

Print 6

**DOORDEWEEKS
VASTEN
IN HET WEEKEND
ZUIPEN**

**COLLEGES VOLGEN
VANUIT JE BED**

*Tips voor
beginnende
ondernemers*

ambities
worden
ondernemingen



Ondernemen? Starterslift!

Studeer of werk je bij Avans Hogeschool en wil je graag een eigen bedrijf beginnen? Kom dan eens praten en ontdek waarmee wij jou kunnen helpen!

Coos Salomons
AKV|St. Joost
coos.salomons@starterslift.nl
06 543 555 34
Kamer 61.405
Lovensdijkstraat 61, Breda

Berry Timmers
Academie voor Ondernemerschap, Marketing en Innovatie
berry.timmers@starterslift.nl
06 128 552 33
Onderwijsboulevard 215
's-Hertogenbosch

Berry Timmers
Academie voor Marketing en Business Management
berry.timmers@starterslift.nl
06 128 552 33
Kamer HG204J
Hogeschoollaan 1, Breda

meer info

www.starterslift.nl



Provincie Noord-Brabant



Ministerie van Economische Zaken,
Landbouw en Innovatie



Europese Unie
European Union

Stichting Starterslift wordt mede mogelijk gemaakt door bijdragen van de provincie Noord-Brabant, het Ministerie van Economische Zaken Landbouw en Innovatie, en het Europees Fonds voor Regionale Ontwikkeling, in het kader van OP-Zuid.



Start met netwerken, start met golfen

Studentengolf op Landgoed Bergvliet

landgoedbergvliet.nl
Studentengolf Breda



Neem deel aan een introductieles van 1,5 uur voor slechts € 10,- (incl. drankje)

Dinsdag	21 april 2015	18:00 - 20:30
Woensdag	29 april 2015	18:00 - 20:30

Geef je snel op via:
www.landgoedbergvliet.nl/introductieles

Of mail naar:
studenten@landgoedbergvliet.nl

Salesdreef 2 | 4904 SW Oosterhout | 076 - 579 5666 | contact@landgoedbergvliet.nl

VOORWOORD Maandagochtend 07.00 uur. De wekker gaat, maar je kunt je nog even omdraaien. Je eerste college begint pas om half negen. Om vijf voor half negen kom je uit bed en zet je de laptop aan. Genoeg tijd om je ontbijt klaar te maken en te gaan zitten. Ook de docent en andere studenten loggen in op het college.

Hoe fijn zou het zijn als je 's ochtends niet in een overvolle bus moet staan en gewoon zonder je tanden te poetsen achter de computer kunt kruipen om colleges te volgen? Toekomstmuziek is het al lang niet meer, toch blijven de meeste studenten trouw naar school komen. Waarom eigenlijk? Punt heeft verschillende mogelijkheden van online colleges en begeleiding op een rij gezet. Die 'nieuwe' vorm van lesgeven heeft voordelen, maar sociale interactie blijft belangrijk, benadrukken studenten en docenten.

Daar hebben ze een punt. Anders zou het zomaar kunnen dat niemand merkt dat een student de hele week leeft op een paar crackers. Niet uit geldgebrek, maar om in het weekend flink te kunnen drinken zonder aan te komen. Drunkorexia heet deze nieuwe eetstoornis die vooral slachtoffers lijkt te maken onder vrouwelijke studenten. Over de risico's lees je alles in dit magazine.

Arold Roostenburg,
Hoofdredacteur Punt
aa.roostenburg@avans.nl



06 **COMMENTAAR**
Verdwijnt na basisbeurs ook ov-studentenkaart?

08 **PROJECT**
De eigen praktijk van de opleiding Fysiotherapie

14 **RONDVRAAG**
Moet roken voor de ingang kunnen?

20 **BUITENLAND**
Naar een braai in een township

26 **ACHTERGROND**
Je mindset bepaalt je studiesucces

28 **SPORT**
Drie Avansstudenten organiseren het Nederlands Jongleer Festival



16

INHOUD

COLOFON

Punt is een uitgave van Avans Hogeschool en wordt gratis aan studenten en medewerkers ter beschikking gesteld. Het blad verschijnt maandelijks met uitzondering van de hogeschoolvakanties. De redactie werkt volgens beginselen van onafhankelijke journalistiek, zoals vastgelegd in het redactiestatuut. De redactie wordt terzijde gestaan door een Raad van Advies, die toeziet op de naleving van het redactiestatuut, en fungeert als klachteninstantie.

Hoofdredacteur:
Arold Roostenburg, 088-5257906,
aa.roostenburg@avans.nl
Eindredacteur:
Suzanne Wolters, 088-5258882,
sm.wolters@avans.nl
Deelredactie Breda:
Lotte Gerritse, 088-5256679,
lv.gerritse@avans.nl
Deelredactie Den Bosch/Tilburg:
Sanne La Grouw, 088-5256038,
sl.grouw@avans.nl

Sjuul Nelissen, 088-5256719,
s.nelissen@avans.nl
Raad van Advies: Erik Blokland, Hans de Brouwer, Mark Hasperhoven, Hans Pekaar.
Redactie-adres: Hogeschoollaan 1 Breda, kamer HA008/Onderwijsboulevard 215 's-Hertogenbosch, kamer OE002.
Postadres: Postbus 90116, 4800 RA Breda/Postbus 732, 5201 AS 's-Hertogenbosch.
E-mail: punt@avans.nl.
Advertenties: Bureau Nassau, 020-6230905, info@bureaunassau.nl.

Landelijke nieuwsdienst: Hoger Onderwijs Persbureau.
Layout: Sena Ontwerpers, info@senaontwerpers.nl.
Fotografie: Beeldveld/Wilfried Scholtes, Paul Vermeulen/Beeldhouwers, Ton Toemen/Hollandse Hoogte.
Aan dit nummer werkten verder mee: Yessa Meijs, Kim Bell, Anna van Dooren.
Druk: De Bondt grafimedia communicatie bv.
Cover: Fran van der Hoeven/Hollandse Hoogte.



COLUMNRICK

Hbo-tuig De naam van het hbo is wel eens beter geweest. Voorheen was het hebben van een hbo-mentaliteit iets positiefs, maar nu is dat begrip synoniem geworden voor luiheid. Door de naweeën van het Inholland-circus wordt een onhandig voorvalletje in hbo-land al snel bestempeld als een grove schending van de kwaliteitsnormen en het onderwijsimago. *And who's to blame?* Dat weten we eigenlijk niet. Wanneer er stront aan de knikker is, wordt in algemene vorm gesproken over 'het' hbo. Een duidelijke schuldige aanwijzen is moeilijk en als dat al gebeurt, wijzen we vanuit een onderbuikgevoel naar de verantwoordelijke bestuurders, directieleden of docenten. In mijn ogen onterecht. Het zijn namelijk de studenten die het hbo minder waardevol maken.

Om me heen zie ik veel lamballen die het allemaal wel best vinden. Die hun vierjarige bachelor passief-consumptief uitzitten en nauwelijks inspanning leveren. Zij hebben een minimale vraag naar persoonlijke ontwikkeling. Het onderwijs loopt schade op, doordat het hbo noodgedwongen zijn onderwijsaanbod op die minimale vraag afstemt. Naast dat het bijzonder jammer is dat hij het luilekerlandimago veroorzaakt, houdt de luie student vooral zichzelf voor de gek. Niemand zit te wachten op verveeld hbo-tuig dat zich weigert te ontplooiën. Een beter hbo-imago begint aan de vraagkant. Bij die studenten die zélf maximaal betekenis geven aan hun studietijd en zélf waarde creëren. Leeren werkethos tellen zwaarder dan wat dan ook. De oplossing is simpel. Studeer omdat je vanuit overtuiging, gedrevenheid en ambitie in jezelf wilt investeren en niet om maar een papiertje te hebben. Het is niet 'het' hbo dat de kwaliteitsnormen bepaalt. Die normen bepalen wij, de studenten.

Rick Bastiaanssen is vierdejaars Human Resource Management in Breda



BIJNA DE CREATIEFSTE STUDENT

Hij mag zich net geen 'creatiefste student van Nederland' noemen, maar Bram Knol, vierdejaarsstudent Illustratie in Den Bosch, kreeg wél een eervolle vermelding. Met een korte animatiefilm nam hij deel aan de wedstrijd die ICT-winkel Surfspot uitschreef in samenwerking met softwareproducent Adobe. De animatiefilm van ruim vijf minuten maakte Knol in eerste instantie voor artiest Guillaume Finta, als videoclip bij zijn nummer 'Stillness in the woods'. 'Het nummer gaat vooral over een veilige plek waar je beschermd wordt', aldus Bram. 'In de videoclip wordt een hert neergeschoten door een jager en probeert het dier zo'n plek te bereiken.'

Toets gemist door treinstoring, geen herkansing

Door een treinstoring mist een student Accountancy in Den Bosch haar toets. Ze vraagt een extra kans aan bij de examencommissie, die daar niets van wil weten. Er zou dan speciaal voor deze student een nieuwe toets gemaakt moeten worden. Een vertraging met het openbaar vervoer valt volgens de examencommissie niet onder haar invloedssfeer.

De student gaat tegen de beslissing in beroep bij het College van Beroep voor de Examens. Ze baalt enorm dat ze de toets heeft gemist en daarmee de twee studiepunten die daarvoor staan dit jaar niet meer kan behalen. 'Ik word benadeeld door een vertraging buiten mijn schuld om. Sterker nog, er reden helemaal geen treinen. Er was geen enkele mogelijkheid om op tijd in Den Bosch te komen', aldus de student. Het beroep van de student is ongegrond verklaard. Ze krijgt geen vervangende toets.

