

PROFIELEN

ISSUE #142 JANUARI 2018



Studeren op donuts en pizza

Kan het ook anders?



DIT PROFIELEN MAGAZINE HEEFT TWEE COVERS: een gezonde courgette en een ongezonde donut. Welke vind jij het lekkerst? Stem mee op Facebook.com/Profielen

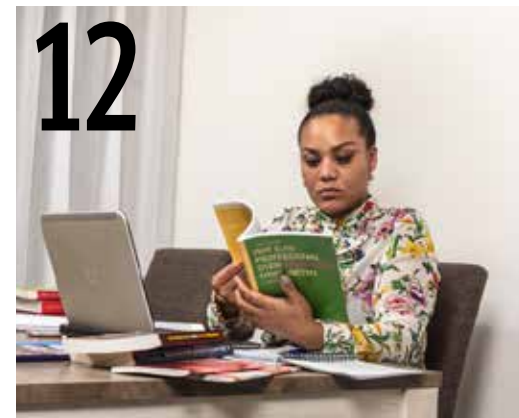
'In vier maanden tijd verloor ik 30 kilo en ging ik van XXL naar S. Toen ik na de zomer op school terugkwam, herkenden veel mensen me niet meer.'

Admir wil in 2018 op gewicht blijven. Lees verder in het artikel Mijlpaal 2018 (p.16).

COLOFON Verschijningsdatum Profielen 142, 8 januari 2018 **Hoofdredacteur** Tosca Sel **Eindredacteur** Esmé van der Molen **Redactie** Darice de Cuba, Demian Janssen, Olmo Linthorst, Dorine van Namen, Jos van Nierop, Lana van der Meer (stagiair) **Redactieraad** Elsje Jorritsma (voorzitter) **Corrector** Marco Prins **Medewerkers aan dit nummer** Zoë Cozijsen, Jonathan van Noord, Hoger Onderwijs Persbureau [HOP] **Foto's** Frank Hanswijk, Anne Hospers, Hans Reitzema, Sugarcoated, Bob van der Vlist, Leven Willemse, Astrid Zuidema **Illustraties** Nina Fernande, Demian Janssen **Vormgeving** evvu.ch/Evelien van Vugt, i.s.m. Maxime Biekmann **Coverbeeld** evvu.ch / Thinkstock **Redactieadres** Museumpark 40, hoogbouw bg, kamer MP.H.00.035. Postbus 25035, 3001 HA Rotterdam. **Telefoon:** (010) 794 45 75, **e-mail:** 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 143 verschijnt op 12 februari 2018.** HET IS VERBODEN ZONDER TOESTEMMING VAN DE HOOFDREDACTEUR ARTIKELLEN OF ILLUSTRATIES GEHEEL OF GEDEELTELIJK OVER TE NEMEN.

MIJLPAAL 2018

Deze studenten en medewerkers beleven een mijlpaal in 2018

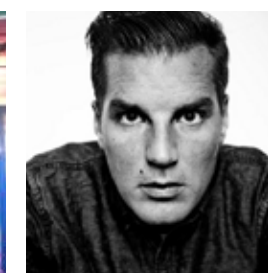


STUDEREN OP BIER EN PIZZA
Kan het ook anders?

INTERVIEW
Lector Ben van Lier (Bijna) alles is technologie

Aan dit nummer werkten mee:

LANA VAN DER MEER
Stagiair journalistiek
Lana heeft het stokje overgenomen van stagiair Zoë (van het voedingsverhaal op p.18). Haar eerste bladartikel gaat over Stuvia en het wel of niet schenden van auteursrecht (p.10).



BOB VAN DER VLIST
Fotograaf
De mens in zijn eigen habitat, dat is een van de specialismen van de Rotterdamse fotograaf Bob van der Vlist. Blader naar zijn beeldreportage Mijlpaal 2018 op p.12.



JOS VAN NIEROP
Redacteur
Lector Ben van Lier vindt dat technologie standaard in het hbo-curriculum zou moeten zitten. Jos ging diep voor dit interview en studeerde op blockchain, bitcoins en algoritmes (p.22).

FOLLOW US:

TWITTER.COM/profielen

FACEBOOK.COM/Profielen

INSTAGRAM.COM/Profielenplaatjes

PROFIELEN.HR.NL

PROFIELEN

Kort

ER IS WEER WERK!

DE ARBEIDSMARKT ZIET ER GOED OF ZELFS ZEER GOED UIT.

TECHNICI EN ICT'ERS ZITTEN OP ROZEN, maar ook voor verpleegkundigen en kunstenaars zijn de vooruitzichten op de arbeidsmarkt prima.

Dat blijkt uit de nieuwste prognoses van het Maastrichtse onderzoeksbureau ROA dat elke twee jaar een update van de voorspellingen geeft. 'Twee jaar geleden stonden er in de zorg veel bezuinigingen op stapel', zegt hoogleraar Didier Fouarge van de Universiteit Maastricht waar ROA aan verbonden is. 'Daar hielden we toen rekening mee en dat had grote gevolgen voor de werkgelegenheid. Maar beleidsmakers houden niet altijd woord: de bezuinigingen zijn van tafel geveegd en er komt zelfs twee miljard bij.' HOP



'Alles wat een docent produceert, is auteursrechtelijk beschermd, van collegesheets tot tentamens.'

Dirk Visser, hoogleraar intellectueel eigendomsrecht aan de Universiteit Leiden, over het downloaden van uittreksels via Stuvia. Dat zou weleens illegaal kunnen zijn (p.10).



Eten studenten gezond?

- ONTBIJT** 84% van de studenten ontbijt iedere dag.
- JUNKFOOD** 65,4% eet minimaal eens per maand junkfood.
- BEZORGVOER** 73,2% bestelt minimaal eens per maand eten.
- GROENTE EN FRUIT** 18,5% voldoet aan het Voedingscentrum-criterium en eet elke dag twee stuks fruit.
- HULPTROEPEN** 26,3% vult zijn dieet aan met vitaminepillen.

Studenten.net onderzocht het eetgedrag van studenten. Het onderzoek telde iets meer dan 4.100 respondenten: 40% hbo'ers en 31% wo'ers.

Lees meer over studeren en eten op p.18.

De HR heeft een AUTEURSRECHT InformatiePunt

Het Auteursrecht InformatiePunt (AIP) bestaat uit een team van specialisten op het gebied van auteursrechten. Zij weten wat wel en niet mag als het gaat om auteursrecht. Vragen? Neem contact met het AIP op via auteursrecht@hr.nl.

Lees meer over auteursrecht en zelfplagiaat op p.10 en p.8.

Tips

TIPS VOOR EEN GEZONDER EETPATROON

1 Sla diepvriesgroenten in

Stop je vriezer vol met diepvriesgroenten. Deze behouden hun vitamines en zijn dus even gezond als verse groenten.

2 Beleg zelf je pizza

Natuurlijk is zelf koken het beste, maar als je nou echt geen zin hebt, bestel dan een pizza margarita en beleg deze met verse groente. Zo krijg je toch groente binnen.

3 Kook samen

Kook met je huisgenoten en stimuleer elkaar vooral om de pakjes te laten staan. Die zijn hartstikke duur en zitten vol met zout en suiker en dat is niet gezond.

Voor meer tips over een gezond eetpatroon, zie p.18.



'Boeken zijn niet minder dan wetenschappelijke artikelen.'

Dat vindt Bruce Macfarlane van de University of Bristol. Hij verzet zich tegen het idee dat boeken niet langer relevant zijn voor de wetenschap.

(Bron: timeshighereducation.com).

COLUMN

LIEVE TOSCA



WAT MOET IK MET LAPTOPS IN M'N KLAS?

FOTO: SUGARCOATED

Lieve Tosca,

Als jonge docent worstel ik met het gebruik van laptops en smartphones in de klas. Ik weet dat mijn studenten – net als ik – met deze apparaten zijn vergroeid. En ze zijn ook functioneel, maar in de les zitten ze mij soms in de weg. Sommige studenten vinden het fijn om aantekeningen te maken op hun laptop en dat is nuttig, maar er wordt tijdens de les ook even op Instagram gekeken of ik zie uit een ooghoek soms een voetbalwedstrijd op een smartphone. Dat gaat mij te ver. Hoe manage ik dit?

Liefs, Schermloos

Lieve Schermloos,

Ik heb zelf geen docentenopleiding doorlopen, maar het lijkt me een gevalletje 'jouw klas, jouw regels'. Als jij vindt dat de schermen afleiden, moet je het gebruik ervan aan banden leggen. Voetbal kijken tijdens de les lijkt me sowieso niet de bedoeling, een scherm trekt altijd (hoe ongewild ook) de aandacht en houdt meerdere studenten uit hun concentratie.

Het compleet verbieden van laptops en smartphones lijkt me zinloos, maar er zijn regels te bedenken die voor iedereen voordeel hebben. Misschien kan je met je studenten afspreken dat er tijdens het klassikale gedeelte van de les geen laptops of smartphones worden gebruikt. Dat klinkt streng, maar het is voor ieders bestwil.

Uit recente onderzoeken blijkt dat tekst van een scherm minder goed begrepen en onthouden wordt dan tekst van papier. Aantekeningen maken op de laptop lijkt effectief, omdat je een-op-een kan meetikken, maar je doet niets met de tekst en daardoor blijft de informatie niet goed hangen.

