

ONAFHANKELIJK MAGAZINE VAN AVANS HOGESCHOOL

Punt

4

DE MOVES VAN PAALDANSER BRITT

WAAROM HEBBEN STUDENTEN MINDER SEKS?

TRANSGENDERS IN HET HOGER ONDERWIJS

STUDEREN MET EEN KIND

Welke score geef jij jouw studie?

Maak kans op een reis via Kilroy t.w.v. € 2.000,- of één van de 500 Ticketmaster giftcards.
www.nse.nl

NATIONALE STUDENTEN ENQUETE
In opdracht van Studiekeuze123



JIJ in evenwicht

GRATIS WORKSHOPS
IN HET TEKEN VAN JE
PERSOONLIJKE
ONTWIKKELING

Volg ons op:  

**AVANS
FLOW**
flow.avans.nl



VOORWOORD - Officieel telt Avans 29.932 studenten, ieder met een uniek verhaal. Een aantal van die verhalen lees je in dit magazine. Ze zijn bijzonder en zeer verschillend, bijvoorbeeld over het combineren van een opleiding met de zorg voor je kind, maar ook de uitdaging die een bijzondere sport als paaldansen brengt.

Voor de derde keer is *Punt* tussen al die Avansstudenten op zoek gegaan naar een student die zich extra inzet voor zijn of haar opleiding of de maatschappij. Ook dat leverde mooie verhalen op over moeilijke stages in Kenia, inzet voor een goed doel en het promoten van vrouwenvoetbal. In dit nummer lees je alles over de winnaar van de Student van het Jaarverkiezing.

Dat de ene student de andere niet is, bewijst ook het achtergrondartikel over transgenders bij Avans. Lang een groep waar geen aandacht voor was, maar ook in dat opzicht gaat de hogeschool mee met de tijd. Een academie heeft zelfs al een eigen platform voor transgenderstudenten. Een ontwikkeling die dit jaar hoogstwaarschijnlijk navolging krijgt bij andere Avansopleidingen. Ken of ben jij zelf een Avansstudent met een bijzonder verhaal? Schroom dan niet je te melden bij de redactie. Wie weet vind jij jezelf dan terug in een volgende *Punt*.

Arold Roostenburg

Hoofredacteur *Punt*

aa.roostenburg@avans.nl

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.

Hoofredacteur:

Arold Roostenburg, 088-5257906,
aa.roostenburg@avans.nl

Eindredacteur:

Suzanne Wolters, 088-5258882,
sm.wolters@avans.nl

Deelredactie Breda:

Naz Taha, 088-5259137,
n.taha@avans.nl

Deelredactie Den Bosch/Tilburg:

Merel de Bruijn, 088-5258664,
mk.debruijn@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 van Vliet, 023-5714745,
zandvoort@bureauvanvliet.com.

Landelijke nieuwsdienst: HOP.

Layout: Sena Ontwerpers,
info@senaontwerpers.nl.

Fotografie: Beeldveld/Wilfried Scholtes, Loet Korman, Pleunie van Raak.

Aan dit nummer werkten verder mee: Studio Chinchilla, Janske ter Horst, Floor van Kesteren.

Druk: De Bondt grafimedia communicatie bv.

Cover: Loet Koreman.

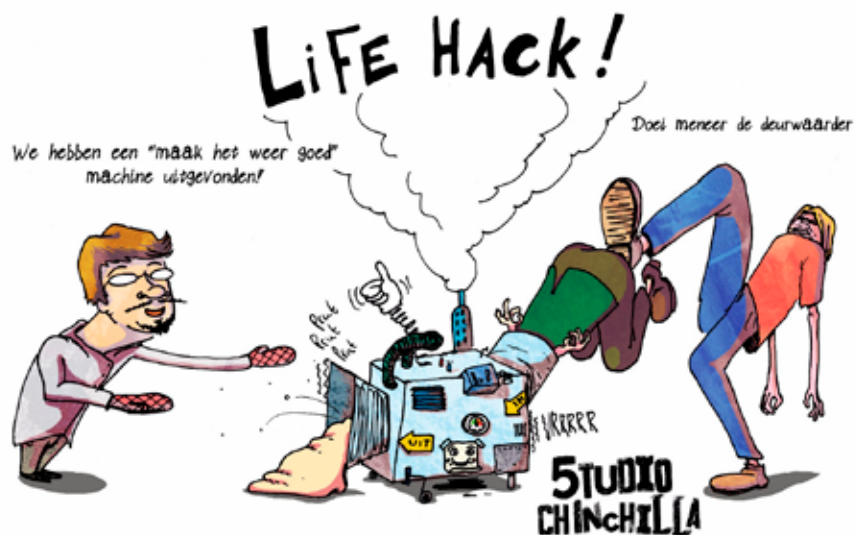


POLL

Hoe lang ben jij op zoek geweest naar een kamer?

- 39% > Korter dan drie maanden
- 21% > Tussen drie maanden en een jaar
- 7% > Langer dan een jaar
- 33% > Ik heb nog steeds geen kamer

GEEF OOK JE MENING OP
PUNT.AVANS.NL/POLLS/



EMY ELFRING IS STUDENT VAN HET JAAR

Derdejaars Pabostudent Emy Elfring mag zich Avansstudent van het Jaar noemen. Emy wist met haar bijzondere inzet als voorzitter van studievereniging Pirr, haar lidmaatschap van de academieraad en bovenal haar betrokkenheid bij medestudenten indruk te maken op de onafhankelijke jury.

“Ze heeft het absoluut verdiend”, vertelt academiedirecteur Dominique Majoor. “Ze is open en constructief en heeft altijd een mooie inbreng tijdens de vergaderingen

van de academieraad.”

“Dit jaar had de jury voor de verkiezing van student van het jaar het moeilijk”, schrijft juryvoorzitter Jacomine van Ravensbergen van het College van Bestuur. “Er was een brede keuze aan genomineerden die ook elk op hun eigen merites een prijs verdienen. Toch sprong er één student echt bovenuit: Emy Elfring. Haar inzet voor Avans gaat verder dan een goed project of imposante stage.” Lees ook het interview met Emy vanaf pagina 8.

EINDELIJK PAKT KABINET OV-BOETES AAN

Vanaf 2019 krijgen studenten langer de tijd om hun verlopen ov-studentenkaart stop te zetten: geen vijf, maar tien dagen. Ook gaat de boete in de eerste maand omlaag. Met deze en andere maatregelen wil minister Van Engelshoven de tientallen miljoenen aan ov-boetes voor studenten inperken, schrijft ze in een langverwachte brief aan de Tweede Kamer.

Vaak lopen studenten tegen de boetes aan door laksheid of onwetendheid. Het groepje calculerende fraudeurs (voor wie de boete lager is dan de prijs van een gewoon ov-abonnement) is maar klein. Dit jaar hebben studenten tot en met oktober alweer voor 29,1 miljoen euro aan boetes gekregen. De veranderingen gelden pas vanaf 1 januari 2019, laat de minister weten. Ze moet daartoe de wet aanpassen en dat gaat volgens haar niet eerder lukken.





TOP5

MEEST GELEZEN OP PUNT.AVANS.NL

1. Code rood: lessen Avans afgelast, problemen met openbaar vervoer
2. Recensie: Dark is veel meer dan het Duitse broertje van Stranger Things
3. Emy Elfring is Student van het Jaar 2017
4. Oud-Avansstudent verdacht van voorbereiden moordaan-slag op Erdogan
5. Digitale drugs: de gevolgen van jouw smartphoneverslaving

AVANS WIL EIGEN PAS VERVANGEN DOOR OV-KAART



Of het gaat om betalen bij de catering of printen, je hebt nu nog een Avanspas nodig. Vanaf juli 2018 wil de hogeschool overstappen op de ov-kaart.

De techniek van een ov-kaart is volgens de Dienst eenheid ICT en Facilitaire Dienst (DIF) gelijk aan die van de Avanspas. Omdat bijna alle studenten en ook veel medewerkers een ov-kaart hebben, ligt er een voorstel van DIF om te stoppen met de uitgifte van Avanspassen.

Het plan is om vanaf juli 2018 de Avanspas niet meer uit te reiken aan nieuwe studenten en vanaf begin 2019 niet meer aan nieuwe medewerkers. Uitzonderingen zijn: studenten en medewerkers die geen ov-kaart hebben en daar ook niet voor in aanmerking komen. Denk aan buitenlandse studenten of deeltijdstudenten. Die krijgen alsnog een Avanspas.

De Avans Medezeggenschapsraad en het College van Bestuur moeten nog instemmen met het voorstel.



COLUMN EVI

Ik weet het niet, oké?!

Ken je dat? Dat iedereen (bezorgde ouders, nieuwsgierige vrienden, bemoeizuchtige neefjes en je zeurende overgrootoma) je in één week opeens allemaal dezelfde vraag stellen? Alsof ze het afgesproken hebben met elkaar.

En dan bedoel ik niet die ene simpele vraag die eens in de zoveel maanden naar je hoofd geslingerd wordt: "Goh Evi, hoe staat het nu in de liefde?" (Easy antwoord: helemaal niks). Nee ik bedoel een vraag van een veel lastiger kaliber: "Evi vertel eens, wat ga je eigenlijk na je studie doen?" Het liefst zou ik dan ook willen antwoorden met "helemaal niks". Maar waar dat bij vraag 1 het ideale antwoord is, aangezien mensen dan geen respons meer hebben en jij onopvallend een nieuw onderwerp aan kunt snijden, roept dat bij vraag 2 alleen maar meer vragen op. Want wie wil er nou helemaal niks doen na z'n studie? Juist ja, niemand.

