

NAIT SOEZ'N



In dit nummer: Burnout onder studenten • Zesjescultuur • Lekker bij paps en mams • Tien ambities die zullen lukken en mislukken tijdens je studententijd • Tussen profijt en soladiriteit • Doe eens duurzaam • Column: *self-improvement* • Heerlijk, helder, meritocratie • En nog veel meer

Voorwoord

Waar een wil is...

Een paar jaar geleden volgde ik in mijn bachelor Geschiedenis het vak Theorie van de Geschiedenis I. Niet alleen bestaat dat vak (in zijn huidige vorm) niet meer, ook de docent die het jarenlang gaf is vorig jaar met slaande deuren vertrokken. Eelco Runia was zó methodisch in zijn woordvoering dat je tot op de adempauze nauwkeurig zijn dictaten kon meelesen. Jaar in, jaar uit hetzelfde opdreunen zorgt natuurlijk voor de nodige routine. Misschien dat dat ook wel meespeelde toen hij in een open brief aan de landelijke pers zijn voormalige werkgever een trap nagaf.



In een van zijn colleges kwam op een goed moment de Italiaanse militair en politicus Francesco Guicciardini aan de orde. Naast het feit dat zijn achternaam zich uitstekend leent voor een nieuw pastagerecht, was hij een van de eerste 'echte' geschiedschrijvers. Guicciardini trok uit zijn onderzoek naar de geschiedenis van Italië de conclusie dat "geschiedenis wordt voortgedreven door macht, hebzucht en ambitie". Hij legt dus vooral de nadruk op eigenschappen die in het vrome Europa van de zestiende eeuw als zondig werden beschouwd. De overtuiging heerste dat geschiedenis juist tot stand kwam door verstandig handelen, dat natuurlijk werd ingegeven door God.

Cynisch, pessimistisch, realistisch – je kunt zijn wereldbeeld op een aantal manieren typeren. Laten we het wat optimistischer verwoorden: geschiedenis wordt voortgedreven door idealen. Idealen zijn erg gebonden aan tijd en ruimte. Iemand die een groot huis of een dure auto als ideaal heeft, staat mijlenver af van iemand die wereldvrede en zo groot mogelijke sociale gelijkheid nastreeft. Eigenlijk zijn idealen ook gewoon ambities.

Als je deze *Nait Soez'n* leest, sta je aan het begin van je studie, ben je al wat verder gevorderd of ben je misschien zelfs al wel afgestudeerd. De redactie diept in deze editie allerlei kanten van ambitie uit. Wat voor ambities heb jij voor je studie, voor je studententijd of voor de rest van je leven? Waar een wil is, is een weg!

Veel leesplezier!

Christiaan Brinkhuis

Colofon

De Nait Soez'n is sinds 1972 een onafhankelijk opinieblad voor studerend Groningen. Het is een uitgave van de Groninger Studentenbond (GSb).

REDACTIE

Christiaan Brinkhuis (hoofdredacteur), Caroline Brinkhuis, Simone Broekman, Sybolt Friso, Dion Glastra, Naomi Sara Hauenstein, Henk-Jan Wondergem, Wessel Stienstra

ILLUSTRATIES

Isabelle Veltman

VORMGEVING

Naomi Sara Hauenstein
Sue Mae Klein

REDACTIEADRES

Muurstraat 16, kamer 17/18
9712 EB Groningen
050 363 4581
redactie@naitsoezn.nl

ACQUISITIE

Adverteren in de Nait Soez'n?
Mail naar extern@groningerstudentenbond.nl

DRUKWERK

Scholma, Bedum

LID WORDEN

Wil je lid worden van de GSb, de behartiger van studentenbelangen in Groningen? Dan kan dat via groningerstudentenbond.nl/lid-woorden

DONEREN

Draagt u de Groninger Studentenbond een warm hart toe?
Word dan donateur!
Kijk op groningerstudentenbond.nl/donateur-woorden

Cover Foto

Oleg Magni/ Pexels

In deze Nait

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 4 | Tussen profijt en solidariteit: de collegegeldverhoging van 1972
<i>Christiaan Brinkhuis</i> | 15 | Column: <i>self-improvement</i>
<i>Wessel Stienstra</i> |
| 6 | De zesjescultuur
<i>Misha Mans</i> | 15 | Druk, drukker, drukst
<i>Misha Mans</i> |
| 7 | Pensioen voor dummies
<i>Henk-Jan Wondergem</i> | 16 | Doe eens duurzaam!
<i>Dion Glastra</i> |
| 8 | Burn-out onder studenten: oorzaken, symptomen en tips
<i>Caroline Brinkhuis</i> | 17 | Tips voor de vintageshopper
<i>Simone Broekman</i> |
| 10 | Tien ambities die gaan mislukken tijdens je studententijd
<i>Sybolt Friso</i> | 19 | Eerlijk, helder, meritocratie
<i>Matthias Luijks</i> |
| 11 | Tien ambities die je waar zult maken tijdens je studententijd
<i>Sybolt Friso</i> | 21 | Interview met Bianca Pander
<i>Christiaan Brinkhuis</i> |
| 13 | Lekker bij paps en mams: deel I
<i>Simone Broekman</i> | 23 | Bestuur aan het woord
<i>Jan Willem Leeuwma</i> |

Uitgelezen? Surf naar naitsoezn.nl voor de nieuwste artikelen of volg ons op Facebook en Instagram.



Tussen profijt en solidariteit: de collegegeldverhoging van 1972

Wie een studie begint aan de universiteit of hogeschool betaalt maar 1000 euro collegegeld. Dat is de helft van de 'normale' 2000 euro (en nog wat meer) die ouderejaars betalen. Die 1000 euro is echter nog steeds een enorm bedrag als we het vergelijken met wat studenten een halve eeuw geleden betaalden. De eigen bijdrage die een student in 1968 voor zijn of haar studie betaalde was 200 gulden. Omgerekend naar euro's (gecorrigeerd voor inflatie en volgens de koers van 31 december 2001) komen we uit op een bedrag van slechts 91 euro. Slechts 4 jaar later, in 1972, moesten studenten niet alleen 1000 gulden (454 euro) collegegeld betalen maar verkeerde het hoger onderwijs ook in een financiële chaos. Het jaar daarop moest een student opeens weer 500 gulden (227 gulden) betalen. Waarom vertoonde de hoogte van het collegegeld zo'n grillig patroon in de eerste helft van de jaren '70?



Arm en rijk naar de universiteit

De kosten voor het hoger onderwijs waren in Nederland na de Tweede Wereldoorlog sterk gestegen. Dat kwam vooral door de naoorlogse geboortegolf, die ook wel als de 'babyboom' bekend is komen te staan. De overheid hielp ook een handje mee. Opeenvolgende kabinetten tuigden een stelsel van studiefinanciering op dat een steeds groter aandeel van de bevolking de mogelijkheden gaf om te gaan studeren. De overheid zag al in de jaren '50 in dat een hooggeschoolde beroepsbevolking nodig was om de moderniserende economie draaiende te houden. Studeren was eeuwenlang een voorrecht geweest voor de welgestelde bovenlaag of de enkeling die een beurs van een particuliere instelling kon bemachtigen. Na de oorlog konden ook kinderen uit de midden- en lagere klasse het zich veroorloven om naar de universiteit te gaan. De cijfers spreken voor zich: 28.000 studenten in 1950, 40.000 in 1960 en maar liefst 103.000 in 1970.

“De SVB vond dat studenten, net als werknemers in bedrijven, een maatschappelijke activiteit ontplooiden waar ze loon voor moeten krijgen”

De toename van het aantal studenten vertaalde zich echter niet in een evenredige groei van ledenaantallen van de traditionele corpora ofwel gezelligheidsverenigingen. De 'nieuwe' studenten vormden daarentegen de basis van de in 1963 opgerichte Studenten Vak Beweging (SVB). De SVB streed voor betere materiële, sociale en financiële voorzieningen voor studenten en verlangde bovendien meer sociale betrokkenheid onder studenten. In een paar jaar tijd slaagde de SVB erin om, door middel van grote acties, de Nederlandse autoriteiten zover te krijgen dat zij als de belangenbehartiger van studierend Nederland bekend kwam te staan.

De activistische studenten hadden steevast één wens die ze tijdens hun demonstraties in de loop van de jaren '60 uitdroegen: studenten moesten niet langer financieel afhankelijk zijn van hun ouders. Het systeem van studiefinanciering zoals dat vandaag de dag grotendeels bestaat is afkomstig uit 1986. Tot die tijd werden studenten financieel ondersteund via de kinderbijslag. Als zoon- of dochterlief geld nodig had, moest hij of zij dus aankloppen bij de ouders. In het geval dat de ouders financieel niet draagkrachtig genoeg waren, kon de student aanspraak maken op een 'rijksstudietoelage'. Aan deze afhankelijkheid moest een einde komen door de introductie van een 'studieloon'. De SVB vond dat studenten, net als werknemers in bedrijven, een maatschappelijke activiteit ontplooiden waar ze een loon voor zouden moeten krijgen.

Op weg naar nieuwe verhoudingen

Hoewel de politiek de toenmalige studiefinanciering ook aan verandering toe vond – al was het maar om deze enorm uitdijende begrotingspost onder controle te krijgen – zorgde de groeiende studentenonrust ervoor dat de kwestie een heet hangijzer was geworden. In december 1967 gaf onderwijsminister Gerard Veringa een commissie onder leiding van oud-minister van Economische Zaken Koos Andriessen daarom de opdracht de opties te onderzoeken voor een nieuw financieringssysteem. De commissie-Andriessen nam 4 jaar de tijd voordat zij zich met een lijvig rapport weer bij de minister meldde. In het rapport stonden drie alternatieven uitgewerkt. Het eerste alternatief ging goeddeels uit van het voortbestaan van het huidige stelsel, dus de combinatie van kinderbijslag en rijksstudietoelagen. Het tweede alternatief richtte zich op het verstrekken van een beurs aan elke student. Het derde en meest radicale alternatief was de introductie van het 'basis-studieloon' zoals de SVB dat bepleitte. Studenten zouden dan een aparte categorie in het sociaalezekerheidsstelsel worden van wie de rechten als in een arbeidscontract werden vastgelegd.

In de tussentijd, in 1968-1969, waren de spanningen aan de universiteiten tot een uitbarsting gekomen. De bestuursgebouwen van de Katholieke Hogeschool Tilburg en de Gemeentelijke Universiteit van Amsterdam werden bezet door boze studentactivisten. Minister Veringa beantwoordde hun roep om een democratischer bestuur van de universiteit in 1970 met de Wet Universitaire Bestuurshervorming (WUB). Studenten kregen daarmee vergaande inspraak in het universiteitsbestuur. De SVB had haar doel van bestuurlijke democratisering bereikt, maar uitsluitel over het systeem van studiefinanciering liet nog op zich wachten. Een jaar later trad een nieuw kabinet aan onder aanvoering van Barend Biesheuvel (1920-2001). Biesheuvel en zijn ministersploeg wisten wel wat er moest gaan gebeuren met de studiefinanciering. “De veranderende eisen van de maatschappij, de enorme groei van de wetenschap en de snelle ontwikkeling

binnen de universitaire gemeenschappen noodzaken tot een fundamentele herwaardering van de werkwijze van ons wetenschappelijk onderwijs, o.a. uit een oogpunt van doelmatigheid,” verklaarde de nieuwbakken premier tijdens de regeringsverklaring op 3 augustus 1971. Het profijtbeginsel deed hiermee zijn intrede in het hoger onderwijs. Wie gebruik maakte van overheidsdiensten diende daarvoor te betalen, aldus het regeerakkoord. Maar zonder te wachten op een uitgewerkt plan voor een nieuw studiefinancieringssysteem kondigden de opvolgers van Veringa, Mauk de Brauw en Christiaan van Veen, aan om het collegegeld in één klap te verhogen van 200 naar 1000 gulden.

Uit de as herboren

De studentenbeweging leefde weer helemaal op door deze bezuinigingsmaatregel. De SVB was na de invoering van de WUB uit elkaar gevallen. Een deel van de SVB was tevreden gesteld met de bestuurlijke democratisering terwijl een ander deel teleurgesteld was achtergebleven. Volgens hen was de regering onvoldoende tegemoet gekomen aan hun wensen en dat werd nog eens versterkt door de collegegeldverhoging. Maar aangezien de SVB ter ziele was gegaan, moest er een nieuwe organisatie komen die de kracht van de studenten kon bundelen.

In juli 1971 werd daartoe in Groningen het Landelijk Overleg Grondraden (LOG) opgericht. Het LOG was een samenwerkingsverband van grondraden, belangenbehartigende studentenorganisaties, in (vrijwel) elke universiteitsstad. De Groninger Studentenbond (GSb), een doorstart van de lokale SVB-afdeling en bovendien de dominante groep in de grondraad in Groningen, nam het voortouw in het verzet tegen de bezuinigingsplannen. De ‘duizendguldenwet’, zoals de collegegeldverhoging al gauw werd genoemd, werd dankzij minister De Brauw eigen optreden het mikpunt van acties van het LOG. Hij had de verhoging namelijk als hoeksteen van zijn beleid gepresenteerd. Het was voor de studentenactivisten dan ook glashelder: als deze maatregel erdoorheen kwam, zou de rest van het “afbraakbeleid” volgen. Al zingend trok de studentenbeweging ten strijde:

*“Ons kabinet schudt asosjale plannen uit z’n mouw
Zoals het duizendguldenplan van jonkheer M. de Brauw
Profijtbeginsel, schijtbeginsel, kennen we van hem
En daarom stellen wij met klem:*



De Brauw krijgt nooit z’n duizend ballen

Al moet het kabinet ook vallen

Van hun afbraakpolitiek heeft slechts het kapitaal profijt

Voer dus samen met het LOG de strijd!”