ONLINE >>



punt.avans.nl

GEEN REDEN TOT BEZETTING AVANS

Het gaat over het algemeen goed met de medezeggenschap bij Avans. Dat zeggen docent- en studentleden van de Avans Medezeggenschapsraad (AMR). In navolging van de bezetting van het Maagdenhuis in Amsterdam voerden studenten van universiteiten en hogescholen door heel

het land actie voor meer zeggenschap. De AMR is op een aantal opmerkingen na tevreden over de inspraak die men heeft. Het contact met de achterban mag beter en de snelheid waarop vernieuwingen worden doorgevoerd omhoog, aldus de studentleden.

Taalniveau studenten moet omhoog

Universiteiten en hogescholen moeten ervoor zorgen dat studenten een hoger taalniveau bereiken, vindt de Raad voor de Nederlandse Taal en Letteren. Aan het einde van hun opleiding moeten studenten in staat zijn om helder Nederlands te schrijven.



**GESPOT BIJ AKV|ST. JOOST IN DEN BOSCH:
DEZE GIGANTISCHE PRIMAAT VAN STUDENT OTTO RIJPSMA.**



puntavans



@PuntAvans



Verdwijnt na basisbeurs ook ov-studentenkaart?

VERVOERDERS EN HOGER ONDERWIJS SPELEN HOOG SPEL

TEKST **AROLD ROESTENBURG** ILLUSTRATIE **ANNA VAN DOOREN**

Achter de schermen buitelen de NS en de Nederlandse hogescholen en universiteiten over elkaar heen. De regering wil in december een bezuinigingsplan zien dat 200 miljoen euro bespaart op de ov-studentenkaart. De taskforce 'Beter Benutten' lijkt echter niet van de grond te komen. Als de vervoerders pilots willen uitvoeren om mogelijkheden te testen zijn individuele hogescholen en universiteiten eventueel wel bereid gegevens te leveren, maar daar blijft het bij. Een pilot in Maastricht met e-bikes voor studenten is uitgelopen op een mislukking. Studenten kregen 4 euro elke keer als ze de ochtendspits wisten te mijden. De universiteit en hogeschool in Maastricht waren allerminst gecharmeerd van de actie, aangezien die hun 'onderwijsproces, kwaliteit en rendement' direct aantastte. Vanuit de Limburgse instellingen is dan ook bezwaar gemaakt tegen dat soort

'perverse prikkels naar studenten', is te lezen op *ScienceGuide*. Vervoerders en hoger onderwijsinstellingen spelen hoog spel over de hoofden van studenten. Licht er in december geen goed plan om 200 miljoen euro te bezuinigen op de ov-studentenkaart, dan zal het ministerie van Onderwijs op een andere manier het geld moeten ophalen. Na het sneuvelen van de basisbeurs is de kans groot dat aankomend studenten het moeten gaan doen met slechts een kortingskaart voor het openbaar vervoer. Daar zijn niet alleen de studenten, maar ook de hoger onderwijsinstellingen en vervoerders niet bij gebaat. Studenten zullen wellicht kiezen voor de auto waardoor er een parkeerprobleem ontstaat en bussen en treinen leeglopen. Reden genoeg voor vervoerders en onderwijs om nader tot elkaar te komen. ●

WAAROM

draagt men hoedjes bij een diploma-uitreiking?

WAAROM

Je kent ze wel: de zwarte hoedjes die in de lucht worden gegooid na een diploma-uitreiking van een *university of high school*. Maar waarom worden ze eigenlijk gedragen?

De afstudeerceremonie zoals ze die kennen in Engeland en Amerika dateert uit de twaalfde eeuw. Het hoofddekseel werd in de middeleeuwen gebruikt om de hoofden van kinderen warm te houden in koude scholen. De befaamde afstudeertoga is afgekeken van de klederdracht van priesters uit die tijd. Priesters hadden in de middeleeuwen veel macht en hun tenue symboliseerde hun superioriteit in de samenleving. Tegenwoordig wordt de toga in combinatie met de hoed, die pas in de zestiende eeuw zijn vierkante vorm kreeg, gebruikt tijdens een diploma-uitreiking om de graad van de opleiding en het diploma weer te geven.

Bij de Avans School of International Studies (ASIS) worden er ook zulke officiële diploma-uitreikingen gehouden. 'ASIS-studenten komen uit veel verschillende landen. Voor velen van hen is het een traditie en daar geven we dan ook graag gehoor aan', zegt Robin Pereboom, adjunct-directeur van ASIS. 'Maar het is natuurlijk ook enorm leuk voor jongeren die niet bekend zijn met het gebruik. Het is ontzettend feestelijk!' ●

Bron: *History of Graduation - Brownielocks.com, Robin Pereboom (ASIS)*

In de Academische Werkplek Fysiotherapie (AWF) Breda, een initiatief van de Academie voor Gezondheidszorg, komen onderwijs, onderzoek en reguliere zorg samen. 'Studenten krijgen de mogelijkheid het hele traject mee te doen.'

FYSIOTHERAPIE OPENT EIGEN PRAKTIJK

TEKST SUZANNE WOLTERS FOTOGRAFIE PAUL VERMEULEN/BEELDHOUWERS

Dinsdag wordt er een patiënt met Wervelkolom/SI klachten onderzocht en behandeld in de AWF. Wie vind het leuk om mee te denken/ onderzoeken/behandelen?' Op de Facebook-pagina van de Academische Werkplek Fysiotherapie (AWF) Breda, de leeromgeving voor studenten Fysiotherapie, staan regelmatig zulke oproepen.

De AWF Breda is nu een paar maanden geopend. In de praktijk werkt de Academie voor Gezondheidszorg van Avans samen met het Amphia Ziekenhuis, praktijk PMC Heusdenhout en Revant Revalidatie Centrum, kunnen patiënten met allerlei klachten terecht. Het belangrijkste verschil met een reguliere fysiotherapiepraktijk is dat studenten meekijken, -denken en -doen,

waardoor de behandeling langer zou kunnen duren. Via Facebook kunnen studenten zich daarvoor aanmelden. Docenten en andere professionals voeren de behandelingen uit.

Meer tijd

'Studenten krijgen de mogelijkheid het hele traject mee te doen', vertelt Bert Mutsaers, docent Fysiotherapie en initiatiefnemer van de AWF. 'Ze leren klinisch redeneren, maar kunnen ook opdrachten krijgen. Een behandelplan opstellen bijvoorbeeld, of een trainingsplan. Ze kunnen metingen uitvoeren of de patiënt meerdere vragenlijsten laten invullen. Daar is in een normale setting minder tijd voor.' Bovendien is het leerzaam voor studenten om mee te kijken met een ervaren professional. Hoe denkt hij? Wat doet hij? 'We willen voorbeeldgedrag laten zien.' De AWF heeft een samenwerkingsverband met het Amphia Ziekenhuis voor handre-



validatie. Orthopeden kunnen patiënten doorverwijzen naar de praktijk, waar handtherapeuten - onder wie een oud-docent van Avans - de behandelingen uitvoeren. De anatomie van de hand en de revalidatie na bijvoorbeeld een operatie zit maar beperkt in het curriculum van de opleiding Fysiotherapie. 'Studenten kunnen door het bijwonen van behandelingen zelf zorgen voor verdieping.'

Op dit moment worden er tien tot vijftien patiënten per week behandeld bij AWF



Breda. De meesten komen binnen via PMC Heusdenhout. 'Binnen Avans hebben we nog weinig richtbaarheid gegeven aan de praktijk, maar ook Avansmedewerkers zijn natuurlijk welkom.' De praktijk is gevestigd in het gebouw van Bress Sportcenter.

Praatjesmakers

Patiënten behandelen is niet het enige dat er gebeurt binnen de AWF. In een andere ruimte worden regelmatig sprekers uitgenodigd voor een lezing onder de noemer 'Praatjesmakers'. Dat kan een Avansdocent zijn, maar

ook iemand van buiten de hogeschool. Zo heeft Ad Vingerhoets, hoogleraar aan Tilburg University, gesproken over het effect van huilen op de gezondheid. De praatjes duren een uur, waarvan de spreker twintig minuten aan het woord is. De overige tijd is voor interactie. 'En niemand zit, want staan werkt activerend', zegt Mutsaers. Ook de 'praatjes' worden aangekondigd op Facebook.

E-health

In de AWF is een *green screen* gemaakt waar studenten kunnen werken aan een e-health-

project. 'Het is de bedoeling dat drieduizend huiswerkopdrachten in de vorm van animatiefilmpjes worden omgezet naar filmpjes met echte mensen', vertelt Mutsaers. In dezelfde ruimte worden mini-klinieken gegeven. Studenten van de minor Wervelkolom houden zich daar samen met hun docent bezig met een echte patiënt.

'Er is veel mogelijk binnen de AWF', zegt Mutsaers. 'We gaan ook nog samenwerken met een master van Avans+. We proberen op alle verzoeken ja te zeggen.' ●

WAAROM ZOU JE JE LUIE STOEL NOG UITKOMEN?

Digitale colleges, stagebegeleiding via Facebook, een digitale minor; voor onderwijs hoef je al lang niet meer altijd naar de hogeschool te komen. Drie voorbeelden uit de praktijk van Avans.

TEKST LOTTE GERRITSE EN SJUUL NELISSEN ILLUSTRATIES KIM BELL



EXPERIMENTEREN MET VIDEOCOLLEGES

Een college volgen hoeft al lang niet meer in de collegezaal. Het kan ook makkelijk thuis achter de computer. Met het project Virtualiseren in Avans (ViA) wil de hogeschool blijven met de laatste ontwikkelingen.

