Tijdschrift voor Communicatiewetenschap - jaargang 39 - nr. 1 2023

FREEM

Let's talk about it

REPORTAGE
YOUNG ONES

DURF TE PRATEN
STICHTING SCHERP

PERSONAL STORY
SERIES

STUDENTEN
STRUGGLES

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

Oplage
250 exemplaren

Hoofdredactie
Laura Haagmans

Eindredactie
Anouk van Bokhoven
Fleur Peters
Julie Rasing
Julia van Zoest
Laura Haagmans
Samantha Vanc

Beeldredactie
Anouk van Bokhoven
Floor Crousen
Julie van Kerkhoff
Lieke Spee
Me'Shell Provence

Tekstredactie
Eva Gerritsen
Eva Slot
Fleur Peters
Iza Versantvoort
Julia van Zoest
Julie Rasing
Lotte Meeuse
Samantha van Cadsand

Speciale bijdrage van
Myceliumbestuur
OLC
MeiMei Schaper

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
www.texperts.nl
Rabobank

Social Media
FreemCW
FreemCW

VOORWOORD

Hallo lieve lezers van de Freem,

'Hoe gaat het met jullie?'. Veel van jullie (en ikzelf) beantwoorden deze vraag waarschijnlijk vrijwel automatisch met: 'Goed, en met jou?'. Maar hoe ik me echt voel, is niet altijd te omvatten in een simpel antwoord als: '**Goed**'.

Ik voel me goed hoor, begrijp me niet verkeerd. Maar ik heb ook wel eens mijn mindere dagen. Dagen waarop ik door de bomen het bos niet meer zie in mijn gedachten, vrijwel mijn bed niet uitkom, en dat terwijl ik eigenlijk heel veel moet doen. **Herkenbaar**?
In deze editie van de Freem willen we iets bespreken wat wij als redactie en als Mycelium heel erg belangrijk vinden: **Het welzijn van studenten**.

Dit doen we in deze editie aan de hand van verschillende rubrieken. In de reportage vertelt de maker van Young Ones, **Sander Timmermans**, hoe hij mentale problemen bespreekbaar maakt met zijn gasten. Tijdens het interview spreken we **stichting** SCHERP die activiteiten organiseert gerelateerd aan het welzijn van **jongeren**. In de How to geven we jullie tips over hoe je kunt **de-stressen**. Ook delen we onze eigen **struggles** in de PERSONAL STORY SERIES.

En dit alles steken we in een luchtig jasje. Mentale gezondheid wordt vaak als een zwaar onderwerp gezien, maar hoeft dit helemaal niet zo te zijn. Dat willen wij met deze editie graag duidelijk maken. Laten we samen het stigma doorbreken!
So **Let's Talk About It**!

Laura Haagmans
Hoofdredactrice 2022-2023

INHOUDSOPGAVE

Interview: Stichting Scherp	4
Studenten VS Docenten	7
Reportage: Young Ones	8
Studenten Struggles	12
Pic(k) your fave	15
Mycelium Inside	16
(Gast)column: Huisdieren	18
Storing: oud vs. nieuw	19
Trends	20
Personal Stories	22
How to: de-stress	24
Prutswerk	26
Day in the life of	27
What do the socials say?	28
OLC update	30
Nawoord	31

INTERVIEW

DURF TE PRATEN MET STICHTING SCHERP

TEKST SAMANTHA VAN CADSAND & JULIA VAN ZOEST
BEELD LIEKE SPEE

Trigger warning: zelfdoding en depressie worden (niet zeer diepgaand) besproken.

Mentale gezondheidsproblemen komen veel voor onder studenten. Mentale gezondheid speelt een grote rol in het dagelijkse leven van studenten. Dit hebben we echter niet altijd door, omdat we de tekens niet altijd kunnen zien of herkennen. Stichting Scherp is een stichting die daar verandering in wilt brengen. Met onder andere informerende documentaires proberen de leden zware thema's rondom mentale gezondheid wat beter bespreekbaar te maken. Dit doen ze op een laagdrempelige manier zodat iedereen hier wat aan heeft. We hebben Sanne Kooiman van stichting Scherp gevraagd waarom zij dit precies doet en waarom dit zo belangrijk is, niet alleen voor de wereld van Communicatiewetenschap, maar voor iedereen.

Sommigen van onze lezers kennen stichting Scherp nog niet. Kunt u voor hen kort samenvatten wat jullie doen en wat jullie kunnen betekenen voor hen?
"Stichting Scherp is officieel in 2018 opgericht. Daarvoor waren we ook al actief, omdat ik zelf mijn vriend ben verloren aan zelfdoding. Dit was dan ook de aanleiding om daarover documentaires te maken. Pas een jaar later zijn we overgegaan naar een echte stichting. We houden ons dus bezig met mentaal welzijn, voornamelijk onder jongeren. Als je jong leert, heb je daar waarschijnlijk je hele leven profijt van. Dat doen we door het maken van documentaires, online content en we organiseren evenementen voor jongeren. Dit doen we ook allemaal een beetje op een unieke manier, ten minste dat denk ik graag. Meestal wordt mentaal welzijn als een lastig thema gezien en dat is het ook wel. Wij hebben het erover op een hele laagdrempelige en luchtige manier zodat het heel toegankelijk is om ernaartoe te komen en er iets over te leren."

Hoe zou je de doelgroep van stichting Scherp omschrijven?
"Sowieso focussen we ons op jongeren tussen de 15 en 25, maar het is natuurlijk niet erg als je daar een klein beetje buiten valt. Daarnaast richten we ons ook vooral op mentale gezondheid die je in principe kunt voorkomen of kunt verhelpen. Dat is anders dan autisme of ADHD, waarmee je geboren wordt en de rest van je leven mee moet *dealen*. Stichting Scherp focust met name op mentale gezondheid die niet is aangeboren en waarvoor je een behandelplan kan maken. *Anxiety*, depressie en *burn-out* zijn dingen waar je bijvoorbeeld heel veel mee kunt."

Jullie documentaires maken veel moeilijke onderwerpen bespreekbaar. Zijn er hierbij ook onderwerpen die je vermijdt of te zwaar vindt om te bespreken?
"Er zijn wel dingen waar we bijvoorbeeld geen aandacht aan besteden, wat echt *next-level* is. In principe zou ik niet zo snel iets uit de weg gaan, want zelfs met dingen die als moeilijk kunnen worden beschouwd kun je nog best veel. Omdat we nog een best jonge stichting zijn, hebben we nog niet heel veel documentaires gemaakt. We zijn nu met de derde documentaire bezig; die gaat over mentale gezondheid onder mannen. Dit is best wel een lastig thema, omdat zelfdoding heel erg speelt in deze groep en deze lastig te bereiken is. Ik zou niet zeggen dat we thema's bewust uit de weg gaan."

Wat was de moeilijkste documentaire waar u aan heeft gewerkt? Is dit dan ook de zwaarste, of is dat een ander?
"De eerste ging echt over depressie en zelfdoding naar aanleiding van het verlies mijn vriend. De tweede ging over prestatiedruk, dus dat is wel wat laagdrempeliger. De documentaire die we nu maken gaat echt over mannen en mentaal welzijn. Als je me dan vraagt welke het lastigst is, dan is het die laatste. Prestatiedruk, zelfdoding en depressie zijn 'problemen' waar je van af wilt of die je wil verbeteren, terwijl 'mannen' niet een probleem zijn waar je vanaf wil. Dat maakt het wel complex om goed in elkaar te zetten. Er zijn zo veel gevoeligheden waar je rekening mee moet houden en er zijn zo veel dingen die je niet kan zeggen waar gewoon heel veel achtergrond bij zit. Dat is ook de reden dat we er al vier jaar mee bezig zijn."

Heb je het idee dat de mentale gezondheid van jongeren in de afgelopen jaren is veranderd?
"Er zijn daarin eigenlijk twee lijnen. Aan de ene kant zou je denken dat de mentale problemen zijn toegenomen als je de onderzoeken leest, maar het gaat er eigenlijk ook over in hoeverre we het erover hebben. Ik denk dat dat laatste echt veel beter is geworden de afgelopen tijd, waardoor problemen die er zijn wat meer aan het licht zijn gekomen. We praten daar meer over. Er wordt weleens gezegd dat bijvoorbeeld een *burn-out* een 21-eeuws verschijnsel is. Ik denk dat dat wel mee valt. Vroeger stonden mensen daar anders in: het werd echt verzwegen en er werd geen aandacht aan gegeven. Nu we dat wel doen, wat naar mijn mening goed is, merk je dat het zichtbaarder wordt. Dus misschien zijn mentale problemen in dat opzicht niet toegenomen, maar is het wel duidelijker geworden waar we het over hebben."

Hoe kiezen jullie waarover jullie een documentaire zullen maken?
"De eerste documentaire was vanuit eigen ervaring en ook niet met de intentie om heel veel documentaires te maken. Tijdens het maken van dat proces hebben we heel veel mensen gesproken, zowel experts als jongeren zelf, en toen kwam het thema prestatiedruk sterk naar voren, dus dat was een logische opvolging. Daarna verliep het hetzelfde met dat mannengebeuren, toen we erachter kwamen dat dit bij vrouwen iets is waar je het echt wel over kan hebben, maar dit bij mannen bijna niet gebeurt. In cijfers zie je dat vrouwen vaker depressief zijn, maar mannen plegen twee keer zo vaak zelfmoord. Dat riep vragen bij ons op. Wat daarin wel belangrijk is, is dat we ons graag focussen op dingen die preventief kunnen werken."

Heb je weleens gehoord van mensen dat jullie documentaires hun steun hebben gegeven?
"Jazeker, dat is ook de reden dat we onze stichting uiteindelijk zijn gestart. Er kwamen best wel heftige dingen uit. Zo zijn er bijvoorbeeld mensen die aangaven dat ze een poging hadden gedaan en vervolgens onze documentaire hebben gekeken, wat ervoor zorgde dat ze in gesprek gingen met hun ouders en hulp zochten. Dat zijn best wel heftige dingen en dat raakt me ook echt wel. Ik vind het bijzonder dat we dat met zoiets voor elkaar kunnen krijgen. We doen ook heel veel workshops en lezingen op scholen en dan heb je natuurlijk ook studenten voor je in de zaal waarmee je in gesprek gaat. Het gebeurt zo vaak dat iemand echt emotioneel wordt en beseft dat ze een probleem hebben en daar iets mee moeten doen. Dat is één van de belangrijkste redenen waarom we dit werk doen. Met een documentaire is niet meteen het hele probleem opgelost, maar kunnen we wel op een lager en persoonlijker niveau mensen helpen. Dat is voor mij de grootste drijfveer."

Hebben jullie weleens kritiek gehad op jullie werk of documentaires?
"Ja, wel op kleine dingen. Ik denk ook dat je het niet goed doet als mensen geen kritiek geven. Het zijn vaak nuanceringen, bijvoorbeeld in de documentaire waar we nu mee bezig zijn die gaat over mannelijkheid, mannencultuur en de binding met mentaal welzijn. We hebben er bewust voor gekozen om het LHBTI-thema niet aan bod te laten komen, terwijl het wel heel relevant is voor het thema. Daar heeft van alles en iedereen een mening over, wat ik ook begrijp, omdat we best een belangrijk stuk overslaan. We hebben hier bewust voor gekozen omdat je de boodschap creëert dat je direct onder de LHBTI-ge-

meenschap valt wanneer je je emoties toont op het moment dat je heel veel met LHBTI doet en mannen neerzet die over hun emoties praten. Dat is de reden waarom we LHBTI achterwege gelaten hebben, maar ik kan me wel voorstellen dat dit een controversiële beslissing is. Daarom is deze documentaire ook zo complex. Dan heb je met dit soort dingen te maken."