Tegenover het profijtbeginsel stelde de studentenbeweging het solidariteitsbeginsel: samen helpen we elkaar. Alles werd in het werk gesteld om de collegegeldverhoging tegen te houden. Tienduizenden studenten kwamen op demonstraties af, ondertekenden petities en namen deel aan allerlei andere acties zoals bezettingen van universiteitsgebouwen en collegestakingen. In het

Tienduizenden studenten kwamen op demonstraties af, ondertekenden petities en namen deel aan acties zoals bezettingen van universiteitsgebouwen en collegestakingen

voorjaar van 1972 was er aldus sprake van een wedstrijd armpje drukken tussen het LOG en De Brauw. De Tweede Kamer stemde op 28 juni van dat jaar weliswaar in met de duizendguldenwet, maar de Eerste Kamer kon daar nog altijd een stokje voor steken. In de senaat zaten namelijk veel hoogleraren die niet zomaar wilden instemmen met het wetsvoorstel, uit angst voor hun protesterende studenten. Tijdens de schorsing van de behandeling in de Eerste Kamer moesten premier Biesheuvel en zijn ministers twijfelende senatoren over de streep trekken. Deze aanpak had succes: op 4 juli ging ook de Eerste Kamer akkoord.

Krap twee weken later mocht de studentenbeweging zich verblijden met het uittreden van De Brauw en zijn partijgenoten uit het kabinet, waarmee het kabinet-Biesheuvel ten val kwam. Het LOG greep dit ook aan om de wet weer in te laten trekken. Afhankelijk van wat de kabinetsformatie zou brengen gold voor de bij het LOG aangesloten organisaties dat ze een boycot van het betalen van collegegeld zouden uitvoeren. Als ze de invoering van de wet niet konden verhinderen, dan zouden ze de uitvoering van de wet wel belemmeren. Studenten uit heel Nederland gaven gehoor aan de oproep om geen collegegeld te betalen. De financiële administratie van universiteiten werd een puinhoop. Studenten en universiteitsbestuurders lagen bovendien met elkaar overhoop over de inning van het collegegeld. In mei 1973 draaide de nieuwe onderwijsminister, Jos van Kemenade, de verhoging gedeeltelijk terug om de onrust te bedaren. Studenten hoefden niet langer 1000 maar 500 gulden neer te leggen. Massaal protesterende studenten die een collegegeldverhoging weten terug te draaien - dat moeten we nog steeds kunnen, toch?!

Christiaan Brinkhuis

De zesjescultuur

In de periode aan mijn middelbare school werd ik voor het eerst geconfronteerd met het begrip 'zesjescultuur'. Nog voordat ik van het bestaan van dit begrip afwist, werd mij verweten dat ik debet was aan het in stand houden hiervan.



En ook vandaag de dag zie en hoor ik de term nog veelvuldig voorbij komen in de media, het sociale leven en zelfs in politiek Den Haag. De Nederlandse student wordt verweten dat hij een instelling of houding aanneemt om slechts die inspanningen te verrichten die nodig zijn voor het behalen van het minimaal benodigde resultaat: een 6. Het zou de gemiddelde Nederlandse student kortweg schorten aan ambitie.

Maar zijn we met dergelijke snelle conclusies het werkelijke doel van onderwijs niet uit het oog verloren? Onderwijs zou uiteindelijk moeten gaan om het ontwikkelen van individuele talenten, niet om de vraag waar je staat ten opzichte van de anderen. Door het bestaan van de zesjescultuur, de zesjesmentaliteit of deze 'studententien' constant te erkennen, ondermijn je dit uitgangspunt. Ik zie mede door onze voortdurende prestatie maatschappij juist een toenemend ambitieniveau onder scholieren en studenten. Veel ambitie hoeft echter niet altijd per definitie te resulteren in hoge studieresultaten. Er zijn ook studenten die het halen van hun papiertje meer als een te nemen hobbel zien. Het diploma wordt gezien als een middel om te kunnen doen wat ze nu daadwerkelijk willen gaan doen. Het is slechts een noodzakelijk kwaad. Het échte leven begint in hun optiek pas daarna of speelt zich af náást studie en school.

Ook zónder het halen van hoge studieresultaten kan men dus bol staan van ambitie. Zo wordt onze vrije tijd ook steeds meer volgepropt met ambities. Men wil zich ontplooien, nieuwe dingen ontdekken, gezond leven, maatschappelijk

betrokken zijn en wat al niet meer. 'Ociofobie' is door de Spaanse psycholoog Rafael Santadreu bedacht en de wereld ingeslingerd. Dit woord laat zich vrij vertalen als 'vrijtijdsfobie'. Verveling heeft hiermee de status van een doodzonde gekregen in onze hedendaagse wereld, terwijl voldoening het nieuwe goud lijkt te zijn.

Scholieren en studenten vinden die voldoening door te ontdekken waar ze goed in zijn en waarmee ze kunnen presteren en excelleren. Het is een cliché, maar plezier en voldoening staan daarmee aan de basis van prestaties. Het triggere van de intrinsieke motivatie is dan ook de spreekwoordelijke sleutel tot succes. Door keer op keer te verwijzen naar de Nederlandse 'zesjescultuur' en scholieren wijs te maken dat zij zo hoog mogelijk in het systeem moeten eindigen door zo hoog mogelijke cijfers te halen, triggert men louter de extrinsieke motivatie. Begrijp me niet verkeerd, voor sommigen werkt dit. Maar of dit dan de ideale situatie is, is een tweede.

Noem mij een idealist, maar in het verlengde hiervan heb ik ook moeite met onderwijsinstanties die met een bedrijfsmatige aanpak worden bestuurd en waar aandacht voor het individu op een zijspoor belandt. Onderwijsinstellingen stellen het slagingspercentage en de te ontvangen subsidie per geslaagde leerling voorop. Hiermee zijn zij als een soort legbatterij gaan functioneren en geobsedeerd geraakt door rendementen en prestaties. De 'zesjescultuur' is natuurlijk mede het product van deze omgeving.

Al met al geloof ik niet dat deze 'zesjescultuur' in meer of mindere mate geworteld zit in de Nederlandse scholieren. Aan ambitie vaak geen gebrek. Iedereen streeft denk ik naar het hoogst haalbare, maar iedereen bepaalt ook zélf wat daarvoor nodig is. Deze invulling verschilt nu eenmaal en is niet in cijfers uit te drukken.

Misha Mans



Pensioen voor dummies

Een trotse Hans Busker maakt bekend dat zijn FNV met 75% voor het pensioenakkoord heeft gestemd. Pushberichten en live reaction videos van politici gaan de deur uit. De Polder heeft gewonnen: we krijgen een hervorming van het pensioensysteem.



Je zal misschien al wat nieuwsberichten en krantenartikels hebben gelezen over pensioenen, al hopen de meer begrip te krijgen over iets wat als redelijk belangrijk voelt. Maar aan de andere kant: pensioen? Ik ben student, ik ben nog niet eens aan het werk, laat staan dat ik me druk moet maken over het moment wanneer ik ga stoppen met werken. Dat zie ik dan wel weer, als ik 60 ben of zo. Eerst maar eens mijn volgende tentamen halen.

Begrijpelijke reactie, maar dat kan een dure fout zijn. De keuzes die jij namelijk als starter maakt, hebben een enorme invloed op de vraag of jij straks lekker van de Spaanse zon kan genieten. Om je bij de keuzes te helpen, presenteert Nait Soez'n u graag de 'Pensioen voor studenten dummies!'

Allereerst, de pensioenleeftijd. Die is vaak onderwerp van discussie. Vooralsnog is de AOW leeftijd 67 jaar en drie maanden, hoewel die in de komende jaren zal gaan stijgen. Elk jaar dat we gemiddeld langer leven gaan we 8 maanden later met pensioen. Stel dat onze leeftijdsverwachting de komende 50 jaren met 6 jaar stijgt, gaan wij met pensioen als we 70 zijn. Maar dat is allemaal afhankelijk van de vraag of wij daadwerkelijk ouder gaan worden, dus laten laten we in dit stuk even bij 67 blijven.

Goed, dan de potjes zelf. In Nederland kennen we drie pensioenpijlers. Dat zijn 3 spaarpotjes waar je geld in moet of kan leggen. Dit kan je doen tot je met pensioen gaat. De hoogte van het ene spaarpotje heeft geen gevolgen voor het andere spaarpotje.

De eerste pijler is de bekendste: de AOW. Dit pensioenpotje wordt geregeld door de Sociale Verzekeringsbank en werkt als een basisinkomen. Iedereen boven de pensioenleeftijd ontvangt hetzelfde bedrag, ongeacht voorafgaande baan of inkomen, met als enig onderscheid je thuissituatie. Alleenstaanden ontvangen per maand 1.228,22 euro en samenwonenden 843,78 euro per persoon. Soms kan je toch minder krijgen: Je bouwt namelijk aanspraak op de AOW op door in Nederland te wonen in de 50 jaar voordat je met pensioen gaat. Dat is dus vanaf je 17e. Elk jaar dat je dan in Nederland woont, bouw je 2% AOW-aanspraak op. Woon je in die periode niet in Nederland? Dan word je gekort.

De tweede pijler is de belangrijkste: het werkgeverspensioen. Dit pensioen bouw je op bij een pensioenfonds door maandelijks premie in te leggen: De meeste hiervan zijn bedrijfstakpensioenfonds: in één sector dezelfde regeling

voor alle werknemers. Werk je in de bouwsector, dan bouw je pensioen op in de Stichting Bedrijfstakpensioenfonds voor de Bouwnijverheid (Pensioenfonds Bouw). Ben je ambtenaar? Dan bouw je pensioenfonds op bij het ABP. Naast het idee van onderlinge solidariteit met je collega's ("allemaal betalen we mee aan elkaar's pensioen"/"we zitten in hetzelfde schuitje") is het ook zo dat als je overstapt naar een andere werkgever met een vergelijkbaar salaris, dit geen invloed heeft op je pensioen. Je blijft evenveel premie inleggen en je behoudt al je aanspraken.

Elk pensioenfonds maakt eigen keuzes over hoeveel premie er door wie wordt betaald, hoe hoog de pensioenen zijn en zelfs wanneer iemand met pensioen mag. Dit wordt allemaal vastgelegd in het pensioenreglement. Dit reglement wordt vastgesteld door de werkgevers en vakbonden die in een constante onderhandeling met elkaar zijn over hoe het pensioen in de betreffende sector het beste kan worden ingericht.

Het belangrijkste wat er in dit reglement wordt vastgelegd is hoeveel premie er wordt ingelegd, en belangrijker: door wie. Want de werknemer is niet de enige die premie betaalt, ook de werkgever draagt premie af voor de pensioenpot van zijn werknemer. Vaak is die verhouding 2:1, dat wil zeggen: voor elke euro die de werknemer inlegt, legt de baas er twee in. Maar er zijn pensioenfonds waar het 3:1 is, of juist 1:1. Hoe lager het eerste getal, hoe gunstiger voor de werkgever. Die hoeft minder geld te betalen. Bovendien: wat maakt het hem nou uit hoeveel inkomen zijn voormalige werknemer heeft als hij of zij de laan uit is?

Hoeveel pensioen je daadwerkelijk opbouwt per maand hangt van 3 dingen af: het salaris, het eerder besproken premiepercentage en de franchise. Die laatste is belangrijk. De franchise, Frans voor vrijstelling, is een vast bedrag per pensioenfonds waarover geen premie wordt betaald. Dit bedrag is ongeveer zo hoog als wat je per jaar aan AOW-premie via de inkomstenbelasting betaalt. De gedachte hierachter is dat de tweede pijler een aanvulling is op de AOW, en dat je anders dubbel premie aan het opbouwen bent.

Een voorbeeld: stel, je bent ambtenaar. Je verdient 2700 euro bruto per maand, met vakantietoeslag en een dertiende maand. Dat betekent dat je pensioengevend salaris 37.908 euro per jaar is. Vervolgens gaat de franchise daar van af. Bij het ABP is die 13.800 euro. Dan hou je dus 24.108 euro over. Dit is de pensioengrondslag. Vervolgens wordt over dat bedrag 24,9 % premie betaald: 17,43 % door de werkgever en 7,47 % door de werknemer. Dat betekent dat jij per jaar 1800 euro (150 euro per maand) inlegt op je pensioen, en jouw werkgever 4200 euro. Samen dus 6000 euro. Maar hoeveel hou je daar dan van over?

We nemen weer de pensioengrondslag. (Pensioengevend

salaris - franchise): 24.108 euro. Die vermeerderen we met het opbouwpercentage. Dat is bij het ABP 1,701 %. Dat betekent dus dat we per jaar 410,08 euro aan pensioenaanspraak opbouwen. Dit heet de A-factor. Nu lijkt 410 euro per jaar weinig, zeker als je bedenkt dat er 6000 euro is ingelegd. Per maand houden we een schamele 34 euro over. Maar gelukkig gaan we nog 50 jaar doorwerken, en komen we dan al richting de 1700 euro per maand. En bedenk wel, dit is niet een eenmalige uitkering. Deze 1700 euro krijgen we elke maand totdat we sterven. En dat is gemiddeld 20 jaar lang na onze pensionering. Oftewel, uiteindelijk ontvangen we op dit salaris ($1700 \times 12 \times 20$) = 408.000 euro vanaf onze pensionering tot aan onze dood.

Onze A-factor zal in de tijd flink gaan meegroeien. We gaan namelijk meer verdienen. Stel dat je carrière gaat maken en op een gegeven moment je salaris hebt verdubbeld. Dat heeft nog al een flink invloed op hoeveel pensioen je opbouwt. Weer de som: $((\text{brutomaandsalaris} \times 13 \text{ maanden} \times (1 + \text{vakantiegeld})) - \text{franchise}) \times \text{opbouwpercentage}$: $((5400 \times 13 \times 1,08) - 13,800) \times 1,701 \% = 1055$ euro per jaar (88 euro per maand). Zoals je kan zien leidt een verdubbeling van je salaris tot bijna een verdriedubbeling van je pensioenopbouw.

