

A person with a backpack looking at a mountain range.

Punt

GRENZE LOOS

★
SPECIAL

— jaargang 32 —

**STUDENTEN REIZEN
DE WERELD
ROND**

OF HAD JIJ NOG WAT?

**SLEEP TIGHT,
BUT DON'T LET
THE BED BUGS
BITE...**

3

**BACKPACK
VERHALEN
VAN EMMA,
YANNICK
EN SAMUËL**

HEIMWEE
WAAR KOMT DAT
NOU VANDAAN?

INHOUD

4.

TUSSENJAAR IN AFRIKA

Dirk richtte in Tanzania een eigen stichting op

6.

STUDENTEN DIE BACKPACKEN

De wijde wereld in met alleen een rugzak

13.

AVIOFOBIE

Vliegen de hel?

14.

DUURZAAM REIZEN

De impact van reizen op het milieu

12. 20. 36.37.

RECEPTEN

Avansstudenten delen recepten uit hun thuisland

16.

STUDENTENFOTO'S

Reizen in studententijd

18.

HEIMWEE

Als vakantie als een straf voelt

21.

K*TKWAALTJES

Waar kun je last van krijgen tijdens het reizen?

24.

BED BUGS

'Sleep tight, but don't let the bed bugs bite'

22.

STUDENTEN OP STUDIEREIS

Gestrand in een vluchtelingenkamp

26.

WAT STOP JIJ IN JOUW KOFFER?

Ik ga op reis en neem mee...

28.

TRANS VROUW ONTVLUCHT LAND

'Ik ben niet meer bang om mezelf te zijn'



GRENZELOOS

‘We hopen jou als lezer grenzeloos te inspireren met alle verhalen’



Foto Loet Koreman

De wereld over reizen is makkelijker dan ooit. Een vlieg- of treinticket is zo geboekt en met je telefoon op zak (en een goede internetverbinding) red je het in de meeste landen wel. Studenten die ervoor kozen om te gaan rondreizen met een backpack op hun rug kijken in dit magazine terug op een onvergetelijke tijd.

Niet iedereen vindt het fijn om z'n boeltje te pakken en naar het buitenland te vertrekken. Hoe ga je ermee om als je last hebt van heimwee of vliegangst? En eenmaal aangekomen op de plaats van bestemming is het ook niet altijd wat je ervan verwacht had. Wat doe je als je in plaats van een leuke Fransman bed bugs in je hostelbed aantreft? Of meer tijd doorbrengt op het toilet dan op het strand vanwege diarree?

In dit magazine lees je ook over de moeilijke kant van reizen. We spraken studenten die gevlucht zijn uit hun thuisland. Gleb vluchtte voor de oorlog in Oekraïne, Akina omdat ze in het Duitse dorp waar ze vandaan komt niet zichzelf kon zijn.

Internationale studenten delen recepten van gerechten die typisch zijn voor hun land of streek. Zo kun je reizen zonder je eigen keuken te hoeven verlaten.

*Suzanne Wolters
Eindredacteur Punt*

30.
**STUDEREN IN HET
BUITENLAND**
Hoe zit dat?

38.
**STUDEREN EN
ONDERNEMEN**
Willem heeft een eigen B&B

32.
WERELDVREEMDE WETTEN
Ieder land heeft
eigen wetten

34.
VLUCHTEN UIT OEKRAÏNE
Gleb vond veiligheid
in Nederland

Student Dirk richtte een opvanghuis op in Tanzania

EEN EIGEN STICHTING IN AFRIKA

Avansstudent Dirk Beard ging in zijn tussenjaar naar Tanzania. Daar raakte hij begaan met straatkinderen in de stad Iringa. Hij sloot zich aan bij een plaatselijke stichting en huurde van zijn eigen geld een opvanghuis, daarna richtte hij stichting Sisi Sote op om geld in te zamelen. Als witte, westerse vrijwilliger in een Afrikaans land is hij zich bewust van kritiek.

Tekst Levie Vriend | Foto's Dirk Beard



Zijn tussenjaar moest Dirk van zijn ouders nuttig besteden. Maar hoe, dat wist hij niet. Tot de eerstejaarsstudent Ondernemerschap & Retail Management stuitte op een site die vrijwilligerswerk aanbood op scholen in allerlei landen, waaronder Afrikaanse. Dat leek de Avansstudent wel wat. “Lekker weer en schattige kinderen, dat waren mijn verwachtingen”, zegt hij eerlijk over zijn initiële insteek. Het land Tanzania trok hem het meest. Hij schreef zich in en vertrok naar het Afrikaanse continent. Daar kwam hij als onderwijsondersteuner terecht op een school voor kinderen met autisme en later op een school voor tienermoeders. Ondanks dat hij geen onderwijsachtergrond had, beviel dat heel goed. “Ik leerde daar werken met verschillende doelgroepen, had een klik met de mensen en leerde een hoop over het land en de cultuur.”

Straatjongens

Dirk vond het zo leuk, dat hij zijn verblijf van twee maanden verlengde. In die tijd kwam hij uit bij een lokale organisatie, een erkend leerbedrijf dat werkt met lokale straatkinderen. Daar

verbleef hij kort om te werken met tienerjongens die uit huis zijn geplaatst. Waarna hij ook weer snel vertrok voor een vakantie op Zanzibar, maar hij besepte dat hij terug wilde. “Ik voelde me schuldig, want ik kon lekker op vakantie en die kinderen niet. Waarom zou ik mijn geld uitgeven aan luxe, als ik ook kon investeren in mensenlevens? Ik wilde die kinderen op lange termijn helpen, mijn hart zei dat ik dat moest doen.”

Eigen geld

De ondernemende student besloot het met Carmen Wagir, een Nederlandse vriendin die hij tijdens zijn verblijf leerde kennen, serieus aan te pakken. De oprichters van de plaatselijke organisatie wilden een opvanghuis voor jongens oprichten. Ze hadden daar ook de papieren voor, maar het ontbrak ze aan financiële middelen. Daar kwam Dirk in actie. Hij huurde samen met collega Carmen een huis en investeerde in onderwijsmateriaal, bedden en het aannemen van gekwalificeerde docenten en begeleiders. Nadat ze honderden euro's van hun geld hadden geïnvesteerd, kon het project starten. Ook richtte hij stichting Sisi Sote op, wat 'Wij samen' in het Swahili

betekent. Daardoor kon hij makkelijker geld inzamelen en personeel werven.

Toezicht

In het tehuis in de stad Iringa wonen nu vijf jongens van elf tot vijftien jaar onder begeleiding. Daar krijgen ze onderwijs, sporten ze en runnen ze een moestuin, om zo voorbereid te worden op hun eigen zelfstandigheid als ze volwassen zijn. Inmiddels wordt het project professioneel gerund door drie lokale medewerkers van Sisi Sote en de plaatselijke overheid, die hoofdverantwoordelijk zijn en erop toezien dat alles volgens de regels verloopt. Dirk en zijn collega Carmen zijn verantwoordelijk voor het ophalen van donaties en het werven van vrijwilligers.

Kritiek

Werkzaamheden en stages van westerse, witte mensen in Afrikaanse landen kunnen rekenen op kritiek. Volgens de Zambiaanse schrijfster en onderzoeker Dambisa Mono staan ze de ontwikkeling van de landen in de weg en zijn organisaties er soms vooral om geld voor zichzelf te verdienen, zonder de lokale bevolking daarin mee te nemen. “Bij veel projecten is dat ook zo”, zegt Dirk, die er veel over las. “Maar mijn huis kan nu niet draaien zonder Europese donaties. Op de school voor tienermoeders waar ik werkte, maakten en verkochten de vrouwen

‘Ik voelde me schuldig, want ik kon lekker op vakantie en die kinderen niet’

STAGE OP MAAT

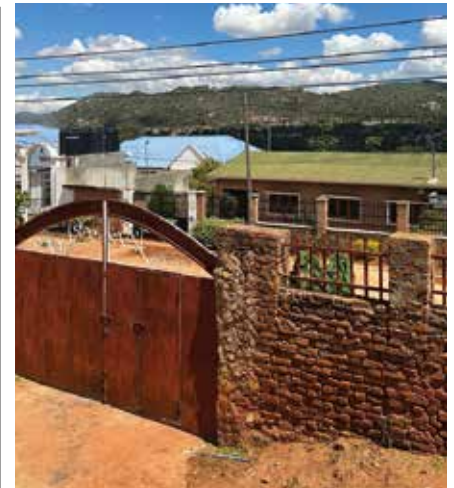
Stages van Avansstudenten in buitenlandse weeshuizen zijn in principe toegestaan, maar komen nog maar zelden voor zegt de hogeschool in een reactie.

Het beleid van Avans is gericht op maatwerk, wat betekent dat er geen projecten voor studenten zijn zonder dat de organisatie bij Avans bekend is. Studenten moeten zelf eerst onderzoek doen naar het land en de cultuur, en de hogeschool doet zelf ook een extra check op inhoudelijke en ethische gronden. Dergelijke stages kwamen vooral voor bij de Academie voor Welzijn en Gezondheid en de Academie voor Welzijn, Educatie en Gezondheid.

schorten, doeken en knuffels. De opbrengsten kregen ze zelf, waardoor ze met onze hulp zelfvoorzienend werden.” Naar diezelfde situatie in zijn opvanghuis streeft de Avansstudent ook. “We willen loskomen van Europa, met een eigen geldcirculatie. Als mensen met die insteek naar Afrikaanse landen gaan, sta ik er honderd procent achter.”

Hechtingsproblemen

De kritiek richt zich ook vooral op weeshuisstages, waar kinderen soms helemaal geen wees zijn en te maken krijgen met hechtingsproblemen door het grote verloop van vrijwilligers. Dirk, die tijdens zijn verblijven in Tanzania steeds meer leerde over deze problematiek, is zich hiervan bewust en verzekert dat het bij zijn stichting anders gaat. Dat komt mede door strenge regelgeving in het land. Weeshuisstages zijn volgens Dirk verboden en samen met lokale overheidsinstan-



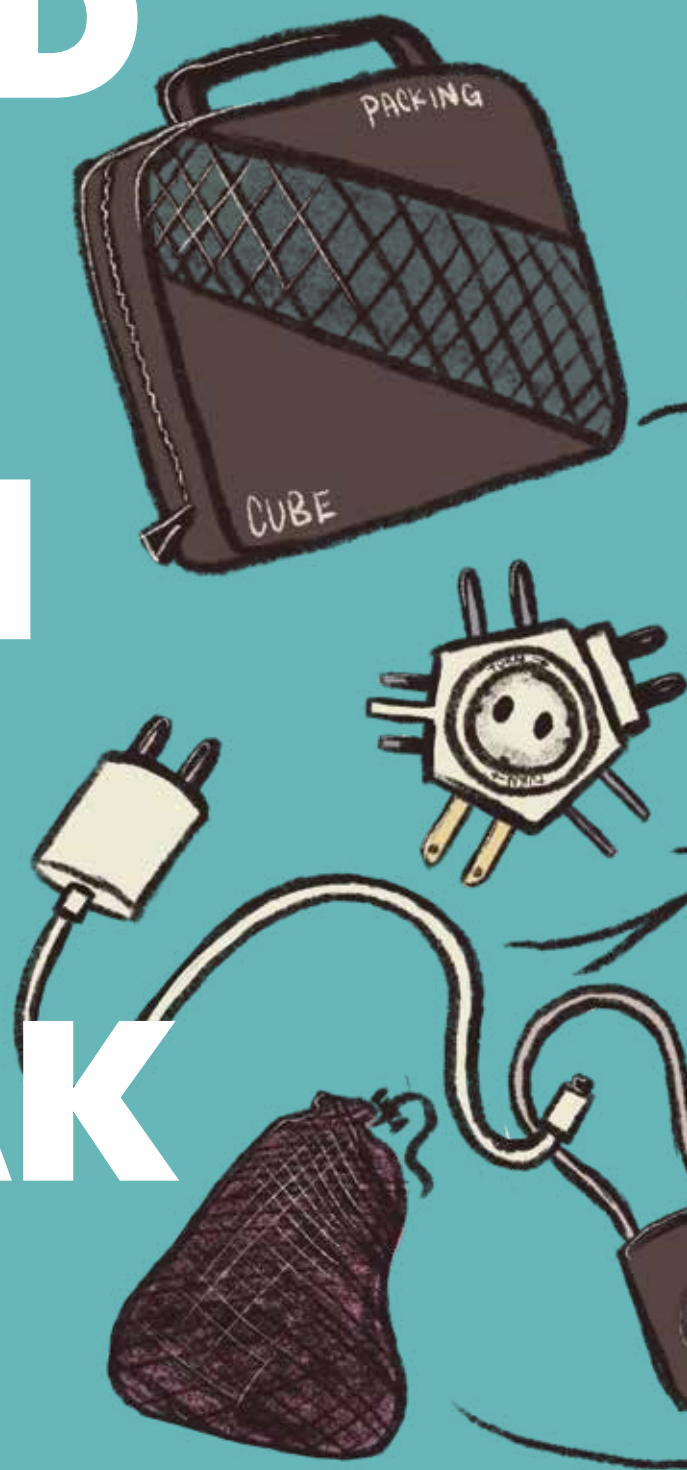
ties kijken de medewerkers eerst of gezinshereniging mogelijk is.