Geert Gooskens, docent Communication & Multimedia Design (CMD) in Den Bosch, is één van de docenten die experimenteert met online colleges. Hij heeft al tientallen videocolleges opgenomen voor zijn studenten. 'Ik begon ermee om een service te bieden aan studenten', vertelt Gooskens. 'De één kan zich slecht concentreren in een collegezaal, de ander leert liever van audio dan van tekst. De videocolleges en kennisclips bieden daar een oplossing voor.' Het is allemaal redelijk eenvoudig volgens Gooskens. Bij de live colleges staat er een camera in de klas en wordt het geheel opgenomen. De kennisclips kosten iets meer moeite omdat die los worden opgenomen.

Betere colleges

'Mijn colleges worden er beter van. Het houdt me scherp. Je kunt je eigen colleges en die van collega's terugkijken. Daar leer je didactisch heel veel van.' Tot nu toe is er nog geen leegloop in de lessen van Gooskens. 'Veel studenten komen nog naar de colleges toe. De school heeft ook een sociale functie.' Ook tweedejaarsstudent CMD Dionne Weijters is meestal keurig aanwezig bij de lessen van Gooskens. 'Als ik tijdens de lessen eens niet goed heb opgelet, of het niet heb kunnen bijhouden met de aantekeningen kijk ik wel eens wat terug. Ook vlak voor de toetsen is het handig om bepaalde stukken nog eens opnieuw te horen.' Sommige medestudenten slaan meer lessen van Gooskens over en kijken ze online. Dionne: 'Dat kan, maar het voordeel van de colleges bijwonen zijn de discussies en de interactie die hij heeft met studenten.'

Meer animo

Jasper Mostert van multimediasupport Xplora Den Bosch, ziet dat er steeds meer animo komt voor het opnemen van colleges en kennisclips. Gooskens was zijn eerste klant, nu gaat het om ongeveer tien docenten. 'Dat komt voornamelijk door mond-tot-mondreclame en enkele mensen die worden doorverwezen door ViA. Iedereen wil het wel doen, maar docenten zoeken meer gemak. Het liefst willen ze een collegezaal met daarin een grote rode knop waar ze op drukken en dat alles dan wordt opgenomen.' Dat is zeker mogelijk, maar volgens Mostert erg duur en misschien niet de juiste weg. 'Ze moeten weten wat de mogelijkheden zijn en daarbij goed ondersteund worden. Nu moeten docenten nog shoppen voor wat ze nodig hebben. Als de ondersteuning beter en duidelijker is, hoop ik dat er nog meer docenten mee aan de slag gaan.'



DIGITALE MINOR WERELDWIJD TE VOLGEN

Binnen Avans is de minor Environmental Geography te volgen. Studenten kunnen kiezen of ze alles online volgen of naar de les komen. Het eerste jaar had de minor zeventien studenten, waarvan er vier fulltime in het buitenland zaten.

Nathan Bowden, docent aan de Academie voor de Technologie van Gezondheid en Milieu en oprichter van de minor, vertelt: 'Het is voor studenten soms makkelijker om vanuit huis lessen te volgen. Omdat ze in het buitenland zijn of omdat ze uit een andere stad moeten komen. Door mijn online colleges kunnen ze de lessen tóch volgen.'

Bowden geeft zijn lessen niet vanaf het strand met een cocktail in zijn hand. 'Ik sta altijd in een klaslokaal, mensen kunnen de les dus ook fysiek volgen.' Studenten van buitenaf kunnen inloggen op Big Blue Button. 'Ze kunnen daar de presentatie zien die ik op dat moment geef en

ze horen mij live spreken. Via een chat kunnen ze me vragen stellen of ik geef ze de beurt, zodat ze door een microfoon met me kunnen praten.'

100 procent aanwezig

Eén van Bowdens zorgen voorafgaand aan de minor was dat studenten zouden inloggen in het systeem en er dan vandoor zouden gaan. 'Dat is eigenlijk nooit gebeurd. Ik verwerk ook kleine opdrachten in mijn hoorcolleges die ze moeten maken. Dat houdt ze alert.'

Hij merkt dat studenten de lessen eigenlijk niet overslaan. 'Als je geen zin hebt om naar school te komen, hoef je alleen maar uit bed te rollen en je computer aan te zetten. De aanwezigheid is bijna altijd honderd procent.'

Samengewerkt wordt er ook. Studenten chatten met elkaar of overleggen via Google Hangouts. Ook Bowden heeft regelmatig contacturen met

zijn studenten. 'Dan zeg ik: "Jongens, ik ben zo en zo laat online, dan kun je vragen stellen".'

Lekker rustig aan

Student Emilio Geraets volgde de minor vanuit Spanje. 'Ik heb de minor vooral gekozen omdat het onderwerp me heel interessant leek en daarbij wilde ik de lessen graag in het buitenland volgen. Ik kon lekker rustig aan doen, al moest ik mezelf soms wel dwingen om deadlines te halen.' Emilio vond het wel jammer dat hij zijn klasgenoten nooit zag. Zo jammer dat hij er eerder voor terugkwam naar Nederland.

Bowden is blij met zijn virtuele minor. Toch is hij ervan overtuigd dat fysieke lessen niet zullen verdwijnen 'Dit is niet het lesgeven van de toekomst, dit is het lesgeven van nu. Docenten zijn er misschien nog niet aan toe, maar studenten zijn het zeker.'



BEGELEIDING VIA FACEBOOK EN SKYPE

Bij de opleiding Environment Sciences for Sustainable Energy and Technology in Breda, gaat de stagebegeleiding bijna geheel via Facebook. Omdat de studenten stagelopen in het buitenland is het lastig om goed contact te hebben via traditionele manieren zoals Blackboard of e-mail.

‘Veel studenten en docenten zitten al op Facebook, dus dat leek ons een logische oplossing’, vertelt stagecoördinator Jappe de Best. Op Facebook is een besloten groep aangemaakt waar de studenten gebruik van moeten maken. ‘Ze kunnen daar al hun vragen op kwijt. Het gevolg is dat studenten ook elkaars vragen kunnen beantwoorden.’ Sinds drie jaar worden studenten op deze manier begeleid en het bevalt goed. ‘Je komt niet even snel vanuit Indonesië naar Avans voor een terugkomdag. Ook wij vliegen niet voor een stagegesprek die kant op.’

Onderling betrokken

‘We vragen de studenten hun werkplek te filmen en foto’s te maken van de culturele verschillen tussen Nederland en het land waar ze zitten. Studenten zijn daardoor onderling meer betrokken. Ze weten van elkaar waar ze mee bezig zijn.’

De Best krijgt voornamelijk positieve reacties van studenten en binnen de academie is deze vorm van begeleiding inmiddels ook ingevoerd bij andere opleidingen. Ook andere academies raadt hij deze manier van begeleiding aan. Maar dat betekent niet dat het onderwijs helemaal gedigitaliseerd moet worden, denkt hij. ‘Maak gebruik van de digitale mogelijkheden, maar elkaar zien en samen aan één tafel te zitten blijft erg waardevol.’

Nog geen mogelijkheden

Bij de Avans School of International Studies (ASIS) loopt het nog niet zo soepel, ondanks dat bij ASIS de meeste internationale studenten zitten. Toen

een student zijn been brak en niet naar school kon komen, ontstond er direct een probleem. ASIS had nog geen mogelijkheden om les op afstand te geven.

Ronald van Blerck, docent International Finance Management: ‘De student was prima in staat om lessen te volgen, hij kon alleen niet naar school komen. Er moest een oplossing komen om hem toch op afstand les te geven.’ Avans bleek daar geen gepaste regeling voor te hebben. ‘Ik ben naar de ICT-afdeling gegaan en kon een laptop meenemen. De ingebouwde microfoon is echter

niet goed genoeg om iemand die thuiszit een heel college te laten volgen.’

Investeren

Van Blerck hoopt dat er binnenkort gewoon een standaard pakket beschikbaar is met een goede laptop en geluidsapparatuur. ‘Het is een investering, maar we kunnen studenten er wel mee helpen.’ Een compleet digitale lesomgeving ziet de docent niet zitten. ‘Het moet niet zo zijn dat studenten lekker op vakantie gaan en dan even inloggen om de les te volgen. Er moet een goede reden voor zijn.’

ROKEN VOOR DE INGANG, MOET DAT KUNNEN?



FRANK VAN DE KANT
tweedejaars Bouwmanagement en Vastgoed Tilburg

'Zelf rook ik niet. Ik heb het ook nooit gedaan. Maar ik heb geen last van rokers. Zolang ze de rook maar niet recht in mijn gezicht blazen. Dat de hogeschool niet wil dat studenten en medewerkers voor de ingang roken, snap ik op zich wel. Aan de andere kant snap ik de rokers ook. Die willen nog even snel voor het naar binnen gaan een sigaret opsteken.

Dat Avans bewakers moet inhuren om mensen erop te wijzen dat er voor de ingang niet gerookt mag worden, vind ik belachelijk. Dat geld kun je beter aan andere zaken besteden. Conciërges kunnen die boodschap ook overbrengen. Als Avans stelt dat roken voor de ingang niet mag, heb je je daar als student aan te houden.'



IRMA VAN DER HEIJDEN
vierdejaars Sociaal Pedagogische Hulpverlening Breda

'Ik wist niet dat het verboden is om voor de ingang te roken. Als Avans wil dat er daar niet meer gerookt wordt, moeten ze dat wel duidelijker maken. Persoonlijk heb ik geen last van de rokers bij de ingang. Maar de afstand tussen de ingang en het rokersplein hier in Breda is zo'n twintig meter, dus het lijkt me een kleine moeite om daar als roker heen te lopen als je daarmee overlast voorkomt.

