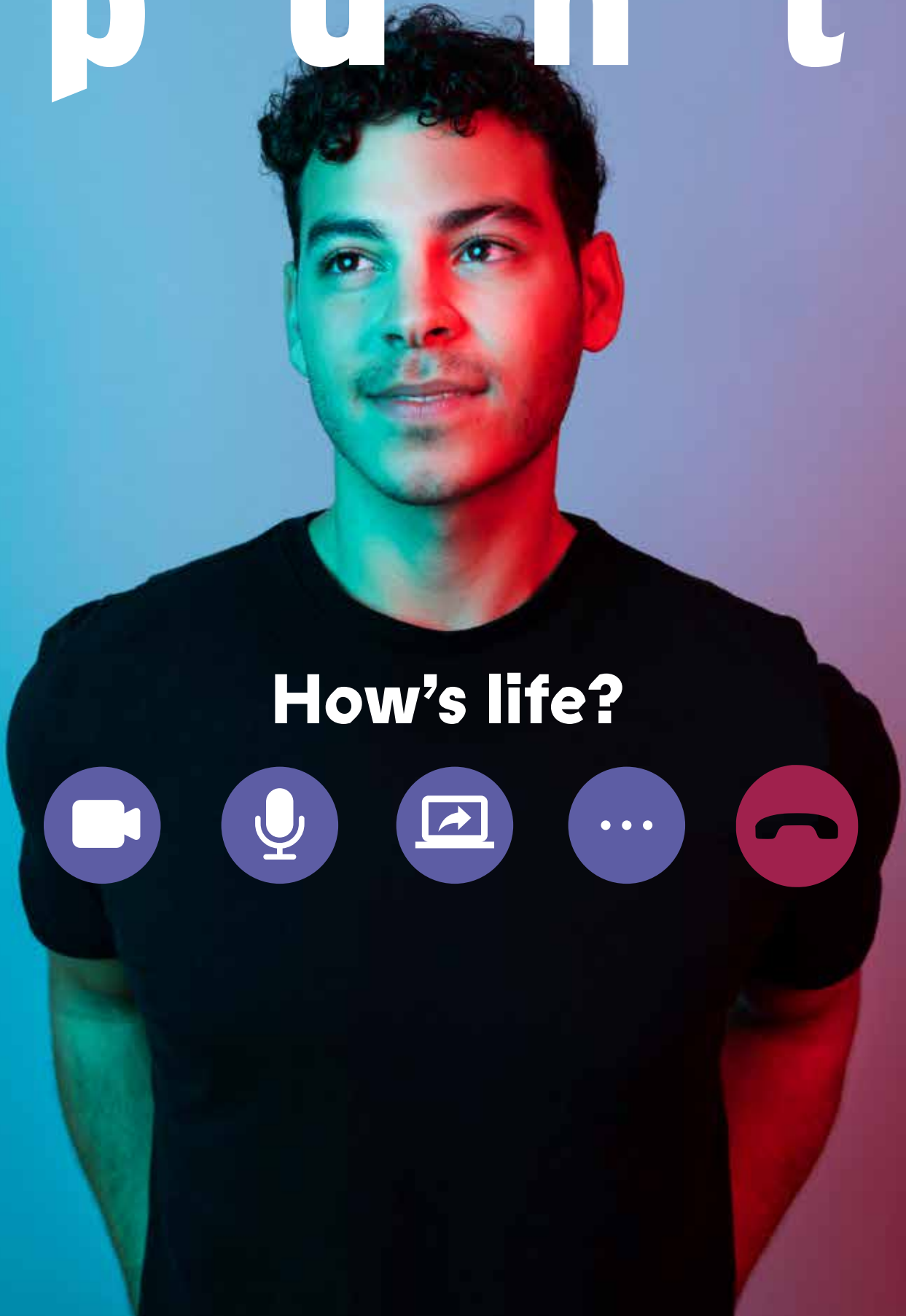


p u n t



Heflige stages

De band tussen student en docent

Liefde voor dieren

Thuiswerkselfies

How's life?



How's life?

4

Monitor

Avans wil het welzijn van studenten opkrikken

.....



12

Hoe gaat het?

Avansstudenten en -medewerkers studeren en werken thuis



14

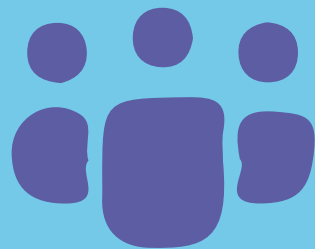
Helpende hand

Waar kun je als student terecht met je hulpvraag?

6

Opgekrabbeld

Christel, Sam en Julia over hun diepe dal en hoe ze eruit kwamen



Colofon

Punt is een uitgave van Avans Hogeschool en wordt gratis aan studenten en medewerkers ter beschikking gesteld. De redactie werkt volgens beginselen van onafhankelijke journalistiek, zoals vastgesteld 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.

E-mail punt@avans.nl

Hoofdredacteur Susanne de Kroon, 088-5256128, jcm.dekroon@avans.nl

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

Redactie Breda Emma Roelse, e.roelse@avans.nl
Hogeschoollaan 1 Breda, kamer HA008

Redactie Den Bosch Sydney Douwes, 088-5255815, se.douwes@avans.nl
Levie Vriend, 088-5253227, l.vriend@avans.nl

Onderwijsboulevard 215 Den Bosch, kamer OE002

Raad van Advies Hans de Brouwer, Mark Hasperhoven, Hans Pekaar
Postadres Postbus 90116, 4800 RA Breda

Landelijke nieuwsdienst HOP

Ontwerp en vormgeving Yashar van den Brandt, Nijmegen
www.yasharvandenbrandt.com, contact@yasharvandenbrandt.com

Fotografie Loet Koreman, Ilse Wolf

Cover Loet Koreman

Aan dit nummer werkten verder mee Naz Taha, Jill Heesbeen

Druk Canon



18 Lockdown

Tips tegen eenzaamheid



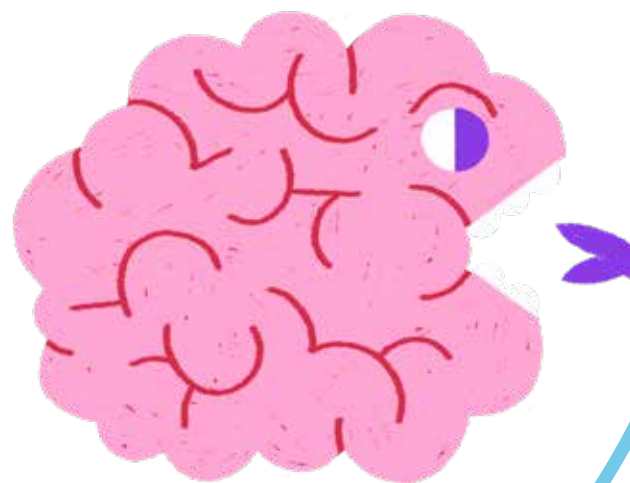
20 Heftige stage

Anne-Marie maakte een gijzeling mee



26 Wat gebeurt er in je brein als...

...je chocola eet of slaapt?



28 Dieren

Studenten over de band met hun paarden en varkens



19 Column

Verlanglijstje voor studentenwelzijn

Avans wil het welzijn van studenten opkrikken

Toenemende prestatiedruk, online colleges door corona, geldproblemen: voor een hoop jongeren gaat studeren gepaard met veel stress. Avans heeft het onderwerp ook op de radar. Met een speciale monitor hoopt de hogeschool studenten beter te ondersteunen.

Avansmedewerkers Jessica Nooij en Mascha Lommertzen werken samen met klinisch psychologen aan een zogenaamde welzijnsmonitor. Die bestaat uit een omvangrijke lijst met vragen om het welzijn van iedere individuele student in beeld te brengen. De vragenlijst invullen is vrijwillig en kan anoniem. Op basis van de gegeven antwoorden krijgen studenten persoonlijke feedback en tips voor trainingen, of worden ze doorverwezen naar het decanaat. Het doel is om hun welzijn op te krikken. “Alles gebeurt op vrijwillige basis”, zegt Lommertzen. “Als iemand het advies krijgt om een faalangsttraining te volgen, maar daar geen behoefte aan heeft, dan is dat natuurlijk ook prima.”