Draaiend gezin

“Voor jongens hier in huis komen, gaan de lokale medewerkers eerst naar hun ouders toe. Dan start er een onderzoekstraject. Wanneer honderd procent zeker is dat een terugkeer niet mogelijk is door een slechte thuis-situatie, krijgen we toestemming dat het kind bij ons mag wonen. Daar komen ze terecht in een soort draaiend gezin”, vertelt Dirk. Na het in huis treden, blijft er soms contact tussen de ouders en hun zonen. “Zo versterken we de band zonder dat ze afhankelijk van elkaar zijn.” Ook is het de bedoeling om zoveel mogelijk met lokale bevolking te werken, om de economie te bevorderen.

Dirk ging in december 2023 opnieuw naar Tanzania en gaat in maart 2024 ook voor drie maanden naar het land. Ook heeft hij dagelijks contact met de jongens in het huis via FaceTime. De skills die hij opdoet tijdens zijn studie zet hij bij zijn stichting in. “Iedereen is positief en denkt mee. Daardoor kan ik me goed inzetten voor de stichting en tegelijkertijd aan school werken.”

DE WIJDE WERELD IN MET ALLEEN EEN RUGZAK



De een geniet het meest in een *all inclusive* hotel in Turkije, de ander kampeert het allerliefst in Frankrijk. Avansstudenten Emma Roessink, Yannick van Middelkoop en Samuël van Dam ontdekken de wereld met hun rugzak. Ze vertellen over hun backpackervaring.

Tekst Larissa Gomes Meyer en Levie Vriend | Illustratie Nynke Vedy



EMMA IN THAILAND

Eigenlijk zou Emma Roessink met een vriendin naar Bali gaan. Toen dat plots niet doorging, besloot de eerstejaarsstudent Bouwkunde in Den Bosch naar Thailand te reizen om te backpacken.



‘IK WAS EVEN IN EEN TOTAAL ANDERE SITUATIE DAN NORMAAL EN DAT IS VOOR IEDEREEN GOED’



Foto Emma Roessink

Het geld had ik toch al en na het doen van research op onder andere TikTok bleek dat Thailand beter was om naartoe te gaan dan Bali. Er waren meer natuurgebieden en eilanden met rotsgebieden waar je met bootjes naartoe kon. Het zag eruit als een hemels gebied en het leek me prachtig”, vertelt Emma, die ook zag dat er mogelijkheden waren om uit te gaan. “De perfecte afwisseling. Goede plekken om te feesten, mooie natuur en stranden met een strakblauwe lucht: dat is mijn ideale vakantie.”

Emma boekte een reis voor drie weken naar het Aziatische land, maakte thuis een globale planning en vloog in maart 2023 in haar eentje naar Bangkok. Daar trok ze met haar vriend, die daar al was, samen verder. Ze bezochten verschillende eilanden zoals Koh Tao en Koh Pha Ngan, nationale parken en de stad Phuket. “Een mooie ervaring. Ik was even in een totaal andere situatie dan normaal en dat is voor iedereen goed. Een backpackreis in Azië is anders dan een vakantie in Spanje, waar je je toch een beetje in dezelfde cultuur bevindt als in Nederland. De sfeer doet ’t hem op deze plekken.”

Parasiet

Vertellen over hoogtepunten kan Emma aan de lopende band, zo leuk vond ze haar reis. Toch is het krijgen van een parasiet het eerste waar de Avansstudent over praat. Vermoedelijk liep ze die op in een restaurant waar levende kippen en kalkoenen door de keuken scharrelden. “Ik kreeg veel last van diarree, wat bij een reis naar Aziatische landen kan gebeuren. Maar er zat ook bloed bij en ik had hoge koorts. Toen was ik bezorgd. Ik was echt flink ziek”, zegt ze. Ze pleegde een telefoontje naar haar huisarts in Nederland, die haar geruststelde en vertelde dat ze een parasiet had,



dat het ‘best normaal’ was en dat ze vooral naar de wc moest blijven gaan. “Vijf dagen had ik er last van, drie dagen was ik echt ziek. Dat was wel balen.”

Ook het constant lopen met een volle backpack viel

Emma letterlijk zwaar. Door het hoge vochtgehalte in de lucht was het flink zweten. “Soms wilde ik liever een koffer, al is een backpack daar natuurlijk makkelijker omdat je veel onderweg bent. Maar ik werd er wel gek van”, zegt ze lachend. Ook moest ze soms lang wachten op de aansluiting tussen de bus en veerboot. “Soms duurde de reis dan ineens vier uur langer. Dat was niet goed voor mijn humeur.”

Hoogtepunten

Toch overheersen de herinneringen aan de leuke dingen die ze in Thailand zag en deed met haar vriend, met een aantal uitschieters. Het eiland Koh Tao is zo’n hoogtepunt. “Het was er rustig in verhouding tot andere plekken, waar het panisch druk was. Hier kon je gewoon met je scooter-tje je eigen ding doen en een beetje duiken”, zegt Emma. Snorkelen met haaien blijft haar ook bij. “Ik had een angst voor vissen, maar deed het toch. De haaien waren best eng, maar ik ben trots dat ik het toch deed.” Ook de Full Moon Party op een strand vond de student leuk om mee te maken, hoewel het niet helemaal haar ding was door de drukte.

Het liefst trekt Emma er volgende week weer op uit om een verre reis te maken. Maar dat kan even niet door haar drukke studie. Voor anderen die binnenkort wel naar een Aziatisch land gaan, heeft ze nog advies. “Plannen vooraf kan, maar laat je daar ook door anderen vertellen wat leuk is. Ook hoeft je backpack niet zo vol te zitten. Je hebt niet alles nodig en je kunt daar spullen kopen. En slaap in Airbnb’s, dat is vaak goedkoop.”

YANNICK IN COLOMBIA

Yannick van Middelkoop trok vorige zomer vijf weken door Colombia. Daar maakte de laatstejaarsstudent Ondernemerschap & Retail Management in Breda vrienden voor het leven.



‘DAAR VLOOG IK TUSSEN DE WATERVALLEN DOOR, DAT WAS SUPERVET’



Foto Yannick van Middelkoop

Twee dingen stonden voor de reis van de Avansstudent

vooraf vast. Hij zou alleen gaan, en niet naar een Aziatisch land. “Azië leek me mooi, maar daar gaat iedereen al naartoe. Ik wilde wat anders”, zegt Yannick.

Hij overwoog drie landen: Argentinië, Brazilië en Colombia. Het werd vijf weken door Colombia trekken. “Dat lag het minst voor de hand en het land leek me prachtig. Ik kende de verhalen van kartels en de maffia, maar las op internet dat het best meeviel en veilig was. Hoe groot zou de kans zijn dat mij daar iets zou gebeuren?”

Haring en bitterballen

Trekkend van hostel naar hostel en van woestijn naar stad, zag Yannick in vijf weken een hoop van het land. De lijst van hoogtepunten is dan ook lang, maar een aantal springen eruit. Zo ging hij paragliden in de bergen bij Medellín. “Daar vloog ik tussen watervallen door. Dat was supervet, zoiets had ik nog nooit gedaan”, zegt hij. Ook vierde hij met een groep Nederlanders Koningsdag op de Nederlandse ambassade in de hoofdstad. “Met onbeperkt drinken, bitterballen, kaas en haring. Om dat daar te eten was heel gek”, zegt hij lachend. Tot slot noemt Yannick een hike van vier dagen door de jungle naar een verlaten stad. “We sliepen in kampen met kapotte klamboes, alles was vies en je had geen bereik. Een hoog stijgingspercentage maakte het pittig, maar het uitzicht was fantastisch.”

Molotovcocktail

Mindere gebeurtenissen waren er ook. Zo zag de Avansstudent vanaf een terras hoe een protest uit de hand liep. Demonstranten schoten met geweren en gooiden molotovcocktails. “We renden het café in, de luiken gingen



dicht en we wachtten in stilte tot het voorbij was. Toen was ik best bang”, zegt Yannick. “Daarna kregen we een biertje en was er niets aan de hand.”

Hoewel het plan was alleen te reizen, trok

hij ook op met anderen. Via appgroepen en via Facebook kwam de reislustige student in contact met Nederlanders, waarmee hij soms dingen ondernam. Dat beviel. “Het zijn vrienden voor het leven geworden. Sommigen zie ik nu nog steeds”, zegt Yannick, die het Avansstudenten dan ook adviseert zulke groepen te zoeken.

Taal leren

Meer tips heeft hij ook: “Leer de taal van het land waar je naartoe gaat, in mijn geval Spaans. Dat maakt de reis leuker in gesprek met de lokale bevolking. Maak een globale planning, maar hou er niet te streng aan vast. Daardoor doe je nieuwe ervaringen op en leer je mensen kennen. Zo ging ik random naar een technofestival, wat heel vet was. Probeer sowieso nieuwe dingen, maar trek je ook even terug als je het nodig hebt om bij te komen van alle indrukken.”

Naast een ervaring die hij nooit meer vergeet, kwam Yannick ook tot nieuwe inzichten. Zo twijfelde hij voor vertrek of hij zijn studie wilde voortzetten. In de jungle concludeerde Yannick, die zijn reis afsloot met een week Curaçao, dat dat zo was. “In rust zette ik alles op een rijtje. Wat ik er later mee wil weet ik nog niet, maar de studie afmaken ga ik sowieso doen.”



SAMUËL IN EUROPA

Toen Samuël van Dam een actie op internet tegenkwam waarbij hij voor nog geen driehonderd euro een maand onbeperkt door Europa kon reizen, hoefde hij geen twee keer na te denken. De tweedejaarsstudent Bestuurskunde zou hoe dan ook door het werelddeel rondtrekken.



**‘UIT JE
COMFORTZONE
STAPPEN IS SOMS
ENG, MAAR OOK
FANTASTISCH’**



Foto Samuël van Dam

De student was altijd al een groot fan van reizen en zoekt dan ook graag nieuwe avonturen op. “Ik wilde heel graag door Europa rondtrekken, maar niemand om me heen zag het zitten om mee te gaan. Al mijn vrienden houden niet van hostels of überhaupt van reizen, dus daarom dacht ik: ik ga wel in mijn eentje.”

Eerst wilde Samuël naar het noorden van Europa reizen naar onder andere Stockholm, maar dat plan viel al snel in het water. “Als je met de trein reist, moet je rekening houden met treinverbindingen. Naar het noorden trekken vond ik daardoor te veel gedoe, daarom besloot ik net voor vertrek naar het zuiden te gaan. Ik had tot een paar dagen voor mijn reis niet echt een planning.” Uiteindelijk reisde de student door Frankrijk, Zwitserland, Duitsland en Spanje.

In totaal bezocht hij tien plekken waar hij ongeveer vier dagen verbleef. Wat zijn volgende bestemming zou worden, besloot Samuël op het moment zelf. “Ik keek op Airbnb wat ik leuk vond en dan zag ik vervolgens wel waar ik eindigde. Het reizen bracht me veel vrijheid. Ik kon gewoon gaan en staan waar ik wilde. Het is fantastisch om zo het avontuur aan te gaan en nieuwe mensen te ontmoeten.”

Als een mengelmoes door Bordeaux

Doordat Samuël tijdens zijn reis veel verschillende steden bezocht, vindt hij het lastig om een absolute favoriet te kiezen. “Maar als ik iets moet noemen dan zou ik zeggen dat Bordeaux het hoogtepunt van mijn reis was. We waren met een vrij grote groep met mensen van over heel de wereld die elkaar net in de stad hadden ontmoet. Je leert heel veel van elkaars cultuur en ontdekt samen de regio. Het is leuk om als een soort mengelmoes door de



stad te trekken.” Ook vindt de student het bijzonder hoe snel je nieuwe en waardevolle contacten legt. “Ik heb nog steeds contact met mensen die ik tijdens mijn reis ontmoette. Dat is eigenlijk best gek, want je kent elkaar maar een paar dagen.”

Daar heeft de Bestuurskundestudent wel een theorie voor. “Als je in een dorp of stad woont kennen mensen jou en je geschiedenis. Zij kunnen dan al snel vooroordelen hebben. Als je iemand op een reis ontmoet, mis je al die informatie. Je maakt vrienden met de persoon zoals diegene is op het moment dat je die tegenkomt. Meer informatie heb je niet. Dat maakt het makkelijker om helemaal jezelf te zijn en om eerlijk te zijn over waar je voor staat en wat je vindt.”

Aanrader

“Als je de kans krijgt, reis door Europa”, raadt Samuël aan. “Ik denk dat het een makkelijk opstapje is om daarna eventueel naar Azië te gaan om te backpacken. Het is fantastisch om uit je comfortzone te stappen. Soms is het wel eng, maar als je het avontuur wil aangaan, moet je dat wel doen.” Samuël zelf is in ieder geval nog niet klaar met het ontdekken van de wereld. Zo staat Japan als volgende droomreis nu hoog op zijn lijstje.