Als we over onze gehele loopbaan gemiddeld dit bedrag verdienen, ontvangen we tussen onze pensionering en onze dood 1.055.000 euro, verspreid over 20 jaar oftewel 240 maanden.

Er is dus een relatief groter verschil in de opbouw van je pensioenen tussen een laag salaris en een hoog salaris. Dit komt door die franchise. Hoe hoger die is, hoe minder je opbouwt als je weinig verdient. Pas als je jaarsalaris flink afstand gaat nemen van die franchise, ga je fors meer pensioen opbouwen. Dit heeft als resultaat dat de weinigverdieners veel minder pensioen opbouwen in de tweede pijler en dus veel afhankelijker zijn van de eerste pijler, de AOW. Het werkgeverspensioen is geweldig als je structureel veel verdient, maar als je van minimumloonbaantje naar flexcontract naar ZZP-constructie gaat hou je aan het eind van de rit weinig over. En omdat het opbouwen van je pensioen in kleine stapjes gaat, heeft het weinig zin om daar nog echt iets aan te gaan doen na je 50e.

Kortom: hoe eerder je pensioenen serieus neemt, hoe meer kans je hebt om er grip op te krijgen. Als je van plan bent om lang te leven, neem dan deze tips mee:

1. **Zorg dat je zo snel mogelijk pensioen gaat opbouwen.**
2. **Zorg dat je zo snel mogelijk meer gaat verdienen dan de franchise van je pensioenreglement.**
3. **Zorg dat je in een pensioenreglement komt waar de verhouding premie inleg werkgever versus werknemer gunstig voor jou is.**
4. **Als het aankomt op pensioenbedragen, reken dan eerst uit wat deze bedragen echt betekenen. Een pensioen van 10 euro per maand klinkt weinig, maar staat gelijk aan $(10 \times 12 \times 20 =) 2400$ euro.**

Oftewel, snel een vast contract met veel salaris. En die krijg je alleen als je dat aankomende tentamen gaat halen. Hup, de UB in!

Henk-Jan Wondergem

Burn-out onder studenten: oorzaken, symptomen en tips

Op 28 mei heeft de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) een burn-out als officiële ziekte erkend en licht hierbij het volgende toe: "Het gevoel van burn-out komt voort uit chronische stress op de werkplek, die tot onder meer een negatieve houding ten opzichte van het werk en mindere prestaties kan leiden." Hoewel het goed is dat burn-out tegenwoordig als een officiële ziekte gezien wordt, gezien de mate waarin veel mensen hiermee te kampen hebben, mist deze definitie nog wel een paar aspecten van de ziekte. Het is namelijk nu erkend als een beroepsziekte, terwijl er veel meer groepen mensen zijn, onder wie studenten, bij wie deze ziekte de afgelopen jaren alleen maar meer is voorgekomen. Over dit laatste wil ik hier wat meer uitweiden, samen met wat tips over het voorkomen van burn-out en zijn voorlopers, genaamd stress en overspannenheid.



Op 28 mei heeft de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) een burn-out als officiële ziekte erkend en licht hierbij het volgende toe: "Het gevoel van burn-out komt voort uit chronische stress op de werkplek, die tot onder meer een negatieve houding ten opzichte van het werk en mindere prestaties kan leiden." Hoewel het goed is dat burn-out tegenwoordig als een officiële ziekte gezien wordt, gezien de mate waarin veel mensen hiermee te kampen hebben, mist deze definitie nog wel een paar aspecten van de ziekte. Het is namelijk nu erkend als een beroepsziekte, terwijl

8 NAIT SOEZ'N

er veel meer groepen mensen zijn, onder wie studenten, bij wie deze ziekte de afgelopen jaren alleen maar meer is voorgekomen. Over dit laatste wil ik hier wat meer uitweiden, samen met wat tips over het voorkomen van burn-out en zijn voorlopers, genaamd stress en overspannenheid.

Zoals de WHO al noemde, leidt het ervaren van chronische stress op lange termijn tot een burn-out. Zowel kleine, dagelijkse ergernissen als grote gebeurtenissen in je leven kunnen leiden tot stress, zoals het druk maken om je gewicht of uiterlijk (dagelijkse bron van stress) of het verhuizen naar een nieuwe stad en het starten van een studie (grote gebeurtenissen). Wanneer je veel van deze kleine irritaties bij elkaar optelt, kan dit leiden tot chronische stress, net als een paar van die grotere stressbronnen. Daarnaast kan faalangst ook enorm bijdragen aan de hoeveelheid stress die je ervaart, omdat je je dan het overgrote deel van de tijd zorgen maakt over of je het allemaal wel goed doet, waardoor je nog meer energie in iets steekt en uiteindelijk opgebrand kan raken. Perfectionisme speelt hier dus ook een rol in. De meest voor de hand liggende oorzaak voor burn-out onder studenten is de wil om zoveel mogelijk te doen en om nergens van uitgesloten te worden. Wanneer je te veel hooi op je vork neemt, zul je op een gegeven moment merken dat je het niet meer allemaal kan combineren en voel je je gestrest, met wellicht een burn-out als gevolg.

Er is overigens een verschil tussen stress, overspannenheid en burn-out. Deze drie zijn als het ware opeenvolgend aan elkaar. Eerst ervaar je stress en na een lange tijd kun je overspannen worden en wanneer je dan nog niet ingegrepen hebt, is de kans groot op het krijgen van een burn-out. De belangrijkste verschillen tussen overspannen zijn en een burn-out is de mate van uitputting en de duur van het herstel. Overspannenheid is voorafgegaan aan een relatief korte periode (een aantal maanden) waarin je te veel van jezelf hebt geëist en de tijd om weer in balans te komen is ongeveer zes weken, hoewel een burn-out zich kenmerkt door het jarenlang over je eigen grenzen gaan en dan vrijwel niet meer in staat zijn om ook maar iets te doen. De herstelperiode is dan ook een stuk langer, vaak wel een jaar of langer en hierbij is professionele begeleiding ook noodzakelijk, zodat je je denken en handelen kan aanpassen. Sommige symptomen overlappen echter wel bij stress, overspannenheid en burn-out, namelijk je onrustig voelen, slapeloosheid door te veel piekeren en concentratieverlies, maar zoals genoemd zijn er nog meer symptomen bij burn-out die de ernst van deze ziekte aangeven. Je moet hierbij denken aan het vermijden van sociale contacten, vergeetachtigheid, erg snel huilen en snel geïrriteerd zijn, maar ook een aantal fysiologische symptomen, zoals hartkloppingen, hoge en snelle ademhaling, extreme vermoeidheid en hoofdpijn door de stress.

Nu bekend is wat de oorzaken en de symptomen van stress, overspannenheid en burn-out zijn, geef ik een aantal handige tips om het ervaren van (chronische) stress tegen te gaan.

Durf nee te zeggen. Wanneer je merkt dat je al genoeg aan je hoofd hebt en al plannen hebt, maar iemand nog wat van je

vraagt, durf het aanbod dan af te slaan. Op zulke momenten is het misschien even lastig om nee te zeggen, maar achteraf heb je jezelf een hoop stress bespaard.

Plan je rustmomenten. Om te voorkomen dat je je gestrest voelt, is het belangrijk om naast alle afspraken ook rustmomenten in te plannen. Op deze manier weet je zeker dat je de rust neemt die je nodig hebt en die je ook zeker verdient.

Beweeg! Tijdens het sporten maakt je lichaam endorfine aan, waardoor je je niet alleen fijner voelt, maar dit stofje zorgt er ook voor dat stresshormonen worden geremd. Je hoeft niet intensief te sporten om dit voor elkaar te krijgen: elke dag lichte tot matige inspanning, zoals een wandeling maken, is al voldoende.

Accepteer dat je niet alles kan controleren. Door het loslaten van alles wat je niet kan veranderen zul je je een stuk relaxter en opgeluchter voelen. Je hoeft je dan niet druk te maken om iets waar je toch niks aan kan doen. Hoe vaker je dit oefent, hoe beter het uiteindelijk zal gaan.

Let op je ademhaling. Wanneer je doorhebt dat je je gestrest voelt, is het heel nuttig om even te letten op je ademhaling. Dit is een techniek die je overal kan toepassen en het hoeft ook niet veel tijd te kosten. Door dit te beoefenen leg je de focus even ergens anders dan bij die piekerende gedachten in je hoofd en kom je een beetje tot rust.

Doe iets leuks! Door je leven in te delen met niet alleen stressvolle activiteiten, maar juist ook dingen waar je gelukkig van wordt, zul je merken dat de stress afneemt en ben je dus bezig met iets waar je plezier uit haalt. Door dit te doen, verleg je wederom de aandacht van iets negatiefs, namelijk de stress, naar iets positiefs, namelijk de leuke gebeurtenissen.

Praat erover. Wanneer je anderen vertelt over je stressmomenten of je burn-out, valt er een hele last van je schouders af en kun je steun krijgen van de mensen om je heen. Ook zul je misschien ontdekken dat ook zij zo hun stressvolle gebeurtenissen hebben en voel je je meer begrepen.

Caroline Brinkhuis



Tien ambities die gaan mislukken gedurende je studententijd

1. Leven in een opgeruimd huis

Na iedere grote schoonmaak neem je je hetzelfde voor: voortaan dagelijks de was netjes bijhouden, na het eten gelijk de vaat doen, wekelijks stofzuigen, vaker dan één keer per jaar de plinten afstoffen en al je papiertroep gelijk opbergen of weggooiden. Als je iedere dag een beetje opruimt en bijhoudt, blijft alles mooi schoon en georganiseerd.

Dit is onhaalbaar. Als er al geen huisgenoten zijn die de keuken komen terroriseren nadat jij alles hebt schoongemaakt, word je zelf op den duur (na zo'n anderhalve week) te lui en te onverschillig om alles schoon en opgeruimd te houden.

2. Structureel afspreken met je schoolvrienden die ergens anders studeren

Dat is het plan natuurlijk, na de examenreis en gezamenlijke vakanties. Om de zoveel weekenden zul je eens afreizen naar het zuiden om je maten van weleer op te zoeken, om in hún studentenstad dom bier te gaan drinken in plaats van hier. Omgekeerd zul jij ze ontvangen in Groningen en gaan jullie natuurlijk met z'n allen de Martinitoren op.

Dit gaat maximaal één keer gebeuren. Je krijgt nieuwe vrienden, je hebt het druk met je studie en randactiviteiten in Groningen en ook een gratis treinrit wordt uiteindelijk een hele drempel als die langer duurt dan een uurtje. Omgekeerd net zo. Echte vrienden raak je natuurlijk niet zo snel kwijt, maar bij sommigen verwatert de relatie uiteindelijk tot een jaarlijkse felicitatie op Facebook. *“Is dat nú alweer een jaar geleden?”*

3. Op regelmatige basis hardlopen

Sportwinkels zullen het begin september goed doen in Groningen, want letterlijk iedere nieuwe student lijkt zichzelf dan te trakteren op nieuwe sportschoenen en een trainingsbroek. En zo'n lelijk ding voor om je arm waar je je mobiel in stopt. Vanaf begin september slibben het Stadspark en Noorderplantsoen dan ook dicht met bosjes hardlopende studenten, jezelf inclusief. Je zit immers nog in een ritme en je zit vol motivatie en energie. Oh, en de laatste weken van de zomer zijn vaak nog mooi licht, zonnig en aangenaam warm.

Vanaf medio oktober blijf je echter eerder op regelmatige basis thuis. Want spierpijn, want regen en wind, want koud en donker, want lui... Soms helpt het om samen met een vriend(in) te gaan hardlopen, om elkaar te motiveren. Soms werkt dat averechts: *“Hey, het regent wel erg hard hè, kun je volgende week ook? Ik heb trouwens ook al een paar biertjes op. En een huisfeest, soort van”.*

4. Je studiewerk perfect bijhouden



Aan het begin van ieder blok neem je je hetzelfde voor: je gaat geen colleges skippen, je levert alle opdrachten op tijd in en je houdt je literatuur steeds gewoon netjes bij.

Het probleem met het bovenstaande is dat dit inderdaad blijft bij een voornemen aan het begin van ieder blok. Na twee weken loop je al achter, waardoor je gedurende de daaropvolgende weken langzaam begint te verstijven van de stress en het vooruitzicht van de immer toenemende hoeveelheid werk, zodat je gedwongen bent om de tentamenweken te spenderen als kluizenaar. Tijdens de tentamenweken ga je tevens uitsluitend de deur uit in trainingsbroek of yoga pants, want iedereen mag weten dat je het te druk hebt om een normale broek aan te doen.

5. Je inschrijven bij een nieuwe tandarts en huisarts

Oh ja, dat was ook nog zo'n dingetje. *Google weer eens 'huisarts Groningen'.*

6. Niet te vaak eten bestellen

Inmiddels is het duidelijk: aan het begin van je studie probeer je nog enigszins een ritme aan te houden, niet te veel geld uit te geven en gezond te leven. Zelf koken hoort daar natuurlijk ook bij, want eten bestellen is veelal ongezond, eigenlijk niet eens zó lekker en te duur.

Maar wanneer het koud, donker en regenachtig is, is die advertentie van Thuisbezorgd die perfect getimed rond etenstijd voor je snufferd verschiint plotseling wel heel aanlokkelijk. Voordat je het weet laat je dus in elk geval wekelijks anders de regen, wind en prachtige nazomeravonden trotseren voor je avondeten. Prima te rechtvaardigen, met je hongerige maag: *“Die bezorger krijgt er immers voor betaald! En zo'n elektrische fiets gaat best snel, en is ook nog eens goed voor het milieu!”.* Helaas voor je portemonnee en langzaam dichtslibbende aderen is het iedere week wéér zondagavond, en waarom zou je trouwens doordeweeks geen eten mogen bestellen?