SLB'er als coach

De onderzoekers hopen de welzijnsmonitor in het voorjaar van 2021 breed uit te rollen. Onderdeel ervan is ook een uitbreiding van de rol van studieloopbaanbegeleiders, vertelt Nooij. “Voorheen kregen studenten alleen studieloopbaanbegeleiding, maar de rol van de slb'er verschuift meer in de richting van coach. Een student stelt de docent vragen die veel verder gaan dan studiesucces. Daar moet een slb'er in getraind worden.”

Ook het decanaat van Avans moet volgens de onderzoekers zichtbaarder worden. “Nu is de drempel om een decaan te benaderen vaak hoog”, zegt Nooij. “We willen een centrale ontmoetingsplek voor studenten én docenten inrichten met inloop- en bezoeksomgelegheden.”



Geen gemeenschapsgevoel

Met de monitor willen Nooij en Lommertzen ook extra aandacht geven aan internationale studenten. Een veelgehoorde klacht van internationals is dat zij een gemeenschapsgevoel missen bij Avans. Buitenlandse studenten voelen zich vaak niet thuis in Nederland en vinden dat Avans meer zou kunnen doen om een beter internationaal klimaat te scheppen. Studeren lukt ze wel, maar echt deel uitmaken van de samenleving is iets anders.

Lommertzen begrijpt dat deze groep daardoor kwetsbaar is voor psychische problemen. “Ze zijn ver van hun vertrouwde omgeving en spreken de taal niet. De behoefte aan steun is groter. We onderzoeken nu hoe we die groep het beste kunnen helpen. Een manier is om nieuwe internationals te koppelen aan Nederlandse studenten die al wat langer bij Avans studeren. Een soort buddy-programma dus.”



‘Een centrale ontmoetingsplek voor studenten en docenten inrichten’

‘Internationale studenten koppelen aan een buddy die al wat langer bij Avans studeert’



Buddy voor kwetsbare studenten

Het idee van zo'n buddy is niet alleen weggelegd voor buitenlandse studenten. "Ook voor studenten met een functiebeperking, eerstejaarsstudenten of bijvoorbeeld studenten die zich alleen voelen", somt Nooij op. Alle kwetsbare studenten kunnen daar in de toekomst gebruik van maken.

Wanneer de monitor precies af is, is nog niet bekend. Nooij: "Het vergt veel tijd en is een ontzettend complex instrument. Het is belangrijk dat de monitor positief stimulerend is voor de studenten en niet confronterend. Om dit goed te krijgen moeten we grondig werken en alles goed testen. Als we het nu afraffelen, kan het juist averechts werken en dat is het laatste wat we willen."



Deze studenten gingen door een diep dal, maar herpakten zich

Christel, Julia en Sam vertellen over een donker hoofdstuk uit hun leven én hoe ze het tij wisten te keren. Verhalen over ziekte, verslaving, depressie en nooit opgeven.

Christel Verbogt (23) is deeltijdstudent Communicatie bij Avans en zit door een zenuwaandoening en bindweefselziekte in een rolstoel. Sinds haar veertiende kampt ze ook met een maagverlamming waardoor ze nauwelijks kan eten. Ze is aangewezen op sondevoeding. Ondanks haar beperking en ziekte weigert ze zichzelf als slachtoffer te zien.

Tekst Naz Taha
Fotografie Loet Koreman

‘Ik richt mijn energie liever op wat ik wél kan’

Je hebt een hoop pech gehad in je leven, toch kom je positief en krachtig over.

“Aan mijn fysieke toestand kan ik weinig veranderen. Ik richt mijn energie liever op wat ik wél kan. En dat is een hoop. Ik heb er mijn missie van gemaakt om de zichtbaarheid van mensen met een functiebeperking te vergroten. Die missie geeft betekenis aan mijn leven.”

Is er in Nederland te weinig oog voor mensen met een handicap?

“Absoluut. We kunnen onvoldoende meedoen in de samenleving, terwijl we daar wel alle recht op hebben. Met mijn blog Christel Poweronwheels vraag ik aandacht voor de problemen en vooroordelen waar mensen met een beperking of chronische ziekte mee te maken hebben. Ik hoop dat het normaler wordt om iemand met een beperking te zien en ik zet me via de lokale politiek in zodat de samenleving letterlijk en figuurlijk toegankelijker wordt.”

Wil je na je studie de politiek in?

“Het liefst wel. Dat lijkt me de beste manier om veel voor elkaar te boksen. Wat sommige mensen niet weten, is dat het leven met een handicap vooral lastig is omdat anderen denken dat het eng, zwaar, zielig of zelfs een vorm van ondraaglijk lijden is. Daardoor moeten gehandicapten voortdurend zien te voorkomen dat zij naar de rand van de samenleving worden verbannen. Ik probeer daar wat aan te doen.”

Heb je tips voor studenten die ergens tegenaan lopen?

“Laat je nooit uit het veld slaan. In mijn ervaring wordt ons leven niet bepaald door wat ons overkomt maar door hoe we over tegenslagen denken, voelen en ermee omgaan.”



Student aan het woord

Sam Woerdeman (24) studeert aan AKV|St. Joost in Breda. Als kind was hij “best gelukkig” en zijn ouders noemt hij liefdevol en betrokken. Toch liep Sam in zijn tienerjaren vast. “Ik was heel impulsief en chaotisch. Niks lukte me en ik begreep zelf niet waarom. Mijn omgeving bestempelde mijn gedrag als desinteresse en luiheid. Dat deed pijn.” Sam maakte zijn havo niet af. De jeugdcoach die hem ondersteunde verwees hem door naar de ggz. Maar het ging van kwaad tot erger. Uiteindelijk werd hij op zijn achttiende opgenomen op een crisisafdeling.

Hoe kwam het zover?

“Dat traject bij de ggz was heel zwaar. Ik werd getest op ADD en ADHD, moest een persoonlijkheidsonderzoek doen en veel praten met hulpverleners. Lange tijd kwam daar niets uit. Daar werd ik radeloos van. Op een gegeven moment dacht ik: zo hoeft het van mij niet meer, ik kap ermee. Ik wilde uit het leven stappen, maar mijn vader betrapte me toen ik zelfmoordplannen aan het maken was. We voerden toen lange gesprekken, waarin hij me wist te overtuigen dat ik een crisisopname bij de ggz een kans moest geven. Diezelfde avond belden we de ggz. De dag erop werd ik opgenomen.”

Hoe was dat?

“In het begin was ik op mijn hoede. Ik dacht dat ik omringd zou worden door hele zware gevallen, dus ik hield me gedeisd.”

Bij sommige suïcidale patiënten kan een gedwongen opname zelfs de risico's vergroten.

