Tijdschrift voor Communicatiewetenschap - jaargang 39 - nr. 2 2022

FREEM

ADEM IN, ADEM UIT

DO IT YOURSELF
INSPIRATIE

HOW TO:
SLAAPRITME KRIJGEN

MYCELIUM
OUTSIDE

YOGA VOOR
(BIJNA) IEDEREEN

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

Oplage
250 exemplaren

Hoofdredactie
Marieke Smid

Eindredactie
Anika Maandonks
Hilde van Schijndel
Marieke Smid
Marlis te Hennepe

Beeldredactie
Anika Maandonks
Britt Meijer
Lieke Spee
Lisa Cramer
Marlou te Grotenhuis
Zara Jegerings

Tekstredactie
Anne Rutten
Desiree Cuijpers
Eva Versteden
Guus Peeters
Hilde van Schijndel
Luna Wierenga
Marlis te Hennepe

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
Texperts
Rabobank

Social Media
FreemCW
FreemCW

VOORWOORD

Adem in, adem uit. Het thema van de nieuwe *Freem* en daarmee ook direct de boodschap van deze editie. Het leven van een student is niet niks: een college in Maria Montessori, misschien even lunchen met vrienden in De Refter, 's avonds naar de supermarkt en naar huis sjezen om te koken, en o ja, we moeten ook af en toe nog naar onze ouders in een thuisstad die soms honderden kilometers verderop ligt. Wat een hectiek! Daarom proberen we in deze *Freem* even helemaal tot rust te komen.

Dat doen we door een interview met Ruben van het YouTubekanaal Outside ASMR, die met zachte geluiden en zijn fluisterende stem zijn publiek laat ontspannen, en een reportage bij *lifecoach* Marieke de Wit, die cliënten helpt met het bewaren van overzicht in hun levens. Verder brengen we een aantal rustgevende plekken in de omgeving in kaart, gingen onze redacteuren aan de slag met *DIY*-projecten en hebben we een heuse yogacursus aan deze editie toegevoegd. Zoals gewoonlijk zetten we ook de nieuwste trends op een rijtje en laten we jullie, onze trouwe lezers, aan het woord in de social mediarubriek.

Een rustgevende *Freem* is natuurlijk niet de enige oplossing voor een leven zonder stress. Onze tip: rustig aan! Zet een kopje koffie of thee, kruip op de bank en blader helemaal zen door deze editie heen.
Heel veel leesplezier en chill ze!

Marieke Smid
Hoofdredactrice Freem 2021-2022

4

8

12

INHOUDSOPGAVE

Interview: Outside ASMR	4
Studenten VS Docenten	7
Reportage: Lifecoach Marieke	8
Zoektoch naar rust	11
Aan de slag met DIY	12
How to: Slaapritme	14
Mycelium Outside	16
Trends	18
Rustgevende plekken	20
What Do The Socials Say?	22
Vraag van Vandaag	24
Rustgevende geuren	25
Yoga	26
The (C) Way Up	28
Storing	29
OLC	30
Nawoord	31

ONTSPANNEND GEFLUISTER MET RUBEN

***Autonomous Sensory Meridian Response*, oftewel ASMR. De laatste jaren is YouTube door deze opkomende trend vele miljoenen video's rijker geworden. Ook Ruben (18) begon zijn eigen kanaal. Met Outside ASMR, waarmee hij op 21 juli 2021 startte, bouwt hij een steeds groter wordend publiek op met bijna duizend abonnees. Wij spraken Ruben over zijn nieuwe YouTube-account.**

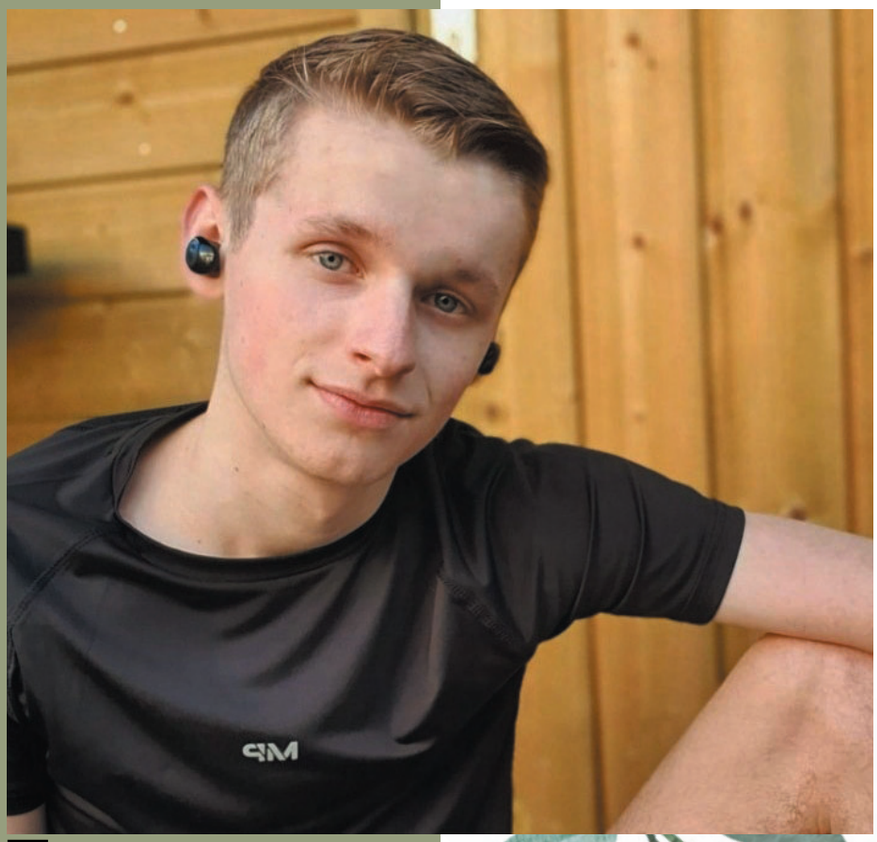
TEKST GUUS PEETERS
BEELD ANIKA MAANDONKS

Wat is ASMR?

"Dat zijn opnames met rustgevende geluiden die mensen kijken of luisteren om tot rust te komen. Sommigen ervaren hierbij **tintelingen**, meestal achter in de nek of op de rug. Zelf heb ik geen *tingles* bij het kijken van ASMR: ik gebruik het gewoon om te relaxen en zen te worden. Geluiden waar mensen rustig van worden zijn bijvoorbeeld **fluisteren** en ***tappen***. Tijdens *tappen* wordt er heel rustig op een bepaald product getikt met de vingers. Ook doe ik veel *tracing*. Dan creëer ik een bepaald geluid door letters na te tekenen met mijn vinger op een product. Gefluister of heel rustig getap vind ik zelf het fijnst om naar te luisteren. Klanken waar ik helemaal niks mee heb zijn bijvoorbeeld ***mouth sounds***."

Waarom ben je begonnen met je account?

"Voordat ik dit account begon, heb ik al veel andere YouTubekanalen gehad. Daar ben ik mee gestopt, omdat ze me minder plezier gaven, waardoor ik er niet zoveel behoefte meer aan had. Ik zag iemand anders ASMR-video's maken, en op een avond dacht ik: 'Dat wil ik ook wel eens proberen!' Ik ben heel **intuïtief** daarin en heb meteen een microfoon besteld. De volgende dag ben ik gaan opnemen, en sindsdien is het een nieuwe hobby geworden. Het was mijn intentie om alleen **buiten** video's te maken. Ik begon namelijk in de zomer toen het nog lekker weer was. Daar ben ik later op teruggekomen. Als het slechter weer is, heb ik namelijk geen zin om in de tuin te zitten. Ook is het opnemen buiten lastiger door de vele omgevingsgeluiden, maar toch ga ik in de zomer weer proberen om zoveel mogelijk buiten te filmen."



"Dit vind ik heel apart om te maken."

Welke reacties kreeg je van je omgeving?

"Mijn familie vindt het leuk dat ik mijn eigen plan trek en ze vinden dat ik goed bezig ben. Ze kijken het niet, want ze houden daar niet van. Alleen mijn broertje kijkt heel soms. Dan zegt hij vaak wat over sommige **gekke reacties** die er binnenkomen, waar we samen om kunnen lachen. Mijn vrienden vonden het ook niet raar. Dit komt denk ik ook omdat ik er niet mee te koop loop. In het begin hadden ze een vaag beeld van ASMR, dus moest ik hen uitleggen wat het precies inhield. Ze stonden er **cynisch** in dat het voor ontspanning kon zorgen en hadden er een grappig idee over. Op school zijn er wel een paar die het apart vinden wat ik doe. Dit uit zich erin dat ze heel kinderachtig geluiden in mijn oor gaan maken. Maar daar trek ik me niks van aan!"

Welke reacties krijg je van je publiek?

"Over het algemeen krijg ik veel lieve reacties van mijn publiek, dat voornamelijk uit 18- tot en met 25-jarigen bestaat. Dat is heel leuk en motiverend! Vooral uitgebreide reacties vind ik erg bijzonder om te krijgen. Zo krijg ik soms *DM's* van mensen met stressklachten die aangeven rustig te worden van mijn video's. Door deze berichten heb ik het gevoel dat ik het **niet voor niets** doe. Ook krijg ik af en toe verzoekjes toegestuurd. Veel gaan over *mouth sound*-video's, maar dat soort dingen doe ik niet: ik bepaal wel zelf of ik het wil en of ik het leuk vind! Het meest rare verzoek dat ik heb gekregen was of ik iets met mijn **voeten** wilde

doen. Dat heb ik ook maar niet gedaan... Verder heb ik maar een paar haatreacties gehad. Die bestaan vooral uit scheldwoorden. Zij vinden het raar dat ik fluister en 'gekke' geluidjes maak. Ook merk ik dat mensen soms vooroordelen over mij hebben. Zo ben ik wel eens vergeleken met een saaie meditatiegoeroe op een berg in India. Zelf had ik geen vooroordelen toen ik begon met het kijken van ASMR, omdat ik heel *openminded* ben. Haatberichten doen mij helemaal niets. Ik richt mijn aandacht meer op de vele positieve reacties die ik krijg."

Waar haal je je inspiratie vandaan?

"Onder meer van andere YouTubers! Ik heb geen actief contact met andere kanalen, dus ik doe dit door hun video's te bekijken. Zelf kijk ik niet vaak naar ASMR, maar als ik het doe, kijk ik het eigenlijk alleen voor ontspanning. Inspiratie is dan een leuk bijkomend voordeel. Ik houd niet van klakkeloos kopiëren, dus ik maak er altijd mijn eigen idee van. Als er een idee in mij opkomt, zet ik deze meteen in een lijstje, zodat ik deze later kan terugvinden. De meeste inspiratie haal ik van de reacties die ik krijg. Zo krijg ik vaak aanvragen voor *roleplay*-video's. Een onderwerp hiervoor verzin ik dan spontaan. Dit vind ik heel apart om te maken, omdat het een soort acteren is. Zulk soort video's vergen veel tijd en energie. Ik heb daarom ook niet altijd zin om deze te maken. De voorwerpen die ik gebruik in mijn video's kies ik vaak door een rondje te lopen in mijn huis. Dan pak ik gewoon iets als ik denk dat er een fijn geluid vanaf kan komen. Als ik even geen inspiratie heb, upload ik geen video. Door de verwachting van mensen dat ik twee keer per week upload, neem ik af en toe wel eens een video op met tegenzin. Maar over het algemeen probeer ik alleen een video op te nemen als ik er écht zin in heb."

"Zo ben ik wel eens vergeleken met een saaie meditatiegoeroe op een berg in India."

Hoe ziet de voorbereiding van een video eruit?

