

PROFIELEN

ISSUE #139 AUGUSTUS 2017



HOGESCHOOL
ROTTERDAM

HET GROTE GENDER- EN GEAARDHEID- ONDERZOEK

'ZIT ZO MIN MOGELIJK' EN 'ZORG DAT JE ONTBIJT'
Studietips van neuropsycholoog Jérôme Gijssels

STUDEREN BUITEN DE DEUR
De fijnste plekken om in Rotterdam te studeren



DE MINST TOLERANTE MENSEN
OP DE HR ZIJN MANNEN.
Zes procent van hen keurt
homoseksualiteit af.
Lees meer op p.7

*'Ik ga niet elke studiedag naar een koffietentje.
Daar heb ik het geld niet voor.
Maar de zeven euro die het me kost, verdien ik
terug met studiepunten.'*

zegt **Laura** in de beeldreportage over studieplekken op p.22

Verschijningsdatum Profielen 139: 17 augustus 2017 **Hoofdredacteur** Tosca Sel **Eindredacteur** Esmé van der Molen **Redactie** Darice de Cuba, Demian Janssen, Olmo Linthorst, Dorine van Namen, Jos van Nierop, Tosca Sel, Bart Zwart (stagiair) **Corrector** Marco Prins **Medewerkers aan dit nummer** Jonathan van Noord, Hoger Onderwijs Persbureau [HOP] **Foto's** Wouter le Duc, Frank Hanswijk, Anne Hoppers, Sugarcoated, Astrid Zuidema **Illustraties** Demian Janssen, Bart Zwart **Vormgeving** evvu.ch/Evelien van Vugt, i.s.m. Maxime Biekmann **Coverbeeld** Demian Janssen **Redactieadres** Museumpark 40, hoogbouw bg, kamer MP.H.00.035. Postbus 25035, 3001 HA Rotterdam. Telefoon (010) 794 45 75. profielen@hr.nl. Open: ma. t/m vr. 10.00-17.00 uur **Advertenties** Via profielen. hr.nl **Druk** Tuijtel, Hardinxveld-Giessendam **Jaargang** 29 **ISSN** 1385-6677. **Profielen 140** verschijnt op 20 september
HET IS VERBODEN ZONDER TOESTEMMING VAN DE HOOFDREDACTEUR ARTIKELLEN OF ILLUSTRATIES GEHEEL OF GEDEELTELIJK OVER TE NEMEN.



07 Het grote gender- en geaardheid-onderzoek



INTERVIEW
De biologie van goede cijfers

16

Nieuws:
04 Kort

Column:
05 Lieve Tosca: Schelden met 'homo'
27 Bart Bijl: Incognito

Verder:
22 Beeldreportage: Studieplekken in de stad
26 Uit in Rotterdam: Goede studentenhap
28 Wie ben jij dan: Nathan van Meurs, transgender en student bedrijfseconomie

7 SUCCESTIPS
voor eerstejaars



20

Aan dit nummer werkten mee:

TOSCA SEL >
Hoofdredacteur

Kan je op de HR voor je geaardheid uitkomen? Zie jij jezelf als man, vrouw of anders? Tosca zocht uit hoe studenten denken over gender en geaardheid, en hoe de HR daarop kan reageren.



< DEMIAN JANSSEN
Beeldredacteur

Demian maakte de prachtige graphics bij het onderzoek en speelde met stereotype man-vrouwbeelden, daarbij lustig googelend op 'Barbie', 'Ken' en 'Bratz'.



< ERIK VAN SCHOOTEN
Lector kenniscentrum Talentontwikkeling

Erik nam de data-analyse van het onderzoek voor zijn rekening. Hij zorgde dat Excel-bestanden een verhaal werden en hielp met het interpreteren van lastige uitkomsten.



FOLLOW US:

TWITTER.COM/profielen

FACEBOOK.COM/profielen

instagram.com/profielenplaatjes

PROFIELEN.HR.NL

PROFIELEN

Kort

WAT KOST DAT, STUDEREN?

€ 401,20

COLLEGEGELD

Het wettelijke collegegeld voor 2017/2018 is € 2.006. Dit kan je in één keer betalen, of in vijf gelijke termijnen van € 401,20.

€ 60,-

STUDIEBOEKEN

Gemiddeld € 60 per maand.

€ 65,-

VERVOER

Met je ov-kaart kom je een heel eind, maar buiten je gekozen tijdvak moet je toch echt betalen voor je reis. Studenten geven hier gemiddeld € 65 per maand aan uit.

€ 26,-

MOBIELE TELEFONIE

Gemiddeld geven studenten € 26 per maand uit aan hun mobiele abonnement.

€ 99,-

ZORGVERZEKERING

Gemiddeld besteed je als student € 99 per maand aan een zorgverzekering.

€ 26,-

SPORTSCHOOL OF SPORTVERENIGING

Studenten geven hier gemiddeld € 26 per maand aan uit.

Bron: studenten.net

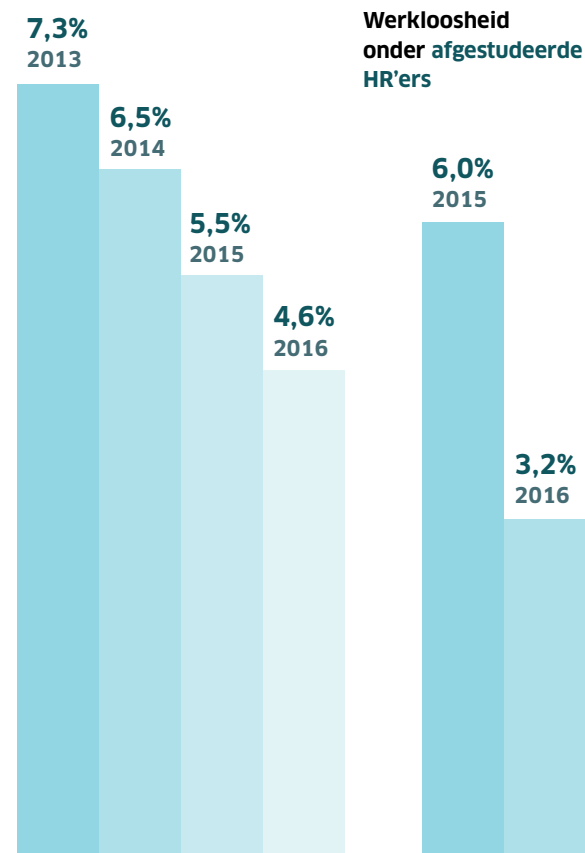
'Als soloheerser in het lokaal breng je de trias politica in de praktijk als geen ander: naast schoolregels heb je persoonlijke regels, je beoordeelt of iemand schuldig is én je legt de straf op.'



Blogger Bas over zijn werk in het speciaal onderwijs. Profielen.hr.nl, zoek op 'agressie in de klas'.

Arbeidsmarktpositie hbo'er steeds beter

Werkloosheid onder afgestudeerde hbo'ers



De werkloosheid onder afgestudeerde hbo'ers is voor het derde jaar op rij gedaald. De daling geldt voor zowel voltijd, deeltijd als duaal afgestudeerden. Zij vinden niet alleen eerder werk, maar werken ook meer dan voorheen op hbo-niveau.

In 2016 is de werkloosheid onder afgestudeerden bij Hogeschool Rotterdam sterker gedaald dan landelijk. Dit blijkt uit de resultaten van de HBO-Monitor 2016, het jaarlijkse onderzoek naar de arbeidsmarktpositie van afgestudeerde hbo-studenten.

VLUCHTELINGEN IN HET HBO!

2.100

De stichting voor vluchtelingstudenten UAF kreeg in 2016 2.100 aanmeldingen.

50%

Dat is 50% meer dan in 2015.

1.113

studenten werden klaargestoomd voor het volgen van een studie. Ze kregen les in Nederlands en andere voorbereidende vakken.

912

Van de 912 studenten volgde 30% een studie op universitair niveau, 46% op hbo-niveau en 24% op mbo-niveau.

1/3

Naar schatting doet een derde van alle hogeropgeleide vluchtelingen in Nederland een beroep op het UAF.

1.500

De stichting wil in 2017 en 2018 telkens 1.500 nieuwe studenten aannemen.

'De brexit gaat enorme gevolgen hebben voor onderwijs-samenwerking.'

Lem van Eupen, directeur van het Nationaal Agentschap Erasmus+ op nuffic.nl

COLUMN

LIEVE TOSCA



FOTO: SUGARCOATED

Lieve Tosca,

'Kom op, je bent toch niet gay?', zei een docent laatst tijdens een college tegen een student. Die jongen stond echt even met z'n ogen te knippen overstaan van z'n klas. Het was waarschijnlijk grappig bedoeld, maar niemand kon erom lachen. Docenten moeten er niet van uitgaan dat klassen volledig hetero zijn, want zo is het gewoonweg niet. Kunnen we mensen die de woorden gay of homo als scheldwoord gebruiken niet straffen? Dat geldt wat mij betreft voor studenten én docenten.

Lfs, Regenboog

Lieve Regenboog,

Dat schelden met 'kanker' niet oké is omdat het mensen kwetst, hebben we ondertussen wel door. Als jij net een geliefde bent verloren aan die ziekte, heb je daarna waarschijnlijk nog maar weinig geduld met mensen die klagen over een 'kankerlastig' tentamen. En met jou velen.

Ik zou het mooi vinden als iedereen leert dat schelden met de woorden gay en homo voor sommige mensen net zo gevoelig ligt. Wanneer we die woorden aan negatief gedrag koppelen, wordt de hele groep niet-hetero's in een hoek gezet. Ze zouden kunnen denken dat je wat tegen ze hebt en dat kan natuurlijk niet de bedoeling zijn.

Op de hogeschool gelden huisregels. Die staan in de hogeschoolgids en op grote rode RSPCT-banners bij de ingangen van de meeste instituten. En die regels, daar moet iedereen zich aan houden. Een van de regels is: 'We onthouden ons van ongewenst gedrag en spreken elkaar daarop aan.' En dat is dus ieders taak: die van studenten, docenten en van andere medewerkers.

Als je iemand hoort schelden met 'gay' of 'homo', mag/moet je daar wat van zeggen. Ik denk namelijk dat veel mensen niet weten hoeveel pijn ze mensen hiermee doen. Omdat ze het zelf niet voelen, omdat ze het niet weten. Dus help elkaar. Zorg voor begrip, dat is een begin. En als het niet helpt, kan je altijd contact opnemen met een vertrouwenspersoon of decaan. Die kent de weg naar straffere sancties.