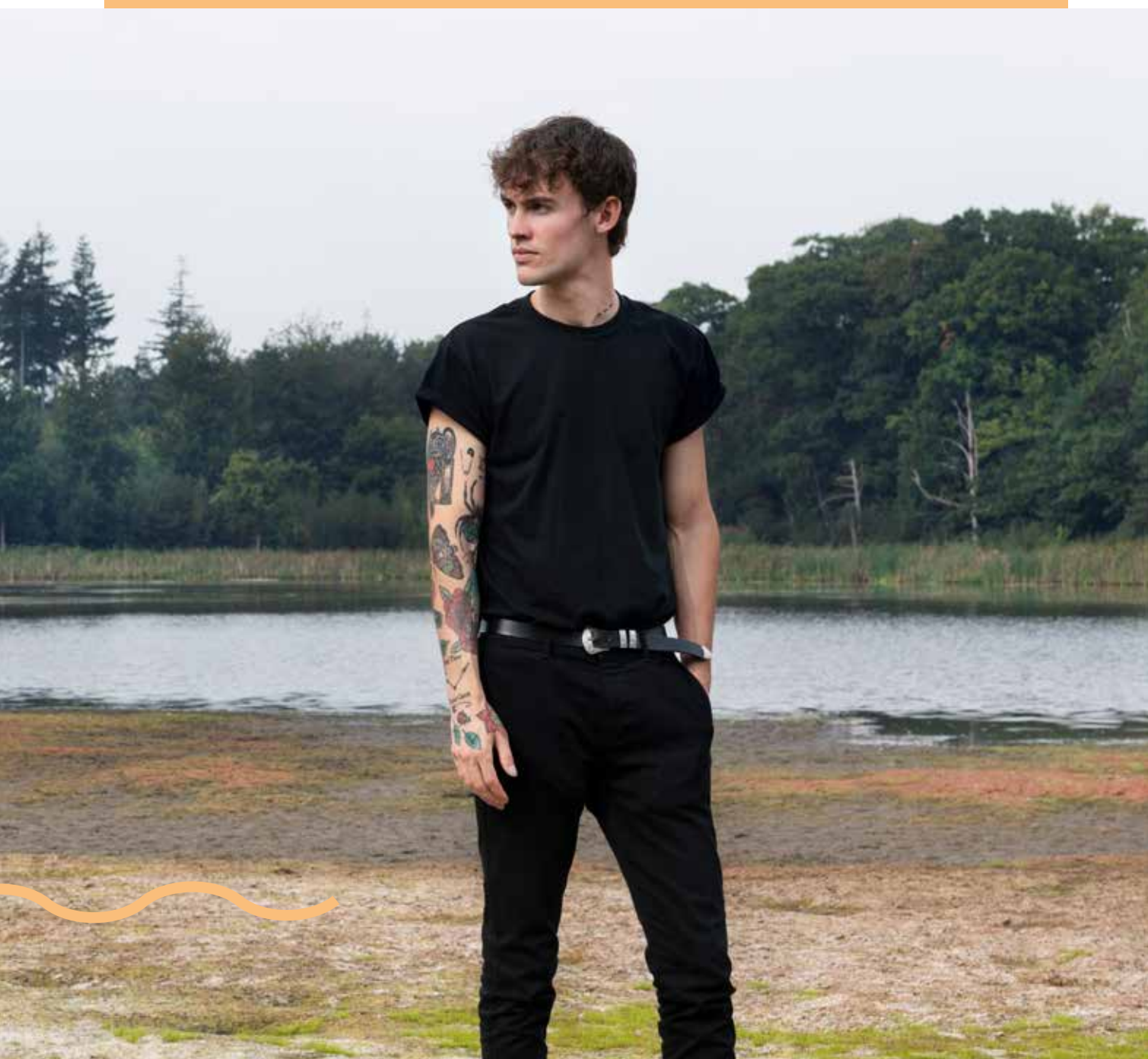
“Dat klopt, maar ik ontdekte snel dat ik juist veel raakvlakken had met de anderen. Ik ben in totaal ongeveer drie maanden opgenomen geweest. Het was een confronterende periode. Er werd me een spiegel voorgehouden en ik kon niet anders dan werken aan mijn herstel. Normaal gesproken zoek je afleiding, bijvoorbeeld in de vorm van alcohol of drugs. Maar op zo'n plek is er geen ruis. Voor mij pakte dat goed uit.”

Dus die drie maanden op een gesloten afdeling waren jouw redding?

“Absoluut. Ik heb daar geleerd dat ik ADD heb. Die diagnose verklaart waarom ik dingen soms 180 graden anders doe dan anderen. Ik begreep niet waarop ik altijd maar toe moest geven aan mijn impulsen, waarom ik verkeerde keuzes maakte terwijl ik diep van binnen wist dat ze niet goed waren, waarom ik zo chaotisch was en anderen om mij heen niet. Dankzij therapie heb ik langzaam mijn zelfvertrouwen herwonnen. Nu gaat het al best lang best goed. Over de moeilijkste periode heb ik een boek geschreven.”

Het boek van Sam heet *De 3e deur* en is te bestellen via www.samuelwoerdeman.com

‘Er werd me een spiegel voorgehouden en ik kon niet anders dan werken aan mijn herstel’



.....

*Denk je aan zelfmoord? Praat erover.
Bel 0800-0113 of chat op 113.nl.*

‘De drugs hadden mij in een wurggreep’

Julia van Loon (24) is tweedejaarsstudent Communicatie bij Avans in Breda. Het gaat goed met haar, maar zo was het niet altijd. Als kind werd ze flink gepest. Toen ze naar de middelbare school ging, was Julia bang om opnieuw het buitenbeentje te worden. Ze begon te rebelleren tegen docenten. Die houding maakte haar in ieder geval tijdelijk populair, maar met haar cijfers ging het de verkeerde kant op. Julia ging spijbelen, raakte als jonge puber verslaafd aan wiet en alcohol en tot overmaat van ramp aan harddrugs. Toen Julia's ouders dat ontdekten, waren ze geschokt. Ze moedigden haar aan om hulp te zoeken, waarop Julia werd opgenomen in een afkickkliniek in de Ardennen.

Je bent al vier jaar clean. Is het nog steeds een strijd?

“Nee, aan drugs heb ik geen behoefte meer. Het heeft geen meerwaarde voor mij. Maar ik sta nog steeds regelmatig stil bij mijn verleden. De drugs hadden mij in een wurggreep. En toch heb ik het gered. Ik vind het belangrijk om me bewust te blijven van die tijd. Ik ben van ver gekomen.”

Wat vormde het omslagpunt voor jou? Het moment waarop je dacht: nu wil ik niet meer gebruiken?

“Er was niet één moment. Het was een geleidelijk proces. Toen ik me inschreef voor de afkickkliniek wist ik: er is geen weg terug. Afkicken was zwaar. Ik heb vaak gedacht: ik kap ermee. Maar ik wist me telkens te herpakken.”

Zou je zeggen dat je nu gelukkig bent?

“Ik ben heel trots op mezelf en ja, ook heel gelukkig. Maar ik wil benadrukken dat het niet alleen maar fantastisch is. Ook ik heb mijn mindere momenten. Maar ik weet waar die vandaan komen. Ik snap het mechanisme achter negatieve gevoelens en gedachten en ik kan ermee omgaan. De kunst is om te leren accepteren dat mindere momenten bij het leven horen.”





.....

They say

good things take time

and that's why I'm always late.

Avans blijft thuis



Paul Rüpp
voorzitter College van Bestuur

“Het is je vertrouwde omgeving waarin je werkt en dat is wel lekker. Maar ja, daar ben ik geen voorzitter van een grote organisatie voor geworden. Je wilt de dynamiek van de hogeschool zien, voelen, ruiken, horen. Het gelach, de verwondering, soms ook de boosheid. Samenhorigheid en gezamenlijk werken en leren. Het contact. Alles waar een hogeschool, de campus en de ambities voor staan. En die zijn vanuit je kamertje thuis toch wat minder te voelen, te ervaren. Maar het moet! Volhouden dus, nog even hoop ik maar.”



Angela Jansen
communicatieadviseur AMBM



Eric van Gennip
docent Business Innovation

“Zoals je ziet ben ik aangewezen op mijn nachtkastje... We hebben geen werk-kamer en beneden leven vrouw en drie kids. Maar inmiddels kan ik gelukkig weer twee dagen in de week op Avans terecht.”



Daan Stahlie
vierdejaarsstudent Social Work



Hiba Kerki
*vierdejaarsstudent
International Business*





Michelle van den Akker
communicatieadviseur ACUE



Amy Verhoeven
instructeur technische
vaardigheden Xplora

"Het thuiswerken bevalt me prima. Al mis ik soms wel het persoonlijke contact met collega's. Mijn werkzaamheden zijn niet erg veranderd, de manier waarop ik ze uitvoer wel. Het contact is veelal online en we merken dat er meer vraag is naar uitleg nu heel Avans is overgestapt naar online onderwijs. Daar hebben we het best druk mee!"



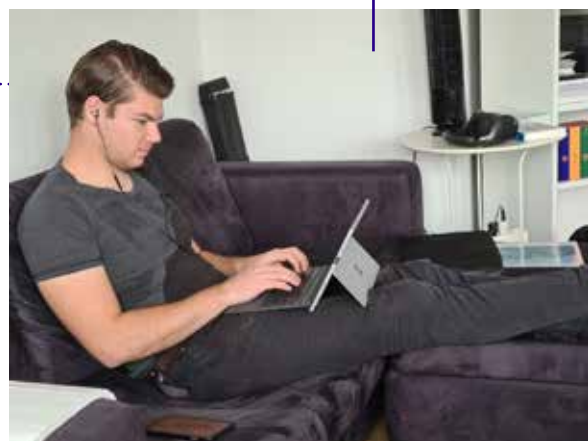
Rutger van Eijken
docent Social Work

Evelien Dietz & Roos Robben
derdejaarsstudenten Business Innovation

"We wonen in een studentenhuus met zes meiden. Op de kamer van Roos hebben we een tafeltje met stoelen waar we aan kunnen zitten. Overdag zijn we veel met z'n tweeën thuis omdat onze huisgenoten naar hun werk zijn. Dat is fijn omdat we dan in alle rust aan het evenementenbureau kunnen werken. Dat zijn we samen aan het opzetten voor onze stage. We moeten er niet aan denken om nu fulltime alleen thuis te zitten. Daar zouden we moedeloos van worden."