‘JE BACKPACK HOEFT NIET ZO VOL TE ZITTEN. JE HEBT NIET ALLES NODIG EN JE KUNT DAAR SPULLEN KOPEN. EN SLAAP IN AIRBNB’S, DAT IS VAAK GOEDKOOP’

Emma

‘HET IS FANTASTISCH OM ZO HET AVONTUUR AAN TE GAAN EN NIEUWE MENSEN TE ONTMOETEN’

Samuël

‘LEER DE TAAL VAN HET LAND WAAR JE NAARTOE GAAT’

Yannick





Alara Ahmetoğlu

Student minor Business, Leadership & Sustainability in Breda

“Kisir (zie pag 37) herinnert me aan thuis, daar maak ik het vaak met mijn moeder. Het recept wordt doorgegeven van moeder op dochter. Kisir is typisch Turks, maar hoe het wordt klaargemaakt hangt af van de regio waar je vandaan komt. Ik kom uit Izmir, in het westen van Turkije. Daar gebruiken we veel olijfolie in bijgerechten. Tijdens mijn verblijf in Breda heb ik het wel klaargemaakt, maar ik kon de exacte ingrediënten hier niet krijgen.”

Foto Loet Koreman | Tekst Suzanne Wolters

VLIEGEN DE HEL?

DAN HEB JE MISSCHIEN LAST VAN AVIOFOBIE!

Doodsangsten uitstaan bij alleen al de gedachte aan in het vliegtuig stappen of zelfs helemaal niet reizen met het vliegtuig. Je bent echt niet de enige: een derde van de volwassenen heeft in meer of mindere mate last van aviofobie, oftewel vliegangst.

Tekst Sydney Douwes

Een traumatische ervaring door turbulentie of technische problemen in het vliegtuig, angst na het kijken van een film over een vliegtuigcrash of door berichtgeving in de media. Het zijn allemaal redenen waardoor je last kunt hebben van vliegangst. Ook andere angsten, zoals claustrofobie, hoogtevrees of bang zijn om de controle te verliezen, kunnen ervoor zorgen dat jij niet (meer) in een vliegtuig durft te stappen.

Ga je toch vliegen vanwege een vakantie of familiebezoek in het buitenland, dan kan zo'n vlucht hels

aanvoelen. Klamme handen, een paniekgevoel in je lichaam en je kunt alleen maar denken aan de naaste rampscenario's.

In de illustratie zie je meerdere tips die je kunt toepassen voor en tijdens je vlucht. Zo stap je hopelijk met een geruster hart het vliegtuig in, op weg naar een zonnige bestemming. En onderhoud: vliegen is een van de veiligste vormen van reizen. Er is nog nooit een vliegtuig neergestort door turbulentie.

Is jouw angst hardnekkig en helpen de tips niet of nauwelijks, dan zijn er instanties die je kunnen helpen. Vliegangst is namelijk - en gelukkig - goed te behandelen met cognitieve gedragstherapie, exposure therapie, EMDR of een combi van deze therapieën. Google eens, en wie weet brengt het vliegtuig jou binnenkort naar de andere kant van de wereld.

GEDACHTEN

Zoek afleiding! Verzet je gedachten met het kijken van een film, spelen van een spelletje, lees een boek, luister naar een podcast of naar je lievelingsmuziek.

PRATEN

Bespreek je angst met de mensen om je heen. Zeker als je samen reist, is het fijn om over je angst te kunnen praten. Ook de cabin crew kan je geruststellen tijdens de vlucht.

BESTEMMING

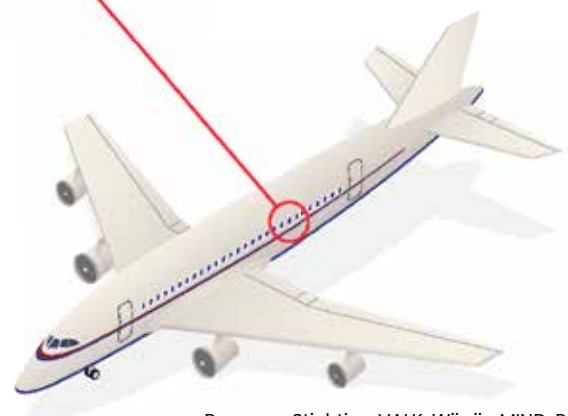
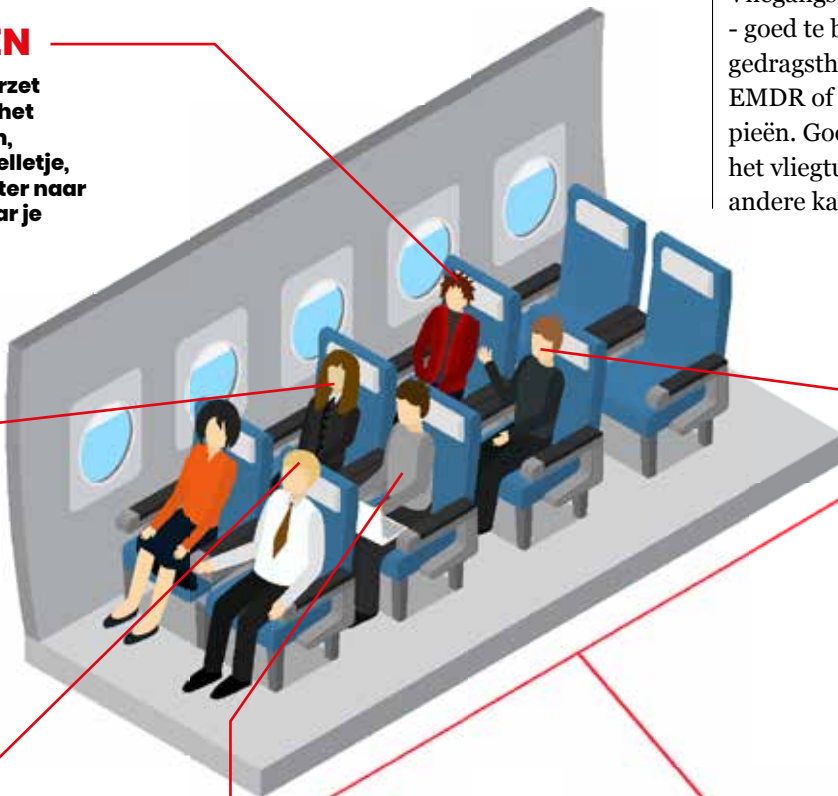
Denk aan je bestemming. Misschien lig je straks wel languit op een strandbedje, loop je door de straten van een wereldstad of door prachtige natuur. Dat wil je toch voor geen goud missen?

VERMIJDEN

Vermijd suikers en cafeïne, die kunnen de angst en onrust juist aanwakkeren.

ADEMHALEN

Doet ontspannende ademhalingsoefeningen voorafgaand en tijdens je vlucht.



Bronnen: Stichting VALK, Wij zijn MIND, Psynded

DUUR ZAAM REIZEN

**‘MAAK ZELF EEN
KRITISCHE
AFWEGING,
ALLE STAPJES
HELPEN’**

Ga je met de bus naar Spanje om daar twee weken te gaan bakken op het strand? Of toch met het vliegtuig naar een resort op Bali? Avansdocent Paul Santman over de impact van reizen op het milieu.

Tekst Suzanne Wolters

Duurzaam reizen, bestaat dat eigenlijk wel? “Alles wat je doet, elke menselijke activiteit heeft impact op de omgeving. Zelfs op een stoel zitten”, zegt Paul Santman, docent bij de opleiding ES-SET (Environmental Science for Sustainability, Ecosystems and Technology) in Breda. Een vliegreis naar de andere kant van de wereld heeft veel impact op het milieu en is dus niet duurzaam. Door de verbranding van kerosine stoten vliegtuigen veel koolstofdioxide (CO₂) uit. Wil je toch die lange vliegreis maken, bijvoorbeeld voor een verre vakantie, kies dan voor een directe vlucht, dus zonder tussenstops. Tijdens het opstijgen en landen stoot een vliegtuig namelijk de meeste CO₂ uit. En: “*Make it*

matter”, zegt Santman. “Door langer op je plaats van bestemming te blijven.”

Santman is wetenschapper en houdt zich bezig met onderwerpen als duurzaamheid, milieuetiek en gedragsverandering. Ook is hij coördinator duurzaamheid van de Academie voor Life Sciences en Technologie.

Kleine stapjes

Steeds meer mensen zijn zich ervan bewust dat vliegen niet goed is voor het milieu. Wil je je reisgedrag veranderen, begin dan met kleine stapjes, raadt de docent studenten aan. “Je moet je er comfortabel bij voelen. De meeste mensen worden ook niet in één dag vegetariër. Je moet er je weg in vinden.” Hij benadrukt: “Alle stapjes helpen. Kies je dit jaar voor een vliegreis, neem dan volgend jaar de trein als je op vakantie gaat. Maak zelf een kritische afweging.”

Je reis heeft minder impact als je ervoor kiest met de bus of de trein naar de Spaanse kust te gaan en daar lekker te gaan liggen bakken op het strand. “Waarschijnlijk zet je in je appartementje de airco wel aan, maar toch is dat beter dan het vliegtuig pakken.”

De docent, die zelf de regel heeft dat hij binnen het vasteland van Europa niet vliegt, ziet bovendien voordelen aan reizen met bus of trein. “Dan zie je ook meer tijdens je reis. Het kost wel meer tijd, maar die heb je tijdens de vakantie. Het is ook avontuurlijker dan de standaardvakantie.”

Compenseren

In het vliegtuig stappen voor een lang weekend naar een Europese stad, is natuurlijk al helemaal niet duurzaam, ook al bieden veel reisorganisaties en luchtvaartmaatschappijen reizigers tegenwoordig de gelegenheid om de uitstoot van hun vlucht te compenseren. Door een bedrag te betalen aan een organisatie die bijvoorbeeld zorgt voor de aanplant van bomen, kun je je uitstoot (en je schuldgevoel) afkopen.

Meer dan greenwashing is dat vaak niet, want je volledige uitstoot - meer dan alleen CO₂ - compenseren is bijna onmogelijk. Met andere woorden: ‘groen’ of ‘duurzaam’ vliegen bestaat niet, ook al betaal je nog zoveel extra. Twintig Europese consumentenorganisaties dienden vorig jaar een klacht in bij de Europese Commissie. Ze willen dat luchtvaartmaatschappijen stoppen met passagiers extra te laten betalen, omdat uitstoot niet voorkomen kan worden.

Dat mensen toch nog vaak voor het vliegtuig kiezen in plaats van een duurzamer alternatief zoals de trein, komt door goedkope vliegtickets. “De reden dat die prijzen zo laag kunnen zijn, is dat luchtvaartmaatschappijen geen accijns

op kerosine hoeven te betalen”, zegt Santman. “Dat is een oud verdrag, veel partijen willen dat dat veranderd wordt.” Ook zijn vliegtickets vrijgesteld van btw. Sinds 2021 moet iedereen die uit Nederland vertrekt met het vliegtuig een ‘vliegtaks’ betalen. Die is voor alle passagiers gelijk en niet afhankelijk van hoe ver of hoe lang ze vliegen. Spoorwegmaatschappijen betalen wel belasting. “Dus het is niet zo dat reizen met de trein te duur is, vliegen is te goedkoop”, zegt Santman.

Reizen per trein wordt wel goedkoper, vooral doordat er binnen Europa meerdere aanbieders en netwerken zijn. “Als je op tijd boekt, kun je goedkoop reizen per trein. Een slaaptrein is helemaal ideaal, je slaapt en wordt wakker als je op je bestemming bent aangekomen. Ik zou wel oordoppen meenemen”, lacht de docent.

Niet alleen milieu

Kritisch nadenken of je zo duurzaam mogelijk kunt reizen is belangrijk, vindt hij. “Maar duurzaamheid gaat niet alleen over het milieu, ook over mensen en welvaart”, zegt Santman. Ga je bijvoorbeeld naar een groot resort, dan werken locals daar vaak voor een laag salaris. En grote ‘all you can eat’-buffetten leveren veel afval op, onder andere doordat er eten wordt weggegooid. Je steunt de lokale bevolking wél als je kiest voor overnachten in een hostel en uit eten gaan bij het plaatselijke visrestaurant. “Toerisme lijkt sowieso niet duurzaam, maar het helpt veel mensen aan werk die anders misschien niet kunnen rondkomen. Het is dus wel economisch duurzaam.”

Je kunt meer doen als je eenmaal op de plaats van bestemming bent aangekomen. Santman: “Neem bijvoorbeeld je eigen drinkfles mee op vakantie, zodat je die steeds kunt vullen en geen plastic flesjes hoeft te kopen. Kook je eigen maaltijd. Koop niet te veel spullen, maar ga in plaats daarvan dingen doen, zoals een wandeling maken door de bergen.”

Ecologische of duurzame vakanties zijn in opkomst. Volgens sommige reisorganisaties vallen daar ook rondreizen door een Afrikaans wildpark onder. “Iets wat milieuvriendelijk lijkt, hoeft niet per se duurzaam te zijn”, zegt Santman. “Je vliegt naar Afrika en trekt daar vervolgens rond in een fourwheeldrive. Maar aan de andere kant steun je met zo’n vakantie wel de lokale economie en help je de natuur.” Veel van die nationale parken zijn afhankelijk van inkomsten uit het toerisme.

“Een certificaat voor echt duurzame reizen zou makkelijk zijn”, meent Santman. “Dan weet je zeker dat het goed is. Zoals bij het Fairtrade-keurmerk. Dat helpt je om snel te beslissen.”