Lfs Tosca

Heb je ook een vraag? Mail Lieve Tosca op t.sel@hr.nl. En volg haar wekelijkse rubriek op profielen.hr.nl.

Half miljoen spelers voor studentengame 'WE WERE HERE'

De door minorstudenten game design and development gemaakte game 'We were here' is op gameplatform Steam een zeer grote hit. De gratis game telt op dit moment meer dan 500.000 spelers. Een snelle crosscheck op Steam Spy leert dat 'We were here' de meest gedownloadde en hoogst gewaardeerde indie game van Nederlandse bodem van 2017 is.

In de game komen twee personen vast te zitten in een verlaten kasteel. Ze raken elkaar kwijt. De twee personen, lees twee gamers, moeten met behulp van een voice chat elkaar helpen. Door puzzels op te lossen kunnen ze het kasteel weer uitkomen. Samen met een vriend in een horrorachtige omgeving iets oplossen was er nog niet en blijkt nu een schot in de roos.

Van de vijftien minorstudenten zijn er op dit moment nog zes direct betrokken. Onder de noemer Total Mayhem Games werken ze aan 'We were here too', een betaald vervolg op de game (voor 9,99 euro) die in augustus of september uitkomt.



STRIP: Genitaliën



BART ZWART, derdejaars illustratie WdKA



*'Het is van groot belang dat iedereen zich kan blijven ontwikkelen om zo de veranderingen in hun eigen baan bij te houden of om makkelijker van de ene baan naar de andere baan te kunnen overstappen. Met het **levenlanglerenkrediet** is dit voor iedereen mogelijk.'*

Het levenlanglerenkrediet kan bij DUO aangevraagd worden. Demissionair minister Bussemaker op rijksoverheid.nl

Overschat jezelf niet



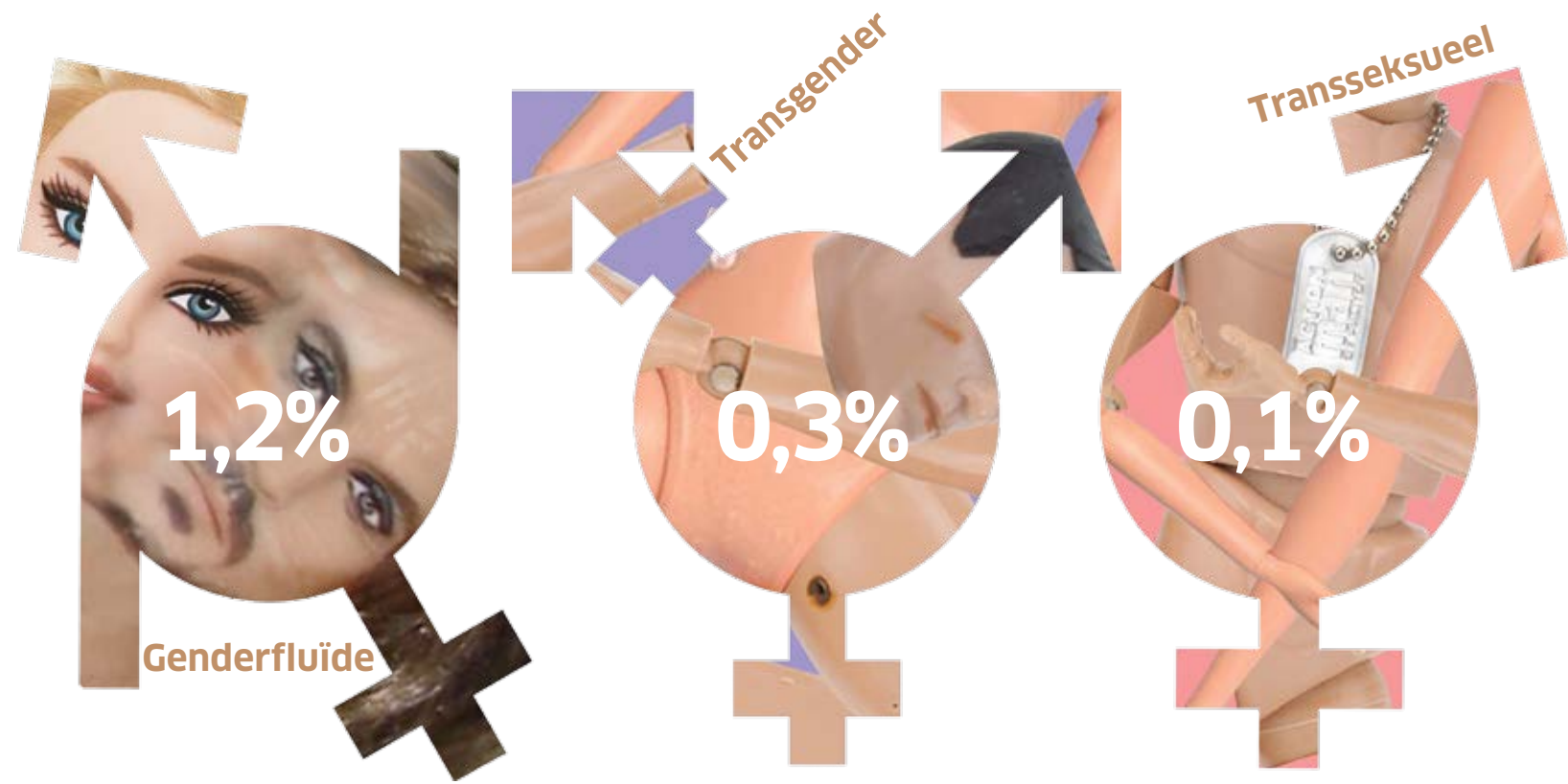
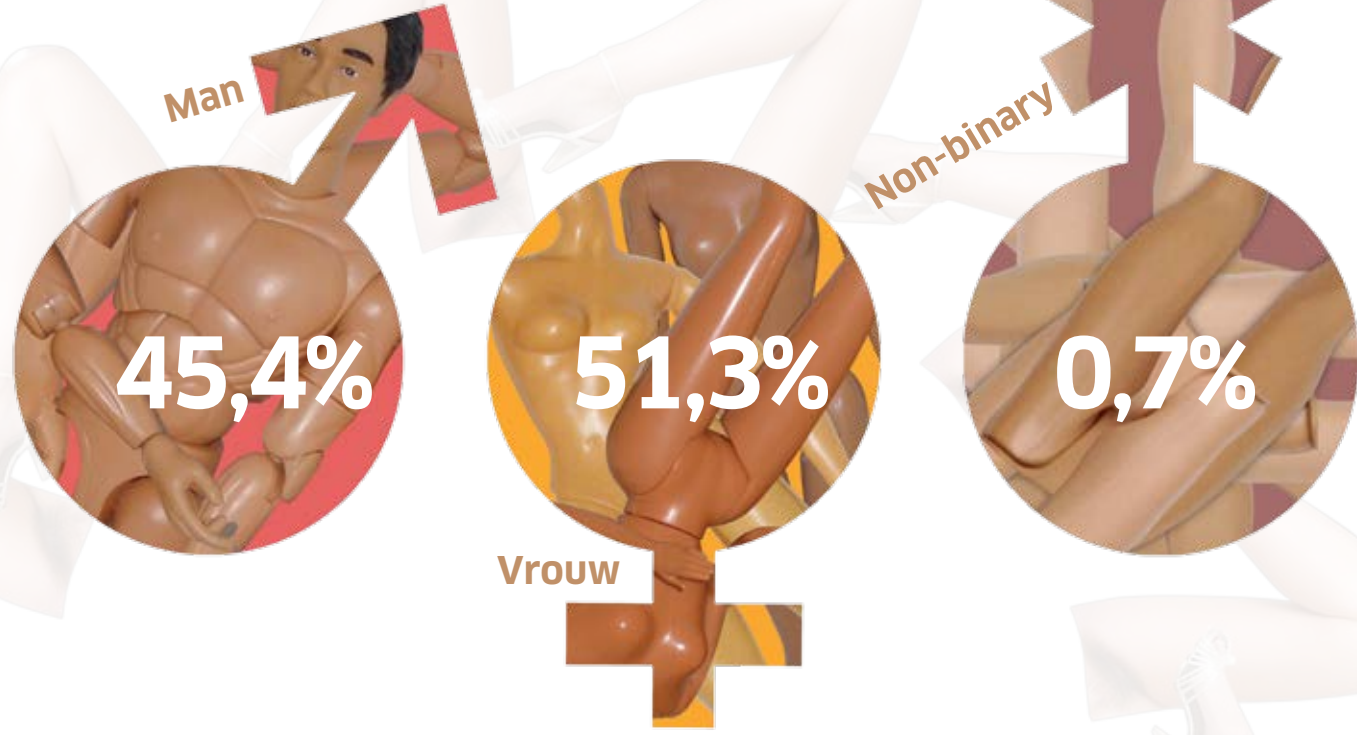
GROTE KANS DAT JIJ JEZELF SLIMMER VINDT DAN DAT JE BENT. SORRY. Maar je bent niet de enige: de mens is een chronische overschatter. Uit onderzoek blijkt dat zeventig procent van de studenten die voorafgaand aan een tentamen denkt een voldoende te halen, uiteindelijk een onvoldoende haalt. En jezelf overschatten helpt niet bepaald bij het leren. Een gratis tip: denk na het lezen van een tekst niet meteen dat je het wel kent omdat je het snapt. Nee hoor, de informatie zit nog in je kortetermijngeheugen. Wacht dus even en kijk een dag of een paar dagen later in hoeverre je de stof écht kent. Overhoor jezelf of laat je overhoren. **Meer studietips op p.16 en p.20**

Tekst & onderzoek **Tosca Sel**
 Graphics **Demian Janssen**
 Data-analyse **Erik van Schooten**,
 kenniscentrum Talentontwikkeling



HET GROTE gender- en geaardheid-ONDERZOEK

Wat is jouw gender?