7. 's Ochtends op tijd beginnen met studeren

Het idee is altijd zo simpel en hoopvol. De wekker gaat rond 8 uur, je blijft niet te lang liggen, zet koffie en maakt je ontbijt klaar, en begint rond 9 uur 's ochtends met studeren. Het vooruitzicht van 's ochtends productief zijn is dan ook zo prettig: moet je nagaan, om half 12 's ochtends heb je het grootste deel van je werk al verzet!

In de praktijk val je weer in slaap na je wekker, of vertik je

het de nacht ervoor een wekker te zetten, want dronken. Als je wel wakker blijft nadat je wekker is gegaan, blijf je gewoon rondkuttten op je telefoon in bed. Want die eerste stap is gewoon te moeilijk. Geloof me, er zijn geen (half)uren die sneller voorbij gaan.

8. Je ouders regelmatig opzoeken

Mocht je zelf geen wasmachine hebben, dan hoor je bij het vaste clubje rolkofferstudenten dat ieder weekend trouw van en naar het station trekt (en die koffer onhandig achter hun fiets laat rollen). De rest reist nog wel met enige regelmaat naar het vertrouwde thuisfront, maar wanneer je pa je oppikt bij het station is het altijd weer even denken 'hoe lang het nou ook alweer geleden is'.

9. De wereld veranderen met je bachelorscriptie

Mocht je zelf geen wasmachine hebben, dan hoor je bij het vaste clubje rolkofferstudenten dat ieder weekend trouw van en naar het station trekt (en die koffer onhandig achter hun fiets laat rollen). De rest reist nog wel met enige regelmaat naar het vertrouwde thuisfront, maar wanneer je pa je oppikt bij het station is het altijd weer even denken 'hoe lang het nou ook alweer geleden is'.

10. Echt nóóit meer drinken

Dit is wat iedereen zegt na een monumentale kater. Maar ja. Hè.

Tien ambities die je waar zult maken gedurende je studententijd

1. Leven in een opgeruimd huis

Na een paar maanden aan verhuizen, wennen aan je nieuwe stekje en het opstarten van je studie, blijkt die pleurisbende in je studentenkamer een beetje het ondergeschoven kindje. De eeuwige troep om je heen begint dan uiteindelijk ook wat aan je te knagen. Uitpuilende bureaulades, aangekoekte afwas, vuile shirts die je iedere dag verplaatst van je bed naar je bank en weer terug – je hebt behoefte aan een systeem om je omgeving structureel schoon en georganiseerd te houden. Het mooie is: dit gaat je lukken! Na een uitvoerige poetsbeurt, het aanleren en structureel toepassen van goede schoonmaakgewoontes en de aanschaf van een wasmand slaag je er eindelijk in om te leven in een opgeruimd en georganiseerd huis. Een hele verbetering! Keerzijde is dat je dit helaas maar anderhalve week volhoudt.

2. Experimenteren met gekke drugs

Ja, want aan het begin van onze studie voelen we ons allemaal een beetje de buitenlandse toerist in het bruisende studentenlandschap van Groningen. Truffels in het Stadspark, wegzweven bij LOFT, ogen als soepborden bij Paradigm of gewoon een jointje op het balkon. Kan allemaal. Zorg er natuurlijk voor dat het niet de klauwen uit loopt. Morgen 9 uur college, hè!

3. Ambities kweken naast je studie

Ambities kweken als voorbeeld van een ambitie, hoe werkt dat? Nou, als je naast je studie wat extra dingen gaat ondernemen, gaat dat vaak vanzelf. Word bijvoorbeeld actief binnen je studievereniging, verdiep je eens in de medezeggenschapsorganen van je instelling, ga een jaartje

besturen bij de GSb of raak betrokken bij de organisatie van kunst- en cultuurevenementen in de stad. Voor iedereen is er wel wat leuks te doen, en als je ergens op je plek bent, haal je er vooral positieve energie en meer ambities uit.

4. Cultuur snuiven in Groningen

'Cultuur' klinkt een beetje als een vies woord tijdens de middelbare school, omdat het destijds veelal uitpakte in saaie museumbezoeken en het bijwonen van tenenkrommende voorstellingen. Maar in Groningen is het wél leuk. Je favoriete popsterren komen geregeld langs in de Oosterpoort, de vetste cultbands en aanstormende talenten spelen Vera en Simplon plat, bij Studium Generale zie je de meest eye-opening lezingen en je kunt je bovendien vergapen aan het nieuwe Groninger Forum. En dan zijn er nog honderden andere kleinere evenementen en gebeurtenissen die de stad letterlijk iedere dag van de week interessant en afwisselend maken. En niet vergeten: met je studentenpas heb je altijd gratis toegang tot het Groninger Museum! Nog een ambitie dan: zorg ervoor dat je dat pasje Ook belangrijk voor de automaatkoffie die je ongetwijfeld vies gaat vinden, maar toch de hele dag door drinkt.

5. Boeken lezen

In een dynamische, gezellig drukke en immer levendige stad als Groningen is het des te belangrijker dat je zo af en toe je rust neemt en wat me time inplant. Komt goed uit: dit zijn de perfecte momenten om je literaire en/of intellectuele horizon wat uit te breiden door gewoon eens een boek te openen. Pocketuitgaven van de klassiekers kosten vaak geen drol en daarnaast is het oprecht leuk om eens een paar uurtjes te rond te snuffelen in een tweedehands boekenwinkel of antiquariaat.

6. Een band beginnen

Ja, of een toneelstuk opvoeren, je favoriete sport beoefenen of je eigen kunstenaarscollectief oprichten. Punt is dat je in de stad voldoende potentiële vrienden zult ontmoeten met dezelfde interesses als jij, en daar kunnen de leukste projecten, de meest doldwaze activiteiten en de meest belachelijke ideeën uit rollen. Hoe? Doe gewoon de dingen die je leuk vindt, ontmoet daar je gemotiveerde zielsgenoten en probeer gekke dingen uit. Het hoeft ook allemaal niet zo serieus, als student.

7. De liefde van je leven vinden

Nou ja, de praktijk leert dat dit voornamelijk neerkomt op toeval, maar dat toeval kun je best een handje helpen. Als student duik je gelukkig geregeld de stad in, ben je bij evenementen, Tinder je je suf of leer je op je eigen manier nieuwe mensen kennen. Ongemakkelijke dates, blauwtjes lopen en slechte seks horen er overigens ook allemaal bij. No pain, no gain, zei een ongetwijfeld belangrijk, wijs, bekend en invloedrijk persoon ooit eens.

Sybolt Friso

8. Beter worden in je studie

Boooring. Boring? Wie een goede studiekeuze heeft gemaakt, zal in elk geval een beetje plezier beleven tijdens z'n studie. En dat zorgt voor motivatie, ambitie en positieve energie om meer te leren en beter te worden in wat je doet. Lekker gevoel is dat. Aanrader: lees na het halen van je bul je allereerste essays eens door. Dan weet je wat ik bedoel met 'beter worden'.

9. Nachtelijke avonturen beleven in de stad

In slaap vallen op de trappen van het VVV-gebouw, kotsen op straat, veel te duur bier halen bij de nachtwinkel, gekke poedertjes snuiven in een gezellig druk toilethokje en op één of andere manier een half uur te lang doen over de terugweg naar huis. We weten allemaal hoe zo'n avond er uit ziet. En we weten ook allemaal dat hij altijd eindigt aan een plakkerig tafeltje ergens achterin de Hasret.

10. Van je fiets vallen en/of van je sokken gereden worden in de stad

En het is nooit jouw schuld.



Lekker bij paps en mams - Deel I

Weer bij je ouders gaan wonen klinkt voor veel studenten als een regelrechte nachtmerrie. Toch zegde ik per 1 april 2019 de huur op en ging ik, geheel vrijwillig, weer bij mijn ouders in Zwolle wonen. Hier had ik verschillende redenen voor, en in deze nieuwe rubriek vertel ik jullie graag over deze redenen (en mijn ervaringen natuurlijk).



Ik merkte eigenlijk al vanaf mijn tweede studiejaar (inmiddels ben ik vierdejaars) dat ik vaak weer naar thuisthuis ging als ik hiertoe de mogelijkheid had. Bijvoorbeeld op een donderdagavond, wanneer ik vaak geen verplichtingen of afspraken meer had in Groningen. Zo kon ik mijn vriend, die ik alleen in het weekend zag, wat eerder zien. In mijn derde jaar zette ik mijn weekend-OV om naar een week-OV, en toen kwamen er alleen nog maar meer dagen dat ik eerder in de week al naar Zwolle ging.

Omdat mijn vriend en ik steeds serieuzere plannen kregen over samenwonen, begon mijn kamer langzamerhand steeds minder als thuis te voelen. Mijn gemoedstoestand veranderende een beetje in dat liedje van de Ikea-reclame (Home is whenever I'm with you) en mijn kamer voelde steeds meer als een tussenstation. Een plek waar je wacht op je volgende bestemming, maar niet per se een plek waar je lang wilt blijven.

Ik had het al vaker met mijn ouders gehad over het idee om mijn kamer op te zeggen. Zo kon ik mijn lening stopzetten en meer sparen. In het begin klonk dat idee echter niet heel aantrekkelijk. Dat betekende namelijk dat het 'echte studentenleven' wel afgelopen was. Niet meer 's avonds naar een borrel of een feestje, minder contact met de mensen die ik in Groningen had leren kennen. Het klonk allemaal niet zo geweldig. Toch hakte ik eind januari 2019 de knoop door. Mijn huis voelde steeds minder als thuis, en dus wilde ik weg.

En op 29 maart 2019 was de grote dag er dan eindelijk: het terugverhuizen naar het oude nest. En daar kwam toch meer bij kijken dan ik van tevoren dacht. Wanneer je er qua ruimte ongeveer vier vierkante meter op achteruit gaat, weet je namelijk dat je heel kritisch en selectief moet gaan kijken naar welke spullen je wel of niet wilt bewaren. In Groningen had ik echt een lieflijk roze kamer. Een, jawel, bloemetjesgordijn, roze kandelaren, overal gezellige kussentjes en nog meer zoetsappige tierelantijntjes. Die spullen een plekje geven zou lastig worden: mijn kamer in Zwolle is namelijk lila (veroordeel me alsjeblieft niet, ik was 12 toen deze verf op de muur kwam). Ze bewaren tot de volgende verhuizing leek mij ook niet de moeite. Mijn vriend is niet vies van een beetje roze, maar roze kandelaren, theelichthouders, lampenkappen, spreien, kussens, mokken, en ga zo nog maar even door, dat werd hem iets teveel van

het goede. Maar mijn poederroze decoratiespullen naar de kringloop brengen, dat deed toch wel een beetje pijn. Niet per se omdat ik zelf nou zo'n groot liefhebber ben van poederroze, maar vooral omdat ik maar zo kort van deze spullen heb kunnen 'genieten'. Daar heb ik nooit zo bij stilgestaan toen ik spullen voor mijn kamer kocht. Tuurlijk moet je je kamer inrichten op een manier die je zelf leuk vindt, maar achteraf had ik misschien wat kritischer moeten kijken naar welke spullen ik ook écht wilde bewaren voor een langere termijn. Nu doet het namelijk pijn om afstand te nemen van spullen waar ik voor mijn gevoel maar even van hebt genoten.

Wasmand of shame

Op kamers wonen voelt vaak een beetje als een proces van vallen en opstaan. Zeker in het begin, wanneer je nog niet echt je ritme gevonden hebt. Maar zelfs voor de meer ervaren studenten zullen er altijd dingen blijven die je stelselmatig uitstelt. Bij mij was dit het leeghalen van de wasmanden (ja, ik had er meerdere). Ik had er ooit een heel handig systeem voor bedacht: een bruine, houten wasmand voor de donkere was, een witte voor de lichte. Maar toen ik in een nog wat kleinere kamer woonde, heb ik dit systeem onbewust verstoord. Het zat zo: ik had, zoals je eerder kon lezen, allemaal gezellige kussentjes op mijn bed staan, maar ja, die liggen natuurlijk een beetje in de weg bij het slapen. Dus ik gooide ze altijd op de grond, waar ze vervolgens weken bleven liggen (en zich door de hele kamer verspreidden). Ik besloot om die reden een grote mand te kopen waar ik alle kussens voortaan ingooide, zo lagen ze namelijk niet teveel in de weg. Toen ik na een jaar echter naar een grotere kamer verhuisde, had ik een nieuwe bestemming voor mijn gezellige kussentjes: de bank. Gevolg: de kussentjesmand werd omgedoopt tot derde wasmand/zooi-waarvan-ik-geen-zin-heb-om-het-op-te-ruimen-mand. En zo stapelde de was zich steeds verder op.

De was doen is iets dat ik gedurende de periode dat ik op kamers woonde, nooit helemaal in mijn systeem heb gekregen. Als ik de was wilde doen, was dit vaak zo rond het einde van de week. Donderdagavond of vrijdagmiddag, ongeveer. En dan stond ik vaak toch al op het punt om weer naar thuisthuis te gaan, waardoor ik het besloot mee te nemen. Dan griste ik in de haast vaak de hoogstnoodzakelijke dingen uit de wasmand. Ondertussen leek het alsof mijn sokkenvoorraad met de week kleiner werd (lees: ze verdwenen naar de bodem van de wasmand). En dus plunderde ik de voorraad van mijn vriend en mijn moeder of kocht ik nieuwe.

Ik zag elke keer wel in mijn ooghoeken de wasmanden steeds meer uitpuilen. Maar met mijn selectieve geheugen 'vergat' ik elke keer om die wasmanden eens even goed leeg te halen. Maar toen de dag van de verhuizing eenmaal daar was, wist ik: er is geen ontkomen meer aan. Op het moment ik weer

voorgoed in Zwolle was gearriveerd, heb ik ze allemaal leeggegooid. En dáár kwamen 'ineens' al mijn sokken tevoorschijn. Met een steeds roder wordend hoofd pakte ik de ene na de andere sok uit de wasmand. De eindstand op zondagavond: Ik was 30 paar sokken 'rijker'. Oef, dat deed mijn groene hart even zeer. Maar goed, inmiddels hoef ik nooit meer bang te zijn dat ik te weinig sokken heb.

