1E Gentament



"MDMA ALS MEDICIJN?"

Your brain on love

Een lijntje Ritalin door de neus

Versieren doe je zo

INTRODUCTIE VAN DE REISCOMMISSIE

NETWERKEN

No Fap Challenge

Hallo beste lezer,

Als jij dit leest, betekent dit dat je het geweldige nieuwe blad van Gente in je handen hebt! Wij als mediacommissie, bestaande uit Annie, Sharon, Jonathan, Bart, Tim en Marc, zijn de afgelopen maanden druk bezig geweest met het schrijven van artikelen en verslagen, het afnemen van interviews en nog veel meer leuke dingen! Wij zien dit blad als ons eigen testament, oftewel ons nalatenschap aan Gente en de studenten en leraren van de opleiding. Vandaar de naam: Het Gentament!

Door het jaar heen zullen wij ons best doen om jullie te voorzien van allerlei interessante artikelen, leuke feitjes, foto's en verhalen omtrent alles wat wij als TP'ers zo interessant vinden. Wij hopen dat jullie net zo veel plezier zullen beleven aan het lezen van het Gentament als dat wij hebben gehad aan het maken ervan!

Mediacommissie 17'18

Inhoudsopgave

Your brain on love
Een kijkje in het verliefde brein.
Annie Leijenaar

Versieren doe je zo
Bart de Jong *geeft je de tips uit de wetenschap om eindelijk een meisje mee naar huis te nemen.*

MDMA als medicijn
MDMA als wondermiddel voor PTSS, autisme of zelfs despressie? ***Tim Mundt*** *werpt een blik op de beschikbare literatuur.*

Mediacommissie
Interviews met de commissieleden van de mediacommissie door ***Marc Peutz.***

Shortstory
Een kort verhaal uit de passievolle uitgaanswereld van Groningen.

Netwerken
De ins en outs van Netwerken door ***Sharon van Gelder.***

Annie's Koekepannie
Een heerlijk recept uit het wereldberoemde koekboek van ***Annie Leijenaar***

Even aan de drukte ontsnappen
Jonathan Huizenga *legt uit waarom leven in het nu' zo belangrijk is.*

GENTE
STUDIEVERENIGING TOEGEPASTE PSYCHOLOGIE

No Fap challenge

Vraag ons niet waarom maar Jonathan Huizenga heeft 90 dagen niet gemasturbeerd. In dit artikel beschrijft hij zijn ervaringen

Studentenparticipatie in de-heroïne behandelunit

Sharon van Gelder *deelt haar ervaringen met de heroïne behandelunit.*

Aanrader: Lie to Me

Annie Leijenaar *vertelt waarom de serie Lie to Me een must-see is.*

Meet Gente

In dit hoofdstuk leer je Gente kennen door onder andere interviews met de commissieleden van de reiscommissie door ***Marc Peutz.***

Een lijntje Ritalin door de neus

ADHD en Ritalin, wie kent ze niet?-

Bart de Jong

Het studentenwoordenboek

De woorden die je als verse student moet kennen.

Annie Leijenaar

Your brain on love

Heb jij wel eens iets gedaan terwijl je verliefd was, waarvan je later dacht, “waar zat ik met mijn hoofd?”. Ik in ieder geval wel.

DUS WAAR ZATEN WE MET ONS HOOFD? (IN DE WOLKEN?)



Emoties

Uit onderzoek naar wat zich in je brein afspeelt terwijl je verliefd bent, is gebleken dat de prefrontale cortex minder actief wordt (Dunbar, 2012). Dit houdt in dat je relatief minder goed rationeel en kritisch kunt nadenken, aangezien de prefrontale cortex daarvoor verantwoordelijk is. Delen van het corpus stratium in de middenhersenen, de insula en delen van de cingulaire cortex, allemaal betrokken bij je emoties en het beoordelen daarvan, worden juist actiever. Dit zorgt ervoor dat de nadruk komt te liggen op je emotionele respons.

Echter worden de temporaalpool, de temporoparatiële overgang en de mediale prefrontale cortex onderdrukt of gedeactiveerd. Dit terwijl deze delen verantwoordelijk zijn voor onder andere het mentaliseren (gedrag van jezelf en anderen begrijpen doordat je deze aan emoties koppelt) en het vermogen de emoties, bedoelingen en betrouwbaarheid van een ander in te schatten.

Terwijl jouw eigen emoties heftiger worden, ben je dus relatief minder in staat om de emoties van de ander in te schatten Daarnaast is de amygdala, die verantwoordelijk is voor het reguleren van angst en agressie en het inschatten van gevaar, ook minder actief. De term “blind van verliefdheid” is misschien dus nog niet eens zo raar.

Cocaïne High?

Ander onderzoek van Helen Fisher (2005 & 2006), vond activiteit in het ventraal tegmentaal gebied waar cellen zitten die dopamine afgeven in verschillende regio’s van het brein. Dit gebied is onderdeel van het beloningssysteem en wordt geassocieerd met willen, met motivatie, met focus en met verlangen. Dit ventraal tegmentaal gebied, waar activiteit werd gevonden als mensen verliefd waren, is ook actief wanneer je de high van cocaïne ervaart.

Je beloningssysteem reageert dus hetzelfde op verliefdheid als op cocaïne. Misschien dus niet helemaal "drunk in love" waar Beyoncé over zingt, maar wel "high on love". Het ironische is dat dit gebied nog actiever wordt wanneer je iets wil hebben maar het niet kan hebben. Dus als je wordt afgewezen, wil je diegene alleen nóg maar meer.

Kortom je bent niet alleen meer bezig met je emoties, nee, deze zijn ook nog eens heftiger. Je beloningssysteem geeft je hetzelfde gevoel als een cocaïne high en je kan minder goed rationaliseren en gevaar inschatten. Genoeg processen die zich onbewust in je hersenen afspelen terwijl je verliefd bent dus. Tja, geen wonder dat we dan wel eens domme en rare dingen doen.



BRONNEN:

- Dunbar, R. (2012). De wetenschap van liefde en bedrog. Houten: Unieboek | Het Spectrum
- Aron, A., Brown, L., Fisher, H., Li, H., Mashek, D.J, Strong, G. (2005). Reward, Motivation, and Emotion Systems Associated With Early-Stage Intense Romantic Love. Journal of Neurophysiology, Vol. 94 no. 1, 327-337 DOI: 10.1152/jn.00838.200
- Fisher, H. (2006) The brain in love. (Video) Opgevraagd van https://www.ted.com/talks/helen_fisher_studies_the_brain_in_love

Versieren doe je zo

“Kan je timmeren? Dan kunnen we samen een wip maken!”



Waar is mijn vriendin?

Het overkomt ons allemaal weleens: je trekt je mooiste kleding aan, pakt je dure One Milllion geurtje, voor de spiegel doe je je haren, je bent de hele avond lief tegen al het potentiële datemateriaal en ‘s avonds slaap je weer alleen. Huilend in de foetushouding hoop je dat er ooit ergens op de wereld iemand bestaat die met jou zou willen zijn. Je denkt: ”wat gaat er nou verkeerd, ben ik zo lelijk? Ik doe toch aardig tegen iedereen!”.

De kunst van het flirten, versieren, veroveren of betoveren is niet voor elke jongvolwassenen natuurlijk weggelegd. Maar waar kan je als onervaren hitsig jongetje of snerpend hertje heen? De meeste Nederlandse ouders leren hun kinderen weinig over versiertechnieken. Van de televisie, op school of in de kerk word je ook niet wijzer. Op 16 mei 2017 vond Gente de oplossing: een versiertraining.

Hieronder een aantal wetenschappelijk onderbouwde tips om eindelijk uit de friendzone te komen.

Raak je slachtoffer aan!

Als je iemand aanraakt en deze persoon vindt dit prettig, wordt er oxytocine aangemaakt. Dit is een hormoon dat sociale contacten verbindt, een plezierig gevoel geeft en zorgt voor opwinding. Mannen die een vrouw hun arm zacht aanraken krijgen vaker een telefoonnummer en vrouwen gaan vaker met deze mannen dansen (Guéguen, 2007).

Let op: arm = veilig, heupen en zij = speels, buik = slecht en tot slot hand = onpersoonlijk.

Deed het pijn toen je uit de hemel viel? Jij hebt een opening en ik heb zin! Kan je timmeren? Dan kunnen we samen een wip maken! Elk meisje ligt toch ‘s nachts te dromen van deze openingszinnen? Nee, het blijkt dat seksuele openingszinnen minder succesvol zijn dan eerlijke openingszinnen. Een voorbeeld van een goede openingszin is: “Ik vind dat je zo leuk kan dansen, wil je een drankje drinken?” Een compliment op gedrag vinden mensen leuker dan een compliment op uiterlijk.



Snake eyes

Vrouwen hebben meer behoefte aan oogcontact dan mannen. Als je iemand twee minuten aankijkt, zal je deze persoon aantrekkelijker vinden en meer verbondenheid ervaren (Lewis & Lairid, 1989). Let wel op: als je minder aantrekkelijk bent, kan oogcontact "creepy" overkomen. Als je een hogere status hebt of knapper bent, wordt iemand langdurig aankijken bijna altijd door de ander als prettig ervaren. Als iemand naar je kijkt en je verbreekt dat oogcontact, lijkt het alsof je ongeïnteresseerd bent.

Wat is liefde?

Liefde bestaat uit commitment, intimiteit en passie. Commitment is het langdurig staande willen houden van een relatie en verbintenis met elkaar willen aangaan. Commitment dient niet besproken te worden tijdens een versierpoging. Een overdreven voorbeeld: vraag het net ontmoete meisje niet of ze een relatie met je wil.
Intimiteit is het voelen van vriendschap en verbondenheid. Je kan met de ander diepgaande gesprekken voeren en lachen. Het is belangrijk dat de ander je enigzins aardig vindt tijdens een versierpoging. Waar versieren zich het meest op richt is het opwekken van passie. Je voelt passie voor de ander, je vindt de ander fysiek aantrekkelijk en voelt een drift om bij elkaar te zijn (Sternberg, 1985).