Ouderwetse aantekeningen met pen en papier hebben de voorkeur. Je moet tijdens het luisteren al samenvatten omdat bijna niemand zo snel kan schrijven als tikken. Al dat geschrijf zorgt misschien voor kramp, maar ook voor betere studieresultaten en meer focus. En wanneer die handgeschreven aantekeningen thuis nagelezen, samengevat en opgetikt worden, heb je echt wat geleerd. Dat er tijdens groepswork of overleg eens op een scherm wordt gekeken, lijkt me niet te voorkomen. Maar als jij je les uitdagend en vers weet te houden, zullen je studenten hun telefoon waarschijnlijk vaker met rust laten.

Lfs Tosca

Tosca Sel is hoofdredacteur van Profielen. Heb je ook een vraag voor haar? Mail Lieve Tosca op t.sel@hr.nl. En volg haar wekelijkse rubriek op profielen.hr.nl.

Tevreden jongeren

80 80% van de jongeren is tevreden met zijn leven.

3 Slechts 3% van de jongeren baalt van zijn leven.

88 Opleiding draagt bij aan levensgeluk. Onder studenten is 88% tevreden met zijn leven.

85 Sociale contacten zijn belangrijk voor jongeren: 85% is tevreden over zijn sociale leven.

4 De groep die niet blij is met zijn sociale leven is heel klein: maar 4%.

Bron: CBS



‘Bevend van afwisselend woede, verdriet en vooral blinde twijfel (aan mezelf en aan het leven) sta ik machteloos toe hoe studenten mij opvallend vaker ‘u’ noemen.’

Derek Otte over 30 worden. Lees zijn column op p.27.

Collegiegeldkorting voor eerstejaars

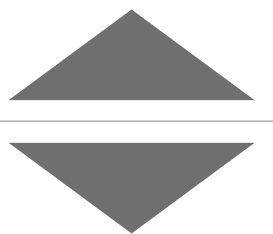
GOED NIEUWS VOOR AANSTAANDE STUDENTEN: IN COLLEGEJAAR 2018-2019 KRIJGEN ZE 1.000 EURO KORTING OP HET COLLEGE GELD. Toekomstige leraren krijgen ook in hun tweede jaar 1.000 euro korting. Het collegiegeld blijft ongeveer 2.000 euro per jaar. De regeringspartijen hadden afgesproken dat die korting alleen voor pabostudenten ook in het tweede jaar zou gelden. Zo wilden ze meer studenten overhalen om leraar in het basisonderwijs te worden. Maar er zijn ook elders veel leraren nodig. Vandaar dat onderwijsminister Van Engelshoven deze maatregel nu uitbreidt naar andere lerarenopleidingen. **De halvering van het collegiegeld is bedoeld om het onderwijs toegankelijker te maken.** Tegelijkertijd verhoogt het kabinet de rente op studietoelagen, zodat studenten er eigenlijk zelf voor betalen. Het is een sigaar uit eigen doos, stellen studentenorganisaties. [HOP]

1 OP DE 10 HAVO-JONGENS BLIJFT ZITTEN

In 2016 bleef 9,9% van de jongens in havo 3 of hoger zitten, tegenover 7,7% van de meisjes.

9,9%

STIJGER



DALER

8,8%

Het aantal zittenblijvers in havo 3+ is wel gedaald: van 10,3% in 2011 naar 8,8% in 2016.

cbs.nl

STRIP: Gezond eten, ongezond moeilijk



Bussen zonder uitstoot, dat is de toekomst

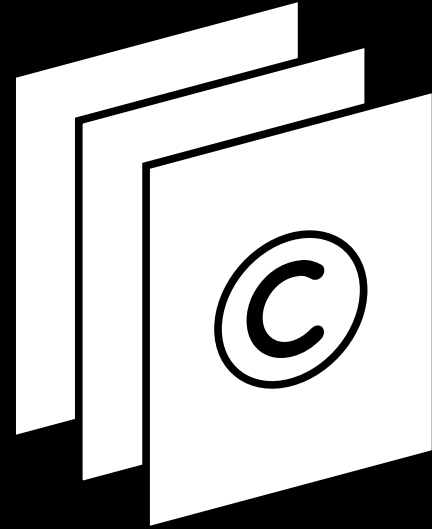


IN 2025, EN DAT IS HET AL BIJNA, MOETEN ALLE BUSSEN EMISSIEVRIJ ZIJN. Dat sprak de vorige milieustatssecretaris Dijkema af met de Nederlandse vervoerspartijen.

Studenten automotive worden tijdens hun opleiding dan ook doordrenkt met groene mobiliteit. Zo werkt HR-lector future mobility Frank Rieck in zijn e-Mobility-Lab aan het verzamelen van praktijkkennis over de inzet van elektrische voertuigen in Rotterdam. **Vierdejaars automotive Rik van Lonkhuijzen, Firos Mohamedhoesein en Fred Hoogendoorn monitoren op dit moment de prestaties van de elektrische bussen (e-Busz) en de twee waterstofbussen van de Rotterdamse vervoerder RET.** ‘De waterstofbus is in feite een elektrische bus’, legt Rik uit. ‘Bij de chemische reactie van waterstof komt elektrische ener-

gie vrij en daarmee wordt de bus aangedreven. **Deze bussen zijn heel schoon, want er wordt alleen waterdamp uitgestoten** en dat is niet belastend voor het milieu.’ Firos denkt dat de waterstofbus toekomst heeft, al is de bus nu nog heel duur. ‘De andere elektrische bussen verbruiken deels diesel voor de aandrijving en hebben dus nog wel schadelijke emissies, terwijl de waterstofbus echt alleen schone uitstoot heeft.’ **De studenten monitoren de onderdelen in de bussen die te maken hebben met de aandrijving.** Firos hoopt er in mei op af te studeren en voor Rik en Fred is het een minoropdracht. **Zij zijn vooral bezig om de hard en soft data van de bussen in kaart te brengen.** Rik: ‘Het is een doorlopend project. Wij moeten het in februari dus zo achterlaten dat een nieuwe groep ermee verder kan.’ *Esmé van der Molen*

ZELFPLAGIAAT: TRAP ER NIET IN



Dit is best een taai stukje, maar lees het toch even. Het is handig om te weten wat zelfplagiaat is en hoe je het kunt voorkomen, want als je in de fout gaat, zijn de rapen gaar. Voor zelfplagiaat kun je op de HR namelijk even hoge straffen krijgen als voor het overnemen van teksten van derden.

RUIM EEN JAAR GELEDEN LEVERDE EEN GROEP EAS-STUDENTEN HET WERKSTUK 'DE INFUUSPOMP' IN. Een van hen had in zijn bijdrage geput uit eerder ingeleverd werk. Zónder bronverwijzing, maar plagiaatscanner Ephorus herkende de tekstfragmenten. Niet alleen de student hing, ook zijn groepsgenoten kregen een sanctie opgelegd door de examencommissie. De student had zich schuldig gemaakt aan wat in de volksmond 'zelfplagiaat' wordt genoemd, maar 'incorrecte zelfcitatie' is waarschijnlijk een betere term. Dat is een complexe vorm van fraude die pas sinds 2014 in de Hogeschoolgids van de HR is opgenomen.

De zaak van VU-hoogleraar Peter Nijkamp bracht de bal in datzelfde jaar aan het rollen. Volgens een onderzoek van *NRC Handelsblad* zouden in verschillende publicaties van zijn hand dezelfde zinnen en alinea's voorkomen, zonder bronvermelding. Dit leidde tot ophef en een aanpassing van de gedragscode wetenschapsbeoefening van universiteitenvereniging VSNU en van onderwijs- en examenregelingen (OER) van hogescholen. Waarom mag dat eigenlijk niet: eigen werk hergebruiken. Hoe kun je nou van jezelf stelen? HR-jurist Digna Trimpe legt het uit: 'Het mag niet, omdat het de bedoeling is dat je per vak nieuwe kennis opdoet. **Als je oude kennis hergebruikt zonder bronvermelding, kunnen we niet vaststellen of je verder bent gekomen in je leerproces.**' In de wetenschap is het bovendien omstrede, omdat zelfplagiaat een vertekend beeld geeft van de productiviteit van een wetenschapper en hem daarmee een oneerlijk voordeel kan opleveren ten opzichte van zijn concurrenten. Zelfplagiaat komt weinig voor, maar het is wel belangrijk om te begrijpen wanneer je het fout doet. Als je wordt gepakt, wordt je werkstuk ongeldig verklaard, krijg je een berisping en kun je worden uitgesloten van deelname aan tentamens. Een heel forse straf. Een aantekening voor fraude (want daar valt plagiaat onder) betekent bovendien dat je niet meer cum laude kunt afstuderen.

VERMELD DE BRON: ALTIJD EN OVERAL

Kern bij alle plagiaatkwesties en dus ook bij zelfplagiaat is het vermelden van de bron. Als je tekst en gedachtengoed uit een eerder werkstuk wilt gebruiken, zorg dan altijd voor een correcte verwijzing naar je eerdere werkstuk, en verwijs zowel in de tekst als in je literatuurlijst. Dat is makkelijk zat en je hebt geen enkele reden om dit na te laten. Maar nu gaan we het ingewikkelder maken, want hoeveel mag je eigenlijk citeren uit eerder werk? 'Daar kan ik geen standaard antwoord op geven. Er is geen maximum aantal woorden of zinnen vastgelegd', zegt Arthur Stenfert Kroese. Hij is docent, jurist en voorzitter van de examencommissie van het Instituut voor Bedrijfskunde.