Ik vind het lastig om te zeggen of een straf voor mensen die deze regel overtreden op zijn plaats is. We zitten hier wel op een hogeschool. Een schone ingang is beter voor het imago. Het is een afknapper als je hier komt kijken voor een studie en je ziet bij aankomst overal peuken liggen.'

DAAN ROSENDAAL

eerstejaars Werktuigbouwkunde Den Bosch

'Rokers voor het schoolgebouw storen me niet. Ook vind ik het niet erg als ik eens door een rookwalm moet lopen. Ik heb zelf vijf jaar gerookt, dus dat zou ook wel hypocriet zijn. Inmiddels ben ik twee jaar gestopt met behulp van een elektronische rookpen.

Ik snap de rokende studenten goed. Die komen van het station en willen voordat ze naar binnen gaan nog snel een sigaretje opsteken. Aan de andere kant begrijp ik het rookverbod ook. Sommige studenten zijn het er misschien nu nog niet mee eens maar ik denk dat het een kwestie van gewenning is. Op den duur zal het rookverbod wel worden nageleefd. Dan kunnen ook die linten weg, want dat ziet er niet uit. Die liggen op de grond en worden smerig. Zet dan een mooi hek neer.'



Avans doet er veel aan om roken voor de ingang van de gebouwen te voorkomen. Er is een verbod ingesteld, maar rokers zijn volhouders.

ROWI VAN DE WIJERT

tweedejaars Bedrijfseconomie Den Bosch

'Ik heb wel last van de rook als ik langsliep, maar om iedereen bij de ingang weg te sturen vind ik niet nodig. Ik vind het eerlijk gezegd wel gezellig als ik de hoek om kom lopen bij de kunstacademie en er staan zoveel studenten voor de deur. Als dat niet meer zo zou zijn, zou ik in eerste instantie denken dat ik verkeerd zit of dat ik te laat ben omdat iedereen weg is. Ik rook niet, dus ik hoef het ook niet te weten, maar als Avans wil dat er ergens anders gerookt wordt, moeten ze dat wel beter aangeven. Ik kan best begrijpen dat mensen die hier nog nooit eerder zijn geweest niet snel de rokersruimte kunnen vinden.'



TIMO VAN HERPEN

eerstejaars Human Resource Management Breda

'Ik vind het geen probleem. Als er rokers voor de ingang staan, is het geen grote groep mensen en blokkeren ze de ingang niet. Je kunt er nog makkelijk langs. En dat mensen klagen dat ze door wolken van rook moeten lopen voor ze binnen zijn, vind ik een beetje overdreven. Je ruikt het misschien wel even, maar dat is na een paar seconden weer weggetrokken. Als er echt een serieus verbod geldt op roken bij de ingang vind ik dat Avans ook mag optreden als mensen zich er niet aan houden. Geen regels zonder sancties. Natuurlijk moeten ze beginnen met een aantal waarschuwingen, maar als de rokers blijven terugkomen vind ik een kleine boete wel op zijn plek.'

THIJS VERHOFSTADT

derdejaars Elektrotechniek Den Bosch

'In principe snap ik het rookverbod wel maar nu gaan rokers gewoon een paar meter verder op de stoep staan. Dat kun je niet verbieden natuurlijk. De uitstraling verbetert dan ook niet, want het geeft nog steeds een slecht beeld.

Als Avans rokers weg wil hebben voor de ingang moet de school meer rookgelegenheden bieden. Ik rook namelijk voor de ingang omdat het de dichtstbijzijnde plek is vanaf het technieklokaal. Komt er een rookplek naast het lokaal, dan ga ik daar staan. Ik heb niet het idee dat mensen erg veel last hebben van de rokers voor de school. Slechts één keer liep er iemand overdreven kuchend door de rook. Al stonden er toen maar drie mensen te roken.'





***Wie dronken
wil zijn moet
honger lijden***

De personen op de foto komen niet aan bod in het verhaal en hebben geen relatie tot het onderwerp.

In het weekend zuipen wat je wilt zonder extra kilo's aan te komen dankzij een hongerdieet. Het is een nieuw fenomeen onder studenten: drunkorexia. Wat zijn de gevaren?



TEKST **YESSA MEIJS** FOTOGRAFIE **TON TOEMEN/HOLLANDSE HOOGTE**



Doordeweeks leven op een appel en een cracker zodat je in het weekend ongecontroleerd kunt drinken zonder er een maatje meer aan over te houden. In Amerika en Engeland bestaat deze vorm van een eetstoornis al langer, maar het lijkt nu ook populair te worden onder Nederlandse, voornamelijk vrouwelijke studenten. Degenen die een drunkorexia-dieet volgen zijn niet per se verslaafd aan alcohol, maar willen uitgaan zonder dikker te worden. Het nieuwe fenomeen wordt ook wel *glamour disease* genoemd, omdat een aantal modellen en vrouwelijke filmsterren ook zo'n levensstijl heeft.

Té hip

Drunkorexia is een mediaterm, vindt Koen Westen, docent Verpleegkunde bij Avans. 'Door het zo'n flitsende naam te geven klinkt het al gauw interessant en aantrekkelijk. Terwijl het verschijnsel heel serieus genomen moet worden. Drunkorexia of *glamour disease* klinkt té hip en dekt de lading niet goed.'

Dat deze levenswijze dankzij de media een naam krijgt, heeft voor- en nadelen volgens de docent. 'Meiden die onzeker zijn over hun lichaam kunnen daarmee op ideeën worden gebracht. Ze herkennen zich erin en gaan ernaar leven. Misschien enthousiasmeren ze vervolgens anderen om het ook te proberen. In die zin is het besmettelijk te noemen.' Maar ondanks de mogelijke aansporing tot

'Door het drunkorexia te noemen klinkt het al gauw interessant en aantrekkelijk'

het hongerdieet kan de media-aandacht ook positief zijn. 'Hopelijk worden jongeren die drunkorexiagedrag vertonen er zo aan herinnerd waar ze mee bezig zijn. En beseffen ze hoe ontzettend ongezond het is. Een wake-upcall.'

Bestempeld als eetstoornis

Het is gevaarlijk dat het nieuwe fenomeen wordt gelinkt aan anorexia, vindt Westen. 'Het is verstoord eetgedrag in combinatie met *binge* drinken, het lijkt daarin niet op anorexia.' Bij anorexia heb je een vervormd beeld van je eigen lichaam, een grote angst om dik te worden en je probeert een niet-gezond lichaamsgewicht na te streven. Bij drunkorexia kies je er bewust voor om je calorieën te beperken en dat vol te houden, zodat je in het weekend mee kan drinken in de kroeg. Jongeren die voor drunkorexia kiezen, doen dat alleen om niet méér aan te komen. Ze willen niet extra afvallen. Voor een aantal

'Het kan zelfs zover komen dat je moet stoppen met je opleiding'

studenten kan dergelijk verstoord eetgedrag kenmerken van een eetstoornis aannemen. Of je daar gevoelig voor bent, ligt aan je genen in combinatie met uitlokkende factoren vanuit je omgeving. Voor een eetstoornis kies je niet.'

In Nederland valt drunkorexia onder 'eetstoornis nao' (niet anders omschreven). Die restcategorie bestaat volgens het Rijksinstituut voor Volksgezondheid RIVM uit mensen die officieel geen anorexia of boulimia hebben, maar toch experimenteren met hun gewicht door bijvoorbeeld hevig sporten, vreetbuien, het gebruik van laxeremiddelen en braken te combineren. Deze groep telt zo'n honderdvijftigduizend mensen, van wie 90 procent vrouw is. Hoeveel daarvan drunkorecten zijn is niet duidelijk.

Studentenziekte

Waarom studenten zo gevoelig zijn voor dat hongerdieet denkt de docent Verpleegkunde te weten. 'Als studenten op kamers gaan wonen laten ze oude patronen los. Vriendschappen van 'thuis' verwateren, sportlidmaatschappen worden opgezegd en er wordt afscheid genomen van oude gewoontes en bezigheden. Ze voelen zich kwetsbaar door de nieuwe omgeving en ze hebben plots meer zelfstandigheid. Daarnaast moeten ze zich op veel vlakken bewijzen: op school, bij studiebenverenigingen en bij sportclubs.' De druk om veel te drinken is bij studenten vaak hoog, maar daarnaast moeten ze in vorm blijven. 'Sommige jongeren kunnen

die druk niet aan en kiezen helaas voor een "oplossing" als drunkorexia.'

Het hongerdieet lijkt nog niet zo te leven onder Avansstudenten. 'Ik heb er wel van gehoord, maar ik heb het idee dat het meer een "Amsterdamprobleem" is,' zegt Gwen Backhaus, tweedejaarsstudent Integrale Veiligheid in Den Bosch. 'Daar speelt uiterlijk een grotere rol.' Joanne Landman en Esmee van der Linden zijn tweedejaars Communication & Multimedia Design: 'Wij kennen wel mensen die een soortgelijk gedrag vertonen. En blijkbaar is daar nu een naam voor.' Joanne: 'Ik vind het echt een bizar idee. Persoonlijk haat ik het om calorieën te tellen. Ik kan niet begrijpen dat mensen voor zo'n levenswijze kiezen.'

De kater komt later

Het spreekt voor zich dat drunkorexia schadelijke gevolgen heeft. Alleen weinig eten is al ontzettend slecht voor je. Je voelt je slap, hebt nergens zin in en bent niet vooruit te branden. Doordat drunkorecten hun hongerdieet combineren met uitgaan zijn de negatieve ef-

fecten van alcohol vele malen groter. De kans op alcoholvergiftiging, bewusteloosheid en in coma raken nemen toe bij elke overgeslagen maaltijd. Op lange termijn kun je last krijgen van maagklachten, hart- en vaatziekten en depressiviteit.