Een ander item waar ik ineens veel meer van bleek te hebben dan ik dacht, waren handdoeken. Ook hierin heeft het uitstellen van de wasmand leeghalen een groot aandeel gehad. Ik dacht altijd dat ik niet super veel handdoeken had, precies genoeg voor ongeveer een persoon die wel eens iemand te logeren had. Maar toen alle handdoeken gewassen waren, pasten ze bijna niet meer in de bedlade van mijn Hemnes uitschuifbed, en geloof me, die is groot. Inmiddels heb ik dus zoveel handdoeken dat ik een hotel kan beginnen. Maar goed, handdoeken zijn over het algemeen een investering waar je langere tijd wat aan hebt. Dus ik heb nu ook genoeg handdoeken voor mijn toekomstige vijf kinderen, ook al wil ik er maar twee...

Iets dat gelijk al even wennen was aan die eerste paar dagen weer thuis, is dat ik merkte dat ik niet even snel naar de supermarkt kon gaan om wat snacks te halen zoals een zak chips of een reep chocola. Of ja het kán natuurlijk wel, maar niet echt zonder dat je ouders hier ongevraagd commentaar op geven. Ik zie het mezelf nog niet doen: "Hey mam, ik ga even een zak chips halen bij de supermarkt". Ik zie haar vragende en veroordelende blik nu al voor me, want "het is toch nog pas dinsdag? In het weekend hebben we weer chips!" Overigens haalde ik op doordeweekse dagen niet heel vaak chips of iets dergelijks, omdat het allemaal iets te snel op ging.

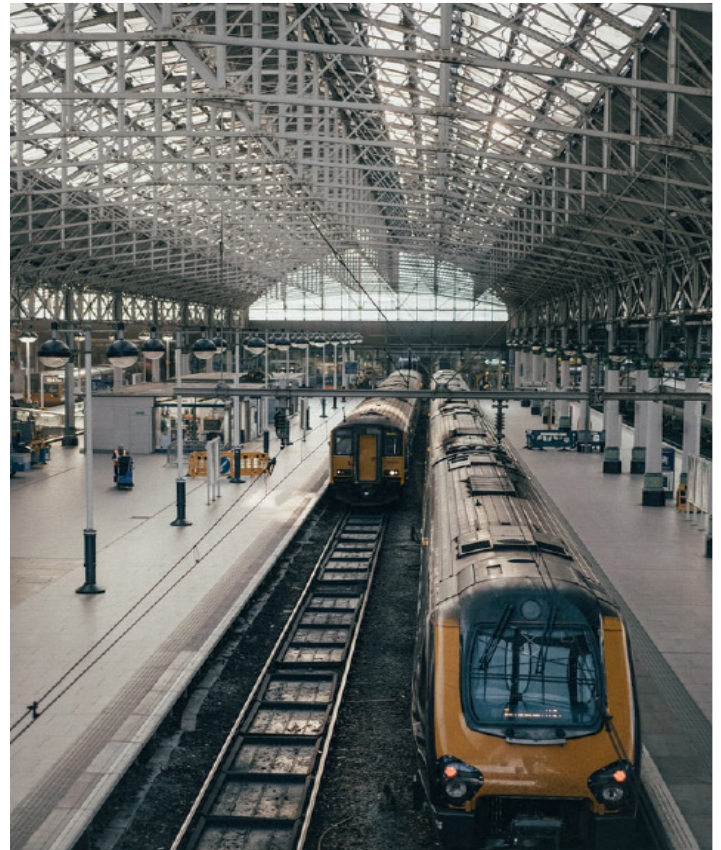
Je krijgt voor dit kleine stukje vrijheid dat je moet inleveren trouwens wel weer iets terug: er lijkt een oneindig aanbod te zijn van koekjes, en ook nog eens verschillende soorten koekjes. En nog iets moois, ik kan mijn brood met meer dan slechts twee dingen beleggen. En mensen, er is een vaatwasser! Een luxe waar ik al even niet meer aan gewend was. Al is het wel irritant dat veel pannen blijkbaar niet in de vaatwasser kunnen, de vervelendste dingen om af te wassen. Vaak zijn dit ook nog eens de duurste die we hebben. Waarom zijn ze dan eigenlijk zo duur? Een beetje pan moet toch tegen de vaatwasser kunnen? Blijkbaar niet...

Iets dat ik nu trouwens echt onder de knie hoop te krijgen, is ochtendmens worden. Mijn ouders staan altijd vroeg op vanwege hun werk, en zetten dan op de eettafel ook gelijk een bordje voor mij klaar. Dan is het handiger om gewoon gelijk om 7 uur 's ochtends uit bed te stappen. Ik kan je vertellen: het is heerlijk! Je haalt zoveel meer uit je dag als je een beetje vroeg opstaat.

Het heen en weer reizen

Woensdag 3 april was de eerste dag na mijn verhuizing waarop ik weer naar Groningen moest. Voor rijles en een vergadering. En dus had ik mijn eerste ervaring met "het heen en weer reizen". Hoewel ik in het weekend dus al vaak weer bij mijn ouders te vinden was, was het die woensdag

toch een beetje wennen. In mijn hoofd dacht ik de hele tijd: Ik ga dinsdagavond wel vast naar Groningen, en bedacht me meteen daarna dat ik natuurlijk helemaal geen slaapplek meer in Groningen heb. Even omschakelen dus, want je verliest die ochtend door het reizen dus een kostbaar uur van je tijd (ik heb meerdere pogingen gedaan om te studeren in de trein, het lukt alleen als ik een opdracht die ik de hele tijd heb uitgesteld een paar uur later moet inleveren). Tegelijkertijd is reizen met de trein ook rustgevend. Meestal zit ik in de stiltecoupé, dan kan ik in alle rust even uit het raam kijken en goed wakker worden. Daarnaast neem ik ook vaak de sprinter, het duurt ietsje langer, maar die treinen zijn vaak veel minder druk.



In die paar dagen dat ik weer in Zwolle woon, ben ik dus al tegen het een en ander aangelopen. Toch heb ik er tot nu toe geen spijt van. Met de vele spullen die nog uitgepakt en uitgezocht moeten worden, zal het nog even duren voordat mijn kamer echt weer 'mijn plekje is'. Maar ik heb me al sinds zeer lange tijd niet meer zo ontspannen gevoeld. Mijn laatste oproep aan studenten die op kamers wonen: Haal die wasmand leeg, vandaag nog! Zorg dat die wasmachine overuren draait. Je zult jezelf er later dankbaar voor zijn (en onnodige aankopen voorkomen).

Simone Broekman

Column: *self-improvement*

Self-improvement is overal. Het is ook nogal een vaag concept. Een kookboek is in principe self-improvement. Klassiekers als *7 Habits of Highly Effective People* die met een overzichtelijk aantal open deuren het pad naar succes doen oplichten, gebruikten hetzelfde trucje als nieuw verschenen bestsellers zoals *12 Rules For Life* nu doen. Met de kennis in pacht voor *'Het Succesvolle Leven®'* zetten ze uiteen hoe jij, ambitieus persoon die je bent, zou moeten leven.



Ook op het internet worden we collectief om de oren gesmeten met steeds kortere, behapbare tips, life-hacks en lijstjes met niet te missen informatie om onszelf actiever, efficiënter, assertiever, meer empathisch of anders misschien meer zen te maken. Almaar opnieuw het wiel uitvindend, of logischer, het wiel van de voorganger kopiërend, kan een welwillende lezer volledig verdrinken in alle informatie die de schrijvers van deze artikelen presenteren. Mijn schouders gaan ervan hangen en m'n tenen krommen al.

Recentelijk kwam ik deze trend tegen op YouTube. Kanalen als 'Big Think', 'School of Life', 'Absolute Motivation en Charisma on Command' wijden al hun strak opgemaakte video's aan dit vage concept: *self-improvement*. En verrassend genoeg ontspanden mijn tenen zich weer. Kijk, dit was kwaliteit. Hier was inhoud. Misschien is het simpelweg de zintuiglijk prikkelende presentatie die de doorslag gaf. Onze collectieve aandachtsspanne wordt steeds korter in een tijdperk van eindeloze content.

Ik glimlachte van oor tot oor gedurende elke video met net het stukje levensadvies dat precies in mijn bestaan paste. Mijn brein bruiste van de ambitie om een minimalist te worden, mijn financiën te structureren, mijn takenlijsten efficiënter te maken.

En daar bleef het bij.

Gedurende een aantal weken stuurde het inmiddels ingeburgerde – doch nooit volledig begrepen – algoritme nieuwe toevoegingen naar mijn lijst van suggesties. Verder kijken? Hier: How to wake up before 6 o'clock every day. Met mijn ogen op het scherm gefixeerd volgde ik alle tips en trucs om vervolgens de volgende dag om 9:30 uur uit bed te stappen. Ik merkte dat ik steeds vaker dit soort self-improvement videos ging kijken, niet met het doel om er iets uit te halen, maar voor het vermaak. Het voelde goed. Fijn. Comfortabel zelfs.

Ambitie is één ding. Je ambitie actualiseren een tweede. Ik heb niets tegen dit soort hulpmiddelen om jezelf te verbeteren (al voelt het soort boeken als *Getting Things Done: How to Achieve Stress-free Productivity* nog altijd als luchtkastelen in hardcover), het probleem ligt echter in de menselijke eigenschap om je al beter te voelen als je je een voorstelling maakt van je nieuwe, productieve, gelukkige leven. Zonder dat je nog iets gedaan hebt.

Mijn valkuil was de veelheid aan strak gepolijste video-essays die zelfhulpboeken konden condenseren in een vermakelijk stukje infotainment dat geconsumeerd kon worden in hetzelfde tijdsbestek als mijn ontbijt. Mijn frustratie met het zelfhulp-genre is niet veranderd. Het heeft zich blijkbaar alleen in een modern, catchy jasje gestoken.

Wessel Stienstra

Druk, drukker, drukst

A: "Hee, alles goed?"

B: "Ja, druk!"

Ik snap dat – wanneer een quasi-geïnteresseerd persoon je deze vraag voorlegt – je de vraag automatisch bevestigend beantwoordt en niet direct in een klaagzang ontsteekt. Daar zit hij of zij natuurlijk allerm minst op te wachten. Maar waar het eerder stevast gewoon 'goed' ging, lijkt tegenwoordig 'druk' het nieuwe goed te zijn.

Er lijkt een wedloop te zijn ontstaan. Wie het drukst is, wint! Tegelijkertijd zijn stress, overspannenheid en burn-outs een steeds groter probleem aan het worden. Reden dus om 'druk zijn' juist te vermijden, zo lijkt mij.

Ik vraag mij dan ook af wat men eigenlijk bedoelt te zeggen met deze nietszeggende variant. Gaat het goed omdat men het druk heeft? Of vormt de drukte juist een kleine smet op het welzijn? Iemand die het mij kan vertellen?

Misha Mans



Doe eens duurzaam!



Ambitie, iedereen heeft het wanneer je begint aan een nieuwe uitdaging. Als kersverse student en Stadjer al helemaal: een opleiding volgen die hopelijk uitmondt in het halen van een diploma (als het even kan met mooie cijfers), een nieuw netwerk voor het leven opbouwen en wellicht voor het eerst op jezelf wonen. Dit soort nieuwe stappen zijn ook bij uitstek geschikt om nieuwe gewoonten in te bedden in je dagelijkse ritme. Bijdragen aan duurzamere planeet, bijvoorbeeld.

Ik hoor het je al denken: wéér zo'n links, politiek-correct stuk van de klimaatfatalisten over hoe slecht onze planeet er wel niet aan toe is. Of misschien heb je juist zelf ook wel de ambitie om eens wat vaker duurzaam te doen. Hoe het ook zij, klimaatverandering raakt ons vroeg of laat allemaal en niet in positieve zin. En hoe het ook zij, we moeten met z'n allen iets aan klimaatverandering doen en daar zullen offers voor nodig zijn. De gemeente Groningen, waar de meesten van jullie nu inwoner van zijn, onderschrijft deze boodschap ook. Zij heeft de ambitie om in 2035, maar liefst 15 jaar eerder dan Nederland als geheel, CO₂-neutraal te zijn (wat dat ook precies moge betekenen).

Toch is dat niet de boodschap die ik wil overbrengen in dit artikel. Wist je bijvoorbeeld dat veel duurzaamheidsmaatregelen helemaal niets kosten en je zelfs geld kunnen besparen? Wellicht dat Nait Soez'n de gemeente Groningen een klein beetje dichterbij z'n duurzaamheidsdoelstellingen kan brengen door haar lezers een spoedcursus duurzaam doen voor beginners te bieden. Hieronder geven we je vijf tips die jij kunt nemen om onze planeet een beetje te helpen en waar je ook nog eens op een andere manier je voordeel mee kunt doen.

1. Neem de fiets (of loop) in plaats van de bus

Onze eerste tip lijkt misschien een tikkeltje vreemd: reizen met het ov is toch duurzaam? En je stapt zo in de elektrische lijn 1 naar Zernike, toch? Klopt allemaal, maar het is nog altijd beter om lekker de fiets te pakken of te gaan lopen. Elektriciteit moet namelijk ook worden opgewekt, en daarvoor wordt meestal nog steeds steenkool of aardgas gebruikt. We hoeven je vast niet te vertellen dat op de fiets stappen of gaan lopen ook nog eens een stuk gezonder is dan in een bus zitten en andermans virussen inademen. Als je een weekend-ov hebt scheelt het ook nog eens geld!

2. Laat af en toe je stukje vlees eens staan

Deze tip is welbekend. Toch hoeft je echt geen vegetariër te worden om een bijdrage te leveren aan het beperken van je CO₂-uitstoot. Eens of een paar keer per week kiezen voor een vegetarisch alternatief helpt al aanzienlijk: voor één enkel biefstukje van 200 gram is bijvoorbeeld al 1600 liter water nodig en komt er 7 kilo CO₂ vrij.