Je bent niet altijd *in the clear* als je een bronvermelding plaatst. Stenfert Kroese: 'Je mag niet een heel hoofdstuk overnemen en dan zeggen: Maar er staat toch een bronvermelding bij? Dat is strijdig met het uitgangspunt dat we moeten zien dat je nieuwe dingen hebt geleerd. **Doe het dus met mate, vat je eerdere werk kernachtig samen en gebruik het alleen als je het nodig hebt** als een van de bouwstenen van je verhaal, net zoals je ook - met correcte verwijzingen - werk van derden kunt gebruiken.' Stenfert Kroese verduidelijkt het uitgangspunt met een paar culinaire illustraties: 'Je moet niet steeds van hetzelfde theezakje nieuwe thee trekken.' Of: 'Je mag wel de krenten uit de pap gebruiken, maar niet hele liters pap.'

HOUD JE CONCEPTVERSIE BUITEN EPHORUS

Verder zijn er twee bijzondere situaties waarin je extra alert moet zijn: groepswork en conceptstukken. De EAS-studenten die in het groepje zaten met de zelfplagiërende student kregen door hun examencommissie een straf voor plagiaat opgelegd, terwijl zij het plagiaat zelf niet hadden gepleegd. Als student wordt er van je verwacht dat je het werk van groepsgenoten kritisch leest en alert bent op plagiaat, al is dat lastig, geeft ook Stenfert Kroese toe. **'Er is vaak grote tijdsdruk waardoor er geen controle op elkaars werk is. Toch is het belangrijk dat wel te doen en correcte bronvermelding altijd als gespreksonderwerp op de agenda te zetten.'** HR-jurist Digna Trimpe vult nog aan dat het verstandig is daarvan een gespreksverslag te maken. **Een ander risicomoment is het inleveren van een conceptversie om feedback van je docent te krijgen.** Doe je dat in N@Tschool, dan zet Ephorus de tekst in de database. Als vervolgens het definitieve werkstuk ter beoordeling wordt ingeleverd, ziet het vuurrood van 'zelfplagiaat'. Stenfert Kroese: 'Het is dus zaak dat je het concept op papier of via de mail aanlevert en met je docent afspreekt deze tekst niet in Ephorus te uploaden.'

VOORKOM ZELFPLAGIAAT

- zorg voor correcte bronvermelding, in tekst en in de literatuurlijst
- vat eerder werk kernachtig samen
- let op bij groepswork
- zorg ervoor dat concepten niet in Ephorus worden geupload

Twijfel je over zelfplagiaat? Dan is het sowieso verstandig om te overleggen met je docent of het hogerop te zoeken en de examencommissie om raad te vragen. Maar vergeet niet dat het uitgangspunt eigenlijk heel simpel is: vermeld **ALTIJD** de bron, ook als je die zelf bent. **█ Esmé van der Molen**



Docent Hogeschool Rotterdam wil zaak aanspannen tegen Stuvia

Adriaan de Jongh, docent recht aan de Hogeschool Rotterdam, is het zat dat Stuvia verdient aan de samenvattingen van colleges en studieboeken. Bij een deel van de samenvattingen gaat het namelijk om plagiaat. Diefstal dus. De Jongh overweegt gerechtelijke stappen.

EEN SAMENVATTING VAN EEN COLLEGE VERKOPEN WAARIN LETTERLIJKE CITATEN VAN DOCENTEN STAAN, IS VERBODEN. Daarover berichten de NOS en het Hoger Onderwijs Persbureau vorige maand. 'Alles wat een docent produceert, is auteursrechtelijk beschermd,' vertelde Dirk Visser, hoogleraar intellectueel eigendomsrecht aan de Universiteit Leiden, tegen de NOS. 'Eigen samenvattingen en aantekeningen mogen wel, maar dan mogen er geen hele alinea's of vormgeving gekopieerd zijn.'

Toch is dat voor een deel van de teksten dat wordt aangeboden door Stuvia en StudeerSnel wél het geval. Maar onderwijsinstellingen, die de rechten hebben van het door docenten gemaakte werk, zien het niet echt zitten om er iets tegen te doen.

Ook de HR niet. Luc Petersen, jurist op de HR: 'Actief je rechten als rechthebbende handhaven is ondoenlijk, omdat je bewijspositie lastig is: wie heeft allemaal wat aan wie verkocht, en tot welke schade leidt dat dan weer?' Maar het inbreuk maken op (auteurs)rechten van een ander is uiteraard niet toegestaan, stelt Petersen. 'En daar kán dus tegen worden opgetreden.'

PLAGIAAT

Docent De Jongh vindt dat dat ook moet. Dat studenten met elkaar samenvattingen uitwisselen, vindt hij oké. 'Maar als zo'n organisatie als Stuvia moedwillig het auteursrecht schendt, vind ik dat zeer schadelijk. Ook als je een collegedictaat enigszins bewerkt, zit er nog steeds auteursrecht op. Eigenlijk zou ik gemaakte samenvattingen eens door de plagiatscanner Ephorus moeten halen. Het is tenslotte plagiaat. En van elke transactie vangt Stuvia iets. Dat gun ik ze gewoon niet.' Hoe De Jongh Stuvia wil aanpakken, is hij nog aan het uitzoeken.

Jaap van Nes, medeoprichter van Stuvia, stelt dat zijn site 'slechts' een platform is waarop studenten zelf de content aanbieden. 'De

student geeft daarmee aan verantwoordelijk te zijn voor het aangeboden werk, en dus over het auteursrecht te beschikken.' De aangeboden teksten bijvoorbeeld door Ephorus halen, ziet Stuvia niet als zijn taak. Van Nes: 'Als platform leggen we de verantwoordelijkheid bij de verkopende partij. Die weet zelf het beste of iets wel of niet door de beugel kan. Wij willen en kunnen hierin geen rechter spelen. We zijn immers geen uitgever, maar een platform.' Van Nes verwijst wel naar de plaats op Stuvia waar plagiaat gemeld en verwijderd kan worden: de notice & take down-procedure.

Stuvia is gebaat bij 'een zo 'schoon' mogelijk platform', stelt Van Nes. 'Er komen weleens klachten binnen over schending, maar deze zijn op één hand te tellen. En bij aanvoering van enig bewijs worden deze documenten direct van het platform verwijderd.'

'NOOIT OVER NAGEDACHT'

Op Stuvia staat dan wel het een en ander over auteursrecht maar dat wil niet zeggen dat individuele makers van samenvattingen er alles van weten. 'Plagiaat? Daar heb ik nooit over nagedacht', reageert Charlotte van der Griendt, pabostudent op de HR en samenvattingenverkoper via Stuvia. 'Maar er zit wel een kern van waarheid in. Samenvattingen worden niet alleen verkocht aan medestudenten van je eigen opleiding, maar ook aan studenten van andere scholen. Aan de andere kant: Stuvia is er om kennis over te dragen. Docenten halen hun kennis ook uit verschillende bronnen. Dan wordt er niet gesproken van plagiaat.'

Als het goed is, zal een docent in dat laatste geval verwijzen naar de bron. Charlotte vertelt dat ze zelf nooit letterlijke uitspraken van docenten of van powerpointpresentaties in haar teksten opneemt. 'Ik schrijf altijd alles in mijn eigen woorden, ook omdat ik de literatuur die bij een college hoort erin verwerk.' ■

Lana van der Meer en Jos van Nierop



GEMIST OP DE HR:

'Een concreter beeld van het werk na de opleiding. Wellicht is het goed om meer voorlichting te organiseren vanuit het beroepenveld.'

Dwayne Wesdorp

Tot 2013: **business IT & management (BIM)**
Nu: **docent BIM en IT-consultant bij 66Controls**

Meer dan fulltime docent en IT-consultant

WAAROM KIEZEN ALS JE OOK KUNT COMBINEREN? DWAYNE WESDORP HEEFT THE BEST OF BOTH WORLDS: HET BEDRIJFSLEVEN ÉN HET ONDERWIJS.

Dwayne Wesdorp is pas 28 jaar, en toch heeft hij al een hele carrière achter de rug. 'Ik ben ooit op het vmbo begonnen en nu ben ik hbo-docent en IT-consultant. Ik had een Cito-score waarmee ik naar een havo-vwo-brugklas had gekund, maar ik wilde graag iets grafisch doen en dat was er alleen op vmbo-niveau. Na de middelbare school heb ik nog een jaar mbo grafisch gedaan. Omdat het voor mij te weinig raakvlakken had met digitaal ontwerpen, ben ik overstapt naar mbo ICT-beheer.'

Zijn bijbaan bij Albert Heijn vond Wesdorp ook leuk, zo leuk zelfs dat hij er na zijn mbo twee jaar heeft gewerkt. Pas daarna kwam hij op de HR terecht. Wesdorp: 'Je kan zeggen: waarom deze omweg? Ik had ook via de havo of het vwo en het hoger onderwijs op deze posities kunnen komen. Ja, dat is zo, maar dan had ik mijn vriendin niet leren kennen bij de Albert Heijn. En dan had ik mijn liefde voor grafisch ontwerp niet kunnen ontwikkelen. Dat heeft me ook veel gebracht.'

DOCENTEN WERDEN COLLEGA'S

Door zijn baan bij Albert Heijn kwam Wesdorp erachter dat hij geïnteresseerd was in de bedrijfskundige kant van de winkel. 'Dat gecombineerd met IT zette mij op het spoor van de opleiding business IT & management. Hier was ik gelijk op mijn plek. Na een paar maanden werd ik gevraagd voor de functie van student-assistent



GELEERD OP

DE HR:

'Ik heb een gereedschapskist' meegenomen met veel kennis, methoden en technieken. Door bepaalde situaties te herkennen, weet ik de juiste aanpak te kiezen.'

en twee maanden na mijn afstuderen stond ik voor de klas. Alle mensen die bij mijn afstudeersessie hadden gezeten, waren nu mijn collega's. Niet alleen de docenten van de HR, maar ook de medewerkers van mijn afstudeerbedrijf 66Controls waar ik kon blijven werken als consultant.'