Kevin Arkesteijn
vierdejaarsstudent Bestuurs-
kunde/Overheidsmanagement



**Studenten van
studentenvereniging Virgo**



Elma van Lier
derdejaarsstudent Bestuurs-
kunde/Overheidsmanagement

Waar kan ik heen met mijn probleem?

De decaan: 'Trek niet te laat aan de bel'

Als je niet zo lekker in je vel zit, kun je bij Avans terecht voor hulp. Binnen de organisatie zijn talrijke hulpvoorzieningen. Maar waar moet je zijn, en hoe verloopt dat hulpproces? In gesprek met studentendecaan Jacqueline Voorbraak.

Wie het kantoor van Voorbraak aan de Onderwijsboulevard in Den Bosch wil vinden, moet daar best wat moeite voor doen. Het bevindt zich aan de achterkant van de hal, rechts op de begane grond. "Je komt deze kamer niet zomaar tegen", zegt ze. "En dat is jammer, want studenten lopen nu niet zomaar binnen om te zeggen dat er iets is. We willen een huiskamersfeer creëren en altijd een open deur hebben. Zo kunnen we proactief handelen, in plaats van reactief."

Op ieder moment van de week zit er op een van de onderwijslocaties van Avans een studentendecaan. Die helpt en ondersteunt studenten met hulpvragen. Maar waar begint zo'n proces, als je met je studie of jezelf in de knoop zit?

Stap naar je coach

"De eerste stap is om binnen je academie naar je coach, docent of slb'er te gaan. Zij kunnen je doorverwijzen", zegt Voorbraak. "Dan kan je uitkomen bij de pluscoach of studieadviseur, al is dat per academie anders geregeld. Je kunt ook bij de Studenten Informatie Balie binnenlopen, die kunnen je op weg helpen. Uiteindelijk kun je bij het AOC (Avans Ondernemers Centrum) of bij de studentendecaan terechtkomen."

Eenmaal bij de studentendecaan aangekomen, wordt gekeken welke stappen moeten worden gezet. Soms blijft het bij een eenmalig gesprek, zoals bij een aanvraag van voorzieningen voor een student met dyslexie, een andere keer wordt een traject gestart waarbij student en decaan elkaar regelmatig zien. Voorbraak wijst studenten ook graag op een van de vele gratis zelfhulpmodules. Die worden aangeboden door Avans Flow en zijn te vinden op iAvans. "Deze trainingen en workshops gaan onder andere over thema's als piekeren, presenteren, omgaan met rouw, alcohol, gamen en financiële zorgen. Ze zijn er ook in het Engels."

Structuur ontbreekt

Studentendecanen zijn er ook voor studenten met een functiebeperking als autisme, ADD en ADHD. Zeker in tijden van corona kan dat fijn zijn, ziet Voorbraak. "Doordat er veel thuisgewerkt wordt, ontbreekt structuur. Studenten moeten veel zelfstandig doen, en dat kan dan best lastig zijn."

Een belangrijke toevoeging is dat studentendecanen niet alleen helpen bij problemen. Ze ondersteunen ook studenten die sporten op topniveau. "Samen met docenten kijken we dan naar mogelijke aanpassingen in het rooster waardoor je je sport goed kan beoefenen."

Volgens de enthousiaste Voorbraak wordt er goed gebruik gemaakt van de voorzieningen. Studenten uit ieder leerjaar kloppen bij haar aan. "Aan het begin en aan het eind van het jaar zien we veel eerstejaars, omdat ze dan introductiegesprekken hebben gehad en aan het eind van het jaar hun bindend studieadvies krijgen. Mochten ze hun zestig studiepunten niet behaald hebben, dan komen ze bij ons om te kijken wat er moet gebeuren."

Minder fysieke ontmoetingen

Net als studenten werken ook Voorbraak en haar collega's door de coronamaatregelen anders. Veel gaat via Teams. Ze mist dan ook de fysieke ontmoetingen. "Dan zie, voel en ruik je meer. Alle zintuigen staan aan als je iemand ziet, waardoor je veel sneller tot de kern komt", zegt ze. "Door Teams zie je ook weer andere dingen, hoe studenten wonen bijvoorbeeld, maar het is wel wennen."

In de toekomst hoopt Voorbraak samen met haar collega's een 'studiesuccescentrum' neer te zetten binnen Avans. Dat moet een centrale plek op school zijn waar studenten altijd kunnen binnenlopen voor een praatje of een kop koffie. Tot die tijd geeft ze graag nog wat advies aan studenten die overwegen hulp te zoeken, maar hun problemen eerst zelf op proberen te lossen. "Daardoor trekken ze te laat aan de bel. Ik snap dat je het eerst zelf wil proberen, maar wacht niet te lang. Maak het bespreekbaar, maak van je hart geen moordkuil. Als je niet zegt wat er aan de hand is, kan je niet geholpen worden. De drempel ligt vaak hoog en dat begrijp ik, maar we zijn er voor je."



Tekst **Levie Vriend**
Illustratie **Jill Heesbeen**



De student: 'Er wordt echt meegedacht'

Tweedejaarsstudent Ondernemerschap & Retail Management Pelle Seinen heeft een ernstige vorm van dyslexie. Zijn studietoestel heeft hem in zijn eerste jaar door naar de studentendecaan. Die hielp hem bij het regelen van noodzakelijke voorzieningen. "Bij Avans is het echt heel goed geregeld."



Door zijn dyslexie heeft Pelle veel moeite met het lezen en bekijken van teksten, en verwisselt hij woorden. "Heel frustrerend, want normaal leren lukt zo niet", vertelt hij. "Als ik op een reguliere manier zou leren voor een tentamen kost me dat twee hele cijfers. Hulp heb ik dus echt nodig."

Avans investeert

Na een gesprek met de decaan, waar hij na een week al terecht kon, werd op papier gezet welke hulp Pelle zou krijgen. Docenten krijgen dat ook te zien. Nu krijgt hij extra tijd voor tentamens en gebruikt hij een programma op zijn laptop dat ingescande teksten aan hem voorleest. "Dat programma is heel duur. Dat Avans daarin voor studenten als ik investeert en het zo mogelijk maakt om te studeren, is heel fijn."

Het goede aan de beschikbare hulpvoorzieningen binnen Avans vindt Pelle de korte lijntjes die er zijn. "Ik hoef maar te bellen naar de Studenten Informatie Balie of te mailen naar de decaan en ik ben waar ik moet zijn", vertelt hij. "Er wordt echt meegedacht. Het wordt zo eerlijk mogelijk gemaakt voor mensen met een beperking om te kunnen studeren, en dat lukt goed."



Geen psycholoog binnen Avans

Hoewel Avans veel voorzieningen heeft, ontbreekt een studentenpsycholoog. En dat vindt decaan Jacqueline Voorbraak zonde. “Van studenten krijgen we de vaak de vraag of er een is, maar we moeten dan altijd doorverwijzen naar de huisarts. Ik vind het echt heel jammer, want ik zie hoeveel het kan doen en hoezeer de student er op korte termijn mee geholpen is. Ik zie de meerwaarde er echt van in.”

Het College van Bestuur ziet, gevraagd naar een reactie, geen reden om een studentenpsycholoog aan te stellen. Dit omdat er binnen Avans al op tal van manieren aandacht aan de weerbaarheid van studenten wordt besteed. “Als een student psychologische hulp nodig heeft is dat vaak een langdurig, intensief traject. Iets wat we met een eigen studentenpsycholoog mogelijk niet kunnen waarmaken voor iedereen die dat nodig heeft”, laat een woordvoerder weten. “Daarom kiest Avans ervoor om voor die intensieve trajecten te verwijzen naar professionele zorg buiten Avans. De studentendecaan kan de student uiteraard adviseren zodat hij of zij bij de juiste zorgverlener terecht komt.”

Communicatie kan soms beter

Hoewel Pelle erg tevreden is over de hulp die hij krijgt, ziet hij ruimte voor verbetering. “Soms gaat er iets mis in de communicatie tussen de docent en studentendecaan, en krijg ik op woensdag te horen dat ik voor de volgende maandag 140 pagina’s moet lezen. Dat haal ik niet. Ik moet die pagina’s eerst laten inscannen bij een drukker en dat kost tijd”, zegt hij. “Ook is het frustrerend als ik een heel boek moet laten inscannen dat we vervolgens niet eens gebruiken. Maar over het algemeen is de zorg hier echt heel goed.”