Maar wat wil je dan wel? Waar ik dacht dat ik me de komende maanden 'slechts' (lees dit met de juiste ironische toon) druk hoefde te maken over het schrijven van mijn meest meesterlijke marteling ooit (*a.k.a.* scriptie) moet ik ook nog even uitvogelen wat ik nou eigenlijk wil met mijn leven. Ik dacht dat ik dit soort van al had gedaan door een studie te kiezen, maar nu, vier jaar later, ben ik eigenlijk geen steek verder.

Want wat wil ik? Wil ik verder studeren? Wil ik mijn eigen bedrijf verder uitbouwen? Wil ik voor een baas aan de slag? Of zal ik deze keuze nog maar even uitstellen door eerst maar eens nader tot mezelf te komen tijdens een jaarlange rondreis in een of ander ver land? Wanneer ik een antwoord heb, beloof ik het te delen met jullie. Scheelt iedereen weer agenda's bij elkaar leggen over wie op welke dag van de week de vraag aan me mag stellen.

*Evi Kuunders is vierdejaarsstudent
Communicatie in Breda*



Beste hogeschool met beste stagevergoeding?

EEN ONDERZOEKSTAGE IS OOK EEN STAGE

TEKST **AROLD ROESTENBURG** ILLUSTRATIE **FLOOR VAN KESTEREN**

Het College van Bestuur (CvB) wil het stagebeleid van Avans herzien. Dat beleid gaat over studenten die stage lopen bij Avans. Bij bijvoorbeeld een van de diensteenheden of een lectoraat. Daarbij maakt het bestuur onderscheid tussen praktijkstages en onderzoeksstages en koppelt daar een eventuele vergoeding aan.

Studenten die een praktijkstage lopen bij Avans krijgen nu een vergoeding van 500 euro per maand op hun rekening. Het CvB wil dat bedrag halveren omdat het niet marktconform is met andere overheidsinstellingen. Studenten die een onderzoeks- of afstudeerstage doen, krijgen vaak geen vergoeding. En dat is eigenlijk best krom, gezien het feit dat steeds meer studenten het moeten doen zonder een basisbeurs. Zij lenen bij of hebben een bijbaan om rond te komen. Wil je je als student echter 100 procent inzetten voor je afstudeerstage, dan is er zes maanden minder tijd voor je bijbaan.

Deze studenten missen flink wat inkomen terwijl ze onderzoekswerk verzetten dat, als het goed is, Avans of een van de lectoraten wel wat oplevert. In het geval van Avans bijvoorbeeld een advies voor een bedrijfsonderdeel van de hogeschool. Bij lectoraten leveren studenten een bijdrage aan het onderzoek. Kennis die in sommige gevallen gebruikt wordt in projecten waarvoor het lectoraat subsidie heeft ontvangen.

Bij een eerste bespreking van het stagebeleid plaatste de Avans Medezeggenschapsraad terecht kanttekeningen bij dit onderscheid tussen stages waar Avans wel of niet een vergoeding voor geeft. Het idee van het CvB dat een onderzoeksstage een investering is in je studie en een praktijkstage niet, is krom. Voor beide stages krijg je studiepunten. De komende maand komt het CvB met een herziening van het beleid. Het zou Avans sieren als alle stagiairs dezelfde vergoeding krijgen.

WAAROM DAAROM hebben studenten minder seks?

Uit recent onderzoek van kenniscentrum Rutgers en Soa Aids Nederland blijkt dat studenten minder geïnteresseerd zijn in seks dan eerdere generaties. Er wordt minder gezocht naar informatie over het thema en onderling wordt er minder over gepraat. Nederlandse jongeren beginnen ook later met seks ten opzichte van vijf jaar geleden. Minder seks en verminderde interesse in seks kunnen te maken hebben met onze moderne samenleving, constateert Marianne Cense van Rutgers. "Je kunt online veel meer opzoeken en uitproberen, waardoor je wellicht minder snel op anderen afstapt." Volgens seksuoloog Ellen Laan kan een andere verklaring de afname van spanning zijn. In een artikel op NOS.nl zegt Laan, verbonden aan het Academisch Medisch Centrum Amsterdam, dat het gewoner is om het over seks te hebben. Het is geen taboe meer en ouders vinden het oké. Dat haalt de spanning eraf. Een onderzoek van de BBC wijst social media aan als een mogelijke verklaring. "Iedereen neemt smartphones mee de slaapkamer in zodat zij kunnen facebooken, twitteren en e-mails beantwoorden." De tijd die studenten op Instagram en Netflix doorbrengen, gaat ten koste van hun seksleven, zeggen Britse onderzoekers. ●

Bronnen: Rutgers (Marianne Cense), Soa Aids Nederland, The Office of National Statistics, NOS, BBC

**PABOSTUDENT
EMY ELFRING IS
AVANSSTUDENT
VAN HET JAAR**

Pabostudent Emy Elfring mag zich Avansstudent van het Jaar 2017 noemen. Emy wist met haar bijzondere inzet als voorzitter van studievereniging Pirr, haar lidmaatschap van de academieraad en bovenal haar betrokkenheid bij medestudenten indruk te maken op de jury.

TEKST **AROLD ROESTENBURG** FOTOGRAFIE **PLEUNIE VAN RAAK**

“H

et blijft een beetje gek dat ik Student van het Jaar ben”, zegt Emy Elfring een paar dagen nadat zij door de Pabo en redacteuren van *Punt* met een smoesje naar school is gelokt om de titel in ontvangst te nemen. “Ik zal niet zeggen dat het onwerkelijk is, maar ik was wel enorm verrast.”

“Haar inzet voor Avans gaat verder dan een goed project of imposante stage. Zij maakt impact bij haar studievereniging Pirr en als lid van de Academieraad van de Pabo. Ook haar (duo)project met betrekking tot het onderwijsprobleem onder vluchtelingenkinderen had grote impact”, schrijft juryvoorzitter en lid van het College van Bestuur Jacomine Ravensbergen over Emy.

“Ze heeft het absoluut verdiend”, vertelt academiedirecteur Dominique Majoor. “Ze is open en constructief en heeft altijd een mooie inbreng tijdens de vergaderingen van de academieraad.”

De derdejaars Pabostudent vind haar extra

inzet heel gewoon. “Ik vind veel dingen leuk om te doen en wil mezelf ontwikkelen. Daar krijg ik bij de Pabo alle ruimte voor.”



Zelf vindt ze de EHBO-cursus voor Pabostudenten een treffend voorbeeld van een initiatief dat ze genomen heeft. “Studenten hebben aangegeven zo’n cursus te willen, maar het past niet binnen het curriculum. Dan kun je daarover gaan mopperen, maar je kunt ook met oplossingen komen.”

Emy zocht verschillende aanbieders van EHBO-cursussen op, zette het onderwerp op de agenda van de academieraad en presenteerde de mogelijkheden in het bijzijn van de directie. “Daardoor leer ik dingen naast mijn studie. Ik vind dat belangrijk.”

“Ik voel me geen betere student dan anderen. Maar juist omdat ik goede cijfers haal voor mijn opleiding heb ik tijd om er dingen naast te doen die ik leuk vind.” Ook de Student van het Jaar lukt het niet om alles te doen. “Mijn bijbaantje in de horeca heb ik in september opgezegd. Ik verdien genoeg als promostudent, met de bijlessen voor de Pabo en mijn werk bij een kinderopvang. Van huis uit heb ik geleerd dat geld verdienen niet alles is. Een maatschappelijke bijdrage leveren, is net zo waardevol.” ●

SEKSUELE EN GENDERDIVERSITEIT IN HET HOGER ONDERWIJS:

‘Er wordt nog steeds gedacht’

Steeds meer studenten worstelen met hun geaardheid of identiteit. Zij kunnen nu terecht bij de Roze Helpdesk. Ook student Rowen Faber ondervindt soms problemen, hoewel hij zelfverzekerd is over zijn transitie van vrouw naar man.

TEKST SJUUL NELISSEN FOTOGRAFIE LOET KOREMAN, SUZANNE WOLTERS

te makkelijk over

‘TABOE OP GENDERDIVERSITEIT VERDWIJNT MET DE TIJD’

In het onderwijs moet meer aandacht zijn voor lesbiennes, homoseksuelen, biseksuelen en transgenders (lhbt's). Dat is een van de uitkomsten van een belevingsonderzoek van de gemeentes Oss, Den Bosch en omliggende gemeentes. 98 procent van de respondenten geeft aan het belangrijk te vinden dat hun gemeente aandacht besteedt aan seksuele en genderdiversiteit in het onderwijs.

Rowen Faber, tweedejaarsstudent Sociaal Pedagogische Hulpverlening in Den Bosch, is transgender. Aandacht voor het onderwerp is volgens hem zeker belangrijk. Praktische problemen zoals naar welk toilet hij moet gaan, heeft hij niet bij Avans. “Voor mij is dat redelijk eenvoudig, ik ben een man, dus ik ga naar de mannen-wc. Ik kies dan wel het afgesloten toilet.”

Naam in paspoort

In Rowens paspoort staat sinds een jaar ‘man’ in plaats van ‘vrouw’. Van zijn oude meisjesnaam is geen spoor meer te bekennen. Over die naam spreekt hij ook liever niet. “Ik heb jaren gestreden om ‘Rowen’ in mijn paspoort te krijgen.” De naamswijziging maakt het plaatje voor hem compleet en zorgt daarnaast voor een stuk minder gedoe.