Een drukke tijd brak aan. Wesdorp werkt 20 uur op de HR en 24 uur bij 66Controls. **'Ik maak lange dagen, soms van tien tot twaalf uur. Ik heb drie mailboxen die ik goed moet bijhouden: van de HR, van de opdrachtgever die me heeft ingehuurd en van 66Controls.** Dat betekent veel schakelen en onthouden.

'Toch zou ik geen van beide werkkringen willen missen. Het is interessant om met IT bezig te zijn, maar het geeft mij ook voldoening om met studenten te werken. De HR heeft een heel diverse studentenpopulatie. Dat past goed bij mij, ook omdat ik vroeger vmbo heb gedaan. Ik kom uit Rotterdam-Noord en ben de eerste in mijn gezin die heeft gestudeerd. Mijn vader is bouwvakker en mijn moeder huisvrouw. Ik ken en begrijp de positie van veel van onze studenten.'

'Tegelijkertijd wil ik geen fulltime docent zijn en de deur naar het bedrijfsleven al dichtgooien. Bovendien worden mijn lessen beter omdat ik uit de praktijk put. Studenten waarderen dat ook.'

Door de drukte van zijn twee banen is het volgen van een master even uitgesteld. De hogeschool wil dat al haar docenten een master of PhD hebben. 'Ik wil dat zelf ook heel graag, maar eerst moet er tijd worden vrijgemaakt. Met een meer dan fulltime werkweek kan ik het er niet zomaar naast doen.' ■

Esmé van der Molen

MIJLPAAL 2018

Een nieuw jaar, een nieuw begin. Deze zes studenten en medewerkers markeren 2018 met een mijlpaal.



HANS VAN DER MOOLEN (67)
'IN 2018 GA IK MET PENSIOEN NA 44 JAAR HR'
DIRECTEUR INSTITUUT VOOR GEZONDHEIDSZORG

ZIJN 'HOUDBAARHEID' LIEP OP 2 NOVEMBER 2015 AF, maar IvG-directeur Hans van der Moolen trekt pas op 31 januari de deur definitief achter zich dicht. Hoewel... 'Er loopt nog één dingetje door tot de zomer.' Van der Moolen heeft zich 44 jaar ingezet voor de HR. Hij heeft met alle collegevoorzitters samengewerkt en duizenden studenten ('ik heb ze niet precies geteld') zijn onder zijn leiding gediplomeerd. Hij was overal directeur, alleen niet bij de economische- en kunstopleidingen. Wat hij niet gaat missen, zijn de zondagochtenden waarop hij zich door de stukken van de nieuwe week moest werken. Nu kan hij uitslapen of Spaans leren. 'Maar het zal wel wennen zijn om de uitdaging van deze baan niet meer te voelen. Ook het contact met de mensen op de HR is iets wat ik heel plezierig vind.' Van der Moolen ervaart zijn naderende pensionering vooral als 'vreemd'. 'Het ene moment ben je nog directeur van een instituut met 4.000 studenten en 350 medewerkers, en het volgende moment is dat deel van je identiteit weg. Het is een andere levensfase. De herfst van je leven wordt het genoemd en al vind ik dat niet zo aantrekkelijk klinken, ik wil er ook niet over somberen. Ik kijk met tevredenheid terug op mijn werk. Mijn opvolger, Jeroen Oversier, hoeft zich heus niet te vervelen, maar ik laat het instituut met een goed gevoel achter.'

EIND MAART VERWACHT CHER HULZEBOS HAAR EERSTE KIND. Een groot avontuur, vindt ze. 'Het is heel spannend. Ik ben benieuwd hoe ik zal zijn als moeder.' Qua planning zorgt het aanstaande moederschap best voor een puzzel. 'Ik doe nu mijn minor en hoef maar twee dagen per week op school te zijn. Maar daarna volgt een periode waarin ik veel les heb. Dat is net rond de geboorte van mijn kind. Ik moet zeggen dat school me goed helpt. We hebben nu al afspraken gemaakt over de versoepeling van mijn aanwezigheidsplicht in die periode. Dat is heel fijn.' In september gaat Cher haar afstudeertraject in. 'Mijn kindje is dan ongeveer een halfjaar en ik hoop dat ik tegen die tijd gesetteld ben: als moeder, maar ook fysiek, want ik ben nog op zoek naar eigen woonruimte.' 2018 zal voor Cher hoe dan ook een gedenkwaardig jaar worden. 'Ik krijg niet alleen mijn eerste kindje, ik ga ook nog beginnen met afstuderen... Ik hoop dat ik daarna een goede baan vind, want ik wil mijn kind wel alles kunnen geven.'



BEELDREPORTAGE

Fotografie Bob van der Vliet
Tekst Esmé van der Molen

CHER HULZEBOS (23)
'IN 2018 WORD IK MOEDER'
VIERDEJAARS LEISURE & EVENTS MANAGEMENT

Terwijl de rest van Nederland op het strand lag, wiste onderzoeker Mariska Okkinga het zweet nog maar eens van haar voorhoofd. Ze werkte aan de voltooiing van haar proefschrift. Geen vakantie voor Okkinga en ook haar 'mamadag' werd tijdelijk geofferd. Deze eindsprint was nodig om de deadline van haar proefschrift te halen. In februari promoveert ze op een onderzoek naar begrijpend lezen op het vmbo. 'Dan "trouw" ik met de wetenschap. Zo voelt het echt een beetje. Het is een plechtige dag waarop ik niet alleen mijn proefschrift verdedig, maar ook feestvier met familie, vrienden en collega's.' Okkinga is in 2011 aan haar onderzoek begonnen. 'De eerste fase was heel praktisch. Ik had afspraken op scholen en to-dolijstjes waarop ik dingen kon afstrepen. De laatste schrijffase was van een heel andere orde. Je kent de resultaten al, je moet het alleen nog "eventjes" goed op papier krijgen. Hoe langer je onderzoek doet, hoe groter bovendien het onontgonnen terrein wordt. Je weet steeds beter wat je allemaal nog niet weet. De puzzel van de wetenschap lijkt met de jaren dus groter te worden in plaats van kleiner.'

Meer weten over Okkinga's proefschrift? Op 2 februari verschijnt op profielen.hr.nl een artikel over haar onderzoek.



MARISKA OKKINGA (33)
'IN 2018 GA IK PROMOVEREN'
ONDERZOEKER
KENNISCENTRUM
TALENTONTWIKKELING



BAS DE WILDE (21)
'IN 2018 GA IK ONDERZOEK DOEN IN CANADA'
VIERDEJAARS RUIMTELIJKE
ORDENING EN PLANOLOGIE
(ROP)

Als Bas de Wilde binnenkort naar Canada vliegt, zitten er ieder geval bergschoenen in zijn koffer. In februari start hij met een afstudeeronderzoek aan de University of British Columbia in Kelowna. 'Ik zit dan op 200 tot 300 kilometer van de Canadese Rocky Mountains. Als buitenmens verheug ik me enorm op de Canadese natuur.' Het stond altijd al op zijn verlanglijstje om voor zijn studie naar het buitenland te gaan. Nu is het zo ver. 'Dat ik naar Canada kan en op de campus kan wonen, is echt een mooie kans. De universiteit staat bovendien in de top 40 van beste universiteiten ter wereld. Studenten gaan er voor de beste cijfers, dat is de mentaliteit. Ik verwacht dat ik in deze omgeving het beste uit mezelf zal moeten halen, en dat wil ik ook.' Bas gaat onderzoek doen naar de functionaliteit van een snelweg die dwars door de stad Kelowna loopt. 'Voor mij is dit een manier om mijn blik op de wereld te verbreden. Ook binnen mijn vakgebied zijn er veel cultuurverschillen. In Canada gaan ze heel anders om met urban planning. Wil je bouwen? Dan staat je juridisch weinig in de weg. Bij ons is elke vierkante meter gepland. Ik vind het interessant om mijn weg te vinden in die verschillen.'

Admir snapt zelf ook niet hoe het zo ver is gekomen, maar begin 2017 woog hij 108 kilo. In drie, vier jaar tijd waren de kilo's eraangekomen. 'Ik stond voor de spiegel en kreeg mijn overhemd niet over mijn buik heen. Het was alsof ik voor het eerst zag hoe zwaar ik was geworden. Daarvoor maakte ik er weleens een grapje over: "Ja, dat zijn allemaal spieren." Maar ondertussen durfde ik niet meer naar het strand en kon ik geen leuke kleren meer kopen.'

Admir besloot af te vallen, heel rigoureuus. 'Mijn dieet bestond eerst uit Burger King, M&M's, croissantjes en alles wat verder nog vet, zout en zoet is. Dat liet ik allemaal staan. Ik ging crashen en leefde op een komkommer en tomaat per dag. Dat kan ik niemand aanraden. Ik viel fantastisch af, maar na een vakantie zat het er ook allemaal weer aan. Daarna ging ik heel gezond eten, maar daar werd ik mentaal niet goed van. Het enige waar ik aan kon denken was lekker eten. Uiteindelijk ben ik de meeste kilo's kwijtgeraakt door *intermittent fasting*, een methode waarbij je een aantal uur per dag vast. In vier maanden tijd verloor ik 30 kilo en ging ik van XXL naar S. Toen ik na de zomer op school terugkwam, herkennen veel studenten en docenten me niet meer.