"De meeste voorbereiding zit in gecompliceerde video's, zoals *roleplay*. Ik type dan geen exact script, maar wel wat ik ongeveer ga zeggen. Afgezien van *roleplay* is alles geïmproviseerd. Normale video's waarin ik bijvoorbeeld ga *tappen* bereid ik dus niet voor. Dan zet ik mijn cameraspullen neer en ga ik gewoon opnemen. Tijdens het maken van de video bepaal ik welk voorwerp ik pak en welke geluiden ik ermee maak. Ik speel dan een beetje met de voorwerpen om te kijken welke klanken er vanaf komen. Als ik echt een slecht geluid maak, knip ik dit er later gewoon uit. Voor een video van twintig minuten ben ik met alles wat daarbij komt kijken in totaal ongeveer anderhalf uur bezig. Toen ik begon met mijn kanaal, was ik hier ongeveer twee uur mee bezig. Ik heb hier later veel handigheidjes in gevonden. Ook heb ik het voordeel dat ik al meerdere kanalen heb gehad. Ik was dus al redelijk goed in *editen*."

Aan welke criteria moet een goede ASMR-video voldoen?

"Allereerst moet je goed geluid hebben. Daar draait ASMR namelijk allemaal om! Zo moet je bijvoorbeeld niet te veel achtergrondgeluiden hebben. Ook vind ik goed licht heel belangrijk. Toen ik begon, hechtte ik nog niet veel waarde aan de kwaliteit van het beeld. Ik zat toen namelijk nog in het **donker**, omdat ik een beetje bang was voor reacties van anderen. Na anderhalve maand dacht ik: 'Dit is wat ik leuk vind om te doen, dus ik ga me er ook niet voor **schamen**.' Het onderwerp van de video vind ik goed wanneer ik het leuk vind en er voldoende over kan vertellen. Ook moet ik niet van de hak op de tak een verhaal gaan vertellen. Het moet natuurlijk wel rustig blijven. Daarnaast is variatie in geluiden belangrijk. Ik zou nooit anderhalve minuut op hetzelfde voorwerp gaan *tappen*. Dat is namelijk niet interessant om te volgen. Sommigen houden er wel van als je lang stilstaat bij bepaalde dingen, maar ik ben hier zelf te **ongeduldig** voor. Te lang hetzelfde doen vind ik saai, dus ik probeer hier genoeg afwisseling in te hebben. Ik denk er ook over na of een video zal aanslaan bij veel mensen. Ik probeer namelijk mijn kanaal te laten groeien. Met de lengte van de video's ben ik nog een beetje aan het spelen, om zo te zien wat goed loopt. Sommigen houden namelijk juist van tien minuten en anderen van een half uur."

Wat zijn je ambities op het gebied van ASMR?

"Ik zou heel graag groter willen worden en met andere kanalen **samenwerken**. Het plezier dat ik erin heb, zal voor mij hierin wel het belangrijkst blijven. Ook wil ik misschien ooit een internationaal publiek aan gaan spreken, maar dan denk ik dat ik daar een apart kanaal voor aanmaak. Ik heb namelijk een keer een video gemaakt in het **Engels** en kreeg toen veel teleurgestelde reacties van mijn kijkers. Zij zijn namelijk juist geabonneerd op mij, omdat er zo weinig Nederlandse kanalen zijn. Vanaf het begin wilde ik het maken van ASMR als een hobby blijven zien, en dacht ik dat het me niet zou boeien als ik er geld mee zou kunnen verdienen. De laatste tijd merk ik toch dat ik hier anders in ben gaan staan.

Als het een **inkomstenbron** zou zijn, zou ik er namelijk ook meer tijd in kunnen gaan steken en betere kwaliteit video´s kunnen afleveren. Ik heb een beetje een idee van de inkomsten die ik zou kunnen maken, maar het ligt er natuurlijk helemaal aan hoe groot je wordt. Het grote geld zit zich niet in het aantal views, maar in de campagnes. Ik heb wel eens een **mailtje** gekregen van een bedrijf, maar ik vind het belangrijk dat ik er zelf ook achter sta. Ik ga dus niet puur voor het geld of gratis spullen een campagne aan."

"Ik kreeg toen veel teleurgestelde reacties."

Hoe zie jij de toekomst van ASMR voor je?

"Dat is moeilijk te zeggen! Ik weet dat de **piek** in 2018 van ASMR eerst wat afgevlakt is, maar nu weer toeneemt. In Nederland is het niet zo immens populair als in de Verenigde Staten. In Nederland hebben de redelijk grote kanalen ongeveer 40.000 of 50.000 abonnees. Ik denk wel dat dat dit iets gaat **groeien**, maar ik weet niet of dit veel gaat zijn en hoelang dit gaat duren. Ik denk ook dat ASMR uiteindelijk ingezet kan worden om mensen rustig te krijgen in hun hoofd door er gebruik van te maken in bijvoorbeeld **therapieën** of in de vorm van **medische adviezen**. Waarschijnlijk zullen veel mensen in de toekomst dus meer af gaan weten van ASMR!"

STUDENTEN VS DOCENTEN

DEZE EDITIE: MARTHE VS MARIEKE

Iedereen heeft zijn eigen manier van ontspannen. Naast studenten hebben ook docenten wel eens een momentje van rust nodig. Maar hoe doen ze dit? En hoe pakken andere studenten dit aan? In deze editie delen docent Marieke Wieringa en student Marthe Mosheuvel hun manier van ontspannen.

TEKST ANNE RUTTEN
BEELD MARLOU TE GROTENHUIS

Hoe kom jij helemaal tot rust?

Marieke: "Als ik niet kan slapen, omdat ik lig te woelen of te piekeren, zet ik altijd het geluid van regen en een onweersstorm in de verte op. Dan stel ik me voor dat ik in een tentje in Zuid-Frankrijk of Italië lig, waar we vroeger altijd gingen kamperen. Ik val dan geheid binnen tien minuten in slaap!"

Marthe: "Voor mij is dat denk ik wandelen, of lekker met vriendinnen afspreken! In ieder geval iets waardoor ik m'n hersenen eventjes helemaal uit kan zetten. Dat helpt me heel erg met tot rust komen. Wat me ook helpt is schoonmaken: door lekker op te ruimen en alles op orde te hebben, kan ik (eindelijk) rust nemen."

Stelling: Meditatie is alleen voor spirituele mensen.

Marieke: "Mee oneens. Mediatie is voor iedereen. Het kost alleen wel geduld en oefening, waardoor mensen denk ik snel afhaken. Het is mij ook nog nooit gelukt om bijvoorbeeld langer dan een week een paar minuten per dag te mediteren. We zijn tegenwoordig niet meer zo goed in helemaal niets doen, omdat we dankzij het internet toegang hebben tot een eindeloos aanbod aan vermaak om onszelf bezig te houden."

Marthe: "Aan de ene kant ben ik het hier wel mee eens. Ik denk dat voornamelijk spirituele mensen gebruik maken van meditatie om tot rust te komen, maar aan de andere kant: als het je helpt, waarom niet? Daar hoef je niet per se spiritueel voor te zijn."

Stelling: Iedereen heeft wel eens een moment van rust nodig.

Marieke: "Mee eens. Ik zie om me heen vaak dat mensen constant doorgaan en geen rust pakken, waardoor ze voortdurend moe zijn en uiteindelijk uitgeput raken. Dit is mezelf ook overkomen toen ik net begon met werken. Daar heb ik veel van geleerd. Hoe langer je door blijft gaan zonder rust voor jezelf te nemen, hoe meer rust je uiteindelijk nodig zal hebben om weer te herstellen."

Marthe: "Helemaal mee eens! Niet alleen fysieke rust, maar ook mentale rust. Eventjes helemaal tot jezelf komen."

Dilemma: Liever yoga of hardlopen?

Marieke: "Absoluut yoga! Ik heb lichte X-benen, wat je normaal gesproken nauwelijks ziet, behalve wanneer ik ren. Familie en vrienden plagen me dan ook graag om mijn 'unieke' manier van rennen. Tijdens de lockdown deed ik vrij regelmatig aan yoga. Ik merkte toen dat ik, op dagen dat ik aan yoga had gedaan, veel beter met tegenslagen om kon gaan. Ik moet er maar weer eens mee beginnen."

Marthe: "Liever hardlopen! Dan kun je gewoon alles aan de kant zetten, gaan lopen en van de buitenlucht genieten. Ik moet zeggen dat ik de oefeningen van yoga wel leuk vind, maar de essentie van yoga niet helemaal overkomt op mij. Het helpt me niet om m'n gedachten uit te zetten, bijvoorbeeld. Misschien is dat de reden waarom ik eerder voor hardlopen dan voor yoga kies."

APPELS MET PEREN VERGELIJKEN:

WE DOEN HET ALLEMAAL!

Stress, te weinig bewegen of ongezond eten: iedereen heeft hier wel eens moeite mee. Het kan dan best fijn zijn om hier met iemand over te praten en samen een plan te maken hoe je gezonder kan worden. Iemand die je hier heel goed bij zou kunnen helpen is een leefstijlcoach We spraken daarom met leefstijlcoach Marieke de Wit, die sinds een paar jaar haar eigen praktijk heeft, over alle *ins* en *outs* van haar beroep!

TEKST MARLIS TE HENNEPE & DESIREE CUIJPERS
BEELD LIEKE SPEE

Lifestylecoaching

Eigenlijk wist Marieke haar hele leven al dat ze iets met gezondheid wilde doen. Hoe ze dit precies zou gaan vormgeven, was echter de vraag. “Ik was altijd al heel erg geïnteresseerd in gezondheid en bewegen, dus toen ben ik **Sportkunde** gaan studeren. Nadat ik was afgestudeerd, heb ik verschillende baantjes als sportcoach gehad, maar toen ging ik pas écht nadenken wat ik precies wilde.” In 2019 kwam levenscoaching in de **basisverzekering.** Hierdoor werd een eigen bedrijf in deze richting ineens realistisch en wist Marieke dat dit hetgeen was waar ze mee verder wilde. Daar kwam ook een aanvullende studie bij kijken. De studie bleek heel breed georiënteerd. “Je wordt opgeleid als **leefstijlcoach** op allerlei gebieden. Denk daarbij aan voeding, beweging, slaap, ontspanning en stress. Het uitgangspunt hierbij is altijd de kwaliteit van het leven verbeteren.” Dit vond Marieke ook zo mooi aan haar aanvullende studie, waarbij vooral de persoonlijke benadering haar heel erg aansprak. “Bij een behandeling kijken we ook naar het verleden. We denken na over vragen als ‘Hoe is iemand hier gekomen? en ‘Waarom is de situatie zoals die is?’. Hierbij wordt echt ingezoomd op **iemands achtergrond.** Je staat naast de cliënt en niet erboven. Samen bedenk je welke opties voor verbetering er zijn en waar de cliënt zélf mee aan de slag wil.”

We vroegen Marieke wat zij het mooiste vindt aan haar beroep. Hier heeft zij een heel duidelijk antwoord op: “Ik vind het zo mooi als ik het verschil heb kunnen maken. **Waardevol** zijn en voelen is echt het mooiste wat er is.” Een behandeling is voor Marieke dan ook pas geslaagd als de kwaliteit van leven bij de cliënt verbeterd is ten opzichte van het begin van de behandeling. Dit wordt geëvalueerd aan de hand van een soort nulmeting voordat de behandeling van start gaat. Wanneer de kwaliteit van leven dan verbeterd is, verschilt heel erg per persoon. “Sommige cliënten zijn na twee gesprekken al helemaal ***happy*** en andere hebben meer nodig. Voorafgaand aan de behandeling wordt er een grove schets gedaan wat betreft het aantal sessies dat nodig zal zijn, maar dit kan dus op ieder moment veranderden.” Marieke vertelt hierbij dat het de bedoeling is dat cliënten na het traject niet meer bij haar terugkomen. Ze hebben zichzelf én hun valkuilen als het goed is immers beter leren kennen. Hierbij is het gevoel van ***self-empowerment*** het belangrijkste. “Als mensen bij voorbaat al het gevoel hebben dat het niet gaat lukken, dan gaat het ook niet lukken! Sommige mensen hebben nou eenmaal even een extern persoon nodig die het met jou kan uitvogelen. De structuur bieden die mensen op dat moment nodig hebben is iets waar een *lifecoach* heel goed bij kan helpen.”