Zoals toen hij zich twee jaar geleden in moest schrijven bij Avans. De student ging al als jongen door het leven, maar zijn paspoort sprak dat tegen. Het wijzigen van zijn naam in de Avanssystemen was gelukkig snel gedaan. Een behulpzame decaan regelde dat zijn meisjesnaam werd veranderd. “Op de presentielijst van de toetsen stond ik nog wel met de naam die in mijn paspoort werd genoemd.” Alleen de surveillanten zagen zo, ter controle van zijn identiteit bij toetsen, zijn oude naam.

Betere voorlichting

In het onderzoek van de gemeentes wordt met name gedoeld op het lager en middelbaar onderwijs. “Als ze hier in het onderwijs normaal mee omgaan, vinden kinderen het gewoon en daarbij begint het”, geeft een van de respondenten aan. Maar ook: “niet te veel er een ‘ding’ van maken”, aldus een respondent die ook voor betere voorlichting in het onderwijs is.

Daar is Rowen het volledig mee eens. Dat er nog een taboe rust op genderdiversiteit ziet hij ook. Maar hij denkt dat dit met de tijd vanzelf zal verdwijnen. “Mijn generatie groeit op met genderneutrale of genderdiverse mensen. Zodra onze generatie de huidige vervangt, zal het heel normaal zijn.”

Problemen die de student ondervindt, hebben vaak te maken met hoe mensen hem benaderen. “Ik heb weleens het gevoel dat mensen geïnteresseerder zijn in het traject waar ik in zit, dan in mij als persoon. Het is prima als mensen vragen stellen, maar wel op een nette manier. Mensen die ik niet ken die bijvoorbeeld vragen wat er in mijn broek zit, of hoe ik seks heb. Dat vind ik naar. Daar heb je niks mee te maken. Het gaat om de woordkeuze. Mensen denken dat ze alles kunnen zeggen.”

Zelfverzekerde student

Rowen vertelt trots over zijn transformatie. Wie hem vandaag de dag tegen het lijf loopt, ziet weinig anders dan een jonge student die zelfverzekerd op de foto gaat voor dit artikel. Hijzelf is, ondanks toekomstige wensen, blij met de resultaten van de hormoontherapie die hij al enige tijd ondergaat en voelt zich goed bij wie hij nu is.

“Ik wist altijd al van mezelf dat ik niet echt ergens bij hoorde. Op de basisschool wilde ik al liever voetballen en in bomen klimmen. Ik heb altijd de drang gehad om bij de jongens te horen. In totaal ben ik drie keer uit de kast gekomen. Als biseksueel, lesbisch en uiteindelijk als transgender.”

Nieuw begin

“Ik ben mijn leven hier in Den Bosch compleet opnieuw gestart”, vertelt Rowen. Hij verhuisde van zijn moeder in Zaandam naar het rustige Brabant waar niemand hem heeft gekend als een meisje. “Op de eerste dag bij Avans, kwam ik meteen uit de kast als transgender. Dat wilde ik zelf graag.”

Hij stuurde een mailtje aan de docenten en vertelde aan zijn klasgenoten over zijn situatie. Die reageerden positief. “Zeker in het eerste jaar zagen mensen nog aan me dat ik in transitie was. Inmiddels word ik standaard met ‘meneer’ aangesproken.”

A photograph of two men smiling. The man on the left has dark hair and is wearing a dark blue shirt. The man on the right has a beard and is wearing a dark grey sweater. They are both looking towards the camera.

ROZE HELPDESK BROODNODIG ALS STEUNPUNT

Bij de Academie voor de Technologie van Gezondheid en Milieu (ATGM) in Breda is er sinds kort een Roze Helpdesk. Een aanspreekpunt voor lhbt'ers, gerund door studenten en docenten van de academie.

Rens (niet zijn echte naam en niet op de foto) is één van de studenten die zich met veel plezier inzet voor de helpdesk. Sinds september is hij uit de kast als homoseksueel. Zijn vorige studie op een andere hogeschool strandde, omdat hij worstelde met zijn gevoelens. "Ik had geen motivatie meer en ik durfde het tegen niemand te vertellen." Juist daarom zit hij nu ook bij de Roze Helpdesk van ATGM. Zo hoopt hij mensen met vergelijkbare problemen te kunnen helpen.

Depressieve klachten

Uit gesprekken met decanen blijkt volgens docent Emile Mes dat de decanen steeds meer studenten tegenkomen die worstelen met hun geaardheid of met gewoon zichzelf zijn. "Studenten gaan met depressieve klachten naar de decaan, maar vinden het soms lastig om te praten over de reden van hun klachten. Het gesprek blijft dan wat algemeen." Rens: "Bij je eigen 'groep' is de drempel toch wat lager. Je kunt je goed inleven in wat iemand doormaakt." Een effect dat maar al te goed bekend is bij de transseksuele docent Paula Contreras. Nadat ze een aantal jaar geleden besloot om ook bij Avans als Paula door het leven te gaan, merkte ze dat studenten met problemen haar opzochten. "Er zijn nog altijd studenten die niet uit de kast komen omdat ze bang zijn voor de reactie van mensen."

Alleen op de wereld

Ze ziet dat veel studenten en docenten zich nog steeds niet veilig voelen om open te zijn over hun geaardheid. "Ik heb ook lange tijd gedacht dat ik alleen op de wereld was", vertelt Paula. "We willen het onderwerp met de Roze Helpdesk zichtbaar maken op school, want er wordt nog steeds te makkelijk over gedacht. Dat komt door subtiele dingen in het dagelijks leven. 'Het is voor mij geen issue', zeggen mensen bijvoorbeeld, maar voor mij is het wel iedere dag een issue. Ook vind ik het bijvoorbeeld lastig als mensen zeggen het moeilijk te vinden om me Paula te noemen."

Rens herkent het gevoel. Voor hij uit de kast kwam woog hij ieder woord dat hij uitsprak zorgvuldig af, bang dat mensen erachter zouden komen: "Je bent bang dat mensen denken dat je minderwaardig bent."

Student Robin Veeningen denkt dat het ook in 2018 nog steeds noodzakelijk blijft om aandacht te vragen voor lhbt'ers. "We hebben veel verworven vrijheden, maar die zijn niet permanent. Daar moet je continu voor blijven vechten."

Veilig en anoniem

De Roze Helpdesk is veilig en anoniem bereikbaar via roze.helpdesk@atgm.avans.nl (studieloopbaan gerelateerd, contact met docenten) of via gsa.atgm@avans.nl (contact met studenten). Twee keer per maand komen studenten en docenten bij elkaar, geïnteresseerden zijn welkom. Ook studenten van andere academies kunnen contact opnemen. Een afspraak maken met een van de studenten-decanen van Avans kan via studentendecaan@avans.nl. ●



Jeroen, Emile, Paula, Irene en Robin (v.l.n.r.) van de Roze Helpdesk

WAT IS JOUW ULTIEME LIFEHACK?



CAS KNEEPKENS

eerstejaars Fysiotherapie Breda

"Ik heb een gouden tip! Volgens mij kunnen sommige mensen geen glas sap inschenken zonder dat het sap alle kanten op spettert en dat het gaat klotsen. Ik deed het ook altijd verkeerd, maar nu heb ik daar een supertruc voor. Normaal gesproken draai je de dop in de richting van je glas, maar je moet hem er vanaf draaien. Dus je moet het pak zo draaien, dat het met de dop zo ver mogelijk naar boven staat. Zo schenk je sap zonder knoeien goed in. Het is echt dé oplossing. Eigenlijk is het heel logisch, maar je moet het net even weten."

MYRTHE VAN MEIJL

eerstejaars Communication & Multimedia Design Den Bosch

"Ik ben koningin ovenschotels maken. Ik maak altijd te veel zodat dat ik er makkelijk drie of vier dagen van kan eten. Ik woon nog thuis maar mijn moeder heeft niet altijd zin om te koken, dus doe ik het zelf. Of ik het soms niet beu raak? Als je genoeg varieert niet hoor. Ovenschotels zijn handig want je kunt superveel gerechten in de oven klaarmaken. Van lasagne tot wraps. Eigenlijk kun je álles in de oven maken. Mijn echte go to is met bloemkool, gehakt en aardappelen. Je maakt alles gaar, gooit het in de ovenschaal en doet het in de oven. Het is makkelijk, snel en je hoeft er niet meer naar om te kijken als het in de oven staat. De andere dagen is het nog makkelijker: alleen opwarmen."



ROLF SMANS

tweedejaars Bouwkunde Tilburg

"Ik maak mijn flesjes bier altijd open aan de rand van een krat. Dat vind ik makkelijker dan met een opener. Even tegen de rand duwen en je fles is open. Oefening baart kunst. Als je het een tijdje op deze manier hebt gedaan, is het echt simpel. Af en toe vervorm ik de dop, maar dan is er meestal wel een vriend met een opener als sleutelhanger. Ik weet niet precies wanneer mijn vrienden-groep is begonnen met het openen op deze manier, maar we doen het allemaal zo. Sommigen openen hun fles met een aansteker, dat lukt mij niet. Ik heb ook geen zin om dat te oefenen. Ik hou het bij een krat."

Lifehacks maken het leven zoveel makkelijker. Waarom zou je ze dan voor jezelf houden?