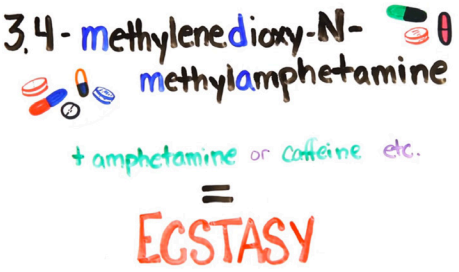
Deze tips op de proef stellen? Er is vast wel weer een Gente evenement waar je opnieuw jouw charmes in de strijd kan gooien.

BRONNEN

- Guéguen, N. (2007). Courtship compliance: The effect of touch on women's behavior.
- Lewis, J. & Lairid, J. (1989). Looking and loving The effects of mutual gaze on feelings of romantic love. Journal of research in personality.
- Sternberg, R. J. (1985). Beyond IQ: A Triarchic Theory of Intelligence. Cambridge: Cambridge University Press.

MDMA als Medicijn

Als lezer van dit artikel woon jij waarschijnlijk in Groningen en ken jij vast wel iemand die ooit XTC of MDMA heeft gedaan.



Veel mensen in Nederland, en waarschijnlijk jij dan ook, denken bij woorden als MDMA en XTC direct aan de leipe feestjes en waarschijnlijk de schadelijkheid, verslaving, misbruik en de bijkomende criminaliteit. Alleen vandaag staan we stil bij een kant waar niemand zo snel aan denkt bij het stofje 3,4-methyleendioxymethamfetamine. Het artikel gaat dus niet over de leuke of slechte kanten van MDMA. Daarvoor kun je prima naar één van de vele feestjes van Groningen om empirisch onderzoek te verrichten.

In de jaren '70 en '80 zijn er verschillende onderzoeken geweest naar de mogelijke medicinale en therapeutische doeleinden van MDMA. Ja dat lees je goed, MDMA als medicijn. Misschien ken jij ook wel het verhaal dat XTC ontstond als gewichtsverlies medicijn, briljant idee natuurlijk. Wist je dit nog niet dan moet je de film 'Requiem for a dream' kijken, echt een aanrader. Doe dat vooral als je nu van plan bent om XTC te gaan gebruiken om zo een paar kilootjes kwijt te raken… Na die film weet je wel beter. Voor de leken onder ons gaan we eerst even goed het middeltje beschrijven.

MDMA, en dus niet XTC, is een mild, kort activerend middel dat de gebruiker in een staat van verhoogde introspectie en intimiteit brengt met tijdelijke vrijheid van angst en depressie, zonder dat het zorgt voor vervormingen in de perceptie, lichaamsbeeld of het zelfbeeld. Het psychotrope middel is uniek in zijn eigenschappen vanwege de minimale effecten op het bewustzijn. Dit ten opzichte van vele hallucinogenen zoals LSD, mescaline en psilocybine. Daarnaast wordt er vaak naar MDMA verwezen als 'empathogeen' of 'entactogeen'. Hiermee wordt bedoeld dat de stof werkt op interpersoonlijke relaties. Het zorgt voor gevoelens van verbondenheid, welbevinden, openheid, ontspannenheid en zorgt voor een verminderd ego. Voor de toekomstige toegepaste psychologen onder ons klinkt dit vast als een ideaal middeltje voor de moeilijke cliënten. Zo beargumenteren Sessa en Nutt (2007) ook dat het

positieve effecten kan hebben op de vertrouwensband tussen therapeut en cliënt.

Verder theoretiseerde een aantal wetenschappers in de jaren '70 en '80 al over de mogelijke therapeutische doeleinden van MDMA bij autisme. Op dit moment worden de empathische eigenschappen van MDMA onderzocht en gekeken of het ook de 'Theory of Mind', het vermogen om een beeld te vormen van het perspectief van een ander, kan vergroten bij mensen met autisme (Cami et al, 2000; Danforth et al, 2016). Het idee is dat mensen met autisme na inname van MDMA kennis kunnen maken met het inleven in een ander. De opgedane empathische ervaringen kunnen dienen als een kapstok voor gedragsregels. Deze kunnen zij dan na het uitwerken van de MDMA hopelijk toepassen. Mensen met autisme leren bepaalde gedragingen aan zonder dat zij het echt snappen, zij snappen alleen dat je je zo hoort te gedragen. MDMA kan hen helpen om de achterliggende redenen van deze gedragingen te begrijpen en zo ook eigen te maken.

Greer en Tolbert onderzochten in 1986 de toepasbaarheid van MDMA als aanvulling op de psychotherapie bij patiënten met posttraumatische stress-stoornis (PTSS). Het gaf hen de mogelijkheid om traumatische herinneringen naar boven te halen zonder té grote negatieve bijwerkingen. Bij een onderzoek uit 2010 zijn 107 patiënten die gemiddeld 17,8 jaar lang kampen, met PTSS behandeld met 'MDMA-assisted psychotherapy'. Na twee maanden had 61% van de deelnemers geen last meer van PTSS. Na een jaar groeide dit getal naar 68%. Na één behandeling is aanhoudende vooruitgang al mogelijk (Mithoefer et al, 2013).Nu denk je vast dat het best raar zou zijn, of misschien juist leuk, om samen met je cliënt met elkaar te chillen en over problemen te praten terwijl je samen aan de drugs zit.. Daarnaast is dat toch veel te schadelijk?



Het middel MDMA heeft een sympathicomimetische werking. Dit betekent dat het een stimulerende werking heeft op het sympathische zenuwstelsel. In fysiologische termen zorgt dit voor een verhoogde hartslag, bloeddruk en snellere ademhaling. De ongunstige effecten hiervan zijn in het recreationeel gebruik veel groter dan in een therapeutische setting. Dit komt omdat in recreationeel gebruik vaak sprake is van hoge doseringen, meerdere doseringen, frequenter gebruik, polydruggebruik en omgevingsfactoren die nog voor extra stimulatie zorgen van het sympatische

zenuwstelsel. Daarnaast is de dosering in een therapeutische setting veel lager. Hoeveel dat precies zou moeten zijn weet men nog niet. Er is beperkt onderzoek gedaan naar de therapeutische doseringen maar de onderzoeken die er zijn lijken veelbelovend. Bij lage doseringen doen de symptomen van het serotoninesyndroom zich in mindere mate voor en heeft het een kleiner effect op het sympathische zenuwstelsel. Ook is er minder sprake van de neurochemische herstelperiode, veelal wel bekend als de dip-dag. Van zuivere MDMA die zorgvuldig is geproduceerd wordt ook verwacht dat dit de neurochemische herstelperiode verkort.

Op dit moment kan men alleen maar theoretiseren over mogelijke therapeutische doeleinden van MDMA. In de jaren '70 en '80 is er veel foute informatie verspreid over het middel, hierdoor staat MDMA helaas in een slecht daglicht bij medici en is uitgebreid klinisch onderzoek niet toegestaan. Daardoor is het huidige onderzoek beperkt tot empirische onderzoeken en case studies van zelfmedicatie en kunnen er geen eenduidige conclusies worden getrokken. Bij patiënten met PTSS zijn in ieder geval een aantal onderzoeken waarbij wel degelijk voortgang is gemeten. Zoals ook beschreven verwachten velen dat het mogelijk gebruikt kan worden voor autisme, angststoornissen en ook depressie. Ondanks de beperkte onderzoeken denk ik dat we kunnen stellen dat het unieke psychotrope middel 3,4-methylenedioxymethampthetamine erg interessant is voor de behandeling van vele stoornissen. Nu is het belangrijk dat uitgebreid klinisch onderzoek hiernaar wordt toegestaan.

Voor het vak gezondheidspsychologie II van de specialisatie gezondheid heb ik een paper geschreven over MDMA als medicijn. Ben je naar aanleiding van dit onderzoek geïnteresseerd dan kun je gerust een email sturen naar media@sv-gente.nl om deze toegestuurd te krijgen, hierin is ook de uitgebreide literatuurlijst te vinden.

And remember kids, use drugs safely.

Tim.

WIST JE DAT?

Psychologische feiten

You can fool the brain

Als je jezelf wijsmaakt dat je goed geslapen hebt, je beter zal presteren? Ook als je eigenlijk de halve nacht wakker lag.

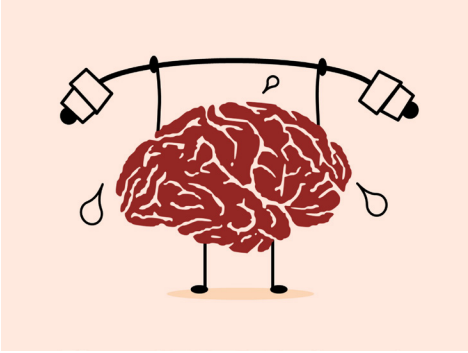
Intelligente mensen zichzelf vaak onderwaarderen, terwijl oppervlakkige mensen sneller geloven dat ze geniaal zijn? Dit heet het Dunning Kruger Effect. Hoe intelligenter je bent, hoe beter je begrijpt dat je niets weet.

Als je je iets herinnert, je je eigenlijk alleen de laatste keer dat je aan deze herinnering dacht herrinert? Je denkt dus nooit terug aan het oorspronkelijke moment, maar altijd aan de laatste keer dat je erover nadacht.

Freud verslaafd was aan cocaïne en het voorschreef aan al zijn familieleden, vrienden en patiënten?

De opeenstapeling van dagelijkse irritaties meer stress veroorzaakt dan een grote ramp?

Je brein 2% van je lichaamsgewicht vormt, maar 25% van de energie gebruikt?!



MEDIACOMMISSIE: WIE ZIJN WIJ?



NAAM: Bart de Jong
LEEFTIJD: 22
KOMT UIT: Haren

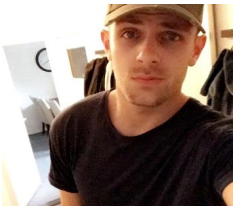
Waarom heb je voor Toegepaste Psychologie gekozen?
Experimenten uitvoeren en manipuleren zijn mijn hobby's en reden waarom ik TP ben gaan studeren.
Welke TP-specifieke minor heb je gevolgd?
Gezondheid. Ik heb er spijt van dat ik geen A&O als specialisatie heb gekozen. Dit was andersom geweest als ik A&O gekozen had, dan had ik liever Gezondheid gedaan.
Waarom heb je gekozen voor een commissie en waarom specifiek voor de mediacommissie?
Na mijn deelname aan de wintersportcommissie, reiscommissie en twee jaar PIP-commissie waren en nog maar weinig commissies over. Om wel mee te kunnen naar het actieve leden weekend heb ik met Jonathan afgesproken in de mediacommissie te gaan.
Kun je nog wat meer over jezelf vertellen?
Keuzes maken is niks voor mij, ik eet liever van twee walletjes. Ik ben extreem fan van de Albert Heijn moestuintjes en ben het meest trots op mijn paprika en cherrytomaat plant. Mijn tweede naam is ethiek. Ik haat geen mensen, mensen haten mij. Ik doe geen dingen die ik niet leuk vind, geluk is een keuze.

