Tijdschrift voor Communicatiewetenschap - jaargang 37 - nr. 4 2021

FREEM'S

SURVIVAL GIDS

DECLASSIFIED

SURVIVAL GIDS VOOR:

DE UNIVERSITEIT OVERLEVEN

Redactieadres
Mycelium t.a.v. Freem
Postbus 9104
6500 HE Nijmegen
freem@mycelium.nu

Oplage
250 exemplaren

Hoofdredactie
Jan Scholten

Eindredactie
Laura Haagmans
Roos Hamelijnck
Marlis te Hennepe
Esmée Mooren
Jan Scholten

Beeldredactie
Marloes van Dalen
Daphne Eskes
Elsa Kannekens
Lisan Pot
Liv Sijben
Lieke Spee

Tekstredactie
Jip Grooten
Laura Haagmans
Roos Hamelijnck
Marlis te Hennepe
Fleur Hensen
Iris Koops
Esmée Mooren
Hilde van Schijndel
Marieke Smid

Speciale bijdrage van
Myceliumbestuur
OLC

Copyright
Het is niet toegestaan zonder voorafgaande en uitdrukkelijke toestemming van de hoofdredacteur door Freem gepubliceerde artikelen geheel of gedeeltelijk over te nemen, te publiceren of anderzijds openbaar te maken of te verveelvoudigen.

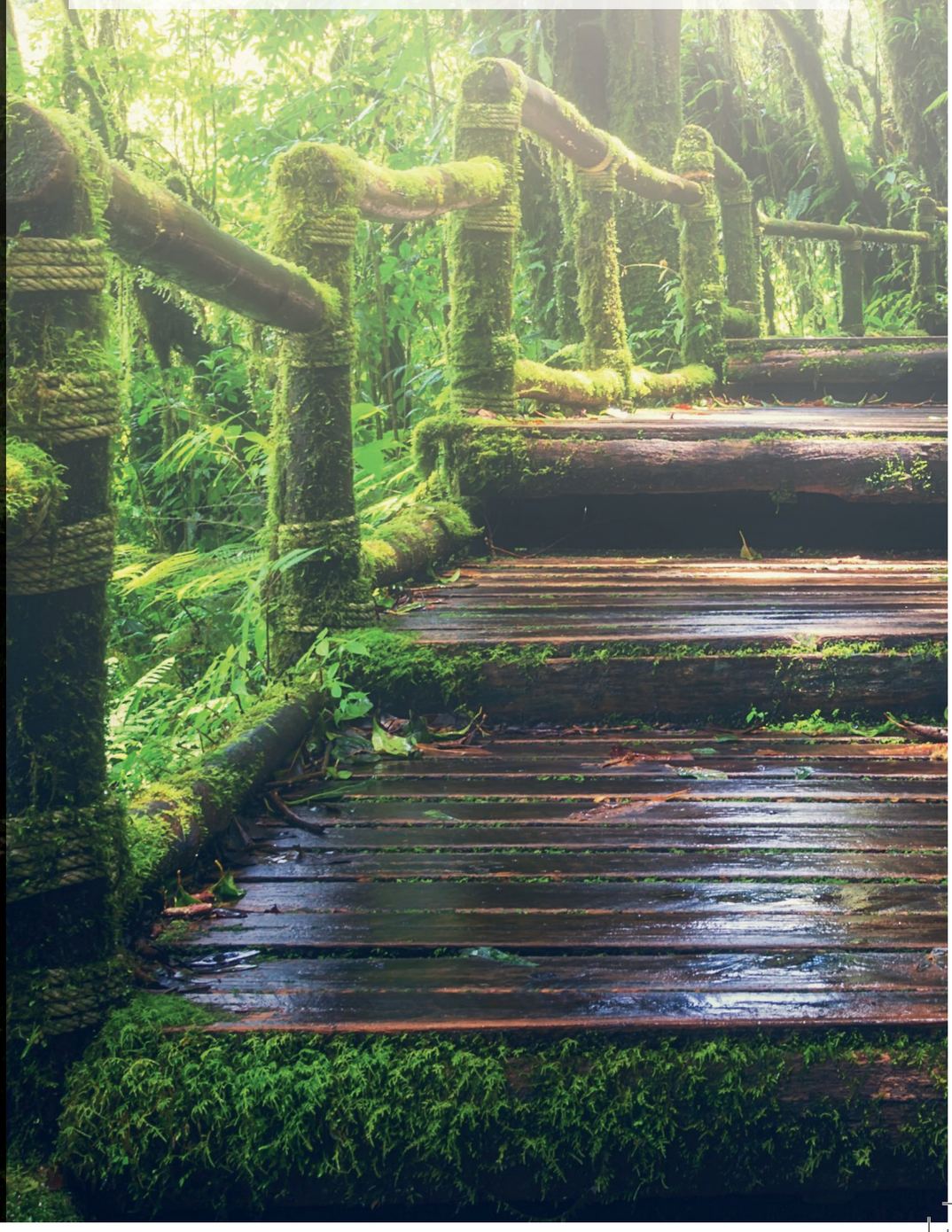
Advertenties
Direct Result
Rabobank

Social Media
FreemCW
FreemCW

VOORWOORD

Of je deze *Freem* nou in je introtasje of op de deurmat vindt: deze speciale *Freem's Survival Gids* komt bij iedereen van pas. Met deze editie maken we een begin aan het **nieuwe collegejaar** en een einde aan ons (en mijn) redactiejaar bij de *Freem*. Dat het een rare was hoef ik niet meer te zeggen. Daarom snel door naar de orde van de dag. In deze *Freem* **6 studentenrecepten** die eens een keer wat anders zijn dan kip pesto, maak je kennis met het **33e Myceliumbestuur** en vertellen Gijs en Elyse hoe zij de **Myceliumpodcast** zijn begonnen. Met mijn vertrek maak ik plaats voor de nieuwe hoofdredacteur: Marieke Smid. Zij zal de *Freem* het komende jaar uit deze donkere coronatijd leiden... Bedankt voor alles dit jaar en voor de allerlaatste keer: heel erg veel leesplezier!

Jan Scholten
Hoofdredacteur 2020-2021



4

11

22

INHOUDSOPGAVE

Met frisse moed het nieuwe collegejaar in	4
Studenten VS Docenten	7
Recreatiecentrum De Berendonck voor ieder wat wils	8
Column	11
Hoe overleef ik...	12
Studentenmaaltijden die geen pasta pesto zijn	14
Mycelium Inside	16
Trends	18
Starterpack	20
Dingen in ons studentenhuis that just make sense...	22
Vraag van Vandaag	25
Student(en)talent	26
The (C) Way Up	27
Storing	29
OLC	30
Nawoord	31

MET FRISSE MOED HET NIEUWE COLLEGE-JAAR IN

Dirk Hamelijnck over de Wim The Iceman Hof methode

Na deze gekke coronaperiode kunnen we hopelijk in september weer aan een normaal collegejaar beginnen. Voor eerste- en tweedejaars CW'ers zal dit de échte start zijn van het studentenleven. Maar ook voor ouderejaars zal het waarschijnlijk wennen zijn om de balans tussen het sociale leven en het studeren terug te vinden. Hoe je dat kunt doen, dat legt gymdocent Dirk Hamelijnck (45), expert in de Wim Hof methode je uit.

TEKST ROOS HAMELIJNCK & MARLISTE HENNEPE
BEELD ELSA KANNEKENS

De Wim Hof methode is een methode die ademhalingsoefeningen, koudetraining en inzet (mindset) combineert. Voordat deze methode tot stand kwam, trainde Wim vele jaren in de natuur. Daarbij bleek Wim zijn autonome zenuwstelsel te kunnen beïnvloeden en aan te sturen, iets wat door de wetenschap tot 2014 niet voor mogelijk werd gehouden.

Voordat Dirk kennis maakte met de Wim Hof methode, stond hij heel anders in het leven. Hij was volgens het boekje een echte levensgenieter. Nadat zijn oudere broer op jonge leeftijd verongelukte en Dirk's vrouw ziek werd, realiseerde hij zich dat het zomaar over kan zijn. Dus dat je uit het leven moet halen wat erin zit. Hij merkte echter dat dit niet het geluk bracht wat hij zocht. "Je organiseert van alles om je heen, maar ik merkte dat het plezier dat ik eruit hoopte te halen, er niet uit haalde. Ik kon bijvoorbeeld met vrienden op het terras zitten en dan al bezig zijn met wat er die avond nog meer ging gebeuren. In plaats van genieten van het moment. Ik was continu verder aan het denken. Ik heb nu geleerd dat dit minder belangrijk is. Dit heb ik mede door de Wim Hof methode ook geleerd. Het leven speelt zich op dit moment af en de rest is niet relevant." Want hoewel het allemaal zo afgelopen kan zijn en je het leuk wilt hebben; "je kan het pas echt leuk hebben als je het leuk met jezelf hebt".

"Je kan het pas echt leuk hebben als je het leuk met jezelf hebt"

"Op het moment dat het tijd was voor een verandering in mijn leven ontdekte ik Wim Hof." Na het lezen van Hofs boek 'Een koud kunstje', wist Dirk dat dit bij hem paste en is hij de Wim Hof opleiding gaan doen. Deze bestond uit meerdere weekenden, veel zelfstudie en tot slot een week in ijskoud Polen. "Wim zegt altijd: **voelen is begrijpen**. Dus je gaat veel oefeningen doen met je eigen lichaam. Je moet echt in contact komen met je lijf. We leren op school in Nederland om voornamelijk met je hoofd te werken, maar er wordt bijna geen aandacht besteed aan het lichaam. Veel mensen moeten dit dus op latere leeftijd leren. Wat voor feedback krijg ik uit mijn eigen lichaam? Hoe luister ik daarnaar en wat betekent het? Je kunt dit oefenen door bijvoorbeeld met je blote voeten naar buiten te gaan en te bedenken wat je voelt of een ademhalingsoefening doen. We krijgen continu signalen vanuit ons lijf, maar omdat we zo druk (denken te) zijn, merken we deze signalen helemaal niet op."

De Wim Hof methode bestaat uit drie pijlers: focus/mindset, ademhaling en de bekendste; koude blootstelling. Die drie-eenheid helpt mensen, ieder op zijn eigen manier. Sommige mensen helpt het op mentaal vlak, maar ook op fysiek gebied. Er is redelijk veel onderzoek gedaan naar deze methode en een aantal fysiologische voordelen zijn er ook mee bewezen. Het bleek dat wat Wim Hof doet, veel gezondheidsvoordelen heeft. De methode is mede daardoor ook zo bekend geworden. De hele medische wereld kijkt eigenlijk mee, omdat blijkt dat bepaalde lichamelijke processen gemanipuleerd kunnen worden. De methode zorgt onder andere voor meer focus en energie door bewuste concentratie op de ademhaling en de activering van het sympathische zenuwstelsel, minder (oxidatieve) stress en hogere weerstand tegen stress door de activering van het immuunsysteem en de meditatieve component. Ook zal je beter slapen door minder stress en krijg je een versterkt immuunsysteem door het vrijkomen van ontstekingsremmende adrenaline en de toename van leukocyten (beschermende witte bloedcellen). "Je traint je uithoudingsvermogen en doorzettingsvermogen. Ook kunnen er veel psychische voordelen zijn. Maar dat is eigenlijk bij iedereen anders."