Deze manier van feesten en beesten heeft ook serieuze gevolgen voor studieresultaten. 'Doordat je je continu zo akelig voelt raak je in een negatieve spiraal', aldus Westen. 'Je slaappatroon is ontregeld, je hebt weinig energie, je moet jezelf naar colleges slepen, sociale contacten verwateren, studieresultaten gaan achteruit. Het kan zelfs zover komen dat je moet stoppen met je opleiding. En voor wat? Een wodka Red Bull?'

Als sneeuw voor de zon

Een klein lichtpuntje: bijna alle drunkorecten ontgroeien deze levensstijl van vasten en drinken tegen het dertigste levensjaar, vertelt Elske van den Berg aan *de Volkskrant*. Van den Berg is hoofd behandelingen en psycholoog bij Novarum, een behandel- en onderzoekscentrum voor eetstoornissen en obesitas. 'Dat is een moment in het leven van vrouwen waarbij ze een identiteit ontwikkelen los van hun uiterlijk en voldoening en vertrouwen halen uit een carrière of (liefdes)relatie.' Ondanks dat de kans groot is dat je drunkorexia op den duur 'ontgroeit', moet het niet onderschat worden. 'Er zijn gevallen waarbij eetgestoord gedrag een echt ernstige eetstoornis wordt. Daar is maar een klein duwtje voor nodig', aldus Van den Berg. ●



S

Student in Zuid-Afrika

ANDERHALVE WEEK SPIERPIJN

Sanne Stabel is derdejaarsstudent Communication & Multimedia Design in Breda en loopt stage bij Inkfish, een designstudio in Kaapstad. 'Er zijn genoeg momenten geweest waarop ik dacht: waarom ben ik hier in godsnaam gaan wonen?'

Heb je al een township bezocht?

'Nog niet. Als ik dat zou willen, moet ik het via een organisatie doen en ik ben geen voorstander van mensen die profiteren van andermans armoede. Er is wel elk weekend een enorme braai, een typisch Zuid-Afrikaanse barbecue, bij Mzoli's. Dat is een plek in een township die voor westerse mensen goed toegankelijk is. Daar ga ik zeker nog naar toe!'

Spreek je al wat Afrikaans?

'Ik spreek het zelf helaas nog niet, maar op de Zuid-Afrikaanse radio hoor je continu dat taaltje. De meeste dingen kan ik wel verstaan want het klinkt eigenlijk als een kinderlijke vorm van het Nederlands. Mijn stagebedrijf is internationaal en daar wordt dus Engels gesproken.'

Voel je je veilig in Kaapstad?

'Er zijn momenten geweest dat ik dacht: waarom ben ik hier in godsnaam gaan wonen? Berovingen en overvallen komen helaas veel voor. Maar als je oplet met wat je doet, is het prima te doen. Ik loop hier niet met mijn iPhone in m'n handen en ik draag geen waardevolle sieraden. Ook blijf ik zoveel mogelijk op de hoofdwegen. Na een maand hier besef ik wel heel goed hoe veilig Breda eigenlijk is.'

Maar je hebt het wel naar je zin?

'Heel erg! Hiken, cheeta's knuffelen, surfen, uitgaan, strandhangen, alles kan hier. Kaapstad bruist van de creativiteit en elke dag verbaas ik me weer over hoe ongelooflijk mooi het hier is. Op mijn tweede dag hier heb ik de Tafelberg beklommen, een hike van vijf uur. Ik heb er anderhalve week spierpijn van gehad.'



FOTOLIJST

'Ik heb foto's van mensen die me het meest dierbaar zijn in dit lijstje gestopt. Mijn vrienden, mijn ouders en mijn zusje. Toen ik een jaar in Nieuw-Zeeland werkte als au-pair heeft mijn zusje in deze kamer gewoond.'

FOTO: BEEELDE/ALFRIED SCHOLTES

STUDENTENKAMER

EVA MANSVELT, vierdejaarsstudent aan de Pabo in Breda, betaalt 460 euro per maand voor een studio van 22 m² met eigen badkamer en keuken.



NIET WEGGOOIEN

'Ik kan dingen niet weggoaien. Deze knuffels heb ik al sinds mijn geboorte en het pennenbakje kreeg ik ooit van een kindje tijdens een stage.'

SCHELLEN

'De schelpen bij deze kaars heb ik verzameld in Nieuw-Zeeland. Ik heb ze tijdens strandwandelingen gevonden of mijn au-pairkindjes kwamen ermee aanlopen. Ik weet eigenlijk niet of ik ze wel mee mocht smokkelen.'

RARE VORM

'Mijn huisje heeft een bijzondere vorm. Het loopt in een punt. Ik vroeg me eerst af hoe ik het zou inrichten, maar veel keuze was er niet. Alles past precies. Ik ben erg blij met mijn eigen keuken. Ik hoef niets te delen en alleen mijn eigen rommel op te ruimen.'

4 ADVIEZEN VOOR BEGINNENDE ONDERNEMERS

Het zelfstandig ondernemerschap kent vele mooie kanten. Het zelf indelen van je tijd, je eigen richting kiezen en zelf de vruchten plukken van je resultaat. Klinkt goed toch? Twee ervaringsdeskundigen geven tips en advies.

TEKST **SANNE LA GROUW**

TIP 1

DURF FOUTEN TE MAKEN

Als je een eigen bedrijf begint, komen er veel dingen op je af. Het is dus zaak een weloverwogen start te maken. Een goede voorbereiding is immers het halve werk. 'Maar', zo geeft Raimke aan, 'wees niet bang om fouten te maken.' Ze vervolgt: 'Manoeuvreer jezelf in zoveel mogelijk ongemakkelijke situaties, want zo leer je het meest over jezelf én je bedrijf.' Robin is het daarmee eens. 'Er gaan sowieso dingen verkeerd als je net begint. De truc is je daardoor niet uit het veld te laten slaan. Fouten zijn ook resultaten!'

TIP 3

VERGROOT JE GUNFACTOR

Sympathie krijg je door empathie, dus doe ook eens iets voor anderen. Raimke: 'Soms past een opdracht net iets beter bij een collega dan bij jou. Gun diegene dat dan ook. Dat is goed voor je netwerk want je verspreidt je naam, en het belangrijkste: mensen gaan jou ook dingen gunnen. Voor iedereen is er een markt en voor iedereen is er werk, daar ben ik van overtuigd.' Robin vult aan: 'Denk mee met anderen en luister goed naar mensen in je vakgebied, dat komt je bedrijf uiteindelijk alleen maar ten goede.'

TIP 2

WEES EIGENWIJS

'Het beste advies dat ik kan geven is: wees eigenwijs', zegt Robin. 'Grote IT-bedrijven stonden tijdens mijn studie bij wijze van spreken aan de poorten van de school met mooie contracten en dure auto's, maar ik geloof in mijn eigen droom. Ik heb veel verhitte discussies gehad met anderen omdat ik mijn eigen visie de beste vind. Durf je eigen weg te volgen.' Ook Raimke noemt zichzelf eigenwijs. 'Bewandel niet de geijkte paden en waai niet met alle winden mee.' Dat maakt je uniek, authentiek en dus memorabel.



Raimke Groothuizen, oud-student Animatie in Breda, wist een succesvol eigen bedrijf in animatie-films en -workshops op te bouwen. In 2013 werd ze verkozen tot 'Jong MKB'er van het jaar'. Raimke vindt 'heel veel leuk' aan ondernemen. 'Het is prettig zelf verantwoordelijk te zijn', vertelt ze. 'Ik kom niet uit een ondernemersgezin en mijn ouders zijn weleens bang dat ik niet genoeg verdien. Maar als het even minder gaat, dan compenseer ik dat wel weer.'



Robin Damen studeerde Informatica aan Avans in Breda en startte tijdens zijn studie zijn eerste IT-bedrijf Virtual Computing. Inmiddels heeft hij daar twee firma's aan toegevoegd en mag hij zich al ruim negen jaar ondernemer noemen. Robin is een geboren ondernemer. 'Al heel jong wist ik: ik begin een eigen bedrijf. Ik kan niet voor een baas werken. Zelfs bij bijbaantjes ging dat mis.'

NET AFGESTUDEERD



ROB VAN SCHAIJK

LEEFTIJD: 25 jaar

AFGESTUDEERD: Januari 2015

OPLEIDING: Advanced Business Creation (ABC)
Den Bosch

WERKT BIJ: Cateringbedrijf Hutten

FUNCTIE: Business developer

VERDIENT: 500 euro (Startersbeurs)

Je hebt je afstudeeronderzoek bij Hutten uitgevoerd, wat heb je onderzocht?

'Ik heb voor Hutten onderzocht hoe ze vanuit hun bedrijfsrestaurants nieuwe producten kunnen aanbieden die mensen van hun werk mee naar huis kunnen nemen. Verse en gezonde kant-en-klarmaaltijden of andere producten die ze in de kantine op hun werk kopen. Daar blijkt zeker interesse voor te zijn. Mensen zijn op zoek naar duurzame, gezonde producten en gemak. Ze hebben geen zin om na hun werk nog naar de supermarkt te gaan. Op deze manier bieden we ze gemak aan.'

Waren ze zo blij met je dat je mocht blijven?

'Ja, ik ben aangenomen met een Startersbeurs. Daar ben ik heel blij mee. Het is tof dat ik het project nu zelf kan uitvoeren. Ik heb het naar m'n zin en ik hoop dat ik na mijn Startersbeurs hier kan blijven werken. Ik werk 32 uur bij Hutten, dus ik heb daarnaast nog wel wat ruimte om bij te verdienen. Ik woon inmiddels ook weer thuis, dus dat scheelt ook in de kosten. Het is wel even wennen. Eerst woonde ik in Utrecht, nu woon ik weer in een klein dorpje.'