NAAM: Annie Leijenaar
LEEFTIJD: 18
KOMT UIT: Tirns
STUDIEJAAR: 2e jaar



Waarom heb je voor Toegepaste Psychologie gekozen?
Ik heb voor TP gekozen nadat ik naar een beroepenavond ging waar een klinisch psycholoog over haar beroep vertelde. Dit sprak mij heel erg aan, ik ben altijd al geïnteresseerd geweest in het hoe en waarom van mensen en de klinische psychologie liet mij inzien dat er studies zijn die hier mee te maken hebben. Na wat onderzoek ben ik dan ook bij TP terecht gekomen.
Waarom heb je gekozen voor een commissie en waarom specifiek voor de Mediacommissie?
Ik heb voor een commissie gekozen omdat ik teveel vrije tijd had en liever ergens mee bezig wou zijn wat ook nog daadwerkelijk iets zou opleveren i.p.v eindeloos Netflixen alhoewel dat natuurlijk ook heel leuk is. Ik heb voor de mediacommissie gekozen omdat ik het heel leuk vindt om creatief bezig te zijn zowel met het schrijven van artikelen als layout verzinnen.
Noem eens 2 waarheden en 1 leugen over jezelf?

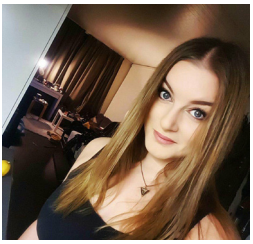
- Mijn eerste zoen was zo slecht dat ik vrijwel meteen daarna met een ander zoende om de eerste zoen te verbeteren/vergeten.
- Ik heb al twee jaar lang een gitaar op mijn kamer staan te verstoffen omdat ik mezelf gitaar wou leren spelen.
- Ik ben ooit eens zo dronken geweest dat ik nadat ik over iets struikelde en daardoor voorover viel midden op straat in slaap ben gevallen.



NAAM: Marc Peutz
LEEFTIJD: *25*
KOMT UIT: Groningen

Waarom heb je voor Toegepaste Psychologie gekozen?
Ik ben altijd geïnteresseerd geweest in het doen en denken van mensen in het algemeen. Dit is de reden dat ik na een aantal andere opleidingen toch terecht gekomen bij Toegepaste Psychologie en ik snap achteraf niet waarom ik daar niet eerder op ben gekomen.
Welke TP-specifieke minor volg je of wil je gaan volgen?
Ik volg de TP-specifieke minor Jeugd.
Waarom heb je gekozen voor een commissie en waarom specifiek voor de reiscommissie?
Na de wintersportreis vorig jaar met Gente wilde ik graag actief worden binnen de vereniging zodat ik vaker contact zou hebben met alle geweldige mensen van de studie!
Kun je 1 ding noemen die de meeste mensen niet van jou weten?
Dat ik een jaar in Canada heb gewoond.
Noem eens 2 waarheden en 1 leugen over jezelf?

- Ik heb een EK gespeeld
- Ik drink liever wijn dan bier
- Ik heb vroeger pony gereden



NAAM: Sharon van Gelder
LEEFTIJD: *23*
KOMT UIT: Groningen
STUDIEJAAR: 2e jaar

Waarom heb je voor Toegepaste Psychologie gekozen?
Ik heb gekozen voor TP omdat ik mijn Propedeuse van de bachelor Psychologie op de universiteit helaas niet binnen twee jaar heb mogen halen. Aangezien psychologie werkelijk het enige is waar ik echt gepassioneerd over ben en een oog voor denk te hebben, was TP de enige logische keuze. Ik wil eventueel via deze omweg nog een universitaire master Psychologie voltooien.
Waarom heb je gekozen voor een commissie en waarom specifiek voor de mediacommissie?
Ik was niet geïnteresseerd om mij op te geven voor een commissie tot ik hoorde over de Media-commissie! Schrijven is iets wat ik erg leuk vind en waar ik graag meer ervaring in wil opdoen, in de hoop later iets met schrijven te gaan doen. Ik probeer zoveel mogelijk kansen te benutten die mij op deze opleiding gegeven worden om ervaring op te doen. Daarnaast sprak het mij erg aan dat ik mensen zou leren kennen naast mijn klas.
Wat voor hobby's heb je nog naast de opleiding?
Zingen, schrijven, gamen en sinds kort eindelijk sporten
Kun je 1 ding noemen die de meeste mensen niet van jou weten?
Toen ik mijn P niet had gehaald op de universiteit heb ik snel een nieuw toekomstbeeld voor mezelf moeten schetsen. Als een wanhopige uitvaller heb ik mij toen ingeschreven voor een visagie opleiding. Nooit iets mee gedaan verder, weinig geleerd, weggegooid geld. Tja, je moet wat als je het even niet meer weet…

NAAM: Tim Mundt
LEEFTIJD: 23
KOMT UIT: Zwolle
STUDIEJAAR: 4e jaar



Waarom heb je voor Toegepaste Psychologie gekozen?
Het komt er op neer dat ik de psychologie erg interessant vind, dit maakt ook dat ik voor deze opleiding heb gekozen. Ik ben verder ook niet van plan om als TP-er te gaan werken maar ik de kennis die ik opdoe is nuttig voor elk beroep. Dit maakt ook dat ik de specialisatie gezondheid heb gekozen omdat dit nog meer verdieping bood.
Wat voor hobby's heb je nog naast de opleiding?
Pff, ik heb maar één hobby.. Motor rijden.
Kun je 1 ding noemen die de meeste mensen niet van jou weten?
Uhmm.. dat ik staand mijn kont afveeg?
Noem eens 2 waarheden en 1 leugen over jezelf?

- Ik heb seks gehad in de Marie Kamphuisborg
- Ik ben ontmaagd op mijn 13e
- Ik kan niet alle maanden op volgorde opnoemen



NAAM: Jonathan Huizenga
LEEFTIJD: 23
KOMT UIT: Assen
STUDIEJAAR: 3e jaar

Welke TP-specifieke minor heb je gevolgd?
Als TP-specifieke minor heb ik gezondheid gedaan, hier ligt ook grotendeels mijn interesse.
Waarom heb je gekozen voor een commissie en waarom specifiek voor de reiscommissie?
Ik ben van 2016-2017 bestuurslid penningmeester geweest van Gente. Ik had hier voor gesolliciteerd omdat het mij erg leuk, leerzaam en uitdagend leek om een bestuursjaar te doen. Ik heb tijdens mijn bestuursjaar veel geleerd over mijzelf, samenwerken, professioneel handelen en verantwoordelijk dragen. Ik heb voor de mediacommissie gesolliciteerd omdat ik graag mijzelf op het gebied van schrijven wil ontwikkelen, daarnaast vind ik het leuk om betrokken te blijven bij de vereniging.
Wat voor hobby's heb je nog naast de opleiding?
In mijn vrije tijd ben ik graag bezig met fitness, lezen, series kijken en met vrienden afspreken.
Kun je 1 ding noemen die de meeste mensen niet van jou weten?
Wat niet iedereen van mij weet is dat ik mijzelf 90 dagen heb weerhouden van zelfbevrediging als een experiment. Dit was een bijzonder interessante ervaring.
Noem eens 2 waarheden en 1 leugen over jezelf

- Ik ben een keer wezen parachute springen en toen ging mijn eerste parachute niet open
- maar de reserve gelukkig wel.
- Ik heb een keer de sterkste psychedelische drugs op aarde genomen, namelijk ayahuasca.
- Ik heb een keer gerookt in het klaslokaal op de middelbare school.

KALKOENEN
HET DRANKSPEL

Ben jij het eeuwige bussen, eenentwintigen en 'never have i ever' ook wel even zat? Kalkoenen biedt de oplossing. Een fantastisch, idioot drankspel perfect om je dronken en rollend over de grond van het lachen te krijgen!

Trommel je drinkmaatjes op en ga met zijn allen in een kring zitten. Iedereen maakt als het ware verrekijkers/rondjes van zijn handen door de vingers te buigen naar de duim. Vervolgens houdt iedereen beide handen zo voor de ogen. Het rondje waar je doorheen kijkt mag net groot genoeg zijn zodat je voor je uit kan kijken. Maar je mag niks meer kunnen zien aan de zijkanten van je blikveld. Als iedereen zo klaar zit begint het spel. Één persoon begint als kalkoen. Deze moet een hand voor zijn oog weghalen en hiermee richting iemand anders wijzen terwijl diegene een kalkoen geluid maakt. Iedereen moet dus goed om zich heen blijven kijken om te zien of je niet wordt aangewezen. Als je wordt aangewezen heb je twee seconden om iemand anders aan te wijzen. Had je dit niet snel genoeg door? Dan moet je drinken en begint het spel van vooraf aan opnieuw!

Heb jij altijd al je vrienden een kalkoen willen na zien doen? Of wil je gewoon even lachen door iedereen op een grappige manier dronken te krijgen? Kalkoenen is het antwoord!



Dus nog even in het kort:

1. vorm een kringetje

2. Handen in rondjes voor de ogen als een verrekijker zodat je alleen voor je uit kan zien

3. Één persoon begint door zijn hand uit te steken en een kalkoenen geluid te maken naar de volgende

4. Deze persoon heeft twee seconden om iemand anders aan te wijzen.

Lukt dit niet? Drinken!