CO₂
CIJFERS

1,5

TON CO₂-UITSTOOT
**Van Schiphol
naar Bangkok
vliegen**

19,5

TON CO₂-UITSTOOT
**Nederlands
huishouden
per jaar**

31
tot
46

BOMEN
**Nodig om 1 ton
CO₂ uit de
lucht te halen**

Bronnen:
greenseat.nl
milieucentraal.nl
encon.eu
milieudefensie.nl

REIZEN

IN JE STUDENTENTIJD

Met je smartphone is een mooi kiekje op reis zo gemaakt. Dankzij deze Avans-studenten waan jij je even op een mooie vakantieplek.



VERENIGD KONINKRIJK

Tea Turo

Student Bestuurskunde
in Den Bosch

“Deze vrouw ontmoette ik vorig jaar tijdens een vakantie in een kleine boetiek in Wales. Ze vertelde me dat ze beroemd was en dat ik later nog eens contact met haar moest opnemen. Dat heb ik nog niet gedaan, maar ik vind het een mooie foto.”



BALI

Shane Pattipeilohy

Student Business Innovation
in Den Bosch

“Samen met mijn vriend bezocht ik in september 2023 de Gitgit-waterval op Bali. Daar is de as van mijn opa dertien jaar geleden uitgestrooid. Ik legde bloemen bij de kleine tempel en deed er een gebed. Het was die dag bewolkt, maar toen ik klaar was met bidden, kwam de zon door. Dat moment vergeet ik nooit meer. Het was ook mijn eerste reis naar mijn roots.”



SPANJE

Danique van Gestel

Student Technische Bedrijfskunde
in Den Bosch

“Ik zat in het vliegtuig voor een vakantie in Spanje toen ik uit het raam keek en deze lucht zag. Ik vond het een mooi uitzicht en maakte er daarom een foto van.”



SLOWAKIJE

Samuel Dulay

Student Environmental Science
for Sustainability

“Dit is Bratislava tijdens Kerstmis. Ik ben een uitwisselingsstudent uit Slowakije en was tijdens mijn vakantie even terug. Het was fijn om weer even 'thuis' te zijn.”

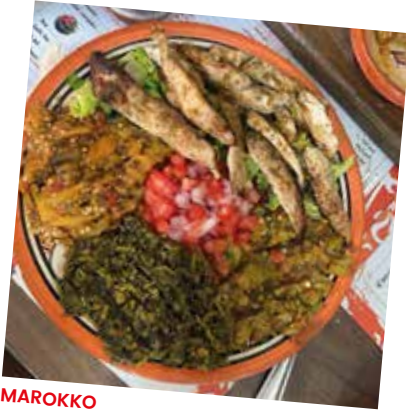


MEXICO

Ema Paulinyová

Student International Business
in Breda

“Deze foto is gemaakt aan de kust van Mexico. Het was een geweldige reis naar dit land met mooie stranden en goed zonnig weer.”



MAROKKO

Manaar Haouti

Student Accountancy
in Breda

“Op de foto zie je een bord met een Marokkaans gerecht. Een echte naam heeft het niet, maar het bestaat uit kip, aubergine en spinazie. Ik houd van lekker eten en ging tijdens een reis naar Marokko hier uiteten met familie.”



ZWEDEN

Angela Lo

Student International Business
in Breda

“Mijn uitwisseling was in Zweden. Deze foto maakte ik in Lapland boven de poolcirkel. Het was een unieke ervaring om dit te zien. Je ziet het schitterende besneeuwde landschap, met bergen, de maan en een vleugje van het Noorderlicht. Het is voor mij de meest betekenisvolle foto die ik heb gemaakt tijdens mijn avontuur.”

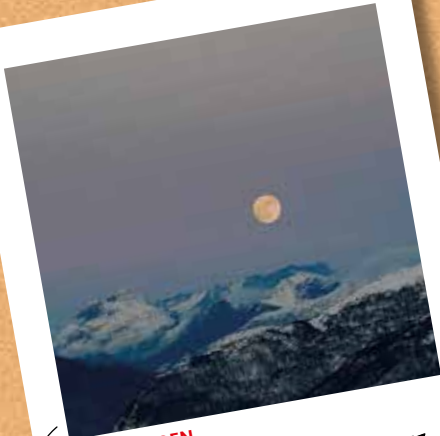


SCHOTLAND

Anne van Mook

Student Chemie
in Den Bosch

“In de zomer van 2023 ging ik op vakantie naar Schotland. Daar gingen we naar het Glenfinnan Viaduct, bekend van de Harry Potter-films. De trein naar Zweinstein rijdt hierover heen.”

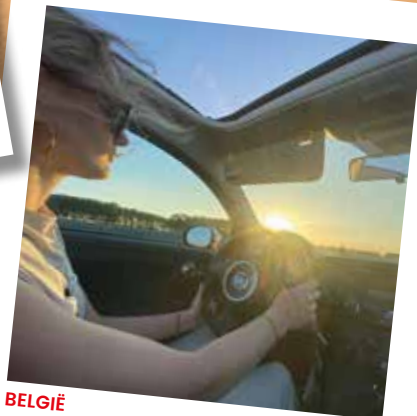


NOORWEGEN

Paula Velasquez Suarez

Student Environmental Sciences
in Breda

“Naar Noorwegen gaan was een ongelooflijk avontuur. Gevuld met twijfel en angst aan het begin, maar het was uiteindelijk een reis die ervoor zorgde dat ik uit mijn comfortzone stapte. Deze foto legt dat perfect vast. Na een uitdagende hike, bergop terwijl het vroom, werden we beloond met dit geweldige uitzicht. Het laat zien dat we bijzondere ervaringen kunnen opdoen, als we onze angsten onder ogen durven komen en obstakels niet uit de weg gaan.”



BELGIË

Iska Breedveld

Student Accountancy
in Breda

“Op de foto zie je mijn vriendin die samen met mij in de Fiat500 met het dak open rijdt. We waren onderweg naar de Ardennen.”



SLOWAKIJE

Kristína Krajčíková

Student International Business

“Dit is Štrbské Pleso in Slowakije. De foto maakte ik in januari 2023. Het is mijn favoriete plek om naartoe te gaan na oud en nieuw.”

HEIMWEE...●●●

ALS VAKANTIE ALS EEN STRAF VOELT

Fijn, vakantie! Lekker reizen, nieuwe culturen ontdekken en er simpelweg even tussenuit. Maar voor iemand met heimwee is een vakantie of reis allesbehalve ontspannend. “Het kan hetzelfde aanvoelen als liefdesverdriet of rouw”, vertelt Ad Vingerhoets, emeritushoogleraar aan Tilburg University. Hij onderzocht jarenlang het fenomeen heimwee.

Tekst Larissa Gomes Meyer | Foto Maurice van den Bosch | Illustratie AdobeStock



Wat is heimwee?

“Ik beschouw heimwee als een soort reactieve depressie, vergelijkbaar met liefdesverdriet en rouw. Het manifesteert zich op emotioneel niveau en kan heel heftig zijn. Je bent depressief, je hebt nergens zin in. Het kan zich zelfs op lichamelijk niveau uiten. Je kunt niet eten, moet veel huilen en soms kun je zelfs koorts krijgen. Op cognitief niveau is het toch vooral dat je de thuissituatie idealiseert. Je kunt bij wijze van spreken zeggen dat je verliefd bent op je thuis.

Maar soms mis je niet het huis, maar de mensen in het huis. Volgens een psychiater zijn er twee soorten heimwee: honden- en kattenheimwee. Honden hechten zich aan hun baas en missen dus de persoon. Katten hechten zich aan hun huis. Bij heimwee kun je ook nog een soort mengvorm hebben.”

Waarom heeft de een meer last van heimwee dan de ander?

“Waarschijnlijk heeft dat met genetische aanleg te maken, maar dat is moeilijk te beantwoorden. Wat vermoedelijk een rol speelt, is gehechtheid. Of je in je jeugd veilig gehecht bent. Hoe de relatie met je moeder was en hoe ze reageerde als je huilde. Maar hoeveel dat precies verklaart, weten we niet. Als je onveilig of angstig gehecht bent, is de kans groter dat

je last hebt van heimwee. Als je veilig gehecht bent, dan heb je geleerd om juist de wereld te ontdekken en weet je dat er een veilige thuishaven is waar je altijd naar terug kan.”

Is heimwee afstandsgebonden?

“Nee, eigenlijk niet. Feit is: je bent van huis. Heimwee is als een tweesporrenproces. Aan de ene kant moet je loskomen van je thuissituatie en aan de andere kant moet je integreren in de nieuwe situatie. Als dat eerste niet lukt, dan zal het tweede sowieso problematisch zijn. Maar ook al lukt de eerste stap, dan kun je bij de tweede stap nog steeds problemen ondervinden. Op vakantie is integreren soms lastig omdat je niet genoeg tijd hebt om aan de andere cultuur en taal te wennen.”

Wat kan je tegen heimwee doen?

“Er is voor zover we weten geen kruid tegen gewassen. Je moet proberen ermee om te gaan en erop te anticiperen. Dat lukt als de heimwee niet te heftig is, maar ik ken veel voorbeelden van mensen die twee dagen van huis zijn en acuut terug moeten. Vooral op momenten dat je niet actief bent en geen afleiding hebt, steekt heimwee de kop op. Als je jezelf bezighoudt, zal je minder last hebben van heimwee. Maar dat werkt alleen bij de lichtere gevallen.

‘Als de heimwee dreigde te komen, pakte de man meer paracetamol om het weer onder controle te krijgen’

Ooit kwam er een vrouw naar me toe omdat zij als allergrootste wens had om drie weken naar Noorwegen op vakantie te gaan, maar haar man had extreem last van heimwee. Ze vroeg of ik wist wat hij eraan kon doen. Ik gaf eerlijk toe dat ik dat niet wist, maar dat ze kon proberen om hem paracetamol te geven. Ik had toentertijd een Amerikaans onderzoek gelezen waarin mensen met liefdesverdriet paracetamol kregen tegen de hartenpijn. Dat bleek te helpen. Heimwee voelt immers hetzelfde als rouw en liefdesverdriet.

Psychische pijn en fysieke pijn overlappen deels op hersenniveau. Als iemand beledigd wordt, voelt diegene zich dus daadwerkelijk gekwetst. Dat voelt die persoon in de pijngebieden in de hersenen. Daar werkt paracetamol tegen. Dus als iets op dat hersenniveau werkt, dan kan het mogelijk ook de psychische pijn verlichten.

Later kreeg ik een mail van de vrouw dat hij het goed volhield. Er waren nog wel momenten waarbij

de heimwee dreigde door te breken, maar dan nam hij meer paracetamol, zo kreeg hij het weer onder controle. Uiteindelijk is het ze gelukt om het de hele drie weken uit te houden en zelfs nog van de vakantie te genieten.”



Mirela Petrova

Student International Business
in Breda

“Gyuvech (zie pag 37) eten we in Bulgarije in de winter. Het is echt comfortfood. Op de aardewerken pot waarin het bereid wordt, staan Bulgaarse versieringen. Het moet wel in een grote pot klaargemaakt worden, want als je grotere hoeveelheden bereidt, smaakt het beter. Je kunt gyuvech eten in restaurants door het hele land, vaak in verschillende varianten. Daar wordt Bulgaarse muziek gespeeld en dansen de gasten met elkaar.

Ik kook hier volgens de Bulgaarse recepten van mijn moeder. Ze heeft kruiden opgestuurd, want die smaken hier toch net anders.”

Foto Loet Koreman | Tekst Suzanne Wolters



K*TKWAALTJES

TIJDENS HET REIZEN

Op vakantie gaan is héérlijk. Maar helaas is het niet altijd rozengeur en maneschijn. Waar je het maar liever niet over hebt, zijn dan toch die kwaaltjes waar je echt niet op zit te wachten. Extra vervelend als je daar je vakantie-qualitytime voor moet inleveren. Daarom geeft Punt je tips om de meest voorkomende kwaaltjes de baas te zijn!

Tekst Larissa Gomes Meyer | Illustratie Ramses Kuit

VLIEGTUIGGOOR

Je zit in het vliegtuig en bent bijna op je vakantiebestemming. De daling is ingezet en de druk in je oren loopt flink op, soms tot het pijnlijke aan toe. Het komt weleens voor dat je er zelfs nog dagen na de landing last van hebt. Wat kun je ertegen doen?



- Slikken en gapen kan de druk in je oren al verlichten, zelfs na de landing.
- Je neus snuiten of kauwgom kauwen kan de pijn verminderen.
- Deze heb je misschien nog niet eerder gehoord, maar drinken terwijl je je neus dichtknijpt kan ook wonderen verrichten.
- Probeer eens door je neus uit te ademen terwijl je die dichthoudt. Zo kun je je oren 'ploppen'. Dat zorgt voor verlichting.



PUISTEN

Van een zonzvakantie krijgen de meesten een lekker tintje, maar helaas blijft je huid vaak niet egaal. Oorzaken zijn onder andere veranderingen in je voeding en het gebruik van zonnebrandcrème.

- Probeer daarom zoveel mogelijk uit de zon te blijven. Bescherm voornamelijk je gezicht.
- Smeer je goed in met een zonnebrandcrème die bij je huidtype past.
- Reinig je huid goed na een dagje in de zon, dan blijven die krenghen hopelijk weg!

OPGEZWOLLEN LEDEMATEN

Naast een vliegtuigoor, kun je ook last krijgen van opgezwollen ledematen. Dat lange zitten in de bus, trein of het vliegtuig is ook wel een aanslag op je lichaam.