Voor jullie nieuwe documentaire wordt op de website geschreven dat "echte mannen" en experts mee zullen doen, kan je hier iets meer over vertellen?
"We hebben samengewerkt met emancipator Joost van Tricht. Dat is wel een hele bekende in deze wereld. Voetbalclub PSV heeft ook meegewerkt, die kunnen vanuit sport wat meer vertellen. Ook hebben we zeven mannen geïnterviewd om echt vanuit hun eigen ervaring te vertellen hoe ze erin staan. En we hebben ook gesproken met psychologen en mensen die ook met genderstudies bezig zijn, maar wat ik wel geinig vond, was dit dan alleen maar vrouwen waren. Heel veel van de mannen hebben we als ervaringsdeskundigen geïnterviewd in een roze, super vrouwelijk bloemetjescafé. Hier zeggen we helemaal niks over, dus het is aan de kijker om te beseffen dat dit gek is en zich af te vragen waarom dit het geval is. Met vrouwen zijn we dan juist de boksring ingedoken of hebben we in een *barbershop* gezeten. Ik denk dat het heel erg leuk wordt, want we zitten in die documentaire eigenlijk constant te klooien met die verwachtingen die we van zowel mannen als vrouwen in onze maatschappij hebben."

Waar zijn de documentaires te bekijken?
"We zetten ze altijd op onze website en op YouTube, zodat het voor iedereen toegankelijk is. Zo hoef je niet per se ergens naartoe te gaan, wanneer je ergens mee worstelt of het moeilijk hebt, maar kun je de documentaire lekker op je eigen bank bekijken.
Wat verder leuk is om te benoemen, is dat we altijd een première organiseren voor onze documentaires. We gaan volgend jaar ook weer zo'n première doen, want we zijn nu weer aan het einde van het project. Dat wordt gewoon heel spectaculair met een rode loper, Ferrari's en er is van alles te beleven op die dag zelf: je kunt door een soort voorprogramma lopen met allemaal initiatieven en activiteiten die je kunt doen. Over het hoofdprogramma kan ik nog niet heel veel loslaten, maar het wordt in ieder geval iets heel gezelligs, maar wel met een serieus thema. Op dit moment is de kaartverkoop nog niet open, maar wanneer dit wel het geval is kun je tickets voor de première kopen op www.stichtingscherp.nl."

Wat zou in de communicatiewereld moeten veranderen om dit soort thema's nog makkelijker bespreekbaar te stellen?
"Ik denk sowieso dat we dit thema niet moeilijker moeten maken dan het is. Mentale gezondheid wordt heel vaak gezien als iets waarmee een klein groepje mensen in de samenleving te maken heeft en dat je dan meteen een aandoening moet hebben. Men wil er verder vooral niet al te veel over praten en als het genoemd wordt, raakt men een soort van in paniek. Ik denk dat het goed is om het onderwerp ook gewoon de aandacht te geven die het verdient op een manier die passend is. Ondertussen hebben we allemaal met mentale gezondheid te maken, net zoals fysieke gezondheid eigenlijk, waar we helemaal niet moeilijk om doen. Wat volgens mij helpt, is om het niet steeds een taboe te noemen. Doordat we het steeds een taboe blijven noemen, benadruk je dat het een taboe is. Het is geen taboe, het is gewoon onderdeel van het leven en daar kun je het over hebben. Ja, het is soms kut, maar het is wel iets waar we het in principe over moeten kunnen hebben. Ik denk als we die verandering maken met z'n allen dat het al heel veel verschil kan maken."

Weten jullie al welk thema jullie hierna willen bespreken in een documentaire?
"Daar is heel veel discussie over, maar ik denk dat de liefde (en daten en allemaal dat soort ellende) een goede kanshebber is. Daar krijgt men ook veel stress van, dus ik denk dat dat een mooie is voor een vervolg. Al zit ik nu nog vooral in het huidige project. Het duurt namelijk al best wel lang en we moeten het echt gaan afronden. Soms lijkt het alsof we een grote stichting zijn, maar dat is eigenlijk niet zo. We hebben een bestuur van drie en zijn in totaal met zeven. Het is vooral vrijwilligerswerk, dus dat doen we vooral in de avond en we hebben ook geen kantoor. Ondanks dat lukt het wel om een grote impact te maken en daar ben ik wel trots op."

Wordt al het geld van jullie opbrengsten dan ook weer terug geïnvesteerd in de documentaires, aangezien jullie een stichting zijn?
"Wij zijn eigenlijk een goed doel dus het is inderdaad niet zo dat we er geld aan verdienen. Integendeel: we werken met subsidies en sponsoring met donaties van andere organisaties. We vragen subsidie aan voor projecten die lopen, zoals waar we nu mee bezig zijn. Daar hebben we best wat geld voor en dat gaat ook allemaal naar activiteiten van onze stichting. Dus het is een sluitende begroting: alles wat binnenkomt, gaat naar de documentaire. Daar houden we zelf niet extreem veel van over, maar daar doen we het ook niet voor."

Is er nog iets wat u onze lezers wilt vertellen?
"Ik zou het leuk vinden als jongeren meer van zichzelf laten horen over dit thema en als ze ook met elkaar in gesprek gaan. Dat sluit een beetje aan op wat ik eerder zei dat we het niet moeilijker moeten maken dan het is. Het leven is helaas kut maar juist door het met elkaar te bespreken. Al is het maar iemand die je kent zoals een beste vriend, je broer, je ouders, wie dan ook. Misschien juist iemand die helemaal buiten die kring staat. Dat is gewoon heel erg waardevol. Er is nog nooit iemand beter geworden van alles opkroppen, dus ik wil mensen heel erg aanmoedigen om er juist over te praten. En kom naar ons evenement!"

Stichting SCHERP

STUDENTEN VS DOCENTEN

DEZE EDITIE: DANIËLLE VS MARLOU

Voor deze editie gingen Marlou te Grotenhuis en Daniëlle Bleize in gesprek over mentale gezondheid op de campus. Waar lopen zij zelf tegenaan? Vinden ze dat er genoeg aandacht is voor mentale gezondheid? Lees snel verder om erachter te komen!

TEKST EVA GERRITSEN
BEELD JULIE VAN KERKHOFF

Waar loop of liep je tegenaan tijdens je studie?

Marlou: "Ik vind het altijd lastig om dingen gescheiden te houden. Werk, school en vrije tijd lopen bij mij eigenlijk altijd door elkaar heen. Zodra ik een half uurtje vrije tijd heb, denk ik al snel 'Hoh ik kan wel even iets voor school doen'. Ik word gewoon heel snel afgeleid doordat ik bijvoorbeeld een melding binnenkrijg."

Daniëlle: "Ik vond leren altijd best wel leuk en het ging me ook altijd wel goed af. Dan vond ik het ook belangrijk om het goed te doen en dat kon me soms wel in de weg staan. De lat ligt daardoor best wel hoog waardoor er ook best wel veel druk ligt op jezelf om het goed te doen."

Vind je dat er voldoende aandacht wordt besteed aan mentale gezondheid op de campus?

Daniëlle: "Ik vind het moeilijk in te schatten hoe dat voor studenten is, maar ik heb wel het idee dat ze positief zijn over de mogelijkheden die ze hebben. We hebben bijvoorbeeld ook de *wellbeing week* en dat brengt wel een duidelijk signaal dat de universiteit dat belangrijk vindt. Dat is overigens ook zo voor het personeel, daar wordt net zo goed aandacht besteed aan thema's als welzijn en werk-privé balans. Wat misschien nog wel een beetje mist in het aanbod is bijvoorbeeld leren hoe je moet samenwerken of hoe je moet studeren. Dat moet je nu allemaal zelf ontdekken en dat kan best pittig zijn."

Marlou: "Ja, ik denk dat het bij onze opleiding, bijvoorbeeld met professionalisering, best wel goed geregeld is. Maar ik denk ook zeker dat dat niet bij elke opleiding zo is. Je hebt echt niet bij elke opleiding een soort mentor die jou het hele jaar begeleidt. Wij hebben ook de vertrouwenscontactpersonen, die staan dan weer los van het onderwijs en van Mycelium. Ik weet alleen niet of het voor studenten altijd duidelijk is wat er allemaal beschikbaar is aan mogelijkheden, want dat zijn er nogal wat."

Doe je zelf wat aan het bespreekbaar maken van mentale gezondheid?

Marlou: "Ik sta er niet echt bewust bij stil, maar ik heb voor mezelf wel als doel om elke dag 10.000 stappen te zetten. Dat betekent dat ik na school of werk even een rondje ga wandelen, bijvoorbeeld met vriendinnen. Het is dan niet mijn doel om daarmee mijn mentale welzijn te bevorderen, maar het is er wel een bijzaak van. Ik praat ook veel met vriendinnen over de algemene dingen waar we in onze generatie tegenaan lopen. Ik ben daar best wel open over en vind het ook gewoon leuk om het daarover te hebben."

Daniëlle: "Ja ik heb inderdaad ook dat ik er niet heel bewust mee bezig ben, maar ik ben wel vrij open en heb niet zoveel moeite om me kwetsbaar op te stellen. Ik denk dat je kwetsbaar opstellen ook heel krachtig is om te doen. Ik heb wel gemerkt dat als ik zelf iets deel over bijvoorbeeld een moeilijk onderwerp, dat ik dat dan ook terug krijg. Ik denk dat we als maatschappij vaak het idee hebben dat alles leuk moet zijn en goed moet gaan en zo is het leven helemaal niet. Je ziet van veel mensen vaker alle mooie, positieve, geweldige dingen terwijl iedereen ook dingen heeft die niet zo prettig zijn. Er zit dan iets heel moois in bereid zijn om dat te delen."

TIME TO TALK:
MENTALE GEZONDHEID

Voor deze editie van de Freem gingen wij in gesprek met Sander Timmermans over zijn bedrijf, en zijn platform Young Ones. Samen met stichting MIND maakte Sander een aantal podcast afleveringen over mentale gezondheid, een probleem dat dicht bij hem staat. Met deze podcast zijn al meer dan 200.000 jongeren bereikt. Hij gaat samen met bekende Nederlanders zoals Gwen van Poorten, Bizzey en Jade Anna van Vliet in gesprek. Zijn doel: mentale problemen bespreekbaar maken.

TEKST EVA GERRITSEN & LOTTE MEEUSE
BEELD FLOOR CROUSEN

Sander

Sander Timmermans is een jonge ondernemer. Op sociale media is hij actief bezig met het maken van videocontent en helpt hij ondernemers en jongeren met zijn eigen platform: **Young Ones**. *Young Ones* is hét mediaplatform voor jonge ondernemers. In de *Young Ones* Podcast gaat Sander in gesprek met inspirerende gasten over persoonlijke ontwikkeling en ondernemerschap. Bij *Young Ones* staat het publiek centraal: de content is gratis en toegankelijk voor iedereen via YouTube. Daarnaast kun je de podcast streamen via Spotify. Met Young Ones deelt Sander, iedere aflevering met een andere gast, kennis en ervaring op het gebied van ondernemen en alles dat daarbij komt kijken. Het moet vooral heel erg leuk zijn om naar te kijken, en dat je als kijker dan ook nog iets nieuws kunt leren is natuurlijk een 'win-win'. Sander vindt het belangrijk om een **positieve impact** te maken op het gebied van mentale gezondheid.

"Mentale gezondheid is iets wat mij in mijn leven heel veel frustratie en pijn heeft opgeleverd, daarom vonden we het heel belangrijk om iets te doen voor het grote aantal jongeren dat tegenwoordig last heeft van hun mentale gezondheid."

1 op de 3 jongeren ervaart prestatiedruk en 1 op de 7 jongeren ervaart mentale klachten ten gevolge hiervan. Sander is gemotiveerd het verschil te maken, het allerbelangrijkste vindt hij dat er mensen echt geholpen worden met zijn content.