ZISHAN KHAN

student minor Business Intelligence
Den Bosch

“Ik kom van Sint-Maarten, daar heerst in het openbaar vervoer de ‘luie Caribische mentaliteit’. Als je de bus wilt pakken, ga je bij de halte staan en dan zie je wel wanneer de bus komt. Toen ik naar Nederland kwam, begreep ik het ov dan ook niet echt goed. Opeens moet je je haasten om de trein te halen. Niet alleen ik moest eraan wennen, ik zie ook veel van mijn collega-internationals dwars door de menigte rennen om de trein te halen. Mijn lifehack voor internationale studenten: duw niet iedereen weg om je trein te halen, maar zoek een plekje bij de roltrap waar de trein altijd stopt. Als je je trein moet halen, wees er dan op tijd. En als je ‘m mist, komt er later gewoon nog een trein.”



NATASJA VAN WIJK

tweedejaars Commerciële Economie
Breda

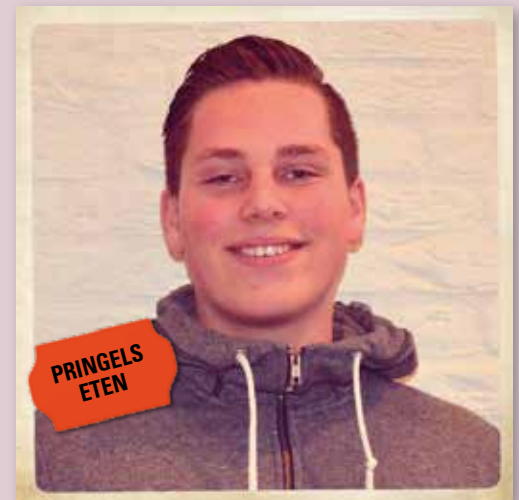
“Jezelf belonen tijdens het leren werkt heel motiverend. Ik verdeel de stof telkens in verschillende hoofdstukken. Iedere keer dat ik een hoofdstuk heb geleerd of samengevat, mag ik even pauze nemen. Dan kijk ik op social media of mag ik van mezelf een filmpje kijken of een liedje luisteren.

De beste beloning is toch wel chocolade. Als ik weet dat er een reep op me ligt te wachten, studeer ik veel effectiever. Ik zou het andere studenten ook aanraden. Als je weet dat je aan het eind van het hoofdstuk of na een uur jezelf mag belonen in de vorm van iets lekkers of leuks, dan is het makkelijker om het studeren vol te houden. Eten is altijd de beste stok achter de deur, haha.”

MIKE VAN DER STEEN

eerstejaars Fysiotherapie Breda

“Als je een bus Pringles hebt en je wilt er een hele stapel uithalen, dan lukt dat nooit, want je handen passen er niet in. Super irritant. Maar ik heb daar een lifehack voor. Je schuift een A4'tje in de bak Pringles en legt de bus horizontaal neer. Dan haal je de chips er zo uit. Hoe minder moeite je hoeft te doen voor je chips, hoe beter! Het enige nadeel is dat je sneller door je Pringles heen bent, maar uiteindelijk moeten ze toch op.”



STUDENTEN MET KINDEREN: HOE KRIJGEN ZE HET VOOR ELKAAR?

Een voltijd hbo-studie volgen is behoorlijk pittig. Laat staan als je, tussen het studeren door, een kindje op de wereld hebt gezet. Deze vier deden het.

TEKST JANSKE TER HORST FOTOGRAFIE PLEUNIE VAN RAAK





‘OP DE DAG
DAT IK WAS
UITGEREKEND
ZAT IK IN DE
TENTAMEN-
BANKEN’

Ilanne Reijnierse (21) en Matthijs Schipperen (22) hebben een dochtertje, Ise (2). Ze studeren allebei in Breda. Zij Social Work, hij Communicatie.

Matthijs: “Ise is een cadeautje. We waren 18 en 19 toen we haar kregen. Erg jong, en de zwangerschap was onverwacht. Toch wisten we meteen dat we ervoor wilden gaan.”

Ilanne: “We zijn helemaal verliefd op haar. Ze is een lief, open en bijdehand kindje. Ze zit nu in de fase dat ze veel vragen stelt, dat is heel grappig.”

Samenwonen

Matthijs: “Na de geboorte woonde Ilanne samen met Ise bij haar moeder in huis. De eerste drie maanden woonden we niet samen. Regelmatig zat ik met tranen in mijn ogen op de fiets naar huis. Ik had het gevoel dat ik veel miste van mijn dochters leven. Inmiddels wonen we bij mijn ouders in huis. We hebben daar meer ruimte.”

Geen verlof

Ilanne: “Op de dag dat ik was uitgerekend moest ik een tentamen maken. Ik voelde me heel ongemakkelijk, mijn vliezen konden elk moment breken. Ik paste met mijn buik nauwelijks achter het tafeltje.”

Matthijs: “Ja, en het mooiste is nog dat je voor dat tentamen een 8 had. Ik snap nog steeds niet hoe je dat hebt gedaan.”

Ilanne: “Je verzint toch niet dat je een hoogzwangere student een tentamen laat maken. Avans heeft mij daarin wel teleurgesteld. Zelfs toen ik mijn liftpas wilde ophalen werd er moeilijk gedaan. Mijn docenten probeerden me zo goed mogelijk te helpen, maar er is geen regeling voor zwangere studenten binnen Avans. Het zou fijn zijn als iemand zich daarom bekommert.”

Volwassen

Matthijs: “Ik merk dat ik sinds we een kindje hebben veel volwassener ben dan leeftijdsgenoten. Uitgaan doe ik bijna nooit meer. Daar heb ik echt geen behoefte meer aan. En op mijn stage praat ik het liefst met collega’s van dertig, die ook kindjes hebben.” Ilanne lacht: “Dat heb ik ook. Net na de geboorte praatte ik het liefst de hele dag over poepluiers.”



Fadia Baabduh (28) is vierdejaarsstudent Bouwkunde in Den Bosch en heeft een zontje, Aardeep (5).

“Zeven jaar geleden ben ik, zonder mijn familie, gevlucht vanuit Jemen naar Nederland. In het asielzoekerscentrum werd ik verliefd op een man uit Nepal. We kregen een kindje. Toen Aardeep nog geen 1 jaar was kregen we te horen dat zijn vader niet in Nederland mocht blijven. Hij ging terug naar Nepal.”

Gewoon proberen

“Ik was een alleenstaande moeder in een vreemd land. Ik sprak geen Nederlands en had hier geen familie of vrienden. Toch ben ik gaan studeren bij Avans. Ik was bang dat het te moeilijk zou zijn vanwege de taal, maar mijn droom is om architect te worden. Ik besloot om het gewoon te proberen. Gelukkig voelde ik me bij Avans meteen welkom. Natuurlijk merk ik dat ik anders ben dan medestudenten. Ik zit in een heel andere levensfase. Mijn klasgenoten gaan elke week stappen, daar heb ik echt geen tijd voor. Bovendien heb ik een grote verantwoordelijkheid tegenover mijn zontje.”

Studeren

“Ik volg zoveel mogelijk lessen. Soms heb ik 's avonds nog school, maar dan moet ik naar huis om te koken. Als Aardeep in bed ligt ga ik nog aan de studie. Wiskunde en bouwkundig tekenen gaan me makkelijk af, maar soms heb ik kennistoetsen of moet ik verslagen maken. Daar moet ik hard op studeren. Uiteindelijk heb ik alles gehaald zonder vertraging. Zelfs mijn propedeuse had ik in een jaar. Ik studeer dit jaar af en dan wil ik graag een master architectuur doen. Als ik terugkijk ben ik trots op mezelf. Maar als Aardeep niet zo lief was geweest, had ik dit nooit gekund.”

Lieve Aardeep

“Wanneer ik 's avonds moet studeren gaat hij rustig naast me zitten tekenen. Hij zeurt nooit. Soms ben ik bang dat hij te weinig aandacht krijgt. Hij is de hele dag op school en de BSO en dan moet ik 's avonds ook nog eens voor school aan de slag. Maar ik doe dit ook voor hem. Met een goede baan kan ik later zijn studie betalen.”

A close-up photograph of a woman with dark, curly hair and black-rimmed glasses, smiling warmly. She is wearing a light blue denim shirt. A young boy with dark hair, wearing a blue and orange plaid button-down shirt, is sitting in front of her, also smiling. The background is a soft-focus outdoor setting with green foliage.

**‘IK DACHT:
WAARSCHIJN-
LIJK LUKT HET
NIET, MAAR IK
GA HET TOCH
PROBEREN’**



'IK BEN MIJN MOEDER ONTZETTEND DANKBAAR'

Robin van Gorp (25) zit in het derde jaar van de studie Social Work in Breda. Ze heeft twee zoontjes, Rowen (6) en Caleb (3).

"Ik ben de jongste thuis, een nakomelingetje. Mijn zussen en broer waren allang het huis uit toen ik nog bij mijn moeder woonde. Ik was een rustig, braaf kind. Het was voor haar dan ook een flinke schok toen ik op mijn achttiende zwanger raakte."

School afmaken

"Ik wilde het kindje graag houden, maar mijn familie was niet enthousiast. Uiteindelijk sloten mijn moeder en ik een dealtje. Ze zei: 'Ik ga je helpen, op één voorwaarde: je maakt je school af.' Dat heb ik gedaan: de mbo-opleiding die ik volgde heb ik netjes afgemaakt. Ondertussen hielp mijn moeder met de zorg voor Rowen. Wanneer ik thuiskwam stond het eten klaar en had ze de was gedaan. Daar ben ik haar nog steeds erg dankbaar voor."