SHORTSTORY #1

“Je maakt me zo geil hé”. Mijn lippen bevinden zich in zijn nek. Ze laten een spoor van plagerige kusjes en zuigzoenen achter. Ik grinnik zachtjes om zijn opmerking. Hij draait zijn hoofd waarna mijn lippen zijn nek verruilen voor zijn mond. Het is al laat, of eerder vroeg in de ochtend, maar het is nog steeds donker. De decemberwind is koud en zijn jas die hij in een lief gebaar om mijn schouders had geslagen ligt inmiddels op de grond. De stenenmuur prikt in mijn rug en mijn gedachten zijn wazig. We zoenen heftig, verlangen naar meer. Maar terwijl hij het over mij heeft dwalen mijn gedachten af naar een ander. Ik zie blonde krullen voor me in plaats van zijn zwarte haar. Terwijl hij een adempauze neemt om me te vertellen wat hij met mij zou willen doen als ik met hem mee zou gaan naar huis, realiseer ik mij dat hij niet degene is die ik wil. De bedwelmende roes van alcohol heeft mij echter in zijn greep waardoor het verschil tussen fictie en realiteit onduidelijk is geworden. Het duurt even voor het besef tot me door dringt dat degene naar wie ik verlang toch echt niet degene is die zonet blijk heeft gegeven van het feit dat hij naar mij verlangt. “Ik moet echt mijn vriendinnen weer opzoeken, ik moet morgen weer vroeg in de collegebank zitten.” Prevel ik. Hij weet me te verleiden tot de zoveelste afscheidszoen, waarvan hij valselijk belooft dat het de laatste is. Nog heel even dompel ik mij onder in de fantasie die zich in mijn hoofd heeft gevormd. Tig afscheidszoenen later weet ik mijzelf van hem los te maken en terug te keren naar de realiteit. “Waar is die jongen van je gebleven?” wordt me achterna geroepen terwijl ik langs een groepje jongens loop. Ze refereren naar de jongen met wie ik net heb staan zoenen. Maar ik weet waar ‘die jongen van me’ is, en dat is niet bij T’ Golden fust. Nee ‘die jongen van mij’ die ligt hoogstwaarschijnlijk in zijn bed te slapen, niet-wetende van de realisatie die ik zojuist heb opgedaan.

WIST JE DAT?

Seksfeiten

Eén man in twee weken genoeg sperma produceert om elke vruchtbare vrouw op de wereld te bezwangeren?

Het proeven van lichaamssappen je tanden witter maakt?

Je per dag 15 penissen aanraakt? Indirect, via deurknoppen en het schudden van handen.

Het record aftrekken op 9 uur en 57 minuten staat, op naam van Masanobu Sato uit Japan?

Eén op de tien Europese baby's verwekt is in een IKEA-bed?

Britse spionnen vroeger sperma gebruikten als onzichtbare inkt?

Je volgens het British Medical Journal mogelijk langer leeft naarmate je meer orgasmen hebt?

Mannen die actief zijn in het huishouden ook 50% meer kans hebben op een actieve vrijpartij met hun vrouw?

Homoseksualiteit door de American Psychiatric Association werd gezien als een psychische aandoening tot 1973?

De Grieken meer seks hebben dan elke andere nationaliteit? Zit er iets in die fetakaas?

We het vaakst seksuele fantasieën op het werk hebben?

De clitoris het enige menselijk orgaan met maar één doel is: genot?

NETWERKEN

Netwerken wordt vaak geformuleerd als het vinden van de juiste contacten. Het kan ook inhouden dat je je huidige contacten optimaal benut om nieuwe contacten te vinden. Het doel is delen van kennis, informatie en andere contacten.

Toegepaste Psychologie: een studie met zó veel mogelijkheden dat je door de bomen het bos soms niet meer kan zien. Als je nou had gekozen voor een opleiding tot tandartsassistente was de keuze niet zo moeilijk geweest: je gaat een tandarts assisteren bij zijn werkzaamheden, simpel. Maar nee, we moesten kiezen voor deze oh zo populaire en brede studierichting. En dat is natuurlijk prachtig, want psychologie is moeilijk interessant, het is altijd en overal en je kan er van alles mee. Maar dat maakt het juist zo lastig.

WANT WAAR THE HELL BEGIN IK ALS IK STRAKS KLAAR BEN!? HOE KOM IK OP DE PLEK WAAR IK WIL KOMEN?

Om het jezelf wat makkelijker te maken tegen de tijd dat je klaar bent met je studie, is het handig om meteen te beginnen met het opbouwen van een netwerk. Daarom worden in dit artikel inzichten geboden over het belang van netwerken. Daarbij mogen de handvaten om een start te maken natuurlijk niet ontbreken.

Lange Termijn denken

Bij netwerken gaat het allemaal om 'lange termijn denken'. Nee je hebt nog geen vaste baan nodig, en nee misschien weet je ook nog niet welke richting je precies opgaat met je studie. Maar toch kan het nuttig zijn om je op te geven voor projecten, met als doel om zo de juiste mensen te leren kennen die jouw loopbaan richting kunnen geven. Ook al is het nu nog niet nodig, later kan iemand misschien iets voor jou betekenen. Houdt het bredere perspectief voor ogen!

Leraren

Een docent gaf eens een goed advies:

"Veel leraren doen nog een heleboel andere dingen naast lesgeven. Houd ze te vriend en weet bij wie je moet zijn. Zorg dat ze weten wie jij bent."

Dit kan je een stage of later misschien zelfs een werkplek opleveren die precies aansluit bij dat wat jij voor ogen hebt. Ook kun je van deze docenten natuurlijk het één en ander leren wat betreft hun loopbaan en hoe zij dit hebben aangepakt.

LinkedIn

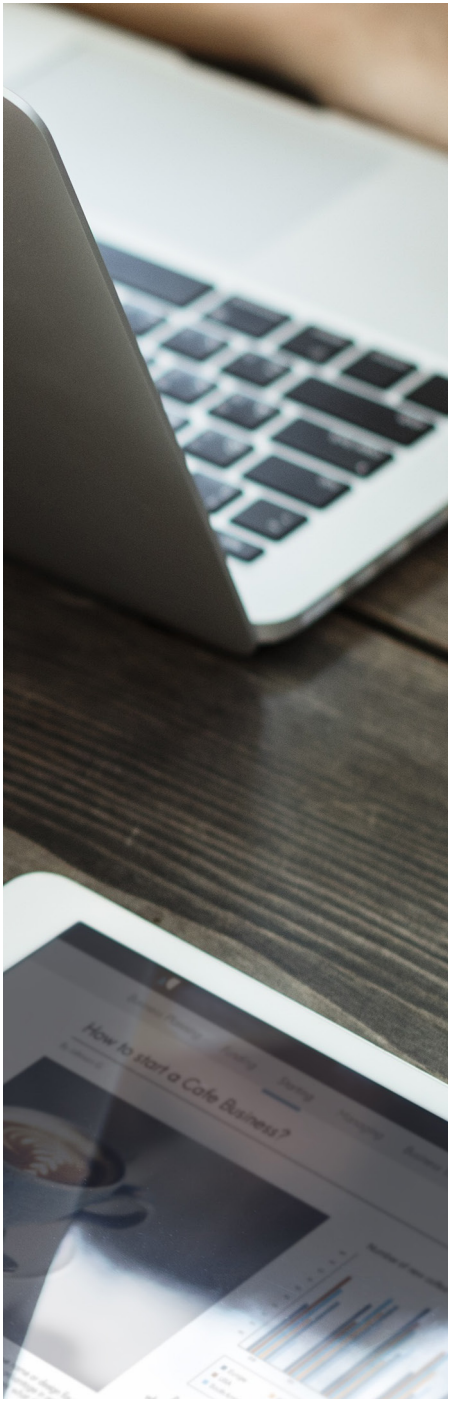
Het aanmaken van een LinkedIn profiel kan erg nuttig zijn voor een toekomstige TP'er. LinkedIn is een social media app die je ondersteunt in het opbouwen van je netwerk. Ook kun je mensen toevoegen die je niet kent, maar die bijvoorbeeld werken in de richting die jij voor ogen hebt. Als je vroeg begint met het opbouwen van je netwerk op LinkedIn, kan een leuke functie zo in je schoot geworpen worden! Hier worden namelijk vaak vacatures aangeboden of voorgesteld.

Een LinkedIn profiel dient dan ook als je professionele visitekaartje. Hier kan je je gehele loopbaan, vaardigheden en diploma's overzichtelijk weergeven. Kortom: een online CV. Toekomstige opdrachtgevers en werkgevers kunnen jou zo gemakkelijker vinden.

Sidenote:

Net als bij Facebook kun je mensen en bedrijven volgen. Zo komen er interessante artikelen voorbij die relevant zijn voor je studierichting. Een super fijne afwisseling van de kattenfilmpjes en Game of Thrones memes waar je Facebookoverzicht mee volstaat!

Veel plezier met het opbouwen van je netwerk!



Annie's Koeken Pannie

TORTELLINI MET SPINAZIE, KIP EN CHAMPIGNONS IN ROOMSAUS

Ingrediënten

Tortellini Kaas
250g
(Maggi) Roomsaus zakje 35g
Witte champignons 250g
2x (Iglo) Spinazie à la creme 170g
Kipfilet Scharrel ca. 320g
Peper, zout, kipkruiden,
kerrie- en paprikapoeder
Olijfolie of boter



Bereidingstijd: Circa 15 min.
Totale prijs bij de Jumbo = 8,10
Voor circa 3 personen

Bereidingswijze

1. Breng een ruime hoeveelheid water aan de kook voor de pasta (tortellini).
2. Voeg de pasta toe aan het kokende water en laat deze 12-14 minuten koken.
3. Doe de spinazie in een pan en roer regelmatig tot deze gaar is.
4. Snij de champignons in kleine blokjes.
5. Bak de champignons in een koekenpan met een laagje olijfolie, breng op smaak met peper, zout, kerrie– en paprikapoeder.
6. Snij de kipfilet in kleine stukjes.
7. Breng de kipfilet op smaak met de kipkruiden en bak deze in een koekenpan.
8. Giet de pasta, als deze gaar is, af en voeg hier de kip, champignons en spinazie aan toe.
9. Meng de inhoud van het zakje roomsaus met 200-250 ml water en roer deze regelmatig door op laag vuur tot deze klaar is.
10. Giet de roomsaus over de pasta heen en roer goed door.

Eet smakelijk!