Appels met peren

De manier waarop Marieke mensen helpt is erg anders dan hoe ze dat vroeger deden. “Vroeger kreeg je als je ziek was een medicijn en was dat ook de enige oplossing. Maar tegenwoordig is er een meer **positieve insteek.** Je gezondheid is je eigen verantwoordelijkheid. Er wordt nu eerst gekeken naar hoe je goed voor jezelf kan zorgen. Medicijnen worden niet meer gezien als het enige hulpmiddel.” Dit zorgt er mede voor dat zij als *lifecoach* heel erg bezig is met de gezondheid, het eetpatroon en beweging van cliënten. Ze noemt haar achtergrond dan ook een groot pluspunt. “Door mijn sportieve opleiding heb ik een hele brede blik op gezondheid. Ik volg daarnaast nog steeds cursussen en trainingen om me meer te verdiepen in het coachen, gedragsverandering en de effecten van gezond leven op het menselijk lichaam. Daarnaast vind ik het heel leuk om samen te werken met **partners,** zoals fysio’s en diëtisten. Ik laat cliënten bijvoorbeeld kennis maken met een psycholoog of een fysiotherapeut tijdens een groepssessie. Daarnaast doen we soms ook samen casussen om te kijken hoe we een beter behandelplan kunnen maken. Ik vind het heel erg belangrijk dat we samen tot een zo goed mogelijk resultaat voor de cliënt komen.”

Behandeltraject

Tijdens het traject worden er doelen opgesteld waarop constant wordt teruggeblikt en die geëvalueerd worden. Hierdoor is er goed te zien of er **gedragsverandering** optreedt of niet. Maar het kan ook lastig zijn om mensen gemotiveerd te houden. “Soms merk je dat als ik mensen minder zie, ze weer **terugvallen** in oude patronen. In het begin zijn ze heel erg gemotiveerd, tot ze daadwerkelijk hun gedrag aan moeten pakken. Hier zijn speciale technieken voor, zoals ***motivational interviewing,*** en kijken naar welke stappen de cliënt al heeft gezet. Werken aan je gezondheid moet in kleine stapjes gaan, maar mensen willen graag snel vooruit. Als mensen willen afvallen, dan houden ze dat vaak in het begin heel goed vol. Maar als er een moeilijk moment komt na een week of acht, dan wordt het afvallen lastiger en stoppen ze ermee.”Hoe Marieke mensen nog meer gemotiveerd houdt, legt ze uit aan de hand van een voorbeeld over hardlopen.

"Het is belangrijk dat een doel concreet is. Stel, je wilt een marathon lopen. Dan is het heel helder wat je wilt bereiken. Maar het doel om gezonder te worden is dit niet, want je weet niet wat je er precies voor moet doen. Daarnaast is het belangrijk dat het een doel moet zijn dat niet alleen gericht is op het resultaat, maar ook op het proces. Als je het proces vervelend vindt, dan is het moeilijker om het resultaat te behalen. Als je een **marathon** wilt lopen terwijl je hardlopen niet leuk vindt, dan is het lastig om te trainen voor die marathon. Dan is het belangrijk om te kijken hoe je het hardlopen met meer plezier kan gaan doen door bijvoorbeeld in een groepje of onder begeleiding te gaan lopen." Volgens Marieke zal je op deze manier ook voldoening halen uit het proces en niet alleen uit het resultaat, waardoor je je niet teleurgesteld voelt als je je doel niet hebt gehaald. "Als je het ziet als een **leerproces,** dan faal je nooit. Je kan dan altijd denken: morgen is weer een nieuwe dag en probeer ik het opnieuw."

Social media

In het kader van 'appels met peren vergelijken' hebben we met Marieke ook even over *social media* gepraat en het feit dat we onszelf continu met '**het perfecte plaatje**' kunnen vergelijken. "Waar je vroeger alleen je gezin en vrienden zag, zie je nu ook wat mensen aan de andere kant van de wereld doet. Onze wereld is daardoor groter geworden. We zien vooral mensen die er **perfect** uitzien, meestal versterkt door filters, want dat verkoopt nu eenmaal beter. En laten we dit nou nét zien op het moment dat we zelf juist niét iets leuks doen. Je voelt op dat moment dat je dit zelf ook wilt en het stemmetje in je hoofd praat je vervolgens in de put." Marieke is van mening dat er hierdoor tegenwoordig veel meer mentale problemen voorkomen. Wel vindt ze dat er wel degelijk een positieve kant aan *social media* zit. "Als je iemand als groot voorbeeld ziet, kan je van deze persoon leren. Daar zijn wij ook heel goed in als mens: observeren en leren." Ook is ze van mening dat *social media* lang niet de enige reden is van het feit dat we tegenwoordig zoveel **prestatiedruk** ervaren. "Het gevoel dat we carrière moeten maken wordt al vanaf een vroeg stadium bij ons ingepeperd. Dat heeft niet alleen met *social media* te maken, maar ook zeker met de Nederlandse cultuur. Denk bijvoorbeeld aan je vader of moeder die tegen je zegt dat je je studie moet halen." Marieke is heel blij dat we nu in een soort keerpunt zitten op dit gebied: we zien bijvoorbeeld vrouwen met okselhaar en modellen met huidaandoeningen langskomen op Instagram. Het hoeft allemaal niet meer zo perfect.

Tip

Tot slot heeft Marieke een heel belangrijke tip voor ons. "Wees niet bang om hulp te zoeken! Als je tegen iets aanloopt in jouw leven, blijf dan niet **doorworstelen,** maar ga het gesprek aan met iemand die je vertrouwt. Dit kan met iemand zijn uit je directe omgeving, maar bijvoorbeeld ook met een gecertificieerde coach. Deze kan vaak met een **frisse, objectieve blik** naar de situatie kijken. Een coach kan vaak al heel goed helpen de touwtjes in je hoofd wat te ontwarren. Je maakt het voor jezelf meestal groter dan het is. Het kan veel druk wegnemen als je er goed over kan praten met iemand." Eigenlijk is de voornaamste boodschap die Marieke ons mee wil geven: "Je hoeft het niet alleen te doen!"

APPELS MET PEREN
LEEFSTIJLCOACHING

ZOEKTOCHT NAAR RUST

Waar vind ik mijn rust? Een vraag die ik mezelf meerdere malen heb gesteld. Op een volle agenda heb ik vaak weinig invloed. Om door drukke periodes (zoals tentamenweken) heen te komen, probeer ik daarom controle over de rust in mijn hoofd uit te voeren. Leren, leren, leren, maar hoe kom je uit deze sleur en kun je voor heel even gewoon ontspannen?

TEKST GUUS PEETERS
BEELD BRITT MEIJER

Allerlei opties, zoals enkele hobby´s, hebben in mijn gedachten de revue gepasseerd. Ik ben echter tot de conclusie gekomen dat deze mij wel plezier geven, maar mij niet totaal ontspannen. Zo word ik gelukkig van koken, maar word ik hier allesbehalve rustig van. Tegelijkertijd bezig zijn met drie pannetjes met elk hun eigen wekker, die aanvoelen als **tikkende tijdbommen**, resulteert er namelijk in dat ik constant onder een enorme tijdsdruk sta. Dat kan ertoe leiden dat ik zo nu en dan ergens een stuk vlees van mijn hand afsnijd. Zie je rust maar eens te vinden terwijl je met een **bloedende duim** onder de kraan staat… Ook creatieve bezigheden, zoals schilderen, bezorgen me geen totale ontspanning. Ik beschik simpelweg niet over een bijzonder kunstenaarstalent, waardoor het resultaat nooit lijkt op het beeld van mijn verwachting en er constant een gevoel van ergernis ontstaat. En natuurlijk valt er altijd wel ergens een spetter verf op een plaats waar het absoluut niet thuishoort, wat bij mij een teleurstelling kan oproepen dat met geen woorden te beschrijven valt.

Ik heb besloten dat ik mijn ontspanning in een nieuwe bezigheid moet zoeken. Maar wat dan? Yoga? Nee. Ik zie mezelf al staan als een **flamingo**, een beeld dat eerder angst bij mij opwekt dan ontspanning. Lezen? Nee. Alleen al van het kijken naar een boek flitsen alle **traumatische ervaringen** voorbij van alle boektoetsen op de middelbare school. *Bodyscans*? Nee. Ik heb wel iets beters te doen dan me minutenlang te focussen op het gevoel in mijn grote teen. Luisteren naar ASMR? Nee. Ik heb geen tijd om te ontspannen als iemand in mijn oor zit te smakken, omdat ik te druk bezig ben met het vinden van een teiltje.

Het antwoord op mijn vraag heb ik gevonden in het **wandelen** in de natuur. In het bos kan ik me door de weinige prikkels totaal ontspannen. Luisteren naar het gefluit van vogels, het suizen van de wind, het ritselen van bladeren. Kijken naar bewegende takken, hoppende konijntjes, vormen van mistige wolken. Ruiken van bloeiende bloemen of herfstbladeren. Je hoeft tijdens een wandeling even nergens mee bezig te zijn. Dit geeft de gelegenheid om aandacht te schenken aan al je gedachten en helemaal rustig te worden. Het fijne aan een wandeling is dat je helemaal niets fout kunt doen als je twee werkende benen hebt. Hierdoor heb je even geen concentratie nodig. Het enige waar je op moet letten is dat je niet onhandig gaat struikelen over stompjes van boomstronken, waartoe ik mezelf voor het gemak wel in staat stel. Waarom ik niet veilig op de stoep blijf? Omdat de natuur naar mijn mening uiteindelijk de **geboorteplaats** is van alles wat bestaat, dus ook de rust. Het is voor mij dan ook logisch om deze hier terug te zoeken.

DIY: ZORG ZÉLF VOOR JOUW ONTSPANNING

Hoe zorg jij na al die colleges en dat literatuur lezen nou voor ontspanning? Wij hebben hier voor jullie over nagedacht en deze editie een *Do It Yourself (DIY)* in elkaar gezet. Het is en blijft natuurlijk altijd leuker om objecten zelf te maken dan deze in de winkel te kopen. Is de verjaardag van jouw beste vriend(in) in zicht en wil je wat geld besparen voor al die festivals waar we weer naartoe mogen? Dan is een zelfgemaakt cadeautje natuurlijk ook een leuk en origineel idee!

TEKST DESIREE CUIJPERS & ANNE RUTTEN
BEELD LISA CRAMER

Geurkaarsen

We beginnen deze *DIY* met het maken van je eigen geurkaarsen. Niet alleen tijdens de donkere wintermaanden, maar ook zeker nu de warmere periode er weer aankomt zijn geurkaarsen heerlijk om jouw studentenkamer eens een lekker geurtje te geven. Het leukste is dat jij zelf kan kiezen waar je ze in maakt. Heb je een oud potje of glaasje liggen waar je niks mee doet? Gebruik die dan! Het is ook nog eens **supermakkelijk**. Hieronder leggen we uit hoe jij aan de slag gaat met je eigen geurkaars.

Wat heb je nodig?

- Kopjes, kommetjes en/of glazen;
- Oude kaarsen of paraffinekorrels;
- Een lont;
- Etherische/essentiële olie;
- Sateprikkers, ijsstokjes of knijpers (voor het op zijn plek houden van de lont);
- Een schaaltje en een pannetje voor het verwarmen van het kaarsvet (let op: het schaaltje wordt niet gemakkelijk meer schoon, dus pak het liefst een oude zodat je hem naderhand weg kan gooien);
- Pollepel (let op: hier geldt weer hetzelfde als bij het pannetje, het makkelijkste is om deze naderhand weg te gooien);
- Optioneel: waxinelichtjes.

Zo maak je het!

- Smelt de kaarsen of paraffine op de zogenaamde '*au bain marie*' manier. Het makkelijkste is om even op YouTube op te zoeken wat hiermee wordt bedoeld. Het is een techniek om dingen te laten smelten zonder dat ze verbranden.
- Prepareer het lontje in jouw vorm (welke je dan ook gebruikt). Je kan bijvoorbeeld jouw lont om het lontje van een waxinelichtje wikkelen en vervolgens het lontje bevestigen aan een houten ijsstokje.
- Als de kaars of paraffine gesmolten is, roer je de druppeltjes etherische olie erdoorheen. Gebruik zoveel druppels als jij lekker vindt! Bij ongeveer 25 druppels zal de kaars vrij sterk van geur zijn.
- Schenk het kaarsvet in de vormpjes.
- Laat de kaarsen op een veilige plek afkoelen en klaar is Kees.