Afgelopen Coming Out Day weigerde de Hogeschool Rotterdam de regenboogvlag te hissen. De rode HR-vlag die dagelijks op de daken van alle locaties wappert, was volgens het bestuur voor iedereen, dus ook voor homo's, lesbiennes, biseksuelen, transgenders en interseksstudenten. Een jaar én een groot onderzoek later kunnen we zeggen dat zo'n vlag misschien niet nodig is, maar wel wordt gewaardeerd. Net als unisekstoiletten en bijeenkomsten waar LGBTI-studenten elkaar kunnen treffen.

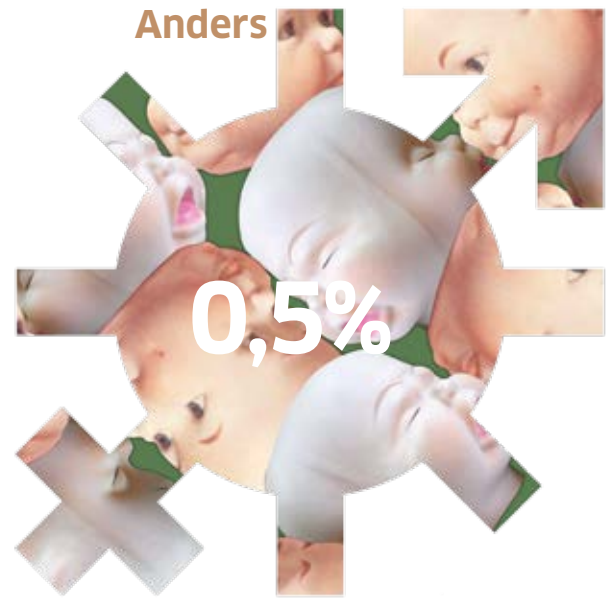
DE GEMIDDELDE HR-STUDENT IS HETERO EN OKÉ MET HET GESLACHT DAT IN ZIJN PASPOORT STAAT, maar door tv-programma's zoals Hij is een zij, Geslacht en Genderbende weten we dat dit niet vanzelfsprekend is. Profielen vroeg alle studenten het hemd van het lijf en achterhaalde de naakte waarheid over gender en seksuele voorkeur op de HR. Er kwamen 6.321 ingevulde vragenlijsten terug, 20 procent van de studenten heeft aan het onderzoek meegewerkt.

Van alle studenten die de enquête invulden, past 97 procent in de standaard man-vrouwverdeling, 3 procent kan zich niet in deze verdeling vinden. Als we deze studenten vragen hoe ze zich het liefst zouden identificeren, antwoordt 1,2 procent met 'genderfluïde'. Deze groep voelt zich soms man, soms vrouw of iets ertussenin. 0,3 procent vinkt het hokje 'transgender' aan, deze groep voelt zich niet thuis in de rol die bij zijn geslacht past. 0,1 procent bestempelt zichzelf als transseksueel, en voelt zich meer thuis in het lichaam van de andere sekse. En 0,7 procent is non-binary, deze studenten voelen zich geen man én geen vrouw. Mensen die niet in het vakje 'man' of 'vrouw' vallen, hebben het lastig in onze maatschappij. De wereld is letterlijk niet op hen ingericht. Want welke kleedkamer moeten ze gebruiken op de sportschool, op welke afdeling kopen ze hun kleding en welk toilet kiezen ze als de nood hoog is?

LGBTI en andere begrippen

GENDER
 MAN - geboren als man, voelt zich man, ook wel cis-man
 VROUW - geboren als vrouw, voelt zich vrouw, ook wel cis-vrouw
 GENDERFLUÏDE - voelt zich soms man, soms vrouw of iets ertussenin
 TRANSGENDER - voelt zich niet thuis in de rol die bij zijn geslacht past
 TRANSEKSUEEL - voelt zich meer thuis in het lichaam van de andere sekse
 NON-BINARY - voelt zich geen man én geen vrouw

GEAARDHEID
 HETERO - valt op personen van het andere geslacht
 HOMO - valt op personen van hetzelfde geslacht
 LESBISCH - zie homo, maar dan specifiek voor vrouwen
 BISEKSUEEL - valt op mensen van hetzelfde én het andere geslacht
 PANSEKSUEEL - valt op mensen, ongeacht hun geslacht
 DEMISEKSUEEL/SEMISEKSUEEL/ASEKSUEEL - heeft weinig verlangen naar seks of slechts onder heel specifieke voorwaarden



Hoe mannelijk of vrouwelijk voel jij je?



PASPOORT

► Na de geboorte moeten ouders de overheid laten weten welk geslacht hun kind heeft en dat komt dan in zijn paspoort te staan. Superoverzichtelijk, maar niet toereikend voor mensen die met mannelijke én vrouwelijke geslachtsorganen worden geboren of die zich niet thuis voelen bij het geslacht dat in hun paspoort vermeld staat. We vroegen in de enquête: Zou er op officiële documenten een categorie bij moeten? 53 procent van de vrouwen en 30 procent van de mannen vindt de opties 'man' en 'vrouw' te weinig. De keuzemogelijkheid 'anders' of een hele reeks genderopties toevoegen, vinden zij een goed idee.

Als we de enquête-uitkomsten vertalen naar de volledige hogeschoolpopulatie, kunnen we zeggen dat de HR ongeveer 45 transseksuelen en 80 transgenders telt. De groep genderfluïde en non-binary studenten – studenten die zich niet per se mannelijk of vrouwelijk voelen – is met meer dan 600 mensen veel groter. En in al deze groepen komen veel meer vrouwen dan mannen voor. Vrouwen staan sowieso meer open voor fluiditeit. Driekwart van de vrouwen heeft begrip voor mensen die zich fluïde voelen, van de mannen is dit slechts de helft.

Als je de begrippen 'mannelijk' en 'vrouwelijk' aan de uiteinden van één lijn zou zetten, zitten de mannen vooral aan

de mannenkant, terwijl vrouwen meer richting het midden gaan. Ze voelen zich vaker onzijdig of iets mannelijker (zie illustratie hierboven).

Als we mannen en vrouwen vragen of ze weleens kleding kopen op de 'andere' afdeling van de kledingwinkel is ook hier een duidelijk verschil zichtbaar. Mannen shoppen altijd op hun eigen afdeling: 70 procent van de mannen heeft nog nooit iets van de vrouwenafdeling gekocht en gaat dit ook nooit doen. Van de vrouwen sluit 15 procent uit ooit nog eens kleding te kopen op de mannenafdeling, de helft vindt het geen probleem om dat te doen.

GENDERNEUTRALE TOILETTEN

En de toilethokken delen, hoe staan we daartegenover? Uit de onderzoeksresultaten blijkt dat genderfluïde, transgender, transseksuele en non-binary studenten de toiletten op prijs zouden stellen en er ook gebruik van zouden maken. Andere studenten hebben minder met dit concept. De helft van de studenten heeft er geen behoefte aan en zou zelfs liever een ander toilet gebruiken. Vooral mannen moeten er niets van hebben. Bijzonder, want de HR heeft om praktische redenen al wat genderneutrale toiletten op de Willem de Kooning Academie en die worden probleemloos gebruikt.

GEAARDHEID

In de vragenlijst zijn de studenten ook naar hun geaardheid gevraagd. Veruit de meeste studenten zijn hetero en weten hun hele leven dat ze op het andere geslacht vallen. Heteromannen zijn ook wat hun geaardheid betreft een stuk zekerder dan vrouwen: 85 procent weet op de basisschool hoe hij geaard is. Vrouwen hebben meer tijd nodig en zijn ook vaker bi- of panseksueel. Als je biseksueel bent, val je op mannen én vrouwen. Panseksuelen zijn genderblind, ze vallen op mensen ongeacht hun geslacht.

We vroegen de studenten wie er allemaal van hun geaardheid weet. 90 procent van alle respondenten antwoordde 'iedereen'. Als we dit uitsplitsen naar seksuele voorkeur, zien we een ander plaatje. Hetero's en lesbiennes zijn het meest open over hun geaardheid. Homo's, bi-, pan- en demiseksuelen – mensen met weinig seksueel verlangen – volgen. Het grootste taboe blijkt asexualiteit te zijn, blijkbaar is geen seks willen iets om je voor te schamen.

Opmerkelijk, want er zijn voldoende studenten die niet aan seks en relaties doen. 3 procent van de studenten heeft zich nog nooit seksueel aangetrokken gevoeld tot een ander. 5 procent fantaseert niet over seks en 15 procent heeft nog nooit een liefdesrelatie gehad.