'In 2018 wil nog een paar kilo afvallen, maar ik wil vooral op gewicht blijven. Het gaat niet om een kilootje meer of minder. Het gaat om levensgeluk. Ik voel me zonder de beperkingen van mijn overgewicht veel gelukkiger.'



ADMIR KRASNIQI (22)
'IN 2018 BLIJF IK OP GEWICHT'
TWEDEJAARS SMALL BUSINESS



OMARA KARSTERS (30)
'IN 2018 GA IK EINDELIJK AFSTUDEREN'
ZEVENDEJAARS MAATSCHAPPELIJK WERK EN DIENSTVERLENING

Eindelijk durft ze te geloven dat zij in 2018 een diploma in handen zal hebben. 'Ik zal lachen en huilen tegelijk.' Omara kwam in 2014 over van een andere hogeschool om aan de HR af te studeren. De minor ging goed, maar ze kon geen afstudeerplek vinden. In het daaropvolgende jaar kwam haar plan van aanpak er niet doorheen, tot twee keer toe. 'Ik werd er heel ongelukkig van. Ik twijfelde aan mezelf en kon me niet meer voorstellen dat ik het ooit zou halen. Ik schaamde me ook tegenover mijn familie en vrienden.'

In haar zesde jaar struikelde ze over dezelfde zaken, tot ze werd 'gescout' door docent Jean Marie Molina die gespecialiseerd is in het begeleiden van studenten met vertraging. 'Ze zag me zitten achter de computer en zei: "Ik zie jou al een paar jaar. Ben je aan het afstuderen?" "Nou, ik ben al zevendejaars", antwoordde ik en toen gaf ze aan dat ze met me wilde werken. Dat heeft alles veranderd. Ik werk nu stap voor stap aan een goede probleemanalyse en een plan van aanpak. Molina ziet dat ik mijn best doe en ze waardeert dat. Ik ben er nog niet, maar ik heb in ieder geval weer het geloof dat ik in 2018 een diploma zal hebben.'

BEELDREPORTAGE

Hoe kun je als drukke, bierdrinkende en luie student toch enigszins gezond eten? Stagiaire Zoë deed een poging dit uit te zoeken.

Tekst Zoë Cozijnsen
Illustraties Demian Janssen

Studeren op bier en pizza. Kan het ook anders?

HET IS AL DONKER ALS IK THUISKOM EN IK WIL EIGENLIJK ZO SNEL MOGELIJK OP DE BANK PLOFFEN MET NETFLIX. Dan maar een tosti; morgen weer koken. Omdat ik veel te lang heb doorgekeken, slaap ik de volgende ochtend door mijn wekker heen. Geen ontbijt dus. Op school aangekomen haal ik een niet te hachelen bekertje automaatkoffie dat ik met mijn ochtendsigaretje haastig naar binnen klok. Na mijn eerste colleges heb ik HONGER. Ik snel naar de kantine en zie daar een kleffe panini mozzarella pesto: precies wat ik nodig heb. Terwijl de laatste minuten van de dag wegtikken, zit ik met mijn gedachten al bij het bierje van straks. En omdat het zo gezellig is, drink ik er nét drie te veel **waardoor ik bij thuiskomst aangeschoten-hongerig voor de koelkast sta.** Gelukkig heb ik nog een diepvriespizza. Mocht bovengenoemd scenario je net iets te bekend voorkomen, lees dan vooral even door. Want zelfs jij kunt aan dit ongezonde eetpatroon ontsnappen. Ik ging in gesprek met een voedingscoach, een voedingswetenschapper en een foodblogger en stelde de vraag: Maar hoe dan?

overall verleidingen

Erica Cacciuolo is voedingscoach en helpt mensen met het behalen van hun voedingsdoelen. Ze legt uit waarom het volgen van een dieet of het aanwennen van een gezond eetpatroon zo vaak mislukt en hoe je dat jojoën kunt doorbreken. 'Een dieet heeft een duidelijk begin en een eind', vertelt Cacciuolo. 'Je wil bijvoorbeeld tien kilo afvallen, dus dat is je motivatie. Heb je dat doel bereikt, dan is de kans groot dat die motivatie wegvalt waardoor je weer in je automatische gedrag vervalt. Dat was het gedrag dat er in eerste instantie toe heeft geleid dat je bent aangekomen. Wil je op gewicht blijven, dan zal je je hele levensstijl moeten omgooien.'

Er liggen overal verleidingen op de loer. Cacciuolo: 'Als je door het station loopt, is het eerste dat je ruikt de lucht van gebakken croissants. Na elke drie stappen die je zet, kun je iets te eten scoren. En de kans is groot dat het ongezond is.'

pizza versus boterhammen

'Dan heb je nog de groepsdruk', gaat Cacciuolo verder. 'Als je bijvoorbeeld met een groepje van vijf studenten na school langs de Domino's loopt, en vier van de vijf willen een pizza eten, dan wordt het voor de vijfde heel moeilijk om te zeggen: "Nee joh, ik eet de boterhammen die mijn moeder me heeft meegegeven wel." Je ziet het ook met alcohol. Ik drink bijvoorbeeld niet en ik word altijd raar aangekeken in het café. "Doe nou eens gezellig", hoor je dan. **'Je hebt dus de groepsdruk, de verleidingen maar ook nog eens automatisch gedrag.** Als je gewend bent om iedere avond bij thuiskomst een glas wijn te drinken, zal je dat - als je er niet over nadent - iedere avond doen. Heel veel van ons gedrag gaat onbewust. Pas als je je bewust wordt van je gedrag, kan je nieuw gedrag ontwikkelen.'

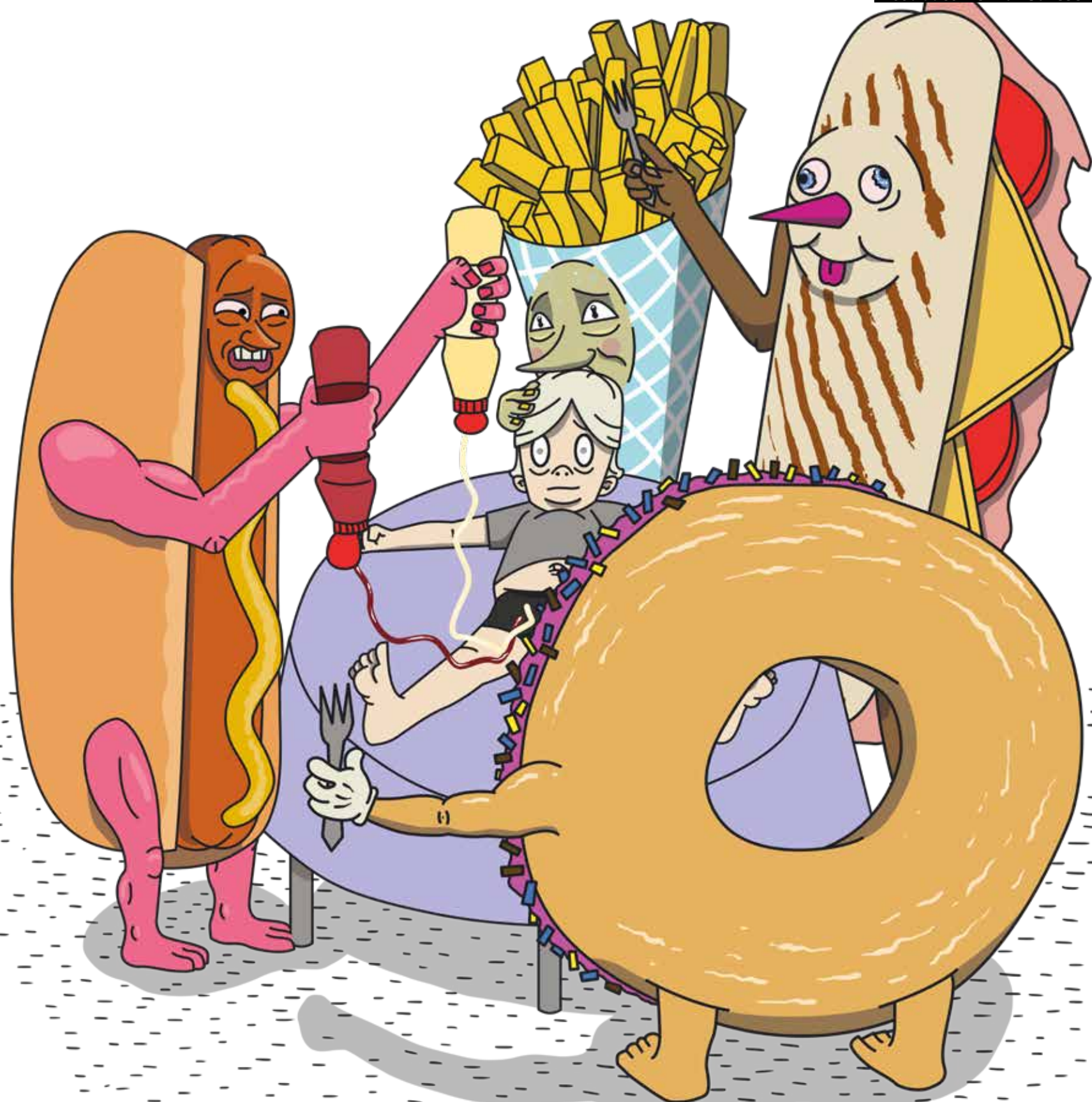
'NA MIJN COLLEGE HEB IK HONGER. IN DE KANTINE ZIE IK EEN KLEFFE PANINI MOZZARELLA: PRECIES WAT IK NODIG HEB.'