Zware zwangerschap

"Drie jaar later was ik nog samen met de vader van Rowen. Ik wilde altijd al een broertje voor hem, en ik wilde niet dat het verschil in leeftijd te groot zou worden. Ik werd opnieuw zwanger. En toen veranderde alles. Mijn moeder overleed. Een zwangerschap hoort een gelukkige periode in je leven te zijn, maar in dit geval ging ik door een zware rouwperiode. Het doet pijn dat ze Caleb nooit heeft mogen kennen. Ik was nog volop bezig met het verwerken van de dood van mijn moeder. Ik had twee kindjes om voor te zorgen. De vader van mijn kinderen en ik gingen ook nog eens uit elkaar. Toch begon ik na een jaar met een hbo-opleiding bij Avans."

Dankbaar

"Het moederschap in combinatie met een voltijdstudie is pittig. Achteraf zie ik pas hoe jong en onwetend ik was voordat mijn moeder overleed. Ik ben druk en gestrest, van alle kanten wordt er aan me getrokken. Maar ik ben dankbaar voor mijn twee prachtige kinderen. De drukte is het allemaal waard. Ik doe het voor een mooie toekomst voor ons drietjes. Ook krijg ik ontzettend veel hulp van mijn familie en van de vader van mijn kinderen. Dankzij hun weet ik dat het helemaal goed gaat komen."

'WIJ ETEN GEEN KNORR WERELD-GERECHTEN'

De bewoners van het Zwarte Gat noemen hun huis het leukste en gezelligste studentenhuus van Den Bosch. De zeven vormen een hechte club. Tweedejaarsstudent Communication & Multimedia Design Sarah Sijstermans betaalt 235 euro voor een kamer van 12m².

Via een eigen Instagramaccount - [zwartegat47](#) - worden regelmatig foto's gedeeld van de zeven bewoners. Dat ze het gezellig hebben onderling, zie je meteen. Wat ook opvalt: op veel foto's zie je eten. Huisgenoot Kim: "We houden allemaal van eten. We eten relatief gezond, vooral voor we gaan sporten." Liselotte: "Maar daarna eten we wel nog een halve zak pepernoten." De *signature dish*, die op hun account te zien is, lijkt het tegenovergestelde van gezond eten. Sarah: "Ja, dat is pizza van Orthen, met grote bakken knoflooksaus. Dat is ingevoerd door Patrick. Maar alleen als we gemakkelijk willen doen!"

Deze avond koopt de pot wraps met een grote bak zelfgemaakte guacamole. Didier: "Kijk, we hadden ook kant-en-klare kunnen kopen. Maar we hebben het zelfgemaakt." Boven het fornuis staan allerlei kruidenpotjes die ook daadwerkelijk gebruikt worden. Maken ze altijd alles zelf? "Wij eten geen Knorr Wereldgerechten", reageert een van de bewoners terwijl de rest instemmend knikt. Kim: "Ook de soep maken we zelf." Ze hebben zelfs een airfryer. "Die heeft Didier meegenomen toen hij hier kwam wonen", vertelt Kim. Net als de leuke bordjes waar ze van eten. "Alles komt nog van mijn oma."

Naast avondeten, worden ook andere momenten aangegrepen om samen te eten. Zo vieren ze samen sinterkaas, Kerstmis en zelfs Pasen. Liselotte: "Toen hebben we paaseieren verstopt in het huis." Onlangs organiseerde het Zwarte Gat nog een *walking dinner* waarbij elke kamer een eigen thema had met bijpassende gerechten. Uiteenlopend van McDonalds tot Japans. Sarah: "We zijn niet echt huisgenoten, meer vrienden." Didier vult aan: "Het is heel gemoedelijk." De anderen knikken wederom instemmend. ●





Foto v.l.n.r: Patrick, Liselotte, Eva, Kim, Sarah, Didier en Jeroen.

Communicatiestudent Ellis Peek runt eigen oppascentrales in Breda, Aalsmeer, Amstelveen en Hoofddorp. Ze neemt oppassers in dienst en verbindt ze met ouders die een vaste of lastminute-oppas zoeken.

'DOOR OPPAS MADELIEF WEET IK: ONDERNEMEN IS HET LEUKSTE WAT ER IS'



“Ondernemen is geen negen-tot-vijfbaan. Daar ben ik zeker achtergekomen sinds ik mijn eigen vestigingen van Oppas Madelief run. Zo heb ik eens last minute oppas geregeld voor klanten terwijl ik op vakantie aan het strand lag en probeerde ik op Lowlands nog een aanvraag te vervullen. Ik ben zo betrokken bij mijn eigen bedrijf dat het soms moeilijk is om los te laten. Maar ik ben nog wel gezellig en sociaal daarnaast hoor, begrijp me niet verkeerd!” Oppas Madelief is een oppasservice die ouders met oppassers verbindt. Ellis Peek, student Communicatie in Breda, heeft haar eigen vestigingen in Breda, Amstelveen en binnenkort ook Aalsmeer en Hoofddorp. Ellis heeft tientallen oppassers in dienst, vooral meiden. Die selecteert ze door middel van een screening en een sollicitatiegesprek. Voordat ze beginnen, krijgen de oppassers een korte training en een EHBO-kaart. Zo zijn ze goed voorbereid en weten ze wat te doen in noodgevallen. Vervolgens is Ellis tussenpersoon tussen ouders die een oppas zoeken en de meiden die bij haar in dienst zijn. De ouders kunnen een abonnement kopen voor een vaste of flexibele oppas, of een lastminute-aanvraag doen.

Professioneel overkomen

Ellis heeft zelf veel ervaring met kinderen. Ze paste vaak op haar jongere broertje en zusje en deed animatiewerk op een camping. Daarnaast heeft ze veel oppasadresjes gehad. Toen ze stage liep bij KLM ontmoette ze een collega die haar eigen vestiging van Oppas Madelief runde. Ellis: “Ze was erg enthousiast en het leek me een superleuke baan. Na mijn stage had ik veel vrije tijd dus ik besloot te solliciteren. Toevallig zochten ze mensen in Breda, waar ik toen nog woonde.” Op haar negentiende begon Ellis met haar eerste vestiging in Breda. “Dat is natuurlijk erg jong, maar ik zorg ervoor dat ik professioneel overkom. Daardoor heb ik nooit echt te maken gehad met mensen die mij niet serieus namen, gelukkig”, vertelt ze.

Goed plannen

Naast het runnen van Oppas Madelief doet Ellis een zware minor en zit ze bij een studentenvereniging. “Ik weet het, het lijkt onmogelijk om alles te combineren”, lacht ze. “Maar het is maar net hoeveel tijd je er zelf in



TEKST JANSKE TER HORST FOTOGRAFIE PLEUNIE VAN RAAK

wil steken. Bovendien is het een kwestie van goed plannen en productief werken. Voordat ik naar school ga, werk ik bijvoorbeeld alvast mijn mail bij. En gelukkig kan ik veel kennis van mijn studie gebruiken in mijn werk. Door mijn opleiding kan ik creatieve oplossingen bedenken bij problemen en beter communiceren naar de klant. Bovendien heb ik inzicht in hoe we socialmedia-campagnes en promotiemateriaal kunnen ontwikkelen.”

Streng zijn

“Ondernemen is echt mijn passie geworden. Ik vind het veel motiverender dan werken voor een baas. Het geeft een kick als ik een moeilijke situatie toch goed weet op te lossen”, vertelt Ellis. “Natuurlijk is het soms ook lastig. Ik krijg weleens te maken met boze werknemers of klanten. Ook worden mensen soms boos wanneer ik ze niet wil aannemen na een sollicitatiegesprek. Daar moest ik in het begin heel erg aan wennen. Maar Oppas Madelief staat voor kwaliteit en dat betekent ook dat ik streng moet zijn bij de selectie. Gelukkig krijg ik meestal veel positieve reacties. Ondernemen is gewoon het leukste wat er is.” ●

NET AFGESTUDEERD



Mike Strik

Leeftijd: 22 jaar

Opleiding: Commerciële Economie in Den Bosch

Afgestudeerd: januari 2017

Werkt bij: Sokkies.nl

Na je afstuderen ben je je eigen bedrijf, Sokkies.nl, gestart. Hoe kwam je daarop?

“Je leert bij Commerciële Economie veel kneepjes van het vak, zoals een product in de markt zetten. Ik wilde dat graag in de praktijk toepassen. Vanaf nul beginnen en ervoor gaan. Sokkies.nl komt voort uit twee ontwikkelingen. De eerste is abonnementen; een bedrijf zoals Boldking gaat hard met een maandelijkse dienst voor scheermesjes, een product dat je dagelijks gebruikt. Daarnaast draag ik vaak gekleurde, vrolijke sokken en ik zie dat steeds meer mensen dat doen.”

Hoe werkt dat, een abonnement op sokken?

“Mensen kunnen zich vrijblijvend aanmelden. Zij ontvangen via sokkiesclub.nl het eerste paar gratis, op de verzendkosten na. Daarna hoeft je niets meer te doen. Als je het tof vindt, ontvang je aan het begin van elke maand nieuwe Sokkies. Mocht het toch niet helemaal bij je passen, dan kun je jezelf eenvoudig afmelden en blijven we desondanks toch vrienden. Mensen zitten nergens aan vast en blijven alleen lid als ze dat zelf willen. Geen addertjes onder het gras.”