Toko

Is je koelkast leeg of geen zin om je uit te sloven? Bestel lekker wat bij Onze Toko. Bezorgen is al gratis vanaf 1 maaltijd en je kunt kiezen uit:

Maaltijd 1: Bordje Indo €5,50
- kip, vega of rund
- rijst
- groente
- atjar saus
- kroepoek

Maaltijd 2: Rijst/bami rammes (rijsttafel) €6,00
- vega of rund
- rijst of bami
- groente
- ei
- atjar saus
- kroepoek

Je kunt pinnen en contant betalen.

BELANGRIJK!
Alleen telefonisch bestellen met de kortingscode en het telefoonnummer die te vinden zijn op www.sv-gente.nl onder het kopje partners en vervolgens Onze Toko.
Ben je je inloggegevens vergeten? Mail dan naar secretaris@sv-gente.nl en dan krijg je deze weer toegestuurd :)

**Wil je ook altijd gebruik kunnen maken van deze korting en andere voordelen die Gente te bieden heeft, schrijf je dan in op het Gente kantoor in kamer M1.08.*

EVEN AAN DE DRUKTE ONTSNAPPEN

Tegenwoordig leven we in een drukke en snelle maatschappij waarin er veel prikkels zijn. Van ons, jonge studenten, wordt er veel verwacht door onze omgeving en de maatschappij. We moeten onder andere presteren op school, sociale contacten onderhouden en onszelf onderscheiden van de rest. Daarnaast zijn er nog zoveel dingen die onze aandacht opeisen, zoals Facebook, Whatsapp, Instagram, Snapchat, om maar wat social media op te noemen. Alleen al aan het bijhouden van social media, besteden de meeste jongeren meer dan dertig minuten per dag! Daarnaast willen we er goed uit zien, want er heerst een ongeschreven norm dat slank zijn belangrijk is en dat we mee moeten gaan met de mode. En zo zijn er nog allerlei andere voorbeelden op te noemen die onze aandacht opeisen. Natuurlijk is een vol en uitdagend leven leuk, maar soms kan de stress van al deze dingen aardig hoog oplopen.

Veel jongeren kampen tegenwoordig met stressklachten en ervaren een hoge mate van prestatiedruk. Deels is dit een druk die ze zichzelf opleggen. Uit een onderzoek gedaan door de jongerenkrant 7Days is gebleken dat 76% van de tweeduizend ondervraagden de druk op school als te hoog ervaart. 33% loopt hier dagelijks tegen aan.

De combinatie van de druk op school en een veelal druk privé leven zorgt bij de jongeren voor de nodige stress. Een beetje stress kan geen kwaad, maar wanneer de stress langdurig aanhoudt, kan dit voor problemen zorgen. Veel voorkomende klachten zijn: hoofdpijn, vermoeidheid, verminderde concentratie en een slechtere huid. Bij sommige jongeren resulteren de stressklachten zelfs in een burn-out. Jongeren die met een burn-out kampen, zijn helemaal uitgeteld, futloos en hebben geen energie. Hierdoor zijn ze vaak genoodzaakt om de studie voor enige tijd te staken om te herstellen van de burn-out.

Omdat stressklachten een groeiend probleem is onder jongeren, hierbij een reminder om elke dag even te ontspannen. Er zijn veel stressreducerende technieken en methodes, zoals sporten, mindfulness, mediteren en nog veel meer. Wat ook heel makkelijk is. en je altijd en overal kan toepassen, is het focussen van de aandacht op je ademhaling. Het beste is om door je buik adem te halen en dit rustig te doen; vijf seconden inademen en dan vijf seconden uitademen. Je zult merken dat je gedachten vaak afdwalen in het begin wanneer je dit probeert. Wanneer je gedachten afdwalen, probeer je dan weer te focussen op je ademhaling.

Zoek iets dat bij je past en probeer dit in je dagelijkse routine te verwerken. Voor mij is dat bijvoorbeeld even wandelen in de avond of mediteren. Door elke dag tien minuten even te ontspannen, is het een stuk makkelijker om alle stress de baas te blijven.

HET STUDENTENDECANAAT VAN DE HANZE HOGESCHOOL

Heb jij persoonlijke omstandigheden die een negatieve invloed hebben op je studie en zou je hier wel met iemand over willen praten of advies over willen krijgen? Dan is het aan te raden om in gesprek te gaan met je studieloopbaanbegeleider. Deze kan je eventueel doorverwijzen naar het decanaat maar hier kan je ook zelf contact mee opnemen. Op de site van de Hanzehogeschool wordt het volgende over het decanaat geschreven:

"Wanneer je weet of vermoedt dat je beperking of persoonlijke situatie een rol zal spelen in je studieverloop, dien je zo vroeg mogelijk contact op te nemen met een decaan. De studentendecaan geeft je informatie en advies over onderwerpen die samenhangen met je studie of je persoonlijke omstandigheden. Samen met de decaan zoek je naar oplossingen. De studentendecaan heeft expertise op het gebied van regelingen en procedures, studeren met een functiebeperking en personen en instanties die je verder kunnen helpen. "

De gesprekken met een decaan zijn vertrouwelijk. Zonder jouw toestemming of medeweten wordt er geen informatie doorgegeven aan derden. De studentendecanen werken centraal bij de afdeling 'Studentenzaken'. Zij zijn dus niet verbonden aan een school of opleiding en zijn dus onafhankelijk.

STUDENTENDECANEN@ORG.HANZE.NL
ZERNIKEPLEIN 7
KAMER F 3.02
050-5954028
OPENINGSTIJDEN:
11:00 TOT 16:00 UUR

Ook is er een vertrouwenspersoon voor studenten. Als je als student te maken krijgt met ongewenste omgangsvormen kun je contact opnemen met de studentenvertrouwenspersoon. De vertrouwenspersoon luistert, steunt en adviseert. De vertrouwenspersoon voor studenten heet Gineke Lucas. Ze is van maandag t/m donderdag van 9:00-17.00 uur te bereiken via g.lucas@gimd.nl of op het telefoonnummer 06 10719978. In de brochure 'Ongewenst gedrag', te vinden op de website van de Hanze kun je lezen waarvoor je precies bij haar terecht kunt.

Voor meer informatie kijk op de site van de Hanzehogeschool onder het kopje voorzieningen!

No Fap

EEN PERSOONLIJKE ERVARING

Vorig jaar maart zag ik ergens op het internet een artikel over No-Fap voorbij komen. Dit wekte mijn interesse en na dit gelezen te hebben, begon ik mij er in te verdiepen. Kort samengevat houdt het in dat je jezelf voor een X periode weerhoudt van zelfbevrediging. Dit geldt ook voor het kijken van porno. Er is zelfs een hele community voor met mannen die elkaar ondersteunen om dit te doen. Waarom zou je dit nou doen kan je denken?

Ten eerste claimde het artikel veel voordelen die zouden volgen wanneer er voor een langere periode wordt gestopt met masturberen, zoals meer energie, zelfverzekerder voelen, grotere emotionele stabiliteit ervaren, scherper van geest zijn, socialer zijn, et cetera. Er is niet echt een wetenschappelijke basis voor de geclaimde voordelen behalve een verhoogd testosteron gehalte na 7 dagen. Maar veel mannen die het geprobeerd hebben, beweren veel van de voordelen te ervaren.

Als persoon houd ik van experimenteren en na de nodige succesverhalen van sommige mannen te hebben gelezen, besloot ik ook met NoFap te beginnen.

Ik had het doel gezet om mijzelf negentig dagen te weerhouden van masturberen. De eerste twee weken merkte ik niet echt veel verschil met hoe ik me normaal gesproken voelde. Wel was het soms lastig mijzelf te weerhouden.

Na twee weken begonnen echter wel merkbare verschillen op te vallen. Ik voelde me energieker, geconcentreerder en meer zelfverzekerd dan normaal. Sommige klasgenoten en vrienden had ik ook over mijn challenge verteld. Zij merkte vooral op dat ik een stuk drukker werd en meer levendig was.

Na een maand ging het mij eigenlijk vrij gemakkelijk af om niet te masturberen, ik had er weinig behoefte aan. De voordelen bleven aanhouden zoals de zelfverzekerdheid, meer energie. Maar wat voor mij het meest opviel was de emotionele stabiliteit. Normaal ben je wel eens een keer down of chagrijnig ofzo maar deze gehele negentig dagen voelde ik me echt geweldig. Ik kon ook goed met 'tegenslagen' omgaan, als in dat ik oplossingsgericht te werk ging en me er emotioneel niet liet door beïnvloeden.

Al met al heb ik de challenge 92 dagen volgehouden. Persoonlijk zag ik het als een leuk experiment, vooral omdat er ook merkbare voordelen voor mij waren. Het kan natuurlijk zijn dat de voordelen deels zijn veroorzaakt door een placebo-effect, maar dat maakt niet uit voor de ervaring. Ik denk, zoals het met veel dingen is, dat als je een doel voor jezelf stelt en je hieraan houdt, dat dat goed voelt. Als je een doel succesvol nastreeft, voel je je beter over jezelf. En wanneer je goed voelt zullen vervolgens andere dingen in je leven ook beter gaan. Ik kijk met plezier terug op deze periode. Ik zat toen in een goede flow op meerdere gebieden in mijn leven en ik vond het een leerzaam experiment.



Studentparticipatie in de Heroïne behandelunit

In het eerste jaar van de studie Toegepaste Psychologie dien je in totaal één EC (= 28 uur) aan vrijwilligerswerk te leveren. Zo kun je in het eerste jaar al enige ervaring opdoen. Ik heb een prachtige kans gekregen bij Verslavingszorg Noord-Nederland (VNN). In dit artikel vertel ik je hoe ik aan deze kans ben gekomen, en wat ik daar ga doen.

Kansen pakken

Het TP-weetcafé over verslaving, gegeven door Eric Blaauw - Lector Verslavingskunde - werd afgesloten met het verzoek om vrijwilligers. Ik zag mijn kans schoon om iets aan mijn CV te kunnen toevoegen. Na één mailtje was mijn studentparticipatie geregeld en heb ik mijn eerste ervaring in de praktijk mogen aangaan. Op het eerste oog lijkt het misschien niet zo, maar ook het TP-weetcafé biedt dus kansen, wanneer je deze benut.