Badbruisballen

Wat is er nou fijner dan na een lange dag in **bad** te stappen en er een lekker geurende badbruisbal bij te gooien? En hoeveel leuker als je deze ook nog eens zelf gemaakt hebt? Een bruisbal, ook wel *bath bomb* genoemd, die gemaakt is met **etherische olie** maakt van jouw badkamer een heerlijk geurende *wellness* oase! Absoluut een aanrader om eens zelf te maken.

Wat heb je nodig?

- Plastic handschoenen;
- Twee kommen;
- Vormpjes voor de bruisballen;
- 100 gram *baking soda*;
- 30 gram maizena;
- 50 gram citroenzuur;
- 50 gram *epsom salt* (bitterzout);
- Een halve eetlepel water;
- 8 tot 10 druppels etherische/essentiële olie;
- Een halve eetlepel gesmolten kokosolie;
- Enkele druppels kleurstof.

Zo maak je het!

- Trek de plastic handschoenen aan.
- Meng de *baking soda*, maizena, citroenzuur en *epsom salt* in een kom.
- Meng het water, de etherische olie, kokosolie en kleurstof in een andere kom.
- Giet het mengsel met water beetje bij beetje bij het droge mengsel, waarna je het er direct doorheen mengt met je vingers. Het mengsel moet nu aanvoelen als vochtig zand. Als dit niet zo is, voeg je nog een beetje water toe.
- Doe een beetje van het mengsel in je hand, druk er een balletje van en laat het in de kom vallen. Als het balletje vorm houdt, dan weet je dat het mengsel goed is.
- Verdeel het mengsel over de vormpjes die je wilt gaan gebruiken.
- Laat het 24 uur uitharden en geniet van jouw heerlijk bruisende bad!

Lipscrub

Onze lente in Nederland kan ontzettend wisselvallig zijn als het gaat om weer. Er is niks erger dan hier droge en kapotte lippen van krijgen, want dat doet natuurlijk ontzettend veel pijn. Als oplossing hebben wij de perfecte lipscrub voor jullie, waarbij je maar drie ingrediënten nodig hebt. Ideaal dus! Na het scrubben zijn je lippen weer helemaal ***kissable***.

Wat heb je nodig?

- 1 eetlepel kokosolie;
- 2 eetlepels suiker;
- 1 eetlepel honing.

Zo maak je het!

- Mix de ingrediënten in een klein potje samen tot één geheel.
- Doe een klein beetje van het mengsel op je vinger en scrub dit zacht op je lippen.
- Ga door met het scrubben voor één minuut.
- Tot slot spoel je het mengsel af met warm water. Tada! *The ultimate soft lips*.
- Pro tip: voeg een druppel essentiële olie (zoals lavendelolie) toe voor een lekker geurtje.

Honing-yoghurt gezichtsmasker

Iedereen heeft wel eens behoefte aan een momentje voor zichzelf. Deze *pamper*-sessie is pas écht compleet met een gezichtsmasker. In plaats van naar de winkel gaan om een gezichtsmasker te kopen, kun je ook eerst een kijkje in de kast nemen. Hier kun je alle ingrediënten vinden voor een honing-yoghurt gezichtsmasker. Met dit frisse masker ben je zo van puistjes en meeeters af.

Wat heb je nodig?

- 1 theelepel honing;
- 1 theelepel yoghurt;
- Eventueel een paar druppels limoen, als je een vette huid hebt.

Zo maak je het!

- Meng alle ingrediënten samen in een bakje tot één geheel.
- Smeer het mengsel op je gezicht en laat de ruimte rondom je ogen en mond vrij.
- Laat het masker tien minuten zitten, ondertussen kun je even lekker **relaxen**!
- Spoel het masker af met koud water en geniet van je zijdezachte huid.
- Let op! Gebruik dit masker niet als je lactose-intolerant bent.

HOW TO...

EEN SLAAPRITME KRIJGEN

Slaap is en blijft ongelofelijk belangrijk voor ons welzijn en onze gezondheid. Wist je dat ruim één op de vijf volwassen Nederlanders last heeft van slaapproblemen? Als je hier weleens mee kampt, ben je dus zeker niet de enige! Of dit nou inhoudt dat je moeite hebt om in slaap te vallen of dat je juist veel te vroeg wakker wordt; het is allemaal vreselijk irritant. Daarom geven we jou de beste tips om een goede slaaphygiëne te ontwikkelen!

TEKST DESIREE CUIJPERS
BEELD LIEKE SPEE

Als we het hebben over onze **slaaphygiëne,** dan bedoelen we daarmee de gewoontes en gedragingen van iemand met betrekking tot slapen. Meestal in het uitvoeren van bewuste handelingen die een goede nachtrust bevorderen. Veel mensen beseffen niet dat **hun gedrag** een grote invloed heeft op hun slaapkwaliteit. Dit is jammer, want een goede nachtrust gun je natuurlijk iedereen! Een paar kleine ingrepen in je dagelijkse slaaproutine kunnen al een **wereld van verschil** maken en we zetten ze daarom hieronder voor je op een rijtje. Veel van deze tips hebben te maken met het wegnemen van prikkels, zodat je over kan gaan naar je slaapsysteem en niet in je waaksysteem blijft hangen.

1 Zorg voor een slaapritueel. Wanneer je elke dag een vaste routine aanhoudt voordat je gaat slapen, zal je lichaam dit herkennen en makkelijker in de 'slaapmodus' komen. Houd daarom een rustig, ontspannen ritueel aan in het laatste uur voor het slapengaan.

2 Gebruik je slaapkamer het liefst alleen voor slapen en seks. Wanneer je in je slaapkamer andere activiteiten gaat ondernemen, zoals televisie kijken en lezen, leiden deze af. Dit zorgt ervoor dat je jouw slaapkamer gaat associëren met dingen die niks met slaap te maken hebben.

3 Maak gebruik van een verduisterde en rustige slaapkamer. Alle vormen van licht en lawaai zijn prikkels die ons waaksysteem aan de gang houden en het inslapen bemoeilijken. Zorg er bovendien voor dat jouw slaapkamer een temperatuur van rond de 18 graden heeft, want extreme warmte of kou kan het inslapen ook verhinderen.

4 Heb regelmaat in je slaap. Naar bed gaan doe je het liefst op een vast tijdstip of als je moe wordt, maar vooral het uur dat je opstaat is erg belangrijk. Deze mag eigenlijk niet te veel variëren. Probeer dus ook in het weekend niet te veel uit te slapen. Lang uitslapen heeft zelfs een averechts effect en maakt je alleen maar vermoeider.

5 Vermijd beeldschermen. Vlak voor het slapengaan is het eigenlijk het beste om beeldschermen zoveel mogelijk te vermijden. Zeker in de slaapkamer zelf! Televisie en computers zorgen namelijk alleen voor inspanning en het licht van deze beelden houdt je melatonineproductie tegen. Dit stofje in je hersenen zorgt ervoor dat je langzaamaan moe wordt.

6 Las overdag een piekermomentje in. Als je veel last hebt van piekergedachten, kan je hier een moment overdag voor nemen om ze eens rustig op een rijtje te zetten. Hierdoor kan je ze in bed misschien sneller loslaten: je gedachten houden namelijk je waaksysteem aan de gang, waardoor je minder makkelijk in slaap valt.

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

MYCELIUM OUTSIDE

Het was vanwege corona een lange tijd onzeker of studeren in het buitenland mogelijk zou zijn. Op het moment dat dan eindelijk alle lichten op groen stonden, vertrokken een aantal studenten van onze opleiding naar het buitenland. Hoe bevalt het ze, raden ze het de andere studenten ook aan en zijn er grote cultuurverschillen?

TEKST **HILDE VAN SCHIJNDEL**
BEELD **ANIKA MAANDONKS**

Naam: Hannah Mannaerts
Leeftijd: 23 jaar
Studiejaar: vierde jaar bachelor
Land, stad: Noorwegen, Bergen

"Ik ben hier in Noorwegen voor een half jaar, van 5 januari tot ongeveer het einde van juni. Ik wilde graag een nieuw avontuur aangaan en wilde altijd al eens ervaren hoe het is om te studeren in het buitenland. Ik wilde weten hoe het is om op een andere universiteit te studeren en hoe de cultuur er is.

Ik woon bij *Fantoft*, dat is een studentenhuisvestingcomplex net buiten het centrum van Bergen. Het is eigenlijk een beetje alsof ik bijvoorbeeld in SSHN Galgenveld woon, maar dan met tien gebouwen bij elkaar. Er wonen hier voornamelijk *internationals*, maar ook best wat Noren. In mijn gebouw deel ik mijn appartement met zeven andere studenten, waarvan twee Nederlanders, één Franse, één Spaanse, twee Duitse en één Noorse! Het is hier erg gezellig en er worden ook veel feestjes gehouden.

Naam: Nienke van Mierlo
Leeftijd: 20 jaar
Studiejaar: derde jaar bachelor
Land, stad: Zweden, Uppsala

"Ik ben hier in Zweden van 14 januari tot en met 15 juni om drie keuzevakken te volgen. Dit doe ik dan eigenlijk als minor. Ik woon in een kamer in *Flogsta* en die heb ik geregeld via de *Housing Office*. De kamer is ongeveer 19 vierkante meter groot met een eigen badkamer. De keuken en woonkamer deel ik met elf anderen die bij mij op de gang zitten. Mijn gang is erg gezellig, wat het een fijne plek maakt om te wonen. Het enige nadeel is dat ik niet midden in de stad zit. Nu moet ik 10 tot 15 minuten fietsen naar het centrum. Maar superveel studenten wonen hier, dus er is gelukkig altijd wel iemand om mee samen te fietsen!

De cultuurverschillen hier in Zweden vallen mee, maar er zijn wel een aantal dingen die opvallen. Zoals de vele magnetrons die ieder universiteitsgebouw (of de bieb) heeft, omdat iedereen 's middags hun eten opwarmt. Ze eten hier geen boterham met hagelslag als lunch.
Ook is het normaal om je schoenen uit te doen, bijvoorbeeld voordat je een bepaalde studieruimte betreedt, of bij een sporthal of de bieb. En omdat er hier natuurlijk veel sneeuw en ijs is, vind je overal kleine steentjes die meer grip bieden! Dit is echt superhandig, maar wel irritant als ze onder je schoenen gaan zitten.

Er zijn best veel cultuurverschillen tussen Noren en Nederlanders. De Noren zijn iets afstandelijker en meer gesloten dan Nederlanders, maar als je ze eenmaal kent, zijn ze heel gezellig! Ze hebben gewoon iets meer tijd nodig om te ontdooien. Wat ik verder merk is dat ze hier niet houden van korte kletspraatjes in de supermarkt: ze zijn dan liever gewoon stil. Dat zijn meestal de volwassenen, want de mensen van mijn eigen leeftijd hebben dit wat minder. Wat ik verder grappig vind om te zien, is dat iedereen gewoon naar buiten gaat als het regent of slecht weer is. Je went eraan en er bestaat niet zoiets als slecht weer: er bestaat alleen slechte kleding. Zo lang je dus een goede *outfit* aan hebt, ga je gewoon lekker op pad. Ik ben er zelf ook al beter aan gewend, ook aan de kou!

Hier in Noorwegen zijn ze erg fan van interactieve lessen en er zijn dan ook veel werkgroepen. Ze geloven dat je het meeste leert uit discussies met de andere studenten, dus de lessen zijn zo vormgegeven dat je een college hebt en daarna met elkaar gaat discussiëren over het onderwerp en de verschillende perspectieven. Dit heb je in Nederland ook wel, maar echt een stuk minder. Verder vind ik het best gelijk aan Nederland. De kwaliteit van het onderwijs is hier in Noorwegen ook heel goed.

Mijn doorsnee dag bestaat uit ontbijten in de keuken en kletsen met mijn huisgenoten. Daarna ga ik naar de uni voor college of volg ik thuis online les. Ik vind het leuk om daarna met vrienden naar Kvarteret te gaan, een studentencafé hier, en daar gezellig te chillen. Een andere optie in de middag is een *hike* maken, want Bergen is omringd door bergen om lekker door te wandelen en te klimmen! 's Avonds eet ik met huisgenoten of vrienden en speel ik een spelletje of kijken we een film. Soms ga ik ook naar een feestje hier in het complex.