Young Ones

Het idee om iets met mentale gezondheid te doen zat al een lange tijd in zijn hoofd. In de periode dat hij in Tilburg studeerde aan de universiteit, kampte Sander met een *burn-out*. Toen hij er zelf uit was, ontstond de behoefte om andere jongeren te helpen. In zijn tijd sprak niemand zich over deze problemen uit op de universiteit, online was er niks te vinden en de huisarts vertelde hem een weekje op de bank te liggen, 'dan zou het wel weer goedkomen'. Het was vanaf dat moment wachten op het juiste moment, de juiste plek en de juiste mensen om iets met zijn **ambities** te kunnen doen. Op een gegeven moment kruisten de wegen van Stichting MIND en Sander elkaar. MIND is in Nederland dé organisatie die zich inzet om de mentale gezondheid van, onder andere jongeren, te verbeteren. "Toen ik met hun in contact kwam, bood dat de gelegenheid om vanuit mij met mijn content en platform *Young Ones* heel veel jongeren te bereiken, want dat is waar we goed in zijn".

"Ik zeg altijd: content is een **gesprek**, tenminste dat zou het moeten zijn, want heel vaak is het dat niet". De comments die geplaatst worden onder Sanders video's laat hij niet aan zich voorbij gaan. In zijn Instagram DM zijn er een hoop jongeren die hun verhaal delen. Het kost veel tijd, maar Sander neemt de moeite om erop in te gaan. Toen hij zelf kampte met mentale problemen, heeft hij het vooral in zijn eentje opgelost. Daarom is het voor hem belangrijk anderen te helpen. Door deze serie kwam hij in contact met mensen die allemaal hetzelfde mee hebben gemaakt, of nu meemaken, waardoor het voor hem ineens een stuk normaler voelde wat hij mee had gemaakt. De serie is bijna een soort onderdeel geworden van het **verwerkingsproces**. "Natuurlijk gun je niemand dit soort problemen, maar het is toch al zover, dat ik het nu niet meer had kunnen voorkomen." Inmiddels heeft hij wel geleerd om te accepteren dat hij niet verantwoordelijk is voor het geluk of de oplossing van de ander. Helpen staat op de eerste plaats, maar als je alle verhalen in je achterhoofd mee naar huis neemt, wordt het gewoon niet dragelijk.

Productieproces

Het produceren van een podcast is niet in een paar dagen gedaan, er gaan maanden over het hele proces heen. Je hebt een team nodig van mensen die de camera bedienen, een regisseur, een productieleider etc. Dan moet je kijken in welke vorm je het wil gieten en wat het beschikbare budget is voor de productie.

Vervolgens moet je gaan nadenken over de gasten die je wilt gaan uitnodigen. Mentale problemen zijn niet altijd makkelijk om over te praten, dus mensen vinden die dit wél willen doen is niet vanzelfsprekend. Vooral het vinden van mannen die over dit onderwerp wilden praten bleek lastiger dan gedacht. Bizzey was een van de uitzonderingen die hier wél open over was. Er lijkt dus nog steeds een taboe te zijn onder mannen, meer dan onder vrouwen, over praten over mentale problemen.

Daarnaast is het goed om in gedachten te houden dat je een gesprek voert met iemand, en dat het geen interview is. Je kunt een podcast of gesprek niet regisseren. Je hebt dus geen lijstje met vragen die je af werkt, maar luistert goed naar wat de mensen zeggen, en haakt daar weer op in. Dit begint al in de **voorbereiding** van het gesprek. Zorg dat je je research op orde hebt, en dat je alles weet over wie er komt, wat hij heeft gedaan, welke eerdere interviews de gast heeft gedaan of welke dingen hij of zij heeft gemaakt. Dit maakt het veel makkelijker om echt in gesprek te gaan met iemand, zonder dat je steeds een briefje nodig hebt waar je op moet kijken. Het is wel handig om van tevoren een openingsvraag te hebben en een aantal onderwerpen waar je over wilt praten, maar zorg ook vooral dat het niet te geregisseerd wordt.

Voordat er begonnen wordt met het opnemen van de podcast wordt er eerst nog even een voorgesprek gevoerd met de gasten, een goede manier om het ijs te breken. Zeker met een onderwerp als mentale gezondheid is het fijn om het eerst even ergens anders over te hebben.

In de serie samen met MIND waren er eigenlijk twee soorten gasten: bekende Nederlanders, zoals Bizzey, Jade Anna van Vliet en Gwen van Poorten. Daarnaast waren er nog 'normale' jongeren uitgenodigd. Het doel hiervan was eigenlijk dat iedereen zich zou kunnen herkennen in een verhaal. 'Young ones is natuurlijk een breed begrip, want wie zijn young ones?' Daarom werden er verschillende gasten uitgenodigd waar mensen van achttien zich in konden herkennen, maar ook mensen van dertig. Het uitnodigen van bekende mensen kan namelijk ook een nadeel hebben. Mensen denken al snel ''ah daar heb je die weer" of vinden dat bekende mensen 'makkelijk praten hebben' omdat ze zoveel volgers, of veel geld hebben.

Dan begint de opname, goed licht, geluid en beeld dragen bij aan een goede kwaliteit van de podcast. In de podcast van *Young Ones* was het de bedoeling dat alle gesprekken zo oprecht mogelijk zouden zijn. Er is dan ook nauwelijks geknipt in de opnames. Er zijn twee uitzonderingen, die te maken hebben met de onderwerpen die besproken werden. Als het over mentale gezondheid gaat, kunnen bepaalde onderwerpen namelijk *triggerend* zijn voor mensen die hier last van hebben. Om deze reden zijn er twee stukjes uitgeknipt, en zijn er een aantal *trigger warnings* geplaatst voor stukjes die mogelijk triggerend zijn voor mensen.

Nadat de opnames klaar zijn wordt het beeld en geluid natuurlijk nog bewerkt, en moeten de fragmenten aan elkaar gemonteerd worden.

Als dan eindelijk de podcast online geplaatst kan worden, betekent het niet dat je er dan ook klaar mee bent, zeker met een onderwerp als mentale gezondheid. Mensen willen graag hun verhaal kwijt, via de comments of privé via een direct bericht, zoals ook bij de podcast *Young Ones* het geval was.

Wat kun je zelf doen?

Het bespreekbaar maken van mentale problemen is een belangrijke stap naar het oplossen van deze problemen.
Dat kan met een podcast, maar je kan het ook kleinschaliger aanpakken in je eigen omgeving. Houd hierbij in gedachten dat het geluk van andere mensen, of een oplossing voor hun problemen niet jouw verantwoordelijkheid is. Wat je wél kunt doen om te helpen, is simpelweg luisteren naar wat ze te zeggen hebben. Vanuit je eigen optiek goed bedoelde tips geven, helpt de ander misschien niet.

“Blijf dicht bij jezelf, want dan kom je het verst. Vaak is dit wel de moeilijkere weg, het is veel makkelijker om met alle winden mee te waaien”

Mocht je nou zelf ergens mee zitten, dan is het belangrijk dat je hierover praat. Bij stichting MIND kan je hiervoor terecht. Samen met MIND is er een speciale gratis challenge ontwikkeld: ‘’Chill je Moet al Zoveel.” In deze challenge leer je herkennen wat de signalen zijn dat er iets niet helemaal goed gaat en hoe je hierop kunt reageren.
Natuurlijk kun je ook nog de afleveringen van de podcast luisteren, die zowel op Spotify als op YouTube te vinden zijn. Houd dit ook in gedachten voor als je op het moment nergens last van hebt, je kan in de toekomst zomaar ergens tegenaan lopen.

Link naar MIND: https://wijzijnmind.nl/help-mij
Link naar ‘Chill je Moet al Zoveel’: https://tinyurl.com/chilljemoetalzoveel
Link naar het Youtubekanaal van *Young Ones*: https://www.youtube.com/@youngonesofficial

STUDENTEN STRUGGLES:
WIJ TACKELEN JOUW PROBLEMEN!

TEKST IZA VERSANTVOORT & LOTTE MEEUSE BEELD LIEKE SPEE

Misschien heeft iemand het al wel eens tegen je gezegd: "Je studententijd is de leukste tijd van je leven!" Als student leef je misschien wel van tentamen naar deadline naar tentamen, en ondertussen komen er ook nog allerlei andere dingen bij kijken. Om je hiermee een beetje op weg te helpen, geven wij in deze rubriek advies over de veelvoorkomende studentenproblemen: FOMO, op kamers gaan, tentamenstress en twijfels over je toekomst!

FOMO

Fun fact: 68% van de jongeren en jongvolwassenen in Nederland geeft aan last te hebben van FOMO. *You're not alone.*

Het wordt een steeds bekender fenomeen: ergens FOMO voor hebben. *The fear of missing out* kan heftig worden tijdens je studentenleven: je ziet op *social media* de hele dag foto's van allerlei leuke borrels en verenigingen waar jij óók bij had kunnen zitten. Haal je wel genoeg uit je studentenleven?

Ergens is FOMO ook wel een gezonde reactie. Het betekent dat je graag bij mensen bent en liever betrokken wilt zijn bij leuke activiteiten, want we weten allemaal: bijzijn is meemaken. Het is alleen belangrijk dat je onthoudt dat je niet overal bij kan zijn en bij hoeft te zijn. Rust pakken is belangrijk als je een drukke student bent en het is juist goed dat je ook leert om te genieten van je eigen gezelschap. We hoeven jullie waarschijnlijk niet te vertellen (maar het is toch goed om even aan herinnerd te worden) dat een feestje zelden zo leuk is als dat het op de *socials* lijkt.

Sociale media vormen de grootste voedingsbodem van FOMO. Je bent slechts een paar swipes verwijderd van allerlei leuke foto's, die ervoor zorgen dat het gevoel van FOMO je weer bekruipt. Het is misschien makkelijker gezegd dan gedaan, maar moet je je wel iets aantrekken van al die foto's? Het is natuurlijk leuk om te zien waar je vrienden mee bezig zijn, maar uiteindelijk gaat het om jou! Ondernneem zelf veel leuke dingen, zodat je niet eens meer tijd overhoudt om FOMO te krijgen voor waar anderen mee bezig zijn! Neem voor een paar uur afstand van je telefoon en ga naar buiten, of zoek een nieuwe hobby waarin je je ei kwijt kan.

Op kamers gaan

Tip: decoreer je kamer gezellig met lichtjes, foto's van vrienden of stickers. Zo voelt het na een lange dag op de uni echt als thuiskomen!

Tijdens je studie op kamers gaan kan een grote stap zijn, maar het is wel een mooie stap naar steeds meer verantwoordelijkheid. Breng voor jezelf in kaart wat je moet regelen als je een kamer hebt gevonden en maak daar een overzicht van. Onthoud vooral: je bent niet de enige die op kamers gaat! De meeste mensen staan ervoor open om anderen te leren kennen en uiteindelijk zul je vanzelf een netwerk opbouwen. Plan bijvoorbeeld een etentje of filmavond met mensen die je al kent in Nijmegen, zodat je niet de hele dag alleen op je kamer zit! Het kan zijn dat je pech hebt met je huisgenoten, maar probeer je studententijd voor jezelf zo leuk mogelijk te maken! Hoe fijn is het als je over een paar jaar positief kan terugkijken op deze leuke tijd! En onthoud vooral: er is geen foute manier om op kamers te gaan en je eigen weg te vinden. Iedereen ervaart alles anders en doet alles op zijn of haar eigen tempo. *You got this!*

Toekomst

Tip: maak plannen of stel doelen voor de korte termijn, zo heb je altijd iets om naar uit te kijken!

Heb jij nog geen idee wat je later wilt doen, of weet je niet hoe je het beste keuzes kunt maken voor je toekomst? De tijd kan opeens heel snel gaan. Het kiezen van een master is misschien dichterbij dan je denkt. Of je moet zelfs al gaan oriënteren op de arbeidsmarkt. Zorg ervoor dat je voor jezelf een overzicht maakt van wat daar allemaal bij komt kijken. Stel jezelf de vraag: welke keuzes moet ik voor wanneer gemaakt hebben en wat moet ik daar nu nog voor doen? Een goed overzicht zorgt voor structuur en rust in je hoofd!