Het HBU

Samen met een klasgenoot en twee ervaringsdeskundigen zetten we een buddyproject op voor heroïneverslaafden. Deze mensen zijn in behandeling bij het Heroïne Behandelunit (HBU), waar zij voorzien worden in hun verslaving met heroïne, of een vergelijkbaar medisch middel: Methadon. Deze mensen kunnen drie keer per dag een dosis halen om te gebruiken in de behandelunit. Ook zijn er medische en therapeutische behandelaren aanwezig voor deze mensen.

Opgegeven

Het idee hierachter is dat deze mensen al talloze keren geprobeerd hebben om met hun verslaving te breken, maar herstel in eerste instantie onwaarschijnlijk wordt geacht. Om zowel deze mensen, als de maatschappij te beschermen voor hun verslaving, wordt heroïne of Methadon voorgeschreven. Het doel is daarnaast ook om het leven van deze mensen te verbeteren. Er zijn behandelaren en artsen aanwezig om hen te zowel fysiek als mentaal ondersteunen. Het lijkt misschien 'lekker makkelijk zo', maar niets is minder waar. Deze mensen zitten vastgeroest in het harde straatleven en hebben nauwelijks contact met de buitenwereld, vaak opgegeven door de omgeving. Dit is waar het buddyproject voor zal dienen.

Het buddyproject

Aangezien het om een pilot gaat, zijn we momenteel bezig om het project op te zetten. Er moet nagedacht worden over de opzet van het contact met de buddy's. Wat gaan we doen met deze mensen? Waar hebben ze behoefte aan? Hoe waarborgen we de veiligheid van de vrijwilligers?

Hoe breken we de vooroordelen en stigma's? Samen met de behandelaren van het HBU gaan we kijken hoe we dit het beste vorm kunnen geven. Hiervoor komen we zo'n één keer per week samen om te overleggen. Een super leuke ervaring om mee te maken, zo in het echte werkveld. In oktober is het zover en gaan we voor het eerst contact maken met onze buddy's. Super spannend, maar wel rete interessant.

Ervaring in de Heroïne behandelunit

Ik kwam aan bij het HBU, gelokaliseerd tegenover de hoofdingang van het UMCG. We zouden vandaag, als buddy's in spé, een rondleiding krijgen in de behandelunit waar de heroïneverslaafden hun dosis kunnen gebruiken. De zware stalen deuren bij de ingang geven mij het gevoel dat ik geen idee heb wat ik er achter kan verwachten. Tussen mij en de deur stonden een man en een vrouw, waarvan je in één oogopslag kunt zien dat ze net van het HBU komen. Beseffende dat ik hier als 'niet-gebruiker' bij wijze van spreken niks te zoeken heb, vraag ik mij af of ik zomaar op de bel kan drukken bij deze grote stalen deur. Ik hoorde de man en vrouw al denken: "Wat in de godsnaam doet zij hier?"

Ik stak een sigaret op en wachtte het nog even af, met de gedachte in mijn achterhoofd dat ik hun territorium niet zomaar wil infiltreren.

Ik zie nergens bekende gezichten en vraag mij af hoe ik op tijd binnenkom. Na enkele minuten fietste de man en de vrouw weg en direct voelde ik mij vrij om wat dichterbij te komen en de ingang van dichtbij te observeren. Ik voelde direct dat het voornamelijk mijn eigen angst was wat mij tegenhield, het was niet de angst voor de mensen zelf. Het feit dat ik mij geen houding wist te geven om in een wereld te stappen waar ik niks van af weet, maakte dat ik niet dichterbij durfde te komen. Ik merkte op dat ik bang was dat zij niet op ons zitten te wachten.

De eerste indruk

Bij binnenkomst zijn we door de bewaker binnengelaten in een sober ogende wachtruimte. Achter de wachtruimte was een met glas afgesloten ruimte waar enkele behandelaren zaten. Ik zag de teammanager van het HBU, die mij direct kwam ophalen. Ik werd door hem gewezen op het koffieautomaat, waar ik mijzelf voorzag van een cappuccino. Terwijl het bekertje gevuld werd, hoorde ik de deur achter mij openslaan en stormde er een man binnen die in paniek zocht naar zijn jas. "Heb ik 'em in de wc laten liggen!? Is de WC bezet!? Straks is hij weg!" Het was een cliënt, een ietwat muffige uitstraling, met ingevallen wangen en een intense energie. Ik besefte dat hij onder invloed moest zijn. De teammanager en de bewaker wezen hem kalm op het feit dat hij gewoon in de WC zijn jas kon gaan halen.

Ik volgde hen in hun kalme energie en besloot dat ik in staat was om aan te kunnen wat dit project van mij zou verwachten. Lekker over me heen laten komen dus, want het komt nu echt dichterbij.

De vergadering

Ik volgde Eric door de afgesloten deuren naar de vergaderruimte. De hoofdonderzoeker vertelde ons over hoe de activiteiten zouden kunnen worden vormgegeven. “Het is de bedoeling dat zij weer gaan ervaren hoe het is om iets leuks te doen. Zij hebben het contact met dit gevoel vaak helemaal verloren en weten niet eens meer hoe het is om dit te ervaren. Deze activiteiten hoeven dus helemaal niet groot te zijn.” Zo vertelde ze over een cliënt die het heerlijk vond om bij het fonteintje voor het UMCG te zitten, te kijken naar het water en te genieten van de zon en de lucht. Een vrouw met wie ze weer eens gaat winkelen. Een man die het leuk vindt om te vissen. Een blokje om het behandelcentrum. Het is hierbij niet eens zo van belang wat er precies gedaan wordt. Als er maar contact wordt gemaakt. Dat is wat deze mensen chronisch tekort komen.

De vraag kwam omhoog wat te doen met schokkende informatie die de cliënten aan ons als buddy’s zouden vertellen. Te denken is aan diefstal, mishandeling of misschien zelfs een moord. Het zou zomaar kunnen gebeuren, drukten de deskundigen ons op het hart. Hoe gaan we om met vertrouwelijkheid? Kan dit worden gedeeld binnen de muren van het VNN?

Hoe gaan we als buddy’s om met dit soort schokkende informatie?

De rondleiding

Na het gesprek met de deskundigen kregen we een rondleiding van een ervaringsdeskundige. Hij nam ons mee naar de gebruikersruimte waar de cliënten zichzelf konden voorzien in hun verslaving. Wederom een sobere ruimte, met een glazen tafel en 6 stoelen, afgeschermd van de behandelaarsruimte met een glazen ruit. Op de tafel lag een bakje met aanstekers en benodigdheden voor het roken van de heroïne of Methadon. Tussen de behandelaarsruimte en de gebruikersruimte zat een stalen luik waar de drugs kon worden doorgegeven. Onder het luik stond een kleine kliko, waar allemaal zakjes inzaten met de supplies die nodig waren voor het roken. Per persoon een zakje, naam erop en alles. Aan de andere kant van het raam, de behandelaarsruimte, zaten zo’n drie vrouwen die onder andere bezig waren met het klaarmaken van de zakjes, het verwerken van de administratie en gegevens. Je had vanuit de ruimte een goed overzicht op de in totaal twee gebruikersruimtes en wachtruimte.

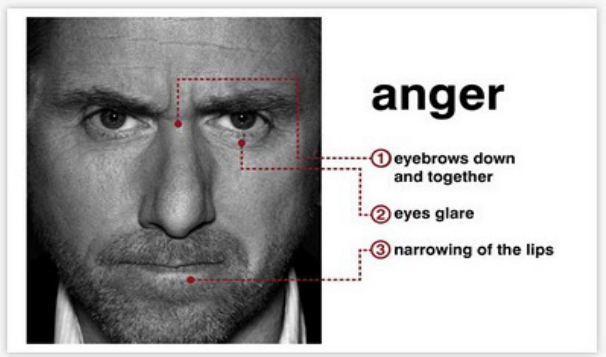
Uiteindelijk zat er achter die grote stalen deuren, die de buitenwereld afschermden van deze doelgroep, tot nu toe helemaal niks schokkends. Misschien is het zo’n slecht idee nog niet om die grote stalen deur die ons van deze doelgroep scheidt te vergeten en eens contact te maken met de mensen die worden uitgekotst door onze maatschappij.

AANRADER: LIE TO ME

In de Amerikaanse serie 'Lie to me' helpt de zogenoemde 'Lightmangroup' de politie tijdens ondervragingen op zoek naar de waarheid. Aan de hand van micro expressies kunnen hun zien of iemand liegt of de waarheid vertelt.

Nu hoor ik je denken "Micro Wattes?!" Ja, Micro expressies.

Micro expressies zijn uitdrukkingen die een kwart seconde over het gezicht flitsen en vertellen hoe iemand zich voelt. Deze micro expressies gebeuren onbewust en kunnen niet worden voorkomen. Ongeacht of de persoon in kwestie deze gevoelens misschien voor zichzelf onderdrukt of probeert te verbergen voor anderen, aan de hand van deze micro expressies kan worden gezien hoe iemand zich echt voelt bij hetgeen wat hij/zij ziet, zegt en of hoort. Onderzoek hiernaar gaat vooral uit van zeven basisemoties: boosheid, minachting, angst, blijdschap, verdriet, verbazing en walging.



De hoofdpersoon van de serie, Cal Lightman is gebaseerd op Paul Ekman, een belangrijk psycholoog op het gebied van emoties en gelaatsuitdrukkingen. Ekman ontdekte de micro expressies en kwam er zo ook achter dat gelaatsuitdrukkingen van emoties niet cultureel bepaald zijn maar identiek zijn voor verschillende culturen. Dit bepleit dan ook dat gezichtsuitdrukkingen biologisch bepaald zijn zoals Darwin eerder al beweerde.

Kortom micro expressies kunnen je dus inzicht bieden in hoe iemand zich werkelijk voelt. En wat is er nu leuker dan kennis opdoen over zo'n soort onderwerp tijdens het Netflixen van een geweldige serie zoals 'Lie to me'?

Sidenote : Lie to me is gestopt halverwege seizoen 3 en er worden geen nieuwe seizoenen meer gefilmd. Wees dus voorbereid op een fantastische serie waar je geen afscheid meer van wil nemen maar dit helaas wel zal moeten. Kan je dit nou niet over je hart verkrijgen? Dan is het misschien een idee om je eens te verdiepen in de werken van Paul Ekman of Job Boersma, een Nederlandse psycholoog die zich heeft gespecialiseerd in micro-expressies.