De opleiding heeft Dirk vooral weer geleerd dat hij kan vertrouwen op zijn eigen lijf. "Een van de onderdelen van de Wim Hof opleiding is dat je in een korte broek een besneeuwde berg oploopt in min 5 graden en je vertrouwt op je eigen lijf en je mindset. Je merkt dan dat je verder niks nodig hebt. **Toen wist ik dat dit écht mijn ding was**." Ook leerde hij hier veel over de ademhalingsoefeningen en hoe deze je in het dagelijks leven kunnen helpen. "Er zijn heel veel staten waarin we kunnen verkeren. Hier horen ook bepaalde emoties en gevoelens bij en die kan je sturen door je ademhaling te richten op de staat waar je in wilt zijn. Dus als je denkt dat je in slaap dommelt, dan kan je een activerende ademhaling doen zodat je meer energie krijgt. Of als je merkt dat je gestrest bent, dan doe je juist een ademhalingsoefening die je tot rust brengt."

Zelf heeft Dirk veel gehad aan de opleiding en er met veel plezier aan meegedaan. Hij wilde zijn kennis echter ook graag doorgeven aan anderen. "De methode raakte mij enorm en ik merkte dat ik deze ervaring graag met andere wilde delen. Ik sta natuurlijk ook al jarenlang voor de klas. Dus ik vind het leuk om iets met groepen te ondernemen. Sinds ik de workshops geef, hebben nagenoeg alle deelnemers die erg gestresst waren, ontspanning kunnen vinden. **Dat is een cadeautje wat je direct terug krijgt**. Je weet dat de mensen die mee doen aan de workshops echt iets hebben aan wat je hen leert. Veel mensen omarmen de methode en integreren het in hun leven. Het draagt echt bij aan het geluk van mensen."

Na het integreren van elementen van de methode in zijn eigen leven, merkte Dirk een groot verschil met vroeger. Waar hij in het verleden, naar eigen zeggen, licht hysterisch alles uit het leven wilde halen, **weet hij nu dat hij dat geluk binnen zichzelf moet zoeken**. Wanneer hij

merkt dat hij weer naar de zogenaamd leuke momenten toe leeft, in plaats van te leven in het moment en gewoon te zijn, herkent hij dat nu snel en kan hij zichzelf weer 'herpakken'. "Ik doe dat nog wel hoor, dat zoeken naar het volgende leuke moment, en dat is ook niet erg, maar ik herken het nu wel heel snel. Ik weet nu ook hoe ik uit dat moment moet stappen." Ook begint hij zijn workshops altijd met de uitleg over hoe hij eerst in het leven stond, waarom hij op zoek ging naar verdere ontwikkeling en hoe de Hof methode hem daarbij geholpen heeft. Door te delen hoe hij heeft meegemaakt dat het leven zomaar afgelopen kan zijn en wat dit met hem deed, stelt hij zichzelf kwetsbaar op tegenover de groep. "Ik denk dat als ik mezelf kwetsbaar opstel dat mensen ook veel sneller geneigd zijn om de workshop kwetsbaar in te stappen. Want hoe minder muurtjes je met je meedraagt hoe makkelijker je tot de kern komt."

Wij als studenten willen na deze lange tijd vol beperkingen natuurlijk ook alles eruit halen wat erin zit nu dat langzaamaan weer mogelijk begint te worden. Daarom vroegen wij Dirk wat zijn kijk daarop is en wat hij ons wil meegeven. In tegenstelling tot het antwoord dat wij verwacht hadden, namelijk dat we dus meer dat geluk in onszelf moeten zoeken in plaats van het proberen te halen uit flink stappen en dergelijke, vond Dirk dat als we daar zin in hebben, we dat vooral ook moeten doen. "Ik denk dat een bepaald pad bewandelen noodzakelijk is. Voor iedereen is er een andere route. Ik denk dat het heel mooi zou zijn als iedereen op jongere leeftijd al leert over yoga en meditatie en dat soort dingen. Zodat ze dat later ook goed kunnen toepassen. Maar ik vind dat iedereen vooral lekker z'n eigen ding moet doen. Ik houd er niet van om dingen te forceren, maar ik laat ze liever zien. Hoe eerder je iemand ergens mee in contact brengt, hoe beter het is. Ik geloof echt dat motivatie vanuit jezelf moet komen. Mensen leren door elkaar. In deze tijd heeft die ontwikkeling heel erg stil gestaan dus ik denk dat het goed is als mensen nu dat contact juist weer gaan opzoeken. Elkaar veel knuffelen en samen zijn. Misschien niet het beste antwoord om echt in balans te komen, maar ik denk dat je ook in balans komt als je zelf ervaart dat je daar behoefte aan hebt en niet omdat iemand anders jou dat vertelt."

"Hoe minder muurtjes je met je meedraagt hoe makkelijker je tot de kern komt."

Mocht je jezelf nu ook graag testen in de kou, zoals Wim en Dirk dat doen, kan dat met Bente Moeskops. Bente is een oud leerlinge van Dirk en huidig student aan de Radboud en ze koelt regelmatig af in de koude wateren van de Waal samen met een club studenten. "Een duik in het koude water 's ochtends maakt ons meteen lekker wakker voor de rest van de dag, daarnaast vinden we het super gezellig om samen de dag zo te beginnen!" Bijna wekelijks spreken zij af.

Mocht je hier nou in geïnteresseerd zijn en een keer mee willen, kan dat! Stuur Bente een mailtje op: **b.moeskops@outlook.com**

Veiligheids-opmerkingen

Doe de ademhalingsoefening van de Wim Hof-methode nooit op een plek waarbij flauwvallen gevaarlijk kan zijn. Dus nooit voor of tijdens duiken, autorijden, zwemmen, in bad, etc. en altijd op een plek met zachte ondergrond.

Ken je grenzen. Iedereen kan aan zichzelf en zijn gezondheid werken, maar niet iedereen is Wim Hof, dus doe het rustig aan en push jezelf niet te veel.

In de Waal is sterke stroming, kijk daar dus goed voor uit als je erin wil plonsen en blijf binnen de baai bij de strandjes.

STUDENTEN VS DOCENTEN

DEZE EDITIE: ME'SHELL VS MING

Na een jaar online les te hebben gehad, kijken we ernaar uit om weer les te krijgen op de universiteit. Het studentenleven kan dan weer echt gaan beginnen! Wat hebben Me'Shell en Ming het meest gemist na een jaar online les?

TEKST HILDE VAN SCHIJNDEL
BEELD ELSA KANNEKENS

Hier kijk ik het meest naar uit als er weer les wordt gegeven op de Radboud:

Me'Shell: "Ik kijk het meeste uit naar het contact met mijn medestudenten. Dat vond ik voor de coronatijd altijd het leukste aan de lessen op de campus dat je even een gezamenlijk moment had op de dag waar je je vrienden kon zien en spreken."

Ming: "De echte interactie met studenten en collega's, want dat is iets dat ik het afgelopen jaar echt heb gemist. Nu alles via *Zoom* is veel stroever, en het kost veel meer moeite. Ik kijk ook uit naar die kleine gesprekjes tussendoor, dat je even langs een groepje kan lopen als iedereen bezig is. Via *Zoom* was dat het afgelopen jaar echt een stuk minder."

De studententijd is de mooiste tijd van je leven.

Me'Shell: "Ik vind dit een moeilijke stelling om te beantwoorden omdat ik niet het gevoel heb dat ik het studentenleven helemaal ontdekt heb vanwege de coronacrisis. Maar ik vind het tot nu toe wel de leukste tijd die ik heb meegemaakt in mijn leven omdat ik nu super veel mooie herinneringen maak die denk ik mijn hele leven bij me zullen blijven."

Ming: "Dat denk ik wel! Als straks de kroegen weer open kunnen, dan is het ontzettend leuk om student te zijn. Als dadelijk weer alles mag, dan denk ik dat het de leukste tijd is en dat je er ook alles uit moet halen. Lekker op stap, nieuwe mensen leren kennen en er vooral veel van genieten!"

Als je student bent hoor je op kamers te gaan.

Me'Shell: "Dit vind ik dus niet! Ik denk dat het zeker bijdraagt aan je persoonlijke ontwikkeling en ik zou het absoluut iedereen aanraden omdat ik het echt helemaal het einde vind om op kamers te zitten. Ik denk dat iedereen lekker zelf moet besluiten wat hij of zij wil als het erop aankomt, maar ik denk dat je wel een groot gedeelte van het studentenleven moet missen omdat je niet op jezelf zit. Daarnaast vind ik de vrijheid die ik heb echt super lekker omdat ik op mezelf woon!"

Ming: "Ik denk dat dit voor iedereen anders is. Ik ben zelf wel meteen op kamers gegaan toen ik ging studeren. Ik ben daar nog steeds super blij mee. Je leert super veel mensen kennen en het is heel makkelijk om op het laatste moment nog te beslissen om op stap te gaan. Ik heb het echt heel leuk gevonden om meteen op kamers te gaan, dus ik kan het iedereen aanraden!"

VS

RECREATIE CENTRUM DE BEREN DONCK VOOR IEDER WAT WILS

Nijmegenaren zullen De Berendonck vast wel kennen van een vroeger kinderfeestje of schoolreisje. Het recreatiecentrum is veelzijdig en heus niet alleen voor echte *survivallers*. Je kunt er namelijk ook een heerlijk koud pilsje drinken op het overhellende strandpaviljoen, waar je tegen de halsbrekende stunts van de waterskiërs op de plas aankijkt.

TEKST IRIS KOOPS & JIP GROOTEN
BEELD DAPHNE ESKES

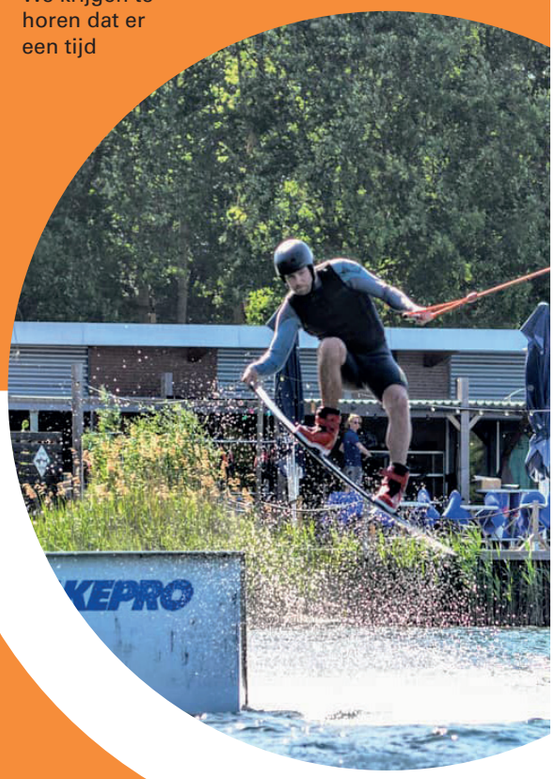
We ontmoeten Henri Ector, de eigenaar van het recreatiecentrum, op een zonnige dag. We nemen plaats op het terras en zijn omringd door groepen kinderen, die met een bordje friet en een aantal vleeswaren van de barbecue ogenschijnlijk uitgeput van de activiteiten proberen aan te sterken. De heerlijke geur van de barbecue zorgt ervoor dat we met lichte trek het gesprek beginnen. We vragen Henri naar zijn achtergrond. Hij vertelt dat hij in Eindhoven is geboren en Fysiotherapie heeft gestudeerd in Utrecht, maar deze studie niet heeft afgemaakt. **Ondernemen** zat hem meer in het bloed. Deze ondernemersdrang werd ons gedurende de reportage meer dan duidelijk.