De hulp van de decaan heeft ervoor gezorgd dat Pelle ‘gewoon’ kan studeren. Hij raadt dan ook iedereen met een hulpvraag aan die stap naar de studentendecaan te zetten. “De een zoekt hulp, zoals ik, de ander houdt zijn mond. Dat snap ik, want het kan moeilijk zijn, maar het heeft mij echt heel erg geholpen.”



Hey, hoe gaat het met je?

49 procent van de jongeren tussen de 18 en 25 jaar voelt zich eenzamer door de coronacrisis, blijkt uit onderzoek van I&O Research. Volgens het onderzoeksbureau komt dat door de afgenomen sociale activiteiten. Punt helpt je met onderstaande tips de eenzaamheid tegen te gaan.

Voel!

Allereerst is het belangrijk om erachter te komen waar je eenzaamheid vandaan komt. Bedenk voor jezelf op welke momenten je je alleen voelt en wat je mist in je leven. Zo is het makkelijker om te bedenken wat je nodig hebt.

Zet kleine stappen

“Een goede eerste stap is om niet meteen hele grote stappen te willen zetten”, vertelt Social Workdocent Joeri Sijstermans. Hij zette in de eerste lockdown een platform op om mensen aan elkaar te koppelen voor een alledaags gesprek. “Voer zo’n gesprek eens met iemand in je directe omgeving en kijk wat daar uitkomt.”

Meld je aan als vrijwilliger

Ook tijdens het doen van vrijwilligerswerk ontmoet je nieuwe mensen en anderen helpen vermindert de eenzaamheid. Bij dierenasiels, verzorgingstehuizen of de voedselbank staan ze te springen om vrijwilligers. Check wel even de coronamaatregelen.

Bezoek een platform tegen eenzaamheid

Is voor jou de drempel te hoog om de deur uit te gaan? Kijk eens naar de verschillende platforms waarop je met mensen in contact kan komen. Zo brengt Gezelligpraten.nl van Avansdocent Joeri Sijstermans mensen bij elkaar voor een gezellig gesprek. Stichting Join us is volledig gericht op jongeren die eenzaam zijn en organiseert in samenwerking met de jongeren allerlei activiteiten.

Maak contact

Hoewel je op social media leuk contact kunt hebben met anderen, moet je er ook voor oppassen dat je je er niet nog eenzamer door gaat voelen. Op platforms als Instagram en Facebook lijkt iedereen namelijk een perfect leventje te leiden, terwijl dat in werkelijkheid misschien helemaal niet zo is. (Video-)bel eens wat vaker met familie of vrienden, gewoon voor een gezellig gesprek.

Ga de deur uit

Maak tussen het volgen van thuiscolleges door een wandeling door het centrum of het park of fiets eens door de bossen. Frisse lucht doet je goed en je komt onder de mensen.

Zoek hulp

Voel je je al een lange tijd eenzaam? Zoek dan professionele hulp. Eenzaamheid kan leiden tot stress en depressie, zorg daarom dat je op tijd aan de bel trekt. Dat kan bij studenten-decanen van Avans, maar ook bij je eigen huisarts die je kan verwijzen naar een psycholoog of coach.

COLUMN

Van de pot gerukt

“Ze gaan onze veerkracht versterken”, mompelde Kaat met haar neus in de *Punt*. “Performative”, zei Malik zonder van z’n mobieltje op te kijken. “Waar gaat dit over?”, vroeg Kim. “Avans heeft de ambitie het studentenwelzijn in 2025 aanmerkelijk te hebben verbeterd”, lichtte Kaat toe. “Performative”, zei Malik weer. “Wat?”, vroeg Jill. “Performa-wat?” “Dat ze dat alleen maar opschrijven voor de bühne bedoelt ‘ie”, zei Aisha. “*Window dressing*, net als die boten van ING, de politie en ChristenUnie bij Pride”, vulde Malik aan. De studievrienden knikken instemmend.

“Hoezo?”, gooide Kim in de groep. “Het is toch een goed ding wat ze willen?” “*Too little, too late*”, zei Malik. “Het RIVM is al meer dan 2 jaar onderzoek aan het doen of burn-out, prestatiedruk, angst en depressie onder studenten überhaupt bestaat, terwijl als je hier gewoon rondkijkt...” Weer werd er instemmend geknikt.

“Stu-dent-en-wel-zijn”, Kaat schoot in de lach. “Zolang Jill hier niet eens naar de plee kan met haar beperking en haar karretje is het wel om te lachen inderdaad. Waar jij stage loopt Jill? Kun je daar wel gewoon pissen?”. Jill antwoordde droog als altijd: “Ik loop geen stage, ik rijd stage.” De vrienden lachten. “En *how about* Alice?”, zei Kaat. “Sinds corona zit ze thuis met haar chronische ziekte. Ze loopt studievertraging op omdat ze niet fulltime stage kan lopen.” “Alsof ze later wel fulltime kan werken”, zei Aisha sarcastisch.

Het gesprek ging verder over Malik z’n klas waar regelmatig met ‘homo’ wordt gescholden zonder dat de docent ingrijpt. Dat je steeds aan moet geven of je man of vrouw bent, óók als je zoals Kaat een non-binair persoon bent. Dat er nog onvoldoende oog is voor lhbtqi+-studenten en dat als je dyslectisch bent, je het echt zwaar te halen hebt omdat opleidingen zich zo vast blijven klampen aan boeken en artikelen. “Topsporters en student-ondernemers barsten hier wel van de privileges”, zei Kaat. “En jij dan, Aisha? Jij moet bidden in een toilethokje van 2x2 waar ze de pot uit hebben gerukt”, zei Jill. “Van de pot gerukt”, grapte Malik. “Ik hou zó van dit clubje”, schreeuwde Jill. “Als het om studentenwelzijn gaat hebben wij nog wel een verlanglijstje.”

Fotografie Loet Koreman



Stefan van Teeffelen

docent bij de opleiding Social Work
in Den Bosch

.....

‘Too little, too late’

Anders dan gepland

Anne-Marie maakte een gijzeling mee op stage: 'Ik zag de angst in ogen van collega's'

Anne-Marie van den Wijngaard loopt stage op een school binnen een Justitiële Jeugdinrichting in Breda. Veel gaat daar anders dan op reguliere scholen, maar een gijzeling? Dat is ook daar niet elke dag aan de orde. "Ik was niet bang, het besef kwam later."



Tekst [Levie Vriend](#)
Fotografie [Ilse Wolf](#)

Pas toen een kleuter op haar reguliere stageschool bijna in de gordijnen klom, werd de interesse van Anne-Marie van den Wijngaard gewekt. Tot dat moment had de vierdejaarsstudent Pabo in Breda in alle groepen in het gewone basisonderwijs stage gelopen, maar er ontbrak iets. "Ik verveelde me, want waar was mijn uitdaging? Elke dag dezelfde leerlingen met hetzelfde gedrag is niets voor mij", vertelt ze. "Toen kreeg ik de mogelijkheid om stage te lopen op het Ginnekencollege, een school binnen Rijks Justitiële Jeugd Inrichting Den Hey-Acker in Breda. Dat leek me wel wat."

Na een kennismakingsgesprek kon ze terecht bij de orthopedagogische onderwijsinstelling. Daar zitten jongens tussen de 12 en 24 jaar oud. Alle leerlingen zijn er strafrechtelijk geplaatst. In de inrichting zit een school, waar Anne-Marie met haar collega's lessen verzorgt. Van Nederlands en rekenen tot burgerschap en ontwikkelingsvakken: alles wat op een gewone school gegeven wordt, komt op het Ginnekencollege aan bod. Ook kunnen er certificaten en diploma's worden behaald. Daarmee kunnen de jongens na hun vrijlating aan het werk.

Vragen naar de verdenking

Werken met deze doelgroep vraagt om een andere aanpak dan op reguliere scholen. Zo zitten er maximaal acht leerlingen in een klas en draagt Anne-Marie een alarmknop bij zich. "Wanneer het delict van deze jongeren ter sprake komt, vraag ik nooit naar wat ze gedaan hebben. Ik vraag waarvan ze worden verdacht. Anders voelen ze zich aangevalen", zegt ze. "Je moet hier willen werken omdat je ze een vierde, vijfde en zesde kans wil geven."