Je hoeft natuurlijk niet meteen de perfecte baan te vinden. Zorg ervoor dat je werk vindt waar je je op je plek voelt, zonder dat je jezelf al verplichtingen oplegt over hoelang je vindt dat je minimaal in dienst moet blijven. Je kunt misschien doorgroeien binnen het bedrijf of er komt iets anders op je pad waar jij gelukkig van wordt. Het is bij dit soort keuzes altijd het beste als je je gevoel en intuïtie volgt. Uiteindelijk zul je een groot deel van je leven moeten werken, dus het belangrijkst daarbij is dat je plezier hebt in wat je doet!

Tentamenstress

Fun fact: Het is bewezen dat muziek kan helpen tijdens het studeren én dat rustgevende muziek kan helpen tegen de stress. Dus oortjes in en gaan met die banaan!

Misschien herken je het wel: je neemt de avond voor een tentamen met veel stress de stof door. Het wordt een korte nacht en eigenlijk weet je al bijna zeker dat je het niet gaat halen... Een manier om hiermee om te gaan, is om van tevoren voor jezelf een duidelijke planning te maken (en je hieraan te houden). Als dat toch niet is gelukt, is het handig om de avond voor je tentamen of deadline een lijstje te maken met de prioriteiten en hoofdzaken van de stof. Zorg ervoor dat je deze in ieder geval kent en dat je jezelf hierover overhoort.

Van tevoren een moment plannen om met vrienden te leren kan ook een goed idee zijn. Hierdoor vul je elkaar aan en kun je elkaar over de stof overhoren. Naast dat het dus een effectief moment is, is het ook gezellig!

Beloon jezelf bijvoorbeeld als je iets van je *to-do* lijst kunt afstrepen: van een kleine beloning per taak, zoals 5 minuten even op je telefoon een spelletje spelen, tot aan het eind van de dag jezelf trakteren op wat lekkers of een chille avond!

Om de dag van het tentamen het beste uit jezelf te kunnen halen, is het essentieel dat je uitgerust bent. Ga niet te laat slapen de avond van tevoren en denk vooral niet te veel aan het feit dat je de volgende dag een tentamen hebt! Als je 's ochtends wakker wordt, volg je gewoon je ochtendroutine en ga je uitgerust op weg naar de universiteit. Luister onderweg in de trein of op de fiets je favoriete *playlist* of een leuke podcast, om ervoor te zorgen dat je in je hoofd niet te veel met het tentamen bezig bent. Zoek als je op de universiteit bent je medestudenten op en vermijd het tentamen als gespreksonderwerp! Als je dan de zaal in loopt, kun je met een uitgeruste *mindset* en een frisse blik aan je tentamen beginnen. Voortaan heb je hopelijk een stuk minder tentamenstress!

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

PICK YOUR FAVE

TEKST IZA VERSANTVOORT
BEELD ANOUK VAN BOKHOVEN

Om iets bespreekbaar te maken is het fijn iemand te hebben bij wie je altijd terecht kan. Dit kan zijn als je wat minder lekker in je vel zit of om gewoon lekker te kunnen klagen.
We willen even stilstaan bij de mensen bij wie we altijd terecht kunnen en we willen je uitnodigen om ook even voor jezelf na te gaan wie dit voor jou is of zijn. Daarom hebben wij vier Myceliumleden de vraag gesteld: bij wie kan jij altijd terecht?

Nienke Prot, derdejaars

Ik kan altijd terecht bij mijn zus Karlijn. Hoewel we elkaar vroeger soms niet konden uitstaan, is dat nu gelukkig heel anders. Qua uiterlijk lijken we niet heel erg op elkaar, maar qua denken wel enorm. Hierdoor zijn we het vaak eens met elkaar, wat heel fijn is als ik ergens mee zit of gewoon even mijn hart wil luchten.

Leanne Borger, eerstejaars

Als er iets is, kan ik altijd terecht bij mijn gezin (ouders, broertje en zusje) en bij mijn beste vriendinnen. Ze bieden altijd een fijn luisterend oor en niets is ze te gek.

Merijn Hunslip, tweedejaars

Ik zou zeggen dat ik altijd terecht kan bij mijn vrienden, aangezien mijn vrienden altijd voor me klaar staan en ze me nooit zouden *judgen* als ik ergens iets over zeg. Ook voel ik me altijd op mijn gemak bij mijn vrienden en voel ik me altijd veilig om iets te zeggen.

Dominique Weevers, eerstejaars

Degenen bij wie ik altijd terecht kan, zijn toch wel mijn familie en mijn vriendinnen. Mijn broer zit net als ik op kamers in Nijmegen, dus kunnen we elkaar hier makkelijk opzoeken en dat is wel erg fijn. Verder kan ik bij mijn ouders en mijn vriendinnen van thuis alles kwijt, ik kan het over van alles met hen hebben.

MYCELIUM INSIDE

TEKST FLEUR PETERS & EVA SLOT
BEELD ANOUK VAN BOKHOVEN

Heb je moeite om sociale contacten te leggen met andere studenten? Ervaar je veel stress en weet je niet hoe je hier mee om moet gaan? Kan je je niet goed concentreren tijdens colleges? Dit zijn vragen op het gebied van mentale gezondheid waar veel studenten wel eens tegenaan lopen. Maar wat biedt Mycelium aan op het gebied van mentale gezondheid? Om hierachter te komen gingen we in gesprek met *Anne Geurts* (werkzaam als studiemaatje) e*n Iris Koops* (coördinator formele activiteiten van het 34e bestuur van Mycelium).

Anne en Iris willen benadrukken dat het helemaal niet heftig is om hulp te zoeken als je tegen een probleem aanloopt: hoe groot of klein dat probleem ook mag zijn. Iedereen kan af en toe wel eens een gesprekje met een psycholoog gebruiken en een bezoekje brengen aan de studieadviseur is helemaal niet bijzonder of raar. Beiden snappen zij dat het voor studenten misschien een grote stap kan lijken om bij de studieadviseur aan te kloppen, maar het inzetten van een leeftijdsgenootje als tussenpersoon zal deze stap hopelijk verkleinen. Het is natuurlijk wel belangrijk dat alle studenten op de hoogte zijn van waar ze terecht kunnen als ze met een bepaald probleem zitten. Anne en Iris vertellen hierover dat ze op dit moment druk zijn om dit meer bekendheid te geven en dat het ook elke maand in de nieuwsbrief bij de mail komt.

Voor alle eerstejaarsstudenten van Communicatiewetenschap is er vanuit Mycelium een **buddyproject** opgezet. Dit project is opgezet om de instroming van de eerstejaars wat makkelijker te laten verlopen en om vanuit eerstejaars input te krijgen over hoe het met de studie gaat, hoe het gaat op de universiteit en wat ze van het studeren, de vakken en de docenten vinden. Alle **eerstejaars** hebben twee buddy's waarmee ze een aantal keer per jaar afspreken en contact houden via WhatsApp. Na elke bijeenkomst schrijft iedere buddy een verslag met daarin de problemen waar de eerstejaarsstudenten tegenaan lopen. Deze verslagen worden vervolgens gedeeld met Iris en zij bundelt ze samen tot één groot verslag. Dit grote verslag wordt doorgekoppeld naar de opleiding en Iris gaat vervolgens met de opleiding in gesprek over de oplossingen en eventuele verbeterpunten.

Anne Geurts is als **studiemaatje** dé contactpersoon tussen de studieadviseur en studenten die tegen problemen aanlopen, maar dan voor studenten uit alle jaren. Dit gaat voornamelijk over problemen rond studeren en de studie zelf, je weg vinden op de universiteit of studenten die sociaal contact missen. Anne spreekt dan vaak één keer in de week met deze student af om te praten over waar de student precies tegenaan loopt en om hierover mee te denken. Ook is ze op de hoogte van trainingen waaraan studenten mee kunnen doen, zoals bijvoorbeeld over burn-out preventie of trainingen vanuit *Gezondeboel*. Het hebben van een studiemaatje is vooral bedoeld als een **laagdrempelige tussenstap** tussen de student zelf en de studieadviseur of de studentenpsycholoog. Voor sommige problemen is het namelijk helemaal niet nodig om direct naar een psycholoog te stappen. De meeste problemen kunnen enkel worden opgelost door erover te praten of een training te volgen. En mocht dit niet genoeg zijn, kun je door Anne altijd nog worden doorgestuurd naar de studieadviseur of studentenpsycholoog.

Ook zijn er voor alle studenten van Communicatiewetenschap twee **vertrouwenscontactpersonen** beschikbaar, namelijk **Gijs Janssen Steenberg** en **Sarah Willekes**. Zij zijn volledig vertrouwelijk en staan daarom dus ook los van Mycelium. De informatie die zij krijgen wordt, in tegenstelling tot het buddyproject, met helemaal niemand gedeeld. Studenten kunnen contact met ze opnemen over alle problemen die je je maar kan bedenken, dus grote maar ook kleinere problemen. Gijs en Sarah zijn er ook om een luisterend oor te bieden zodat de student zich gehoord voelt, en om te helpen met doorverwijzingen naar bijvoorbeeld de studentenpsycholoog of de studieadviseur als dit nodig is. Deze vertrouwenscontactpersonen zijn dus ook een tussenpersoon tussen de student en de studentenpsycholoog en of de studieadviseur.

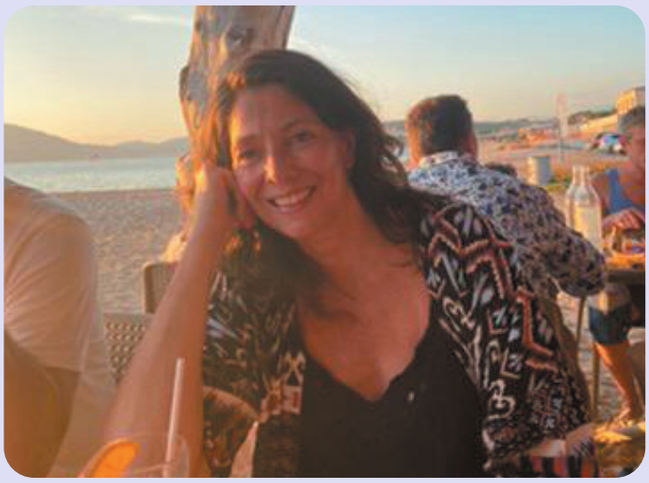
Binnen Mycelium zijn ze dus druk bezig met het creëren van meer bekendheid aan mentale gezondheid in het algemeen. Tegenwoordig loopt iedereen dagelijks tegen dit soort problemen aan, dus als je bang bent dat je de enige bent is dat zeker niet waar! Anne en Iris willen duidelijk benadrukken hoe belangrijk mentale gezondheid is en hoe je met elk probleem bij hen terecht kunt, want vaak is erover praten al een heel goed middel om het te verhelpen!

Dus, zou je zelf graag een studiemaatje, vertrouwenscontactpersoon of studieadviseur willen benaderen? Dan kan dat op deze manieren:

Anne (studiemaatje) is te bereiken via deze link: https://www.ru.nl/fsw/stip/ondersteuning-faciliteiten/ondersteuning/studiemaatje/, deze is ook te vinden op de site van de Radboud Universiteit.

Gijs (vertrouwenscontactpersoon) is te bereiken via het volgende mailadres, welke ook op de site van Mycelium staat: vcpgijs@mycelium.nu

Sarah (vertrouwenscontactpersoon) is te bereiken via het volgende mailadres, welke ook op de site van Mycelium staat: vcpsarah@mycelium.nu



Esther Marsman, studieadviseur bachelor 1 en 2: esther.marsman@ru.nl

Sanne de Meijer, studieadviseur bachelor 3, pre-master en master: sanne.demeijer@ru.nl.

