus (€ 25 voor 5 lessen) ma 11, 18, 25 sept, 2 en 9 okt 2023

“IK BEN VERANTWOORDELIJK VOOR MIJN EIGEN VEILIGHEID”

Vanuit zijn ouderlijk huis ging Roel na zijn eerste studiejaar op kamers, in een pand uit 1912. Hoewel hij goed om zich heen keek tijdens de kijkavond, vielen hem pas écht wat zaken op toen hij al even in zijn kamer woonde. Zo hingen er geen rookmelders en zouden een paar huisgenoten als ratten in de val zitten als er brand uit zou breken

“Ik voel me niet onveilig in dit huis en op mijn kamer”, vertelt Roel. “Helaas is het in ons huis zo dat we zelf moeten opletten op de (brand)veiligheid. Er hangen gelukkig inmiddels rookmelders in het trappenhuis en de bijkeuken. Mijn huisgenoot in de bovenste kamer heeft wel een brandladder gekregen van de huisbaas, maar wanneer ze die aan haar vensterbank hangt breekt die af. Een vluchtplan hebben we ook niet en we hebben het ‘vluchten’ al helemaal nooit geoefend.”

Eigen maatregelen

De huisgenoten staken de koppen bij elkaar en leerden over het gebruik van een blusdeken en brandblusser. Ook maakten zij de afspraak om alleen in de keuken eten te bereiden en niet te veel elektronische apparatuur in één keer aan te zetten. “In het begin rookte ik op mijn kamer”, zegt Roel, “maar toen een medestudent me vertelde over een brandje op zijn kamer door een smeulende peuk, ben ik daar meteen mee gestopt. Ik ben verantwoordelijk voor mijn eigen veiligheid. Ook hebben twee van ons inmiddels een EHBO-cursus gevolgd.”

Ook op kamers?

Ga jij op kamers en wil je weten waar je op moet letten? Doe de woningcheck en kom er direct achter! (Download de app ‘Woningcheck’ in de app- of play store). Of ga naar www.brandweer.nl/brandveiligheid/studentenhuisen. Heb je vragen? Stuur dan een berichtje naar Veiligheidsregio IJsselland via www.vrijsselland.nl, Instagram: @VRIJsselland of Facebook: Veilig in IJsselland.

Win een veiligheidspakket!

Van Veiligheidsregio IJsselland mogen wij vijf veiligheidspakketten verloten met onder andere een rook- en koolmonoxidemelder. Wil jij zo'n handig pakket winnen? Plaats dan een video op jouw Insta waarin je samen met je huisgenoten laat zien hoe veilig jullie huis is! Tag @VRIJsselland en gebruik de #studentenkrant.

Is jouw kamer (brand)veilig?

Onderzoek wijst uit dat veel studentenhuisen niet (brand)veilig zijn. Met eenvoudige middelen en maatregelen kun je je kamer (brand)veiliger maken. En als er dan toch iets gebeurt, zorg dan dat je weet wat je kunt doen om de gevolgen te beperken. Want tot de hulpdiensten er zijn



ben je op jezelf aangewezen.

Bereid je daarom goed voor met deze zeven tips:

- 1. schrijf je in op je nieuwe adres
- 2. zorg voor werkende rook- en koolmonoxidemelders

- 3. zorg voor vrije vluchtroutes
- 4. maak gezamenlijke vluchtafspraken met je huisgenoten
- 5. ken je (onder)buren en maak afspraken over bereikbaarheid
- 6. Volg een cursus of bekijk filmpjes van de brandweer over het doven van kleine brandjes
- 7. Beschik over een eerstehulp koffertje en ken de basis EHBO

Wat als het dan toch misgaat?

Blijf kalm en waarschuw je huisgenoten. Breng jezelf in veiligheid, houd deuren en ramen achter je gesloten. Ga buiten naar de afgesproken verzamelplaats, check of iedereen er is en bel 112.