Het werken in de klas verloopt volgens Anne-Marie in veel gevallen zonder problemen of incidenten. Het komt weleens voor dat een leerling even 'ontploft' en met een stoel gooit, maar wanneer een beveiliging dan ingrijpt, is dat de volgende dag vaak weer vergeven en vergeten. Toch gaat het ook weleens goed mis, zoals op 14 mei 2020. Toen werd een collega van Anne-Marie gegijzeld door twee jongens.

Angst in hun ogen

"We hadden net geluncht, toen er door een collega alarm werd geslagen. En daarna nog eens, en nog

'Je moet ze een vierde of vijfde kans willen geven'

.....





eens. Toen wisten we dat er iets ernstigs aan de hand was”, vertelt ze kalm. “Door dat indringende geluid, de angst in de ogen van collega’s en een extern ondersteuningsteam dat zich snel buiten opstelde, was ik me er ineens van bewust met wat voor leerlingen ik werk. Ik kan ook gewoon mijn diploma halen bij de kleuters, dacht ik even bij mezelf. Ik was niet bang, maar het besef kwam later wel. Het heeft veel impact gehad.”

Uiteindelijk liep alles goed af. De medewerker werd bevrijd en er raakte niemand gewond. Met haar collega’s praatte ze er de dagen erna veel over. En ook van Avans kreeg ze telefoontjes. Haar coach en slb’er namen contact met haar op om te vragen hoe het ging. “Maar met mij ging het gelukkig goed.”

Voldoening

De indrukwekkende ervaring houdt Anne-Marie niet tegen om te blijven werken met deze doelgroep. Het is wat ze het liefste doet, waar ze voldoening uit haalt. “Ik was een tijdje geleden fotograaf tijdens de diploma-uitreiking van wat jongens. Dat was zo’n mooi moment”, zegt ze. “Ze hadden het toch maar mooi zelf gedaan, met onze hulp. Dat maakt me heel trots.”

Wanneer ze haar opleiding bij Avans heeft afgerond, hoopt ze op het Ginnekencollege te mogen blijven werken. “Ik zie mezelf niets anders doen. Die overstap zou ook wel héél groot zijn”, zegt ze lachend.

Martijn liep stage op een ‘corona-afdeling’: ‘Elke dag overleden meerdere mensen’

De stage van Martijn d’Hooghe veranderde plotseling toen de afdeling in het verpleeghuis waar hij stage liep coronapatiënten ging verplegen. Hoewel het een heftige tijd was, kijkt de Verpleegkundestudent er met een goed gevoel op terug. “Ik heb bewust voor dit beroep gekozen, ik wil uitdaging.”





“Ik had me ingeschreven voor de minor Acuat Complexe Zorg en kreeg een stageplaats toegewezen in een verpleeghuis in Tilburg”, vertelt Martijn d’Hooghe, vierdejaarsstudent Verpleegkunde in Breda. Wat een normale, ‘rustige’ stage leek te worden, veranderde toen na een paar weken het coronavirus opdook in Nederland. Al snel lagen de eerste patiënten in het Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis, waar het verpleeghuis aan vast zit. Niet lang daarna werd besloten om de afdeling waar Martijn stage liep in te zetten voor de opvang van coronapatiënten en werden de reguliere patiënten naar andere locaties gebracht.

“Ik had twee dagen om te bedenken of ik wilde blijven of overgeplaatst wilde worden naar een andere afdeling. Ik woon op kamers in Breda en ga elk weekend naar mijn ouders in Zeeland, dus ik heb eerst met hen overlegd. Blijven zou betekenen dat ik een tijdje niet naar huis kon, want ik wilde niemand besmetten.”

Dat bleek achteraf vier maanden te zijn, waarin Martijn coronapatiënten verpleegde die niet behandeld werden en dus zelf herstelden of overleden. “Er was plek voor 32 patiënten en de afdeling lag meestal vol.” Hoe gek het ook klinkt, Martijn was blij met de verandering. “Ik heb voor dit beroep gekozen, ik wil uitdaging en complexiteit.”

Bijgebleven

Achteraf gezien is de stage meegevallen, maar één moment is de Verpleegkundestudent lang bijgebleven. “Tweede paasdag moest ik naar mijn stage, maar er reden bijna geen treinen. De dag ervoor was ik om die reden al te laat gekomen. Ik moest dat

zelf oplossen en had dus besloten om op de fiets te gaan. Om 5 uur zat ik op de fiets, om 6.30 uur was ik in Tilburg, maar wel kapot. Na mijn ontbijt was de overdracht van de nachtdienst. Er was een patiënt die ik in de gaten moest houden.”

Nog moe van zijn fietstocht begint Martijn met zijn dienst. “Ik liep als eerste bij die patiënt naar binnen en vond hem overleden in zijn bed. Een overlijden is altijd heftig en niet fijn om te zien, maar ik kon het op dat moment niet hebben. Hij lag daar met slijm uit zijn mond. Bovendien had hij al die tijd geen bezoek gehad, zijn familie wilde niet komen. Daarom had hij veel gehuild. Hij was ongelukkig en hoewel we deden wat we konden, was hij niet tevreden. Maar op dat moment moest ik door. De uitvaartonderneming en de familie bellen. Het was een zwaar moment, alles kwam tegelijk. Eenmaal thuis heb ik alleen maar geslapen.”

Stoom afblazen

Op zijn stage kon Martijn alles wat hij meemaakte met collega’s bespreken. Ook was er een psycholoog beschikbaar om mee te praten. Daar heeft hij geen gebruik van gemaakt. Wel praatte hij veel met familie en vrienden. “Even stoom afblazen, het luchtte op om mijn verhaal kwijt te kunnen.” Met de docent die hem begeleidde vanuit school videobelde hij elke week. “Daar had ik veel aan. Ze vroeg hoe het met me ging, of ik het nog volhield. En als dat gesprek dan een uurtje langer duurde, was dat maar zo.”

Overlijden

Martijn was vijf à zes dagen per week op zijn stage, “meer dan de bedoeling was”. Hij zorgde vaak voor dezelfde patiënten, praatte veel met ze en leerde ze goed kennen. “Ik heb tijdens stages wel vaker meegemaakt dat iemand overleed met wie ik een connectie had, maar nu gebeurde dat meerdere keren op een dag.”

Daarop is het lastig voorbereiden. In het eerste jaar van de opleiding is er wel aandacht voor, als het gaat over ouderenzorg en palliatieve zorg. “Maar je moet het meemaken om te weten hoe het is, je kunt het niet nabootsen. Ik ben niet bang, maar het blijft gek om iemand zo te zien. Even daarvoor ademde diegene nog.”

**‘Op dat
moment
moest ik
door’**

‘Ik luister naar mijn studenten’

Tekst Emma Roelse
Fotografie Ilse Wolf

Met welke docent heb je een speciale band?, vroegen we op Instagram. “Lisette van Leeuwen!”, antwoordden studenten Meran Shafik en Bo Suijkerbuijk. Hoe krijgt de Bredase Accountancy-docent dat voor elkaar?

Hoe bouw jij een band met studenten op?

“Verbinding vind ik het allerbelangrijkste en het allerleukste van mijn werk. Allereerst verdiep ik me in studenten. Ik wil weten wat ze bezighoudt. Daarnaast probeer ik ook de namen van al mijn studenten te onthouden. Dat is soms een uitdaging. Verder ben ik open over mezelf. Daarmee bedoel ik niet dat ik alles uit mijn privéleven deel, maar ik laat wel weten hoe ik over dingen denk, bijvoorbeeld over mijn vak. Zo ben ik zelf - naast docent - ook accountant. Ik vertel studenten eerlijk over het vak en de onzekerheden. Dat vinden ze fijn. Maar het allerbelangrijkste is dat ik naar mijn studenten luister.”

Zijn er studenten die voor jouw luisterend oor speciaal naar je toekomen?

“Ik ben coach van een groep studenten, maar ik merk dat ook studenten die niet in mijn coach-groepje zitten naar mij toekomen. Ik denk omdat ze mijn manier van coachen fijn vinden. Ik coach vooral door veel te luisteren. Ik heb zelf ook het een en ander meegemaakt, waardoor ik me kan inleven. Dat laat ik dan ook merken.”

Hoe doe je dat?