Deze mailadressen zijn ook te vinden op de site vanMycelium. Ook is het mogelijk om via de site van de Radboud Universiteit meteen een afspraak met één van de studieadviseurs in te plannen.

Zit je ergens mee? Twijfel niet, en ga met Mycelium in zee!

GASTCOLUMN

GELUKKIG DOOR HUISDIEREN

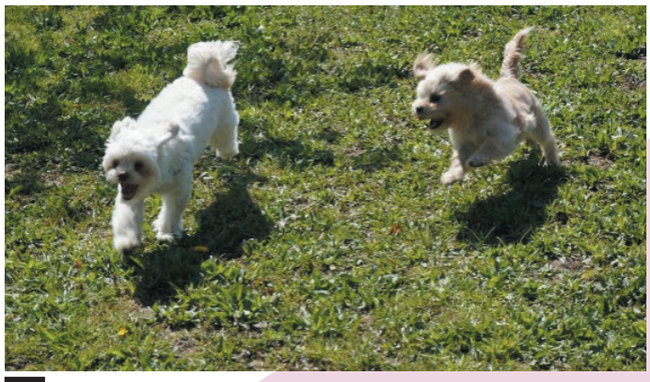
Ik heb al mijn hele leven met katten gewoond en nu sinds bijna een jaar ook met een hond. Ik kan me geen leven meer voorstellen zonder viervoeters in huis. Op de een of andere manier beuren ze me altijd op, hoe slecht mijn dag ook is. Maar waarom maken mijn huisdieren mij gelukkiger?

TEKST MeiMei Schaper BEELD Julie van Kerkhoff

Ten eerste zijn ze goed gezelschap. Ze geven veel aandacht, maar vragen er ook veel naar. Ze zijn echt aanwezig, waardoor het een stuk levendiger wordt in huis. Bovendien is het een fijn gevoel wanneer je weet dat er iemand thuis op je wacht. Het is altijd leuk wanneer je bij de deur begroet wordt door een enthousiaste hond of een miauwende kat! Mijn hondje springt altijd tegen de deur op en piept uit enthousiasme. Een heel warm welkom dus!

Ten tweede geven huisdieren je verantwoordelijkheden. Dit klinkt als een grote last, maar ik heb gemerkt dat het juist een positief effect heeft. Het voelt namelijk alsof je het leven van je huisdier verbetert en alsof je er voor iemand kan zijn. Voorbeelden van deze verantwoordelijkheden zijn het geven van brokjes en het uitlaten.

Uiteindelijk zal je zelfs meer moeite stoppen in het bereiden van een lekkere maaltijd voor je huisdier omdat dit jou ook gelukkig maakt! Daarnaast zorgt het ook voor structuur in je dagelijks leven. Met honden moet je regelmatig een rondje wandelen, dus je bent iedere dag even buiten in beweging. Met een maatje in huis waar je voor moet zorgen blijf je actief en is het niet mogelijk een dag over te slaan. Bovendien word je voor al deze verzorging in liefde terugbetaald door je huisdier! Denk hierbij aan veel kusjes en knuffels!



Ook leg je veel nieuwe connecties wanneer je een huisdier hebt. Bijna iedereen vindt het leuk om over dieren te praten. Verder kan je
vertellen wat je huisdier nu weer voor doms heeft gedaan en ook
schattige foto's laten zien! Daarnaast is het ook mogelijk andere huisdiereigenaars te vinden via bijvoorbeeld Facebook, forums of gewoon in de buurt. Ik kom vaak tijdens het wandelen met mijn hondje anderen tegen, terwijl onze honden elkaar begroeten houden wij dan een praatje.

Tenslotte moet je als je een huisdier neemt goed overwegen waar je zelf behoefte aan hebt. Honden kosten veel tijd en energie, maar houden heel veel van gezelschap. Katten zijn daarentegen wat zelfstandiger en minder aanhankelijk. Een hamster of cavia heeft veel minder nodig, maar is ook niet zo aanwezig als loslopende huisdieren.

Ik kan je garanderen dat je met een huisdier nog gelukkiger zal zijn! De enige vraag is welke het best bij je past. Elk soort huisdier zal je huis gezellig maken, structuur in je dagen brengen en mogelijkheden geven tot nieuwe contacten. Je kan je echt niet voorstellen hoeveel je van zo'n maatje gaat houden!

STORING

OUD VERSUS NIEUW

Het is een zaterdagochtend in het jaar 2010 en de krant steekt uit de brievenbus. Je pakt het grote formaat vast en vouwt hem open. De geur van krantenpapier komt je tegemoet. Je werpt een blik over de voorpagina en gaat zitten aan de keukentafel met je ontbijtje en een lekkere bak koffie. Eén voor één sla je de bladzijden om. Het aantal koffiekringen op het krantenpapier neemt snel toe. Puur genot. En aan het eind van de dag teken je een snorretje bij meneer Rutte die op de voorpagina staat.

TEKST JULIE RASING
BEELD FLOOR CROUSEN

Het is een zaterdagochtend in het jaar 2023 en je pakt je telefoon van je nachtkastje. Toegangscode. Pincode. Je opent de app van jouw vaste krant. Je scrolt. Geen genot. En aan het eind van je leessessie stap je al loom het bed uit.

Het is een vrijdagmiddag in het jaar 2015 en je zit op het terras met je vrienden. “Wat zullen we nemen jongens?” De menukaart wordt uit de houder gehaald en midden op tafel gelegd. Je vriend jat nog een extra kaart van de tafel naast jullie. De hoofden buigen voorover en de vingers glijden over het papier. Met geluk is het eentje die niet wegwaait in het stormachtige Nederland. De ober komt langs. “Graag een portie bitterballen en vijf maal dééeze…” en je tikt met je wijsvinger op het nieuwste hoppige biertje.

Het is vrijdagmiddag in het jaar 2023 en je zit op het terras met je vrienden. “Scan jij?” vraagt je vriend. “Is goed” antwoord je en je pakt je telefoon uit je zak. Open fotocamera. QR-code scannen. Je scrolt. Tikt. Betaalt. Fooi? Nog geen medewerker gezien.

Digitalisering is anno 2023 *all over the place*.

Maar komt dit ons wel ten goede? Efficiëntie is vaak de eerstgenoemde reden voor de digitale vervanger. Maar de vraag is of de efficiëntie van het digitale het plezier van het analoge afpakt. Wat ontvang je liever? Een kerstkaartje of kerst-appje? Een digitaal concertkaartje of een analoog concertkaartje? Is online winkelen leuker dan normaal winkelen? Digitalisering maakt sommige zintuigen overbodig, zoals voelen en ruiken. Daarmee neemt ook de algehele ervaring af. Neem nou een e-book. Het neemt een hele ervaring van een “gewoon” boek lezen weg, zoals liggend op je zij een boek lezen waarbij je het boek na elke bladzijde draait. Heerlijk klungelen, of niet? Maar digitalisering komt ons ook ten goede. Bijvoorbeeld het gebruiken van een reisapp om te kijken hoeveel minuten je bus of trein is vertraagd. Dat is véél handiger dan ter plaatse kijken en wachten. Dus digitalisering: *yay or nay*?

Het is een dag in februari 2023 en je hebt deze FREEM in je handen. Je laat het papier door je handen gaan en ruikt de inkt nog. Jaloers, digitale lezertjes? Tja, dan had je maar niet moeten digitaliseren!

TRENDS

TEKST SAMANTHA VAN CADSAND & LAURA HAAGMANS
BEELD JULIE VAN KERKHOFF

Mentale gezondheid is net zo'n groot deel van ons dagelijkse leven als technologie lijkt te worden. Daarmee is het ook logisch dat de twee steeds vaker samen komen. Van online therapie tot podcasts, er zijn zoveel opties waarmee je aan je mentale gezondheid kan werken. Wij hebben naar onze mening de beste online platformen die gerelateerd zijn aan mentale gezondheid voor jullie op een rijtje gezet!

Headspace is op het moment dé populairste **meditatie-app**. Meditatie is een techniek waarbij je erg naar je innerlijk kijkt om tot rust te komen. Dit helpt niet alleen de mentale gezondheid maar kan ook je fysieke gezondheid verbeteren, tot op bepaalde hoogte. Zoals bij veel andere meditatie apps is het op het principe gebouwd dat je dagelijks moet mediteren. Gelukkig is het **vrij te personaliseren**, je kan zelf de tijd instellen. De maker, Andy Puddicombe, heeft tien jaar lang in Azië meditatie geleerd, maar dit zie je niet per se terug in de app. De app biedt 16 verschillende soorten meditatie aan. Zo kun jij de meditatie soort vinden die het best bij jou past. De meeste meditatie sessies worden begeleid door de maker Andy, maar bij een aantal sessies kan je zelf een *coach* uitzoeken. Eerst stel je een doel op, waarna er een **routine** voor je wordt gekozen. Is je doel bijvoorbeeld om iets nieuws te proberen? Dan zullen je meditaties en taken gefocust zijn op alledaagse mindfulness. Dit helpt je om het beste uit iedere dag te halen en overal inspiratie voor nieuwe ideeën te kunnen vinden. De app is vrij duur, maar je kan een **14-daagse proefperiode** gebruiken om te zien of je het iets vindt.

headspace

de podcast psycholoog

De Podcast Psycholoog is een van de meest beluisterde zelfhulp podcasts in Nederland. Dit is ook wel logisch, omdat de afleveringen zó in onderwerp variëren dat iedereen wel iets kan vinden. De tips die ze in deze podcast delen kunnen je helpen met het omgaan van stress, het troosten van je vrienden èn het stoppen van *schadelijke gedachtegangen en patronen*. Als je niet weet hoe je moet stoppen met het continu checken van social media, weet 'De Podcast Psycholoog,' het wel! Deze podcast wordt overigens gerund door een **echte psycholoog** en therapeut. Marisa van der Sluis heeft een master in Sociale Psychologie én een master Klinische Psychologie. Deze podcast runt zij samen met Leonie van Dijk, die zelf *Communication and Multimedia Design* (CMD) heeft gestudeerd. Zo komen communicatie en psychologie samen om de luisteraar deze kennis over te brengen. Wat zelfs sommige grote fans nog niet weten, is dat Marissa ook beschikbaar is voor online *persoonlijke coaching*. Als lid van de club van de podcast krijg je maandelijks ook nog een extra mini-aflevering of opdracht die aansluit op de podcast van de week, om de besproken tips beter onder de knie te krijgen.

Sanvello biedt niet alleen meditatie; de app is gebaseerd op **cognitieve gedragstherapie-technieken**, één van de meest voorkomende therapieën in Nederland. Ook wordt het ondersteunt door data uit **empirisch onderzoek**. Naast meditatie helpt het je in verschillende categorieën van het bijhouden van je mentale gezondheid, en het identificeren van problematische denkwijzen. De app is daarom aan te raden voor mensen met bijvoorbeeld een depressie of *anxiety*, aangezien hier vaak dezelfde **gedachtepatronen** voorkomen . Zo helpt de app deze mensen om hun negatieve- en erg bevooroordeelde gedachten te vervangen door logisch beredeneerde gedachten. Denk bij bevooroordeelde gedachten aan zelfhatende, onzekere of zelfspottende gedachten. De app brengt logische argumenten tegen dit soort gedachten. Ook is er een onderdeel voor je fysieke gezondheid, hoop, positieve herinneringen en doelen. De meeste hiervan worden beloond door punten in een puntensysteem, maar natuurlijk moet je dit avontuur vooral voor jezelf aan gaan. Dát doe je overigens niet alleen, de app heeft hiervoor een heel onderdeel genaamd 'begeleide reizen.' Hier leren ze je hoe je de tips en instrumenten in de app moet gebruiken en **toepassen op je dagelijkse leven**.