Het leukste wat ik tot nu toe buiten de studie om heb gedaan was mijn tripje naar Tromsø! Ik ben daar met vriendinnen heengegaan, en dit stadje ligt in het Noordpoolgebied. Hier hebben we fantastisch mooi noorderlicht gezien. Ook zijn we gaan *langlaufen*, hondensleeën en hebben we genoten van de omgeving. Ik heb zelfs rendier gegeten daar, wat heel lekker was!

Ik raad het iedereen zeker aan om naar het buitenland te gaan! Het is zo fantastisch. Iedereen is gespannen in het begin, maar omdat iedereen graag nieuwe vrienden wil maken, gaat dat heel snel. Vrijwel alle buitenlandse studenten die ik tegenkom zijn erg open en sociaal, en iedereen wil van elkaar weten waar ze vandaan komen. Het is ook erg leuk om te praten met studenten uit andere culturen om zo meer over elkaar te leren."

Hier heb ik net zoals in Nederland hoorcolleges en werkgroepen. De hoorcolleges zijn hetzelfde, maar de werkgroepen zijn wel wat anders. Hier moet ik veel meer groepswerk doen en presenteren. Samen met mijn groepje moet ik iedere week een opdracht voorbereiden en een presentatie of debat geven. Later gaan we ook werken aan een project samen met een organisatie. Daarbij moet ik iedere week ook best veel literatuur lezen.

Een dag hier ziet er voor mij als volgt uit: 's ochtends probeer ik vaak een beetje op tijd op te staan, maar dat wil niet altijd lukken als ik de avond ervoor uit ben geweest. Dus brak of niet brak ga ik naar de universiteit om de les te volgen, of naar de bibliotheek voor zelfstudie, of blijf ik thuis om te studeren. Dan moet ik vaak wat literatuur lezen, een opdracht voorbereiden, Zweeds leren (voor mijn cursus Zweeds) of werken aan mijn bachelorthesis. Dan is het tijd voor lunch en is er vaak wel iemand in de keuken te vinden waarmee ik samen ga eten!
In de middag doe ik weer wat voor de uni en ga ik naar de sportschool met mijn sportmaatje. Daarna ga ik heerlijk vertoeven in de sauna (ja, dat is hier heel normaal!).
In de avond eet ik altijd samen met wat vrienden en gaan we naar de club, of we chillen gewoon een avondje.

Daarnaast doe ik ook veel leuke dingen buiten de studie. Ik ben bijvoorbeeld naar een *Bandy*-wedstrijd geweest. Dat is een combinatie van ijshockey met de regels van voetbal. En natuurlijk het uitgaan! Dat heb ik zo gemist. Gelukkig zijn de coronamaatregelen hier weg en kan ik weer een normaal studentenleven leiden.
Daarnaast ben ik van 25 februari tot en met 1 maart naar Kiruna in Lapland geweest, en daarna ga ik Stockholm eindelijk bezoeken. Ook staat op de planning om met de boot naar Helsinki te gaan. Genoeg te doen dus!

Ik raad zeker andere studenten aan om ook naar het buitenland te gaan. Het is echt heel erg leuk om te zien hoe ze op een andere universiteit lesgeven en welke onderwerpen zij als belangrijk zien. Daarbij leer je mensen kennen van allerlei culturen, waar je ontzettend veel van kan leren. En natuurlijk is het erg goed voor je ontwikkeling, omdat je alles zelf moet doen en regelen. Dat kan soms stressvol zijn, maar uiteindelijk kan je trots op jezelf zijn wanneer je alles zelf hebt gedaan!"

TRENDS

In deze drukke tijden vol met prikkels is het weer helemaal in om even terug te komen naar jezelf. Even opladen, ademhalen en ontstressen. Daarom hebben wij voor jullie alle trends op het gebied van *wellness* op een rijtje gezet.

TEKST LUNA WIERENGA & EVA VERSTEDEN
BEELD ZARA JEGERINGS

Affirmaties
Als eerst beginnen we met 'affirmaties'. Hoewel het misschien een beetje zweverig klinkt, valt dat heel erg mee. Affirmaties zijn **positieve, korte zinnen** die je hardop of in gedachten kunt uitspreken. Het doel hiervan is dat je meer **zelfvertrouwen** krijgt en ook echt in je doel gaat geloven. Bijvoorbeeld: "Ik ben goed zoals ik ben", "ik ben zelfverzekerd", "ik heb vertrouwen in mezelf." Bedenk er een die jij fijn vindt, en herhaal deze zo vaak mogelijk. Moeite waard om te proberen, toch?

Kristallen
Ze zijn in alle kleuren en maten te verkrijgen: kristallen. Kristallen hebben een bepaalde energie die jou kunnen helpen bij verschillende dingen. Zo heb je bijvoorbeeld **rozenkwarts** die helpt bij liefde en acceptatie. De steen **amethist** helpt je intuïtie te versterken en je te ontspannen. Als je na het lezen van deze *Freem* geïnspireerd bent om te gaan mediteren, dan kan amethist je hier ook bij helpen! Op de Lange Hezelstraat in Nijmegen vind je de winkel '*Spirit in Style*', waar je allerlei soorten kristallen kunt vinden. Of je nou in deze werking gelooft of niet, ze zijn sowieso mooi als decor of accessoire!

Sport
Sporten is voor veel mensen dé ultieme manier om te ontspannen. Hoewel sommige mensen al tot rust komen door sporten in het algemeen, zijn er ook een aantal sporten die écht focussen op **het lichaam en je geest**. Deze sporten zijn door de jaren heen steeds populairder geworden. Denk hierbij bijvoorbeeld aan yoga, pilates en meditatie, of aan zelfverdedigingssporten zoals kickboksen en *tai chin chuan*. Ook bij het Radboud Sportcentrum kun je deze sporten volgen: zij bieden verschillende ***Body & Mind*** lessen aan. Tijdens deze lessen werk je niet alleen aan je fitheid, maar ook aan je zelfvertrouwen. Je hoeft dus niet ver van huis te gaan om deze sporten te kunnen beoefenen! Daarnaast is het maken van een wandeling in de *lockdown*-periode erg populair geworden, veel mensen hielden dagelijkse **lawa's of kowa's** om even hun hoofd leeg te maken. Zo is het zelfs een trend geworden op TikTok, waarop meerdere mensen filmpjes deelden waarin ze op een '*stupid little walk for my stupid mental health*' gingen.

Apps
Misschien heb je al eens eerder een poging tot mediteren gedaan, maar dreven je gedachten af naar de afwas die al een tijdje in de hoek van je kamer staat, of die ene deadline waar je nu toch écht aan moet beginnen. **Mediteren** kan je tot rust brengen als je even alle zorgen die het studentenleven met zich meebrengt wilt vergeten. De app '*Headspace*' kan hierbij helpen.

Boeken
Even wegduiken in een boek kan ook erg ontspannend werken. Inleven in een personage dat het heel anders heeft dan jij, of misschien vind je juist herkenning in het verhaal van een van de hoofdpersonen. Hier een paar **boekentips** om op je *to read*-lijstje te zetten:

TURTLES ALL THE WAY DOWN
Aza Holmes heeft last van OCD. Als Aza en haar beste vriendin Daisy horen over een **verdwenen miljonair**, gaan ze op pad. Al meteen tuimel je in het avontuur van deze vriendinnen, onverwachte ontmoetingen en word je aan het denken gezet door John Green.

THE SHOCK OF THE FALL
In *'The shock of the fall'*, geschreven door Nathan Filer, ontmoet je Matthew. Deze negentienjarige jongen zit in een inrichting en houdt een **dagboek** bij. Toen hij negen was, overleed zijn oudere broer Simon en na tien jaar heeft hij nog last van wat er die nacht is gebeurd. In het boek word je op een luchtige manier meegenomen door het dagboek van Matthew.

THE MOUNTAIN IS YOU
Dit boek gaat over zelfsabotage. Brianna Wiest legt uit wat dit is, waarom we dit doen en hoe je tot **een betere versie van jezelf** kunt komen. Door dit boek te lezen kun je leren om meer emotionele intelligentie te krijgen en je gedachten en acties beter te begrijpen.

Playlists
Muziek is perfect om even tot rust te komen. Spotify barst dan ook van de ***relax-playlists***. Zo zijn er afspeellijsten met rustige nummers, waardoor je even tot rust kan komen als je gestrest bent. Ook zijn er afspeellijsten te vinden met geluiden van bijvoorbeeld de zee of de wind. Deze worden vaak gebruikt om sneller in slaap te kunnen vallen. Ook *Freem* heeft voor jullie een **eigen 'adem in, adem uit'-*playlist*** samengesteld! Deze lijst staat vol met de beste *tunes* om even tot rust te komen na een zware dag vol colleges op de uni, of om mee uit te kateren de ochtend na een Myceliumborrel.
Daarnaast ontspannen veel mensen door het beluisteren van een **podcast**, bijvoorbeeld tijdens hun dagelijkse ommetje. Er zijn dan ook tientallen podcasts over *mindfulness, mental health* en andere *wellness*-thema's te vinden op alle *streaming* platformen. Deze podcasts zijn zelfs zo populair, dat Spotify een speciale categorie heeft gemaakt met de beste shows voor ontspanning en meditatie. Zo vind je gemakkelijk en snel de beste podcasts om even tot jezelf te komen!

OVERZICHT:
HIER VIND JE RUSTGEVENDE PLEKKEN IN OMGEVING NIJMEGEN

Pfoe, wat is het leven af en toe toch druk. Tijd voor ontspanning! Waar vind je die in omgeving Nijmegen? Van relaxte studieplekken en natuurgebieden tot *wellness resorts* en massagesalons: we zetten ze in deze rubriek voor je op een rijtje.

TEKST HILDE VAN SCHIJNDEL & MARIEKE SMID
BEELD LISA CRAMER

Studieplekken
Een goede studieplek om jezelf voor te kunnen bereiden voor de stressvolle tentamens is natuurlijk essentieel. Het is belangrijk dat je in die periode vol met *deadlines* een plek hebt waar je alles even op een rijtje kan zetten. De Universiteitsbibliotheek is natuurlijk altijd een optie, maar denk ook eens aan andere plekken op de campus. Zo kun je bijvoorbeeld ook goed studeren in Maria Montessori. Wel even een studieruimte van tevoren reserveren, anders is de kans groot dat de plekken al bezet zijn. Ook is de bibliotheek in het centrum een goede plek om rustig te kunnen studeren. Het zal je opvallen dat je in de tentamenperiode echt niet de enige bent die hier gebruik van maakt! Wil je (gezellig) studeren met een heerlijk kopje koffie erbij, dan zijn er talloze horecazaken in Nijmegen die je graag ontvangen. Denk bijvoorbeeld aan Fika, Fresca, Coffeelab en Puck. Allemaal zaken met goede koffie (zodat je fit blijft) en goede wifi, zodat je een dagje kan leren voor de studie. Daarnaast zijn er ook steeds meer plekken in het centrum die je voor een klein bedrag kunt reserveren om daar de hele dag te werken. Bario Buro is hiervan al een leuk voorbeeld. Maar de belangrijkste tip die we mee willen geven voor een rustgevende periode: wissel je studieplek eens af! Blijf niet alleen op je kamer zitten, maar trek er eens op uit. Je zal merken dat dat jezelf ook meer rust geeft in deze vaak stressvolle periode.

Wellness
Toe aan een dagje ontspanning? Plan voor jezelf dan een dagje *wellness*! Je hebt verschillende centra in Nijmegen waar je een heerlijk dagje kan genieten van een massage, sauna en *beauty*. Hotel & Bungalowpark de Zeven Heuvelen heeft ook een hotel waar je als je aan één dagje niet genoeg hebt, kunt blijven slapen. Ook Thermen Berendonck is een heerlijke optie. Geniet hier van heerlijke baden en van een lekkere lunch. Ook Sauna & Beauty De Thermen is een heerlijke plek om tot rust te komen. Het enige wat je voor je relaxdagje moet doen is een stukje fietsen naar de rand van Nijmegen, maar als je na deze fietstocht bent aangekomen, kan je de hele dag *relaxen*.