Henri werd in 1996 eigenaar van een klimwand in Nijmegen en in 2004 kocht hij de waterskibaan in park Berendonck, tussen Wijchen en Nijmegen in. Dit stuk grond werd De Berendonck genoemd. In mum van tijd groeide dit gebied uit tot het grootste recreatiecentrum in de omgeving. Vandaag de dag is het dé plek voor teambuilding en *outdoor*-activiteiten. Je kunt er kajakken, suppen, beachvolleyballen, vlotten bouwen en er zijn een obstakelrun en een schietbaan. Toch wordt ons al snel duidelijk dat het stokpaardje nog altijd de 800-meter lange **waterskibaan** is, waar je kunt waterskiën en wakeboarden. We kijken vanaf het terras uit op deze waterskibaan en zien continu durfallen die ons proberen te imponeren met de ene na de andere stunt. De ene met meer succes dan de ander. Wanneer je in het water valt, kun je naast het terras weer op het droge komen. Aan de andere zijde van het terras ligt een strandje waar mensen aan het zonnen zijn.

Henri vertelt ons dat de uitbreidingen snel zijn gegaan, maar dat dit nooit zonder slag of stoot gebeurt. Het gebied is van de gemeente **Wijchen**, dus die moeten met bestemmingsplannen en bouwvergunningen instemmen. Zo kan er over een kleine uitbreiding makkelijk een aantal jaar heengaan. Henri benadrukt wel dat de gemeente er ook baat bij heeft als het gebied veel bezoekers trekt, vooral financieel: "Daarom ben ik er altijd wel goed met ze uitgekomen, de gemeente denkt graag met ons mee". Een heldere toekomstvisie is er ook al: "We mogen uitbreiden op diverse terreinen. We gaan meerdere tenten en kampeerpods bouwen, waar gasten kunnen overnachten. Ook gaan we een loungezaal bouwen die compleet losstaat van het strandpaviljoen, om verschillende doelgroepen op verschillende plekken te kunnen bedienen. Daarnaast wordt het huidige strandpaviljoen uitgebreid en gaan we een nieuwe, kleinere waterskibaan erbij bouwen. Hiermee willen we inspelen op de bestaande wensen van de klant".

Deze waterskibaan zal puur voor beginners beschikbaar komen, zodat er minder vertraging door vallende beginners op de grote waterskibaan zal zijn. Hierdoor komt er op de grote baan meer capaciteit beschikbaar. De ondernemersgeest van Henri komt weer boven drijven: "De maximale capaciteit van de waterskibaan verhogen is van belang omdat er op waterskiën de **grootste marge** zit". Er is een luttel uurtje per dag aan onderhoud nodig en er staat één flexwerker bij de baan. Als student ben je 35 euro kwijt voor een hele dag waterskiën of wakeboarden. Tel uit je winst! Verder zijn er slechts drie vaste werknemers in dienst, waaronder een bedrijfsleider en iemand in de keuken. "En ik ben hier ook vrijwel altijd te vinden", zegt Henri. "Vaak loop ik hier rond en spring ik bij waar nodig", legt hij uit terwijl zijn mobieltje overgaat. Na deze korte onderbreking vertelt hij verder. Henri omschrijft zichzelf als creatieveling. Hij vindt het leuk om in de winter, als het overgrote deel van het recreatiecentrum dicht is, op maat gemaakte programma's te bedenken. Ook spart hij dan regelmatig met belanghebbenden over mogelijke nieuwe uitbreidingen. Zo zouden er in de toekomst wellicht wintersportdagen aan het arrangement kunnen worden toegevoegd.

We krijgen te horen dat er een tijd geleden nog een dancefeest op het terrein was georganiseerd. Dit feest werd goedgekeurd door gemeente Wijchen, maar toch stond er vroegtijdig politie op de stoep. Deze **agenten** kwamen uit Nijmegen. De politie vond het wel een bezoekje waard omdat de *bass* over het water geleidde en blijkbaar doordreunde in deze gemeente. Ze hadden geen idee van de vergunning. Dit stukje communicatie tussen de gemeenten kon uiteraard beter! Henri vertelt ons lachend dat gemeente Wijchen altijd een stukje toegankelijker is dan gemeente Nijmegen, waarschijnlijk omdat het een stukje kleiner is. "Met de wethouder van Wijchen kan ik rustig een pilsje drinken op ons terras, waardoor de communica-



"We gaan een nieuwe, kleinere waterskibaan erbij bouwen. Hiermee willen we inspelen op de bestaande wensen van de klant"

DE BERENDONCK
SPORTS FOOD FUN

“Met de wethouder van Wijchen kan ik rustig een pilsje drinken op ons terras”

tie een stukje informeler en makkelijker verloopt dan met een grote gemeente als Nijmegen, waar veel ambtenaren in dienst zijn”, licht Henri toe wanneer er een vriendje van zijn zoontje vraagt om even te mogen waterskiën. Dat mag.

Toen we Henri vroegen naar zijn inspanningen in ons vakgebied, dus op het gebied van marketing en communicatie, zei hij resoluut dat hij marketing het allermoeilijkste vindt wat er is. Als hij dan toch een advies moest geven, wat zou dat dan zijn? Henri: “Je werk goed doen.” Hij zweert bij **mond-tot-mond reclame**, maar plaatst daarbij wel de kanttekening dat hij nog niet helemaal thuis is in de online wereld en op de *socials*. Toen we Henri confronteerde met het feit dat we vonden dat De Berendonck erg actief is op social media, kregen we te horen dat een werknemer dit voor zijn rekening neemt. “Maar die is daar echt niet lang mee bezig hoor, dat kun je geen dagtaak noemen”, aldus Henri die hiermee laat doorschemeren dat ze niet de intentie hebben om extreem professioneel te ogen op *Facebook*, *Instagram* en *LinkedIn*. Sowieso gelooft Henri niet zoveel in *Instagram*, omdat de primaire doelgroep families en groepen zijn. Deze bevinden zich over het algemeen meer op *Facebook*. Wel lijkt hij goed te begrijpen dat op *Instagram* veel kinderen zitten, die hun ouders (met gevulde portemonnee) de oren van hun kop kunnen zeuren omdat ze zo graag nog een keertje willen waterskiën. Het helpt wanneer De Berendonck dan vooraan op hun netvlies staat. Geloofwaardigere en effectievere mond-tot-mond reclame dan die van kind op ouder ga je nergens anders vinden!

Henri vertelt dat De Berendonck twee keer in de krant heeft gestaan. Een keer met een nieuw bedacht concept: de *easyride* voor beginners, waar amateurs die nog nooit op ski’s hebben gestaan het kunnen leren. Het andere krantenartikel wekte onze verbazing een stuk meer. Nog geen jaar geleden werd er een overleden man aangetroffen in de plas, nota bene door Henri zelf. Hij kreeg een melding dat er iemand bij een waterskimast in het water hing. Omdat dit wel vaker gebeurt, door bijvoorbeeld lange afstandzwemmers die daar even aan de paal gaan hangen om uit te rusten, voer Henri zelf met een bootje naar de plek toe. Eenmaal aangekomen zag hij dat er iemand onder water zat **vastgeketend**. Hij droeg een wetsuit, maar was duidelijk geen gast van De Berendonck. Henri seinde de hulpdiensten in en probeerde de man boven water te trekken, maar dit was tevergeefs. Onderzoek wees uit dat het geen misdrijf was en de man zichzelf naar alle schijn van het leven heeft beroofd. Henri concludeert: “Dit is natuurlijk ook publiciteit, maar wel van een verschrikkelijke vorm”.

Nadat Henri ons nog even heeft ondervraagd over effectieve (digitale) marketing en we hebben gekletst over van alles en nog wat, is het tijd om er een eind aan te breien. We bedanken Henri enorm voor zijn vrijgemaakte tijd en drinken zelf nog een paar biertjes op het **zonnige terras**.

DE BERENDONCK
Weg door de Berendonck 29
6603 LP Wijchen
deberendonck.nl
@deberendonck

VAN FOUTEN KAN JE LEREN!

Ik zit inmiddels al in mijn derde jaar communicatiewetenschap, woon al twee jaar op kamers en schrijf al twee jaar voor de *Freem*. Je zou denken dat ik het studentenleven aardig onder de knie heb. Maar niets is wat het lijkt. De afgelopen jaren verliepen niet zonder slag of stoot. Maar gelukkig heb ik gehoord dat je van fouten kunt leren, vandaar dat ik in deze column mijn studentenfouten met jullie deel. Hopelijk onthouden jullie zo wat handige tips!

TEKST LAURA HAAGMANS
BEELD MARLOES VAN DALEN

Als student heb ik m'n **cafeïne** hard nodig. Ik ben dan ook een enorme koffieliefhebber en drink het liefst cappuccino. Om dit zelf te kunnen maken heb ik eens voor een prikkie een melkopschuimer op de kop getikt. Top ding, tot ik hem een keer vergat schoon te maken. Zodra je dit vergeet, maak je zonder dat je het door hebt schimmelkaas. Geen aanrader, laat dat maar aan de kaasboeren over. Heb m'n kostbaarste bezit, de melkopschuimer, weg moeten gooien door deze domme actie.

Wasmiddel is mega duur, maar gelukkig vaak genoeg in de aanbieding. Ik scoor altijd van die Ariel pods in de Bonus bij de Appie. Toppie! Heel *easy* wasjes draaien. Gooi ze alleen niet bij je wollen truien want dan wordt het een grote plakboel en kun je nog drie wasjes draaien om het plakspul eruit te krijgen. Ook heb ik geleerd altijd het waslabel te checken aangezien ik een keer een shirtje heb laten krimpen.

Ik ben me in mijn eerste jaar vergeten in te schrijven voor mijn **herkansing** van het vak Gedrag en Omgeving. En hier kwam ik natuurlijk pas achter in het weekend, waardoor ik STIP (Studenten Informatiepunt) niet kon bereiken. Ik had de hoop al opgegeven en was dat weekend maar gestopt met leren. Uiteindelijk lukte het me om me de maandag van het tentamen *last minute* in te schrijven. Op magische wijze heb ik het tentamen toen met een zesje weten te halen. Maar dit was zo'n stressvolle ervaring. Altijd je inschrijving checken dus!

De welbekende studenten pasta pesto was ik wel zat en ik kon ook wel wat extra vitamientjes gebruiken, dus besloot ik een keer zogenaamd "gezonde" **groentebodem pizza's** te maken. Ik had er lekker veel kaas op gedaan, want daar hou ik van. Dikke tip: gebruik altijd bakpapier, want die kaas smelt natuurlijk als je het in een oven van 180 graden stopt. En geloof mij, kaasresten uit je oven schrapen is geen pretje.

Net als iedere andere student, heb ik vaak genoeg een **kater** meegemaakt. Zo'n dag waarbij je pas om 15:00 een keer je bed uit durft te kruipen omdat je echt moet plassen. Die dagen denk ik altijd, wat een fout heb ik begaan! Mijn ervaring heeft mij geleerd dat ik van deze fouten niet leer. Sorry dat ik jullie teleur moet stellen, maar uitspraken als: "Ik ga echt nooit meer zo veel drinken" zijn alleen maar loze woorden. Maar hé, die katers horen erbij, welkom in het studentenleven!

Lieve nieuwe studenten, ik wens jullie veel succes bij jullie aankomende studentenleven. Geniet ervan! Leer van mijn fouten en probeer die kater zo lang mogelijk uit te stellen (of niet). En wees niet bang voor het maken van je eigen fouten, alleen zo leer je je eigen levenslessen.