Als er veel rookontwikkeling in huis, zorg dan dat je laag blijft want rook stijgt altijd op. Laag bij de grond heb je dus het meeste zuurstof. Sluit zoveel ramen en deuren als je kan om verdere verspreiding te voorkomen. Voordat je deuren opent, voel vanaf de onderkant langzaam omhoog of de deur niet te warm is. Als de deur warm aanvoelt, is de kans groot dat de deurkruk te warm is om vast te pakken en kun je ernstige brandwonden veroorzaken aan je hand. Daarnaast kun je een steekvlam veroorzaken door de deur te openen.

Kom je toch vast te zitten? Probeer een kamer te bereiken aan de buitenkant van het gebouw, liefst aan de straatkant. Sluit de deur achter je en leg een laken, het liefst nat, als filter tegen rook en giftige stoffen, tegen de onderkant van de deur aan. Open daarna een raam en roep om hulp.

Eerste hulp bij brandwonden

Verbeterde Eerste Hulpregels bij brandwonden

De Nederlandse Brandwonden Stichting heeft eind vorig jaar naar aanleiding van onderzoek en nieuwe inzichten de adviezen voor eerste hulpregels bij brandwonden aangepast. In tegenstelling tot het oude advies, wordt nu geadviseerd om direct alle kleding en een eventuele luier uit te doen en om sieraden te verwijderen. Eerst werd geadviseerd om alleen kleding te verwijderen die niet aan de wond kleefde. Dit advies is aangepast omdat in de praktijk bleek dat de brandwond niet altijd goed gekoeld werd, omdat deze door de kleding niet goed zichtbaar was. Ook nieuw is het advies om de wond na het koelen te bedekken met plastic huishoudfolie, steriel verband of een schone doek. Het gebruik van het huishoudfolie is nieuw. Dit is gedaan omdat huishoudfolie makkelijk beschikbaar is, niet aan de wond plakt en de wond door het folie heen zichtbaar blijft. Het is wel belangrijk om het huishoudfolie in lagen aan te brengen en niet om het lichaamsdeel te wikkelen. Zo voorkom je afknellingsgevaar.

Brandwonden, en nu?

Eerst water, de rest komt later! Koel de wond 10 minuten met lauw zachtstromend leidingwater. Geen kraan of douche dichtbij? Al het water is beter dan niet koelen. Dat kunnen ook een sloot of vijver zijn. Verwijder zo snel mogelijk (tijdens het koelen) kleding, sieraden en een eventuele luier. Voorkom dat het lichaam te veel afkoelt. Koel alleen de wond! Bedek na het koelen de wond met plastic huishoudfolie, steriel verband of met een schone doek of laken. Huishoudfolie plakt niet aan de wond en de brandwond blijft goed zichtbaar voor de beoordeling door een medisch professional. Leg het huishoudfolie in lagen over de wond, om afknelling te voorkomen. Wikkel het niet om het lichaamsdeel. Smeer niets op de brandwond(en). Houd het slachtoffer warm met een deken. Waarschuw een dokter bij blaren, een open wond en bij elektrisch/chemisch letsel. Bel bij ernstige brandwonden of bij twijfel altijd 1-1-2.

Vervoer het slachtoffer, indien mogelijk, zittend. Om zwellingen in de keel te voorkomen moet het hoofd altijd hoger zijn dan de rest van het lichaam. Geef het slachtoffer geen eten of drinken.

Chemische verbrandingen

Ook schoonmaakmiddelen en afbijtmiddelen kunnen vervelende brandwonden veroorzaken. Ook bij dit soort verbrandingen geldt: eerst water, de rest komt later. Water is niet alleen belangrijk om de verbranding te stoppen, maar spoelt tevens de restanten van de chemische stof weg.

Dit moet je doen:

Let op je eigen veiligheid. Vermijd contact met de chemicaliën. Spoel minimaal 30 minuten met bij voorkeur lauw, zacht stromend leidingwater. Ook bij chemische verbrandingen geldt: al het water is beter dan niet koelen. Verwijder kleding en sieraden. Bel een dokter.