Het Leven uit een Dag is een podcast waarin studenten hun hoofd of lijf met wetenschap bevragen. In de podcast vertellen studenten van de Radboud Universiteit over een dag in hun leven met hun brein-/lijf- struggle. Aan de hand van hun persoonlijke verhaal, stellen zij vragen aan een wetenschapper om antwoorden te vinden. Verschillende onderwerpen passeren de Revue. Zo wordt er gesproken over burn-outs, ADHD, paniekaanvallen en het campusleven met een handicap.
De podcast wordt gemaakt vóór en dóór studenten van de Radboud Universiteit om taboes te doorbreken; erkenning en waardering voor 'andere' breinen en lijven te geven; student en wetenschapper dichter bij elkaar te brengen en kennis naar buiten te brengen.

Openhartig Vitaliteit daagt de spelers uit met aandacht voor zichzelf en elkaar aan de slag te gaan met het thema levenskracht ofwel vitaliteit. Vitaliteit zegt iets over je fysieke, mentale en emotionele balans. Het geeft aan hoe fit, energiek en veerkrachtig je in het leven staat. Hoe lekker zit jij in je vel?
Het kaartspel heeft meer dan 100 vragen en opdrachten die jou en je medespelers nieuwe inzichten, begrip, inspiratie, ontspanning, energie en bovenal veel plezier bezorgen! Om de beurt trekken jullie een kaart met een vraag of opdracht als:

- Hoeveel energie heb jij over na een gemiddelde werk- of schooldag?
- Wat doe jij daarna het liefst om op te laden en wat levert dat je op?
- Hoe optimistisch of pessimistisch ben jij?
- En hoe beïnvloedt jouw levensinstelling jouw vitaliteit?

Opdrachten voor iedereen! Shake it. Ga allemaal staan en schud eerst je linkerbeen, dan je rechterbeen, je billen, je linkerarm, je rechterarm , je borst je schouders, je hoofd en dan heel je lichaam los. Dit mag met geluid! Hoe los ging jij? Speel Openhartig Vitaliteit met elkaar en kijk hoe je (nog) meer energie kunt krijgen in het dagelijks leven. Soms maakt een kleine verandering al een groot verschil voor je plezier, veerkracht en energie!

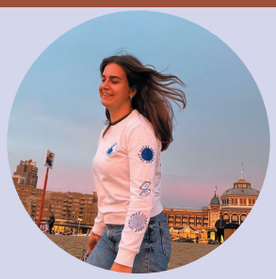
PERSONAL ST

Iedere student loopt wel eens tegen wat *struggles* aan. Zo ook de redactie van de Freem. Een aantal redactieleden stellen zichzelf deze editie open door hun persoonlijke verhalen met jullie te delen. We hopen hiermee duidelijk te maken dat het oké is om je (af en toe) niet oké te voelen. Praten over je problemen kan en er is niks om je voor te schamen wanneer het even wat minder gaat. Wie weet herken je jezelf in een van deze verhalen. Weet dan dat je niet alleen bent!

TEKST LAURA HAAGMANS, IZA VERSANTVOORT, ME'SHELL PROVENCE, LIEKE SPEE
BEELD ME'SHELL PROVENCE

Al vanaf mijn 10e heb ik af en toe last van paniekaanvallen. Na corona kwamen de **paniekaanvallen** steeds frequenter voor en durfde ik voor een tijdje veel dingen niet te doen. Ik vermijdde activiteiten met vrienden, drukke plaatsen en het OV. Ook alcohol was voor mij een enorme trigger. Een gezellig avondje zuipen zat er niet in. De paniek kwam al op wanneer ik dacht aan het idee van een feestje: "Wat als ik een paniekaanval krijg? Dan denkt iedereen dat ik me aanstel. Of straks ben ik mijn vrienden tot last." Wanneer je met die gedachten naar een feestje toe gaat, is het feestje negen van de tien keer geen pretje. Hierover praten heeft mij persoonlijk heel erg geholpen. Door de situatie met mijn familie en vrienden te bespreken durfde ik weer wat meer! Zij wisten hoe ik mij voelde en dat gaf mij een veel geruster gevoel. Ik trad steeds meer buiten mijn *comfortzone*. Met de **hulp** van een professional, vrienden en familie heb ik nu een vrijwel paniekaanval-loos leven. Ik heb geleerd dat ik altijd bij mensen terecht kan. Nu delen we (bijna) alles met elkaar en is onze band nog sterker. Het is fijn om te weten dat je niet alleen bent, iedereen heeft zo z'n eigen struggles en dat is **oké!**

Laura Haagmans, vierdejaars bachelor student, hoofdredactrice van de Freem



Ik ben van mijn veertiende tot ongeveer een jaar geleden naar een psycholoog gegaan. Ik had een enorm laag zelfbeeld, durfde vaak niet te praten met mensen die ik nog niet kende en had (nu soms nog steeds) last van paniekaanvallen. Hierdoor wilde ik niet naar school en liet me, soms weken achter elkaar, ziekmelden. Naar een psycholoog gaan in combinatie met het volgen van **meditatiecursussen** (erg zweverig, *I know*, maar voor mij wel effectief) hebben me heel erg geholpen. Zelfs nu het echt wel een stuk beter gaat heb ik nog wel eens een paniekaanval en dagen dat ik me echt minder voel. Maar sinds ik begonnen ben erover te praten en het bespreekbaar te maken voor mezelf en de mensen om mij heen, is het nooit meer zo erg geworden. Ik was in het begin denk ik vooral bang voor wat andere mensen van me zouden vinden als ik erover zou praten: misschien zouden ze me wel anders gaan zien of zouden ze vinden dat ik me aanstelde. Ik weet nu dat ik meer dan genoeg mensen heb waarmee ik kan praten als ik even niet lekker in mijn vel zit en ik weet dat hulp zoeken en aan jezelf werken écht een groot verschil kunnen maken. Nu weet ik ook op zulke momenten dat het écht **beter** wordt en ik denk dat dat voor iedereen geldt.

Iza Versantvoort, eerstejaars bachelor student, tekstredactie van de Freem

TORY SERIES

Inclusiviteit, een erg belangrijk punt op de praat agenda van de politiek, maar eigenlijk ook van de gehele samenleving. Met de opkomst van allemaal verschillende stromingen die vechten voor de rechten van allerlei minderheidsgroepen, vind ik dat we in een erg bijzondere tijd leven met z'n allen. Mensen gaan veel eerder het moeilijke gesprek aan met elkaar om bewustwording te creëren. Ik ben zelf de dochter van een donkere man uit Curaçao en mijn moeder is een witte vrouw uit Enschede. Dus zoals Hannah Montana zou zeggen "*I got the best of both worlds*". Mijn **huidskleur** en mijn **roots** maken mij dan ook tot wie ik ben en daar ben ik echt ontzettend trots op! Toch is het soms ook wel **lastig** om getint te zijn. Ik ben opgegroeid in een vrij wit dorp. Ik zat op de middelbare school in een klas met allerlei lieve en leuke mensen, maar toch leek vrijwel niemand qua huidskleur echt op mij. Vervolgens ben ik gaan studeren in Nijmegen waar ik ontzettend gelukkig ben en ik heb hier ook de liefste en leukste mensen om mij heen verzameld. Maar toch ben ik vaak nog steeds de enige of één van de weinig getinte personen die een collegezaal binnen komt lopen. Hoewel ik me gelukkig nooit onwelkom heb gevoeld op de middelbare school of op de campus, is het gevoel van **"anders zijn"** toch niet altijd even leuk. Je voelt je soms toch net even anders dan de rest, omdat je toch afwijkt van het gemiddelde plaatje op de collegebanken. Want je bent nèt niet wit, maar je kan ook niet kan zeggen dat je echt donker bent.
Wat ben je dan wel? Vroeger had ik dan ook het gevoel dat ik me aan moest passen naar het "witte stereotype" beeld om erbij te horen. Gelukkig heb ik geleerd om mijn gemixte roots te **omarmen**. Ik zie alles wat mij laat afwijken van de rest juist als mijn kracht. Dit zijn namelijk de dingen die mij **uniek** maken en waar ik dan ook trots op ben. Natuurlijk is het soms echt nog wel moeilijk en blijft dat gevoel altijd een beetje aanwezig. Maar ik heb ervoor gekozen om dat gevoel te omarmen en te gebruiken als **kracht**.

Me'Shell Provence, vierdejaars bachelor student, beeldredactie van de Freem

Ik ga al een paar jaar naar een psycholoog. Eerst was dit wekelijks, nu ga ik één keer in de paar weken. Ik had angst voor alles wat buiten mijn *comfortzone* lag. Ook had ik soms last van paniekaanvallen en was ik totaal niet meer mijn **vrolijke zelf**. Ik werd bang voor de angst en vond het doodeng om bijvoorbeeld te beginnen met autorijlessen of een baantje.
Ik wilde het liefste alles onder controle hebben en plannen, zodat ik op alles voorbereid was en er niks fout kon gaan. In plaats van er alles aan te doen om die eigenschap weg te drukken, heb ik haar juist **omarmd**. Ik ging dingen die ik eng vond aan door ze op een rijtje te zetten en door één voor één alle beren die ik op de weg zag af te schieten. Wat ik in de afgelopen jaren heb geleerd, is dat er helaas geen magisch wondermiddel is dat je van al je problemen af kan helpen (was het maar zo). Voor mij zijn de mensen om me heen een enorme steun geweest. Ik had het zelf niet door, maar ik had vroeger de neiging om alles op te kroppen. Dat is nu wel anders! Ik ben een open boek en deel heel makkelijk mijn gevoelens en de dingen die me dwars zitten. Het is een **cliché**, maar praten met vrienden, familie of iemand anders die je vertrouwt helpt echt! Vaak kunnen deze mensen je geen oplossing bieden, maar alleen het uiten van je *struggles* kan al een hele opluchting zijn. Ik neem nog steeds dagelijks medicatie om me een steuntje in de rug te geven en dat is oké. Ik durf steeds meer en leer beter om te gaan met dat hoofd van mij dat wekelijks overstroomt. Ik kan oprecht zeggen dat de afgelopen jaren mij enorm hebben gevormd als mens. Hier en daar liggen er nog **uitdagingen**, maar dat is natuurlijk ook hoe het leven gaat. Laten we het maar zo zeggen: als alles perfect zou gaan dan zou het wel heel saai worden!

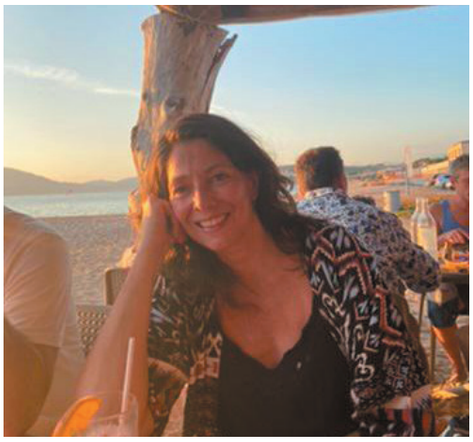
Lieke Spee, derdejaars bachelor student, beeldredactie van de Freem

HOW TO: DE-STRESS?

TEKST EVA SLOT & JULIE RASING
BEELD ME'SHELL PROVENCE

De deadlines vliegen je om de oren en je moet nog koken, sporten, mails beantwoorden, de kattenbak verschonen, de was opvouwen... Je hoofd maakt drie salto's als je alleen al denkt aan wat je allemaal nog moet doen. Is dit voor jou herkenbaar? Dan is het hoog tijd om te de-stressen! Maar hoe doe je dit? We vroegen het aan studieadviseur Esther Marsman en aan Elyse Kruit, studentmedewerker bij de Wellbeing Week.