Voor dezelfde hoeveelheid bonen (een prima vervanger voor vlees) is dat slechts 200 gram. Vind je het lastig om vleesloos te koken? In menig supermarkt zijn handige receptkaartjes te vinden. Of schaf De Studentenkookgids Vega aan, vol simpele en goedkope recepten zonder vlees. Over goedkoop gesproken: in tegenstelling tot wat veel mensen denken zijn de meeste vleesvervangers ook echt niet duurder dan vlees - een eitje of een portie peulvruchten is bijvoorbeeld zelfs beduidend goedkoper. Naast een financieel voordeel geeft minder vlees eten ook gezondheidsvoordelen. Veel onderzoeken wijzen uit dat meer dan 500 gram vlees per week eten niet gezond is.

3. Let op je gas-, elektriciteits- en waterverbruik

Nog zo'n inkoppertje, hoor ik jullie denken. Maar toch: trek 's winters eens een trui aan in plaats van de verwarming op 22°C te zetten en laat je lampen en apparaten niet onnodig aanstaan. Misschien denk je dat de kosten voor gas, elektriciteit en water toch al bij je huur inzitten en dat jouw bijdrage toch niets uithaalt op de eindrekening. Maar, hoe cliché ook, alle kleine beetjes helpen. Zeker voor het milieu. Als je huurt bij een woningcorporatie heeft je portemonnee er ook voordeel van, aangezien je alles terugkrijgt wat je wel hebt afgekocht maar niet verbruikt bij de energieleverancier. Met een beetje geluk ook als je particulier huurt: wanneer je huisbaas een beetje redelijk is en als studentenhuus gezamenlijk op de spreekwoordelijke kleintjes probeert, dan zal de huisbaas op den duur de huur van je woning kunnen verlagen. Als hij dit niet doet, vraag dan gewoon een huurcheck bij het Huurteam van de GSb aan!

4. Koop (en verkoop) tweedehands spullen

Hoe minder nieuwe spullen we kopen, hoe minder spullen er gemaakt hoeven worden. En hoe minder spullen er gemaakt hoeven worden, hoe minder grondstoffen er nodig zijn. Zo simpel is het. We snappen heus wel dat je misschien niet in de oude kleren van iemand anders wilt lopen of wilt slapen op een matras waarvan je geen idee hebt wat voor vunzige dingen er allemaal op gebeurd zijn. Maar wanneer je voor je studentenkamer op zoek bent naar een paar stoelen of een tv, denk dan eens aan de kringloopwinkel of aan Marktplaats voordat je naar die Zweedse meubelgigant of de Mediamarkt rent. Er is in Groningen een levendige handel in tweedehands spullen (zowel in kringloopwinkels als op social media), waarbij je soms voor weinig de leukste spullen kunt kopen. Ook andersom kun je hier je voordeel mee doen: ben je die smerige Senseo-koffie zat of past die boekenkast bij nader inzien toch niet zo goed bij je kamer? Verkoop je meubels en apparaten in plaats van ze weg te gooien. Er is bijna altijd wel iemand die nog belang heeft bij jouw afdankertjes.

5. Scheid je afval

Oké, deze tip levert je (althans in Groningen) geen directe kostenbesparing of gezondheidsvoordeel op. Maar het is wel heel erg makkelijk en je helpt het milieu er aanzienlijk mee. In Groningen worden glas, papier, textiel en chemisch afval apart ingezameld. Vanaf vrijwel ieder adres in Groningen hoef je maximaal twee keer de hoek om te lopen om een mini-milieustraat te vinden, dus te ver moeten lopen is geen excuus. Geen ruimte? Breng het eens in bij je huisgenoten! In bijna iedere keuken of gang is wel ergens een hoekje vrij voor een doos papier of glazen potten. Het wegbrengen ervan kun je mooi in het schoonmaakrooster verwerken. Nog steeds niet overtuigd? Bedenk dan dat de gemeente misschien een nieuw afvalstelsel wil gaan invoeren.

In dit nieuwe systeem ga je per kilo betalen, dus hoe minder je in de zakken stopt, hoe langer ze meegaan en hoe minder je aan het einde van het jaar hoeft te betalen. De recyclestromen blijven in dit geval namelijk gratis in te leveren.

Zo zie je dat duurzaam doen niet altijd gelijkstaat aan duur of moeilijk doen: met deze 5 simpele maatregelen draag jij ook een klein steentje bij aan het intact houden van onze prachtige planeet. De gemeente zal je dankbaar zijn, want ze komen ietsje dichterbij het halen van hun scherp geformuleerde ambitie. Zelfs als dat je niets kan schelen, heeft je portemonnee of jijzelf voordelen van deze vijf tips. Doe er je voordeel mee!

Dion Glastra

Tips voor de vintageshopper

Tegenwoordig wordt het steeds populairder om kleding te scoren bij tweedehandswinkels. En niet zonder reden: tweedehands kleding is nou eenmaal een stuk duurzamer en het is ook (als je naar de goede tweedehandswinkels gaat) een stuk goedkoper. Daarnaast loop je ook nog eens in een leuk kledingstuk dat niemand anders heeft. Toch zijn er een aantal dingen waar je op moet letten als je gaat shoppen bij een tweedehandswinkel. Als doorgewinterde vintage shopper geef ik je graag wat tips.



1. Ga niet naar te dure vintage winkels.

Het hele idee van vintage shopping is juist dat je geld bespaart. Betaal dus niet ruim vijftig euro voor een kledingstuk als je dit in een reguliere winkel voor een soortgelijk bedrag zou kunnen kopen.

Laatst was ik in een tweedehandswinkel waar ze 24 euro vroegen voor een tuinjurk die oorspronkelijk bij de C&A te koop was. Dan weet je gewoon: die kostte toen hij nieuw in de winkel hing hoogstwaarschijnlijk ook zoiets, als het al niet minder was. Ook presteerde deze tweedehandswinkel het een keer om lullige stewardessachtige sjaaltjes te verkopen voor 5 euro per stuk (geen zorgen, deze winkel zat niet in Groningen, dus je hoeft niet bang te zijn dat je er naar binnen loopt met je goeie gedrag, om vervolgens weer gillend naar buiten te willen rennen vanwege de absurd hoge prijzen). In een andere tweedehandswinkel (ook niet in Groningen gelukkig) verkochten ze een bontjas voor 100 euro, die ook niet eens van echt bont was (ik zou een echte bontjas uiteraard nooit kopen, maar dat zou de absurd hoge prijs nog enigszins verklaren).

Kleine side note: voor bepaalde kledingstukken betaal je altijd veel geld, zoals een tweedehands spijkerjasje van Levi's. Dit is namelijk van een duur merk en het is op dit moment een heel hip (vintage) item. Als je hier naar op zoek bent, hou er dan rekening mee dat je wat meer geld kwijt bent (al zou ook dit niet meer mogen zijn dan 40 euro, hooguit 50 euro). Maar goed, gelukkig hebben ze in Groningen genoeg tweedehandswinkels waar de kleding gewoon voor een normale prijs wordt verkocht. Goedkope tweedehandswinkels in Groningen zijn De Recessie (Oude Kijk in 't Jatstraat), de Reshare Store van het Leger des Heils (Oosterstraat), Stardust (niet altijd even goedkoop trouwens, aan de Carolieweg) en Mamamini (Helper Oostersingel).

Ook online kun je tweedehands kleding kopen. Bijvoorbeeld via United Wardrobe en Marktplaats. Ik moet overigens wel bekennen dat ik dit nog nooit echt heb gedaan dus dat ik niet weet hoe goedkoop dit daadwerkelijk is.

2. Ga nooit naar iets heel specifiek op zoek.

Dan word je namelijk altijd teleurgesteld. Tweedehandswinkels hebben geen vaste collectie (goh), en dus is de kans klein dat ze precies hebben wat jij zoekt. Soms hebben ze wel bepaalde soort kledingstukken standaard in hun assortiment (zoals de zomerse granny dresses bij De Recessie, een van mijn persoonlijke favorieten), maar deze garantie heb je helaas nooit. En zelfs als de rekken wel volhangen met een bepaald soort/model kledingstuk, is het nog maar de vraag of ze je maat hebben en of er ook echt iets tussen zit dat je leuk vindt. Laat je gewoon verrassen door alle prachtige kleding die in de winkel hangt.

3. Kijk goed of er geen vlekken in kledingstuk zitten.

Heb je een prachtig jasje gevonden maar zit er in de mouw een rare vlek? Koop het niet! Vlekken die in de kleding zitten gaan er in de was hoogstwaarschijnlijk niet meer uit. En hoe hard je jezelf ervan probeert te overtuigen dat het je niet zal storen, dit doet het uiteindelijk toch en dat is zonde. Zelf heb ik ooit een prachtige koraalrode plissérok gekocht bij een kringloopwinkel waar aan de achterkant kleine verfvlekjes zaten. Elke keer dat ik 'm droeg zat ik te kijken of je die vlekjes niet de hele tijd zag zitten.

Kijk daarnaast ook goed of het kledingstuk al niet teveel afgedragen of verwassen is. Is de stof bijvoorbeeld een beetje vergeeld door het vele dragen? Of is het bij de oksels verkreukeld? Laat het hangen. Ook hier een kleine side note: als je van jezelf weet dat je creatief bent en bijvoorbeeld

een strijkapplicatie aanbrengt op de plek waar een vlek zit, vooral doen. Als je toch al van jezelf weer dat je die moeite niet neemt, nogmaals: laat het hangen.

4. Kijk ook goed of het kledingstuk niet beschadigd/versleten is.

Een knoopje dat een beetje los hangt is natuurlijk nog makkelijk te herstellen, maar ga jezelf niet voorhouden dat je kleine scheurtjes in de kleding wel weer even aan elkaar naait. Wees je daarnaast ook bewust wat dit zegt over de kwaliteit van het kledingstuk. Bij sommige kledingstukken kan een beetje slijtage juist wel mooi staan. Bepaal goed voor jezelf of je de slijtage acceptabel vindt of niet.

5. Pas de kleding altijd, ook als het je maat is.

Sommige kleding kan namelijk al redelijk oud zijn, waardoor een maat "M" van toen niet meer helemaal overeenkomt met de maat "M" van nu. Daarnaast weet je waarschijnlijk uit ervaring dat de maten bij elk merk weer anders vallen. Ook kan een kledingstuk als je het aan hebt natuurlijk heel anders vallen dan hoe je het in je hoofd had. Verder gelden tijdens het passen natuurlijk dezelfde regels als in een normale winkel. Kijk of het goed past en of je het ook écht leuk vindt. Zo voorkom je een miskoop. Het is natuurlijk altijd jammer als een kledingstuk in een tweedehandswinkel net niet helemaal goed past, omdat ze het over het algemeen niet in een andere maat hebben. Wanneer het iets te groot is kan het nog wel een leuk oversized effect hebben, maar als het te klein is: laat het hangen, hoeveel pijn het ook doet.

6. Als er geen prijslabeltje in het item hangt: vraag jezelf af wat je er maximaal voor zou betalen.

Wees daarbij een beetje realistisch: een tweedehandswinkel is goedkoop, maar verwacht niet dat je voor minder dan 30 euro een volledig nieuwe garderobe kan inslaan. Tegelijkertijd zou het ook zeker niet meer mogen zijn dan wat je er in een reguliere winkel voor betaalt (zie ook 1). Vraag het altijd even aan een verkoper voordat je gaat passen. Zo voorkom je de eventuele teleurstelling dat een supermooi kledingstuk dat je ook nog eens geweldig staat veel duurder is dan wat je er voor over hebt.

7. Was de kleding zodra je thuis komt.

Misschien dat je dit sowieso al deed bij nieuwe kleding, maar bij tweedehands kleding moet je dit zeker doen. Vaak ruikt het een beetje muffig in tweedehandswinkels en die geur zit dan ook in de kleding. Ook weet je natuurlijk niet wanneer de vorige eigenaar het kledingstuk voor het laatst gewassen heeft.

8. Koop niet ál je spullen tweedehands.

Er zijn een aantal kledingstukken die ik nooit tweedehands zou kopen, bijvoorbeeld ondergoed, bh's, zwemkleding, schoenen en sportkleding (al is zo'n jaren '80 sportjack of een trainingsbroek van Adidas nog wel vet). Waarom ik geen tweedehands ondergoed of zwemkleding zou kopen hoef ik denk ik niet uit te leggen. Wat betreft schoenen: als ze veel gedragen zijn vormt de schoen zich naar de voet van de drager. Hierdoor zullen tweedehandsschoenen waarschijnlijk nooit echt lekker zitten, omdat ze dus

helemaal vervormd zijn naar de voet van de vorige eigenaar. Wil je toch graag tweedehandsschoenen kopen? Ga dan niet naar een tweedehandswinkel, maar kijk even op Marktplaats. Hier staan veel leuke merkschoenen op die de huidige eigenaar nauwelijks gedragen heeft, bijvoorbeeld omdat de maat verkeerd was. Ook kan de verkoper daar zelf aangeven wat de conditie is van de schoenen.

9. Organiseer ook eens met vrienden een kledingruil.

Een goedkopere manier om aan kleding te komen bestaat niet. Ruim je kast dus eens goed op en kijk welke kleding je niet meer (vaak) draagt. Wie weet doe je een van je vrienden er een enorm plezier meer. Bovendien levert het je zelf ook nog wat op. Vind je het lastig om in te schatten of je een kledingstuk wel écht weg wil doen? Naast de welbekende truc van Marie Kondo (does it spark joy?), heb ik van mijn moeder ook ooit een handige tip gekregen! Wanneer je twijfelt of je een kledingstuk nog gaat dragen, bepaal dan eerst in welk seizoen je dit meestal draagt. Vraag je dan af of je de laatste keer dat het dit seizoen was dit kledingstuk (regelmatig) gedragen hebt. Heb je het toen (bijna) nooit aangehad? Dan is de kans klein dat je het de eerstvolgende keer dat dit seizoen aanbreekt wel vaak zal dragen. Met andere woorden: weg doen dus! Ook kun je natuurlijk met je vrienden afspreken dat als een van jullie iets écht graag terug wil hebben, jullie dit gewoon doen.