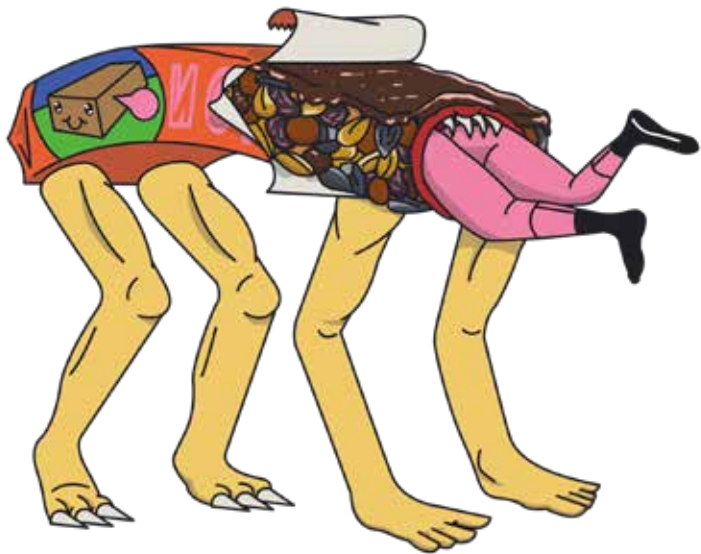
Dat is niet makkelijk, maar het kan wel, vertelt Cacciuolo. 'Je moet het écht willen, je moet het in kleine stapjes doen en je moet het niet onderschatten. Dat laatste is een van de grootste fouten die we maken. Zo raak je snel teleurgesteld en gedemotiveerd. Door te beseffen dat het niet makkelijk is, kun je jezelf sneller vergeven als je de mist ingaat en zal je minder snel opgeven.'

'Uiteindelijk kun je op deze manier je eetgewoonten veranderen en zullen deze nieuwe gewoonten langzaam bij je automatische gedrag gaan horen. Daardoor zal je op een gezond gewicht blijven.'

te weinig groente

Maar wat is een gezond eetpatroon? 'Dat weten we al jaren', zegt Canan Ziyilan, voedingswetenschapper en docent-onderzoeker bij de opleiding verpleegkunde en het kenniscentrum Zorginnovatie. 'Veel





'Hieruit bleek dat hoe prominenter je gezonde voeding plaatst, hoe gezonder mensen gaan eten. Make the healthy choice the easy choice. Maar zo zijn onze kantines niet ingericht. Neem de kassa's: je staat te wachten, ziet al die chocolaatjes en koekjes en dan grijp je daar toch eerder naar. Dat is al vaker bewezen. Dus weet dat en kies bewust voor een gezonde lunch.'

meal preppen

Ik weet van mezelf dat ik een vrij makkelijke prooi ben voor al deze verleidingen. Maar om nou elke dag een zelfgemaakte lunchsalade mee te nemen. Wie heeft daar tijd voor? Foodblogger Kelsey Ikkersheim, van de blog Kuukskes, zweert bij een goede voorbereiding, ofwel: meal prepping. Ze is inmiddels afgestudeerd aan de pabo en heeft tijdens haar studententijd van alles uitgeprobeerd. 'Als je net op kamers gaat, weet je nog niet alles van koken en portioneren af, dus ik at veel te veel. Ik wist dat het zo niet verder kon en dus ben ik het 17-dagendieet gaan volgen. Hierdoor heb ik kennisgemaakt met het preppen en dat doe ik nog steeds. Ik maak op zondag mijn lunch en avondeten voor de hele week. Zo kun je altijd gezond eten. Ook scheelt het veel tijd en afwas', vertelt Ikkersheim.

Maar wat eet ze dan? 'Ik ontbijt vaak met een gebakken ei, havermout of tomaat op brood. En altijd een kop thee. Mijn lunch is vaak soep. Ik maak op zondag een pan en daar kan ik dan de hele week van eten. Het liefst zo eenvoudig mogelijk: veel groente in een pan, water en een staafmixer doen wonderen. In de avond eet ik afwisselend, als er maar veel groente in zit. Daarbij probeer ik zeker drie keer in de week vegetarisch te eten, maar dat lukt niet altijd. En eerlijk is eerlijk, friet en pizza vind ik ook lekker. Ook drink ik graag een biertje of een wijntje en als ik het druk heb, kan het preppen er soms bij inschieten. Maar dan ga ik er de volgende dag weer gezond tegenaan.'

exit Modifast shakes

Ik begrijp nu beter waarom mijn eerdere pogingen om een gezond eetpatroon aan te wennen steeds zijn mislukt en eigenlijk nooit een schijn van kans hadden. Ik dacht er te makkelijk over en gaf te snel op. Na het wegwerken van een Tony's Chocolonely karamel-zeezout dacht ik: het is nu toch al mislukt, dus kan ik net zo goed patat eten vanavond. Maar ik moet wat vergevingsgezinder gaan worden. En ik moet mezelf eraan blijven herinneren waarom ik gezonder wil eten: om me fitter te voelen.

Ik ga in ieder geval niet meer aan de Modifast shakes. Groente it is. En ik mag best een keertje pizza eten, zolang ik er dan maar een berg rucola overheen mik. Het veranderen van aangeleerd gedrag is nu eenmaal lastig, maar als je het écht wilt, kan iedereen het. Dus jij en ik ook. Misschien bestel ik vanavond wel een droge witte wijn in plaats van een speciaalbiertje. Alle beetjes helpen. □

▶ groente en fruit, volkoren pasta en brood, niet te veel vlees en zo min mogelijk suikerhoudende dranken.' Ziylan maakt zich vooral zorgen over het eerste punt: 'We komen niet aan onze groentebehoefte. Veel mensen eten alleen groente tijdens het avondeten, maar dan wordt het wel heel moeilijk om aan de aanbevolen 250 gram per dag te komen. Daarom kan je het best lunchen met bijvoorbeeld een pasta- of couscoussalade. Of je eet snackgroenten als tussendoortje. Dan heb je alvast wat groente binnen.'

Ik ben er vrij zeker van dat ik die 250 gram per dag niet haal. Maar is dat nou echt zo erg? 'Het kan zijn dat je een vitaminetekort opbouwt, dus op de lange termijn merk je dat aan je gezondheid', zegt Ziylan. 'Als je weinig tot geen groente en fruit eet, haal je je calorieën ergens anders vandaan en eet je eerder vette en zoete dingen.'

'ALS RENS KROES UIT HAAR EIGEN KOOKBOEK ZOU ETEN, WAS ZE ALLANG OBEES.'

tussendoortjes zijn troep

Oké. Groente en fruit dus. En ook belangrijk: geen voorverpakte tussendoortjes. Want dat is 'bijna allemaal troep' volgens Ziylan. Dus laat je niet verleiden door de woorden 'goede start' op een mueslireep, ontbijtkoek of een liga. Ziylan: 'Het wordt verkocht als een verantwoord tussendoortje, maar het is calorierijk, te zout en bevat veel suiker of verzadigd vet. Als er staat dat het nul procent vet bevat, weet je dat het boordevol suiker zit. Het is echt een kwalijke zaak dat deze producten zo misleidend zijn.'

Ziylan begrijpt dat het voor studenten niet altijd haalbaar is om lunch van huis mee te nemen. En dan ben je dus afhankelijk van de schoolkantine. 'Het is zeker mogelijk om een gezonde lunch te scoren op school, maar wees je wel bewust van de verleidingen', zegt ze. 'In de ideale situatie is er geen frituur. Alleen al die geur is een enorme trigger. De eigenaar van de Ladagerie op locatie Museumpark zegt: "Als ik het niet aanbied, halen ze het wel ergens anders." Maar met vies weer ga je echt niet voor patat naar buiten, alleen de diehards misschien, maar dat zijn er veel minder dan de studenten die een impulspatatje halen.

'Bij Wageningen University waar ik heb gewerkt, hebben we onderzoek gedaan naar de inrichting van schoolkantines', vertelt Ziylan.

***Voedingwetenschapper Canan Ziylan rekent af met voedingsmythes**

1 HOE DONKERDER HET BROOD, HOE GEZONDER*

'NIET WAAR. Soms is het brood donker omdat er mout aan is toegevoegd. En, donker betekent niet per se dat het brood van volkorenmeel is gemaakt, terwijl het daar juist om gaat. Kijk dus op de ingrediëntenlijst of je brood van tarwebloem (witbrood) of volkorenmeel (bruinbrood) is gemaakt.'

2 RENS KROES WEET WAAR ZE HET OVER HEEFT*

'NIET WAAR. Zij verkondigt onwaarheden en mensen luisteren ernaar. Zij hoeft zich niet te verantwoorden, want ze is geen wetenschapper. In het kookboek van Kroes staat bijvoorbeeld een recept voor een suikervrije taart maar die zit vol met dadels en ahornsiroop en dat is net zo goed suiker. Als zij elke dag uit haar eigen kookboek zou eten, zou ze allang obees zijn.'

5 SPELTBROOD IS BETER DAN TARWEBROOD*

'NIET WAAR. Dat hele speltgedoe is echt overhyped. Tijdens de sinterklaastijd zag ik speltkruidnoten. Are you kidding me? Spelt en tarwe zijn bijna hetzelfde. Bovendien hoeft speltbrood niet volkoren te zijn en dan is het dus juist minder gezond dan een volkoren tarwebrood. Kijk dus op de verpakking om te zien of een brood volkoren is.'