STUDENTENNIEUWS

Verbod op uitsluiten studenten van energietoeslag: ‘Niet te rechtvaardigen’

Laat hbo niet dupe zijn van problemen universiteiten met buitenlandse studenten' Het wetsvoorstel 'Internationalisering in balans' is niet gebaseerd op de juiste feiten en argumenten. Sterker nog, het riekt naar populistische retoriek, mede doordat zowel de overheid als de media het debat beladen met een totaal verkeerde voorstelling van feiten. Daarnaast moeten hogescholen niet de dupe worden van problemen bij sommige universiteiten. Dit schrijft Simone Hackett, General Council-lid bij de European Association for International Education (EAIE) en onderzoeker bij de Haagse Hogeschool.

Na politieke en maatschappelijke druk stuurde demissionair minister Robbert Dijkgraaf onlangs het wetsvoorstel 'Internationalisering in balans' naar de Tweede Kamer. Dat voorstel moet de verengelsing van het hoger onderwijs aan banden leggen en tegelijkertijd de instroom buitenlandse studenten beheersen.

Volgens Simone Hackett van de EAIE wordt het wetsvoorstel omgeven door retoriek van een bedreigde Nederlandse taal en Nederlandse studenten die worden verdrongen door buitenlandse studenten. Dat vindt ze Trumpiaanse narratieven, blijkt uit haar woorden. “Dit neigt zonder twiifel naar anti-buitenlands, nationalistisch protectionisme en xenofobie, oftewel de boodschap van ‘let’s make the Netherlands great again’”, schrijft ze.

Die retoriek wordt volgens haar aangewakkerd doordat de overheid en media “eenzijdige, selectieve informatie” en een “totaal verkeerde voorstelling” van feiten geven.

Niet iedereen weet ervan of wil het horen, maar slechts vijftien procent van de studenten in Nederland komt uit het buitenland, schrijft Hackett. Desondanks konden de 85.605 buitenlandse wo-studenten in 2023 gezamenlijk ongeveer drie universiteiten vullen (bijvoorbeeld de Universiteit Utrecht, de Universiteit Maastricht en de Erasmus Universiteit Rotterdam). Buitenlandse hbo-studenten zijn er minder dan half zo veel: 36.682, iets meer dan het aantal studenten van Avans Hogeschool.

Het wetsvoorstel van Dijkgraaf moet daarom alleen op universiteiten van toepassing zijn, en dan alleen op bepaalde opleidingen, betoogt Hackett. “De instroom van buitenlandse studenten raakt alleen bepaalde opleidingen die populair zijn bij studenten die in het Engels willen studeren. Deze opleidingen worden slechts door bepaalde Nederlandse universiteiten aangeboden.”

Volgens Hackett maakt de overheid niet genoeg duidelijk dat meer dan twee derde van de buitenlandse studenten afkomstig is uit de EU en daarom hetzelfde recht op toelating heeft als Nederlandse studenten. Nederlandse hoger-onderwijsinstellingen mogen dus geen onderscheid maken tussen Nederlandse studenten en studenten uit de EU.

Ook de toelatingsnormen voor Nederlandse opleidingen zijn volgens Hackett genegeerd in het debat over verengelsing en internationalisering. Wat ze daarmee bedoelt, is niet geheel duidelijk. Wel is al langer duidelijk dat numeri fixi weinig effectieve oplossingen zijn, aangezien Nederlandse studenten daarvan

evenveel hinder ondervinden als studenten uit andere EU-landen. ¶

Rendementsdenken hoger onderwijs extra nadelig voor studenten met dyslexie

De bedrijfsmatige inrichting van het hoger onderwijs vormt een hoge horde voor dyslectische studenten. Door de nadruk op het behalen van cijfers en diploma's ondervindt deze groep een overmatige druk. De wens tot doorstroom zorgt voor een grootschalige uniformiteit in cursussen en toetsing, waarbij de dyslectische student niet rendeert. Studiebegeleiders zijn overbezet en studiefondsen zijn slecht bereikbaar, terwijl informatieverwerking juist het probleem is. Dit blijkt uit onderzoek aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN).