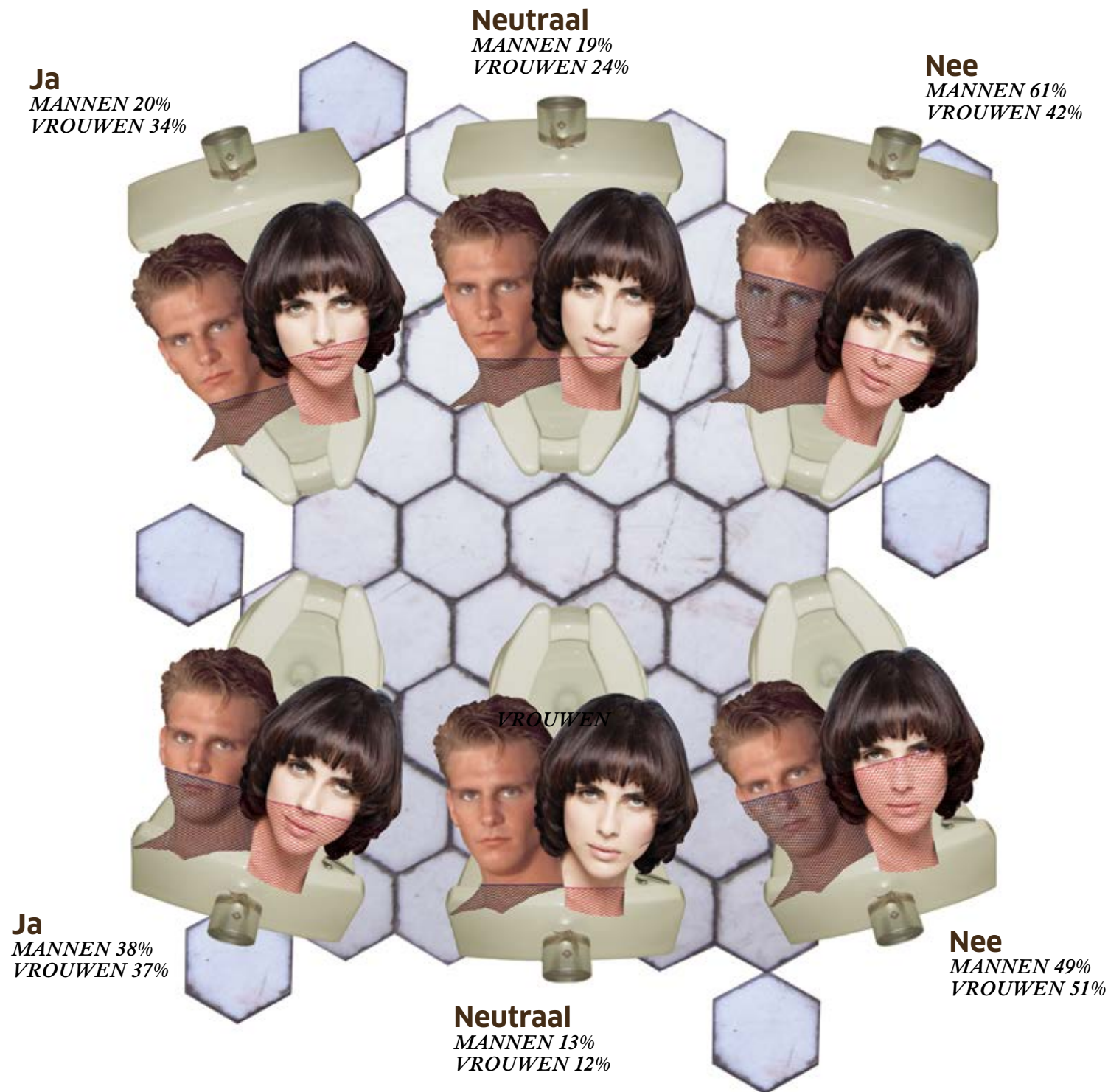
UIT DE KAST KOMEN

Studenten vinden de HR over het algemeen een veilige plek, maar 3 procent is weleens gepest op de HR om zijn geaardheid. Uit de kast komen is volgens studenten ook geen probleem. Driekwart van de studenten denkt dat je op de HR veilig uit de kast kan komen en 80 procent denkt dat het veilig is om een homoseksuele relatie te hebben met een klasgenoot. Alleen panseksuelen voelen zich minder veilig.

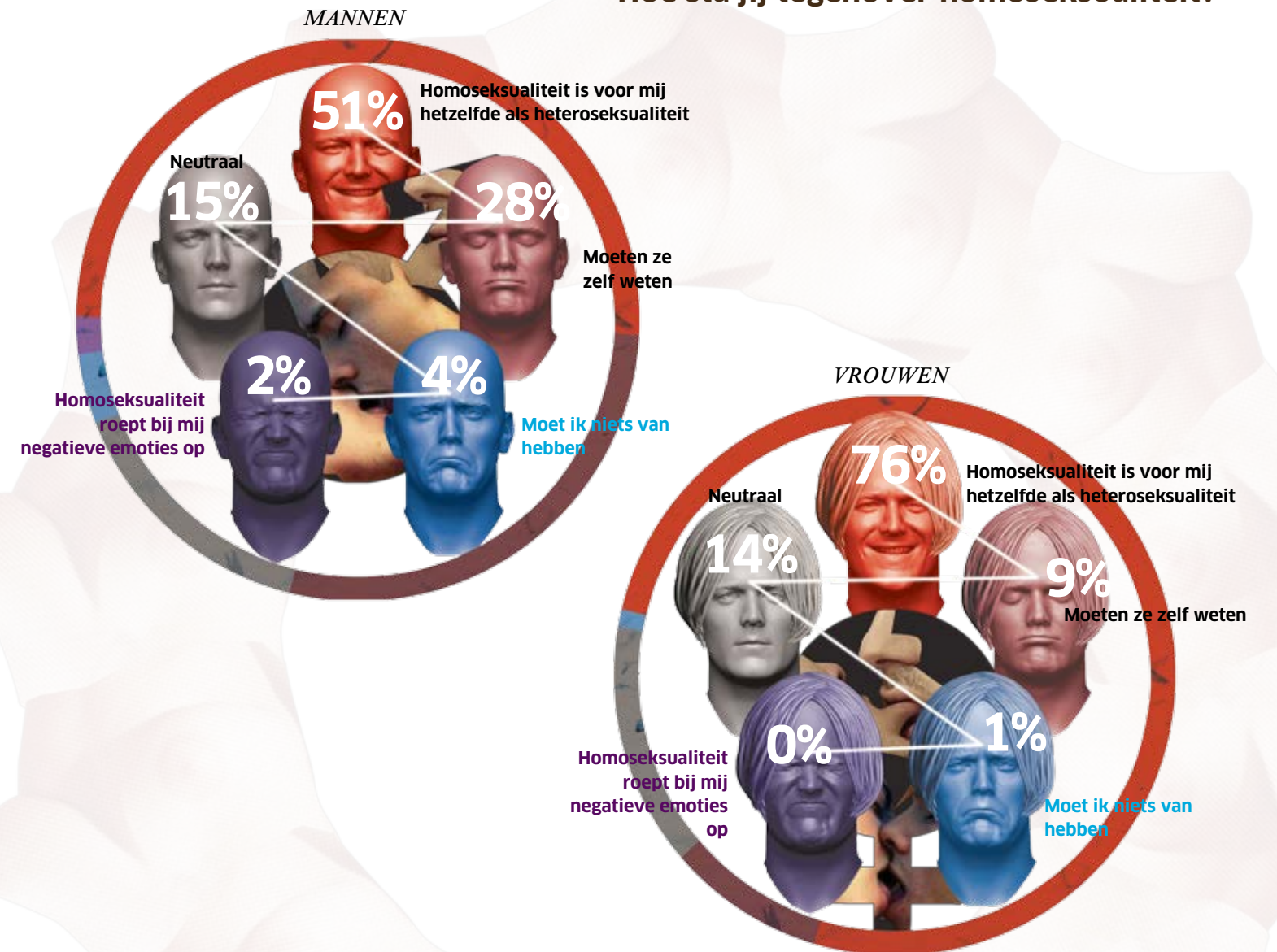
Wanneer het om zichtbaar gedrag gaat, worden studenten minder tolerant. Nog geen 60 procent denkt dat een homostel veilig hand in hand door de gangen kan lopen. Slechts 40 procent denkt dat ze veilig kunnen zoenen, hoewel dat van hetero's ook niet echt gewaardeerd wordt in de wandelgangen.

Wanneer we dieper op de materie ingaan, zien we dat er verschil in tolerantie is. De minst tolerante groep mensen op de HR zijn mannen. 6 procent van hen keurt homoseksualiteit af. Als we deze anonieme vragenlijsten vergelijken, moeten we concluderen dat het geloof ook een grote rol speelt in de mate van tolerantie. Niet-gelovigen hebben geen problemen met homoseksualiteit, christenen zijn iets minder tolerant en moslims, boeddhisten, hindoes en joden keuren homoseksualiteit af. Een klein gedeelte van

Vind je dat we genderneutrale toiletten zouden moeten hebben op de HR?



Hoe sta jij tegenover homoseksualiteit?



► hen – 2 procent, ongeveer 250 mannen; ja, echt alleen mannen – keurt mishandeling van LGBTI'ers zelfs goed.

VLAGGEN OP COMING OUT DAY?

Op 11 oktober is het Coming Out Day, een dag waarop de regenboogvlag gehesen wordt om LGBTI'ers te steunen. In 2016 was er een relletje op de HR. Er waren studenten en docenten die de regenboogvlag wilden hijsen, maar het college van bestuur gaf hier geen toestemming voor. De rode HR-vlag, die iedere dag op de HR-gebouwen wappert, was volgens het college voor iedereen en dus ook voor LGBTI'ers. Deze beslissing viel niet goed en BNN-

presentator Tim Hofman kwam voor zijn programma #BOOS verhaal halen.

11 oktober is het opnieuw Coming Out Day. We vroegen studenten of we dit jaar de vlag wel moeten hijsen. 46 procent van de studenten is voor, 19 procent is neutraal en 35 procent is tegen. De reacties logen er ook niet om. Voor iedere passievolle LGBTI'er die vond dat de HR er verkeerd aan deed – 'Is dit nou echt dé dag van het jaar dat je als hogeschool wil laten zien dat je niet solidair bent met LGBTI'ers?' – stond er een heteroreactie zoals 'Er is ook geen speciale heterodag, toch?' of 'Als ze geaccepteerd willen worden, moeten ze zich minder onderscheiden.' Er ►

Zou je het genderneutrale toilet ook gebruiken?

Over het onderzoek

Vorig jaar deden we met een hogeschoolbrede enquête onderzoek naar (on)geluk onder studenten. Op de vraag naar het geslacht van de invullers, vulde toen 2,3 procent niet 'man' of 'vrouw' in, maar 'anders'. Deze studenten waren niet gelukkiger of ongelukkiger dan de rest van de populatie, maar we waren wel benieuwd naar ze. In mei stuurden we alle HR-studenten een mail met een vragenlijst over gender en seksuele voorkeur. We kregen 6.321 ingevulde vragenlijsten terug, bijna 20 procent van de studenten heeft dus van zich laten horen. We kunnen niet uitsluiten dat studenten die met hun geaardheid of gender bezig zijn meer of minder hebben gereageerd, maar de cijfers lijken overeen te komen met landelijke gemiddelden. Daarom denken we dat de uitkomsten een goed beeld geven van de situatie op de HR. Erik van Schooten, lector bij het kenniscentrum Talentontwikkeling, nam de data-analyse voor zijn rekening. Hij zorgde dat Excelbestanden met getaltes een verhaal werden en hielp met het interpreteren van lastige uitkomsten.



Moet de HR de regenboogvlag hijsen op Coming Out Day?