3 SMOOTHIES ZIJN GEZOND*

'NIET HELEMAAL WAAR. Ten eerste krijg je bij een smoothie minder vezels binnen dan wanneer je fruit eet, omdat het fruit vaak wordt geschild. Ook verzadigt een sapje veel minder, waardoor je ongemerkt veel suiker binnenkrijgt. Er zitten vaak zo'n vier tot vijf stuks fruit in, meer dan je nodig hebt en het vult voor geen meter.'

4 SUPERFOODS ZIJN SUPERVOEDSEL*

'NIET WAAR. Dat is écht onzin. Chiazaad, gojibessen, hou toch op. En kokosvet: het wordt gezond genoemd, maar het bevat veel verzadigde vetten en is dus ongezond. Je kunt het beste olijfolie of zonnebloemolie gebruiken.'



(Bijna) alles is technologie. Maar we willen er weinig van weten

Machines communiceren met elkaar en Netflix weet alles over ons.
En Facebook? Dat gebruikt algoritmes waardoor we een werkelijkheid te zien krijgen die Facebook heeft bedacht op basis van onze vermeende voorkeuren. Dat weten we wel, misschien. Maar hoe gaan we ermee om?



► **ZIJN WE ÉCHT GEÏNTERESSEERD IN DE TECHNOLOGISCHE ONTWIKKELINGEN VAN ONZE TIJD?** Lector Ben van Lier denkt van niet. Nou ja, te weinig. Van Lier doet als directeur van IT-bedrijf Centric onderzoek naar de raakvlakken tussen technologische en organisatorische ontwikkelingen. Hij is ook professor aan de Steinbeis-Hochschule Berlin en sinds 2015 (voor één dag in de week) lector op de Hogeschool Rotterdam. Internet of things en blockchain zijn onderwerpen waarover hij zijn kennis deelt op de HR.

Waarom wordt een directeur van een groot IT-bedrijf ook lector?

'Als bedrijf doen we al jaren zaken met de HR. Ik zat in de beroepenveldcommissies van de opleidingen informatica en technische informatica. Bij die laatste opleiding en bij business IT & management zijn we al een aantal jaar IT-oplossingen aan het bedenken voor de ouderenzorg. Het gaat dan bijvoorbeeld om signaleringssystemen, zoals de knop waarmee een oudere hulp kan invoeren. 'Centric heeft ook veel afstudeerders in huis. En als je als bedrijf goede studenten wilt krijgen, moet je bekend zijn bij de studenten. Het is dus een bewuste keus om te investeren in het onderwijs, in zowel tijd als menskracht. We hebben met meerdere onderwijsinstellingen contact, maar met de HR hebben we de meest intensieve relatie.'

Je wilt de HR-gemeenschap ook wat leren, neem ik aan. Over blockchain bijvoorbeeld...
'Ja. Blockchain (zie kader, red.) bestaat sinds 2008, is sinds 2014 bekend bij het grote publiek en is nu een hype. **Ik vind het belangrijk dat mensen, juist ook in het onderwijs, snappen waar het over gaat. Bij de opleiding logistics management kijken we naar blockchain, daar leeft het echt.** Of andere opleidingen ermee bezig zijn, weet ik niet. Als dat wel het geval is, hoor ik dat graag. Want iedereen roept wat over blockchain en bitcoins, maar mensen weten nauwelijks wat het is.'

'WAAROM ZIT TECHNOLOGIE NIET STANDAARD IN HET CURRICULUM VAN OPLEIDINGEN?'

Kunnen we dat niet aan de IT'ers overlaten?
'Informatici kunnen helpen en kunnen technologische toepassingen creëren, maar ik vind het vooral ook de verantwoordelijkheid van verschillende beroepsgroepen om nieuwe technologieën te gaan gebruiken. Bij bijvoorbeeld automonteurs, en bij de opleiding automotive, zie je veranderingen aan het oppervlak komen. Maar bij verpleegkundigen nog niet, terwijl ook zij moeten weten welke technologische veranderingen er zijn. Het moet onderdeel zijn van de opleiding. Ik heb de indruk dat veel mensen er het belang niet van inzien en niet bereid zijn de kennis tot zich te nemen. **Waarom zit technologie niet standaard in het curriculum van opleidingen?**
'We zien bijvoorbeeld dat de wereld verrijkt en de vraag naar verzorgenden steeds groter wordt. Je moet je dan afvragen welke rol technologie daarin kan spelen. En dan moet je niet alleen denken aan robotjes, maar bijvoorbeeld ook aan een smartwatch die - als je valt - verbinding maakt met een verzorgende. Ik zeg niet dat het allemaal makkelijk en goedkoop is, maar een professional moet wel worden opgeleid om het aan de doelgroep te kunnen uitleggen, zoals een verpleegkundige de smartwatch moet kunnen uitleggen aan een oudere.'

Wat is blockchain?

Een blockchain is een netwerk van computers waarin, volgens afspraken en wiskundige regels, overeenkomsten worden gesloten. Bij een overeenkomst gaat het om een informatie-transactie waaraan je ook een waarde kunt toevoegen. De bitcoin is daar een voorbeeld van. **DE TRANSACTIES ZIJN BETROUWBAAR OMDAT ZE TOT STAND KOMEN NADAT MEERDERE COMPUTERS ER OVEREENSTEMMING OVER HEBBEN BEREIKT.** Tussenpersonen zoals notarissen en banken zijn daarom niet meer nodig. **Elke nieuwe transactie is uniek en is gebaseerd op de vorige transactie. Daardoor ontstaat er een aaneengesloten ketting, een blockchain. Als je aan een transactie wilt rommelen, moet je terug naar alle vorige transacties en dat is niet te doen. Hierdoor is blockchain relatief zeer betrouwbaar.**

En de automonteur de auto uitlegt aan de bestuurder...

'Ja. Hoeveel mensen begrijpen hun eigen auto nog? Van wie zijn de data van de auto? Veel mensen hebben er nog nooit over nagedacht dat fabrikanten data hebben over hoe we onze auto gebruiken.'

Moeten we dat weten?

'Het heeft gevolgen voor bepaalde beroepen. Veel auto's kunnen bijvoorbeeld alleen nog maar gerepareerd worden nadat de computer in de garage de data heeft uitgelezen. En neem Netflix dat allerlei kijkinformatie naar je tv stuurt. Straks kan een tv misschien communiceren met de koelkast die aangeeft dat je biertje klaarstaat.'

Raken we de grip kwijt?

'Het is meer dat we ons er niet van bewust zijn. De invloed van technologie is een punt. Je loopt tegen veranderingen aan die je niet meer kunt beïnvloeden. **De vraag is dan: hoe ga je daar als HR mee om?** Ik heb daar ook het antwoord niet op. Er moet in elk geval geen standaard technologisch onderwijsprogramma komen. Dat heeft geen zin. In de financiële sector moet het opleiden al heel anders. **Neem de aandelenbeurs waar de handel is geautomatiseerd op basis van**

'HET IS BELANGRIJK OM TE BEGRIJPEN DAT WE GESTUURD WORDEN DOOR SOFTWARE EN ALGORITMES.'

algoritmes en de koers wordt opgedreven.

We hebben er geen grip op en we zijn daar ons niet van bewust. **Dat is bij bitcoins, het eerste experiment op basis van de blockchain-technologie,** dus ook zo. De bitcoin is bedacht door Nakamoto die geen vertrouwen had in financiële instellingen. De banken worden uitgesloten en je vergroot de autonomie van machines in de vorm van onderling verbonden computers.'

Heeft beleggen in bitcoins dan wel zin als het eigenlijk de machines zijn die bepalen?

'Ik denk in elk geval dat de meeste beleggers in bitcoins niet weten waar ze mee bezig zijn. Er zit ook geen zekerheid onder. Er is geen toezicht, geen bankgarantie. Een punt van aandacht is verder dat er geen regulering is voor cryptocurrencies

zoals bitcoins. De vraag is dan: zou je dat landelijk moeten doen, Europees of wereldwijd? Bijna alle banken zijn ook bezig met de vraag hoe ze moeten omgaan met cryptocurrencies en met bedrijven als electronicagigant Amazon die overstappen op betalen in bitcoins. Amazon is, als webshop, in feite een informaticabedrijf geworden terwijl een bank een financiële instelling is die iets met software doet. Door de steeds belangrijker wordende rol van technologie veranderen de verhoudingen tussen banken en grote bedrijven.'

Is daar, als je dat zou willen, nog iets tegen te doen?

'Nederland kan dat niet alleen. Daar zijn we te klein voor. Als je op verschillende terreinen je eigenheid wilt bewaren, zal je dat op Europees niveau moeten aanpakken.'

En het gaat niet alleen om de financiële sector?

'Nee. Kijk naar de recente discussie over de afname van advertentie-inkomsten voor de publieke omroep. Het Amerikaanse Google neemt advertenties over en dan is er ook nog Netflix waardoor het bereik afneemt. Om te concurreren zou de publieke omroep juist meer moeten investeren, maar er is geen

geld. Het zijn veranderingen die deels worden veroorzaakt door nieuwe technologieën.'

Hebben we als mens, als individu, nog wel ergens zeggenschap over?