In Nederland staat ongeveer zeven procent van de studenten officieel als dyslectisch te boek. Over het geheel kenmerken zij zich door hogere uitval, meer studievertraging en een groter beroep op onderwijsvoorzieningen. Dyslectische studenten zijn dikwijls onderzoeksobject, maar vaak wordt hen niet gevraagd hoe zij zelf hun studietijd beleven. Daartoe hebben de onderzoekers aan de HAN de waardevolle doelen van 23 studenten met dyslexie aan twee hoger-onderwijsinstellingen bevroegd. Ook spraken zij tien studiebegeleiders over de (on)mogelijkheden van deze groep studenten.

De factoren die de dyslectische studenten beïnvloeden, vallen uiteen in persoonlijke, institutionele, docentgerelateerde, didactische en omgevingsgerichte omstandigheden. Op persoonlijk vlak was de eigen ontwikkeling en de drang om te slagen het belangrijkste. Deze eigenschappen worden geremd door de obstakels die zij ondervonden, zoals de tijdsdruk bij geschreven studieopdrachten of onwil aan de kant van staf en instituut. Opvallend was dat de behoefte om zich te bewijzen vaak externe invloeden herbergde, zoals de status van een baan en een salaris om zich meer geaccepteerd te voelen. Ook het doorstaan van de vergelijking met andere studenten was een reden om te willen presteren.

Op institutioneel niveau liepen dyslectische studenten aan tegen de noodzaak tot lezen en schrijven. Hiervoor behoefden zij extra tijd, zeker bij Engelstalig onderwijs. Zo kost het hen minder moeite om in het Nederlands te spreken of hun scriptie te schrijven. De aanwezigheid van cursussen rond dyslexie en kortere studievormen was voordelig voor het welslagen van deze groep studenten. Hierbij was de hulp van staf en studiebegeleiders essentieel: een empathische houding en een wens tot doorverwijzen naar financiële fondsen waren onmisbaar voor het opvangen van studievertraging. Onder de ondervraagden waren twaalf vertraagd; slechts vijf studeerden voltijds zonder vertraging.

De bevindingen van de onderzoekers komen grotendeels overeen met eerdere studies naar dyslexie. Deze studenten hebben een loopbaan die zich goed laat karakteriseren als 'post-traumatische groei': het omzetten van de negatieve ervaringen met zelf of ander in volharding en inzicht om succes te bereiken. Door de nominale verwachtingen zijn de drijfveren van dyslectische studenten dus vaak eerder extern dan intern van aard. Hierbij hebben zij te maken met een omge-

ving die dikwijls het systeem boven de studenten verheft.

Om deze omgeving bewust te maken van de behoeften bij dyslectische studenten is het volgens de onderzoekers noodzakelijk om te investeren in diverse randvoorwaarden. Voorbeelden hiervan zijn een dialoog tussen dyslectische studenten en hun omgeving over verwachtingen en doelen, de beschikbaarheid en toegankelijkheid van fondsen, de aanwezigheid van kleinschalige cursussen en modules of een trainingsaanbod voor staf en onderwijsondersteuners. Zo is een diagnose van dyslexie minder gebruikelijk onder vrouwen (74 procent van de respondenten) en lijden internationale studenten onder minder steun in hun netwerk.

Volgens de onderzoekers vormt het rendementsdenken binnen het hoger onderwijs een extra horde voor studenten met dyslexie. Deze groep heeft behoefte aan flexibiliteit, kleine klassen en intensieve omgang met staf of studiebegeleiders. De financiering van het hoger onderwijs vereist echter een efficiënte doorstroom, die daarentegen nadelig kan zijn voor diversiteit, kansengelijkheid, studentenwelzijn en toegankelijkheid. Het inmiddels afgeschafte leenstelsel was daarbij extra ongelukkig voor deze studentengroep, net als de relatieve schaarste aan Nederlandstalig opleidingsaanbod. Om inclusie en het gevoel van toebehoren voor deze groep te vergroten moet dyslexie van een individueel tot een systematisch thema worden. ¶



Looking for a fun activity?

Come and play one
of our escape rooms!



ESCAPEROOMWAGENINGEN.NL

Student discount available



**ESCAPE ROOM
WAGENINGEN**