- Door regelmatig te drinken kun je het opzwellen tegengaan.
- Probeer ook elk uur eventjes op te staan en als het mogelijk is een kleine wandeling te maken om de bloedsomloop te stimuleren.
- Het ziet er misschien een beetje gek uit, maar doe wat stretchoefeningen.



REIZIGERSDIARREE

Op dit kwaaltje zit je natuurlijk al helemaal niet te wachten. Helaas komt het vaker voor dan je zou willen. Ander eten, andere bacteriën in het water of simpelweg de hitte en je hebt een haat-liefdesrelatie met de wc-pot.

- Het belangrijkste is om uitdroging te voorkomen. Drink daarom extra veel. Let op met vers vruchtensap! Drink dat alleen als je het fruit zelf geschild hebt in verband met de bacteriën die met het fruit in aanraking kunnen komen.
- Neem een paar zakjes ORS mee op je reis, dan heb je die uitdroging zeker onder controle. Het poeder dat je mengt met water helpt de vochtbalans op peil te houden. Als je misselijk wordt van het drinken, neem dan elke tien minuten een tot twee theelepels van de ORS-drank.
- Voor de rest is het helaas gewoon uitzitten! Diarreeremmers verhelpen de symptomen tijdelijk, maar bestrijden de bacterie niet. Die moet je lichaam er zelf uit werken...

GESTRAND IN EEN VLUCHTELINGENKAMP

Studenten van de minor Disruptive Events van Avans zagen met eigen ogen dat de wereld niet altijd grenzeloos is. Ze bezochten tijdens een studiereis vluchtelingenkampen in Athene en Calais. Daar ervoerden Shandra Postma en Anna Bulavenko hoe vluchtelingen letterlijk tegen grenzen aanlopen.

Tekst Sydney Douwes
Foto Unsplash Radek-Homola

Minorstudent Shandra Postma reed in oktober met medestudenten en docenten richting de Franse stad Calais. Ze deden daar vrijwilligerswerk bij vluchtelingenorganisaties. De studenten kookten maaltijden, ordenden ingezamelde spullen zoals tenten, slaapzakken en matrassen en hielpen mee bij georganiseerde activiteiten. “We hebben geholpen bij het *hair dressing* station waar vluchtelingen gebruik kunnen maken van scharen, tondeuses en nagel- en haarverzorgingsproducten”, vertelt Shandra. “Ook was er een spelletjesgedeelte waar bordspellen werden gespeeld en waar werd gevoetbald en getennist.”

Het spelen van een potje Jenga zorgde voor persoonlijke gesprekken, die tegelijkertijd ook confronterend waren, blikt Shandra terug. “Op de blokjes stonden vragen die je aan elkaar kon stellen. Op die manier raakten we op een laagdrempelige manier met elkaar aan de praat.” Een aangrijpend gesprek dat Shandra is bijgebleven, voerde ze met een leeftijdsgenoot die ze daar



Anna Bulavenko



Shandra Postma

CALAIS

Sinds het einde van de 20e eeuw proberen vluchtelingen vanuit Calais in Noord-Frankrijk naar Groot-Brittannië te komen. Ze zijn afkomstig uit landen als Afghanistan, Eritrea, Soedan, Syrië en Oekraïne en proberen via de Kanaaltunnel de oversteek te maken. Sommigen verstoppen zich in vrachtwagens of liften mee met treinen die door de tunnel rijden. Ook over het water wagen ze een poging, die niet zonder risico is. In januari 2024 meldde de Franse maritieme autoriteit nog dat er vijf migranten zijn omgekomen toen zij het Kanaal wilden oversteken met kleine bootjes.

ontmoette. “Hij was 19 jaar en vertelde dat hij graag wilde studeren, maar dat dat nu niet mogelijk was. Ik vond dat confronterend omdat studeren voor mij heel vanzelfsprekend is en voor hem niet.”

Conflicten

In totaal was de groep minorstudenten drie dagen op studiereis. “Op de tweede dag gingen we mee op distributie om voedselpakketten uit te delen”, vertelt Shandra. “Via een oprijlaan reden we naar een groot grasveld waar de tenten van de vluchtelingen op ruime afstand omheen stonden. Daar deelden we

ATHENE

Griekenland is een belangrijke plek in Europa waar duizenden gevluchte mensen vastzitten. Onder andere ten noorden van de Griekse hoofdstad Athene. Daar vind je kamp Ritsona, waar de minorstudenten zeven dagen zijn geweest. Migrantenvluchtelingen verblijven hier in afwachting van hun asielprocedure.



eten uit en zagen we de erbarmelijke leefomstandigheden.” Het uitdeelmoment verliep volgens haar best chaotisch. “Mensen wilden zo graag een pakket, dat er onderling conflicten ontstonden.”

Migranten krijgen een vers gekookte maaltijd van vrijwilligers of een pakket met daarin producten om zelf te koken. De Oekraïense minorstudent Anna Bulavenko merkte daar, net als Shandra, dat mensen honger hadden en zelfs wanhopig waren. “Uit het voedselpakket dat ik uitdeelde, at een migrant een ui alsof het een appel was. Uit wanhoop, maar misschien ook wel omdat diegene niet goed wist wat ermee te doen.” Dat vond Anna moeilijk om te zien. Maar ook de graffiti op de muren van het kamp in Athene, greep haar aan. “Ik zag dat migranten de teksten ‘I want freedom now’, en ‘My heart wants freedom’, hadden opgeschreven. Ik besepte daardoor des te meer dat zij niet de mogelijkheid hadden om daar weg te kunnen om bijvoorbeeld even naar de stad of het bos te gaan.”

Emoties

Aan het einde van elke dag kwamen in het hotel waar de studenten verbleven de emoties los. “We spraken met elkaar de dag door en vertelden wat we hadden gezien. Dat was soms heftig, maar gelukkig hadden we steun aan elkaar”,

zegt Shandra. Anna leerde door de gesprekken opener te zijn, zegt ze. “De reis en het met de groep zijn heeft me veranderd. De gesprekken die we voerden, hebben me opener gemaakt en ervoor gezorgd dat ik mijn mening durf te geven. We kregen een hechte band met elkaar, omdat je samen zo’n bijzondere reis maakt.”

De studiereis heeft Shandra een andere kijk op de vluchtelingenkwes- tie gegeven. “Vluchtelingen hebben een gezicht gekregen. Je ziet ze op

televisie en leest erover in kranten. Ik merk dat ik daardoor wat afstandelijker naar de situatie keek. Het zien met je eigen ogen hoe het er in de kampen aan toe gaat, geeft een realistisch beeld.”

Anna raakte door de reis geïnspireerd en vindt dat ze meer van haar leven moet genieten. “Ik heb gezien en ervaren hoe het is om anderen te helpen en iets voor hen te betekenen. Ook beseft ik des te meer dat je van het leven moet genieten”, concludeert ze als ze terugkijkt op de reis.

Groot contrast

Ondanks dat de studenten met de beste bedoelingen vrijwilligerswerk deden en op distributie gingen om hun steentje bij te dragen, voelde Shandra zich er wat opgelaten onder. “Ik ervaarde dat vooral op het moment dat we in de avond naar ons hotel gingen, waar we eten en een fijn bed hadden. Dat voelde als een luxe. Ik vond het contrast groot tussen helpen en daarna in je hotel slapen. Dat benadrukte de verschillen in onze levens en de privileges die wij hebben.”

Doordat de vrijwilligersorganisaties meermaals aangaven de hulp te waarderen, ebde Shandra’s gevoel weg. “We hebben daar met de vrijwilligers over gesproken, maar ze drukten ons op het hart dat ze erg blij waren met onze hulp. We hebben veel kunnen helpen.”

DISRUPTIVE EVENTS

De wereld om ons heen verandert continu. Tijdens de minor Disruptive Events van Avans leren studenten vanuit hun eigen expertise kijken naar ontwrichtende gebeurtenissen in de samenleving. Thema’s als natuurrampen, terroristische aanslagen, klimaatverandering en migratie komen aan bod. De studenten gaan op studietrip naar Calais en Athene om daar vrijwilligerswerk te doen en met eigen ogen te zien hoe het leven in zo’n kamp is. De minor is een samenwerking tussen verschillende opleidingen en werd opgericht in 2015, toen de vluchtelingen crisis in volle hevigheid losbarstte en een complex Europees probleem werd.



**‘SLEEP
TIGHT,
BUT DON’T
LET THE
BED BUGS
BITE...’**

...zeggen de Amerikanen.
Na dit verhaal slaap je
vannacht niet zo lekker,
wedden?



BED BUGS



Een magneetje van de Toren van Pisa, een asbak met daarop de Turkse badplaats of een lokale lekkernij voor je thuisblijvende oma. Dat zijn leuke cadeautjes, maar soms neem je per ongeluk een ongewenst souvenir mee naar huis dat niet zorgt voor een fijne herinnering, maar jeuk!

Tekst Sydney Douwes Illustratie Isabella van Maaren

Heb je recentelijk in een hotel geslapen en opeens last van donkere vlekken in de naad van je matras of ruik je een geur van zoete amandel of koriander rondom je bed? Grote kans dat je geteisterd wordt door bloedzui-gende bedwantsen. En die donkere vlekken? Dat is de poep van deze onderkruipsels.

Het bed is *where the magic happens* en dat geldt, in dit geval helaas, ook voor de bedwants. Voorbehoedsmid-delen kennen ze niet, dus ze zorgen niet alleen voor poep, maar ook voor nageslacht in je bed. Deze larfjes ver-vellen vijf keer in hun leven en kleuren felrood als ze je bloed opzuigen. Maar gelukkig is de bedwants niet gevaarlijk en je kunt er geen ziektes van krijgen, dat is dan wel weer fijn om te weten.

Op social media circuleerden in oktober vorig jaar verschillende film-pjes waarin te zien was dat deze kleine beestjes op de stoelen van me-tro's en bioscopen krioelden. Er zou zelfs sprake zijn van



een complete invasie van bed bugs in Parijs. Later bleek dat het ging om een hoax, oftewel *fake news*. Er is dus geen heuse Bed Bug-pocalypse (zoals het Amerikaanse *Vice* schreef) in de Franse hoofdstad, maar net als overal in de wereld komen bedwantsen wel voor.

Ontbijt, lunch en diner

Hoe weet je of een bedwants aan je lichaam heeft geknabbeld en je bloed heeft opgezogen? Dat zie je aan rode vlekjes en/of jeukende bultjes die eruitzien als muggenbulten op plekken waar je lichaam het matras raakt. Her-

kenbaar zijn drie beetjes op een rij, de bedwants heeft namelijk bij jou zijn ontbijt, lunch en diner genuttigd.

Om de kans zo klein mogelijk te ma-ken dat je het minuscule ongedierte mee naar huis neemt, zijn er volgens de GGD een aantal maatregelen die je kunt nemen.



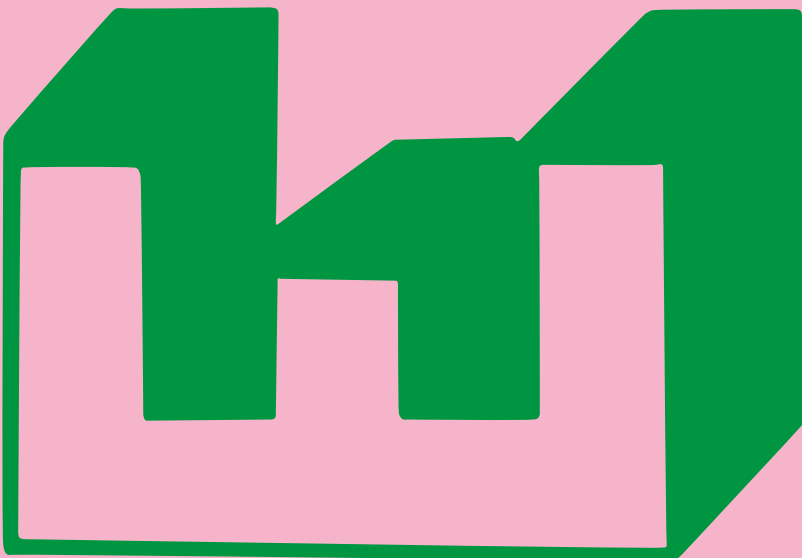
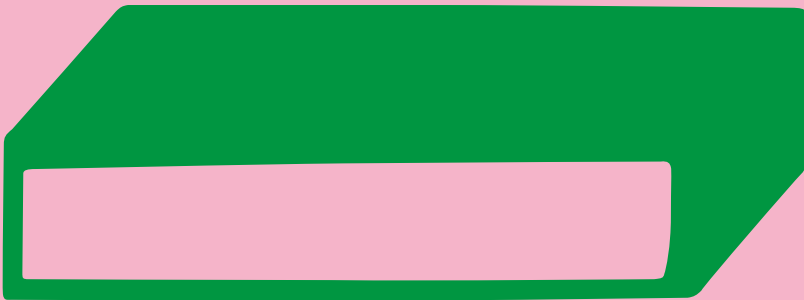
TIPS VOOR OP JE VAKANTIEADRES

- Zet je koffers en tassen niet op de grond maar op een kofferrek of in de badkamer.
- Leg je koffers niet onder het bed.
- Check bij binnenkomst de naden van je bed en de lakens op donkere vlekjes en stipjes. Zie je die zitten? Dan ben je hoogstwaarschijnlijk niet de enige in je hotelkamer.