ABC is een redelijk nieuwe opleiding. Is dat niet onhandig op je cv?

'Nee, juist het tegenovergestelde. Afgestudeerden Commerciële Economie heb je door het hele land. ABC op je cv roept juist interesse op. De meeste afgestudeerden vinden snel een baan, omdat de opleiding heel goed past in het tijdsbeeld. Bedrijven willen innoveren, wij zijn innovatief opgeleid.'

BEN ZORGVULDIG IN JE ADMINISTRATIE

Hoe saai het ook klinkt, zorg dat je administratie op orde is. Robin: 'Ik wilde in het begin alles zelf doen en wantrouwde de mensen die me werk uit handen wilden nemen. Met moeite heb ik uiteindelijk de administratie aan iemand anders toevertrouwd die daar beter in is dan ik.' Een goede zet, want een geordende administratie geeft niet alleen inzicht in je bedrijf, maar is ook nog eens wettelijk verplicht. Je administratie vormt namelijk de basis voor diverse belastingaangiften.

TIP 4



COLUMNMICHAEL

De natte wind

Je hebt ze in alle soorten en maten, zoals de harde wind en de zachte wind. Maar ook de reukloze of de stinkwind. Die eerste lijkt vooral van vrouwen af te komen (zeggen ze zelf, althans), de laatste vooral van boeren. Het verband mag je zelf leggen. Of wat te denken van het onderscheid tussen de droge wind en de natte wind.

En die laatste, dat is de ergste! De enige plek waar je er geen last van hebt is binnen, in bed, onder de dekens. Je hoort de wind wel in de verte, maar je voelt hem niet. Dan is de schade nog te overzien. Tot je je deken omhoog doet, omdat je toch je resultaat wilt toetsen. De ruzie met je vriend, vriendin of one-nightstand neem je dan maar voor lief.

Maar waar is zo'n wind nou goed voor? In een reflex trek je er een vies gezicht bij, iedereen spreekt er zijn afschuw over uit (behalve kinderen en studenten, maar die vinden poep-en-piesgrappen ook nog leuk) en hij komt je altijd tegemoet (de zogenaamde tegenwind), mits het je niet voor de wind gaat.

Leuk ook trouwens, die uitdrukking over de wind in de zeilen, maar mij gaat het nooit voor de wind en de wind uit de zeilen nemen is makkelijker gezegd dan gedaan. Want hoe voorkom je wind? Het komt spontaan opzetten (uit verwachte hoek, dat wel), maar je doet niks tegen moedertje natuur.

En oké, laten we er geen doekjes om winden. Het was er misschien het seizoen voor: stampot met ui, bonenschotels en spruitjes. We noemen het niet voor niets geen zomer, herfst of lente, maar winter.

Hoe dan ook, ik ben blij als het windseizoen weer voorbij is en er een andere wind gaat waaien: een lekker fris lentebriesje met de geur van bloemetjes, alsof je een toiletverfrisser op een zekere plek hebt gestopt. Dat voelt (voor omstanders) en ruikt (voor iedereen) toch een stuk lekkerder.

En zo'n natte, harde stinkwind, je windt er uiteindelijk niets mee.

Michael Doove is docent taal- en communicatieve vaardigheden aan de Juridische Hogeschool.

STUDENTENTIJD VAN



YU DOU

Cultuurschok

Na het halen van zijn bachelor Engels aan de Chinese Xi'an International Studies University, begon Yu Dou, docent bij de Avans School of International Studies, aan zijn master in Leiden. 'Ik was de enige Chinese student en moest enorm wennen aan het veel hogere niveau van het onderwijs.'

'Op de middelbare school was ik al goed in talen. Daarom koos ik voor een vervolgopleiding Engels aan de Xi'an University. Naast mijn studie was ik actief in het verenigingsleven. Zo was ik een periode voorzitter van de studievereniging. Op de foto sta ik tussen andere bestuursleden voor de universiteit. Die bestond in 2003 vijftig jaar en wij hebben daar allerlei evenementen rondom georganiseerd. Een jaar later ben ik met een studiebeurs vertrokken naar Leiden om verder te studeren. Met mijn medestudenten van toen heb ik geen contact meer. In China is het gebruik van Facebook verboden en op de Chinese variant daarvan zit ik niet.

Die eerste jaren in Leiden waren erg zwaar. Ik had echt last van een cultuurschok. Het onderwijsniveau is hier in Nederland veel hoger dan ik gewend was. Daarnaast was ik de enige Chinees op de opleiding. Tijdens de les was Engels de voertaal, maar daarna sprak iedereen Nederlands. Gelukkig had ik erg goede en gastvrije docenten. Nu begeleid ik de buitenlandse studenten die aan hun eerste jaar bij Avans beginnen. Ik herken de problemen waarmee zij worstelen natuurlijk uit mijn eigen verleden.

In december ga ik naar China, mijn ouders komen tijdens de zomervakantie en met de viering van het Chinees nieuwjaar naar Nederland. In de toekomst zou ik best bij een Chinese universiteit les willen geven. Die mogelijkheid hou ik wel open.'

'Om ongelukjes wordt hard gelachen'

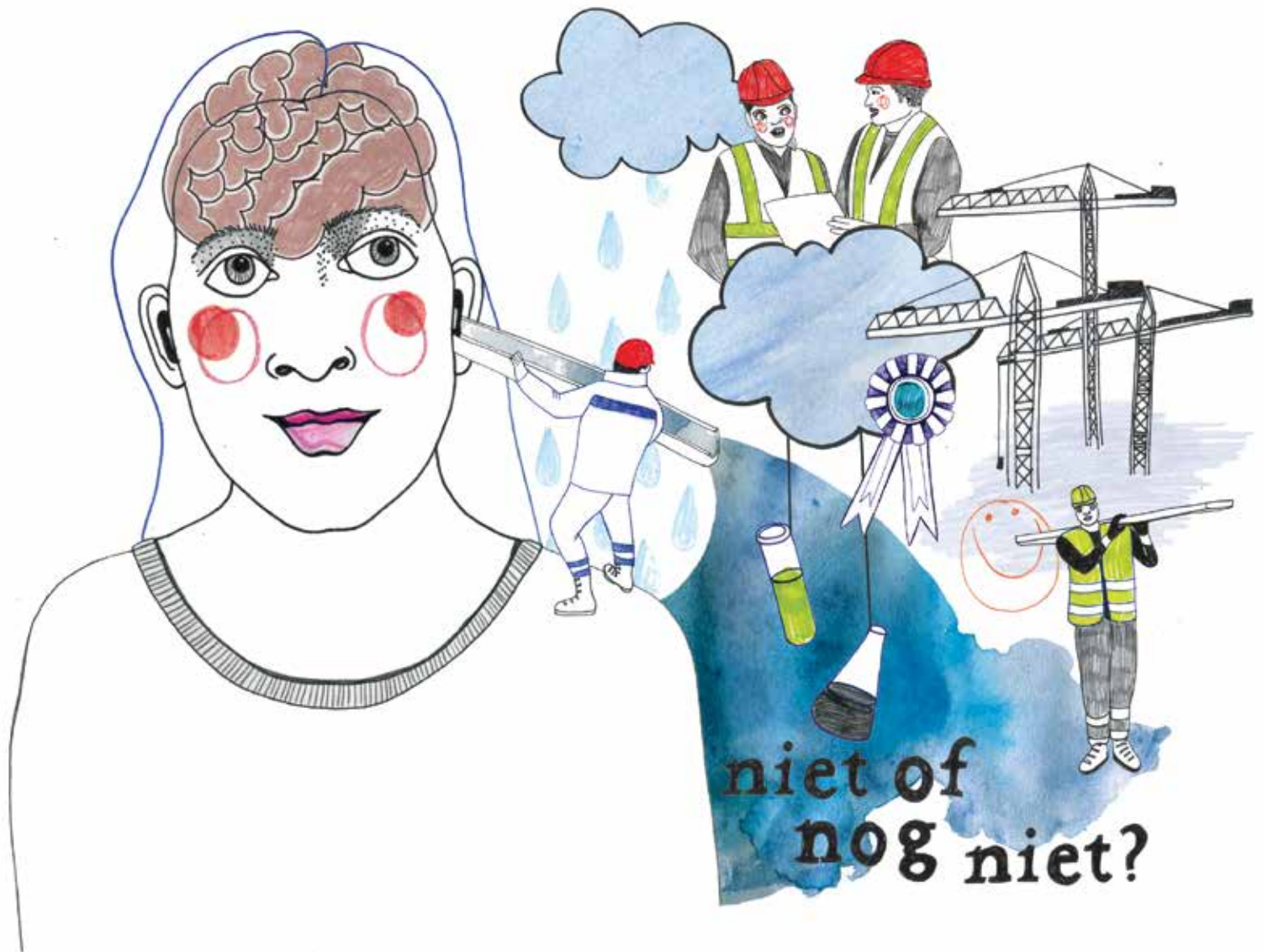
.....
BIBBAAN
.....

DAISY KOKX IS VIERDEJAARSSTUDENT AAN DE PABO IN BREDEN EN WERKT BIJ SPEELBOERDERIJ DE VOSSENBERG IN GILZE. VIJF JAAR GELEDEN KWAM ZE TOEVALLIG BIJ HET BEDRIJF BINNEN ROLLEN.