HOE OVERLEEF IK...

Er zijn hoe overleef ik-boeken voor de brugklas en voor je eerste zoen, maar een hoe overleef ik-handleiding voor je studententijd – eigenlijk de belangrijkste handleiding dus – ontbreekt nog. Hoog tijd om daar verandering in te brengen! Want hoe overleef je stappen, de docenten, het openbaar vervoer en je nieuwe studentenhuis? Dat vertellen wij je in deze rubriek.

TEKST MARIEKE SMID & JIP GROOTEN
BEELD MARLOES VAN DALEN

Stappen en de volgende dag college?!

We hebben het allemaal wel eens meegemaakt: je speelt de Malle Babbe uit, je bent net iets te dronken op een BaMyPo, of je trekt vroeg in de ochtend de FEBO leeg na een verkleedavondje op een Mycelium-borrel. Helemaal prima natuurlijk, behalve dat deze borrels en feestjes vaak doordeweeks plaatsvinden. En zul je net zien, de volgende dag heb je om half 9 een verplicht werkcollege... Wat nu? Voor de mensen die het moeilijk vinden om vroeg uit de stad weg te gaan (omdat het nét gezellig werd), hier een paar tips die je leven de volgende ochtend iets draaglijker kunnen maken:

1. Zet je **wekker** de dag van tevoren. En het liefst al voordat je begint met je eerste alcoholische versnapering. Het laatste wat je wil is om half twee 's middags met een zwaar hoofd wakker worden en beseffen dat je helemaal vergeten bent om je wekker te zetten.

2. Zorg dat je je werkcollege hebt voorbereid: een goede voorbereiding is het halve werk. Zeker met weinig slaap en een kater.

3. Zorg dat je **ontbijt**. Dit kan lastig zijn, omdat je vaak moet haasten door slaapgebrek en omdat je geen eetlust hebt. Het ontbijt is echter de belangrijkste maaltijd van de dag en dit zorgt ervoor dat je energie krijgt. Zo zit je er tenminste niet als een totale zoutzak bij.

4. Breng voldoende water mee naar het college. Water helpt niet alleen goed tegen de kater, maar ook tegen uitdroging. Je zult maar iets moeten uitleggen wanneer je mond net zo gortdroog is als de Sahara...

Docenten en docenten op Dumpert?!

Onderwijzers: op de middelbare school krijg je er weliswaar meer mee te maken dan op de universiteit, maar toch bepalen ze voor een groot deel jouw ervaring van je studententijd. Nu is het overleven van docenten in principe niet zo moeilijk. Natuurlijk kun je soms ontevreden zijn omdat je vindt dat een docent jou een te laag cijfer heeft gegeven, maar het is goed om niet te vergeten dat docenten er zijn om je te helpen. Soms kan het handig zijn om een beetje te **slijmen** bij docenten. En dan hebben we het niet alleen over het slijmen om een hoger punt voor je presentatie of een werkstuk binnen te slepen, maar ook over de befaamde drankbonnetjes. Deze drankbonnetjes worden traditioneel na elk leerproject of scriptie uitgedeeld bij het CultuurCafé op de campus. De ervaring leert dat het paaien van een docent er nog weleens voor kan zorgen dat de bonnetjes onevenredig verdeeld worden... Al helemaal als de docent zelf ook al van een aantal van deze drankbonnen gebruik heeft gemaakt.

Daarnaast zal weinig mens de virale videoclip 'Ik wil naar de RU' zijn ontgaan. Of dit vanuit communicatief oogpunt een strategische zet was valt zeker te betwisten. Je kon er donder op zeggen dat het filmpje op **Dumpert** zou belanden, het afvoerputje van het internet. Was het slim om als opleiding waarvan wordt verwacht dat die de beste communicatiespecialisten in huis heeft, dit filmpje uit te dragen? Was dit niet een complete *mismatch* tussen de beoogde en de bereikte doelgroep, terwijl dit ironisch genoeg precies hetgeen is wat wij op deze opleiding leren? Wanneer je aan buitenstaanders wilt laten zien door welke communicatiespecialisten jij wordt opgeleid als communicatieprofessional, is dit filmpje voor je geloofwaardigheid misschien niet de beste keus. Desalniettemin, wanneer je wilt laten zien dat je docenten ook maar mens zijn, zichzelf niet te serieus nemen en ludieke acties hoog in het vaandel hebben staan: zingen maar!

Treinreizen en bus 10?!

Sommigen van ons maken de keuze om nog even thuis te blijven wonen of hebben nog geen kamer kunnen vinden. Voor hen zit er niets anders op dan elke dag een treinreis uit te zitten. En eerlijk gezegd kan dat best prima zijn. Luister naar die ene podcast die al zo lang in je lijstje staat, kijk je favoriete serie af of lees de Metro (serieus vermakelijk). Maar wat veel mensen vergeten, is dat andere studenten in de trein soms best behoefte hebben aan een praatje. Zie je een **lotgenoot**? Knoop dan gewoon een gesprek aan! Vraag hoe het gaat of geef een compliment over iemands kleding. Vaak komen uit ontmoetingen met vreemden de leukste gesprekken voort. En mocht de persoon in kwestie toch niet geïnteresseerd zijn, dan kom je daar vanzelf achter en is er geen man overboord.

Maar als je denkt dat je in de trein alles hebt gehad, kom je in Nijmegen terecht in bus 10. De Heyendaal Shuttle. Het meest volgestouwde voertuig dat je ooit zult zien. Het gevaarte brengt je naar de collegezalen toe, maar daar moet je wel wat voor over hebben. Hier een paar tips om deze helse tocht te volbrengen:

1. Vecht voor je plek. Serieus: gladiatoren-gevechten zijn er niks bij. Zet al je schaamte opzij en wring je door die menigte. Om half 9 ‘s ochtends is er geen tijd voor twijfel. Je moet die bus in, want niemand houdt een plaats voor je vrij.

2. Heb geen hoge verwachtingen. Vergeet een zitplek, vergeet ademruimte, vergeet *personal space*. Zolang je hier niet op inzet, valt die busreis eigenlijk best wel mee.

3. Houd je heel (wij herhalen heel) goed vast. Nijmeegse buschauffeurs hebben geen genade wanneer ze met volle snelheid langs het spoor scheuren en de bocht richting het station nemen. Om over de plotselinge **rem-manoeuvres** bij rotondes en bushaltes nog maar te zwijgen. Pak die hendels dus stevig vast en zet je nagels in de bekleding.

Op kamers gaan en huisgenoten?!

Het is gelukt: na al die verschrikkelijke lotingen en hospiteeravonden zit jij eindelijk op je duurbetaalde 8m². Het feest kan beginnen! Al kan dat in het begin best even wennen zijn. Geen ouders die eten voor je koken of boodschappen doen, huisgenoten met een passie voor keiharde *drum & bass*-muziek of een smerige keuken. Hoe ga je daar nou mee om?

1. Maak **duidelijke afspraken** met je huisgenoten. Je *roomies* zijn vaak snel je beste vrienden, maar af en toe ruimte voor jezelf inplannen is ook belangrijk. Zeg eerlijk tegen elkaar wanneer je behoefte hebt aan *me-time* of wanneer je juist zin hebt om wat samen te doen. Ook afspraken over het schoonmaakrooster en muziek draaien tijdens een tentamenweek zijn fijn om te maken. Het moet natuurlijk geen dictatuur worden, maar eerlijkheid (en duidelijkheid) duurt het langst.

2. Doe af en toe wat leuks met z’n allen. Samen eten en tv kijken kan natuurlijk altijd, dus geef bijvoorbeeld af en toe een feestje, plan met elkaar een activiteit of ga een **weekendje weg**. Zeker in het begin is dat een leuke manier om elkaar beter te leren kennen.

3. Het belangrijkste: geniet! Velen zeggen dat de studententijd de leukste tijd van je leven is en die spendeer je grotendeels met je huisgenoten. Ga lekker los en maak er een leuke tijd van!

STUDENTENMAALTIJDEN DIE GEEN PASTA PESTO ZIJN

Wanneer je dagelijks voor jezelf moet koken is de inspiratie soms ver te zoeken. Om jullie een eindje op weg te helpen, hebben wij daarom een aantal lekkere én goedkope maaltijden op een rijtje gezet. Hopelijk voelen jullie je hiermee weer wat meer een keukenprins(es), smakelijk!

TEKST ROOS HAMELIJNCK & FLEUR HENSEN
BEELD LISAN POT

Couscous

Na een flinke nacht doorhalen - of dat nou in de kroeg of achter je laptop was - is het belangrijk om goed voor jezelf te zorgen en de nodige groenten binnen te krijgen. Deze maaltijd is fris, gezond en makkelijk te bereiden. Ideaal voor studenten dus!

De ingrediënten voor één persoon zijn als volgt:
- 75 gram couscous
- 100 gram spinazie
- 8 cherrytomaten
- 2 eetlepels feta
- Peper
- Zout

Om deze maaltijd in elkaar te flansen moet je de couscous wellen in evenveel kokend water als couscous. Vervolgens wok je de spinazie eventjes in een pan met olijfolie. Ten slotte meng je alle ingrediënten door elkaar en breng je het op smaak met peper en zout. Je kan er natuurlijk nog van alles aan toevoegen om het meer naar jouw zin te maken. Bijvoorbeeld wat nootjes, gegrilde groenten of stukjes kip.

Tortizza's

Een tortizza? Ja, dat bestaat. Het is een combinatie van een tortilla en een pizza. Dit kost weinig tijd om te maken en er is niet veel voor nodig. Daarbij is het ook nog eens lekker als tussendoortje!

De volgende ingrediënten zijn bedoeld voor twee personen:
- 6 kleine tortilla's
- 1 klein kuipje crème fraîche
- 125 gram biologische spekjes
- 1 bosui
- Peper

Dit moet je doen: smeer eerst de kleine tortilla's in met de crème fraîche. Vervolgens verdeel je de spekjes erover en zet je dit een kwartier in de oven op 200 graden. Ze zijn klaar als de randjes een beetje bruin beginnen te kleuren. Tenslotte doe je er wat peper en de gesneden bosui overheen en tada: eetsmakelijk!

Courgettesoep

Voor deze gezonde soep hoef je niet lang in de keuken te staan zwoegen. Mocht courgette niet helemaal je ding zijn; vervang het door een pompoen, wortels, broccoli of zoete aardappelen.

De ingrediënten voor twee personen zijn als volgt:
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 courgette
- 1 blokje bouillon
- Peper
- Zout
- Staafmixer

Dan nu het echte werk: snijd de ui, knofleekteen en courgette in stukjes. Bak deze even aan in een pannetje. Voeg vervolgens een halve liter water en het bouillonblokje eraan toe en laat het tien minuten pruttelen. Dan pureer je de soep met de staafmixer en maak het af door het op smaak te brengen met peper en zout.

Mexicaanse wraps

Een klassieker en uiteraard een favoriet onder velen van ons. Mexicaanse wraps zijn makkelijk, gezond en daarbovenop ook heel erg lekker!

Voor twee personen zijn de volgende ingrediënten nodig:
- 1x HAK kidneybonen chili in een zak (zitten al kruiden door)
- 2 avocado's
- Grote wraps
- Zakje sla
- 250 gram (vega) gehakt
- Geraspte kaas
- Crème fraîche
- Mais

Bak het gehakt aan in een pan tot het bijna gaar is. Voeg er dan de chili aan toe en voeg eventueel nog wat kruiden toe. Verwarm de wraps in de oven of magnetron en snij de avocado in plakjes. Smeer vervolgens wat crème fraîche op de wraps en beleg ze rijkelijk met alle andere ingrediënten. Rol hem op en genieten maar!