TIPS VOOR THUIS

- Neem je koffers en tassen niet mee naar binnen, maar pak buiten uit, doe alles in een vuilniszak en gooi je kleding vervolgens in de was.
- Was de kleren op minimaal zestig graden en droog en strijk ze zo heet mogelijk. Kan dat niet? Stop je kleding dan een paar dagen in de vriezer.
- Maak de naden en kieren van je koffers en tassen buiten schoon!
- Neem je per ongeluk toch deze ongeziene gast mee naar huis? Het enige dat je kunt doen, is de hulp in-roepen van een professioneel ongediertebestrijdingsbedrijf.



IK GA OP REIS EN NEEM MEE...

Je paspoort, portemonnee en telefoonoplader: het zijn items die je liever niet vergeet als je op reis gaat. Maar wat zijn volgens Avansstudenten nog meer voorwerpen die je in je koffer moet stoppen als je een tripje maakt?

Tekst en foto's Levie Vriend



Anne den Besten

Eerstejaarsstudent Bestuurskunde
in Den Bosch

Het klinkt voor de hand liggend, maar ik ga mijn telefoon nóóit meer vergeten op reis. Toen ik op Albufeira was met vriendinnen, raakte ik iedereen kwijt tijdens het stappen. Toen ik ze wilde appen, kwam ik erachter dat mijn telefoon nog in het hotel lag. Ik doe altijd alles in mijn tas, maar dit keer vergat ik mijn telefoon. Het was stressvol, want het was heel druk en ik sprak niet zo goed Engels. Ik probeerde mijn vriendinnen te omschrijven aan een barman, om te vragen of hij ze had gezien, maar zonder resultaat. Na twee uur liep ik mijn vriendinnen eindelijk tegen het lijf. Zij waren mij ook al die tijd aan het zoeken, maar we liepen elkaar de hele tijd mis.”



Roos Cornet

Tweedejaarsstudent aan de Pabo in Breda

Ik raak altijd alles kwijt. Als ik op vakantie ga, neem ik sinds kort dus altijd een tas mee om mijn spullen in te doen. Daarvoor nam ik alles los mee, maar dat ging vaak mis. Toen ik pas naar Texel ging, dacht ik dat ik mijn telefoon kwijt was geraakt op de boot. Het bleek dat ik 'm in een los vakje in de auto had gedaan, maar daar kwam ik pas na twee uur achter. Die uren waren verschrikkelijk en daar heb ik van geleerd: die tas gaat mee."



Tjebbe van Bergen

Tweedejaarsstudent Technische Informatica in Den Bosch

Mijn wandelschoenen vergeet ik niet op reis in het binnen- en buitenland. Ze zijn fijn om lange afstanden mee af te leggen en kunnen tegen water. In Luxemburg maakte ik mooie wandeltochten, net als in het Duitse Zwarte Woud. Ik zoek mijn vakanties uit op mooie plekken om te wandelen. Zon en zee vind ik leuk, maar het liefst ga ik ergens naartoe met mooie natuur."



Jay Schutte

Minorstudent Write LOUD bij St. Joost School of Art & Design in Breda

Wat je niet moet vergeten is je riem. Daar kwam ik achter toen ik in Barcelona was en mijn broek al drie dagen afzakte. Toen ik het zat was, besloot ik dat ik er zelf een wilde maken. Op TikTok vond ik een filmpje hoe dat moest, waarna ik aan de slag ging. De gesp kocht ik en de riem zelf maakte ik van onder andere zink. Het kostte een paar dagen en het was veel werk om de juiste dikte te krijgen, maar het lukte me. Sindsdien ben ik meer van riemen gaan houden en ze ook vaker zelf gaan dragen."



Anastasia Rebrova

Tweedejaarsstudent Finance & Control in Breda

Mijn lipgloss gaat overal mee naartoe en vergeet ik nooit als ik op reis ga. Ik houd er echt van en draag het altijd. Ik heb zo'n zes soorten en een favoriet, die van Dior. Die is transparant en kan overal bij. De kwaliteit is ook echt goed."



Petar Solakov

Tweedejaarsstudent Finance & Control in Breda

Ik houd van mijn 'bugs', dat zijn een soort AirPods. Ik baal ervan als ik ze niet bij me heb op reis. Als ik alleen reis, luister ik het liefst naar muziek, podcasts of luisterboeken. Pas kwam ik er in het vliegtuig achter dat ik ze was vergeten. Daar werd ik heel boos om."



Rachele De Benedetto

Tweedejaarsstudent Finance & Control in Breda

Wat meegaat op elke reis die ik maak, is een enveloppe waar foto's in zitten van mijn vriend en mij. We zijn bijna een jaar samen en hebben elkaar ontmoet in een Italiaanse bar. Ik kijk vaak naar de foto's, vooral op mijn verjaardag. Dat is een speciale dag voor me. Ik bewaar ze in mijn laptophoes."

Akina over vrijheid vinden in Nederland:

‘IK BEN NIET MEER BANG OM MEZELF TE ZIJN’

Akina Brunzel (23) groeide op in Beieren, Duitsland. Nu studeert ze Industrial Engineering aan Avans Breda. Haar hele leven weet ze al dat ze in een verkeerd lichaam zit.

Tekst Tim Vellinger | Foto Loet Koreman

Stel je voor: in je puberteit heb je eindelijk ontdekt wie je bent. Maar niemand in je omgeving lijkt je situatie te begrijpen en je buren lachen je uit. De pesterijen zijn zelfs zo erg dat je je er onveilig door voelt en uiteindelijk besluit om de grens over te steken en in Nederland een nieuw leven te beginnen.

“Ik heb twee jaar natuurkunde gestudeerd in Duitsland. Na vier of vijf weken colleges sloten alle universiteiten vanwege de coronapandemie. Thuis studeren was een mentale uitdaging en na twee jaar besloot ik van studie te veranderen. Ik probeerde een jaar Industrial Engineering in Duitsland. Toen ik met die studie begon, kwam ik publiekelijk uit de kast als transgender. Ik begon me vrouwelijker te kleden en startte met stemtherapie om een vrouwelijkere stem te krijgen.

Verkeerde lichaam

Ik weet al sinds mijn dertiende of veertiende dat ik transgender ben. Ik voel me vrouwelijk. Het dragen van

jongenskleren vind ik niet leuk, dat voelt raar. Elke keer als ik mezelf in de spiegel zie, denk ik: dit is het verkeerde lichaam. Voor mijn ouders, broer en een paar goede vrienden kwam ik uit de kast toen ik zeventien was. Mijn moeder was er altijd van overtuigd dat het ‘gewoon een fase’ was. Dat bracht me aan het twijfelen, want wat als mijn waarheid niet echt was? Maar iedere keer dat ik daar over nadacht, wist ik dat die onzekerheid nergens op sloeg. Dit gevoel kan geen fase zijn als ik dit nu al tien jaar weet.

Anderhalf jaar geleden vertelde ik een goede vriend dat ik trans vrouw ben. Hij reageerde kalm en steunde me direct. Vrij impulsief maakte ik het publiekelijk bekend. Ik veranderde op social media mijn naam en paste mijn voornaamwoorden aan naar zij/haar. Voor het eerst ging ik naar de club in een rok en een leuk topje. Het was heel overweldigend, maar wel fijn. Alles viel op z'n plek. Op de universiteit ging ik ook vrouwenkleding dragen. Niemand keek daarvan op. Ik kreeg zelfs complimenten van mensen over

hoe ik me kleepte. Dat maakte me sterker.

Ruimdenkender

Mensen zijn ruimdenkender op de campus. Buiten het terrein van de universiteit kreeg ik altijd rare blikken toegeworpen. Dat was in Bayreuth, Duitsland. Die regio is conservatief en er wonen veel religieuze mensen. Elke keer als ik in de stad rondliep in vrouwenkleding staarden mensen me aan, alsof ik er niet thuishoorde. Ik werd zelfs verbaal en fysiek aangevallen. Ze riepen beledigingen zoals ‘Scheisstranse’. Dat heeft me doen besluiten om weg te gaan uit Duitsland. Ik ben vier keer eerder in Nederland op vakantie geweest. Elke keer dat ik hier was, voelde ik me op mijn gemak. Ook nu ik hier in vrouwenkleding rondloop, voel ik me meer thuis dan wanneer ik in mijn woonplaats in Duitsland ben.

Toen ik publiekelijk uit de kast kwam, werd mijn moeder boos en toonde ze geen enkel begrip omdat ze het niet wilde geloven. Daardoor ging het lang



‘Als ik was gebleven, was de relatie met mijn moeder een stuk slechter geweest’

niet zo goed tussen ons. Vlak voordat ik naar Nederland verhuisde, gaf ze me een brief met als aanhef: ‘Lieve Akina’. Ze had me nog nooit bij mijn vrouwelijke naam genoemd. Toen ik dat las, wist ik dat ze me nu wel accepteerde. Als ik niet was verhuisd, had ik deze brief nooit gekregen en zou ik nog steeds op slechte voet staan met mijn moeder. Dan zou ik me nog steeds beschaamd en onveilig voelen om mezelf te zijn in Duitsland. De slechte ervaringen en herinneringen

vervaagden met mijn vertrek. Mijn moeder en ik kunnen het nu goed met elkaar vinden. We hebben bijna elke dag contact. Het feit dat ik hier woon, geeft me kracht. Nu weet ik dat ik niet meer bang ben om mezelf te zijn als ik naar Duitsland ga om mijn familie te bezoeken.

Een droom die uitkwam

De eerste keer dat ik de sleutel om-draaide en de deur van mijn appartement in Nederland opende, viel er een

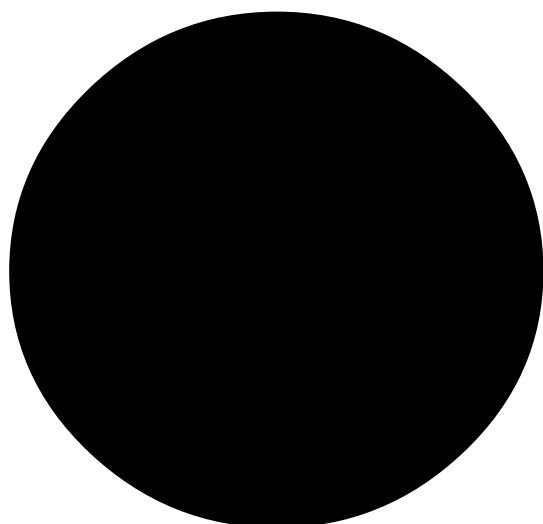
last van mijn schouders. Een nieuw leven beginnen was een droom die uitkwam. De goede vrienden die ik in Bayreuth had, kenden namelijk nog steeds mijn deadname, de naam die ik kreeg bij mijn geboorte. Soms noemen ze me per ongeluk zo. Dat neem ik ze niet kwalijk, maar het doet wel pijn. Hier in Breda bestaat die persoon gewoonweg niet. Ze kennen mij alleen als Akina en niemand anders.

Uiteindelijk was en is dit avontuur de moeite nog steeds waard. Mijn moeder vraagt me wel eens waarom ik besloten heb om vrouw te worden. Mijn antwoord was altijd dat ik daar niet voor heb gekozen, maar dat ik dat altijd al ben geweest. Toch heb ik nu een betere verklaring. Ik heb namelijk alleen besloten om te laten zien dat ik een vrouw ben. Ik heb de bewuste keuze gemaakt om uit de kast te komen en ik kies ervoor om dat aan andere mensen te laten zien. Voorheen verborg ik mijn ware identiteit, omdat ik bang was voor wat andere mensen over me zouden kunnen zeggen. Dat viel weg toen ik uit de kast kwam. Dát was de beslissing die ik nam: mijn masker laten vallen. In Nederland heb ik een basis van vertrouwen voor mezelf kunnen opbouwen. Ik heb hier mijn vrijheid gevonden.”



**HOE
ZIT
DAT**

Reizen hoef je niet te beperken tot de vakanties. Ook voor je studie kun je een tijdje naar het buitenland. *Punt* geeft antwoord op drie belangrijke vragen.



Mag je als Avansstudent in elk land stagelopen of studeren?

W il je in het buitenland een minor volgen, zoek dan eerst uit met welke instellingen Avans een contract heeft, de zogenoemde partnerinstellingen. Die zitten in veel verschillende landen in Europa, Noord- en Zuid-Amerika en Azië. Als je gaat studeren aan een partnerinstelling, blijf je ingeschreven bij Avans en betaal je in het buitenland geen collegegeld. Check wel bij je opleiding of je er terecht kunt.

Bij de stage- of afstudeercoördinator van jouw opleiding kun je navragen wat de mogelijkheden zijn voor een stage in het buitenland en aan welke voorwaarden die moet voldoen.

In beide gevallen geldt dat je vóór je gaat altijd het reisadvies van het ministerie van Buitenlandse Zaken moet checken. Dat kan op nederlandwereldwijd.nl/reisadvies. Landen met de kleurcodes groen en geel zijn veilig, oranje en rood niet.

Daar mag je dan ook niet naartoe voor studie of stage. Doe je dat wel, dan krijg je daarvoor geen studiepunten. Als je al in het buitenland bent en het reisadvies verandert naar oranje of rood, krijg je het dringende advies om terug te gaan naar Nederland.