'Mijn zus werkte al bij De Vossenbergen en ze belde een keer op dat ze personeel te kort kwamen. Of ik even wilde komen helpen. Ik werk er nog steeds met plezier. Werken bij De Vossenbergen is niet wat veel mensen denken. Je bent bijna niet met kinderen bezig. De speeltoestellen binnen en buiten hebben geen begeleiding nodig, dus ik ben vooral bezig in de bar en met het netjes houden van het restaurant en de knutselzolder, waar kinderen timmeren, knutselen, verven en met grote legoblokken spelen.

Kinderen zijn vaak super enthousiast en kijken niet goed om zich heen. Het gebeurt dus wel eens dat je met een vol dienblad loopt en er een kind rakelings langs je scheert. Gelukkig gaat dat bijna altijd goed. Ja, ongelukjes gebeuren wel eens. Een vol dienblad laten vallen of over je sloof struikelen. Gelukkig kan iedereen daar hard om lachen. Ik verdien 8,85 euro per uur. Elke dag is het een verrassing hoe druk het wordt. Zelf vind ik het prettig als er veel bezoekers zijn, dan kan ik lekker bezig blijven. Ik denk dat de ervaring die ik hier opdoe iets kan toevoegen aan mijn opleiding. Er moet bij drukte veel duidelijkheid zijn wie wat doet en er moet worden samengewerkt om iedereen zo snel mogelijk te helpen. Dat helpt bij een goede les ook: duidelijkheid bieden voor de leerlingen en ze laten samenwerken.'

7 TIPS VOOR DE JUISTE STUDIEMENTALITEIT



Wordt de een slimmer geboren dan de ander of word je slim door goed onderwijs en veel investeren in leren? Hoe je met je studie omgaat is - onbewust - afhankelijk van jouw antwoord op die vraag.

Je mindset is het geheel van jouw opvattingen en overtuigingen. Globaal zijn er twee typen: de groeimindset (intelligentie en capaciteiten kunnen groeien door inspanning, van tegenslagen kun je leren) en de tegenovergestelde fixed mindset (persoonlijke intelligentie en capaciteiten worden bepaald door natuurlijke aanleg).

Voor het slagen van je studie is het belangrijk dat je meer denkt in de groeimindset en minder in de fixed mindset. De kenniskring Brein & Leren van Avans heeft onderzoek gedaan naar het positief beïnvloeden van de mindset van studenten Communication and Multimedia Design. Op basis daarvan zijn tips samengesteld die ervoor kunnen zorgen dat 'ik kan dit toch niet' verandert in 'ik kan dit nog niet'.

TIP 1 WEES BEWUST VAN HOE JE DENKT

Aan welke mentaliteit hecht jij meer waarde? Je daar bewust van zijn is de eerste stap in het ontwikkelen van je denkwijze. Vind jij succes van anderen inspirerend? Leer je van eigen fouten? Werk je graag samen? Grote kans dat je dan al meer in de groeimindset zit. Probeer je uitdagingen te vermijden? Geef je snel op? Reageer je defensief op kritiek? Dan is de kans groot dat je vooralsnog meer een fixed mindset hebt.

TIP 2 GELOOF IN ONTWIKKELING

Dat klinkt misschien wat zweverig, maar als je niet gelooft dat je hersenen zich kunnen ontwikkelen, dan wordt het ook niets.

TIP 3 VOORKOM ALARMBELLEN

Leren doe je niet alleen. Jezelf ontwikkelen ook niet. Vraag daarom feedback van anderen en luister naar wat zij zeggen over jou. Zie feedback niet als een bedreiging of een aanval op je capaciteiten. Doe je dat wel, dan gaan er stress-alarmbellen af in je brein. Er komt cortisol vrij in je lichaam: je schiet in de 'vecht'- of 'vlucht'-stand.

TIP 4 DURF TE VRAGEN

Je staat inmiddels open voor feedback. Zorg er dan voor dat die concreet is. Begrijp je niet wat een docent bedoelt met zijn opmerking? Vraag dan om extra uitleg. Alleen op die manier wordt de feedback opgeslagen in je brein en een bestaande breinverbinding versterkt of een nieuwe opgebouwd. Hoe vaker dat gebeurt, hoe slimmer je wordt.

TIP 5 LAAT JE BELONEN

Het is altijd fijn om complimenten te krijgen. Van anderen, maar ook van jezelf. Uit onderzoek blijkt dat studenten boven zichzelf uitstijgen bij waardering en lof over het aangaan van nieuwe uitdagingen, nieuwsgierigheid, het leveren van inspanning en het overwinnen van obstakels. Complimenten of beloningen zorgen voor meer doorzettingsvermogen en het beter kunnen omgaan met kritiek. Vraag dus niet alleen om wat er fout is gegaan, laat een ander ook benoemen wat je goed hebt gedaan.

TIP 6 EEN FIJN GEVOEL

Gefeliciteerd! Je hebt breinverbindingen versterkt of nieuwe opgebouwd. Dat heb je bereikt door je best te doen en de feedback van anderen op te nemen. Als het goed is ervaar je dat als een succes, dat is een fijn gevoel. Je zelfvertrouwen is weer wat toegenomen. En daar mag je voor beloond worden. Geef jezelf een schouderklop, koop dat jurkje waar je al zo lang over twijfelt of ga de stad in met vrienden.

TIP 7 HERHAAL

Wil je echt toe naar een andere mindset of vooral de groeimindset behouden, dan zul je bovenstaande stappen constant moeten herhalen. Niets is menselijker dan snel weer in oude gewoontes vervallen. Blijf je dus bewust van de twee types mindset, vraag om groeigerichte feedback, laat die complimenten maar komen en beloon jezelf. Alleen op die manier blijft je brein verder bouwen en ontwikkel je meer competenties.

Dit is het tweede deel in een serie van Punt en Brein & Leren over hoe kennis van je brein je studiesucces kan vergroten. Voor deel 1 kijk je op <http://punt.avans.nl/2014/09/vier-stappen-tot-studiesucces-plannen-denken-oefenen-en-belonen/>. Wil je meer lezen over hoe je brein werkt, ga dan naar lic.avans.nl en kies voor Brein en Leren.



Elke avond buiten staan

Gooien met kegels of ballen in de lucht houden. Drie Bredase Avansstudenten zijn fanatieke jongleurs en betrokken bij de organisatie van het Nederlands Jongleer Festival. 'Filmpjes op Youtube speel ik frame voor frame af om een nieuwe truc te leren.'

De lente komt eraan, voor je het weet zitten we weer massaal in parken te genieten van het lekkere weer. De kans is groot dat je dan jongleurs tegenkomt. De circussport wordt steeds populairder in Nederland. Derdejaarsstudenten Technische Informatica Igor van der Bom en Bas van Loon en derdejaarsstudent Mechatronica Ivo Vastré oefenen meerdere keren in de week.

Alle drie de studenten zijn rond hun zevende begonnen met jongleren. 'Ik wilde heel graag op een eenwieler leren rijden. Toen ik daar filmpjes over zocht op internet kwam ik ook jongleren tegen. Voor mij hoorde dat echt bij elkaar', zegt Ivo. Bas zag het bij zijn toenmalige buurjongen die met diabolo's oefende en Igor kwam door zijn neef in aanraking met jongleren. 'Hij leerde het mij tijdens de vakantie.'

Bas en Igor zitten bij jeugd circus Woezini en trainen elke maandag, Ivo gaat vaak op woensdagen naar de Hall of Fame in Tilburg om met andere jongleurs te oefenen. 'Het is echt een hobby, als je een weekje geen zin hebt, doe

je het niet. Maar als het weer wat mooier is, sta je bijna elke avond buiten', zegt Bas. Igor geeft daarnaast ook betaalde optredens op evenementen. 'Maar echt van jongleren leven is onmogelijk.'

'Er zit een wiskundige kant aan jongleren, vandaar dat veel jongleurs een technische opleiding volgen', vertelt Igor. De drie studenten hebben elkaar op een jongleerfestival leren kennen. 'We kenden elkaar van gezicht, van Avans. Als je elkaar dan tegenkomt op een jongleerfestival raak je snel aan de praat', zegt Igor.

Met een groep anderen organiseren de studenten het Nederlands Jongleer Festival in Oudenbosch van 14 tot en met 17 mei. 'We verwachten rond de vijfhonderd jongleurs uit de hele wereld', zegt Ivo. Mensen uit Mexico, Zuid-Afrika en Australië komen in het weekend van Hemelvaart naar Oudenbosch voor workshops en optredens. 'Er lopen veel twintigers rond, maar ook jongleurs van in de zestig. De sfeer is erg gemoedelijk.'

Waar was dat feestje?



WAAR?
TAPPERIJ DE SAECK

WAT?
HEERENDISPUIT BRACK
ORGANISEERT 'DE JACHT XV'

WANNEER?
WOENSDAG 4 MAART 2015

KIJK OP [FACEBOOK.COM/PUNTAVANS](https://www.facebook.com/puntavans) VOOR MEER FOTO'S

FOTO: BEELD/ILIED SCHOLTES

persoonlijk

NOA VAN HERWIJNEN
eerstejaars Beeldende
Kunst Den Bosch



Van welk eten kun je niet afblijven?

'Pizza. Het liefst eet ik het elke dag. Toch hou ik het netjes bij een keer per week. Maar dan wel een zelfgemaakte met alles erop en eraan.'

Welke spreekbeurt op de basisschool is je het meest bijgebleven?

'De spreekbeurt die ik hield over Elvis. Ik was tien en ik had net een concert van hem gezien. Mijn vader is een fan, dus ik dacht: ik doe hem een plezier.'

Hoe ging je verkleed met carnaval?