Volgens Esther heeft het ontstaan van stress vaak te maken met een **verkeerde balans**. Je hebt te weinig tijd om alles gedaan te krijgen voor een tentamen of je staat continu aan. Het kan echter ook te maken hebben met gedachten die je hebt over een situatie of gedachten over jezelf en je eigen kunnen. Er is dan ook niet één oplossing voor vermindering van stress, maar Esther en Elyse geven tips die je hopelijk kunnen helpen met **de-stressen**.

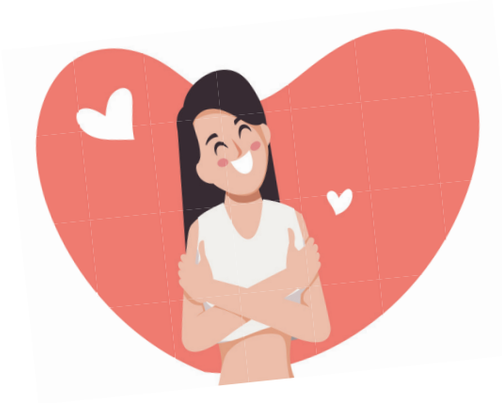


Studieadviseur:
Esther Marsman

Studentmedewerker Wellbeing Week:
Elyse Kruit

TIP 1
Zorg voor overzicht & maak je planning zichtbaar

Esther:
Maak een **haalbare planning** (wat moet je doen en hoeveel tijd kost het?) en plan alle activiteiten hierin. Dus naast dat je alle studiegerelateerde dingen in je planning hebt gezet, plan je ook sociale activiteiten, sport, werk en ontspanning. Te veel ballen in de lucht? Durf keuzes te maken en "nee" te zeggen. Het kan ook helpen om je **planning zichtbaarder** te maken. Dit kan in een agenda, op een whiteboard of op een vel papier. Als je het opschrijft, hoef je er niet meer over na te denken. Je ziet zwart op wit de dingen die je moet doen en zo wordt je doel haalbaarder.



TIP 2
Zorg voor een goede studieplek

Esther:
Kies een studieplek uit waar je zo min mogelijk afgeleid wordt. Ook is **samen studeren** een goed idee, omdat je hierdoor een stok achter de deur hebt en omdat het vaak veel gezelliger is. Gedeelde smart is halve smart!

TIP 3
Vertrouw op je eigen kunnen & vraag jezelf af of de negatieve gedachten die je hebt wel terecht zijn

Esther:
Ben je bang dat het niet goed komt met het tentamen, dat een werkstuk niet op tijd af gaat komen of dat je niet goed kan schrijven? Kloppen deze gedachten wel? Hoe kom je hier vanaf?

Elyse:
Zolang je zelf denkt dat je het kunt, is je kans van slagen vele malen groter! Dit wordt ook wel het **Galatea-effect** genoemd. Of haal de Pippi Langkous in je naar boven: “Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan!”.

TIP 4
Geef jezelf ruimte voor ontspanning

Esther:
Zorg voor **ontspanning**! Waar krijg jij energie van? Ga sporten, even netflixen, wandelen of eten met vrienden. Het maakt niet uit wat het is, als jij maar uit je hoofd kruipt en kan ontspannen.

Elyse:
Ontspanning tussendoor bevordert je **mentale staat**, waardoor het leren na een korte *break* een stuk beter zal gaan. Probeer niet uren aan één stuk door te leren, maar gun jezelf ook ontspanning tussen het leren door!

TIP 5
Goed is goed genoeg & durf om hulp te vragen

Esther:
Kom gerust eens bij mij of Sanne praten als je stress ervaart. Wie weet kunnen wij je verder helpen en anders kunnen we je helpen de ondersteuning te vinden die je nodig hebt. Dat kan een cursus Zelfmanagement of Stressmanagement zijn, maar daarnaast er is veel meer mogelijk.

Elyse:
Soms kan streven naar perfectie juist het **tegenovergestelde effect** veroorzaken. Meer dan je best kan je niet doen!

PRUTSWERK

We kennen het waarschijnlijk allemaal: *falen.* Die ene nieuwe hobby die je wilde uitoefenen mislukt, je mist je tentamen omdat je je hebt verslapen of je doet weer eens een miskoop. In de prestatiemaatschappij van tegenwoordig lijkt het een *must* dat alles altijd maar goed moet gaan. Maar is het niet zo dat Mark Rutte óók geen gitaar kan spelen?
In museum de Lindenberg in Nijmegen staat de hele maand april 2023 in het teken van al het Prutswerk dat je tegenkomt in het dagelijks leven. Maar wat houdt deze expositie precies in?

TEKST FLEUR PETERS
BEELD LIEKE SPEE

Falen. Het niet kunnen bereiken van een bepaald doel dat je hebt gesteld. Een paar maanden geleden zat het denkteam van Prutswerk bij elkaar en vertelden tijdens deze eerste brainstormsessie ieder hun prutswerk dat bij hen de afgelopen tijd in de soep is gelopen. Dat is waar de expositie om draait, het onverwacht in de soep lopen van vastgestelde taken. Prutswerk varieert van klein tot groot: van het overkoken van je pasta wanneer je haast hebt, tot het niet behalen van een tentamen waardoor je onvoldoende studiepunten hebt om door te stromen naar het volgende jaar.

Wat je misschien wel opgevallen is, is dat iedereen tegenwoordig alleen maar dingen deelt die goed gaan, of dat wanneer iets is mislukt, ze daar weer iets positiefs uit hebben gehaald. Sociale media is een verzamelwoord voor online platformen waar je heel makkelijk kunt delen wanneer je een positief doel bereikt hebt. Helaas worden gefaalde taken nooit gedeeld. Prutswerk vindt dat dat taboe doorbroken moet worden en stelt daarom een expositie samen waarin falen centraal staat.

Want, waarom zien we falen eigenlijk altijd als iets negatiefs? Je kan ontzettend veel leren van je fouten èn daarnaast kan jouw prutswerk iemand anders zijn geluks werk zijn! Die ene nieuwe broek die je hebt gekocht, en uiteindelijk een miskoop bleek, kan voor iemand anders een geweldige aanvulling zijn tot zijn of haar kledingkast als je het verkoopt op Vinted. En wanneer je was begonnen met gitaarspelen dat uiteindelijk is mislukt, onthoud dan: Mark Rutte kan ook geen gitaarspelen.

Voor wie denkt dat je tijdens het bezoeken van een expositie in een museum alleen maar kunt langslopen en kijken, die hebben het mis! Prutswerk biedt een interactieve expositie waarin jij als bezoeker kan luisteren, kijken, schrijven en zoeken naar alles wat te maken heeft met falen. Deze expositie laat zien dat jij niet de enige bent die met falen struggelt, zet je aan het denken en geeft je de ruimte om op te schrijven wat jij graag zou willen doen als falen *niet* kon! Het museum biedt namelijk een muur waarin elke bezoeker dit kan delen als hij of zij dat zou willen. Zo kun je dus zien dat er veel meer mensen struggelen met falen en dat iedereen verschillende faalangsten heeft.

De expositie zal de gehele maand april 2023 gratis te bezoeken zijn in museum de Lindenberg. Alles verklappen over de expositie kan nog niet, maar wat er door het team achter Prutswerk wel is verteld is dat er ook evenementen plaats gaan vinden bij de expositie.

Dus, laat je alles in het water vallen, of neem je een sprong in het diepe?

De nieuwsgierigen onder jullie kunnen alvast de volgende data in hun agenda's noteren:
Op 3 april (19-21u) is de opening van het museum. Leuk als je dan ook familie en vrienden meeneemt!
Op 13 april (20-22u) is de podcastopname van Prutswerk. We hebben je er graag bij!
En op 20 april (20-22u) is de vertelavond van Prutswerk. We zien jullie dan heel graag!

DAY IN THE LIFE OF...

YVETTE LEUFTINK

TEKST JULIA VAN ZOEST
BEELD ME'SHELL PROVENCE

Waar CW-studenten op dit moment nog dromen over hun toekomstplannen, komt er ooit een tijd waarin deze dromen verwezenlijkt kunnen worden. Na de studie Communicatiewetenschap zijn er talloze mogelijkheden. In de rubriek 'Day in the life of…' interviewen we daarom iedere editie iemand die in het CW-werkveld aan de slag is gegaan. Deze week: Yvette Leuftink! Geen CW-alumni, maar wel iemand die in de communicatiewereld aan de slag is gegaan.

Nieuwe Wending

Yvette Leuftink is één van de vier oprichters van Nieuwe Wending, een bureau dat is gespecialiseerd in **communicatie en gedrag.** Naast de partners bestaat het team van Nieuwe Wending uit acht medewerkers die allemaal een achtergrond hebben in communicatie, marketing en/of psychologie. Nieuwe Wending zet mensen in beweging voor een groene en gezonde samenleving. Ze werken voor de overheid (gemeenten en provincies), de gezondheidszorg, het onderwijs en welzijnsorganisaties.

Loopbaan

In 1996 heeft Yvette de studie **Bedrijfscommunicatie** afgerond (nu bekend als Communicatie- en Informatiewetenschappen) aan de Radboud Universiteit. Daarna heeft ze zich, door het volgen van diverse (postmaster) opleidingen, verder gespecialiseerd in gedragsverandering, omgevingspsychologie en het boeken van gezondheidswinst door beweging te stimuleren in de publieke ruimte. "Strategische en tactische communicatie stond in de jaren negentig nog in de kinderschoenen. Ik heb vaak mogen pionieren in diverse communicatiefuncties bij uiteenlopende (internationale) organisaties. In 2004 startte ik mijn **eenmanszaak.** Het aantal opdrachten nam toe en dat leidde tot samenwerking met een collega-bureau. De eigenaar van dat bureau kende ik goed: ze was (en is nog steeds) een goede vriendin van me, we volgden beide dezelfde studie en hadden bovendien in 1993/1994 allebei gestudeerd aan de universiteit van Hull (via een Erasmus uitwisselingsprogramma)." Samen hebben ze Nabije Oosten opgericht. In 2018 fuseerde Nabije Oosten met het bureau Oosterbreedte (winnaar van de Galjaard Publieksprijs in 2018) en gingen ze samen verder als **Nieuwe Wending.**

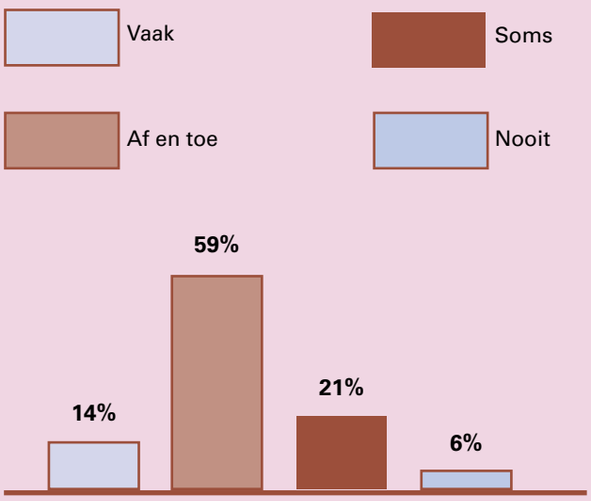
Werkdag

Binnen Nieuwe Wending wordt zoveel mogelijk in duo's of kleine teams voor een klant gewerkt. "Dat is niet alleen leuk, maar levert ook betere oplossingen op voor de klant doordat we achtergronden, specialisaties en breinprofielen van onze teamleden goed met elkaar combineren." Zo is Yvette momenteel met haar collega's bezig met een **onderzoek voor een leefstijlportaal:** wat zet bewoners van een stad letterlijk en figuurlijk in beweging? "Als we die antwoorden hebben verzameld, weten we aan welke knoppen we moeten draaien voor gedrags- en communicatie-interventies." Daarnaast heeft Yvette recentelijk een opdracht uitgevoerd bij een grote organisatie, gespecialiseerd in de gehandicaptenzorg, waarbij de samenleving meer betrokken moest worden bij de cliënten en vice versa. Werkzaamheden voor Nieuwe Wending vinden plaats vanuit huis, bij de klant of vanuit het sfeervolle en **breinproof ingerichte kantoor** in De Boreel in hartje Deventer.