Massages
Heb je geen tijd om een hele dag te ontspannen? Denk dan eens aan een massage. De meeste mensen kiezen een ontspanningsmassage van ongeveer zestig minuten. Met een warme massageolie brengt de masseur je even een uurtje in een andere wereld. Er zijn in Nijmegen verschillende plekken waar je kan genieten van heerlijke behandelingen. De Mandarin Spa zorgt niet alleen voor een ontspanningsmassage, maar ook voor een sportmassage. Als je in de ochtend jezelf kapot hebt getraind in de fitness van het sportcentrum, kan je die middag al terecht voor een heerlijke behandeling. Deze speciale massage zorgt voor het verlichten en voorkomen van blessures. Ook heb je de massagesalon Siam Thaise Massage. Zij verzorgen diverse soorten massages, van traditionele Thaise massages tot moderne Hot Stone massages. Heerlijk!

Natuurgebieden
Ah, niets zo lekker als een frisse neus in de natuur halen: of je dat nou op de fiets, op skeelers of met de benenwagen doet. Gelukkig stikt het in de regio Nijmegen van de mooie, groene plekken. Zo hoef je de Waal maar over te steken en je waant je op het Waalstrand nét als aan de kust (als je die vrachtschepen even wegdenkt, dan). Op Veur-Lent kun je heerlijke rondjes wandelen en in de zomer goede duiken nemen. Zin in wat stevigere wandelingen? Ga dan eens naar een van de vele bossen in het Rijk van Nijmegen, zoals De Duivelsberg in Berg en Dal, de Hatertse Vennen of de bossen van Heumensoord. Ook in de Ooijpolder is het mooi struinen en kun je bij Roosje van Ooij een heerlijke koffie (met gebak!) voor onderweg scoren. Als je tijd hebt en een treinrit van slechts tien minuten wel ziet zitten, reis dan eens naar de Mookerheide. Zeker in augustus is dit een aanrader, want dan staat de hei in bloei. Maar ook tijdens de rest van het jaar kun je hier prachtige wandelingen maken. En een groot voordeel: vanaf het station wandel je zo dit natuurpark in! Vooral eens goed gebruik van die gratis studenten-OV maken, dus.

Mindfulness-cursussen
Wil je écht helemaal tot rust komen en oefenen met bijvoorbeeld je ademhaling, dan kun je een *mindfulness*-cursus volgen. Bij *mindfulness* ligt de focus op het volledige bewustzijn van je eigen lichaam. Klinkt wellicht wat vaag en zweverig, maar denk hierbij aan het doen van ademhalingsoefeningen en volledige rust krijgen. Misschien tóch eens het proberen waard! Maar waar doe je dat? Bijvoorbeeld bij de MindfulnessFabriek. De groepstrainingen - die je gedurende een paar weken kan volgen - zijn hun specialiteit. Ook bij Sapienta Mindfulness kun je zo'n groepscursus doen, maar kun je ook individuele sessies boeken. In het Zencentrum in Heilig Landstichting ligt de focus juist op zenmeditatie, oftewel het herkennen en het gebruik van je innerlijk kompas. Tip: het centrum heeft een eigen podcast (Zencentrum Nijmegen), waar je alvast wat meer kunt leren over hun werkwijze. Maar wil je gewoon eens op een vrijblijvende (en goedkope) manier met andere studenten *mindfulness* proberen? Dan kun je altijd een ticketuur of cursus meditatie boeken bij het Radboud Sportcentrum.

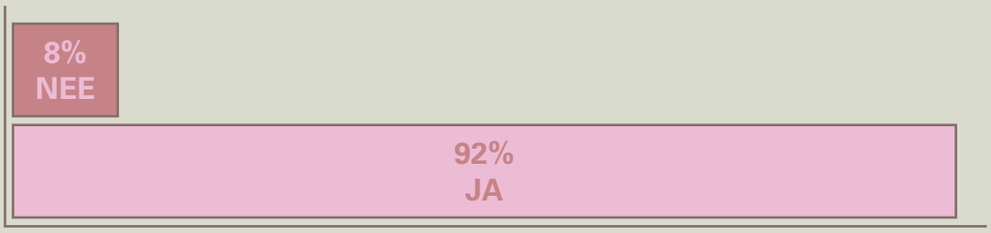
WHAT DO THE SOCIALS SAY?

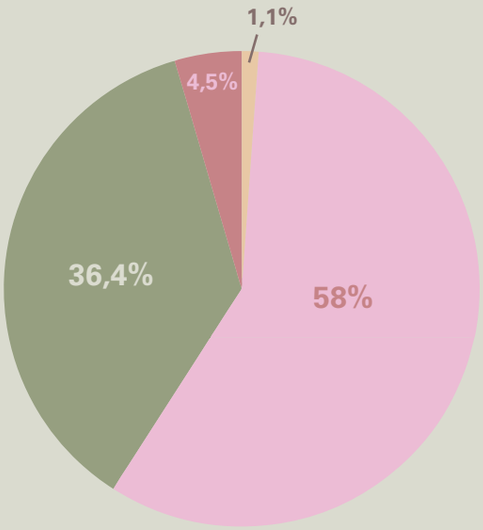
Soms missen wij als redactie de interactie met onze trouwe lezers. *Social media* is daarvoor de perfecte oplossing! Hiermee kunnen we ook eens te weten komen wat jullie eigenlijk denken. Vandaar dat we jullie via onze Instagrampagina (@freemcw) een aantal vragen hebben gesteld. Lees snel door, want wie weet staat jouw antwoord er wel tussen!

TEKST MARLIS TE HENNEPE
BEELD ZARA JEGERINGS

Tentamens, *deadlines*, werk en je sociale leven combineren kan soms een uitdaging zijn. Een té vol geplande week kan wel eens wat stress geven. Máár, uiteraard heeft bijna iedereen wel eens een slapeloze en stressvolle nacht. We vroegen jullie daarom het volgende:

VRAAG 1: VOEL JE JE WEL EENS GESTREST?





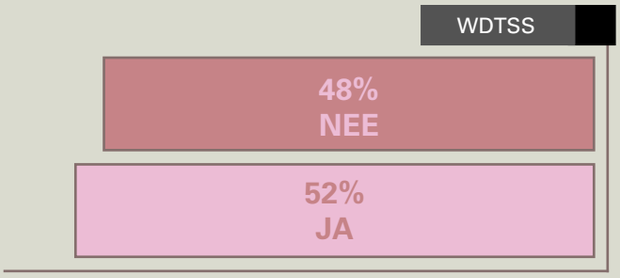
Gelukkig zijn er genoeg dingen die je kunt ondernemen als je last hebt van stress. Misschien helpt het jou om even de natuur in te gaan, een goed gesprek te voeren of om afleiding te zoeken. Dit waren jullie antwoorden op de vraag:

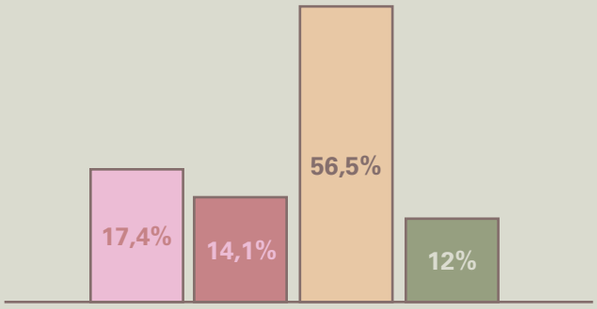
VRAAG 2: WAT DOE JE ALS JE GESTREST BENT?

- Ik boek een massage
- Ik maak een planning
- Ik ga een avondje drinken om mijn zorgen te vergeten
- Ik heb nooit stress

Voor je in slaap valt of terwijl je onder de douche staat tóch nog even piekeren over je verslag. Helemaal ontspannen kan best moeilijk zijn en kan een grote impact hebben op je leven. Of jullie dit ook zo ervaren, zien jullie aan de antwoorden op de vraag:

VRAAG 3: IK VIND HET LASTIG OM TE ONTSPANNEN.





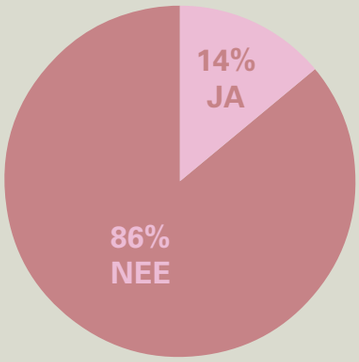
VRAAG 4: WAT DOE JE OM JE TE ONTSPANNEN?

Maar ook hiervoor hebben jullie gelukkig oplossingen! Lekker chillen, eropuit gaan of jezelf uitleven in de sportschool. Dit zijn jullie manieren om te ontspannen:

- Ik ga een lange wandeling maken
- Sporten
- Een avondje Netflixen op de bank
- Zuipen!!

Een andere goede plek om te ontspannen is de sauna of een *welness*. Met of zonder kleren in een bubbel- of ijsbad. We vroegen ons af of jullie hier graag heen gaan of niet. Hieronder staan jullie antwoorden waarom het wel of niet jullie favoriete plek is.

VRAAG 5: DE SAUNA/*WELLNESS* IS MIJN FAVORIETE PLEK.



VRAAG 6: WAAROM WEL/NIET?

NIET:

- Veel te warm
- Veel te duur
- Ik doe liever andere dingen om te ontspannen + geen geduld voor
- Naakt zijn
- Het is wel leuk, maar niet mijn favoriete plek
- Een heerlijke plek, maar ik ga niet vaak genoeg om het mijn favoriet te noemen
- Niet fijn om met zoveel andere blote mensen te zijn
- Ik ben er nog nooit geweest

WEL:

- Heerlijk de hele dag zonder telefoon *chillen* en kletsen

VRAAG VAN VANDAAG

We hebben (bijna) allemaal wel eens last van stress. Een net te drukke week of een tentamen niet halen maakt het soms moeilijk om even te ontspannen. We vroegen daarom aan zes studenten: "Wat doe jij om te ontspannen als je gestrest bent?" Als je het lastig vindt om te ontspannen, lees dan vooral hun tips!

Wat doe jij om te ontspannen als je gestrest bent?

TEKST MARLIS TE HENNEPE
BEELD ANIKA MAANDONKS

Desiree Cuijpers
Premaster

"Als ik gestrest ben en merk dat het tijd is om even te ontspannen, neem ik tijd voor mezelf! Of dit inhoudt dat ik een heerlijk ontspannend bad neem met een goede bruisbal van *Lush* of dat ik ga wandelen en mijzelf trakteer op een broodje van Bakker Bart, maakt niet zoveel uit. Als ik maar doe wat ik leuk vind! Als de stress me écht teveel wordt, dan helpt erover praten bij mij altijd heel goed. Dan bel ik mijn beste vriendin op en zetten we alles samen even op een rijtje."

Floor Crousen
Bachelor 1

"Als ik gestrest ben, helpt het mij vaak om even op een rijtje te zetten wat ik precies allemaal nog moet doen en een planning te maken. Meestal blijkt het dan allemaal wel mee te vallen. Verder helpt het mij om naar m'n favoriete muziek te luisteren, een leuke serie te kijken of gewoon gezellig af te spreken met vriendinnen."

Manon van den Bos
Premaster

"Als ik gestrest ben, zorg ik dat ik alle afspraken *cancel* waar mogelijk. Ik neem dan tijd voor en met mezelf. Deze tijd vul ik dan met een meditatie of wat stretchoefeningen. Ik schrijf m'n *to do's* en gedachten op zodat ik het uit m'n hoofd kan zetten."

Lyneth Maalderink
Premaster

"Als ik gestrest ben, maak ik een planning met wat ik allemaal moet doen. Soms staat er dan teveel op mijn lijstje, waardoor ik het niet af krijg en daardoor meer stress krijg. Maar op tijd naar bed gaan en gezond eten helpen mij dan om minder snel gestrest te raken. Als ik erg gespannen ben, probeer ik te sporten, want dat maakt mijn hoofd leeg."