MEET GENTE

STUDIEVERENIGING TOEGEPASTE PSYCHOLOGIE



PIP
REIS
MEDIA
EVENEMENTEN
WINTERSPORT
LUSTRUM

Reiscommissie

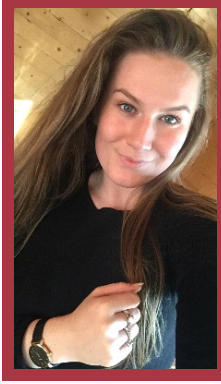
Hallo lieve gentenaren!

Wij (Marije, Jolenta, Elles, Tessa, Nina & Bo) zijn de nieuwe reiscommissie van 2017-2018. Als reiscommissie organiseren wij de buitenlandse reis van Gente die in de aankomende herfstvakantie zal gaan plaatsvinden. Wij willen jullie er daarom alvast even op wijzen dat jullie de aankomende herfstvakantie vrij zullen moeten houden, omdat het natuurlijk super leuk gaat worden!
Het is een top gelegenheid om mensen van Gente te leren kennen en samen een gezellige week te hebben.

Vanaf begin mei zijn wij bezig met het organiseren van deze reis. Tijdens het organiseren van de reis hebben we al veel lol met elkaar beleefd. Elke maandagavond is het commissieavond, waarin we vergaderen over de reis en alles wat daarbij komt kijken. Zo zijn wij op zoek gegaan naar een leuke locatie, mooie activiteiten, hostels en natuurlijk ook het vervoer. Tijdens zo'n vergadering eten we samen en drinken we vaak ook wat borrels. Wij vinden het heel gezellig om in een commissie van Gente te zitten; je leert hierdoor veel nieuwe mensen kennen wat super leuk is. Naast veel gezelligheid is een commissie ook erg leerzaam. Je moet goed samenwerken om iets goeds te organiseren. We leven er naartoe om de reis zo leuk mogelijk te maken en wij denken dat dit ook wel goed zal gaan komen.

Wij hebben er nu al zin in en hopen jullie allemaal te zien tijdens de reis!

Liefs de reiscommissie



NAAM: Bo Versteeg
LEEFTIJD: 20
KOMT UIT: Emmen
STUDIEJAAR: 3e jaar

Waarom heb je voor Toegepaste Psychologie gekozen?
TP is breed, daarom sprak het mij voornamelijk aan. Je kan er enorm veel kanten mee op. Dat vond ik erg fijn, omdat ik enorm veel dingen leuk en interessant vind. Door TP wou ik ook uitvinden welke richting mij het meeste aansprak. Ook natuurlijk omdat ik benieuwd ben/was naar het 'waarom mensen doen wat ze doen', zoals iedereen die TP doet.

Welke TP-specifieke minor volg je of wil je gaan volgen?
Ik ga de richting Gezondheid doen met één vak Jeugd: ontwikkelingsproblematiek.

Waarom heb je gekozen voor een commissie en waarom specifiek voor de reiscommissie?
Gente is een super gezellige studievereniging en ik wilde graag actief worden om nog meer mensen te leren kennen. De reiscommissie leek mij tof, omdat er samen toegewerkt wordt naar een soort mini-vakantie. En wie wordt er nou niet blij van een vakantie organiseren!

Wat voor hobby's heb je nog naast de opleiding?
Ik handbal bij de Cirkeltijgers in Groningen. Verder spreek ik graag af met vrienden, een terrasje pakken, lekker uit eten of stappen.

Kun je 1 ding noemen die de meeste mensen niet van jou weten?
Ik heb Muziek als eindexamenvak gehad en kan dus een beetje zingen.

Noem eens 2 waarheden en 1 leugen over jezelf?
Ik lust geen thee
Ik ben goed met spelling
Ik kan je alles vertellen over autostoeltjes voor kinderen



NAAM: Tessa Roelofsen
LEEFTIJD: 18
KOMT UIT: Blijham
STUDIEJAAR: 2e jaar

Waarom heb je voor Toegepaste Psychologie gekozen?
Ik heb voor TP gekozen omdat ik enorm geïnteresseerd ben in het doen en laten van de mens. Ik ben nieuwsgierig naar wat mensen hun beweegredenen zijn om situaties op een bepaalde manier aan te pakken. Ooit zou ik mijn eigen praktijk willen beginnen, daarmee hoop ik zoveel mogelijk mensen te kunnen helpen met de dingen die hen ervan weerhoudt optimaal te leven.

Waarom heb je gekozen voor een commissie en waarom specifiek voor de reiscommissie?
Ik heb gekozen voor een commissie omdat ik graag meer mensen van de studie wilde leren kennen. Ik heb hierdoor mijn netwerk erg vergroot. De reiscommissie was een makkelijke keuze. Ik hou zelf erg van nieuwe dingen zien en ondernemen, vandaar dat ik wilde helpen met de reis organiseren.

Wat voor hobby's heb je nog naast de opleiding?
Ik hou erg van muziek en in mijn vrije tijd zing ik dan ook in een bandje.

Kun je 1 ding noemen die de meeste mensen niet van jou weten?
Ik plas het liefst met de deur open. Dan heb ik meer overzicht en voel ik me niet zo opgesloten.

Noem eens 2 waarheden en 1 leugen over jezelf?
Ik kan niet koken
Ik spreek af en toe een beetje Noors
Ik raak nooit iets kwijt



MET GENTE NAAR KRAKAU

€175

VOL= VOL

21 OKTOBER
T/M 27 OKTOBER
2017

WIL JE MEE?! STUUR DAN EEN MAILTJE NAAR;
REIS@SV-GENTE.NL .
AANMELDEN KAN T/M VRIJDAG 29 SEPTEMBER



GENTE
STUDIEVERENIGING FOOD SAFETY TECHNOLOGIE



NAAM: Elles Meier
LEEFTIJD: 21
KOMT UIT: Hardenberg
STUDIEJAAR: 3e jaar

Waarom heb je voor Toegepaste Psychologie gekozen?
Hiervoor heb ik de MBO opleiding Sociaal Agogisch Werk afgerond en daar merkte ik dat ik psychologie erg interessant vind. Omdat ik de diepgang hierover op mijn vorige opleiding miste, ben ik gaan kijken naar een HBO opleiding waarin ik dit wel kon vinden. Hier kwam Toegepaste Psychologie uit. Ook ben ik altijd erg nieuwsgierig naar andere mensen en naar waarom zij doen wat ze doen.

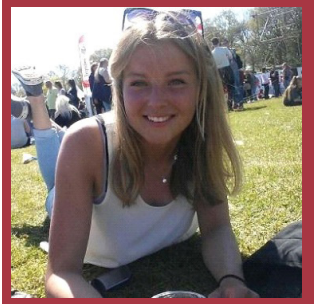
Welke TP-specifieke minor volg je of wil je gaan volgen?
Ik ga de TP-specifieke minor Gezondheid doen, behalve het vak Werk & Gezondheid. In plaats daarvan kies ik het vak Ontwikkelingsproblematiek uit de route Jeugd.

Waarom heb je gekozen voor een commissie en waarom specifiek voor de reiscommissie?
Ik ging vaak naar de activiteiten van Gente, met name naar de feestjes. Deze zijn altijd super gezellig dus leek het mij leuk om actiever te worden binnen Gente. Daarom heb ik ervoor gekozen om bij een commissie te gaan. Ik heb voor de reiscommissie gekozen omdat ik van reizen houd en het leuk vind om dingen voor een groep te organiseren. Een combinatie van deze twee dingen vind je natuurlijk in de reiscommissie.

Wat voor hobby's heb je nog naast de opleiding?
Wijn drinken, stappen, winkelen, eten en spelletjes spelen.

Kun je 1 ding noemen die de meeste mensen niet van jou weten?
Dat ik al m'n hele leven stiekem actrice wil worden, maar nog steeds geen idee heb hoe en of ik dat ga bereiken. Waarschijnlijk niet.

Noem eens 2 waarheden en 1 leugen over jezelf?
Ik heb een kat die Aziz heet
Ik wil later graag 3 honden
Ik heb een fobie voor vogels



NAAM: Marije Tuinstra
LEEFTIJD: 20
KOMT UIT: Wolvega
STUDIEJAAR: 3e jaar

Waarom heb je voor Toegepaste Psychologie gekozen?
Dé vraag die altijd weer terugkomt en waarop ik nog steeds niet een duidelijk antwoord weet. Ik ben altijd al geïnteresseerd geweest in het denken en handelen van mensen. Toen ik na de middelbare school een keuze moest maken, twijfelde ik tussen HBO Rechten en Toegepaste Psychologie. Ik heb toen bewust gekozen voor Toegepaste Psychologie, omdat het een brede studie is en kennis over mensen overal van pas komt.

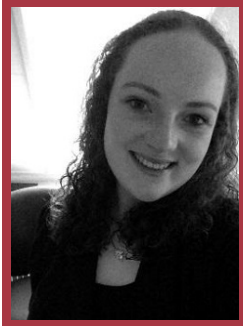
Welke TP-specifieke minor volg je of wil je gaan volgen?
Ik ga de TP-specifieke minor "Gezondheid" doen.

Waarom heb je gekozen voor een commissie en waarom specifiek voor de reiscommissie?
In mijn eerste jaar heb ik geen commissie gedaan, omdat ik fanatiek aan het roeien was. Mijn studiegenoten deden toen de evenementencommissie en ik zag dat ze echt vrienden werden en merkte welke voordelen een commissie kan opleveren. Toen bedacht ik dat ik in mijn tweede jaar wel een commissie zou gaan doen. Toen ik hoorde over een reiscommissie sprak mij dat gelijk aan, want wie wil nou niet reizen... Ook vond ik het bij de reiscommissie heel erg fijn dat je niet een jaar verplicht aan de commissie vastzit. Toch zou ik nu wel willen dat ik een jaar aan de reiscommissie vastzit, want de vergaderingen hebben altijd weer een onverwachte wending en daarnaast zitten er fantastische mensen in.