Vaker studievertraging



- ▶ zijn hetero's die het hijsen van de vlag onzinnig vinden, maar een overgroot deel van de LGBTI-community zou het heel fijn vinden als de regenboogvlag wordt gehesen die dag. Het lijkt erop dat deze groep pech heeft. Collegevoorzitter Ron Bormans heeft laten weten dat er ook dit jaar niet gevraagd gaat worden (zie kader reactie collegebestuur). Daarnaast geven LGBTI'ers aan dat ze graag met HR-studenten bij elkaar willen komen om te praten en ervaringen uit te wisselen. Wanneer we kijken naar studieresultaten, succes, gender en geaardheid zien we dat studenten die

zich niet identificeren als 'man', 'vrouw' of 'hetero' tot 10 procent vaker studievertraging oplopen. **Een plek waar LGBTI-studenten elkaar kunnen treffen en elkaar kunnen steunen en motiveren, zou dus geen overbodige luxe zijn en misschien wel voor betere studieresultaten kunnen zorgen.** Daarnaast geven niet-hetero's aan dat ze het fijn zouden vinden als er speciale vertrouwenspersonen, decanen en sl'ers komen zodat ze ook daar een aanspreekpunt hebben in de hogeschool. ■

Reactie collegebestuur

GEEN VLAG, WEL EEN LGBTI-NETWERK OP DE HR

'Als bestuur willen we dat iedereen zichzelf kan en mag zijn op de hogeschool', vertelt bestuursvoorzitter Ron Bormans. 'Daarom vinden we het belangrijk dat er aandacht is voor het thema gender en geaardheid. Hopelijk draagt dit onderzoek eraan bij dat studenten en collega's openlijker zichzelf kunnen zijn en weten dat de hogeschool hen steunt.' Desondanks blijft de HR bij het eerdere standpunt om op Coming Out Day geen regenboogvlag te hijsen. Bormans legt uit: 'Op iedere locatie van de hogeschool wappert onze eigen HR-vlag. Die vlag staat voor wie wij zijn: wij maken geen onderscheid naar sekse, geaardheid, godsdienst of levensovertuiging, culturele achtergrond of huidskleur. Tegelijkertijd willen we wel onze betrokkenheid laten zien. Zo zullen we

ervoor zorgen dat er tijdens Coming Out Day op social media aandacht voor het onderwerp is en helpen we studenten die dan iets willen organiseren.' Er komen ook geen genderneutrale toiletten, maar de andere wens van LGBTI-studenten om bij elkaar te komen, wordt wel gehonoreerd. 'In september organiseert een groep LGBTI-studenten samen met docenten en medewerkers een HR Pride-evenement, en dan zal de aftrap gegeven worden voor een HR-netwerk voor LGBTI-studenten.' Wat betreft het verzoek van niet-hetero's om speciale vertrouwenspersonen en decanen, geeft Bormans aan dat hij bereid is 'om samen met decanen te bekijken of er verdere professionalisering nodig is op het thema gender en geaardheid'.

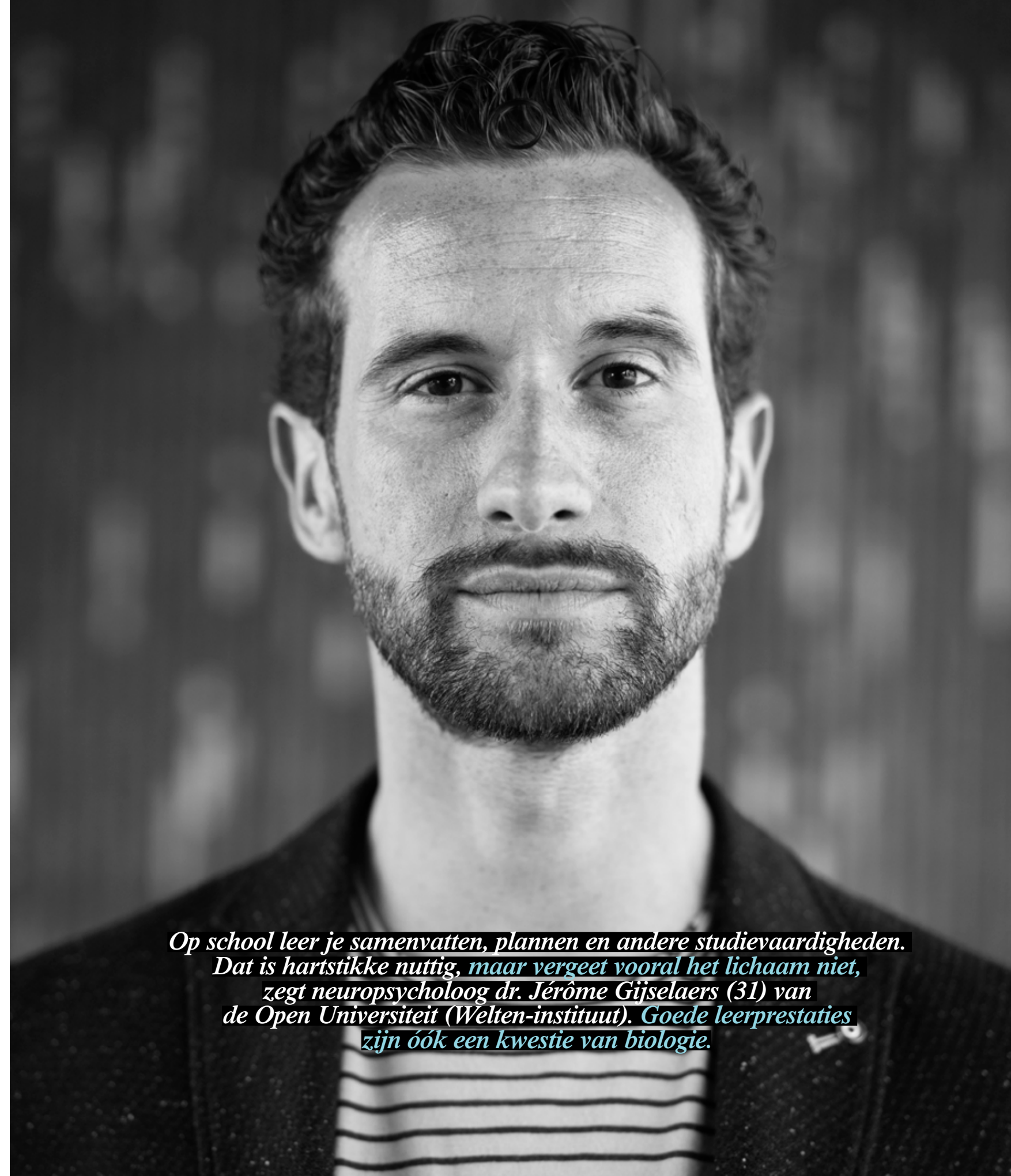
HR Pride vindt plaats op 20 september om 15 uur.



DE BIOLOGIE VAN GOEDE CIJFERS

Tekst **Esmé van der Molen** Fotografie **Frank Hanswijk**

Op school leer je samenvatten, plannen en andere studievaardigheden. Dat is hartstikke nuttig, maar vergeet vooral het lichaam niet, zegt neuropsycholoog dr. Jérôme Gijselaers (31) van de Open Universiteit (Welten-instituut). Goede leerprestaties zijn óók een kwestie van biologie.



‘ALS JE EEN GOEDE STUDENT WILT ZIJN, ZORG DAN OOK GOED VOOR JE LICHAAM.’

Wat voor leerling was je zelf?

‘Tot de derde klas van het vwo was ik heel gemotiveerd en haalde ik goede cijfers. Maar in de vierde ging het bergafwaarts. De bovenbouw was in mijn tijd georganiseerd in het Studiehuis en daarin werd van je verwacht dat je goed kon plannen en organiseren. **Dan kreeg je bijvoorbeeld de opdracht om aan het eind van het jaar vier boekverslagen in te leveren.** Bij mij werkte dat niet, net als bij veel andere pubers. Ik kon mijn leren niet op zo’n manier organiseren en bleef zitten. Toen ik in de vijfde opnieuw bleef zitten, moest ik van school af en heb ik in het volwassenenonderwijs mijn havodiploma gehaald. Via een propedeuse aan het hbo ben ik toch nog op de universiteit beland.’

Pubers kunnen dus niet plannen?

‘Dat is niet helemaal waar. Als een jongen van vijftien met z’n vriendinnetje naar de film wil, heeft hij geen enkele moeite met de organisatie daarvan. Daar komt emotie bij kijken en dat is een sterk motiverende factor. Maar als het om leren gaat, is het voor de meeste pubers onredelijk om te verwachten dat ze langetermijnprojecten zelf goed kunnen plannen.

‘Dat komt omdat ons brein zich van achteren naar voren ontwikkelt. Het begint met de ontwikkeling van je visuele systeem, dan het motorische systeem en het eindigt in de frontale hersengebieden bij het cognitieve systeem waar vaardigheden zitten als plannen, organiseren, vooruitkijken, monitoren, maar ook zoiets belangrijks als inhiberen. Dat is het vermogen om niet op elke prikkel te reageren, om je te kunnen inhouden en je volwassen te gedragen. Als je app een piepje geeft, ga je dan kijken of ga je door met je huiswerk; dat heeft te maken met inhibitie. Vooral in deze tijd van mobiele technologie is dat een hele uitdaging voor jongeren.’

Ook de biologie speelt een belangrijke rol bij onze leerprestaties.

‘Voeding, slaap en beweging hebben inderdaad veel invloed op het leren. Om met bewegen te beginnen. Als je overdag matig intensief beweegt of sport, komen er aller-

lei stofjes vrij. Die noemen we neurotrofines en ze zijn bevorderend voor je hersenprocessen. Ze zorgen er ook voor dat je beter slaapt waardoor je geheugen verbetert. ‘De afgelopen twintig, dertig jaar is het aantal uren gymles afgenomen. Daarvoor in de plaats zijn academische vakken gekomen. **De gedachte was: Geef de leerlingen veel stof, dan leren ze meer.** Maar inmiddels weten we dat dat niet helemaal waar is. We hebben in onderzoek gezien dat meer bewegen op school leidt tot betere schoolprestaties of dat de prestaties gelijk blijven. Een afname van academische vakken en het vervangen met bewegingsonderwijs doet dus niet af aan de leerprestaties, maar draagt wel bij aan de gezondheid en motorische ontwikkeling van leerlingen. Je hebt niet alleen je brein nodig in het leven. Als je een goede student wil zijn, zorg dan ook goed voor je lichaam.’

Hoe zit het met voeding?