10. Sla er niet in door.

Klinkt een beetje gek misschien, maar ál je kleding tweedehands kopen, gaat misschien wat ver (zie bijvoorbeeld ook 8). Voel je niet gelijk schuldig als je in een reguliere winkel iets leuks ziet en dit koopt, en wees ook niet bang om voor kledingstukken die je veel draagt ((winter)jas, spijkerbroek, basic shirtjes en topjes) wél te investeren in iets nieuws. Je krijgt natuurlijk bonuspunten als het van een duurzaam merk is, maar kijk vooral wat past binnen jouw budget. Ik probeer niet teveel kleding te kopen bij fast fashion-winkels, maar ik heb een periode gehad dat ik me al schuldig voelde zodra ik er alleen al over nadacht om bij een fast fashion-winkel naar binnen te gaan. Daar werd ik niet bepaald gelukkig van. Een beetje bewustwording van het verhaal achter je kleding kan geen kwaad, maar hou het haalbaar voor jezelf en doe waar jij je goed bij voelt.

Simone Broekman



Heerlijk, helder, meritocratie

Leugens overall. Nepnieuws. EU vs. Disinfo. Rusland, CNN, Fox News. Iedereen liegt, ook onze docenten. “Wij zijn inclusief.” “Wij zijn voor diversiteit.” Ja, ja. Maar als het aan de TU Eindhoven ligt, dan hoeven mannen niet meer te solliciteren. Kennelijk is onze grondwet nepnieuws. “Allen die zich in Nederland bevinden, worden in gelijke gevallen gelijk behandeld. Discriminatie wegens godsdienst, levensovertuiging, politieke gezindheid, ras, geslacht of op welke grond dan ook, is niet toegestaan.”



Ik zal nooit vergeten hoe een docent bij de opleiding Geschiedenis zei: “Ik haat katholieken.” Op deze uitbarsting van haat en uitsluiting na was het een zeer geschikte docent en ook een capabel onderzoeker. Kennelijk vindt de RUG sommige groepen meer ‘divers’ dan andere. Sommige groepen worden meer inclusief bejegend dan andere. Stel dat de docent had gezegd: “Ik haat joden, moslims, zwarten of homo’s.” De universiteit had hem terstond ontslagen. Hij was aangeklaagd en hij had binnen een week uit schaamte zelfmoord gepleegd.

Maar stel dat een docent zegt: “Ik haat blanken, of witten, of Europeanen.” (Wat is ook al weer de politiek correcte benaming voor autochtone Nederlanders?) Of: “Ik haat gereformeerden.” Of: “Ik haat evangelische christenen.” Wat was er dan gebeurd? Is het verschil tussen rooms en gereformeerden zo groot? Dat je de ene groep wel mag haten en de ander niet?

Het spreekt voor zich dat deze docent geen aanstelling meer heeft. Maar niet omdat hij studenten zich onveilig liet voelen. Niet omdat hij haat verkondigde. Nee, omdat hij klaar was met zijn promotieonderzoek. Verder een fantastische dissertatie. Ik heb hem thuis staan.

Wat leert dit ons over de mensen die haten op hele groepen? Dat het onmenselijk is die verketterd moeten worden? Of dat dit gewone mensen zijn? Divers en inclusief was het in ieder geval niet. In ieder geval staat het de kwaliteit van onderzoek niet in de weg. En ja, diversiteit....

Wat betekent dat? Wie kan het me vertellen? Betekent meer vrouwen ook niet minder mannen? Hoe wil je dat doen zonder mannen de toevalligheid van hun geboorte aan te rekenen?

Het onderzoek van de Italiaanse hoogleraar natuurkunde Alessandro Strumia heeft aangetoond dat vrouwen in de natuurkunde makkelijker een positie krijgen dan mannen. Bekijk zijn data en kom maar met een andere conclusie.

Even een terzijde: hij maakte een analyse waarin hij mannen en vrouwen met elkaar vergeleek. De reactie van de groep activisten, die zichzelf Particles for Justice noemt: “We write here first to state, in the strongest possible terms, that the humanity of any person, regardless of ascribed identities such as race, ethnicity, gender identity, religion,

disability, gender presentation, or sexual identity is not up for debate.” Als je wetenschappelijk onderzoek doet naar hoe vaak vrouwen geciteerd worden, ben je een racist, aldus de venige implicatie van de activisten. Is er een feitelijke tegenwerping? Liegt de data? Liegt de statistiek? Wie zijn er in dit debat onredelijk?

Kortom, om meer vrouwen in de wetenschap te hebben, discrimineren we simpelweg tegen mannen. ‘Daar zijn er toch al genoeg van’, zo is de gedachte. Een extra man... wat moeten we daar mee? Laten we een vrouw benoemen!

Stel je voor dat je zo iets zegt over moslims... Daar hebben we al genoeg van, of van joden, of van zwarten. Het is duidelijk dat de meritocratie overboord gaat. Maar dan hoor je ze zeggen: meritocratie is een Westerse waarde. Het is eurocentrisch en daarmee racistisch.

Wat een onzin. Meritocratie en Westerse waarden zijn voor iedereen. Kijk maar naar Singapore of Hong Kong. Is er geen *Common Law* in Hong Kong? Wordt er nu niet op de barricaden gevochten door het volk om deze te behouden? Nee, Westerse waarden zijn alleen voor witte racisten, zegt de ‘intellectueel’. Dat is pas eurocentrisch. Dat is pas tegen diversiteit.

Het jammere is dat we in de diversiteitsdiscussie kijken naar de toevalligheden: man-vrouw, zwart-wit, Nederlander-buitenlander. Ik kan me niet voorstellen dat mannen en vrouwen andere natuurkunde doen. Hoe seksistisch is het te denken dat de natuurkunde niet voor vrouwen is? Wie sluit dan vrouwen buiten? De feministische ‘filosoof’ Sandra Harding noemde in haar boek *The Science Question in Feminism* de fundamentele tekst van de natuurkunde, Newton’s *Principia* een verkrachtingshandboek. Lees maar: “Why is it not as illuminating and honest to refer to Newton’s laws as ‘Newton’s rape manual’ as it is to call them ‘Newton’s mechanics’?” (p. 113). Ze heeft hier later haar verontschuldiging voor aangeboden. Gelukkig maar. De achterliggende ideeën onderschrijft ze helaas nog steeds. Ze houdt nog steeds vol dat wetenschap mannelijk is. Wie sluit hier wie buiten?

De feministische antropologe Emily Martin stelt zelfs dat door blootstelling aan feministische ideeën we betere wetenschappers en artsen krijgen (*Scientific American*, januari 1997, p. 100). Ik zou denken dat blootstelling aan meer wetenschap en wetenschappelijk denken de wetenschapper juist beter maakt. Maar nee, wetenschap is is te mannelijk. De meerderheid van de geneeskundestudenten in Groningen is vrouw. Stel je voor dat iemand zou zeggen dat er iets mis is met de verpleegkunde, geneeskunde of de kraamzorg omdat het te vrouwelijk is.

Meer vrouwen in de wetenschap: wat nou als meer vrouwen natuurkunde gaan studeren en niet geschiedenis zoals ik, dan zouden er ook meer vrouwelijke hoogleraren natuurkunde zijn. Maar ja, dat zou wel seksistisch zijn ofzo... En wat maakt het uit of iemand man of vrouw is: de zwaartekracht verandert heus niet.

Diversiteit heeft veel waarde. Diversiteit is essentieel voor het wetenschappelijk bedrijf. We hebben wiskundigen en medici nodig. Diversiteit van disciplines is een groot goed. Diversiteit binnen disciplines is eveneens een groot goed. Hoe divers is de faculteit Wijsbegeerte als er alleen maar zwarte vrouwen Hegeliaanse filosofie onderwijzen? Heeft Kant geen bestaansrecht? Hoe divers is de Faculty of *Science and Engineering* als alleen maar Japanse vrouwen kwantummechanica doen? Is elektrodynamica ook niet belangrijk? Wie houdt er niet van Maxwell's vergelijkingen? Het is duidelijk dat het gaat om diversiteit van gedachten, visies en ideeën. Het gaat om een redelijk pluralisme van wat onze wetenschappelijk aandacht verdient. Dus: én, én. Hegel én elektrodynamica. Elektriciteit is niet anders voor mannen en vrouwen. Anders beweren zou seksistisch zijn. Hegel –gelukkig– lijkt anders voor iedereen, ongeacht sekse. Sommige studenten zeggen hetzelfde over kwantummechanica - zo staan de alfa's en beta's toch dichter bij elkaar dan je denkt, in gezamenlijk bewondering en verwondering van deze wereld, om samen het *mysteria magnum* op te lossen zoals Friedrich Paulsen zo mooi schreef, reeds in 1892. Helaas is het tegenwoordig op Amerikaanse universiteiten gewoon om zulke denkers af te serveren als 'een blanke man', en daar hoeft niet naar geluisterd te worden. Soms wordt het lezen van Shakespeare en Sophocles en het luisteren naar Mozart aan 'witte suprematie' gekoppeld. De voorbeelden zijn legio.

We willen dat alleen de beste wetenschappers (o/v/m) komen boven drijven. De beste wetenschappers komen van de hele wereld. Daarom zijn gelijke kansen heel belangrijk. Gelukkig zijn er geen posities aan de RUG waar alleen mannen op solliciteren. Stel je een leerstoel voor waarbij staat dat er alleen maar naar mannelijke kandidaten worden gezocht. De Tweede Kamer zou weldra de hele RUG saneren en de minister naar huis sturen.

Toch lees ik: "*The University of Groningen has initiated the Rosalind Franklin Fellowship programme to promote the advancement of talented international researchers. This programme is aimed at women in academia, research institutes or industry who have a PhD. It offers a tenure-track position leading to a full professorship in a top European research university.*" Kortom: mannen niet gewenst. Misschien dat dit wat kort door de bocht is. De fellows van dit academisch jaar. Hoeveel van de acht zijn er man? Zeven hebben damesnamen. Is het transfoob om damesnamen aan vrouwen te koppelen? Dit is waarlijk een vraag voor de filosofen. Een heet Alden, dus die laat ik in het midden.

Stel, het was andersom: zeven mannen en één laten we in het midden. Dan was het niet divers geweest, hoor je al zeggen. Het zijn dan weer de mannen die elkaar de baantjes toeschuiven. Hele samenzweringstheorieën worden er bij gehaald. Het patriarchaat, het phallo- en logocentrisme, etcetera.

Gelijke kansen en diversiteit, zoals het vaak begrepen wordt, lijken elkaar uit te sluiten. Triest. Ik wil niet beoordeeld worden op mijn huidskleur, mijn paspoort of mijn geslacht, maar op mijn merites. Ik wil hetzelfde voor mijn toekomstige

zonen en dochters. Stel dat je dochter thuis komt en zegt: "Pap, ik ben hoogleraar geworden omdat ik vrouw ben." Spugen in het gezicht is dat! Ze is een wetenschapper, daarom neem je haar aan, *niet* omdat ze vrouw is.

Je denkt nu misschien: je gaat wel erg ver. Een recent vertrokken docent bij geschiedenis zei over zijn eigen benoeming: "Ik ben alleen aangenomen omdat ik Duitser ben." 'Internationalisering' noemt men dat. Heel treurig. Zelfs als deze docent zich vergist over zijn eigen benoeming – het was namelijk een voortreffelijke docent – dan leidt dit diversiteitsdenken tot problemen. Als je een buitenlandse of vrouwelijke docent hebt: zit zij daar dan omdat ze de beste is of om andere redenen? Dit is een kwalijke ontwikkeling. De studenten en de docenten kunnen namelijk moeilijk weten wat het geval is, met als gevolg minder status en gezag voor deze groepen. Triest.

Is diversiteitsbeleid wel goed voor de diversiteit? Harvard is voor het gerecht gedaagd. Waarom? Omdat het voor Aziaten moeilijker is om binnen te komen dan voor zwarten en *hispanics*. Aziaten met hogere testcores worden afgeserveerd en in plaats daarvan komen er zwarten en *hispanics* met lagere scores in aanmerking voor een plaats aan Harvard. Dit zogenaamd door 'persoonlijkheid', maar de mensen die de kandidaten hadden geïnterviewd kwamen tot andere conclusies dan het Harvard Admissions Office. Centraal werden de Aziatische kandidaten veel lager beoordeeld. De groep Students for Fair Admissions rook "systemic discrimination", zoals de *Washington Post* rapporteerde op 15 juni 2018. In hetzelfde bericht was te lezen dat zonder dit geforceerde beleid het percentage Aziatische studenten op Harvard 43 procent zou zijn en niet 19 procent. Kortom: racisme om diversiteit te creëren. Was diversiteitsbeleid niet bedoeld om racisme te bestrijden? Diversiteitsbeleid is goed voor minderheden. Ook nepnieuws.

Dit betoog kan makkelijk naar een hoger niveau van abstractie getild worden. Ik zal nooit de pop-upsymposia van dr. Eelco Runia over het populisme vergeten. Hij behandelde de oorzaken van het populisme en noemde het loslaten van de meritocratie als een daarvan. In mijn ervaring heeft hij volkomen gelijk.

Ik zat aan een tafel met een marxistische filosoof, die een carrière in de wetenschap nastreeft, die verdrietig mededeelde dat hij als man al achter stond voor het sollicitatiegesprek begonnen was. Binnen enkele seconden was de woede op zijn gezicht te lezen.

Is dit rechtvaardigheid? Als je nog twijfelt: stel je voor dat het om een vrouw ging. Het onvrede en de woede in onze samenleving heeft meerdere oorzaken en dit is er slechts één van. Deze lijkt het makkelijkst op te lossen. Aan de slag: meritocratie en verder niet zeuren. Alleen selecteren op basis van competenties. (h)Eerlijk, helder, *meritocratie*. Geen Heineken? Nee, dat is niet te zuipen!