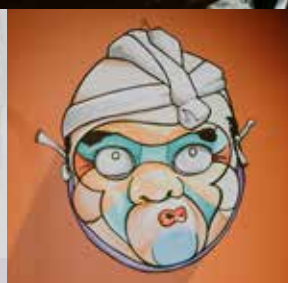
'Ik denk dat we ons moeten realiseren dat er technologische veranderingen plaatsvinden die ons beïnvloeden. Het is belangrijk om te begrijpen dat we gestuurd worden door software en algoritmes. Dat een kleine groep, de informatici, het écht begrijpt en dat we met z'n allen weten hoe bijvoorbeeld Facebook met ons omgaat. Op basis van allerlei digitale gegevens zoals je likes en hoe het Facebookgedrag van je vrienden eruitziet, wordt bepaald wat je te zien krijgt. Vanwege de advertenties probeert Facebook je zo lang mogelijk online te houden. Voor jezelf kun je de keus maken hoe je daarmee omgaat.'

'De boodschap is: Wees je bewust van de veranderingen die nieuwe technologieën met zich meebrengen. Het onderwijs moet er daarbij voor zorgen dat toekomstige professionals de technologische toepassingen aan hun doelgroep kunnen uitleggen. Het verhaal van de verpleegkundige en de smartwatch, en van de automonteur en de computergestuurde auto...'

□

JAPANESE PANNENKOEKJES

in Rotterdam



FOTO'S: ANNE HOSPERS

FOTO: ASTRID ZUIDEMA

Rotterdam is een klein stukje Japan rijker. Sterrenchef François Geurds opende onlangs een Japanse streetfoodbar. En daar serveert hij okonomiyaki.

ALS IK HET HOFBOGENGEBIED BINNENLOOP, RUIK IK HET AL: Het is hartje winter en de geur van brandend hout komt me tegemoet.

Eenmaal de hoek om zie ik Rotterdams bekendste chef, François Geurds, naast een cirkelvormige barbecue staan en op de rand van de Ofyr (zo heet de barbecue) ligt een handvol omelet-achtige pannenkoekjes. Dit is de bekendste snack van Japan: de okonomiyaki, vrij vertaald 'gebakken zoals jij wilt'.

In Rotterdam is Geurds de enige die deze pannenkoekjes serveert. Het verschil met de oud-Hollandse pannenkoeken zit 'm in het beslag en de topping. Waar wij melk gebruiken, wordt de okonomiyaki gemaakt van zeewierbouillon. En verwacht geen zoet beleg als stroop en poedersuiker, maar hartige smaken als kabeljauw, pork belly, tonijn, huisgemaakte ketjap en gedroogd tonijnschaafsel, bonito flakes genoemd.

OVERWELDIGENDE SMAKEN

Nu we het toch over de ingrediënten hebben... hoe smaakt-ie? In één woord: overweldigend. Als je de Japanse keuken niet gewend bent,

is de okonomiyaki moeilijk te plaatsen, want verschillende hartige smaken komen je tegemoet. Mijn voorkeur, en ook die van Geurds, gaat uit naar de okonomiyaki met zachtgegaard buikspek, waarbij het zoete van het spek goed combineert met het pittige sausje op de pannenkoek.

Geurds kwam op het idee van de FG Okonomiyaki Bar toen hij een aantal jaar geleden een rondreis maakte door Japan en het land zijn hart stal. Allereerst vanwege de vlijmscherpe koksmessen, maar ook vanwege het allerbeste rundvlees ter wereld, het wagyu-vlees. Geurds is de enige chef in Rotterdam die in zijn tweesterrenrestaurant FG het speciale hidagyu-vlees serveert.

Het waren niet alleen de messen en het vlees die indruk maakten op Geurds. Ook raakte hij daar dus verslingerd aan de pannenkoekjes. Zijn Japanse variant op het pannenkoekenhuis vind je vlakbij zijn twee andere zaken bij de Hofbogen. En overigens zijn de okonomiyaki's gluten- en lactosevrij.

□ Jonathan van Noord

FG Okonomiyaki Bar, Katshoek 19, Rotterdam Prijs: vanaf 5 euro, ook afhaal.

Let op: wegens vakantie is de bar tot en met 22 januari gesloten.

U WEET ZELF!

EEN ONBESCHREVEN BLAD, EEN LEEG CANVAS, EEN SCHONE LEI, JA TOCH! NIEUWE RONDE, NIEUWE KANSEN, 2018 ALLES! Nou, zo voel ik me even niet. Ik zit namelijk met een probleem.

Een onomkeerbare, niet te ontkennen realiteit. Het is een last op mijn schouders, een blok aan m'n been en een steen op m'n maag tegelijk. Heel ernstig. Dit jaar verlaat ik, tegen mijn eigen verwachtingen in, volledig in de ontkenning-fase, het Rijk der Twintigers. **Als alles loopt zoals ik hoop, word ik 30 in februari. En dat valt me niet mee.**

Niet alleen ontdek ik in de spiegel steeds meer redenen om serieus over botox na te denken; ook een haartransplantatie behoort tot mijn overwegingsschaal van Richter. Bevend van afwisselend woede, verdriet en vooral blinde twijfel (aan mezelf en aan het leven) sta ik sinds een paar maanden machteloos toe hoe studenten mij opvallend vaker dan voorheen 'u' noemen en 'meneer'. Ik neem het ze niet meer kwalijk. Da's het ergste niet.

Na het - met steeds meer gekreun en gesteun gepaard gaande - opstaan, word ik zeker wekelijks verrast door eenzame **zwarte haren op m'n schouder**. Een soort dertigers-antennes. Voelsprietten van de vergankelijkheid, voortekenen van het verval. Het komt mijn toch al melancholische aard niet ten goede.

Vrienden settelen, kopen een huis en krijgen kinderen. **Mij kost het nog moeite om een kamerplant in leven te houden.** Laatst heb ik, in een hoekje van m'n huiskamer, huilend en bijna hyperventilerend een sansevieria staan reanimeren. Tevergeefs.

Ik hoor mezelf steeds vaker zeiken over de vervlakking van raptexsten en slappe remakes van films waarvan het origineel 'in mijn tijd' verscheen. Ik heb het over cassettebandjes, discmans en floppies. Over 'vroeger'. Nog even en ik ga m'n inkomsten en uitgaven omrekenen in guldens. Brieven schrijven naar *Geef nooit op* en spelen met m'n Turtles en Transformers. Tienen of Amerikanen op het pleintje. Tussen de middag, weet je wel.

Om mij heen zie ik meer jonge mensen die erg slecht gaan op het langzamerhand minder jonge mensen zijn. En eigenlijk is het zonde om te blijven hangen in het verleden. Om zelfs terug te willen. In mijn nieuwe bundel TOFLOF staat het zinnetje: 'Dit nu is ooit ook toen.' Het 1998 van 2018, is het 2018 van 2028. Het nu is alles wat er is en eigenlijk is dat ook meer dan genoeg. **Er zijn veel en véél ergere dingen dan ouder worden**, zoals er ook veel zinvollere zaken zijn om energie in te steken. Goede voornemens, bijvoorbeeld. Niet meer zo veel omkijken en ook niet te ver vooruit, is het mijne. Relativeren, dat vooral. Het leven heeft mij, en vele anderen in onvergelijkbaar ergere situaties, dat ook geleerd. Die verjaardag komt dus ook wel goed. 30 maakt de boel weer prettig, 30 is het nieuwe 20, u weet zelf! Je, bedoel ik. **Laten we toch nog maar geen 'u' tegen elkaar zeggen.** □

Derek Otte, stadsdichter van Rotterdam, schrijft versjes, verhalen en spoken word. Op de HR geeft hij het keuzevak Spoken Word.

FOTO'S: FRANK HANSWIJK

OM MIJ HEEN ZIE IK MEER JONGE MENSEN DIE ERG SLECHT GAAN OP HET LANGZAMERHAND MINDER JONGE MENSEN ZIJN.



‘DE ZEE IS EEN GROOT, STERK DING’

MARC VAN CAPPELLEN (22)
Vierdejaars automotive
ACTIEF IN DE
REDDINGSBRIGADE

ECHT, DAT GRAPJE OVER BAYWATCH EN DIE VRAAG OVER DE KLEUR VAN ZIJN ZWEMBOEK HEEFT MARC AL HEEL VAAK GEHOORD. Wijselijk geeft hij maar geen antwoord. ‘We krijgen vooral van dat soort reacties als we aan het trainen zijn op het strand, en dan lachen we zelf ook mee. Maar zodra het werk begint, zijn we serieus en gefocust.’

Als kind zwom Marc graag en daarom ging hij op reddingszwemmen. Inmiddels is hij zo gevorderd dat hij in de zomer de stranden van Texel en Ameland mag bewaken. **Als jongen uit de Krimpenerwaard is hij niet opgegroeid met de zee, maar op de Wadden heeft hij nog meer respect voor het water gekregen dan hij al had.** ‘De zee is een groot, sterk ding met onverwachte trekjes. Daar moet je wel respect voor hebben.’

Niet iedereen is daar zo van doordrongen als Marc. ‘De meeste mensen zoeken het gevaar niet op en blijven uit zee als het slecht weer is. Maar je ziet wel veel onoplettendheid; mensen die gewoon gaan eten of zonnen terwijl hun kinderen in de zee zijn. Dat moet je niet doen. **Je moet altijd je oog op je kinderen hebben.**’

Marc heeft meerdere mensen uit zee gevist, maar het meest stressvolle moment maakte hij mee toen een driejarig meisje een uur en een kwartier vermist was. ‘Dat is echt een lange tijd. Gelukkig vonden we haar aan land en liep het goed af.’

Tot Marc deze zomer weer afreist naar de Wadden is hij elke week in het zwembad in Krimpen te vinden, waar hij lesgeeft en zijn eigen conditie en reddingskills op peil houdt. **■**

Esmé van der Molen

PROFIELEN

ISSUE #142 JANUARI 2018



Studeren op bier en pizza

Kan het ook anders?