Shakshuka

Makkelijk, vega en bovendien heel leuk! Het idee bij dit gerecht is dat je samen uit de pan eet, dus zorg ervoor dat je niet vies bent van de mensen waarmee je deze maaltijd deelt.

Genoeg voor twee personen:
- 400 gram gepelde tomaten uit blik
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 2 eieren
- 1 rode puntpaprika
- Peper, zout, paprikapoeder en eventueel peterselie
- Brood

Snijd om te beginnen de ui en paprika klein. Bak in een hete pan met olie de ui en knoflook aan en voeg hier de paprika en peterselie aan toe. Gooi de tomaten erbij en prak deze met een vork of lepel klein. Breng op smaak met de kruiden en maak vervolgens twee kuiltjes in het tomatenmengsel, waarin je de eieren kan laten glijden. Bestrooi elk ei licht met wat kruiden en laat het mengsel met een deksel erop zacht koken voor een paar minuten. Maak wat brood warm en doop die, wanneer je tomatenmengsel klaar is, in de shakshuka. Smakelijk!

Vispakketje

Voor de visliefhebbers klinkt dit waarschijnlijk als muziek in de oren. Dit recept is namelijk snel te bereiden en bevat een flinke portie vis.

Dit moet je hebben voor één persoon:
- 1 koolvis (diepvries)
- Een paar roosjes broccoli
- 1 kleine rode ui
- 2-3 eetlepels kruidenroomkaas
- 50 mililiter slagroom
- 1 kopje witte rijst
- Stukje aluminiumfolie

Om deze maaltijd op tafel te kunnen zetten begin je met het voorverwarmen van de oven op 180 graden. Leg dan de koolvis op het stukje aluminiumfolie, snijd de rode ui in ringen en verdeel dit over de vis. Vervolgens snijd je kleine roosjes van de broccoli en verdeel je deze ook over de vis. Daarna meng je de kruidenroomkaas met wat slagroom zodat het iets dunner wordt en schenk je dit mengsel over de vis met de groentes. Als je zover bent gekomen, vouw je de aluminiumfolie een beetje dicht en zet je het 25 minuten in de oven. Kook in de laatste acht minuten de rijst gaar om ten slotte de vis hier bovenop te serveren.

MYCELIUM INSIDE

HET NIEUWE BESTUUR

Hi! Ik ben Lott en komend studiejaar vervul ik de rol van voorzitter in het 33e bestuur van Mycelium. Ik kijk er enorm naar uit om er samen met mijn fantastische bestuursgenoten een topjaar van te maken voor alle Myceliumleden. Natuurlijk heb ik heel veel zin in alle (hopelijk) grote activiteiten als borrels, gala's en congressen. Al moet ik eerlijk zeggen dat ik het meeste uitkijk naar de middagen op de MyKa, waar iedereen als vanouds zomaar binnenwandelt voor wat slap geouwehoer.

LOTT
Voorzitter

BRITT
Secretaris

Hallo allemaal!! Ik ben Britt en ik word de secretaris van het 33e bestuur der Mycelium! Ik vind het geweldig om deze functie volgend jaar te mogen vervullen en dat met vier extreem toffe bestuursgenoten naast mij. Waar ik het allermeeste naar uit kijk weet ik nog niet; ik laat alles op me afkomen en ga genieten van komend jaar!

Hoi allemaal, ik ben Luuk! Eindelijk is het zover, als alles loopt hoe het moet lopen mag ik aankomend jaar beginnen als penningmeester bij Mycelium, iets waar ik twee jaar geleden tijdens mijn intro al over nadacht. Ik heb ongelooflijk veel zin om aankomend jaar onvergetelijk te maken, voor mezelf en voor de leden!

LUUK
Penningmeester

Hey allemaal, ik ben Niek, komend coördinator formele activiteiten! Ik kijk er enorm naar uit om namens de vereniging een prachtige reis en vele interessante excursies te organiseren. Maar stiekem verheug ik mij vooral op de fotoshoot voor de RAGweekkalender. We gaan er een onvergetelijk jaar van maken!

NIEK
Coördinator Formele Activiteiten

CHRISTA
Coördinator Informele Activiteiten

Hoi! Ik ben Christa, aankomend jaar derdejaars CW-student en ook mag ik mezelf aankomend jaar coördinator informele activiteiten noemen! Ik kijk er vooral naar uit om samen met mijn vier andere bestuursgenoten er een onvergetelijk jaar van te maken en leuke activiteiten voor jullie te organiseren!

BESTUUR 2021-2022

TRENDS

Als eerstejaars begin je aan een nieuwe fase van je leven. Dat kan soms best lastig zijn! Verhalen van andere mensen kunnen je daarbij helpen. Daarom geven we je in deze Trends tips voor onder andere boeken, podcasts en films waarin eindes en beginnen centraal staan.

TEKST IRIS KOOPS & ESMÉE MOOREN
BEELD DAPHNE ESKES

PODCASTS

HEAVYWEIGHT

Deze Engelstalige podcast zal je laten huilen, lachen en smelten tegelijk. In iedere aflevering staat een bijzonder verhaal uit iemands leven centraal waarin alles veranderde. Dit kan groot of klein zijn; van ouders die al decennia lang ruzie hebben tot een ooit uitgeleende cd die nooit terug is gegeven. De host van de show gaat samen met de persoon terug naar dat moment en brengt de betrokken mensen bij elkaar.

HET TUSSENUURTJE

Deze Nederlandse podcast is opgericht door vier jongens die aan het begin van hun studentenleven zitten. Iedere week komt er een nieuwe aflevering online over de meest uiteenlopende thema's. Jesse, Jonas, Luuk en Lucas praten over vriendschap, verliefdheid, zuipvakanties, de toekomst en het studentenleven. Deze vier vrienden zullen je gegarandeerd laten lachen.

FILMS

LADY BIRD

Christine zit in haar eindexamenjaar op een conservatieve school in Sacramento, Californië. Ze wordt niet graag bij haar eigen naam genoemd, dus noemt ze zichzelf Lady Bird. Ze wilt graag in New York gaan studeren, waar veel kunst en cultuur is. Thuis hebben ze het echter niet heel breed en de relatie tussen Lady Bird en haar moeder is problematisch. Deze *coming of age* film is een klassiek verhaal van eindes en nieuwe beginnen waarin we ons allemaal kunnen herkennen.

FIFTY FIRST DATES

Nadat Lucy en haar vader in een auto ongeluk terecht zijn gekomen, lijdt Lucy aan geheugenverlies. Steeds beleeft ze dezelfde dag opnieuw. Op een dag ontmoet ze dierenarts Henry, die opslag verliefd is. Lucy vergeet echter ieder dag dat ze hem ontmoet heeft. Henry, die vooraf een echte *player* was, kan Lucy niet uit zijn hoofd zetten. Daarom zet hij alles op alles om ervoor te zorgen dat Lucy iedere dag opnieuw verliefd op hem wordt.

BOEKEN

NORMAL PEOPLE - SALLY ROONEY

Marianne en Connol zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden vanaf het moment dat Connol's moeder het huis poetst van het welvarende gezin van Marianne. Marianne is een nerd en onpopulair op school; Connol staat juist in het middelpunt van de aandacht. De twee ontwikkelen een liefdesrelatie die telkens op en neer gaat. Je volgt het verhaal terwijl ze steeds verder opgroeien en allebei naar de universiteit gaan. Wat voor mens je ook bent, je zult je als jong persoon zeker op een manier herkennen in dit boek.

ATOMIC HABITS - JAMES CLEAR

In dit non-fictieboek staat het creëren van goede gewoontes centraal. Waarom is het belangrijk om deze gewoontes te creëren? En hoe doe je dat precies? James Clear is hier expert in en legt in zijn boek precies uit wat je moet doen om goede gewoontes te vormen en slechte gewoontes te doorbreken. Dit boek zal je een stap verder brengen in het verbeteren van je alledaagse leven.

NAAMLOOS - PEPIJN LANEN

Wat gebeurt er als je opeens wakker wordt en je je eigen naam niet meer kunt herinneren? In dit boek geschreven door Pepijn Lanen, beter bekend als rapper Faberyayo van De Jeugd van Tegenwoordig, volg je een korte periode waarin de hoofdpersoon probeert te achterhalen wat er ook alweer allemaal gebeurd is. Hij zit tussen twee banen in, verblijft in het appartement van een vriend en is een tas met belangrijke spullen zoals zijn laptop en portemonnee kwijtgeraakt. Ga mee in een verwarrende zoektocht die absurdistisch en hilarisch tegelijk beschreven wordt.

APPS

FOREST

Iedere student heeft wel eens moeite met concentratie. De app *Forest* helpt je om van je telefoonverslaving af te komen. Je kan van 10 tot 120 minuten een boom planten. In deze tijd mag je niet op je telefoon. Doe je dit wel? Dan sterft je boom af. Hoe meer bomen je plant, hoe voller je bos komt te staan en hoe meer muntjes je verdient. Met deze muntjes kun je allerlei nieuwe soorten bomen, struiken of planten kopen. Dit zorgt ervoor dat je telefoon links laten liggen tijdens het studeren een stuk leuker wordt.

SERIES

THE SOCIETY

Wanneer een klas *high school* leerlingen eigenlijk op kamp zouden gaan, verdwijnen plots alle andere bewoners van het stadje waar ze vandaan komen. Dit zorgt voor paniek binnen de groep; hoe gaan ze samen een nieuwe maatschappij vormen? Wie krijgt de leiding? Hoe worden alle voorraden verdeeld en wat moeten ze doen wanneer er ongelukken gebeuren? Deze spannende serie zal jou na laten denken over wat jij zou doen in deze situaties.

UNBREAKABLE KIMMY SCHMIDT

Na 15 jaar wordt Kimmy Schmidt gered uit een apocalypse cult en besluit ze om het leven weer in haar eigen handen te nemen. De enthousiaste Kimmy begint haar nieuwe leven in New York, waar niks zo is zoals ze het herinnert. Ze huurt een kamer bij *wannabe Broadway* acteur Titus. Dit onwaarschijnlijke duo blijken elkaar goed te kunnen helpen. Titus leert Kimmy over het moderne leven in New York en Kimmy geeft Titus de motivatie om nooit op te geven. Wat het leven hen ook zal brengen, ze kunnen het aan!

INSTAGRAM ACCOUNTS

@FREEMCW
@SV_MYCELIUM
@MYCELIUMPODCAST
@COMMUNICATIEWETENSCHAPNIJMEGEN
@OLC_CW
@ONSMARIS_CW
@RADBOUD_UNI
@FACULTYOFSOCIALSCIENCES
@INDEBUURTNIJMEGEN
@INTO_NIJMEGEN

WANDELROUTE

1. STATION
2. KRONENBURGERPARK
3. KEIZER KARELPLEIN
4. MOLENSTRAAT
5. MALLE BABBE
6. SINT STEVENSKERK
7. MARKT
8. VALKHOFPARK
9. WAALBRUG
10. DE KAAIJ

STARTERPACK

Na een lange (en welverdiende vakantie) is het weer tijd om ons klaar te maken voor een nieuw schooljaar. Nieuwe boeken, schriften, noem het maar op. In deze rubriek een kort overzicht wat er absoluut niet kan ontbreken aan het begin van dit schooljaar.