Waarom sokken?

“Je sokkenla is nooit vol genoeg. Met sokken kun je jezelf op een subtiele manier onderscheiden. Of dat nu op kantoor, bij je vrienden of in de kroeg is. Door gekke, kleurrijke sokken kun je vrolijk door het leven gaan. Daarnaast gaat niemand ‘speciaal’ op pad voor sokken, die koop je snel nog even bij de kassa. Waarom zou je dat niet gemakkelijker maken en jezelf iedere maand laten verrassen door één of meer paar Sokkies?”

Loopt het al goed?

“Het gaat lekker, elke nieuwe maand is weer beter dan de maand ervoor. In het begin waren het uiteraard veel vrienden en familie. Maar inmiddels heeft Sokkies Club leden van Maastricht tot aan Groningen.”



COLUMNSTEFAN

Kroniek der verbitterdheid

De oude docent groet zijn jongeheer. De tijden dat zij elkaar ontmoetten anders dan bij noodzakelijkheden zijn al lang vervlogen. Zorgvuldig klemt hij het luciferstokje tussen het doorspoelmechaniek. De stroom water vormt een contrast met het straaltje ouderdom waar hij verantwoordelijk voor is. Goudgele druppels belanden op de bril van het damestoilet. Handen wassen na het plassen doet hij al jaren niet meer. Wel draait hij de warme kraan open en verlaat de toiletruimte. Hij spoelt kopjes koffie door de gootsteen terwijl het kopieerapparaat de enkelzijdige afdrucken met extra witregels uitbraakt. De helft van de spaarzaam bedrukte A4'tjes gooit hij bij het restafval. De zorgvuldig thuis gespaarde batterijen verdwijnen in de gft-bak. De oude docent knikt. Hij volgt de voetstapjesstickers naar de kleurrijk verlichte trap, een initiatief van de beweegpolitie. Hij veegt de hondenpoep onder zijn schoen aan de eerste trede en stapt in de lift. M'n kont, denkt hij in onvervalst Nederlands, als stil protest tegen de verengelsing van zijn hoger onderwijs. Als de laatste student de deur van het bedompte klaslokaal achter zich sluit, legt hij met uiterste precisie de punaise met het puntje naar boven op een willekeurig gekozen stoel. Hij draait de thermostaat omhoog en opent het raam. De vrieskou in zijn gezicht veroorzaakt een verbeterd glimlach. Snel voert hij at random wat tentamencijfers in en belt het antwoordapparaat in een ver buitenland. Hij legt de hoorn naast het toestel, doet het licht aan en draait de deur op slot. De reis naar huis verloopt volgens vast ritueel. Na het inchecken op het station stapt hij in zijn roet walmende dieselauto en rijdt met hoge toeren en slippende koppeling naar het station nabij zijn huis. Uitchecken, voordeursleutel en goedkope whisky. Zijn VHS-recorder slikt de band met verzamelde documentaires in. Een stem vertelt over droogte, zeespiegelstijging en hongersnood. Troosteloze beelden illustreren het onheilspellende verhaal. Tevreden trekt hij de morsige deken over zich heen. Hij en zijn jongeheer schudden elkaar na tijden weer eens de hand.

Stefan van Teeffelen is docent bij de opleiding Social Work in Den Bosch

STUDENTENTIJD VAN



MARC KARREMANS

'Af en toe flink twijfelen aan jezelf is oké'

Pas toen hij afstudeerde, ging Marc Karremans, docent bij de Pabo in Breda, uit huis. "Het was comfortabel en goedkoop om bij mijn ouders te wonen. Ik was jong en nog niet zo wereldwijs."

"Mijn vader was bloemist en mijn moeder huisvrouw. Ze hebben nooit de verwachting uitgesproken dat ik moest gaan studeren. Ik mocht mijn eigen keuzes maken. Voor mij was studeren de perfecte keuze, maar in onze samenleving is de druk om te studeren overdreven groot. Niet dat ik het wil ontmoedigen, maar het moet wel bij je passen.

Eigenlijk is het gek dat je op je zestiende je toekomst al moet uitstippelen. Na de middelbare school wist ik nog niet wat ik wilde, ik vond verschillende richtingen interessant. Zo ook de pabo. Na de pabo studeerde ik ontwikkelingspsychologie.

De eerste fase van mijn studie verliep niet vlekkeloos. Na colleges bracht ik veel tijd door in een ouderwets koffietentje tegenover mijn faculteit: toen Hogeschool West-Brabant, nu Avans. Zaten we daar met vijf studenten tussen oude mannen te ouwehoeren.

Pas in het derde jaar dacht ik: dit is dé studie voor mij. Ik had inmiddels een flinke achterstand. Daarom rees de twijfel: kan ik het nog halen? Gelukkig sprak een docent me toen moed in. Hij gaf me de peptalk die ik nodig had om mijn achterstand in te halen. Ik weet niet of ik hier nu had gezeten als hij me toen niet zo positief had toegesproken. Waarschijnlijk weet hij het zelf niet eens meer, maar zoiets vergeet je nooit. Hopelijk inspireer ik studenten op dezelfde manier.

Als ik studenten van nu een tip mag geven: af en toe flink twijfelen aan jezelf en je studiekeuze is oké. Vooral wanneer je belangrijke keuzes moet maken, is een beetje twijfelen van groot belang, om helder te krijgen wat je écht wilt. Een 'verkeerde' keuze maken lijkt soms het einde van de wereld, maar het hoort bij het student-zijn."

A photograph of two men in a clothing store. The man on the right, Nino Tamnge, is wearing a green Champion hoodie and blue jeans, holding up a red sweatshirt. The man on the left is wearing a dark shirt and jeans, smiling. They are surrounded by racks of clothing. A circular logo with the text 'BIBAAN' is in the top right corner.

*'Wanneer ik zelf boodschappen
ga doen, kijk ik nét wat
kritischer'*

BIBAAN

NINO TAMNGE (RECHTS OP DE FOTO) IS DERDEJAARSSTUDENT SMALL BUSINESS & RETAIL MANAGEMENT IN DEN BOSCH. ALS ONDERDEEL VAN ZIJN STAGE WERKT HIJ ALS MYSTERYSHOPPER VOOR SECRET VIEW.

“Een mysteryshopper bezoekt als klant een winkel. Het verschil met een normale klant is dat de mysteryshopper zijn bevindingen na het bezoek op objectieve, kritische en beschrijvende wijze registreert aan de hand van een set vragen. De shoppers weten vooraf precies waar ze op moeten letten. Bedrijven hebben punten waarop ze ons inzetten. We kijken altijd of het personeel er representatief bijloopt en of de winkel er netjes en verzorgd uitziet. Als mysteryshopper loop je heel anders de winkel binnen dan als ‘normale’ klant. Puur omdat je met die vragenlijst in je hoofd zit, hou je alles goed in de gaten. Zo merk ik vrij snel of een medewerker mij spontaan begroet of geroutineerd.

Klantbeleving is voor bedrijven in de retail steeds belangrijker. Secret View zorgt ervoor dat bedrijven grip krijgen op deze klantbeleving. Door de onderzoeken is het voor winkels gemakkelijker om hun medewerkers aan te sturen of juist te belonen. Sinds ik stage loop bij Secret View kijk ik zeker anders naar bepaalde zaken. Ik heb meer dan honderd onderzoeken gedaan in vier maanden tijd. Wanneer ik zelf boodschappen ga doen, dan kijk ik nét wat kritischer dan voorheen. Op zaterdagen werk ik als groenteman in een supermarkt. Ook dan ga ik voor mezelf vaak na of ik zelf wel zo klantvriendelijk ben.”

A man with grey hair, wearing a dark suit and a patterned shirt, is smiling and pointing towards a vertical garden. A woman with dark hair and glasses, wearing a black top, is also smiling and looking at the camera. They are standing in front of a white vertical garden structure filled with green plants.

#

HET

NIEUWE

GEWOON

van Matthieu

Vestigingsmanager Avans Hogeschool

Cateraar teelt kroppen sla op het dak van Avans

De “lekkerste basilicum ooit” en 140 kropen sla worden geteeld op het dak van het Avansgebouw aan de Lovensdijkstraat. Cateraar Eurest oogst daar sinds september verse ingrediënten voor in salades, thee en pasta’s. “Verser dan dit kun je het niet krijgen.”

Met veel trots laat Willem Korswagen, locatiemanager Lovensdijkstraat van cateraar Eurest, de kas zien op het dak bij restaurant The 5th. Qua vorm doet het gebouwtje meer denken aan een kleine circustent dan een kas. Dat daaruit in een week met veel zon meer dan 140 kropen sla komen, lijkt onmogelijk. Korswagen: “We zijn pas zes maanden bezig en nog echt aan het pionieren, maar bij mooi weer oogsten we veel.” Met de eigen teelt willen Avans en Eurest studenten en medewerkers laten zien dat je op vrij eenvoudige manier een bijdrage kan leveren aan klimaatverbetering en gezondheid.

De Groene Kas is een idee van Eurestmanager Matthieu van Waardenburg die de catering wilde verduurzamen. Hij kwam bij Urban Ponics uit, een jonge onderneming die zich bezighoudt met duurzame teelt. “Ik was in het begin sceptisch over het plan om op zo’n kleine oppervlakte zo veel te oogsten, maar na de uitleg van Urban Ponics werd ik ook enthousiast”, zegt de locatiemanager.