“Vroeger vertelde ik soms wat ik had meegemaakt. Nu doe ik dat minder. Ik probeer echt te luisteren naar het verhaal van de student en geef aan dat ik hem of haar snap. Bijvoorbeeld door een opmerking als: ‘Klopt het dat je je hierdoor zo voelt?’ Ik denk dat ze dan erkenning voelen.”

Meran Shafik, vierdejaars Accountancy in Breda: “Lisette is er elke borrel bij. Samen met twee andere docenten, Flip de Bok en Jeroen Hufkens. We noemen ze De Drie Musketers, omdat ze alle drie aan alle activiteiten deelnemen. Ik vind het altijd tof wanneer we tot laat in de kroeg staan met onze docent. De ochtend erna staat ze weer fris voor de studenten les te geven.”

Bo Suijkerbuijk, vierdejaars Human Resource Management in Breda: “Op introkamp een jaar geleden kwam ze op donderdagavond naar me toe. Ze riep: ‘Kom Bo, wij gaan samen een shotje nemen bij de shotjesbar.’ Ik vind het super dat een docent zo informeel durft te zijn.”

Heb je een manier gevonden om in coronatijd die verbinding te houden?

“Dat was eerst heel moeilijk. Vooral met de nieuwe studenten. Ik vraag studenten altijd om hun camera aan te zetten tijdens online les. Dan kan ik ze in ieder geval zien. Ook vraag ik ze hun microfoon niet te dempen, zodat ik ze vragen kan stellen waarop ze kunnen reageren. Degenen die ik al ken, zeker de studenten van wie ik coach ben, probeer ik elke maand via Teams te spreken. Dan zie ik ook wat niet gezegd wordt: de gezichtsuitdrukkingen, de gebaren, daaraan kan ik zien of het goed gaat.”

Zie je dat zo goed dan?

“Ja, en ik stel vragen: ben je nog gemotiveerd? Hoe gaat het thuis? Hoe gaat het met leren? Volg je elke les? Kun je geconcentreerd blijven? Dan krijg ik eerlijke antwoorden, bijvoorbeeld dat er ruzie is bij iemand thuis. Ik kan de ruzie niet oplossen. Wel kan ik luisteren en er begrip voor tonen. Dat is vaak al heel fijn.”

Pre-corona ging je vaak naar de borrels van studieverenigingen. Waarom vind je dat belangrijk?

“Studenten willen zich gehoord én gezien voelen. Studieverenigingen bieden jongeren verbinding. Ik denk dat dat heel belangrijk is. Studenten vinden het leuk om mijn belangstelling te zien. Daarom ga ik er graag heen.”

Wat betekenen je studenten voor je?

“Blijdschap: ik ben blij als ik ze kan helpen. Ik zou mijn werk niet leuk vinden als ik alleen het zakelijke zou doen, zoals tentamens maken en lessen geven. Ik krijg energie van de waardering die studenten me laten voelen.”

Heb je wel eens moeite met het scheiden van het informele van de borrels en het formele in de les?

“Nee. Ik kan donderdagavond op een borrel zijn en heel lollig doen, maar de volgende morgen boos worden omdat ze hun huiswerk niet hebben gemaakt. Ik houd het duidelijk gescheiden.”

Wat mis je het meest aan het 'offline' contact?

"Dat studenten niet zomaar tussen lessen door met vragen komen. Dat doen ze niet als ze met dertig man in een Teams-groep zitten. Ik krijg meer vragen via de mail."

Denk je dat studenten daardoor ook achterstand kunnen oplopen?

"Sommigen wel. Wanneer je iets niet begrijpt en je vraagt het niet, of wanneer je je concentratie er niet bij kunt houden, kun je achterstand oplopen. Ik merk dat sommige studenten colleges overslaan, omdat ze het niet meer bij kunnen benen. Van mijn coachklas zijn in verhouding met andere klassen de meeste studenten op stage gegaan. Dat kan toeval zijn, maar ik hoop natuurlijk dat het komt doordat ik ze heb gestimuleerd om door te gaan met studeren."

Wat was het mooiste moment voor je als docent tijdens de coronacrisis?

"Mijn mooiste moment hangt samen met het minst mooie moment. Wanneer ik studenten één-op-één sprak, schrok ik ervan dat het met veel van hen slecht ging. Maar toen ik aan het eind van het jaar zag hoe goed mijn studenten hun toetsen hadden gemaakt, was ik heel trots."

Welke tip heb je voor andere docenten, als het gaat om het creëren van een sterke band met studenten?

"Ik hoop dat het lukt om studenten te zien zoals ze zijn, zodat we ze kunnen bieden wat ze nodig hebben. Ik ga om met mijn studenten zoals ik zou willen dat andere docenten met mijn kinderen omgaan. Misschien kun je dus wel zeggen dat ik mijn studenten een beetje beschouw als mijn kinderen."

Bo: "Wanneer Lisette naar me toekomt voor een praatje, vraagt ze altijd hoe het écht met me gaat. Ik leerde haar kennen op een borrel van de studievereniging Merlijn. Omdat ik geen Accountancy studeer, heb ik nooit les van haar gehad, maar ik weet zeker dat ze er altijd voor me is. Ook als ik straks afstudeer, denk ik dat we contact houden."

Meran: "Op de borrel praten we gezellig. Toch houdt ze het gezellige tijdens een avondje uit en het serieuze op Avans goed gescheiden. In het lokaal is ze de docent en pikt ze het niet als je te informeel tegen haar gaat praten."



Wat gebeurt er in je brein als...

Terwijl jij een reep chocolade weggkauwt, komt er in je hersenen een heel proces op gang. Er komt een stofje vrij dat je gelukkig maakt. Maar wat gebeurt er als je zoent of slaapt? *Punt* zocht het uit.

Tekst Sydney Douwes
Illustratie Jill Heesbeen

...je zoent

Deze bezigheid is niet alleen lekker maar ook nuttig, blijkt uit onderzoek van neurowetenschappers van de Amerikaanse Lafayette Universiteit. Zij ontdekten namelijk dat het stresshormoon cortisol in je bloed afneemt na een kwartier zoenen of elkaars hand vasthouden. Bij mannen gebeurt er nog iets extra's: de hoeveelheid van het knuffelhormoon oxytocine, dat het gevoel van verbondenheid en vertrouwen geeft, stijgt. De *feel good*-stofjes endorfine en dopamine komen daarvoor in de plaats.

Bron: *quest.nl*



...je muziek luistert

In een van zijn online colleges op het platform van de Universiteit van Nederland legt neuropsycholoog prof. dr. Erik Scherder uit wat er gebeurt met je brein als je muziek luistert. "Als je muziek hoort, heb je al gauw de neiging om mee te bewegen. Dat is heel logisch, want het deel van je brein dat de emotie van muziek verwerkt ligt heel dicht bij de motorische delen. Daar komt die rilling dus vandaan als je een heel mooi liedje hoort."

...je sport

Lichaamsbeweging is goed voor je hersenen. Het is goed voor je denkvermogen, je geheugen, het bewaren van je aandacht en je kunt er beter door leren. Slim dus om voldoende te bewegen als je studeert! Daarnaast vermindert het stress omdat sporten je afleidt van negatieve gedachten. Het stofje serotonine, ook wel gelukshormoon genoemd, dat vrijkomt in je brein tijdens het bewegen, zorgt voor een goede stemming.

Bron: *Hersenstichting*





...je lacht

Een flinke lachbui waarbij je over de grond rolt van plezier zorgt ervoor dat je hersenen het al eerdergenoemde stofje endorfine aanmaken. Je ontspant en het werkt zelfs pijnstillend. Wat ook chill is: je zet veel spieren in beweging. In je gezicht zitten er al zeker vijftien en ook je buikspieren doen mee. *Punt*-voorschrift: elke dag lachen!

...je eet

Van iedere hap die je eet, gaat 20 procent van de binnengekregen energie naar je hersenen. Maar wat is de beste brandstof voor je brein? Zorg dat je voldoende voedsel eet dat vitamines, mineralen en omega-3-vetzuren bevat. Vette vis zoals makreel, haring of zalm houdt een goede en snelle communicatie tussen de zenuwcellen in stand.

Voel je een dipje aankomen, haal dan voldoende rode wijn, kaas en chocolade in huis. Daarin zit namelijk het stofje fenylethylamine, dat je het gelukzalige gevoel geeft als je verliefd bent.