TEKST LAURA HAAGMANS & HILDE VAN SCHIJNDEL
BEELD DAPHNE ESKES

LAPTOP

Een goed werkende laptop is natuurlijk van belang als je gaat studeren. Zo heb je altijd je documenten bij de hand en de mogelijkheid om dingen op te zoeken. Ook wanneer colleges erg snel gaan is het handig dat je kan typen in plaats van schrijven. Getypte aantekeningen zijn vaak ook een stuk overzichtelijker dan geschreven aantekeningen. Er zijn wel een paar programma's die je laptop aan moet kunnen tijdens de opleiding. *SPSS* & *Rstudio* zijn veel gebruikte programma's.

Toch behoort het schrijven nog niet tot het verleden. Ook een schrift is altijd handig om bij te hebben. Vooral bij werkgroepen en dergelijke komt hij vaak van pas wanneer je even snel wat moet noteren of als je bezig bent met een opdracht.

MYCELIUM LIDMAAT-SCHAP

Mycelium
STUDIEVERENIGING COMMUNICATIEWETENSCHAP

Als je gaat studeren kan dit lidmaatschap echt niet ontbreken. Mycelium is een studievereniging die maandelijks vele activiteiten organiseert voor de leden. Je kan aankomend collegejaar veel gezelligheid en vooral veel alcohol verwachten! Wanneer je je aansluit bij Mycelium krijg je ook korting op je collegeboeken, wat ideaal is voor ons arme studenten. Mycelium heeft ook verschillende acties lopen bij andere faciliteiten zoals Hotel Credible, waar je een heerlijk ontbijtje kan nuttigen voor €12,50. Daarnaast vind je op de website van Mycelium vele samenvattingen van ouderejaars vinden die jou goed kunnen helpen bij het studeren.

TIP!
Mycelium heeft ook verschillende commissies, namelijk; de eetcommissie, eerstejaarscommissie, excursiecommissie, introductiecommissie, mediacommissie, reiscommissie, battlecommissie, sponsorcommissie, ndc-commissie, weekendcommissie en tot slot de *Freem*. Deze commissies zijn stuk voor stuk super leerzaam en een hele mooie kans om je studiegenootjes beter te leren kennen! Zeker een aanrader dus.

TAS

Natuurlijk kan een goede tas ook niet ontbreken. De tijd van de vele en zware boeken meedragen is wel voorbij, je kan namelijk zelf bepalen of je de boeken wel of niet mee neemt. Maar zo zwaar als tijdens de middelbare school zal je tas nooit meer zijn. Als er in je tas maar een laptop, eten en drinken past kom je al een heel eind.

RSC LIDMAATSCHAP

Om al die biertjes die er waarschijnlijk genuttigd worden wanneer je aan je studententijd begint eraf te sporten, kan je je voor een studenten prijsje aansluiten bij het Radboud sportcentrum. Op het Radboud Sportcentrum kan je 7 dagen per week komen sporten binnen zeer ruime openingstijden, dus je kan gaan wanneer het jou uitkomt!. Ze bieden wel 80 verschillende sporten aan zoals tennis, paaldansen, zeilen, yoga en nog veel meer. Ook kan je cursussen volgen van sporten die doorgaans 8 weken duren. Uiteraard kan je hier ook terecht voor fitness.

LET OP!
Een jaarabonnement gaat in vanaf 1 september. Schrijf je dus snel in! Dan kan je optimaal gebruik maken van je abonnement. Vergeet ook je studentenkaart niet mee te nemen wanneer je gaat sporten, deze heb je nodig om je aan te melden.

OP KAMERS GAAN

Dit is niet voor iedereen essentieel, als jij het heerlijk naar je zin hebt thuis is dat natuurlijk ook geen probleem. Maar ben jij wel toe aan een eigen plekje? Dan is op kamers gaan een heel goed plan! Een kamer vind je het makkelijkst via *Facebook* door je aan te sluiten bij groepen die kamers posten. Ook heb je een goede kans om via SSH& een kamer te vinden. Meubeltjes kan je goedkoop scoren bij de kringloop en via marktplaats en via vrienden en familie kom je ook vaak best ver.

OV-KAART

Als student kan deze kaart in je portemonnee echt niet ontbreken. Gratis reizen door heel Nederland! Niet alleen handig om van thuis naar het Radboud te komen, maar ook bijvoorbeeld om steden te gaan bezoeken. Je kan kiezen tussen een weekabonnement of een weekendabonnement. Weekabonnement is handig wanneer je iedere dag van huis naar de universiteit moet reizen. Een weekendabonnement is handig wanneer je op kamers gaat. Dan is het mogelijk om in het weekend eventueel op en neer te reizen naar huis.

HAVE FUN!

Alle dingen die in dit artikel zijn genoemd zijn handig om te weten voordat je begint aan de opleiding. Maar het allerbelangrijkste is dat je er zelf veel zin in hebt en er vol enthousiasme ingaat!

DINGEN IN ONS STUDENTENHUIS

THAT JUST MAKE SENSE...

Er zijn veel verschillende studentenhuizen. Jongens, meiden, gemengd, groot, klein; studentenhuizen zijn er in verschillende soorten en maten. In deze rubriek krijg je een kijkje achter de voordeur van een paar van deze studentenhuizen en vertellen zij over de dingen in hun studentenhuis *that just make sense*.

TEKST MARLIS TE HENNEPE & HILDE VAN SCHIJNDEL
BEELD LIV SIJBEN

Naam	Lieke de Groot
Leeftijd	21 jaar
Leerjaar	Bachelor 3
Aantal in het studentenhuis	16 (10 meiden, 6 jongens)
Hoe lang al op kamers	1,5 jaar

#1 DE CHAOS

"Wat ik heel leuk vind aan mijn huis is dat het heel divers is qua leeftijd en studies, maar ook qua karakters. Ik woon midden in het centrum boven een café waar we regelmatig zitten om van wat alcoholische versnaperingen te genieten. In het begin van de coronatijd hebben we helaas meerdere quarantaines met elkaar moeten uitzitten, maar dat heeft ons huis heel hecht gemaakt! Het is altijd een grote chaos, maar wel een hele leuke chaos en één van de dingen die we wel organiseren is een kroegentocht. Dan gaan we alle kamers af met allemaal een ander thema en drankje. Hier pakt iedereen altijd helemaal voor uit en dan staat het huis al dagen van tevoren op zijn kop om alles leuk aan te kleden. Verder hebben we ons eigen huislied op de melodie van als de morgen is gekomen van Jan Smit. Dit lied wordt ook op ieder feestje met volle borst gezongen door iedereen. En voor nu staat er een tattoo met huisgenoten op de planning, zodat we altijd kunnen terugkijken naar de leuke tijd die we in ons huis hebben gehad. Daarnaast hebben we ook een groepsapp met 150 studenten die allemaal in dezelfde straat wonen. Hierdoor kent iedereen elkaar en zijn er vaak spontane feestjes!"

#2 DE VLAG

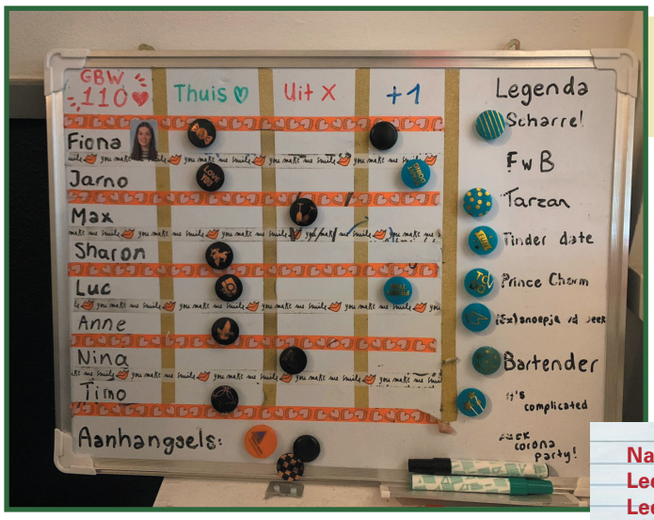
"In onze woonkamer hangt een regenboogvlag aan het plafond. Deze geldt als prullenbak voor onze bierdopjes. Nadat je je biertje open hebt gemaakt probeer je het bierdopje in de vlag te gooien. Als je raak gooit mag je een slok uitdelen. Veel mensen gooien mis, maar deze dopjes worden gedurende de avond en voor een groot deel de volgende ochtend alsnog in de vlag gegooid. Het wordt eigenlijk pas echt leuk wanneer de vlag valt. Op een gegeven moment wordt de vlag namelijk te zwaar. Als dit gebeurt moet er binnen 5 dagen door degene die als laatste een dopje in de vlag heeft gegooid een gala worden georganiseerd, waarbij alle huisgenoten aanwezig moeten zijn. Als het ook nog eens expres is gebeurd (doordat je bijvoorbeeld een dopje erin hebt gedunkt en de vlag hebt meegenomen) krijgt ook nog eens het hele huis een *anytimer* op je."

Naam	Luuk Renes
Leeftijd	19 jaar
Leerjaar	Bachelor 3
Aantal in het studentenhuis	10 (5 meiden, 5 jongens)
Hoe lang al op kamers	2 jaar

#3 DE KELDER

Naam	Ella Laumen
Leeftijd	22 jaar
Leerjaar	Bachelor 3
Aantal in het studentenhuis	5 (2 meiden, 3 jongens)
Hoe lang al op kamers	Ruim een jaar

"Onder ons huis zit een grote kelder waar de was machine en heel veel rommel stond. Het was hier altijd heel vies en we kwamen er nooit behalve om de was te doen. Een halfjaar geleden hebben wij de kelder helemaal opgeruimd en schoongemaakt. We hebben alle rommel aan één kant gezet waardoor er nu een grote lege ruimte is ontstaan. Hier staat nu een tafel waar we regelmatig spelletjes zoals bier- en stresspong doen. De kelder komt nu heel goed van pas tijdens onze huisavondjes en om te chillen met vrienden of de bovenburen. Iedereen die de kelder betreedt mag zijn naam op de *Window of Fame* zetten!"



#4 HET WHITEBOARD

"Wij hebben een bord met onze namen bij binnenkomst van het huis waarmee je met een magneetje aan kan geven of je thuis bent en of je mensen op bezoek hebt (bij de +1). Zo weet je altijd makkelijk en snel wie er thuis zijn"

Naam	Anne Geurts
Leeftijd	21 jaar
Leerjaar	Bachelor 3
Aantal in het studentenhuis	8 (4 meiden, 4 jongens)
Hoe lang al op kamers	2 jaar

DIRECT RESULT

Bij Direct Result Nijmegen bieden we eveneens...

- Kans op doorgroeimogelijkheden
- Persoonlijke ontwikkeling op het gebied van sales
- Aantrekkelijke commerciële werkervaring op je CV
- Een informele werksfeer met veel leeftijdsgenoten en elke maand een persooneelsborrel
- Een werkplek waar je enorm veel kunt leren en waar jij je tegelijkertijd voor grote organisaties inzet

024 323 08 32

nijmegen@direct-result.nl

Aanmelden via Mycelium levert de vereniging sponsorgeld op!

VRAAG VAN VANDAAG

We mogen weer! De collegebanken zitten als het goed is weer vol met studenten. Na meer dan een jaar onderwijs te hebben gevolgd vanuit bed, ik bedoel online, werd dat ook wel tijd! We stelden onze medestudenten de volgende vraag:

"Waar kijk jij het meest naar uit wanneer je weer terug naar de uni mag?"