Van buiten is het niet te zien, maar binnen maakt de kas gebruik van een ingenieus teeltsysteem. Alle planten worden verticaal geteeld in zes grote kolommen. Korswagen en een andere medewerker steken daar kleine plantjes in, draaien de kolommen elke dag een kwartslag en oogsten op maandagochtend. “We vervoeren alles met een bakfiets naar de locaties in Breda, het transport is dus milieuvriendelijk.”

Maar dat is nog niet alles. “We gebruiken speciale meststof uit Venezuela. Daar heb je een beperkte hoeveelheid voor nodig om goede groei te krijgen.

Water geven doen we via een nevelsysteem waardoor we veel minder water nodig hebben dan bij reguliere teelt. Ook werken we zonder bestrijdingsmiddelen.” Het gft-afval uit de kas wordt verwerkt tot compost voor in de beplanting bij de Avansgebouwen. Of de Groene Kas echt zo duurzaam is als wordt gezegd, is onderzocht door Lydia Ivanova, student Milieukunde in Breda. Uit haar onderzoek blijkt dat de kas op alle gebieden rondom teelt en oogst duurzaam is.

“Verser dan dit kun je het niet krijgen”, zegt Korswagen als hij een van de plantjes uit de kolom haalt. “De smaak is beter. Ik vind dat echt. De basilicum bijvoorbeeld is veel sterker.” Avansstudenten en -medewerkers die de afgelopen maanden bij de cateraar muntthee hebben gekocht of iets waarin sla, koriander of kervel is verwerkt, hebben misschien iets van de oogst van de Groene Kas geproefd. Met de nadruk op misschien: “140 kropen sla per week is nog niet eens genoeg voor de locatie Lovensdijkstraat. We moeten alsnog sla inkopen.”

Urban Ponics wil het concept wereldwijd introduceren. De Groene Kas is hun kleinste project en trekt daarom veel bekijks. “We hebben al geïnteresseerden gehad uit bijvoorbeeld Marokko en Dubai. Die komen kijken hoe onze kas werkt”, vertelt Korswagen. Ook studenten tonen zich betrokken. “In het begin kregen we nogal wat vragen. Als we oogsten, zie je de studenten in het lokaal achter de kas kijken wat we nu weer aan het doen zijn.”

Dit studiejaar wil de locatiemanager met studenten van de Greenoffice Avans verschillende gewassen proberen te telen en kijken wat goed groeit. “Paksoi bijvoorbeeld sloeg niet aan. We gaan nog een proef doen met tomaten al schijnt het probleem daarmee te zijn dat het nogal gaat woekeren.”

Na een jaar gaat Eurest het project evalueren. “Als het een succes is, wordt het wellicht uitgebreid naar andere locaties van Avans.”



FOTO LOET KOREMAN

OMA ZEI: 'BLIJF MAAR LEKKER KORFBALLEN'

Geen hoerige taferelen maar precies uitgemeten *moves*. Dát is paaldansen als sport. De Bredase vierdejaarsstudent Illustratie Britt van Dijk staat minimaal zes uur per week in de studio om te trainen voor het Nederlands kampioenschap in 2019.

"Paaldansen stond een paar jaar geleden vooral bekend als 'erotisch'. Mijn oma zei: 'Blijf maar lekker korfballen.' Maar paaldansen is vooral stoer." Britt's interesse voor de sport werd een paar jaar geleden gewekt toen ze het voorbij zag komen op tv tijdens een talentenjacht. "Ik wil dat ook kunnen, dacht ik."

Echt heel groot is de sport nog niet in Nederland: er zijn ongeveer tien wedstrijden per jaar. Er zijn diverse categorieën, waarbij onderscheid wordt gemaakt in het niveau van de deelnemers. "Je komt er niet zómaar tussen op het hoogste niveau, dat ligt ook echt heel hoog. Maar er komen steeds meer wedstrijden per categorie bij."

Britt heeft afgelopen jaar meegedaan aan twee wedstrijden, waarvan ze er eentje won. Om het

hoogste niveau te behalen, staat ze zeker zes uur per week in de studio. "Als ik minder les heb op school, train ik wel acht of negen uur per week." Het is niet zomaar wat zwieren aan de paal wat ze doet. "Het vergt veel training. Ik heb een heel

boekwerk met *moves*. Tijdens een wedstrijd word je onder andere beoordeeld op de moeilijkheidsgraad van je bewegingen. Maar ook op je uitstraling, of je je voeten mooi strekt en hoe vloeiend je de *moves* maakt. Je denkt misschien: ik doe even een dansje, maar dat valt vies tegen."

Voor aanvang van een wedstrijd moeten alle deelnemers een choreografie bij de jury aanleveren. "Als je een *move* daaruit niet doet, krijg je puntenaftrek." Britt's beste *move* om een strenge jury te imponeren? "Die heb ik zelf ontwikkeld en ik train er veel op. Het is een combinatie van de *rainbow marchenko* en *bird of paradise*."

'Ik heb een heel boekwerk met moves'



New York

IN ÉÉN WOORD: GE-WEL-DIG

Anne Bloemendal, derdejaarsstudent Commerciële Economie in Den Bosch, loopt stage op de sales- en marketingafdeling van lingeriemerk Only Hearts in New York, Verenigde Staten.



Hoe is het om New York te wonen?

"In één woord: GE-WEL-DIG. Van jongs af aan wilde ik al naar New York, maar het kwam er nooit van. Op het moment dat ik hoorde dat ik stage moest lopen, wist ik meteen dat ik naar New York moest. Als ik het niet zou doen, zou ik daar mijn leven lang spijt van hebben. Dit is dus echt een *dream come true* voor mij. Vanaf het moment dat ik in de taxi zat van het vliegveld, was ik helemaal gelukkig. De gebouwen, de mensen, de levendigheid, de drukte, het eten en de winkels. Alles is indrukwekkend en alles is mogelijk."

Hoe ziet jouw dag in de metropool eruit?

"Ik loop stage van maandag tot en met donderdag. Ik verblijf in een residentie dus tijdens het ontbijt is het altijd al gezellig en druk. Ik ontbijt vrijwel altijd met de meiden die ik hier heb ontmoet. Om 8.45 uur loop ik naar kantoor. Ik ben zo'n *lucky bastard* waarbij het kantoor slechts 3 straten en 2 *avenues* verderop zit. Dus voor mij geen gedoe met overvolle metro's. Avondeten doe ik ook met dezelfde meiden."

En de weekenden?

"Die zijn vaak lekker vol. Van brunchen en winkelen tot een rustig dagje Central Park of

Brooklyn en uit eten en stappen. Gewoon genieten van alles dat de stad te bieden heeft."

Heb je al meer van Amerika gezien?

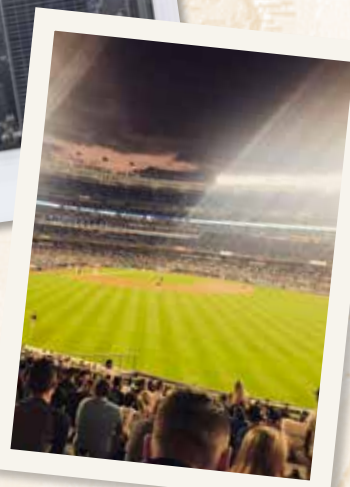
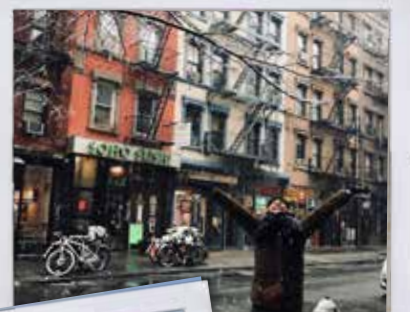
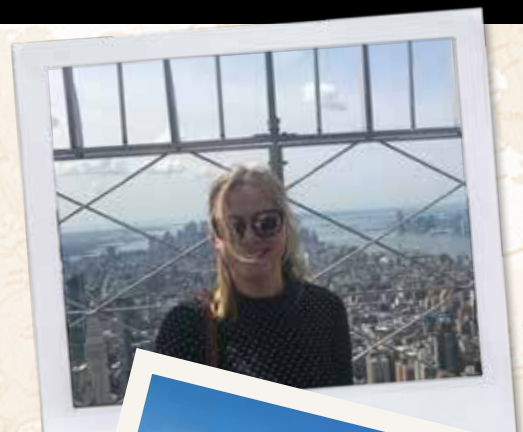
In NYC ben ik naar een Yankees-wedstrijd, Knicks-wedstrijden, een gospeldienst en de bekende Christmas Show in Radio City Music Hall geweest. Allemaal enorme belevingen. Lekker over de top en commercieel, genieten! In december heb ik Washington en Boston bezocht."

Waar kun jij je nog elke dag over verbazen?

"Over hoe snel alles gaat! Gek genoeg wen je daar wel aan. Inmiddels zijn al verschillende vriendinnen en familieleden langsgekomen, dan merk je pas echt dat je dat snelle overgenomen hebt. Bijvoorbeeld wanneer mijn ouders netjes staan te wachten bij het stoplicht of vriendinnen achter je aan huppelen omdat je iets te snel en gehaast loopt. En het eten, dat blijft me ook verbazen. Zó veel en zó lekker! Van gezonde *juices* tot cheeseburgers en *cheesefries*."

Hoe zijn de New Yorkers?