Annemarie Thönissen
Premaster

"Als ik gestrest ben, maak ik planningen met pauzes die dienen als beloning. Ik probeer de *to do's* klein en behapbaar te houden, zodat ik het af krijg en dat werkt voor mij dan vaak als extra motivatieboost. En ik probeer goed te slapen en te wandelen voor een relaxed gevoel!"

Lieke Spee
Bachelor 2

"Ik ben het liefst altijd bezig en kan niet goed 'niks' doen, waardoor ontspannen soms nogal een uitdaging is. Als ik gestrest ben, helpt het mij vaak om iets creatiefs te doen. Dit zorgt er echter ook wel eens voor dat ik niet kan ontspannen, omdat het bepaalde vaardigheden vergt. Dan ga ik het liefst een stukje wandelen: dat kan ik immers al! Ook helpt het me vaak om iets te gaan doen wat afwijkt van mijn gewoonlijke invulling van vrije tijd, zodat ik juist even uit de sleur getrokken wordt. Naar dat soort dingen ga ik dan op zoek."

DE MEEST RUSTGEVENDE GEUREN

Er zijn veel verschillende manieren om te ontspannen. Een film kijken, in bad gaan of een heerlijk diner. Het liefst geef je al je zintuigen wel eens een momentje rust. Dit kan ook door middel van een geurtje; met aromatherapie kun je door middel van verschillende essentiële oliën je gezondheid verbeteren. Met zoveel geurtjes, is het lastig om te kiezen. Vandaar dat wij voor jullie de lekkerste geurtjes met verschillende functies op een rijtje hebben gezet.

TEKST ANNE RUTTEN
BEELD LIEKE SPEE

Lavendel

De geur van lavendel is een van de bekendste geuren wanneer het gaat om ontspanning. Iedereen heeft wel eens in een bad met lavendelolie gelegen. Naast dat deze bloem lekker ruikt en zulke mooie bloemenvelden oplevert in de Provence, heeft deze bloem ook nog eens goede effecten op je. Maar wat zijn die dan? Ten eerste heeft deze geur een kalmerende werking. Ook is het ontzettend goed voor je **gezondheid.** Het verlaagt de bloeddruk, hartslag en temperatuur van je huid. Vandaar dat het dé perfecte geur is om mee in **slaap** te vallen.

Rozen

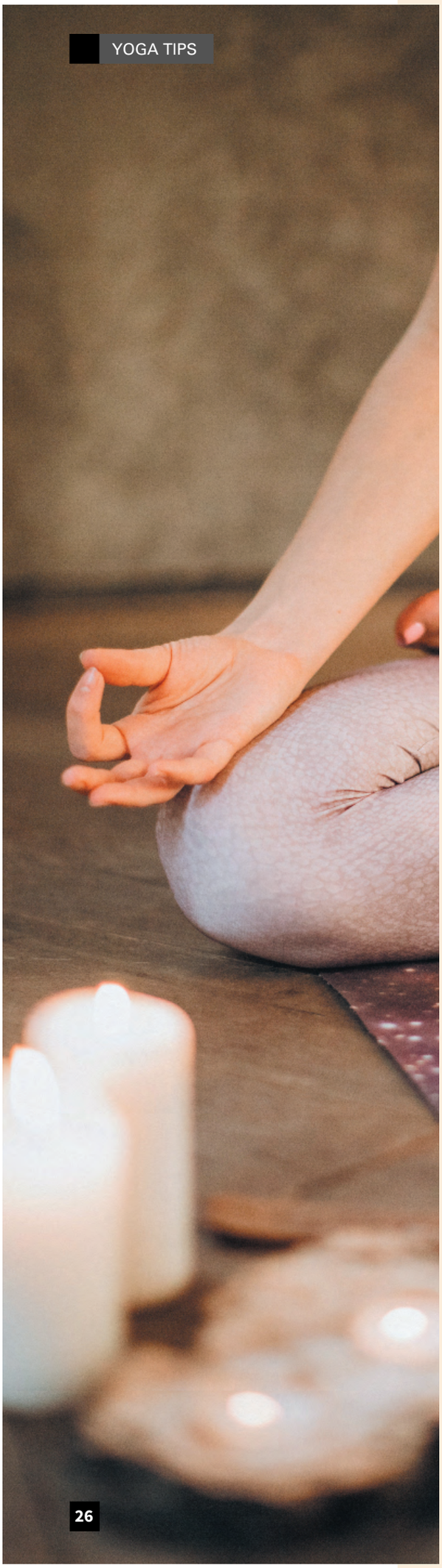
Rozen staan bekend als de bloemen van de romantiek. Naast deze symbolische betekenis is de geur van rozen erg goed voor je. Het kan zorgen voor ontspanning van het **lichaam.** Ook kan het mentaal helpen. Onder andere depressie en verdriet kunnen verminderd worden door de geur van rozen. Daarnaast kan de geur zelfs zorgen voor verlichting van **pijn.** De volgende keer als je hoofdpijn hebt, moet je wat rozenolie in je aroma *diffuser* doen. Zo ben je sneller van je hoofdpijn af.

Kaneel

Vaak kan studeren erg stressvol zijn. Vooral vlak voor de tentamens kunnen *stresslevels* hun hoogtepunt bereiken. Ben je wanhopig op zoek naar een manier om nog een beetje te ontspannen, dan hebben wij de perfecte oplossing voor je. De geur van kaneel kan namelijk helpen bij het verminderen van **stress.** De volgende keer als je weer eens aan het piekeren bent of gestresst boven de boeken hangt, probeer dan de geur van kaneel te gebruiken. Binnen mum van tijd ben je weer helemaal zen!

Pepermunt

Wanneer je op zoek bent naar een **verfrissende geur,** is pepermunt een goede optie. Naast dat het zorgt voor een frisse adem, heeft deze geur ook andere voordelen. De geur helpt namelijk bij het concentreren en verbetert het cognitief vermogen. Wanneer je **gefocust** en rustgevend wil leren, is pepermunt dus de ideale geur. Tot slot kun je ook heerlijk ontspannen onder het genot van een kopje verse muntthee. Daarbij kun je genieten van de smaak én de geur van pepermunt. Dit is ook nog eens goed voor je maag!



YOGA:

Yoga. Het is toch echt populairder geworden de laatste tijd. Zeker in de lockdown(s) hoorde je vast steeds meer mensen enthousiast worden van de sport. Denk je dat je jouw lichaam in een soort vogelnest moet kunnen vouwen of word je tegengehouden doordat het misschien te zweverig overkomt? Geen zorgen, want iedereen kan beginnen met yoga. Hieronder geven we jou de beste tips om te beginnen aan deze sport én zullen we vast wat oefeningen meegeven om thuis uit te proberen.

TEKST DESIREE CUIJPERS & MARIEKE SMID
BEELD MARLOU TE GROTENHUIS

Als mensen beginnen met yoga, denken ze vaak dat ze de enige zijn bij wie het niet lukt. Yoga kan namelijk heel onwennig zijn als je voor het eerst op de mat stapt. Dat heeft iedereen, maar daarom is juist de eerste tip misschien wel meteen de belangrijkste:

- Wees *open minded*. Kijk naar waar de yogasessie je brengt in plaats van te oordelen. Probeer te observeren wat het met je doet.
- Vergelijk jezelf niet met anderen. Probeer je niet te meten aan de uitvoering van de ander. Ieder zijn *practice* is anders. Het gaat erom wat het met jóú doet.
- Adem! Gebruik je ademhaling en kijk of je kan voelen wat die adem met je doet tijdens de oefeningen. Je kunt een yogahouding aannemen, maar op het moment dat je niet volledig inademt, ben je eigenlijk met een fysieke workout bezig in plaats van met yoga.
- Oefen met regelmaat. Wanneer je één keer op de mat gaat staan en vervolgens twee weken niet, zal je toch merken dat de voorgaande oefening minder in je lichaam zit. Yoga is niet alleen mentaal, maar heeft ook te maken met het aanleren van bepaalde fysieke oefeningen aan je lichaam.
- Weerstand is oké. Het uiteindelijke doel van de sessie is natuurlijk dat je je ontspannen voelt, maar dit wil niet zeggen dat je je tijdens de sessie ook continu ontspannen en prettig hoeft te voelen! Wanneer je weerstand ervaart, kijk dan of je terug kan gaan naar je ademhaling.
- Focus op hoe en waarom. Het is bij yoga niet alleen belangrijk wát je doet, maar ook wáarom je het doet. Wanneer je je tijdens je sessie oncomfortabel voelt, denk dan aan de intentie erachter. Hou je vooral niet bezig met hoe je houding eruitziet! Het gaat bij yoga zeker niet om het perfecte 'Instagram-plaatje'.
- Sluit af met meditatie. Meditatie is eigenlijk waar het om draait bij yoga. Als je geen meditatie aan het eind van je sessie doet, zou je kunnen zeggen dat je het belangrijkste deel overslaat.

Als je nu helemaal enthousiast bent geworden na het lezen van deze tips, hebben we hier drie gemakkelijke yogaoefeningen voor beginners op een rijtje gezet.

Disclaimer
In het kader van zelfspot en realistisch blijven: yoga is natuurlijk niet voor iedereen weggelegd. Zelf hebben wij ook enige twijfel over deze sportvorm. Daarom willen we jullie vooral meegeven dat er geen één manier van yoga, meditatie of andere (sport)vorm is dat iedereen dezelfde rust geeft. Ook al is het zeker niet verkeerd om af en toe uit je *comfort zone* te stappen, is onze tip vooral om te doen wat voor jou goed voelt. Word jij nou bijvoorbeeld vooral ontspannen van Netflixen op de bank? Lekker doen. Doen wij (stiekem) ook.

EEN CURSUS VOOR (BIJNA) IEDEREEN

Easy pose (Sukhasana)
Zoals de naam al doet vermoeden is deze pose niet moeilijk. Een perfecte oefening om mee te beginnen dus!

- Ga op je mat zitten. Buig en spreid je knieën en kruis je schenen. Schuif elke voet onder de andere knie en breng de schenen naar je romp.
- Ontspan je voeten zodat hun buitenste randen comfortabel op de vloer rusten.
- Houd je bekken in een neutrale positie, zonder naar voren of naar achteren te kantelen.
- Verleng je staartbeen naar de grond, druk je schouderbladen tegen je rug om je bovenlichaam langer te maken. Buig je onderrug niet te veel.
- Stapel je handen in je schoot of plaats ze op je knieën met je handpalmen naar beneden.
- Je kunt deze positie voor een langere tijd aanhouden, maar zorg ervoor dat je het kruis van de benen afwisselt, zodat het linkerbeen en het rechterbeen evenveel tijd bovenop hebben.

Cow pose (Bitilasana)
De cow pose is een gemakkelijke, zachte manier om de wervelkolom op te warmen voor een intensievere oefening.

- Begin in tafelblad positie met je heupen recht boven je knieën en je handen iets voor je schouders, op schouderafstand van elkaar.
- Druk stevig met je handen in de grond.
- Adem in en buig je rug door je buik te laten zakken, je kin en borstbeen op te tillen en je sleutelbeenderen te verbreden.
- Houd de achterkant van je nek lang en je kern licht afgezwakt om meer beweging in de midden- en bovenrug te vinden.
- Als je de pose los wilt laten, keer je terug naar een rechte ruggengraat.

Cat pose (Marjaryasana)
Deze pose zorgt voor een zachte massage van de wervelkolom en buikorganen.

- Begin in tafelbladpositie met je heupen recht boven je knieën en je handen iets voor je schouders, op schouderafstand van elkaar.
- Druk stevig met je handen in de grond.
- Adem uit en rond je ruggengraat naar het plafond. Laat de kruin van je hoofd en je stuitje vallen. Trek je onderbuik naar binnen en naar boven.
- Duw de vloer met je handen weg om je schouderbladen te verbreden.
- Houd je heupen boven je knieën en je armen recht om de beweging in je ruggengraat te houden.
- Als je de pose los wilt laten, keer je terug naar een rechte ruggengraat.