...je slaapt

Tijdens je slaap gaan je hersenen door verschillende fases. Tijdens de eerste drie stadia vallen je hersenen steeds dieper in slaap. Stadium vier is de diepste slaap die we kennen, waarin je lichaam én hersenen uitrusten en reserves opbouwen voor de volgende dag. Na deze fase doorloopt het brein de voorgaande fases weer, totdat je in de REM-slaap komt en je brein ineens actief wordt. Je lichaam ontspant nog steeds, maar je hersenen zijn druk bezig en je ogen gaan snel op en neer, ook wel Rapid Eye Movement genoemd. In deze fase van je slaap droom je. Slaapexpert Annemarie Luik van het Erasmus MC: "Wat de precieze functie is van het actieve brein, dat weten we niet. Daar zijn namelijk een heleboel theorieën over. Het zou je geheugen en herinneringen organiseren, maar ook zouden de afvalstoffen in je brein worden opgeruimd."

Bron: Amazing Erasmus MC

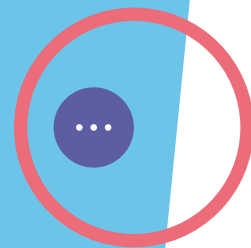
Liefde voor dieren

*Tekst Levie Vriend
Fotografie Ilse Wolf*



‘Zij was er altijd voor mij, nu ik voor haar’

De band tussen dieren en mensen kan diep zijn. Dat hoeft je student Bedrijfskunde Mandy Keuninx niet te vertellen. Bij een slechte dag kan ze haar hart luchten bij haar paarden.



“Mijn moeder zei altijd dat ik eerder kon paardrijden dan lopen”, vertelt Mandy Keuninx met een grote grijns. “Dat is niet zo gek, want mijn vader is besmet met het paardenvirus en zijn vader ook. Dat ik iets met paarden ging doen, was dus vrij logisch. Het is me met de paplepel ingegoten.”

Geen Pennymeisje

De laatstejaarsstudent deeltijd Bedrijfskunde in Breda, die eerder de opleiding tot paraveterinair volgde, vertelt met enthousiasme over haar passie. Thuis in Drunen heeft ze een stal en ze werkt fulltime als paraveterinair bij een dierenkliniek in Oostende. “En dan studeer ik ook nog. Ik houd er echt niet van als mensen zeggen dat ik een ‘Pennymeisje’ ben die alleen maar haar paard borstelt”, vertelt ze. “We maken lange dagen, je moet er bijna een vakidoot voor zijn. Maar je krijgt er veel voor terug: zowel van het paard als de eigenaar.”

De band die Mandy met paarden heeft is diep. Of dat nou met haar patiënten in de kliniek is, of met haar eigen paarden thuis. “Ze zeggen dan wel niets terug, maar ik heb het idee dat ze luisteren en emoties kunnen lezen. Paarden zijn hele intelligente dieren”, zegt ze terwijl ze in de stal staat. “Als ik een mindere dag heb, is het heel fijn om even niet met anderen te hoeven praten. Tijdens het paardrijden kan ik dan alles vergeten en tot rust komen.”

Evita

Mandy was een aantal jaar een combinatie met Evita, tot het dier in april overleed. Dat paard kocht ze van haar baas, die ze al haar hele leven kent. Na een peesblessure kreeg het dier koliek, doodsoorzaak nummer één onder paarden. Mandy was erbij toen Evita stierf. “Dat was heel heftig, maar ergens ook mooi. Zij was er altijd voor mij, nu ik voor haar”, zegt ze. “Daarna kwamen de emoties en moest ik huilen, samen met mijn baas. Het was op de piek van corona, dat maakte het allemaal heel bijzonder.”

Inmiddels heeft ze een nieuw paard tot haar beschikking, de vierjarige Lily D’or. “Die doet het heel goed, het is leuk om samen te groeien”, zegt ze, waarna ze het dier nog maar eens vrolijk aait.

‘Je kunt aan de krul in hun staart zien dat ze blij zijn’

De varkens van Cas den Boer, tweedejaars Ondernemerschap en Retailmanagement in Breda, staan niet in een stal, maar in de wei. In zijn weidevarkenshouderij, genaamd 't Krulstaartje, staat dierenwelzijn centraal.



Cas groeide op een varkenshouderij op. Toch heeft hij niet altijd geweten wat hij wilde worden: “Ik volgde een opleiding die niet bij me bleek te passen. Uit een heroriëntatietraject kwam dat ik de agrarische sector en buitenwerken heel leuk vond. Toen ben ik de opleiding varkenshouderij niveau 4 gaan doen op het mbo in Boxtel. Ik voelde dat ik het varkenshouden anders wilde gaan doen dan klasgenoten. Zij wilden varkensboer zijn, ik wilde ondernemer met een eigen concept worden”, vertelt Cas aan de keukentafel van de boerderij.

Daarom past Ondernemerschap en Retailmanagement goed bij Cas. In zijn rooster staan uren die hij aan zijn eigen onderneming mag besteden. “Natuurlijk kost een bedrijf veel tijd. Gelukkig is het door die uren goed te combineren.” Zijn ondernemerschap komt tot uiting in zijn methodes. “Ik heb mijn concept, waarbij varkens altijd in de wei staan, zelf uitgewerkt. Bovendien bepaal ik zelf de prijs van mijn vlees. Andere varkensboeren brengen hun varkens naar de slacht, waar wordt bepaald hoeveel geld ze krijgen voor hun vlees.”

Tot rust komen

Wanneer Cas even later bij de wei met pasgeboren biggetjes staat, gaat hij verder met zijn verhaal: “Ik ben twee uur per dag met de varkens bezig. Op vrije dagen en in de weekenden ben ik de hele dag bij de varkens.” Cas besteedt zijn tijd graag bij zijn dieren: “Het is bijzonder hoe intelligent varkens zijn. Ik vind hun gedrag heel interessant. Als ik op een bankje bij de wei ga zitten en naar ze kijk, kom ik tot rust.”

Even verderop liggen nog twee weides, waar varkens staan die al enkele maanden oud zijn. Momenteel heeft Cas ongeveer dertig dieren. Hij wijst naar het lege gras achter de wei met varkens van zeven maanden oud: “Daar komen nog twee weides. De vraag naar weidevlees is zo groot, dat ik die op dit moment niet aankan. Tijd om uit te breiden dus.”

Welzijn van het dier

Cas heeft wel een vermoeden waardoor de vraag zo groot is: “Ik denk dat de consument zich bewust is geworden van het welzijn van het dier waarvan ze het vlees eten”, vertelt hij terwijl biggetjes zijn kant op komen rennen. Hij gaat verder: “In een natuurlijke omgeving worden de varkens rustig. Je kunt aan de krul in hun staart zien dat ze blij zijn”, zegt de student trots terwijl hij naar de wroetende biggen kijkt.



Tekst Emma Roelse
Fotografie Ilse Wolf



“Mijn vlees is echt anders dan supermarktvlees. Het is malser en vetter, waardoor de smaak beter tot zijn recht komt”, benoemt Cas. Achter hem klappert de voederbak van de biggen, doordat twee varkentjes gretig aan het eten zijn. “Ik heb het vlees van een van mijn eigen varkens weleens gegeten. Dat was op een barbecue met vrienden. Het was gek dat ik precies wist van welk dier het vlees kwam en hoe hij was qua gedrag, maar het deed me goed om te weten dat het dier dat ik at een goed leven had gehad.”

Toch vindt Cas het niet makkelijk wanneer zijn dieren geslacht worden: “Wanneer je ze apart zet, beginnen ze te piepen en worden ze onrustig. Dat geeft me een vervelend gevoel. Toch draait mijn bedrijf om het vlees dat de varkens geven. Het hoort erbij.”

.....

Onafhankelijk magazine van Avans Hogeschool

p u n t

Feesten en scharrelen

Wat voor student ben jij?

Hotspots in je studentstad

Tips voor arme studenten

Alles wat
je moet
weten
voor je bij
Avans
begint



Brede
Den Bosch

Introspectie
punt.avans.nl

Tilburg
Roosendaal

Onafhankelijk magazine van Avans Hogeschool

p u n t

Stageblunders

Stage bij Heineken

Sollicitatietips

Bekende oud-studenten



Jaargang 28
Nummer 1

Redactie
Punt Avans

Voorjaarseditie
punt.avans.nl

BLIJF OP
DE HOOGTE
LEES PUNT

punt.avans.nl



@puntavans