"Aan de ene kant heel vriendelijk. Ze vragen standaard: 'Hi, how are you?', wat overigens gewoon hetzelfde als 'hoi' bij ons betekent. Ze gaan ook graag een gesprekje met je aan en zijn altijd bereid te helpen. Maar aan de andere kant zijn ze niet echt geïnteresseerd in hoe het met je gaat. Een gesprek kan in één keer afgekappt worden als het naar hun idee te lang duurt of als het niet interessant genoeg is. Ik heb van collega's gehoord dat dat meestal de échte New Yorkers zijn en dat de vriendelijkste New Yorkers vaak Amerikanen zijn die naar New York verhuisd zijn."



27 JANUARI

RAUWKOST

Den Bosch een gezapige, ingeslapen stad? Dan moet je naar Rauwkost komen. Dit nieuwe festival voor en door jongeren bewijst dat Bosschenaren op het gebied van muziek, kunst en performance de rafelrandjes opzoeken. In het rauwe gebied bij de oude Koudijs-fabriek kun je bovendien van vroeg in de middag tot diep in de nacht los gaan op onder meer drum-'n-bass.

Den Bosch, vanaf 14.00 uur, overdag gratis, avondprogramma 7,50 euro

26 JANUARI

CULTUURNACHT

Het avontuur lonkt op deze vrijdagavond in Breda, als de Cultuurnacht om 19.00 uur van start gaat.

Meer dan 75 deelnemers, verspreid over 45 locaties, waaronder de Akademie voor Kunst en Vormgeving|St. Joost, laten een bijzonder programma zien. Van een workshop paaldansen tot intieme theatervoorstellingen en van animatiefilms tot tangodansen. Cultureel Breda laat zich van zijn beste kant zien en voor 10 euro kun je overal bij zijn.

Diverse locaties in Breda, vanaf 19.00 uur, passe-partout 10 euro (vvk)



27 JANUARI

URBAN MUSIC FESTIVAL

Na uitverkochte edities in onder meer Amsterdam, Nijmegen en Eindhoven komt het Urban Music Festival voor het eerst naar Breda. Onder meer Chuckie en Kriss Kross gaan in Breepark een feestje bouwen om u tegen te zeggen. Hoe eerder je kaartjes koopt, hoe goedkoper ze zijn.

Breepark Breda, 21.00 uur, kaartjes vanaf 20,71 euro



11 T/M 13 FEBRUARI
CARNAVAL



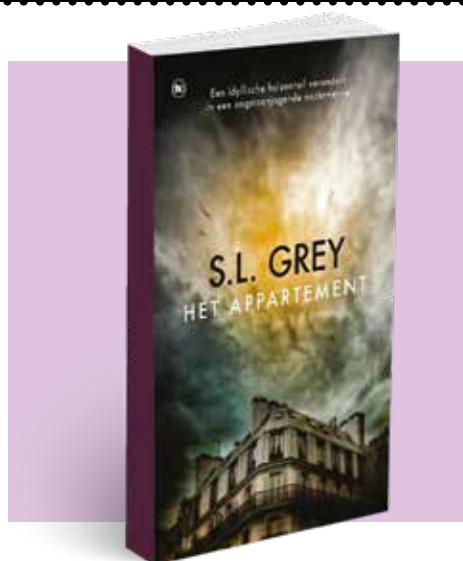
Love it or hate it, maar ook dit jaar trekt er weer een optocht door Oeteldonk, Kruikenstad en Kielegat. Van de drie Avanssteden staat vooral Den Bosch bekend als echte carnavalsstad, maar ook in Tilburg en Breda is het prima hossen en dweilen. Dus trek een gek pak aan en sleur je huisgenoten mee de kroeg in. Loop vooral mee in de polonaise en vergeet voordat je op pad gaat niet een ouderwetse stamppot te eten.

1 FEBRUARI
HOTEL INFORMATIE



Hotel Informatie is een absurde klucht over de relatie tussen mens en informatie. In een oneindig groot hotel lopen gasten in en uit. Zij doen zich anders voor dan ze zijn en misverstanden zijn aan de orde van de dag. Geheimen worden te vroeg onthuld, kernzaken en nutteloze weetjes raken verward; en zo ontstaat er een grote chaos waarin iedereen steeds verder wegzakt.

Theaters Tilburg, 20.30 uur, 12,50 euro

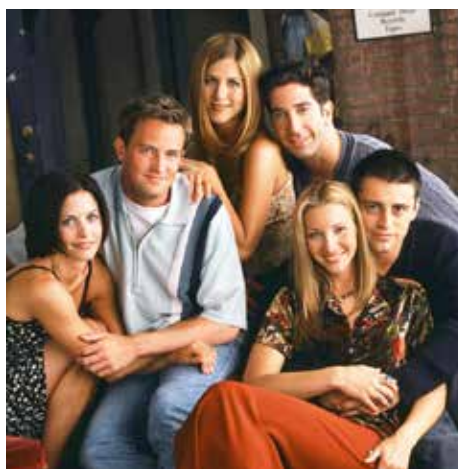


BOEK S.L. GREY - HET APPARTEMENT



Nicci French en Lars Kepler hebben eerder bewezen dat het mogelijk is om als schrijversduo met spannende boeken te komen. Met *Het Appartement* wagen de Zuid-Afrikaanse schrijvers Sarah Lotz en Louis Greenberg zich als S.L. Grey aan een horror-achtige roman. *Het Appartement* gaat over het Zuid-Afrikaanse echtpaar Mark en Steph, die via een website voor woninguitwisseling een appartement in Parijs betrekken. Al snel na aankomst blijkt er iets niet te kloppen aan de woningruil en neemt het verhaal steeds gruwelijkere vormen aan.

Het grote probleem van *Het Appartement* is de uitwerking. De schrijvers wisselen het perspectief af tussen Mark en Steph. Op die manier wordt geprobeerd extra spanning te creëren, maar het zorgt er juist voor dat het boek compleet doodslaat. Als lezer blijf je achter met de gedachte dat het gecombineerde schrijverschap funest is voor dit boek. [Arold Roestenburg]



SERIE FRIENDS



Veel fans wachten er al tijden op: *Friends* op Netflix. En sinds 1 januari is het zover. Eindelijk kun je alle 236 afleveringen achter elkaar kijken. De eerste aflevering van de serie werd uitgezonden in 1994, de laatste tien jaar later en sinds die tijd worden ze eindeloos herhaald.

De magie van de serie zit 'm vooral in de manier waarop de zes vrienden met elkaar omgaan. En dat maakt *Friends* tijdloos, want dat is nog steeds heel herkenbaar. Met je vriendinnen praten over die leuke jongen, ruzie omdat je iets krijgt met de ex van je beste vriend, worstelen met wat je wil in het leven en dat alles met veel humor.

Toegegeven, *Friends* is waarschijnlijk het allerleukst als je zelf de jaren 90 hebt meegemaakt, maar ook nu nog kun je hardop lachen om de harde opmerkingen en de rare situaties. [Suzanne Wolters]



FILM ALL THE MONEY IN THE WORLD



All The Money In The World is de verfilming van de ontvoering van de tiener Paul Getty in Italië in 1973. Getty is de kleinzoon van J.P. Getty, in die jaren de rijkste man ter wereld. Maar, als je de film moet geloven, ook de grootste vlerk op aarde. J.P. weigert de miljoenen losgeld te betalen voor zijn kleinzoon. Het is de moeder van Paul (gespeeld door Michelle Williams) die samen met een ex-CIA-agent (Mark Wahlberg) probeert de jongen te redden uit de handen van de maffia. Regisseur Ridley Scott heeft een te lang durende film gemaakt die, op enkele momenten na, nooit echt boeiend wordt. Hoogtepunt is Christopher Plummer als de steenrijke J.P. Getty. Dat is een knappe prestatie, omdat de hele film al gemaakt was met Kevin Spacey in dezelfde rol. Toen die in opspraak kwam rondom MeToo, besloot Ridley Scott de scènes opnieuw te filmen, maar dan met Plummer. [Arold Roestenburg]



CHRISTIAAN BAARS EN JORIS VONK
VIERDEJAARSSTUDENTEN ACCOUNTANCY DEN BOSCH

FAVORIET

CRYPTOCURRENCIES

"Veel studenten zijn met cryptocurrencies bezig", aldus Joris "Je hoort ze erover praten in de gang. En als je in Xplora zit, kijk je ook wel eens op het scherm van een ander. Ik zie regelmatig studenten die cryptosites open hebben staan." De studenten zijn iedere dag bezig met hun beleggingen. Inmiddels hebben ze hun inleg verviervoudigd. Christiaan zit ook in een groep op WhatsApp. "Die zijn nog actiever dan ik. Eén van die gasten is begonnen met 2.000 euro en in een half jaar heeft hij daar 250.000 euro van gemaakt." Joris: "Iedereen is gevoelig voor geld. En bij cryptovaluta kan het keihard gaan."

"Het is gaaf om er mee bezig te zijn", zegt Christiaan, die het iedereen kan aanraden om te spelen met de digitale munten. "Begin met een bedrag dat je kunt missen en blijf er nuchter over nadenken."





Connecting people through food

WELKOM BIJ CAMPUS!

EEN NIEUW KALENDERJAAR IS WEER BEGONNEN.
WIJ VAN CAMPUS, DE CATERAAR, VERWELKOMEN
JE GRAAG IN ÉÉN VAN DE RESTAURANTS,
STARBUCKSCORNERS EN HET GRAND CAFÉ IN
BRED A OF DEN BOSCH.

HÉÉL VEEL SUCCES HET KOMEND JAAR!
MEDEWERKERS CAMPUS