‘Ik heb zelf onderzoek gedaan naar de relatie tussen leren, cafeïne-inname en ontbijten. Het is belangrijk om je dag te beginnen met een ontbijt. Als je na het avondeten niet meer eet, dan heb je bij het opstaan misschien wel twaalf uur niks meer gegeten. Door te eten breng je je spijsvertering op gang, je lichaam krijgt energie en die energie heeft je brein hard nodig om goed te functioneren. Je hoeft niet veel te eten, het gaat erom dat je spijsvertering aan het werk gaat. ‘Cafeïne is ook interessant. Veel mensen denken dat ze beter gaan presteren door een kopje koffie. **Nu is cafeïne inderdaad een mild stimulerend middel, maar geen leerverbeteraar.** Als je regelmatig cafeïne gebruikt, helpt het om je cognitieve functies te herstellen naar je originele niveau. Daardoor denken mensen soms dat ze beter gaan presteren door een kop koffie of een energiedrankje. Maar je wordt er niet beter, sneller of slimmer van. Je kan wel misselijker, nerveuzer en angstiger worden na een teveel aan cafeïne. Dus Red Bull wegwerken alsof het water is, is niet aan te raden. Je ziet zelfs dat mensen dan negatievere resultaten halen.’

Hoeveel koffie en energiedrankjes zijn nog oké?

‘Ik zou zeggen: drink niet meer dan vijf kopjes koffie per dag of twee blikjes Red Bull.

Maar misschien nog wel belangrijker is dat cafeïne heel langzaam wordt afgebroken in je lichaam. Wil je goed slapen, dan moet je na drie uur ’s middags eigenlijk geen koffie meer drinken. Misschien denk je: ik voel na een halfuur al niks meer van de koffie. Dat kan zo zijn, maar het is een feit dat cafeïne pas na zes uur voor de helft is afgebroken. Na twaalf uur heb je nog een vierde van de originele dosis over.

‘Omdat cafeïne een stimulant is, wordt je slaapduur minder, maar ook je slaapkwaliteit. Zelfs als je in slaap valt, is de kwaliteit van die slaap minder goed met cafeïne in je systeem dan zonder. Het is onomstotelijk bewezen dat een verkorte slaapduur en een slechtere slaapkwaliteit slecht zijn voor je leerprestaties. Cognitieve functies zoals aandacht en accuraatheid worden dan duidelijk minder. **En waar hebben jongeren nou het grootste probleem mee? Dat is slaap.** In de adolescentie wordt het slaaphormoon melatonine pas later op de avond actief en daardoor word je later moe. Je hebt dus minder slaapdrang, maar je moet nog wel elke ochtend op tijd opstaan. Bovendien hebben adolescenten negen uur slaap per etmaal nodig, al ken ik geen enkele jongere die dat haalt. Onder de acht uur slaap gaan de leerprestaties achteruit. ‘Veel jongeren bouwen zo een chronisch slaapttekort op. Door in het weekend uit te slapen, kunnen ze dat maar voor een deel compenseren.’

Ons geliefde mobieltje speelt ook een belangrijke rol.

‘Die schermpjes zenden een fel blauw licht uit. Dat is funest voor je melatonineaanmaak, en dus voor je slaapkwaliteit en slaapduur. **Ik gebruik mijn telefoon ook nog weleens ’s avonds, maar dan met een filter voor het blauwe licht.** Het is nog steeds minder goed dan twee uur voor het slapengaan geen scherm meer te gebruiken, maar het helpt wel.’



TIPS VAN JÉRÔME voor gezond studeren

Gezond studeren zorgt voor betere prestaties. En geef toe: zo moeilijk is het niet.

- 1 **Neem regelmatig pauzes**
- 2 **Beweeg in je pauzes**
Het liefst minimaal 10 minuten matig intensief, zodat je een verhoogde hartslag en ademhaling hebt. Hierdoor wordt de bloedtoevoer naar je brein verbeterd
- 3 **Zit zo min mogelijk**
Heb je een groepsbespreking? Doe het staand of tijdens een wandeling
- 4 **Zorg dat je ontbijt**
- 5 **Let op je cafeïnegebruik**
Niet meer dan vijf koppen koffie of twee energiedrankjes per dag, en vooral niet meer na drie uur ’s middags
- 6 **Geen schermpjes voor het slapengaan**
En als je het toch niet laten kunt: installeer een blauwlichtfilter uit de appstore. Zoek bijvoorbeeld op ‘flux’
- 7 **Zorg voor regelmaat in je slapen**
- 8 **Stop met snoozen**

Ik ben overtuigd. Wat moet ik nou precies doen om beter te gaan slapen.

‘Naast je telefoon wegleggen en een cafeïne-stop na drie uur ’s middags, is het ook slim om ’s avonds niet te sporten. Door te bewegen gaat de kerntemperatuur van je lichaam omhoog en dat vermindert de kwaliteit van je slaap. Sporten is natuurlijk wel heel goed voor je en óók voor je slaap, dus als het alleen ’s avonds kan, dan moet je het blijven doen. **Maar het allerbeste advies is: sta op een vast tijdstip op en stop met snoozen.** Dan zorg je ervoor dat je lichaam moe wordt en goed in slaap valt. Als je dat een tijdje doet, word je rond of voor je wakker wakker en ben je uitgerust.’

Waarom is snoozen zo slecht?

‘Snoozen draagt bij aan een chronisch slaapttekort. Slaap kent namelijk verschillende cycli. Als je net in slaap valt, kom je in je diepe slaap terecht. Als je daar uitgehaald wordt, maakt dat je heel moe. En dat is precies wat snoozen doet. Je mag eigenlijk alleen snoozen als je tijd hebt om de hele slaapcyclus af te maken, maar die duurt 90 minuten, dus dat is geen optie. Het beste is om er gewoon mee te stoppen. De eerste dagen is het niet makkelijk om gelijk op te staan, maar dat is tijdelijk.

‘Zie het als een cool experiment. **Pak twee tips uit dit artikel en ga dat twee weken proberen.** Als challenge. Je zult zien dat je het effect ervan merkt. Ik ben zelf het levende bewijs. Tijdens mijn promotie ben ik mijn leefstijl gaan veranderen. Ik sportte niet, nu doe ik dat drie tot zes keer per week. Ik heb een stabureau, let op mijn voeding en heb mijn slaappatroon verbeterd. Natuurlijk is het niet zaligmakend en gezond leven moet geen stress opleveren. Maar ik voel me nu wel beter en stabiel.’ ■

Bekijk ook het college dat Jérôme Gijsselaers voor de Universiteit van Nederland heeft opgenomen. Zoek op YouTube op: ‘Wat moet je de dag voor je tentamen doen behalve leren’. Blader door naar de volgende pagina voor meer tips over studeren.

7 SUCCESTIPS VOOR EERSTEJAARS

HET EERSTE JAAR IS CRUCIAAL.

Alleen in het eerste jaar kun je namelijk van school geschopt worden.

Wij adviseren eerstejaars daarom: doe je best en haal zo snel mogelijk je P. Zoek het daarna lekker zelf uit.



Gooi die marker weg

Grote kans dat je al jaren bij elke leersessie een marker tevoorschijn tovert. Maar of je marker nou geel, groen, blauw of roze is: dat strepen heeft helemaal geen zin. Uit onderzoek blijkt dat het werkelijk geen verschil maakt of je een tekst leert die wel of niet gemarkeerd is. Hetzelfde geldt voor het samenvatten van een tekst. Uit onderzoek blijkt dat het erg moeilijk is om een samenvatting te leren en dat dit daarom een slechte leerstrategie is.

Overhoor jezelf

De tekst steeds opnieuw lezen is een beetje zonde van je tijd. Probeer de tekst niet te herkennen, maar op te halen. Als je geen zin hebt om jezelf vragen te stellen, dwing dan je moeder of je huisgenoot tot een overhoor-sessie. Er zijn honderden studies naar gedaan, en elke keer blijkt weer dat informatie ophalen effectiever is dan de tekst blijven lezen. Toegegeven: dat laatste helpt wél op zeer korte termijn, bijvoorbeeld vlak voor je toets.

Begin echt eerder

Je bent niet voor niets door docenten doodgegooid met deze tip. Veel studenten hebben de neiging om het leren uit te stellen tot vlak voor de toets. Probeer die leermomenten te spreiden. Uit onderzoek blijkt dat leerlingen die de stof maandag drie keer leren, slechtere resultaten halen dan leerlingen die één keer op maandag, één keer op woensdag en één keer op vrijdag leren. Door je momenten te spreiden, onthoud je de tekst op lange termijn.



Zoek het lekker zelf uit!

OP KAMERS

Steeds meer studenten blijven bij hun ouders wonen. Dat is makkelijk en goedkoop. Op de vraag van een student waarom hij op kamers zou gaan, antwoordde onze huisadviseur Lieve Tosca dat het op een gegeven moment nou eenmaal goed is om zelf de leiding over je leven te nemen.

'Het zou best zo kunnen zijn dat je er nog geen zin in hebt. Zo'n eerste jaar is best heftig. Je moet wennen aan je studie en je klasgenoten en het is ook nog aardig doorpakken omdat je geen negatief studieadvies wilt krijgen. Misschien dat je in het tweede, derde of vierde jaar wel klaar bent voor deze stap en dan zou ik het vooral doen.'

Profielen nam een kijkje in zes studentenkamers: zie profielen.hr.nl/kamers

ONDERZOEK JE TOEKOMSTIGE BAAN

Veel opleidingen laten studenten naarmate de opleiding vordert steeds vrijer. Sommige studenten voelen zich erg verloren als ze in het derde jaar ineens helemaal zelf naar een stageplaats moeten zoeken. Oriënteer je daarom nu al op je toekomstige werkveld. Lees erover, in vakliteratuur of gewoon in de krant. Praat met mensen en docenten uit de praktijk, ga naar open dagen van bedrijven of beroepsverenigingen, etc. Stel je toekomstige collega's vragen over hun beroep. Mensen praten graag over hun werk, zeker als je geïnteresseerde vragen stelt. Zo leer je niet alleen iets over je eigen ambities, maar misschien ook over mogelijke stageplaatsen of leuke afstudeeropdrachten.



STUDEREN IN HET BUITENLAND

Lijkt het je wel wat om in het buitenland te studeren of stage te lopen? Vrijwel alle studenten die een langdurige periode in het buitenland hebben gezeten, zeggen achteraf dat het ze veel heeft opgeleverd. Levenservaring, vrienden en een leuk cv. Toch vragen op de HR nog steeds 'slechts' zo'n duizend studenten per jaar een beurs aan voor een minor of stage of wat voor studie dan ook in het buitenland - terwijl hier ruim dertigduizend studenten rondlopen. Er zijn vette beurzen (=gratis geld), alwetende mensen (=gratis hulp) en er zijn talloze informatiesites (=gratis tips) om je naar het buitenland te helpen.