TEKST LAURA HAAGMANS
BEELD LIEKE SPEE

Fleur Hensen

Masterstudent

"Ik verheug me er het meest op om iedereen weer te zien op de campus en tijdens de colleges en werkgroepen. Het sociale contact mis je toch écht wel tijdens het thuiswerken. Even bijkletsen gaat nou eenmaal niet zo makkelijk als je met veertig man in een *Zoom*-gesprek zit. Ook is het fijn om weer een beetje ritme te krijgen in je dagelijkse leven. Gewoon naar de lessen gaan en het niet eeuwig uitstellen om colleges terug te kijken én na afloop wat lekkers halen bij de Spar of de Refter!"

Anika Maandonks

Derdejaars

"Ik kijk er naar uit om mijn motivatie te kunnen versterken door alle energie van de medestudenten om me heen. Ik heb vooral zin om weer te kletsen met iedereen die ik tijdens het online onderwijs niet heb kunnen zien."

Sterre Hooijmaaijers

Tweedejaars

"Waar ik het meest naar uitkijk als de uni weer opengaat, is waarschijnlijk het feit dat je ook mensen van andere opleidingen leert kennen en gaat tegenkomen. Nu ken ik onderhand wel aardig wat mensen van onze opleiding (voornamelijk door Mycelium), maar binnen de gehele faculteit eigenlijk helemaal niet. Die kom je natuurlijk op de campus sneller tegen! En natuurlijk lekker blijven hangen op de campus met studiegenootjes om te leren of gewoon bij te kletsen."

Thomas Mulder

Derdejaars

"Ten eerste is het natuurlijk het leukst om weer naast alle studiegenootjes in de collegezaal te komen zitten! In de collegezaal maak je al snel afspraken om een keer wat leuks met elkaar te gaan doen. Daarnaast is het ook heerlijk om met elkaar nét iets te brak in de bieb of in een college te zitten en vervolgens de dag in het CultuurCafé af te sluiten. Een heel standaard dag op de uni lijkt me daarom nu al geweldig!"

Julie van Kerkhoff

Tweedejaars

"Waar ik zelf het meest naar uitkijk is de gezelligheid tijdens en na colleges. Niet meer alleen naar je schermpje staren, maar elkaar erdoorheen helpen. En vervolgens het college goed af te sluiten met een lekker koffietje (bij Bairro Alto bijvoorbeeld)!"

Het láátste
wat ik
wil worden
is **tekstschrijver**
is met afstand
het leukste
communicatieberoep

Ben je geïnteresseerd in communicatie, tekst en gedragspsychologie? Dan zou je toch eens moeten overwegen om tekstschrijver te worden. Kijk maar eens op de website van Texperts. Dan begrijp je meteen dat tekstschrijven met afstand het leukste communicatie-beroep is. **Én dat je zojuist hebt gehapt op de 'Disrupt-then-reframe'-techniek...**

www.texperts.nl

STUDENT(EN)TALENT

In student(en)talent nemen we iedere editie een kijkje in het leven van een CW-student met een bijzonder talent of verhaal. Voor deze editie praten we met Gijs Janssen Steenberg en Elyse Kruit, die samen met Storm Wissink, Eline Keuven en Niek de Jong de Mycelium Podcast oprichtten.

TEKST MARIEKE SMID
BEELD ELSA KANNEKENS

Kunnen jullie voor de lezers die het concept niet kennen uitleggen wat de Mycelium Podcast precies is?

Gijs: Het is kort samengevat een podcast voor en door Mycelium-studenten. Om de week komt er een nieuwe aflevering online, met telkens een ander thema. Dat kan van alles zijn! Zo hebben we een aflevering met docent Carlo Hagemann opgenomen over digitale media, maar ook eentje over *guilty pleasures*. Het onderwerp hoeft dus niet per se met Communicatiewetenschap te maken te hebben. Elke podcast heeft daarnaast vaste rubrieken, zoals een rubriek waarbij een student zich met een stemvervormer voorstelt en waar de luisteraar moet raden wie het is. Dat zijn dingen die natuurlijk alleen te raden zijn als je bij Mycelium zit. Andere rubrieken, zoals de quizvragen of aanraders, zijn juist voor iedereen relevant. De rubrieken maken de podcast interactief en zorgen voor binding met de luisteraars.

Elyse: Elke keer hebben we daarbij een andere gast. Dat kunnen bijvoorbeeld andere studenten of docenten zijn.

Gijs, hoe kwam je op het idee om de podcast te beginnen?

Gijs: Afgelopen maart zaten we in een periode waarin we relatief weinig konden, dus ging ik veel met mijn hond wandelen en podcasts luisteren. Toen dacht ik: we zijn een communicatiestudie, dus waarom hebben wij zelf eigenlijk nog geen podcast? Ik bracht het idee toen op bij het bestuur en die waren erg positief. Ik maakte daarna een opzetje, benaderde vier andere studenten en nam samen met hen een proefaflevering op. Uiteindelijk hebben we de eerste officiële aflevering eind april gemaakt.

Elyse: Het klikte tussen ons vijven meteen goed. Het gesprek liep lekker, we vulden elkaar leuk aan en er vielen totaal geen stiltes. Het was eigenlijk een toevallige *match made in heaven*.

Hoe komen jullie aan ideeën en gasten?

Gijs: Door met z'n allen te brainstormen. We denken na over welke mensen leuk zijn om te vragen: wie heeft iets interessants te vertellen en wie heeft een duidelijke mening?

Elyse: We matchen dan vaak een persoon aan een thema of ons thema aan een persoon. Het gaat een beetje vanzelf.

Gijs: Elke keer is een van ons vijven de presentator. Die persoon maakt een draaiboek en bereid zich verder voor. De rest stapt blanco in de aflevering en komt gewoon anderhalf uur kletsen. Dat gaat tot nu toe supergoed: de eerste drie afleveringen werden in totaal 340 keer gestreamd. Voor een relatief kleine studie was dat echt boven verwachting!

Wat zijn jullie toekomstplannen voor de podcast?

Elyse: Wij zouden het heel tof vinden als de podcast net zoals bijvoorbeeld de *Freem* een eigen commissie krijgt, dus dat er elk jaar nieuwe stemmen te horen zijn. Het lijkt ons leuk om ook inzichten van anderen te krijgen.

Gijs: We moeten nog goed overleggen wat we precies willen en kijken wat er mogelijk is. We willen de podcast in ieder geval echt deel gaan laten uitmaken van Mycelium. Het moet dé podcast van de studievereniging worden, niet die van ons vijven.

Geïnteresseerd? Luister dan via Spotify naar de nieuwste aflevering!

(C) WAY UP

Wanneer je studeert is alles nog lekker overzichtelijk. Je volgt je colleges en werkgroepen (of niet), gaat eten en drinken bij je studievrienden en sport af en toe. Er komt echter een einde aan deze tijd. Wat dan? Om je perspectief te geven op wat er allemaal mogelijk is als jij je diploma eenmaal hebt, is er de (C) Way Up waarin een oud-CW'er vertelt wat voor werk die is gaan doen na de studie.

TEKST ESMÉE MOOREN
BEELD LIEKE SPEE

De jonge Liese van Heumen is pas recent afgestudeerd, maar heeft ons genoeg te vertellen. "Dat ik CW ben gaan doen heb ik best ***last minute*** besloten. Ik dacht altijd dat ik Bedrijfseconomie wilde gaan doen, omdat marketing mij interessant leek" vertelt Liese. "Pas in VWO6 had ik even naar CW gekeken. Ik kwam erachter dat ik me daar ook met marketing bezig kon houden, zonder dat het direct ging over winst maken. Ik vond de vakken heel leuk, maar het echte plezier kwam pas toen ik de **master Prosociale Communicatie** deed. Daar ligt de focus op hoe communicatie de mens en de maatschappij kan helpen, in plaats van een focus op winst maken. Dat komt nu terug in het werk dat ik ben gaan doen.

"Ik kwam erachter dat ik me daar ook met marketing bezig kon houden, zonder dat het direct ging over winst maken."

NAAM
Liese van Heumen

FUNCTIE
Junior Marketing Communicatiespecialist bij Team Onderwijsmarketing van Faculteit der Managementwetenschappen

AFGESTUDEERD IN
Februari 2020

Tijdens haar studie heeft Liese twee jaar bij Freem geschreven, is ze naar het buitenland gegaan en heeft ze een half jaar lang een marketingstage bij Bol.com gelopen. "Ik wilde graag bij een **groot bedrijf** stage lopen, want die kans kun je pakken als student" vertelt Liese. Daarnaast heeft ze als bijbaantjes op verschillende plekken binnen de RU gewerkt. "Ik ontdekte Campus Detachering en deed van alles, maar uiteindelijk kwam ik terecht bij de functie studentredacteur bij het ***Radboud Teaching and Learning Centre***. Dat centrum werd net opgericht en mijn baas heeft me erg betrokken bij de communicatie. De praktijkervaring die ik binnen onze studie heb gemist, heb ik daar opgedaan." Toen kwam de coronacrisis, terwijl het afstuderen voor Liese net was afgerond. Op zoek gaan naar een baan was niet makkelijk, maar gelukkig mocht ze nog een jaartje blijven hangen bij haar studentenbaan.

In september 2020 ging ze voor het eerst **solliciteren**. "Ik begon brieven te sturen, maar ik werd steeds afgewezen. Door corona werd er op iedere juniorfunctie door misschien wel honderd mensen gesolliciteerd. Ik werd er een beetje negatief van, dus ik probeerde het solliciteren te doseren. In januari was ik er klaar voor om serieus op zoek te gaan. Ik had drie sollicitatiegesprekken en voor de laatste werd ik aangenomen! Nu ben ik **Junior Marketing Communicatiespecialist**."

Liese haar team verzorgt de marketing rondom het werven van studenten voor de bachelors en masters binnen de Faculteit der Managementwetenschappen. "Ik bedenk en organiseer vooral voorlichtingsactiviteiten, zoals open dagen en proefstudeerdagen en alle marketing daaromheen. Momenteel ben ik druk met zaken rondom de **introductie** en ***Pre-University College***, een soort extra uitdaging voor VWO-scholieren" zegt Liese. "Ik doe nu wat ik altijd al wilde; met mensen werken. Het resultaat is te meten in tevredenheid, niet in geld." Bij de RU werken ervaart Liese als positief. "Ik hoefde niet aan een nieuwe bedrijfscultuur te wennen. Ook vind ik het leuk dat ik me bezig houd met jonge mensen, zoals de scholieren, maar ook de studentassistenten die ons helpen."

Liese heeft nog een tip voor huidige studenten. "Pak **iedere kans** die je tijdens je studie krijgt. Twijfel niet om die minor niet te doen omdat je dan iedere dag met de trein naar Utrecht moet, of om niet naar het buitenland te gaan omdat je lening dan misschien hoger wordt. Achteraf ga je altijd denken; had ik maar. Aan dat soort **ervaringen** ga je veel hebben in de toekomst."

STORING

Nu we allemaal weer *back to school* kunnen, gaan we ook weer grotendeels *back to normal*. Waarschijnlijk ben je in deze *Freem* al genoeg tips en tricks tegengekomen om vol goede moed terug naar de uni te gaan of deze juist voor het eerst te betreden. Maar naast het bijwonen van colleges en werkgroepen, mogen we ook weer gezellig naar verjaardagen en andere feestelijke gelegenheden toe. En tja, of die helemaal terugkomen zoals we gewend zijn is nog maar de vraag...