Bron: Student Support op avans.sharepoint.com

Moet je je altijd laten vaccineren als je naar het buitenland gaat?

D aar heeft de GGD een handige site voor: ggdreisvaccinaties.nl. Ga je studeren in een Europees land als Spanje, Zweden of Hongarije, dan hoef je daar in de meeste gevallen geen vaccinaties voor te halen. Alleen als je een kwetsbare gezondheid hebt, maar daar kan de GGD je over adviseren. Reis je bijvoorbeeld naar Roemenië of Bulgarije, dan worden bepaalde vaccinaties wél aangeraden: DTP en hepatitis A. Wanneer je als kind tegen DTP bent gevaccineerd, is één herhalingsprik voldoende. Voor sommige landen in Zuid-Amerika, zoals Suriname en Brazilië, komt er een vaccinatie tegen gele koorts bij.

Houd er bij het plannen van je trip naar het buitenland rekening mee dat je je tijdig laat vaccine-

ren. Dan beschermen de vaccins je optimaal als je er eenmaal bent. Ook is het slim om de kosten voor de vaccinaties mee te nemen als je het budget voor je verblijf bepaalt. Een hepatitis A-vaccinatie bijvoorbeeld kost ruim 60 euro en DTP ruim 30 euro (de tarieven verschillen per GGD). Check bij je zorgverzekering wat er vergoed wordt, daarvoor moet je wel aanvullend verzekerd zijn.

Tegen ziektes als malaria bestaat geen vaccin. Of je pillen moet slikken hangt af van het gebied waar je naartoe gaat. De muggen die malaria veroorzaken komen vooral in tropische en subtropische gebieden voor. Je kunt jezelf beschermen tegen de muggen door lange kleding te dragen, je in te smeren met DEET en onder een geïmpregneerde klamboe te slapen.

Bron: ggdreisvaccinaties.nl

B egin met aangifte doen bij de plaatselijke politie. Dat is niet verplicht, maar wel verstandig. Vraag ook om een schriftelijk aangiftebewijs, het kan zijn dat je dat later nodig hebt.

Als je binnen vijf weken teruggaat naar Nederland, kun je het beste een nooddocument aanvragen. Op nederlandwereldwijd.nl vind je hoe dat moet. Reis je binnen Europa, dan kun je aan de luchtvaart- of spoorwegmaatschappij waarmee je reist vragen of je zonder paspoort mee mag. In sommige gevallen is een scan, rijbewijs en/of aangiftebewijs voldoende. Als dat niet mag, moet je alsnog een nooddocument aanvragen.

Wanneer je vijf weken of langer blijft, heb je de tijd om een nieuw paspoort aan te vragen. Dat doe je bij de Nederlandse ambassade of het Nederlandse consulaat in het land waar je verblijft. Die zitten vaak in de hoofdstad van een land of een andere grote stad. Je zult er misschien voor moeten reizen. Denk ook aan het invullen van een Verklaring vermissing reisdocument. Dan staat je paspoort internationaal geregistreerd als vermist. Daarmee voorkom je dat anderen er misbruik van maken.

Bron: nederlandwereldwijd.nl

Wat moet ik doen als ik mijn paspoort kwijtraak in het buitenland?

WERELDVREEMDE WETTEN

Ieder land heeft wetten en regels. Dat is logisch. De wetten zelf zijn dat soms minder. Sommige wetten hebben een duidelijke verklaring, anderen zijn zo vreemd dat je je afvraagt waarom deze überhaupt gemaakt zijn. Vaak hebben ze historische, culturele, religieuze of politieke redenen.

Tekst Tim Vellinger | Illustraties Ramses Kuit, Isabella van Maaren, Nynke Vedy



SCHOTLAND

In Schotland mag je niet dronken op een koe rijden. Hiermee wil men alcoholmisbruik voorkomen. De wet stamt uit de 18e eeuw en wordt zelden gehandhaafd.



SPANJE

In sommige Spaanse gebieden mogen geen zandkastelen gebouwd worden. Deze wet is ingesteld om ervoor te zorgen dat stranden er mooi uit blijven zien. Echter worden er niet vaak boetes uitgedeeld, dus je schep kan gerust mee in de koffer.

(Bron: Trouw)



GROOT-BRITANNIË

Zwart op wit staat het niet, dus neem het met een korreltje zout, maar lange tijd ging in Groot-Britannie het verhaal dat zwangere vrouwen overal hun behoefte mogen doen. Dus ook, bijvoorbeeld, in de pet van politieagenten. Er is tegenwoordig geen algemene wet die overal plassen verbiedt, maar je kunt er wel een boete voor krijgen volgens plaatselijke regels. Dit uitproberen is dus op eigen risico.

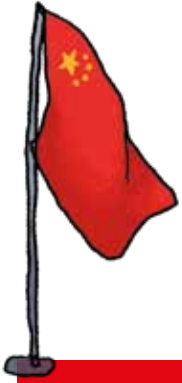
(Bron: Lawya)



BELGIË

In Leuven kunnen straatmuzikanten een boete krijgen als ze vals spelen. Wil je als muzikant wat bijverdienen in Leuven, dan mag je daar zonder vergunning op straat muziek maken. Het mag alleen niet vals klinken, bepaalde de stad. In de Belgische wet staat natuurlijk niet letterlijk dat vals spelen verboden is, maar het optreden mag "de openbare orde niet verstoren". Leuven heeft dat geïnterpreteerd als niet vals spelen.

(Bron: demorgen.be)



CHINA

In China is de film van Winnie de Poeh uit 2018 verboden door de overheid. Volgens sommigen leek de gele beer te veel op president Xi Jinping. Vooral op social media gingen afbeeldingen rond met vergelijkingen van de twee. Afbeeldingen van het Disney-figuur van de beer werden vervolgens ook van internet verwijderd.

(Bron: Volkskrant)



NIEUW-ZEELAND

Het is verboden om naar Nieuw-Zeeland producten als vlees, zuivel, groente, fruit (vers of gedroogd) of planten mee te nemen in je bagage. Ook met modderige wandelschoenen kom je het land niet in.

Op die producten en onder je schoenen kunnen ziektekiemen of micro-organismen zitten die niet in Nieuw-Zeeland voorkomen. De wet is zo streng om de natuur en het ecosysteem in het land te beschermen.

(Bron: newzealand-visa.org)



SINGAPORE

Last van een slechte adem en op zoek naar een fris kauwgompje? In Singapore vis je dan achter het net, het is er namelijk verboden om normale kauwgom te importeren of verkopen. De wet is in 1992 ingevoerd om de netheid en hygiëne op straat en de omgeving te verbeteren. Nicotinekauwgom is overigens wel toegestaan, dus als je wil stoppen met roken kun je dat wel kopen.



FRANKRIJK

Op treinstations in Parijs is het verboden om te kussen en knuffelen. Deze 'wet' wordt massaal gedeeld op internet. Het is natuurlijk bizar dat je in 'de stad van de liefde' geen afscheidskus zou mogen geven op het perron. Maar het is een urban legend die niet is opgenomen in het Franse wetboek of in de transportcode van de Franse spoorwegmaatschappij. Fake news!



NOORWEGEN

Het is verboden om te sterven in Longyearbyen, de hoofdstad van Spitsbergen. In 1950 werd namelijk ontdekt dat lichamen niet ontbinden in de ijskoude grond. Daardoor blijven ziektes, zoals de Spaanse griep in de lichamen zitten. Deze ziektes kunnen zich dus blijven verspreiden via begrafplaatsen.



PORTUGAL

Even snel plassen in de zee als je het echt niet meer kunt ophouden? In Portugal en in het Spaanse Vigo kun je dat maar beter niet doen, want het kan je een boete opleveren. Overheden willen hiermee de waterkwaliteit beschermen. De boetes kunnen oplopen tot een paar honderd euro.

(Bron: Metro)

VLUCHTEN DOOR EUROPA

Op Avans terechtkomen vanwege de oorlog met Rusland stond niet op het wensenlijstje van Gleb Kupriianov.

Met zijn moeder en zusjes ontvluchtte Gleb zijn thuisland en reed hij kriskras door Europa om uiteindelijk in Nederland te belanden.

Tekst Levie Vriend | Foto's Gleb Kupriianov

Het moment dat de eerste raketten vielen vlak naast het huis van Gleb en zijn familie in Oekraïne, weet hij nog goed. Het was even na zes uur 's ochtends toen hij vorig jaar een suizend geluid hoorde dat hij niet kon plaatsen. “Dat geluid was heel hard. Ik dacht: ‘wat gebeurt hier?’ Toen ik uit het raam keek, wist ik dat de Russische inval was begonnen.”

Eng

Dat de situatie met buurland Rusland dreigend was, had de Avansstudent al langer door. Op 15 februari verlieten Gleb en zijn gezin de stad Charkov, omdat mensen zeiden dat de oorlog met de Russen op 16 februari zou uitbreken. Toen dat niet gebeurde, keerden ze een paar dagen later terug. Op 24 februari, toen de oorlog alsnog uitbrak, verlieten ze de stad wederom. Toen stapte de vijftienjarige Gleb samen met zijn moeder, twee zusjes van dertien en acht en de hond in de auto om te vluchten uit hun thuisland. Zijn vader ging niet mee, die werkte op dat moment in Israël. “Oekraïne ontvluchten was eng, ik wist niet of ik ooit nog kon terugkeren. Maar ik probeerde vooral mijn gedachten onder controle te houden. Mijn moeder, die psycholoog is, hielp me daarbij. Dankzij haar bleef ik rustig en kreeg ik geen depressieve gedachten”, zegt Gleb.

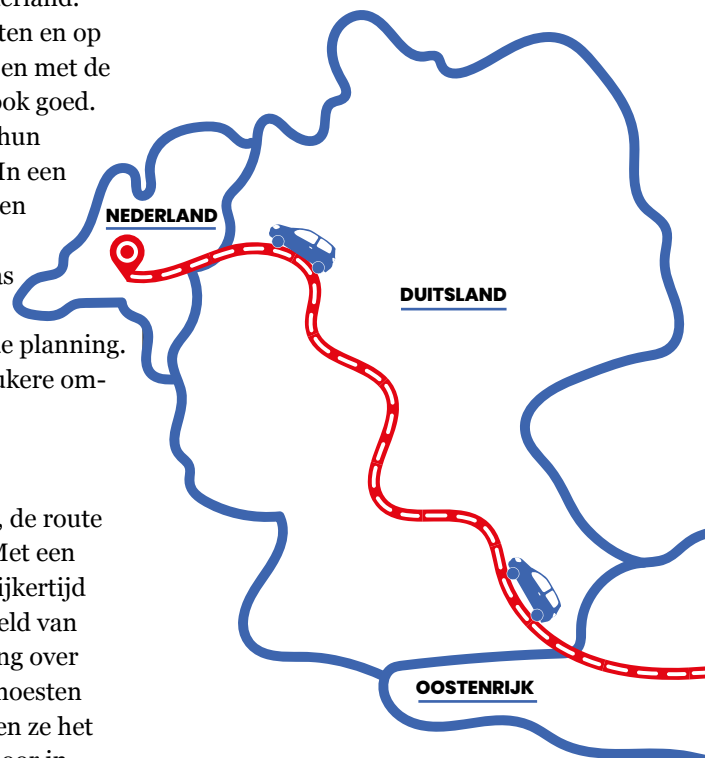
Leukere omstandigheden

Van vrienden en bekenden hoorden ze goede verhalen over Nederland. Daar waren meer landgenoten en op het gebied van gastvrijheid en met de onderwijskwaliteit zat het ook goed. Dat zou waarschijnlijk dus hun eindbestemming worden. “In een West-Europees land studeren stond sowieso al op mijn lijstje. Dat dit de manier was waarop ik ernaartoe zou gaan, stond alleen niet op de planning. Liever deed ik dat onder leukere omstandigheden.”

Vader

De eindbestemming was er, de route ernaartoe stond niet vast. Met een navigerende Gleb, die tegelijkertijd zijn familie op de hoogte hield van hun reis en berichten ontving over gevaarlijke plekken die ze moesten mijden in Oekraïne, verlieten ze het land. Ze maakten een reis door in totaal zes landen: Moldavië, Roemenië, Hongarije, Oostenrijk, Duitsland en Nederland. In elk land verbleven ze ongeveer een week, om de mogelijkheid open te houden of ze er langer

‘DE EINDBESTEMMING WAS ER, DE ROUTE ERNAARTOE STOND NIET VAST’



wilden blijven. Zes weken waren ze in totaal onderweg. “Ik was als een vader in de auto en had veel verantwoordelijkheden. Terwijl mijn moeder reed, zorgde ik voor mijn zusjes.”

Leuke roadtrip

De Oekraïense student praat niet op hele zware toon over zijn reis. Dat was het gezien de omstandigheden wel, maar Gleb, zijn moeder en zusjes pro-

beerden er het beste van te maken en het als een roadtrip te zien, vertelt hij. En daar horen ook mooie momenten bij. “Zoals de verjaardag van mijn zusje, die we een dag nadat we Oekraïne verlieten in de auto vierden. Dat was heel gek, maar ook leuk. We zongen en gaven cadeaus. Dat moment vergeet ik niet”, zegt hij. Ook de gesprekken die hij onderweg met zijn moeder voerde, blijven hem bij. “Over de psychologie achter het voeren van oorlog en over de beweegredenen van Poetin. Mijn zusjes deden meer hun eigen ding, maar ook daar praatte ik mee. Eigenlijk was het best leuk.”