Yoga buiten de deur
Wel zin in yoga, maar geen zin om dit in je eentje thuis te doen? Ga dan lekker de deur uit! Er zijn namelijk genoeg opties in Nijmegen. Zo biedt het Radboud Sportcentrum (RSC) maar liefst acht (!) verschillende ticketuren yoga aan. Als je meer behoefte hebt aan regelmaat, kun je ook kiezen uit de vijf yogacursussen uit het aanbod. Buiten het RSC is er ook genoeg keuze. In het centrum zitten bijvoorbeeld de clubs Yoga Kula, Meraki Yoga, YogaPoint en Urban Yoga Nijmegen. En wist je dat het eettentje Bhalu aan de Bloemerstraat ook yogacursussen aanbiedt? Kun je daarna meteen een broodje scoren. Win-winsituatie!

THE (C) WAY UP

Tijdens je studententijd is alles nog simpel: je gaat naar de uni, doet een drankje met vrienden en strest hem soms even om je tentamens. Maar ooit komt er een eind aan deze 'mooiste tijd van je leven'. The (C) Way Up geeft je een kijkje in het leven van een afgestudeerd Communicatiewetenschapper, zodat jij erachter komt hoe het leven dan is!

TEKST EVA VERSTEDEN
BEELD ZARA JEGERINGS

Daphne Eskes is geen onbekende van *Freem*. Zo zat ze tot vorig jaar nog in de beeldredactie, waar ze twee jaar lang onderdeel van is geweest, en kun je haar vooral kennen van de **mooie illustraties** die zij maakte voor het blad. Ondertussen is ze al zo'n half jaar afgestudeerd en geeft ze een kijkje in haar leven na CW.

Toen Daphne haar studiekeuze ging maken, wist ze meteen welke richting ze ongeveer op wilde. "Ik hoor vaak dat mensen Communicatiewetenschap kiezen omdat ze niet weten wat ze willen, maar dit was bij mij zeker niet het geval." Het was haar al snel duidelijk dat ze iets wilde met **communicatie of media**. Na het volgen van een meeloopdag, heeft ze toen gekozen om CW te gaan studeren

"Je haalt er erg veel skills uit, en leert ook veel mensen kennen. Het is echt een leuke manier om iets toe te voegen aan je studententijd!"

NAAM
Daphne Eskes

FUNCTIE
Creatief Marketeer bij MarketingKarwei

AFGESTUDEERD IN
2021

Tijdens haar studie heeft ze bijna elk jaar in een commissie gezeten; natuurlijk bij *Freem*, in de excursiecommissie en in de promotiecommissie, die tegenwoordig de mediacommissie heet. Dit heeft ze altijd als erg nuttig ervaren. "Je haalt er **erg veel *skills*** uit, en leert ook veel mensen kennen", geeft ze aan. "Het is echt een leuke manier om iets toe te voegen aan je studententijd!" Daarnaast was ze ook graag aanwezig bij activiteiten van Mycelium, zoals pubquizzen of excursies. Ook dit was voor haar een leuke manier om haar medestudenten beter te leren kennen. Het jaar dat ze niet-actief lid was, heeft ze een semester in Leeds gestudeerd. "Dit was een **top tijd**", vertelt ze. "Ik heb veel van het land gezien en heel veel andere *internationals* leren kennen."

Toen ze in haar vierde jaar stage ging lopen, is ze terecht gekomen bij MarketingKarwei. Dit is een marketingbureau in Nijmegen, waar meerdere CW'ers te vinden zijn. Hier was zij stagiaire online marketing. Tijdens deze stage heeft ze erg veel geleerd, en kon ze eindelijk haar **kennis toepassen in de praktijk**. Haar stage binnen dit bedrijf beviel zo goed dat ze tijdens haar master hier is blijven werken als bijbaan. Nadat ze haar bachelor en dus ook haar stage had afgerond, is ze namelijk de master CW gaan volgen, met de specialisatie Commerciële Communicatie. Deze specialisatie sloot goed aan bij het werk wat ze deed bij MarketingKarwei.

Tegenwoordig, na het behalen van haar masterdiploma, heeft ze haar bijbaan als marketingmedewerker binnen MarketingKarwei ingeruild voor de functie van **creatief marketeer**. Binnen deze functie combineert zij marketing met design. Ze doet van alles: van het schrijven van SEO-teksten tot het werken met *photoshop* of *illustrator*, tot de marketing voor het bedrijf zelf of andere bedrijven. "Wat ik vooral erg leuk vind, is dat er **veel variatie** is binnen mijn werk." Zo komt ze bijvoorbeeld ook vaak op kantoren van andere bedrijven en ontmoet ze veel verschillende klanten. Al met al geeft ze aan dat haar werk erg leerzaam is.

Als er iets is wat ze mee wil geven aan onze lezers, is het om alles te halen uit je studententijd. Vooral het onderdeel zijn van commissies raadt ze aan: "Hier kun je heel veel uithalen, voor je toekomst en op sociaal gebied! Je leert mensen kennen én kunt ***skills* en praktijkervaringen** opdoen."

STORING

De tentamenweek is nog niet afgelopen of de volgende deadlines staan alweer gepland. Voor studenten wordt het maar lastig gemaakt om écht goed te kunnen ontspannen. Heb je het even rustig op je studie, dan staat je een groot sociaal leven te wachten dat ook nog aandacht vraagt. Maar onthoud: denk ook eens af en toe aan jezelf.

TEKST HILDE VAN SCHIJNDEL
BEELD BRITT MEIJER

Ik merk dat de scheiding tussen school en **ontspanning** steeds lastiger wordt. Door de komst van de online lessen heb ik het gevoel alsof ik mijn laptop niet kan openen zonder even snel iets voor school te kunnen doen. Maar even snel iets voor school doen, loopt uit op de hele avond. Dit terwijl je je laptop ook kan gebruiken om lekker te ontspannen en Netflix te kijken.

Doordat ik merkte dat ontspanning niet echt meer op mijn laptop te vinden was, vond ik het tijd om een nieuwe **hobby** te gaan zoeken. Ik heb van alles geprobeerd. Van yoga tot aan baantjes zwemmen, maar dat was nou niet echt iets waar ik echte ontspanning uit haalde.

Maar na veel verschillende pogingen tot nieuwe hobby's heb ik mijn nieuwe hobby dan eindelijk gevonden, namelijk... **Wandelen**! Met muziek in mijn oren of mijn favoriete podcast is een rondje lopen met de zonnestralen op mijn gezicht echt het **geluksmomentje** van de dag.

Reminder: een nieuwe hobby ontdekken kan op ieder moment. Wees niet bang om uit je ***comfortzone*** te treden en om iets te doen dat totaal niet bij je past. Je zal merken dat een nieuwe tijdsbesteding zo gevonden is en dat je weer even helemaal tot rust kan komen!

OLC UPDATE

De nieuwe periode is inmiddels in volle gang en dat houdt in dat de cursusevaluaties van periode één binnen de OLC besproken kunnen worden. Aan iedereen die de evaluaties heeft ingevuld: dankjewel!

TEKST DIEDE VAN DIJK
BEELD LISA CRAMER

Nadat de evaluaties door jullie zijn ingevuld, maken de docenten een *teacherreport* en daarna komt deze bij de OLC terecht. Zo'n *teacherreport* is een soort reactie van de docenten op de evaluatie waarin ze onder andere aangeven wat ze wel of niet aan de cursus willen veranderen. Een paar docenten hebben zelfs hun *teacherreport* van periode twee al af! We hadden dus flink wat te bespreken tijdens de vergadering.

We bespraken ook hoe het komt dat de meerderheid van de studenten de cursusevaluaties niet invult. Dat is jammer, omdat de resultaten daardoor minder representatief zijn. Daarom zijn we hard aan het brainstormen over hoe we dit kunnen aanpakken: wat kunnen we doen om de respons te verhogen? Jullie, de studenten, bestoken met mails zal niet helpen, maar wat dan wel? Als je hier ideeën voor hebt, geef ze dan vooral aan ons door!

Het grootste gedeelte van de vergadering hebben we besteed aan de cursusevaluaties, maar we hebben natuurlijk ook tijd gehad voor andere belangrijke zaken. Zoals de nieuwe pup van Rebecca de Leeuw! Een ontzettend schattige, witte herder. Dat is stiekem wel leuk aan online vergaderen: je kan iedereen zien in zijn thuisomgeving. Maar dat terzijde, terug naar de vergadering.

Koppeling naar praktijk
De OLC krijgt bijvoorbeeld vaak te horen dat studenten de koppeling van de theorie naar praktijk missen op onze opleiding. Ook hier kijken we wat we kunnen doen, zoals door het leren van praktische vaardigheden tijdens Professionalisering.

Als afsluiting willen we graag Mariska Kleemans feliciteren met haar nieuwe baan als onderwijsdirecteur van het Onderwijsinstituut Sociale Wetenschappen. Ze is op de Radboud Universiteit begonnen als student aan de bachelor CW en is al snel uitgegroeid tot de opleidingsdirecteur van CW. Daar heeft ze fantastisch werk geleverd, en nu mag ze dat voortzetten voor de hele faculteit. Proficiat!

Heb je zelf nog tips, ideeën of vragen? Je kan altijd een van ons appen, mailen (olc.cw@student.ru.nl) of een dm sturen.

Opleidingscommissie CW
@olc_cw

NAWOORD

TEKST BRITT VERSCHUREN
BEELD LIEKE SPEE

Wat een toeval dat nu juist ik, dé stresskip van het 33e bestuur, deze editie het nawoord mag schrijven! Dat de afgelopen jaren met corrie voor velen van ons stressvol zullen zijn geweest, is een feit. Corona heeft ongetwijfeld invloed gehad op onze (mentale) gezondheid. Maar jongens! Aan deze periode is een eind gekomen. En wat waren we daar aan toe, nondeju zeg. Eindelijk weer een échte Myceliumborrel in Café Groots, dansen tot de ochtendzon, liters bier naar binnen werken en knuffelen met alles en iedereen die voorbij komt. Wat was het dan ook fantastisch om eind februari 'normaal' carnaval te kunnen vieren, want ja, een échte Brabander laat dat niet zomaar aan zich voorbij gaan!

In het hectische leven dat we tegenwoordig leiden, is het erg belangrijk om af en toe even een *me-time*-momentje te pakken. Want laten we eerlijk zijn, we willen overal aanwezig zijn en absoluut geen FOMO voelen. Toch is dat avondje alleen op de bank met een goede serie of film net zo lekker. Die avondjes pak ik dan ook zeker! Het liefste met een goede serie, een lekkere kop thee of warme choco en een grote zak naturel wokkels. Even terug naar jezelf en nergens aan hoeven denken; heerlijk.

Na alle stormen die we gezamenlijk hebben getrotseerd, is het zonnetje weer tevoorschijn gekomen en dat geeft mij een heel gelukkig gevoel. Ik kijk er dan ook zeker naar uit om samen met vrienden en vriendinnen lekker door de parken van Nijmegen te wandelen, spelletjes te spelen tijdens een kleine picknick op het Waalstrand of gewoon lekker tot in de late uurtjes op het terras te zitten. Van dit soort kleine momentjes word ik intens gelukkig en dan voel ik me écht ontspannen.

Naast de momenten met vrienden uit Nijmegen, vind ik het ook heerlijk om weer terug naar huis te gaan. Ik laat dan alle hectiek uit de stad achter me en stap het nuchtere Reusel in. Daar kan ik even bijkomen door lekker bij te kletsen met mama, samen te zijn met mijn vriend of ongegeneerd te lachen met vriendinnen uit het dorp.

Nu ik dit zo op som, merk ik dat het vooral de kleine momentjes met belangrijke mensen om me heen zijn waar ik rustig van word. Maar: ik vind het ook belangrijk af en toe even tijd voor mezelf te nemen. Hup naar buiten, zonnetje op m'n porem, glimlach op mijn gezicht en gaan!

Verrijk je studie
Goed voor jou & je netwerk!
Sluit je aan bij ons Rabo Studentennetwerk! Samen met RvN@ verbinden wij studenten met lokale ondernemers. Zo kun je meedenken over maatschappelijke en economische vraagstukken. Én leer je lokale professionals kennen. Hiermee breid je je netwerk uit en ontwikkel jij jezelf!
rabobank.nl/rijkvannijmegen
Rabobank
Growing a better world together.