We zeggen het nu vast, want het organiseren van een buitenlandtrip kost tijd. Begin een jaar van tevoren met plannen! Zie ook het stappenplan op profielen.hr.nl/buitenland [Olmo Linthorst](#)

Nog vele andere studietips

op profielen.hr.nl/studietips

Kijk op pagina 16 voor een interview met een neurobioloog over de biologie van goede cijfers.

ILLUSTRATIES: BART ZWART

Koffie, wifi en een stopcontact, please

STUDEREN BUITEN DE DEUR

Thuis of op school studeren is niet voor iedereen weggelegd: te druk, te veel prikkels en afleiding. Veel studenten trekken daarom door de stad op zoek naar een fijne plek om te leren. Pommeline, Laurens, Arjan en Laura delen hun favoriete stek.



Fotografie: Anne Hospers Tekst: Esmé van der Molen

Studieplek: Coffeecompany
Eendrachtsplein 2



Laura Bunschoten (21)
Tweedejaars lero Duits

'Hier heb ik mijn beste samenvattingen gemaakt. Op mijn kamer lukt me dat minder goed. Toen ik nog thuis woonde, vond ik het ook al lastig om geconcentreerd te leren. Mijn ouders hadden een studeerkamer ingericht waar verder niks stond. Dat hielp wel iets. In Rotterdam zoek ik het buiten de deur. Omdat ik hartje centrum woon, ben ik omgeven door fijne cafés met wifi en stopcontacten. De Coffeecompany is mijn favoriet. Het is hier rustig en relaxed. Je wordt niet weggekeken als je maar één koffie neemt. Elk weekend zit ik hier wel drie tot vijf uur. Tussendoor ga ik even naar de supermarkt of de Velvet om te zien welke platen uit zijn. 'Ik ga niet elke studiedag naar een koffietentje. Daar heb ik het geld niet voor. Maar de zeven euro die het me gemiddeld kost, verdien ik terug met studiepunten.'



Duur studiesessie:
drie tot vijf uur
Kosten dat:
gemiddeld 7 euro



KOFFIE EN STUDIEPUNTEN SCOREN

NA VIER UUR IS HET OP

Duur studiesessie: vier uur
Kosten dat: 1 kopje koffie

'Een stopcontact en gratis wifi, dat is alles wat ik nodig heb. Thuis ben ik natuurlijk ook voorzien, maar daar kan ik me moeilijker concentreren en motiveren. Als ik buitenshuis studeer, ga ik er vier uur lang echt goed tegenaan. Daarna is het op. De aanwezigheid van andere studenten motiveert me om in de flow van het leren te komen.

'Een café is fijn, maar ik kom ook graag in de bieb of het Polakgebouw van de Erasmus Universiteit. Enige nadeel is dat je daar al vroeg voor de deur moet staan om een zitplek te bemachtigen. In het Polakgebouw heb je als HR-student ook geen gratis wifi. Ik maak dan altijd een hotspot aan via mijn eigen mobiele netwerk.

'Toen ik nog op het mbo zat, deed ik dit niet. Ik moest vooral verslagen maken en die tikte ik thuis op mijn bed. Nu ik ook echt kennis in mijn hoofd moet krijgen, werkt dat niet meer. Daarom vind je me tijdens toetsweken altijd buiten de deur.'



Arjan Klaassen (22)
Tweedejaars verpleegkunde

Studieplek: Douwe Egberts Café
Stationsplein 25

Pommeline woont met haar vriend in Scheveningen waar ze samen een surfschool runnen en haar dagelijkse 'salt water therapy' op een steenworp afstand voorhanden is. Rotterdam is haar studiestad. 'Soms is het fijn om de schooldag te breken en wat te eten, terwijl je tegelijkertijd aan school werkt. Voor mij kan dat goed bij **Bazar**. Ik kom hier voor de sfeer en voor het lekkere eten. Ik heb veel gereisd. Zo ben ik met mijn moeder in een camper naar Mauritië getrokken. **Bazar** roept het gevoel aan die reizen op, door de oriëntaalse inrichting en het eten.' Het is misschien geen standaard studiecafé met stopcontacten bij elke tafel, maar dat heeft Pommeline ook niet nodig. 'Mijn laptop heeft zo'n sterke batterij dat ie het wel drie uur zonder stroom volhoudt. Ondertussen kan ik me opladen met de linzensoep, want op een goed gevulde maag werk ik een stuk beter.'



Studieplek: **Bazar**
Witte de Withstraat 16

Pommeline van Vliet (27)
Vierdejaars lifestyle



OPLADEN MET LINZENSOEP

Duur studiesessie: **drie uur**
Kost dat: **gemiddeld 10 euro, soep is 5,75 euro**

EEN LEEG HOOFD

'Ik studeer niet per se beter buiten de deur. Het gaat mij om de afwisseling. Door af en toe van studieplek te wisselen, maak ik mijn hoofd leeg en dat voelt prettig.'

'**Sajoer** is een leuk tentje. Je kunt er prima studeren. Als ik er kom, zijn er ook altijd andere mensen aan het werk. Daardoor kan ik me er goed concentreren. Er is wifi, er zijn stopcontacten en lekkere sapjes en bowls. 'Als ik midden in mijn blok zit, doe ik dit ongeveer een keer in de twee weken. Maar in mijn toetsweek zit ik er toch wel twee keer per week.' De liefde tussen Laurens en **Sajoer** kwam van twee kanten. Inmiddels heeft Laurens ook een bijbaantje bij de slowjuicers.



Studieplek: **Sajoer**
Juice Bar & Café
Botersloot 46



Laurens van den Ende (22)
Vierdejaars commerciële economie

Duur studiesessie:
twee tot drie uur
Kost dat:
meestal 6 tot 7 euro

MEER FIJNE STUDIEPLEKKEN

StationsHuiskamer
Hal Rotterdam Centraal
Free wifi? Ja
Stopcontacten? Ja

Baker & Moore
Westblaak 147
Free wifi? Ja
Stopcontacten? Ja, op de bovenste verdieping aan de werktafel.

Het Nieuwe Instituut
Museumpark 25
Free wifi? Ja
Stopcontacten? Ja
Open: di-vr 10.00-17.00 u.
Je kunt een gratis studiepas aanvragen, zodat je geen museumkaartje hoeft aan te schaffen.

Centrale Bibliotheek
Hoogstraat 110
Free wifi? Ja
Stopcontacten? Ja
Open: ma 13.00-20.00u.
Di-vr 10.00-20.00 u. Za10-17 u. Zo 13.00-17.00 u.

Polakgebouw
Erasmus Universiteit
Free wifi? Nee. Als je internet wilt, moet je zelf een wifi hotspot aanmaken.
Stopcontacten? Ja
Open: ma-vr 8.00-24.00 u.
Za-zo 10.00-21.00 u.

Een studentenhap, maar dan lekker



Studenten hebben geen geld om uiteten te gaan, wordt weleens gezegd. Onzin, als je het mij vraagt. Studenten willen best uiteten, maar dan moeten ze wel waar voor hun geld krijgen. Daarom tips voor een lekkere studentenhap.*

***de criteria:**

DE PRIJS VOOR EEN MAALTIJD LIGT niet hoger dan 15 euro.
DE KEUKEN IS BUITENLANDS, want dat prakkie kun je zelf nog wel maken. **HET LIEFST GEEN KETEN,** maar een kleine zelfstandige. Wel zo sympathiek!

BOTERZACHT KIP BIJ TANDOOR 104

India op twintig vierkante meter. Dat is de omschrijving van het piepkleine zaakje Tandoor 104 in de Hofbogen. Als de geur van oosterse kruiden je al niet aan India doet denken, dan zorgt de loeihete tandoor-oven er wel voor dat jij je voor even in Mumbai waant. In de zaak zelf zijn een paar kleine tafeltjes, maar je kunt ook aanschuiven bij een van de picknicktafels op het terras. Over het eten kunnen we kort maar krachtig zijn: **Je eet wat de pot schaft,** bestaande uit een voorgerecht en een rijkgevulde schaal als hoofdmaaltijd. **Het menu wisselt, maar je kunt denken aan een linzensoep met naanbrood en raita, waarna je als hoofdschotel voor vega, vis of vlees kiest.** De laatste variant heeft mijn voorkeur want je wilt natuurlijk wel de kip uit de tandoor geproefd hebben. Die is boterzacht en lekker op smaak; niet te vergelijken met een sateetje. Helaas is de inktvis een tikkeltje taai, maar de verschillende groentes en chutneys maken het meer dan goed. En dat voor 15 euro. [Insulindestraat 104](#)

BETAALBARE BROODJES EN PASTA'S BIJ MANGIARE

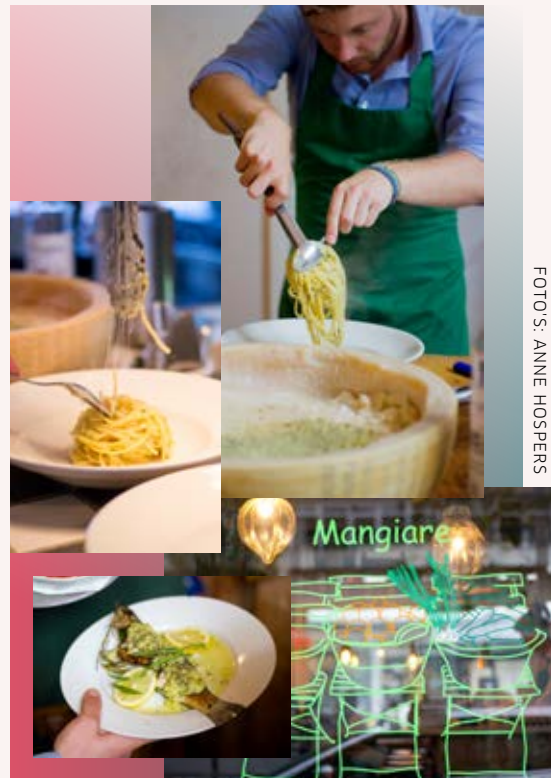
Een Italiaan mag natuurlijk niet ontbreken en Mangiare is een van de betere Italianen in Rotterdam. **Beide vestigingen zijn sfeervol ingericht en op de dagelijks wisselende menukaart** vind je betaalbare belegde broodjes en salades voor de lunch en pasta's en lasagnes voor het diner. Als ie op de kaart staat, is de lasagne met porcini (eekhoorntjesbrood) een absolute aanrader. Want wil je Italië in één gerecht vangen, dan gebeurt dat met dit op het oog doodeenvoudige gerecht. Ook lekker, maar machtig: de pasta die wordt klaargemaakt in een Parmezaanse kaas. Let wel op dat het nogal eens druk is, **dus reserveren is handig.**