'Als heks. Een heks ben je zo. Ik had thuis nog een zwarte rok en een coltruitje liggen. Dan alleen nog een hoed en voilà.'

Wat wilde je later worden toen je klein was?

'Actrice. Ik wilde het liefst spelen in zoets typisch als *High School Musical*. Ik speel nu nog regelmatig toneel, maar wel iets minder omdat

ik het zo druk heb met school.'

Wat is je vreemdste gewoonte?

'Genieten van nieuwe sokken! Sokken worden gauw vies en slijten snel, daarom geniet ik extra als ik een nieuw paar aantrek.'

Wat is je favoriete stripfiguur?

'Ik hou niet van strips, maar als ik zou moeten kiezen is het toch de moeder uit *Jan, Jans en de Kinderen*. Dat was de enige strip die ik las en ze had zo'n geinig knotje.'

Hoe heb je je eitje het liefst?

'Hardgekookt.'

16 APRIL - EVENEMENT

STUDENT SOUNDS 013

Student Sounds is al jaren enorm populair onder studenten. Dit feest in 013 is het grootste studentenfeest van Zuid-Nederland. Ook deze editie belooft een groot succes te worden. Samen met 2200 andere studenten kun je weer los gaan op de beats van bekende dj's en artiesten. Er is al een klein beetje van de line-up prijsgegeven: Blasterjaxx, Dircaps, JoeySuki en Matt & Kendo zullen de lekkerste plaatjes draaien.

013 Tilburg, 22.00 uur, 7,50 euro.



FOTO ROBERT MUDA

26 MAART - CONCERT

DANNY VERA

Wie is toch die knappe man die bij het tv-programma *Voetbal International* op RTL7 zijn liedjes ten gehore brengt? Dat is Danny Vera, zanger van catchy liedjes, geïnspireerd op de Americana sound van de jaren 50 en 60. Hij werd door *Esquire* uitgeroepen tot Best geklede man van 2014, dus je hoeft niet alleen voor de muziek naar zijn optreden te gaan. Deze avond speelt hij nummers van zijn nieuwe EP *The New Black & White*.

Mezz Breda, 19.30 uur, 16,00 euro.



17 APRIL - THEATER

ROMEO & JULIA

Misschien wel het treurigste liefdesverhaal aller tijden, de onmogelijke liefde tussen Julia Capulet en Romeo Montague, komt weer op het toneel. In aanloop naar de voorstelling voerde Het Zuidelijk Toneel samen met Avans Hogeschool, BNN, Parship.nl en onderzoeksbureau Dynamic Concepts een onderzoek uit naar liefde en seks, omdat de voorstelling is bedoeld voor jongeren van nu. Opvallend: de onderzochte generatie is romantisch, idealistisch maar tegelijk ook angstig wanneer het op de liefde aankomt.

Chassé Theater Breda, 20.30 uur, vanaf 11,30 euro (met studentenkorting).

11 APRIL - FEEST
GO! APRÈS SKI



Zin om even helemaal los te gaan op flinke après-skimuziek? Op 11 april vindt Go! Après Ski 2015 plaats in de Brabanthallen in Den Bosch, het grootste après-ski feest ter wereld. Je waant je op dit feest op wintersport, inclusief blokhutten, lederhosen achter de bar en heel veel foute muziek. Met artiesten als Jan Smit, Wolter Kroes en der Lawineboys. *Jetzt Geht's Los!!*

Brabanthallen Den Bosch, 29,50.

24 - 26 APRIL - ETEN
EETERIJ OP WIELEN



Zin in lekker eten? Eeterij op Wielen is een sfeervol rondtrekkend openluchrestaurant met een bonte verzameling van minimaal 25 originele foodtrucks en rijdende keukens. Op de leukste plekjes in diverse steden in voornamelijk Zuid-Nederland verzorgt Eeterij op Wielen een geweldig smulweekend. Het eetfestival duurt drie dagen en er zal ook live muziek en straattheater zijn. Goed om te weten: als je iets wilt drinken, betaal je 2,50 voor een plastic beker, die kun je het hele weekend bij je houden en bijvullen.

Spoorzone Tilburg, vanaf 24 april 12.00 tot 26 april 20.00.

BOEK UIT PAULINE'S KEUKEN - PAULINE WEURING



Foodblogs zijn hip. En kookboeken ook nog steeds. Ondanks dat alle recepten online terug te vinden zijn, mogen foodbloggers steeds vaker hun eigen (papieren) kookboek uitbrengen. Dat is niet zo gek; het bladert lekkerder en bovendien krijg je meteen trek door de mooie foto's.

Zelfs als je geen uitblinker bent in de keuken, kun je met

Uit Pauline's keuken waarschijnlijk wel uit de voeten. De recepten variëren van heel simpel, hartige wentelteefjes bijvoorbeeld, tot behoorlijk bewerkelijk. Maar de uitleg is duidelijk. Als je goed leest, kom je een heel eind.

Foodblogger Pauline Weuring werkte eerder mee aan *Het voedselzandloperkookboek*, een methode gericht op het vertragen van het verouderingsproces. Daarom zijn veel recepten in haar kookboek 'voedselzandloperproof'. Gelukkig staan er ook nog heel 'onverantwoorde' recepten in - mini cheesecakes - waardoor het een heel gevarieerd boek is geworden. [Suzanne Wolters]

MUZIEK NOEL GALLAGHER'S HIGH FLYING BIRDS - CHASING YESTERDAY



Samen met zijn jongere broer Liam Gallagher vormde hij bijna twintig jaar een van de beste en meest succesvolle Britse bands uit de popgeschiedenis: Oasis. Na verschillende vetes kwam het in 2009 tot een (definitieve?) breuk tussen de broers en gingen zij hun eigen weg. Het Oasis-geluid is echter nooit ver

weg op de tweede plaat van Noel Gallagher's High Flying Birds. *Chasing Yesterday* klinkt daarom vertrouwd maar is nergens echt vernieuwend.

Stevig gitaarwerk, zoals op 'Lock All The Doors', wordt afgewisseld met een 'jazzy' geluid door toegevoegde koortjes, strijkers en blazers. De eerste single 'In The Heat Of The Moment' heeft een hoog meezinggehalte en ook 'You Know We Can't Go Back' is behoorlijk catchy. Openingsnummer 'Riverman', mét saxofoon-solo, is volgens Noel zelf het allerbeste wat hij ooit schreef en blijkt de opmaat voor een prima plaat vol traditionele poprock. Niets meer en niets minder. [Sanne La Grouw]

TV ZONDAG MET LUBACH



Eindelijk heeft Nederland een programma dat zich enigszins kan meten met *The Daily Show* van Jon Stewart. Na mislukte pogingen van onder meer Patrick Lodiers, Beau van Erven Dorens en Jan Jaap van der Wal is het alleskunner Arjen Lubach (in 2013 won zijn thriller *IV* nog de Crimezone debuutprijs) gelukt een satirische nieuwsshow te brengen die niet afhankelijk is van cabaretiers.

Eind vorig jaar was *Zondag met Lubach* al een hit in wording, vandaar dat de VPRO Lubach nóg meer vrijheid heeft gegeven voor een nieuw seizoen. Gelukkig maar, want de grappen over de studentenbezetting van het Maagdenhuis, het declareergedrag van VVD'ers en IS zijn gewoon raak.

Hoogtepunt elke week is toch wel de pratende amfibie Salamander Klöpping die BN'ers brutale vragen stelt en er nog mee wekomt ook. *Zondag met Lubach* is de perfecte afsluiting van je weekend. [Arold Roestenburg]

FILM THE WEDDING RINGER



De geeky Doug Harris (Josh Gad) kan bijna niet geloven dat de vrouw van zijn dromen (Kaley Cuoco-Sweeting) met hem in het huwelijksbootje wil stappen. Binnen twee weken staat



de grote dag gepland, maar Doug heeft een groot probleem: hij heeft geen vrienden. Zelfs nadat hij alle vage kennissen uit een ver verleden gevraagd heeft om zijn getuige te zijn, staat hij er alleen voor. Dan wordt hij voorgesteld aan Jimmy Callahan (Kevin Hart), eigenaar van Best Man Inc. Tegen een fikse vergoeding speelt hij graag de fake-getuige van Doug.

The Wedding Ringer is een echte 'bromance' over hoe twee mannen die elkaar niet kennen, vrienden proberen te worden. De film is vreselijk voorspelbaar, maar dat doet er weinig toe tussen het lachen door. Vanaf 26 maart in de bioscoop. [Sjuul Nelissen]

APP APPPIC



De film *Homies* al gezien? In die Nederlandse komedie ontwikkelt de hoofdpersoon de app APPPIC. In de app dagen vrienden elkaar om de beurt uit om originele of vreemde selfies te maken. Dat kan met rare voorwerpen, op aparte locaties of in vreemde gedaantes zijn. Van een selfie met een hond tot een foto met de paus of Madonna. De app werd zo enthousiast ontvangen dat de regisseur van *Homies* besloot de app écht te laten ontwikkelen. Hoe sneller je de foto-opdracht die je krijgt uitvoert en hoe origineler je foto is, hoe meer punten je krijgt. Inloggen doe je via Facebook. Daardoor kun je meteen je vrienden uitdagen. Je kunt ook tegen vreemden spelen. Er zijn vier niveaus. Hoe moeilijker de missie, hoe meer punten je krijgt. Ook is er een ranglijst om te zien wie de meeste punten heeft. APPPIC is in de Apple Store te downloaden. [Lotte Gerritse]

**ONDERWIJSDAG
DO 16 APRIL**

MAAK HET VERSCHIL.

**ZORG DAT JE MEE KUNT
PRATEN BIJ DE KOFFIE**

onderwijsdag.avans.nl