TEKST FLEUR HENSEN
BEELD LIV SIJBEN

Nu we steeds dichterbij bij het 'oude normaal' komen, gaan we misschien ook weer gebruik maken van oude gewoontes. Maar of iedereen daarop zit te wachten... Neem bijvoorbeeld de bekende drie zoenen tijdens de typisch Nederlandse **kringverjaardag**. Normaal gesproken gingen we heel dat rondje langs om iedereen te voorzien van drie dikke smakkerds op de wang. Toch konden sommige situaties nogal ongemakkelijk worden. Bijvoorbeeld als je één keer in de zoveel tijd naar een familiereünie ging en die ene oom wilde begroeten waarbij je niet zeker wist wat je nou moest doen. Gewoon een hand? Toch drie zoenen? Of juist maar één? Dit resulteerde er waarschijnlijk in dat je hem daar met je goede gedrag wilde begroeten met **drie kussen** en hij je uiteindelijk liet hangen na de tweede. Naast de ietwat onhandige momenten is het toch ook gewoon veel makkelijker als je mensen begroet, feliciteert of afscheid neemt van ze zonder die drie zoenen? Daarbij kom je ook nog eens niet meer in aanraking met die ene vervelende **prikkelbaard** én is het gewoon een stuk hygiënischer. Hetzelfde geldt voor het schudden van elkaars hand. Oké, wanneer je je voorstelt aan iemand is het wel zo netjes. Maar wat maakt het nou uit of je bij een gezellige gelegenheid eerst tien keer 'gefeliciteerd' moet zeggen met een hand of binnenstapt en iedereen tegelijk feliciteert door even je hand op te steken? Zo kwamen er de afgelopen tijd op verschillende sociale media al genoeg polls voorbij over dit onderwerp. Bij **stellingen** als 'Als het kan geven we elkaar weer drie zoenen tijdens verjaardagen' stemde de meerderheid met een dikke vette 'nee'.
En nee, nu zullen we dat op de **universiteit** waarschijnlijk niet vaak meemaken. Dus maak je geen zorgen. Maar hoe je het ook went of keert die uitbundige verjaardagen met kaas, worst en bittergarnituur liggen desalniettemin echt weer op de loer. Misschien toch een goed idee om die gewoontes eens in een ander jasje te steken?

OLC UPDATE

ELINE KEUVEN

FLOOR VAN DER LOOIJ

SOPHIE VAN TEGELEN

MARJOLEIN TRIEPELS

CHARLOTTE VAN BEEM

JASMIJN ABEN

De introductieweek is van start gegaan en dat betekent dat het weer hoog tijd is voor een nieuwe OLC-update, alweer de allerlaatste OLC-update die wij mogen geven. Waar hebben wij ons in de zomer mee bezig gehouden, wat hebben we de laatste weken van het academiejaar gedaan en wie nemen het stokje van ons over?

TEKST ELINE KEUVEN
BEELD LISAN POT

Op 22 juni vond de laatste OLC vergadering met docent- en studentleden plaats. In deze vergadering hebben we onder andere de nieuwe bachelorstudenten verwelkomd die het komend collegejaar van ons over zullen nemen. Daarnaast hebben we in deze laatste vergadering besproken wat er uit de kwaliteitsafspraken bijeenkomst is voortgekomen en wat voor eventuele invloeden dit op onze opleiding kan hebben. Overigens hebben we aandacht besteed aan de cursusevaluaties en zijn er nog overige actualiteiten besproken. Ten slotte hebben we in deze vergadering behandeld hoe de overdracht met de nieuwe leden in de zomer zal verlopen.

De bachelorzetels binnen de OLC zullen komend academiejaar vertegenwoordigd worden door Sophie Theunissen, Friso Berenpas en Anne Geurts. Wij wensen hun alvast heel veel succes! Wie de masterzetels gaan vertegenwoordigen is nog niet bekend, aangezien de verkiezingen voor deze leden pas in het begin van volgend academiejaar zullen plaatsvinden. Zit jij dus aankomend academiejaar in je master en wil jij je graag inzetten voor en bezighouden met het verbeteren van de kwaliteit van onze opleiding? Stuur dan vooral een mailtje naar olc.cw@student.ru.nl!

Heb je nog vragen, opmerkingen, verbeterpunten of wil je graag meer weten over wat het OLC inhoudt? Neem dan vooral contact met een van ons op, stuur ons een mailtje of slide in onze DM op Instagram (**@olc_cw**)!

NAWOORD

TEKST HANNAH MANNAERTS, MILOU BRAAT,
FRISO BERENPAS & LOTTE BOSSCHER
BEELD DAPHNE ESKES

Een survivalgids voor het leven zou geen overbodige luxe zijn. We kunnen er overal een voor gebruiken. Tentamens, een eerste date, quarantaine of op kamers gaan. Het afgelopen jaar was voor ons de werkdruk hoog. Een gids voor omgaan met stress was daarom wel welkom geweest! Maar ook buiten ons bestuursjaar hebben wij afgelopen jaar wijze lessen geleerd.

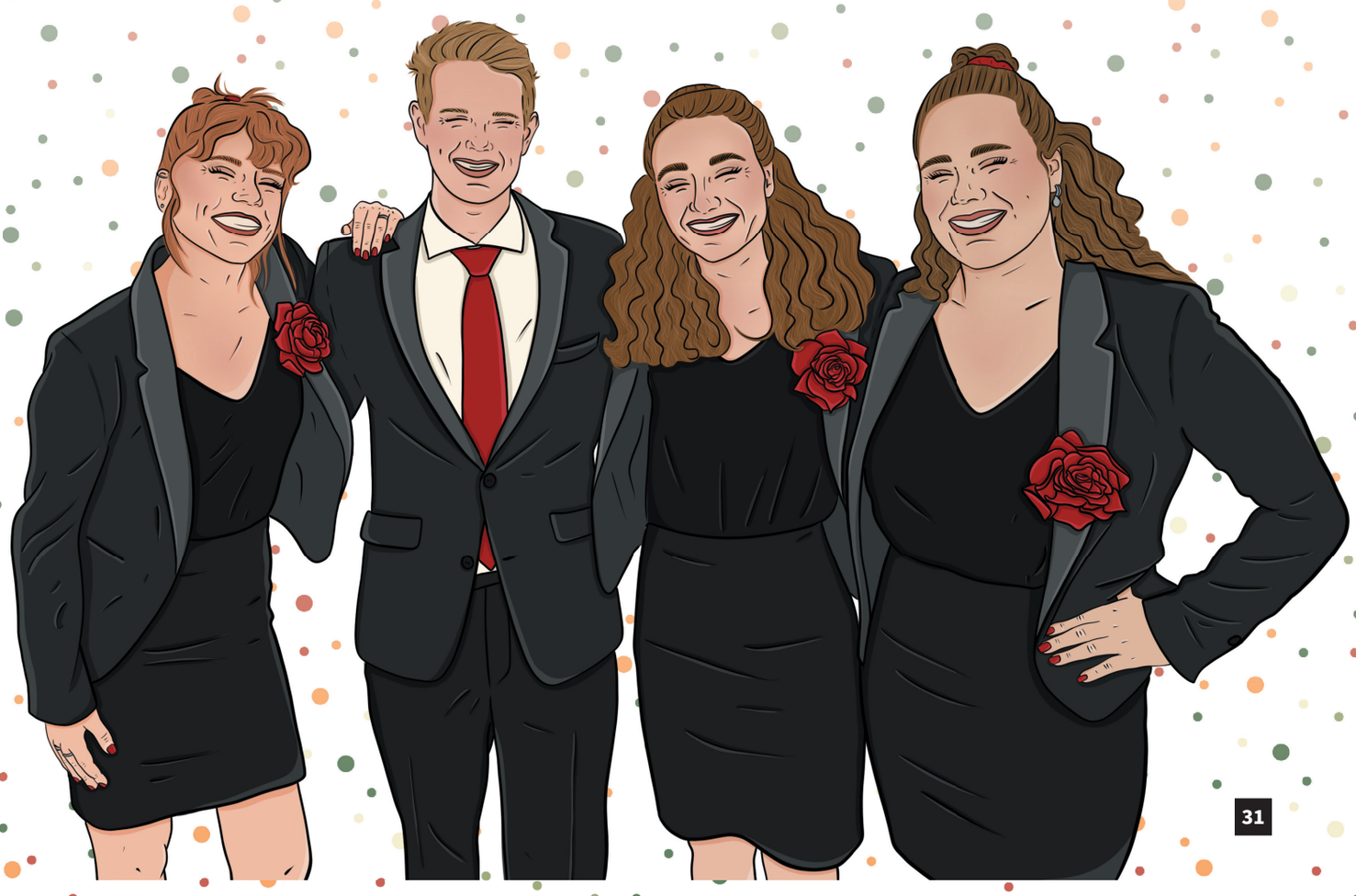
Hannah heeft geleerd stappen te zetten in haar to-do lijst. Elke week een nieuw A4'tje vol met vakjes om af te kruisen geeft haar juist overzicht en geen stress. Dit jaar moesten we vaak de knop omzetten en dat heeft geresulteerd in niet te lang blijven hangen maar juist lekker aan de slag gaan! Dit is iets wat later vast nog vaak van pas komt, want voor je het weet is de week alweer voorbij.

Friso heeft een prachtige bestelling gedaan bij de IKEA. Zes bossen karton en twintig kilo plastic aan verpakkingen later lagen de gang en keuken helemaal vol. Drie dagen, twee hamers en wat hardhandige liefde later was het eindelijk zover: hij kon in zijn eigen bed slapen. Nu weet hij beter in te schatten hoelang zulke projectjes zullen duren.

Milou heeft veel moeten bellen afgelopen jaar. Naar de drukker voor het Smoelenboek bijvoorbeeld. Dit is iets wat ze soms nog lastig vond. Ze kan zichzelf beter via mail verwoorden. Maar uiteindelijk wanneer ze het vaker gedaan had werd het steeds makkelijker. Al heeft mailen nog steeds haar voorkeur…

Lotte lijkt zelfkennis wel handig om te bedenken hoe je dingen in het leven gaat aanpakken. Wanneer je kijkt naar de dingen die je helpen en positief beïnvloeden en er vervolgens gebruik van maakt, zullen lastige taken veel makkelijker gaan. Haar survival guide zal dan ook vol zitten met tijdige pauzes voor koffie uit een mok van de kringloop en een muziekje.

Of het nou over plannen, meubels van de IKEA, bellen of zelfkennis gaat: we zijn door deze ervaringen beter voorbereid op de toekomst. De volgende keer dat een IKEA bed in elkaar gezet of er gebeld moet worden gaat het vast vlekkeloos. Door onze ervaringen zijn we wijzer en handiger. Daardoor maken we in ons hoofd automatisch een eigen survivalgids aan voor als we ons de volgende keer in een soortgelijke situatie bevinden. Of we iets met die wijsheid doen is een heel ander verhaal. Elke tentamenweek zeggen we gezamenlijk: nu begin ik ruim op tijd. In werkelijkheid is daar nog niets van terecht gekomen, maar we weten zeker dat we de eerstvolgende tentamenweek het wel gaan doen!



Bankieren op jouw moment

Met het Rabo StudentenPakket regel je je bankzaken net zo makkelijk thuis als onderweg. Via de Rabo Bankieren App even je saldo checken, je vrienden terugbetalen of last minute je huur overmaken. Waar je dan ook bent.

Open jouw Rabo StudentenPakket op rabobank.nl/studeren

Kom maar op met de toekomst

Rabobank