Matthias Luijks

“We vonden dat we overal iets van moesten vinden en dat deden we ook”

In 2003-2004 zwaaide Bianca Pander de voorzitterscepter over de GSb. Na een jaar in de Verenigde Staten, waar ze meehielp bij de presidentscampagne van de Democraat John Kerry, werd ze voorzitter van de VOS-fractie in de Universiteitsraad. Tegenwoordig is ze nog steeds het meesterbrein achter menig campagne. Tijdens een bezoek aan Groningen had de *Nait Soez'n* de gouden kans om met haar te praten.



“Ik had een heel leuk bestuur, het was altijd een feestje om het pand binnen te gaan”

Wat onderscheidde de GSb van andere studentenorganisaties?

Het was een hele open club, ondanks de grote meningsverschillen tussen socialisten en liberalen. We haalden wel eens geintjes uit, riepen naar elkaar: “jij nare socialist!” of “jij valse liberaal!” Ik vond het een club waar veel mooie idioten bij elkaar zaten en dat voelde altijd als thuiskomen. Toen we met z’n allen bezig waren met de verhuizing van de Pelsterstraat naar de Sint Walburgstraat gaf dat een beetje een familiegevoel. Ik heb er veel unieke persoonlijkheden leren kennen.

Hoe ben je bij de GSb terecht gekomen? En waarom?

Ik ben bij de GSb gekomen via Boyana Petkova, die zat toen in het VOS [Vooruitstrevend Overleg Studenten, red.], en ik zat in de faculteitsraad van Letteren. Ze vroeg me of ik niet ook actief wilde worden bij de GSb, want ik was al zo actief bij de faculteit. Zo werd ik actief bij de GSb en dat beviel me erg goed. Het was een fijne omgeving waar je gewoon voor je idealen kon gaan. Er zat ook heel veel kennis. Er waren mensen die zó veel wisten over onderwijsbeleid. Een jaar later zochten ze een bestuur en ze vroegen me om te solliciteren. Waarom ook niet? Ik werd hierdoor voorzitter van het bestuur. Na mijn bestuursjaar zat ik een jaartje in de Verenigde Staten en na terugkomst ben ik in de VOS-fractie gegaan.

Wat kenmerkte het studentenleven in die jaren?

Ik zat toen op de letterenfaculteit en deed zowel Engels als Amerikanistiek. Doordat ik erg actief was bij de studie- en faculteitsvereniging organiseerde ik heel veel. 's Avonds was je dan ook vaak leuke dingen aan het doen met elkaar. Het leven stond in het teken van nieuwe kennis vergaren, nieuwe vaardigheden leren en vooral veel gezelligheid. Het blijft wel Groningen natuurlijk. We hebben veel in de kroegen rondom het Harmoniegebouw gezeten. Daar werd altijd veel gesproken over politiek en over de universiteit. Je had echt het idee dat je onderdeel was van een samenleving binnen de samenleving, zeker als je in die actieve wereld zit. Er waren vaak borrels en daar kwam je dan ook vaak dezelfde mensen tegen die ons de linkse jongens vonden. Langs die weg maakte je veel vrienden en ik kom die mensen nog steeds tegen. Ondanks dat we het lang niet altijd met onze tegenstanders van de SOG eens waren, deden we wel ons best om de boel goed te regelen. We vonden dat we overal iets van mochten vinden en dat deden we ook, vrij vocaal.

Wat waren de grote thema's die studenten aangingen tijdens je GSb-periode?

Er was best wel wat te doen om een verhoging van het collegegeld. Het aantal jaren dat je mocht lenen werd korter. Wij vonden dat de toegankelijkheid van het hoger onderwijs daarmee onder druk kwam te staan. We hebben meerdere grote demonstraties georganiseerd hier in Groningen. Staatssecretaris Annette Nijs ging daarnaast redelijk ver in samenwerking met het bedrijfsleven, maar daar waren wij kritisch over. Het is goed dat je onderzoek financiert vanuit meerdere geldstromen, maar zij benadrukte erg sterk de bijdrage van het bedrijfsleven. Fundamenteel onderzoek moet blijven worden bekostigd door de overheid. De overgang naar het bachelor-mastersysteem hing ook in de lucht. Ik ben een van de laatste doctoraalstudenten waarbij je 4 jaar studeerde. Toen ging men dat opknippen in een bachelor en een master. Wij hadden onze zorgen dat zo'n 3-jarige bachelor misschien geen mooi afgerond programma zou zijn, dus het te maken met de waardering van je diploma. Zou iedereen na de bachelor uit Groningen wegtrekken? Wat ging dat betekenen voor actieve studenten? Dat leefde heel erg. Wij organiseerden debatten en informatieavonden over de vraag hoe we met die overgang om moesten gaan.

Wat waren de grote thema's die studenten aangingen tijdens je GSb-periode?

Er was best wel wat te doen om een verhoging van het collegegeld. Het aantal jaren dat je mocht lenen werd korter. Wij vonden dat de toegankelijkheid van het hoger onderwijs daarmee onder druk kwam te staan. We hebben meerdere grote demonstraties georganiseerd hier in Groningen.

Staatssecretaris Annette Nijs ging daarnaast redelijk ver in samenwerking met het bedrijfsleven, maar daar waren wij kritisch over. Het is goed dat je onderzoek financiert vanuit meerdere geldstromen, maar zij benadrukte erg sterk de bijdrage van het bedrijfsleven. Fundamenteel onderzoek moet blijven worden bekostigd door de overheid. De overgang naar het bachelor-mastersysteem hing ook in de lucht. Ik ben een van de laatste doctoraalstudenten waarbij je 4 jaar studeerde. Toen ging men dat opknippen in een bachelor en een master. Wij hadden onze zorgen dat zo'n 3-jarige bachelor misschien geen mooi afgerond programma zou zijn, dus het te maken met de waardering van je diploma. Zou iedereen na de bachelor uit Groningen wegtrekken? Wat ging dat betekenen voor actieve studenten? Dat leefde heel erg. Wij organiseerden debatten en informatieavonden over de vraag hoe we met die overgang om moesten gaan.

“Je had echt het idee dat je onderdeel was van een samenleving binnen de samenleving, zeker als je in die actieve wereld zit”

Waarin verschilden een bestuursjaar en een raadsjaar van elkaar?

Meer dan in een raadsjaar ben je in een bestuursjaar bezig met het sociale aspect. Als je niet studeerde, zat je op het Pelsterpand of aan de Sint Walburgstraat. Je onderhield veel contacten, zoals met de redactie van de *Nait Soez'n*, de fracties die 's avonds hun vergaderingen hadden en ook andere bestuurders. In een raadsjaar ben je erg gericht op alleen de universiteit en niet zozeer op de GSB. Je krijgt je stukken, hoe beoordeel je die, en je bent bezig je programma uit te voeren. In een bestuursjaar ben je bezig met de club bij elkaar houden en die te laten groeien. We wilden graag een betere organisatie worden.

Wat vond je het hoogtepunt van je bestuursjaar? En van je raadsjaar?

In mijn bestuursjaar vond ik de demonstratie het hoogtepunt. Daar hadden we zó met z'n allen naartoe gewerkt en het was echt een ding dat we met honderden mensen op de trappen van het Academieggebouw stonden. Door de landelijke coördinatie, het werd ook ondersteund door de LSVb, haalden we veel media-aandacht. We wakkerden er de discussie binnen de universiteit ook mee aan. Daarnaast had ik gewoon een heel leuk bestuur, het was altijd een feestje om het pand binnen te gaan. Toen ik in de fractie zat hebben we veel punten geïntroduceerd die ook gelukt zijn. Wij vonden bijvoorbeeld dat studenten veel meer moesten worden betrokken bij de academische samenleving. Rituelen pasten daar in onze ogen heel goed in. Daartoe gingen we op een goed moment samen met de rector magnificus, Frans Zwarts, naar de Universiteit van Uppsala. Daar hadden ze altijd een groot Lentefeest dat was bedoeld voor de hele universiteit. Samen met de andere studentenpartijen schreven we toen een voorstel om de opening van het academisch jaar openbaar te maken, net zoals ze daar in Zweden deden. Op die manier werd het meer een feest voor de hele academische gemeenschap. De opening was dan in de Martinikerk en daarna was er op het Broerplein een

groot feest. Bovendien hebben we, door de invoering van het bachelor-mastersysteem, de bestuursbeurzen helemaal moeten herzien. Ik was er trots op dat je veel zaken kunt realiseren door goed mee te onderhandelen.

Wat heb je opgestoken van je tijd bij de bond?

Echt van alles! Het schrijven van persberichten bijvoorbeeld, dat moet ik in mijn werk nog heel veel doen. Ik heb ook geleerd te weten wanneer je moet ophouden met meepraten en gewoon in actie moet komen. Omgaan met vreselijk veel verschillende soorten mensen trouwens ook. We hadden flink wat internationale socialistische activisten erbij – hoe betrek je die mensen bij de GSB? Ze zijn immers onze basis. De verhouding tussen besturen en controleren zat er daarnaast bij, maar dat was vooral in de Uraad zo. De voorzitter van het College van Bestuur, Simon Kuipers, was een hele eminente bestuurder die mij erop wees dat ik toch echt in de raad zit om te controleren en mee te besturen. Ik dacht: ja ja, je wilt ons gewoon inpalmen! Maar zo was het wel. Als je kritisch je stukken en las en kritische vragen stelde, waren ze echt bereid naar je te luisteren. Het waren mannen van de oude stempel die dan weer wel de studenten betrokken in het bestuur. Ik vond het goed dat je door een positief-kritische houding veel kon bereiken.

Wat is de rode draad geweest in je carrière toen je van de universiteit ging?

Dat is vooral het samenbrengen van mensen. Het populariseren van wetenschap zit daar ook wel bij in. Een element van campagne voeren herken ik net zo. In mijn eerste baan, hier aan de RUG, heb ik het lustrum voor het 395-jarig bestaan van de universiteit georganiseerd. Dat was één grote campagne om de Groningse universiteit op de kaart te zetten. Hetzelfde zie je terug bij Stem op een Vrouw en BKB Het Campagnebureau.

Tegenwoordig ben je CEO/Partner bij BKB Het Campagnebureau. Waarmee houd je je daar bezig?

Het is superdivers. Er werken ongeveer 30 mensen en we maken campagnes. Een ministerie komt bijvoorbeeld bij ons langs met het bericht dat er een nieuwe wet aankomt. Ze moeten dat communiceren naar alle ondernemers in Nederland en vragen ons om dat uit te werken. Eerst doen we onderzoek om in kaart te brengen of die wet leeft onder ondernemers: hoe praten ze er met elkaar over, wat voor argumenten vinden ze belangrijk? Daarna schrijven we de centrale boodschap en vervolgens bedenken we hoe die boodschap wordt verspreid onder de doelgroep. We doen dat voor overheden, voor ngo's, voor 'progressieve' bedrijven als de ASN Bank. Mijn werkzaamheden lopen erg uiteen. Ik heb me bijvoorbeeld bezig gehouden met de nieuwe wet op orgaandonatie – hoe leg je die uit aan 14 miljoen Nederlanders? Ik heb meegeschreven aan het communicatieplan dat aan de Tweede Kamer werd voorgelegd. Nu werk ik voor de NWO [Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek, red.]. Die organisatie wil meer communiceren over wetenschap met het brede publiek. Aan ons de taak om een campagnestrategie te bedenken. Bij dat alles vertellen we verhalen. Zo onderstrepen we de centrale boodschap.

Christiaan Brinkhuis

Bestuur aan het woord



Geachte lezer,

We kennen het allemaal: de ongemakkelijke familieaangelegenheden waarbij het zweet je uitbreekt. Na iedereen begroet te hebben is er altijd wel die ene oma of tante die zegt: “En lieverd, hoe gaat het met je studie?” Het laatste waar je op dat moment wel aan wil denken is de studiestress van de afgelopen maanden en dat ene tentamen dat je compleet verpest hebt. Dus probeer je onder het onderwerp uit te komen. Maar helaas, dat gaat zo makkelijk niet.

“En hoe gaat het met je liefdesleven? Heb je al iemand ontmoet?” Dit is al de zoveelste keer dat je die vraag krijgt. Als je erg veel pech hebt, komen er nog vragen in de trend van: “Weet je al wat je wil gaan doen later?” en “Wordt het niet eens tijd om een auto te kopen?”

Deze confronterende vragen zijn erg vervelend, maar zetten je wel aan het denken. Want wat wil je eigenlijk gaan doen later? En dat brengt mij bij het thema van deze editie van de Nait Soez’n: ambitie. Als student komt er veel op je af en dit begint al bij je studiekeuze. Wat voor studie wil ik gaan doen? Wat kan ik daar later mee worden en is dat ook wat ik wil?

Na het maken van je studiekeuze ben je er nog lang niet. Vervolgens komen keuzes voorbij als: “wil ik commissies doen”, “wil ik een bestuursjaar doen?”, “wil ik stages lopen?” en “wil ik werken naast mijn studie?” Eén ding is zeker; er zijn erg veel mogelijkheden. Zoveel dat dit wel eens overweldigend kan zijn.

Het hebben van ambitie is goed, maar vergeet vooral één ding niet: doe waar jij je goed bij voelt. Laat je niets opleggen en geniet van alles wat je doet. En als dat soms betekent dat je een stapje terug moet doen, of toch een andere weg in moet slaan, dan is daar niets mis mee. Het is tenslotte jouw leven, dus leef het zoals jij dat wil.

Namens het 49e bestuur van de Groninger Studentenbond,

Jan Willem Leeuwma – voorzitter

NAIT SOEZ'N ZOEKT REDACTEURS

Heb je interesse? Stuur een korte motivatie naar
sollicitatie@groningerstudentenbond.nl!