Minder leuk was het lang zitten in de auto, het dieptepunt was toen ze onderweg hoorden dat hun oom was omgekomen in de oorlog. Maar toen de vier na een lange autorit in Moldavië aankwamen, en op hun slaapplek een piano aantroffen, kon de Avansstudent weer lachen. “Als ik piano speel, kan ik mijn gedachtes op een

‘DE SLECHTE DINGEN LIET IK TIJDENS DE REIS NIET OVERHEERSEN’

rijtje zetten. Dat is als meditatie”, zegt hij glimlachend. Ook leerde hij gedurende de reis aardige, nieuwe mensen en culturen kennen en leerde hij met pijl en boog schieten bij mensen in Roemenië. Daarnaast zag hij onderweg een hoop moois, met voor hem als hoogtepunt besneeuwde bergtoppen in Oostenrijk. “Die waren geweldig.”

Gleb is in de overtuiging dat als er iets slechts gebeurt met goede mensen, zoals moeten vluchten voor oorlog, het universum zorgt voor het herstellen van de balans. “De slechte dingen liet ik tijdens de reis niet overheersen”, blikt hij terug.

Sinds een paar maanden woont Gleb in Hilvarenbeek, daarvoor in Utrecht en Zwolle. Zijn moeder en zusjes keerden inmiddels terug naar een veilig gedeelte van Oekraïne. Hij mist ze, maar hij belt dagelijks met hen. De mensen hier vindt hij open, het openbaar vervoer over het algemeen stipt en de architectuur prachtig. Zijn studie International Business wil hij dan ook afmaken en daarna ziet hij zichzelf wel een tijd in Nederland blijven. Teruggaan naar zijn thuisland wil hij in de toekomst alleen als het er veilig is. “Maar dan liever niet nog eens met de auto, maar met het vliegtuig”, grapt hij.





Noela Tchi Lum

Student ESSET (Environmental Science for Sustainability, Ecosystems and Technology) in Breda

“Achu (zie pag 37) is bedoeld om te delen. Met de hele familie, op feesten, bruiloften en andere speciale gelegenheden. Ik hou van de smaak en het bevat veel voedingsstoffen.

Waar ik vandaan kom, het noordwesten van Kameroen, is achu heel bekend. Ik hou van kruidig eten met speciale ingrediënten. Voor achu bijvoorbeeld heb je de achu-kruiden echt nodig, anders kun je het niet maken.

Mijn moeder heeft die naar me opgestuurd, zodat ik het hier kan maken.”



WERELD GERECHTEN

Weet jij ook niet meer wat je elke avond moet koken? Dan is hier een portie inspiratie van over de grens. Avansstudenten uit Bulgarije, Kameroen en Turkije delen recepten uit hun thuisland. Eet smakelijk!

Tekst Suzanne Wolters

KISIR

INGREDIËNTEN:

- 2 glazen bulgur (voor vega "gehakt"ballen)
- 2-2,5 glazen water
- 1 bos lente-uitjes
- 1 bosje peterselie
- 6-7 takjes verse munt
- 1,5 flinke eetlepel tomatenpuree
- 1,5 eetlepel peperpuree
- 6-7 eetlepels olijfolie
- 5 eetlepels granaatappelstroop
- 1 theelepel zout
- 1 theelepel zwarte peper
- 1,5 flinke theelepel komijn
- Om te serveren: Citroen en sla



BEREIDING:

1. Voeg het water, waarvan de helft kokend en de helft op kamertemperatuur, toe aan de bulgur, dek het af met een bord en laat het 10 minuten opzij staan om de bulgur te laten wellen.
2. Snijd ondertussen de lente-ui, peterselie en verse munt fijn. Let erop dat je de witte delen van de lente-ui fijner hakt.
3. Als de bulgur het vocht heeft opgenomen, smeer je die uit en voeg je de tomatenpuree, peperpuree, komijn, olijfolie, granaatappelsiroop, zout en zwarte peper toe. Kneed grondig. Je kunt ook mixen en prakken in plaats van kneden. Proef of er genoeg zout is toegevoegd.
4. Voeg dan de lente-ui en groene kruiden toe en meng voorzichtig en zodat je ze niet plet.
5. Leg de slabladeren op een schaal en verdeel de bulgursalade eroverheen. Knijp voor het serveren citroen erboven uit. Heeft het wat langer gestaan, voeg dan nog wat olijfolie toe. Gebruik de slabladeren als "wraps" voor de kisir.

ACHU

BEREIDING:

1. Doe de cocoyams in een schone pan en kook ze ongeveer 45 minuten. Als ze zacht zijn geworden, pel je ze en stamp je ze fijn in de vijzel tot een pasta.
2. Kook de champignons. Kook het rundvlees en de koeienhuid met de bouillonblokjes en wat zout gedurende 30 minuten. Als het gaar is, haal je het vlees en de huid uit de bouillon (niet weggooien!).
3. Voeg wat kalksteen toe aan de rundvleesbouillon en meng goed. Verwarm de palmolie en voeg toe aan de bouillon. Voeg de achu-kruiden toe. Het mengsel wordt een gele soep.
4. Serveer de cocoyampasta op een bord in een ringvorm en giet wat soep in het midden. Leg het rundvlees, de koeienhuid en de champignons rond de ring.

INGREDIËNTEN:

- cocoyams
- palmolie
- rundvlees
- huid van de koe ('kanda')
- champignons (optioneel)
- achu-kruiden
- zout
- bouillonblokjes
- Verder nodig: kalksteen, vijzel en stamper



GYUVECH

INGREDIËNTEN:

- 1 kg varkensvlees
- 5-6 grote aardappels
- 2 wortels
- 2 rode paprika's
- 2 tomaten in blokjes gesneden
- 300 g okra
- 400 g erwten uit blik
- 1 gele ui, fijngehakt
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 3 theelepels zout
- 2 theelepels rode peper
- 1 theelepel zwarte peper
- 30 g chubritsa (Bulgaarse kruidenmix met bonenkruid)
- 150 ml olie
- Verder nodig: grote aardewerken pot (7 liter)

BEREIDING:

1. Schil de aardappels en snijd ze in grote stukken. Snijd de wortels en paprika's in middelgrote stukken.
2. Bedek de bodem van de pot met de helft van de aardappels, bestrooi met zout, rode en zwarte peper en besprenkel met olie. Leg de helft van de groente (wortel, paprika, tomaat, okra, erwten, ui en knoflook) erop, bestrooi met de kruiden en een scheutje olie.
3. Kruid het varkensvlees met zout, zwarte peper en chubritsa, en leg het op de groenten in de pot.
4. Herhaal de tweede stap.
5. Giet er 100 ml water bij en sluit de pot af met de deksel.
6. Gaar ongeveer 4 uur in de oven op 150°C, boven- en onderwarmte.
7. Bestrooi voor het serveren met peterselie naar smaak.



DE B&B



VAN WILLEM

De ouders van Willem Simonis kopen monumentaal erfgoed en herbestemmen deze vervolgens naar horecalocaties. De Ondernemerschap en Retailmanagementstudent werd aangestoken door het ondernemersvirus en pakte de schuur naast zijn ouderlijk huis aan en startte er een B&B.

Tekst Sydney Douwes | Foto's Willem Simonis

Oké, de schuur waar zijn vader vroeger designlampen maakte is geen monumentaal erfgoed, maar krijgt door het project van Willem wel een herbestemming. In Hooge Zwaluwe staat zijn B&B. Zo'n 30-40 procent van de maand wordt het verhuurd aan vooral oudere mensen die de natuur verkennen op de fiets. Als er geen gasten in zijn B&B verblijven, vertoeft hij er graag zelf.

Samen met zijn vader verbouwde hij drie maanden de schuur, waar ze in 2022 met kerst mee begonnen. Alles deden ze zelf, maar voor het gieten van de betonvloer schakelden ze een bedrijf in. "Voor de vloer boven kochten we een restpartij, die we zelf in een mooie visgraat hebben gelegd. Mijn vader gaf me de tip om op die manier een mooie, maar 'goedkopere' vloer te kunnen kopen. Slim, want zo maak je zo min mogelijk kosten."

Eigen plekje

Maar onder al die kosten, hoe weinig ook, kom je als eigen ondernemer niet uit. "Met een eigen B&B ben je nooit klaar", vertelt Willem vanuit de woonkamer van zijn accommodatie. "Ik ben nu bijvoorbeeld bezig met extra isolatie in het huis. Doordat ik er regelmatig ook zelf verblijf, ondervind ik waar we nog aanpassingen kunnen



'Met een eigen B&B ben je nooit klaar'



doen. Daarnaast ben ik hier ook graag omdat ik het chill vind om mijn eigen plekje met meer ruimte te hebben."

"Het allerliefst stop ik met school en stop ik mijn volledige tijd in de B&B, het bedrijf van mijn ouders en het ondernemerschap", bekennt Willem. Toch vindt de nu vierdejaarsstudent het verstandig een studie te doen. "Zo heb ik een goede basis. Komend half jaar ga ik stagelopen in het bedrijf van mijn ouders en ga ik me bezighouden met de herbestemming van een oud cultureel centrum in Geertruidenberg. Daar gaan we een theaterhotel van maken."

Herbestemmen

De afgelopen tijd was het best lastig het ondernemerschap te combineren met zijn studie. "Tijdens de verbouwing van de B&B legde ik daar mijn prioriteit in plaats van bij mijn studie. Daardoor miste ik colleges en moest ik een aantal herkansingen maken. Maar als het goed is heb ik die nu gehaald en loop ik geen studievertraging op."

Willem droomt graag groot en ziet zichzelf later samen met zijn broertje in het bedrijf van zijn ouders werken. "Ik wil graag mooie panden herbestemmen en zo de cultuur in Nederland behouden."



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.

HOOFDREDACTEUR

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

EINDREDACTEUR

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

REDACTIE

Sydney Douwes, 088-5255815, se.douwes@avans.nl
Larissa Gomes Meyer, 088-5258247, l.gomesmeyer@avans.nl
Levie Vriend, 088-5253227, l.vriend@avans.nl

RAAD VAN ADVIES

Hans de Brouwer, Mark Hasperhoven

REDACTIE BREDA

Hogeschoollaan 1 Breda, kamer HA008

REDACTIE DEN BOSCH

Onderwijsboulevard 215 Den Bosch, kamer OE002

POSTADRES

Postbus 90116, 4800 RA Breda

E-MAIL

punt@avans.nl

ONTWERP EN VORMGEVING

Studio Knal, Anouk Corstiaensen, info@studioknal.nl

FOTOGRAFIE

Loet Koreman

COVERBEELD

Pixabay

AAN DIT NUMMER WERKTEN VERDER MEE

Tim Vellinger, Nynke Vedy, Ramses Kuit en Isabella van Maaren

DRUK Canon

avans
hogeschool

Punt

REIS WOORDZOEKER

JE KUNT HIER NIETS MEE WINNEN, JUST FOR FUN!

P	N	U	N	N	E	R	E	N	I	C	C	A	V	K	
T	E	C	O	M	F	O	R	T	Z	O	N	E	F	I	
A	P	E	S	S	L	O	W	A	K	I	J	E	O	Z	S
C	O	D	N	,	A	G	G	D	A	G	U	O	A	I	
C	L	A	O	F	F	I	Y	I	U	R	P	H	N	R	
O	E	S	R	R	R	U	U	E	W	E	A	A	D	B	
M	G	S	K	E	I	T	V	H	G	N	R	I	K	U	
M	A	A	E	I	K	G	E	I	J	O	Z	A	N	A	I
O	T	B	L	S	A	E	C	R	M	E	S	A	S	T	
D	S	M	E	A	L	I	H	V	A	L	I	Z	T	E	
A	W	A	N	D	E	L	S	C	H	O	E	N	E	N	
T	D	J	R	V	I	J	V	F	O	T	O	T	A	E	L
I	N	I	L	I	P	G	L	O	S	S	O	T	L	A	
E	V	L	I	E	G	T	I	C	K	E	T	G	W	N	
E	A	T	?	S	L	A	A	P	T	R	E	I	N	D	

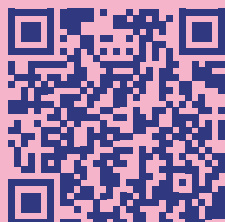
ZOEK
DE WOORDEN
EN KOM TOT DE
OPLOSSING!

- ACCOMODATIE
- AFRIKA
- AMBASSADE
- BUITENLAND
- COMFORTZONE
- FOTO
- FOURWHEELDRIVE
- GRENZELOOS
- GYUVECH
- KAUWGOM
- KISIR
- LIPGLOSS
- PARASJET
- REISADVIES
- SLAAPTRAIN
- SLOWAKIJE
- SNORKELEN
- STAGELOPEN
- TANZANIA
- VACCINEREN
- VLIEGTICKET
- VLIEGTUIGOOR
- VRIJHEID
- WANDELSCHOENEN
- ZANDKASTEEL

OPLOSSING

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

avans
hogeschool



SCAN FOR
ENGLISH
VERSION

ANGST
IN EEN VLIEGTUIG...
MIJ NIET GEZIEN!