WHAT DO THE SOCIALS SAY?

Voor deze versie van 'What Do The Socials Say' stelden we jullie weer een aantal vragen via ons Instagram account (@freemcw). Wat voor types zitten er in onze studievereniging? En van welke kleine dingen genieten jullie? Lees snel verder om hier achter te komen en misschien wel je eigen antwoord terug te lezen. Wil je de volgende keer ook met jouw antwoorden in de Freem? Vergeet dan niet om ons Instagram account te volgen!

TEKST EVA GERRITSEN
BEELD FLOOR CROUSEN

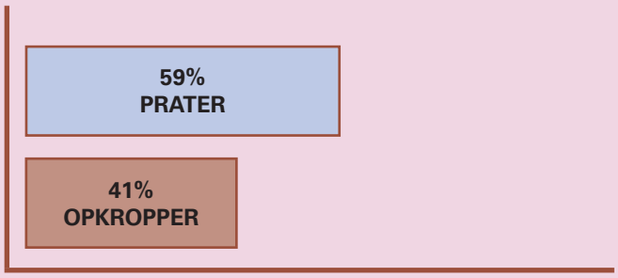


The Fear Of Missing Out, het is haast onvermijdelijk met al die sociale media. Je krijgt al snel het gevoel dat anderen het veel beter doen dan jij, of dat je allemaal leuke dingen mist. Bijna iedereen heeft dit gevoel wel eens, maar het is helemaal niet zo verkeerd om af en toe juist dingen te missen en tijd voor jezelf te nemen. Eigenlijk zouden we FOMO moeten omzetten in **ROMO**, *the relief of missing out*.

VRAAG 1: HEB JE WEL EENS LAST VAN FOMO?

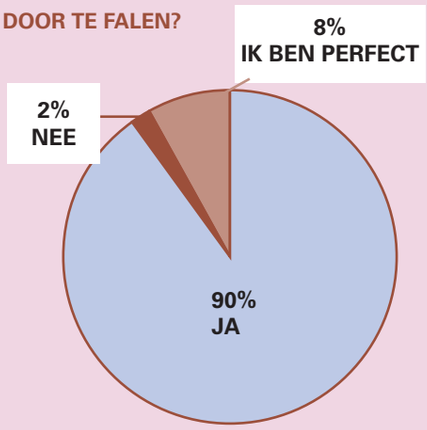
Je hebt mensen die het geen probleem vinden om te praten over waar ze mee zitten. Maar je hebt ook mensen die liever zelf hun problemen oplossen en het opkroppen. Bij onze Myceliumleden zitten iets **meer praters** (59%) dan opkroppers (41%).

VRAAG 2: BEN JIJ EEN PRATER OF OPKROPPER?



Falen, we doen het allemaal wel eens (op 6 van jullie na). Gelukkig realiseren de meesten van jullie je ook dat falen vooral een leermoment is, ook al lijkt dit op het moment zelf niet altijd zo. De volgende keer weet je hoe je het anders kunt doen. Van je fouten kun je leren, misschien wel **cliché** maar daarom niet minder **waar**.

VRAAG 3: LEER JE DOOR TE FALEN?



Geluksmomentjes kun je uit allerlei dingen halen en dit hoeven zeker geen grote dingen te zijn. Een kopje thee, je favoriete serie, of gewoon het zonnetje door de ramen. Jullie noemden de volgende kleine dingen waar jullie van genieten:

VRAAG 4: VAN WELKE KLEINE DINGEN GENIET JIJ?

"Het zachte praten van Engelse golfcommentatoren"

"Een mooie zonsop- en ondergang"

"Het maken van spreadsheets"

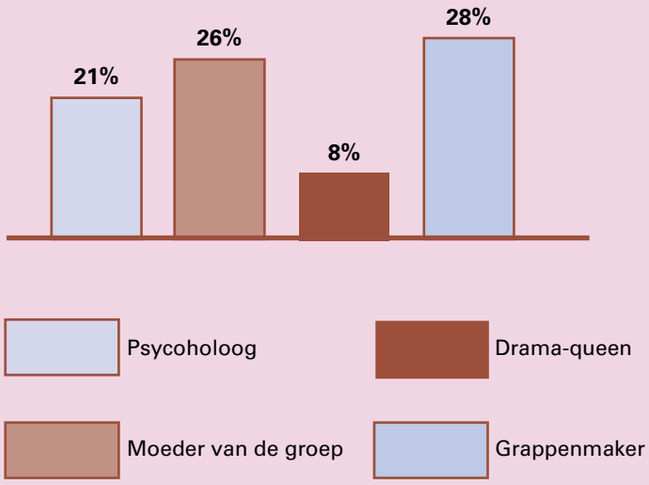
"Nieuwe muziek"

"Natuur, wolken en frisse lucht in het bos"

In elke vriendengroep heb je verschillende typen mensen zitten. De psycholoog die altijd ieders problemen aan wilt horen. De moeder van de groep die je vraagt of je al gegeten hebt vandaag en je een daily reminder stuurt om water te drinken. De drama-*queen* die altijd op de hoogte is van de laatste nieuwtjes en overal een ding van maakt. En de grappenmaker die je eigenlijk niet te serieus moet nemen.

Soms zien we mensen alleen maar als de **rol** die we ze geven, maar ieder mens heeft wel eens behoefte aan een goed gesprek en een luisterend oor. Dus luister ook eens naar de psycholoog in plaats van andersom. Zorgt de moeder van de groep alleen maar voor anderen of ook voor zichzelf? Maakt de drama queen echt een groot probleem van alles, of heeft ze misschien ook wel een beetje gelijk? Is de grappenmaker echt altijd zo vrolijk, of schuilt er iets anders achter die grappen?

VRAAG 5: WELK TYPE BEN JIJ?



Bezig zijn met je mentale gezondheid hoeft niet veel moeite te kosten. Er zijn veel apps te vinden die je daar een handje bij helpen. Een aantal van de apps die jullie gebruiken zijn *Sleepcycle, Headspace* en *Petit BamBou*. Ook *Spotify* en *Whatsapp* worden genoemd. *Whatsapp* kan je het gevoel geven dat je niet alleen bent, en op *Spotify* kun je je even helemaal afsluiten en focussen op de muziek die je leuk vindt.

VRAAG 6: GEBRUIK JE APPS VOOR JE MENTALE GEZONDHEID?

SLEEPCYCLE

PETIT BAMBBOU

HEADSPACE

SPOTIFY

WHATSAPP

OLC UPDATE

TRISTAN BRAAKMAN

ZA-ZIE KUIPERS

EMMY KOK

MIEKE BERENDE

YOUP JANSEN VAN DER SLIGTE

JULIA VERMEER

HILDE VAN SCHIJNDEL

TEKST HILDE VAN SCHIJNDEL
BEELD ANOUK VAN BOKHOVEN

De afgelopen weken is het rustig geweest met de OLC-vergaderingen. In één van de vergaderingen hebben wij als OLC jullie bevindingen over de eerste periode van het jaar kunnen delen. Daar zijn de volgende dingen uitgekomen:

Allereerst werd er gesproken over het gebruik van de *weblectures*. Iedere docent mag nu zelf weten of de colleges wel of niet worden opgenomen. Dit initiatief ligt bij de docenten omdat zij zo kunnen bepalen of het opnemen van colleges nuttig is voor de student of niet. Er wordt namelijk verondersteld dat het slecht zal zijn voor de studieresultaten en het studentencontact in en rondom de universiteit als er te veel colleges worden opgenomen.

Ook hebben wij als OLC aan jullie gevraagd hoe het is gesteld met het studentenwelzijn via onze Instagram (@olc_cw). Hier werd erg positief op gereageerd en het is voor jullie duidelijk waar je terecht kan wanneer je even niet lekker in je vel zit.

Bij deze Instagrampost kwam ook naar voren dat jullie het vervelend vinden dat er weinig studieplekken zijn in het gebouw en ook over heel de universiteit. Meerdere faculteiten lopen tegen het probleem aan dat veel studenten vaak heel vroeg moeten komen omdat er anders geen plek meer voor hen beschikbaar is voor die dag. Dit wordt meegenomen, maar een oplossing is er nog niet voor op dit moment.

Verder zijn er nog vorderingen geweest rondom de inhoud van de opleiding Communicatiewetenschap. We krijgen namelijk als opleiding drie nieuwe minors, namelijk *Risks and Opportunities of Social media*, *Social Media Literacy* en *Digital skills in Social Media*. Deze minors zullen vanaf het collegejaar 2023-2024 beschikbaar komen.

Als laatste veranderen er nog twee vakken in Bachelor 1 en in de pre-master. Bachelor 1 krijgt het vak Methoden Communicatiewetenschap Bachelor erbij en in de pre-master wordt dit Methoden Communicatiewetenschap pre-master.

De komende periode blijven wij ons, als OLC, voortdurend inzetten om jouw stem te laten horen! We vinden het belangrijk om van studenten te horen wat ze van de opleiding vinden, zowel negatieve als positieve punten. Laat het ons vooral weten! Dit kan via Instagram (@olc_cw) of mail ons (olc.cw@ru.nl).

NAWOORD

TEKST KARSTEN HAAK
BEELD JULIE VAN KERKHOFF

Deadlines, tentamens, borrels, leuke dingen doen met vrienden, soms valt het allemaal moeilijk te combineren. De studententijd is voor velen een enorm leuke periode, maar op sommige momenten kan het lijken alsof iedereen tegelijk honderd dingen van jou verwacht en dat voor slapen eigenlijk geen tijd is weggelegd. Bijna iedereen kent dit gevoel wel en loopt eens in de zoveel tijd tegen dit probleem aan. Sommigen kunnen hier heel goed mee omgaan en zien dit als een extra motivator om dingen voor elkaar te krijgen, terwijl anderen hier meer moeite mee hebben.

Zelf behoor ik overduidelijk tot de “anderen”. Het is al vaker voorgekomen dat ik er simpelweg even doorheen zat door alles wat er op me afkwam en dat ik echt even **hulp** nodig had om het overzicht terug te krijgen. Jammer genoeg is hulp vragen nou net één van die dingen die ik niet graag doe, waardoor een gebrek aan planning binnen enkele maanden kon uitgroeien tot een depressie.

Nergens meer zin in hebben, niet kunnen nadenken en al moe worden van het idee om het huis uit te gaan. Elke dag denken “Ik kan het zelf vast wel oplossen”, maar hoe anders is dat gebleken. Gedurende drie maanden raakte ik steeds dieper in de depressie tot ik fysiek mijn bed niet meer uit kon komen. Toen ik eenmaal op dat punt was geraakt, leek het me toch geen gek idee om het er met iemand over te hebben. De schoolpsycholoog was de eerste stap en was voor mij meteen de uitkomst. Na drie weken praten met een psycholoog werd ik voor het eerst weer wakker met **energie** en het gevoel dat ik misschien wel weer gelukkig zou kunnen worden.

Achteraf gezien heb ik nog geluk gehad met hoe goed en snel de eerste behandeling bij mij werkte. Er zijn veel mensen die dit nog erger en langer hebben ervaren dan dat ik heb gedaan. Toch denk ik dat het in ieder geval voor iedereen een goede eerste stap is om te praten en te zeggen wat er speelt. Tegen wie maakt niet eens zoveel uit, het belangrijkste is dat je volledig eerlijk bent tegenover jezelf en toegeeft dat het gewoon even kut gaat, want die deadlines, tentamens, borrels en leuke dingen, die kunnen je af en toe wel **gestolen** worden.

Growing a better world together

Rabobank