[Van Oldenbarneveltstraat 150/Pannekoekstraat 93a](#)

BUDGET

Is 15 euro toch wat te veel voor je studentenportemonnee, **ga dan echt budget in The Student Hotel** (6,95 voor een maaltijd) of gouwe ouwe Café Stalles, **waar de goedkoopste pizza 3,50 kost.** [The Student Hotel, Willem Ruyslaan 225](#)
[Café Stalles, Nieuwe Binnenweg 11a](#)

▣ *Jonathan van Noord*



FOTO'S: ANNE HOSPERS

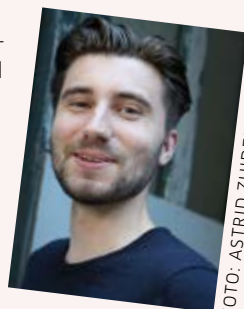


FOTO: ASTRID ZUIDEMA

INCOGNITO

VROEGER HAD IK EEN STRIPVERHAAL DAT PRINS EN BEDELKNAAP HEETTE. Het was een bewerking van een of ander klassiek verhaal waarin een prins en een jonge bedelaar van plaats wisselen, zodat de prins zich geheel incognito onder het gewone volk kan begeven. Hij wordt natuurlijk niet als prins herkend en dat levert hem verrassende inzichten op.

Incognito onder het klootjesvolk. Dat is vaker vertoond: denk aan tsaar Peter de Grote. Als gewone werkmans wilde hij een tijdje in Zaandam de kunst van het scheepsbouwen afkijken. Dat lukte maar gedeeltelijk. Hij was nu eenmaal gewend direct te doen waar hij zin in had en toen hij eens op een markt een kiezentrekker aan de slag zag, wilde hij dat direct ook zelf uitproberen op de omstanders. Dat vond Peter leuk, de omstanders iets minder.

Het blijft een aantrekkelijk idee. *Undercover boss* is een tv-serie waarin directieleden in hun eigen bedrijf stiekem als conciërge of schoonmaker gaan werken. Zo komen ze erachter hoe medewerkers echt over hen denken en of er wel echt hard gewerkt wordt.

Kennelijk raakte ook de hogeschool hierdoor geïnspireerd. Zo is er op de lerarenopleiding al een tijdje iemand die vrijwel onopgemerkt de rol van directeur is gaan vervullen. Dat weet bijna niemand. Wel dat er een nieuwe directeur is, maar niet wie. Het levert amusante taferelen op in de wandelgangen, waarin je plotseling niet alleen gedag gezegd, maar ook meteen spontaan de hand wordt geschud. Zo veel vriendelijkheid zijn we als collega's onder elkaar nu ook weer niet gewend. Of waar je bij de koffieautomaat ineens gevraagd wordt tot welke vakgroep jij behoort. 'Nederlands' prevel je dan, of 'biologie', terwijl je koortsachtig denkt 'Ken ik haar ergens van? Zaten wij samen in een commissie en ben ik dat nu al vergeten?' Iets later vertelt een beter oplettende collega je dan dat nu de nieuwe directeur was. Met opstijgend schaamrood vraag je je af of je wel een juiste indruk hebt gemaakt. Of weet de prins/tsaar/directeur nu wel genoeg van ons echte bestaan...?

Ach, het is ongetwijfeld met de beste bedoelingen en ze schijnt echt heel bekwaam te zijn. Daarom zag ik al verlangend uit naar het eindejaarsfeestje in Blijdorp, waarbij zij ongetwijfeld haar volk zou toespreken. Een oude gewoonte die de directeur (de vorige) altijd benutte om te benadrukken dat hij ongelooflijk trots op ons was. Helaas, ze was verhinderd. Haar zus had geloof ik ook een feestje. Dat vonden we wel een beetje jammer, maar ik kon het me goed voorstellen. Mijn zus had laatst ook een feestje en toen heb ik ook vrijaf gekregen. Eerlijk is eerlijk.

Het was me trouwens het avondje wel. Een collega die ik altijd als vrij onschuldig had beschouwd, kwam informeren of ik nog niet bezocht was door zijn collega die zich onheus bejegend had gevoeld in een van mijn columns. Direct aansluitend kreeg ik een even informatief als verontrustend exposé over een bepaalde vorm van karate die - mits de slag op het borstbeen correct werd toegebracht - twee dagen later een wisse dood ten gevolge zou hebben wegens onherstelbare schade aan het hart. Je vraagt je toch af of incognito niet veiliger is. ▣



BART
OP DE LERAREN-OPLEIDING IS IEMAND DIE VRIJWEL ONOPGEMERKT DE ROL VAN DIRECTEUR IS GAAN VERVULLEN. DAT WEET BIJNA NIEMAND.

Bart Bijl is docent Nederlands aan de lerarenopleiding Nederlands.

WIE BEN JIJ DAN?

'TRANSGENDERS ZIJN ECHT NIET ZO ANDERS'

IN DECEMBER 2013 MELDDE NATHAN ZICH BIJ HET KENNIS- EN ZORGCENTRUM VOOR GENDERDYSFORIE van het VUmc in Amsterdam. Hij had hulp nodig, want zijn vrouwenlijf paste hem niet en het was tijd om daar wat aan te doen.

Nathan voelt zich z'n hele leven al een jongen. Als kind moest hij niets hebben van lange haren en jurkjes en was het iedere ochtend huilen bij het aankleden. Bij de eerste gymles op de basisschool werd hij met z'n neus op de feiten gedrukt. **Hij stond in de rij voor de jongenskleedkamer omdat hij zich wilde omkleden met z'n vriendjes.** Maar dat zat er niet in. Hij werd zonder pardon naar de meisjeskleedkamer gestuurd.

Nu is hij in transitie en met iedere testosteron-injectie en iedere operatie past zijn lijf beter bij zijn geest. **Hij heeft tegenwoordig rust in z'n hoofd, maakt zich amper nog zorgen, ook niet over tentamen, huilt niet meer en wordt met de dag gespierder en behaarder.** Z'n stem is een paar octaven lager.

In 2014 kwam Nathan via de transsupportgroep van Humanitas terecht bij een jongereengroep en daar voelde hij zich direct thuis. Het was heerlijk om met mensen te kunnen praten die met dezelfde issues worstelden. Begeleidster Meike stelde voor een koor te beginnen en daar waren veel leden direct enthousiast over. Met hulp van de dirigente Nadja vinden de transmannen en -vrouwen hun nieuwe stem en zingen ze de sterren van de hemel. Nathan moest even overgehaald worden om mee te doen, maar vindt het nu fantastisch om in een vertrouwde sfeer met elkaar muziek te maken. Hij is nu zelfs presentator en aankondiger van het koor. **Hij praat graag over het proces dat hij doormaakt omdat hij het belangrijk vindt anderen bewust te maken wie transgenders zijn:** 'Wij mogen ook gezien worden, we zijn echt niet zo anders dan de rest.' 

Tosca Sel

*Benieuwd naar het koor? Je vindt ze op [Facebook.com/Transgenderkoor010](https://www.facebook.com/Transgenderkoor010)
Meedoen kan ook. Het koor zoekt nog nieuwe leden.*

**Nathan van Meurs (24)
STUDENT BEDRIJFSECONOMIE**



'TRANSGENDERS ZIJN ECHT NIET ZO ANDERS'

IN DECEMBER 2013 MELDDE NATHAN ZICH BIJ HET KENNIS- EN ZORGCENTRUM VOOR GENDERDYSFORIE van het VUmc in Amsterdam. Hij had hulp nodig, want zijn vrouwenlijf paste hem niet en het was tijd om daar wat aan te doen.

Nathan voelt zich z'n hele leven al een jongen. Als kind moest hij niets hebben van lange haren en jurkjes en was het iedere ochtend huilen bij het aankleden. Bij de eerste gymles op de basisschool werd hij met z'n neus op de feiten gedrukt. **Hij stond in de rij voor de jongenskleedkamer omdat hij zich wilde omkleden met z'n vriendjes.** Maar dat zat er niet in. Hij werd zonder pardon naar de meisjeskleedkamer gestuurd.

Nu is hij in transitie en met iedere testosteron-injectie en iedere operatie past zijn lijf beter bij zijn geest. **Hij heeft tegenwoordig rust in z'n hoofd, maakt zich amper nog zorgen, ook niet over tentamens, huilt niet meer en wordt met de dag gespiegder en behaarder.** Z'n stem is een paar octaven lager.

In 2014 kwam Nathan via de transsupportgroep van Humanitas terecht bij een jonge-rengroep en daar voelde hij zich direct thuis. Het was heerlijk om met mensen te kunnen praten die met dezelfde issues worstelden. Begeleidster Meike stelde voor een koor te beginnen en daar waren veel leden direct enthousiast over. Met hulp van de dirigente Nadja vinden de transmannen en -vrouwen hun nieuwe stem en zingen ze de sterren van de hemel. Nathan moest even overgehaald worden om mee te doen, maar vindt het nu fantastisch om in een vertrouwde sfeer met elkaar muziek te maken. Hij is nu zelfs presentator en aankondiger van het koor. **Hij praat graag over het proces dat hij doormaakt omdat hij het belangrijk vindt anderen bewust te maken wie transgenders zijn:** 'Wij mogen ook gezien worden, we zijn echt niet zo anders dan de rest.'  *Tosca Sel*

Benieuwd naar het koor? Je vindt ze op [Facebook.com/Transgenderkoor010](https://www.facebook.com/Transgenderkoor010) Meedoen kan ook. Het koor zoekt nog nieuwe leden.

**Nathan van Meurs (24)
STUDENT BEDRIJFSECONOMIE**