Wat voor hobby's heb je nog naast de opleiding?
Ik roei sinds mijn eerste jaar als student bij A.G.S.R. Gyas. Toen ik nog thuis woonde, hockeyde ik bij M.H.C. Steenwijk. In Groningen miste ik het hockeyen, dus ben ik weer begonnen met hockey bij G.C.H.C. Daarnaast tennis ik af en toe nog bij TAM, maar hier komt helaas weinig van terecht.

Kun je 1 ding noemen die de meeste mensen niet van jou weten?
Ik heb ooit een keer in een zwembad gepoept.

Noem eens 2 waarheden en 1 leugen over jezelf?
Ik heb vroeger op ballet gezeten
Ik heb ergens in mijn lichaam botox
Ik gebruik altijd een tampon als mijn neus bloedt



NAAM: Nina Geerts
LEEFTIJD: 19
KOMT UIT: Ruinerwold
STUDIEJAAR: 3e jaar

Waarom heb je voor Toegepaste Psychologie gekozen?
Ik vind psychologie eigenlijk van jongs af aan al interessant, en die interesse is steeds groter geworden. Toen ik een opleiding moest kiezen, wilde ik graag iets met psychologie doen waar ook doorstudeermogelijkheden in zijn. Dat heb ik in Toegepaste Psychologie gevonden.

Welke TP-specifieke minor volg je of wil je gaan volgen?
Ik ga de TP-specifieke minor "Gezondheid" doen.

Waarom heb je gekozen voor een commissie en waarom specifiek voor de reiscommissie?
Ik ging voordat ik actief werd bij de commissie altijd al wel naar de activiteiten die georganiseerd werden door Gente. Ik vind het leuk dat er zoveel georganiseerd wordt, en wilde daar zelf ook wel een steentje aan bijdragen. De reiscommissie sprak mij het meest aan, omdat ik van reizen houd en het mij leuk leek om een reis naar het buitenland te organiseren, dat had ik nog nooit eerder gedaan voor een groep. Ook de vergaderingen en andere activiteiten die je met je commissie doet leken me erg leuk.

Wat voor hobby's heb je nog naast de opleiding?
Netflixen, muziek luisteren, chillen met vrienden, drankjes doen

Kun je 1 ding noemen die de meeste mensen niet van jou weten?
Ik slaap met een knuffel.

Noem eens 2 waarheden en 1 leugen over jezelf?
Ik ben nog nooit buiten Europa geweest
Ik ben bang voor spinnen en andere insecten
Ik heb een litteken van een eendenbeet



NAAM: Jolenta Bastmeijer
LEEFTIJD: 21
KOMT UIT: Ede
STUDIEJAAR: 2e jaar

Waarom heb je voor Toegepaste Psychologie gekozen?
Ik vind het interessant om meer te leren over hoe mensen denken en waarom ze bepaalde dingen doen of zeggen.

Waarom heb je gekozen voor een commissie en waarom specifiek voor de reiscommissie?
Het leek mij leuk om binnen de studie meer mensen te leren kennen en een leuke reis te organiseren.

Wat voor hobby's heb je nog naast de opleiding?
Sporten, stappen en reizen.

Kun je 1 ding noemen die de meeste mensen niet van jou weten?
Dat ik een tattoo heb.

Bestuur

Hoi lieve Gentenaren!

Wij, Eline, Femke, Niels, Isabel en Ella, hebben voor collegejaar '17-'18 de taken op ons genomen voor het bestuur van studievereniging Gente! Als bestuur stellen wij het beleid van de vereniging vast en zien toe op de dagelijkse gang van zaken. Dat klinkt natuurlijk net zo leuk als het bijwonen van de uit de hand lopende feesten en constitutieborrels van verschillende studieverenigingen.

Bestuur gaan doen is misschien wel een van de beste keuzes die je kan maken tijdens je studententijd. Je ontwikkelt je op professioneel gebied en leert ontzettend veel mensen kennen, zowel binnen als buiten Gente. Je staat constant in contact met de leden en commissies van Gente, zoals de kakelende Pip-commissie, wilde Evenementencommissie, doorgedraaide Reiscommissie en verstrooide Mediacommissie. Nu zijn we nog op zoek naar een gezellige Wintersportcommissie, dus vergeet je daar niet voor aan te melden!

We zullen ons even kort introduceren. We hebben zo verschillende functies binnen het bestuur. De penningmeester, Niels van Doorn, ziet toe op het budget van de vereniging. Zo worden alle leuke evenementen en onvergetelijke reisjes mogelijk gemaakt. De extern coördinator, Isabel Dagelet, heeft al vele sponsoren binnengehaald. Zo staat zij bijvoorbeeld in contact met Onze Toko, om leden te kunnen voorzien van kortingen op maaltijden. Ook staat ze in contact met de Negende Cirkel, de stamkroeg van Gente. Onze secretaris, Femke van Dellen, zorgt dat er notulen komen van de wekelijkse vergaderingen. Ook is zij de contactpersoon voor ingekomen e-mails voor de vereniging en verzorgt zij uitgaande e-mails. De intern coördinator, Ella van Keulen, is het aanspreekpunt voor zowel leden als actieve leden. Zij beantwoord vragen vanuit commissies en helpt hen waar nodig. Ze is de schakel tussen de commissies en het bestuur. Tot slot hebben we natuurlijk onze voorzitster Eline Wijma. Zij leidt vergaderingen en zorgt dat het bestuur goed draaiende blijft. Ze voert veel verschillende taken uit en springt bij wanneer dat nodig is.

Al helemaal enthousiast geworden? In februari zijn we alweer opzoek naar een nieuw bestuur. Voor vragen kan je altijd langskomen op het Gente kantoor of een mailtje sturen naar intern@sv-gente.nl

PIP Commissie

Dit jaar bestaat de leukste commissie van Gente uit Michelle, Eline, Liz, Maaike, Arlette en Kirsten: een stelletje ongeregeld bij elkaar. Wat wel geregeld is en wordt zijn de evenementen met een psychologisch tintje. De PIP-commissie (psychologie in praktijk) is een commissie die eens in de maand een activiteit organiseert voor de Gentenaren, maar ook andere Toegepaste Psychologie studenten, docenten en gewoon allemaal andere mensen die geïnteresseerd zijn.

Afgelopen jaar heeft onze lichting van de PIP onder andere al een uitstapje naar de Van Mesdagkliniek, een lezing over rechten en een filmavond in de chille stoelen van Pathé georganiseerd. Ook staan er al een hele hoop nieuwe evenementen op de planning. In september trappen we het studiejaar af met een lezing van Rico Schuijers, dé sportpsycholoog van Nederland! Tijdens de Olympische Spelen van 2008 in Beijing was hij onder andere psycholoog van de zwemsters Inge Dekker en Marleen Veldhuis, judoka Edith Bosch en het Nederlands Dames Hockeyteam, wat dat jaar Olympisch Kampioen werd. Een man met ervaring dus, en hij komt bij ons spreken!
De maanden daarop komen meerdere lezingen, een workshop creatieve therapie en als alles lukt zelfs een avondje cabaret.

Wij hebben er zin in en hopen jullie allemaal te zien bij onze evenementen!

Liefsssss,
De PIP-commissie

Evenementencommissie

Heee lieve (toekomstige) Gentenaren,

Wij zijn Niek Harmelink (Notulist), Elisa Wijngaard (Voorzitter), Vera Hermes (Algemeen lid), Wouter Buytendijk (Extern), Emma van de Klundert (Penningmeester) en Anna Palthe (Public Relations) niets minder dan de evenementencommissie van Gente! Wat is er nou leuker dan nieuwe mensen ontmoeten, vrienden maken en feesten? Juist ja, helemaal niks! Daarom organiseren wij te gekke evenementen die ervoor zorgen dat jij je tussen al het studeren door even kan ontspannen.

Zo zijn wij Gentenaren afgelopen half jaar verkleed als sprookjesfiguur helemaal loco gegaan in de sprookjestoko. Daarnaast zijn we de (vriendschappelijke) strijd met elkaar aangegaan bij 'PIEW PIEW BIEM met Gente' (lasergamen). Ook hebben we ons omgetoverd tot het andere geslacht en er een geslaagd feestje van gemaakt bij 'gender in de blender'. Tot slot hebben we het studiejaar afgesloten door heerlijk te hebben genoten van grill en chill 2.0 bij de Hoornseplas!

Uiteraard gaan we er ook komend studiejaar een feest van maken!! We verklappen jullie nog niet welke themafeestjes en evenementen op de planning staan, maar we kunnen jullie al wel vertellen dat jullie ze niet willen missen! Wij hebben er in ieder geval erg veel zin in om er dit studiejaar weer een fantastisch jaar van te maken!

Heel veel liefs,

De evenementencommissie<3

Lustrum '17



Lustrumcommissie

Hallo lieve Gentenaren,

Wij waren de Lustrumcommissie van Gente. Waren ja, helaas is het Lustrum inmiddels al afgelopen. Maar we kunnen terugkijken op drie geweldige dagen die we voor jullie hebben mogen organiseren en beleven, om zo via verschillende activiteiten het tienjarige bestaan van Gente te vieren. Deze activiteiten hadden per dag een ander thema, zo was dinsdag het thema Lust, en kwam er een spreker van Sense Noord Nederland langs om te vertellen wat Lust nou precies is en werd er een versiercursus georganiseerd. s' avonds was er een pubquiz in het Newscafé. Woensdag stond in het thema van Lust voor de Toekomst waarvoor er onder andere een netwerkborrel werdt georganiseerd. Tot slot stond donderdag in het teken van Lust voor het studentenleven met een bierproeverij en een groot eindfeest in club Enzo. Wij, als Lustrumcommissie, hebben erg veel plezier beleefd aan het Lustrum en willen jullie dan ook doormiddel van foto's nog even samen met ons laten genieten van hoe het was. Wij zullen 16, 17 & 18 mei 2017 in ieder geval niet snel vergeten!

Kusjes, De Lustrumcommissie (van links naar rechts)
Annie Leijenaar, Jochem Noordberger, Neelke Ijseldijk & Roan Carlier



Een lijntje ritalin door de neus

Op de middelbare school begint de handel in medicijnen bedoeld voor mensen met ADHD. Puberale jongetjes met te weinig zakgeld verkopen hun stripje pilletjes om hun Amnesia Haze jointje te kunnen betalen. Ook in de HBO en WO tentamenweken is de vraag naar de wonderconcentratiepil groot.

Wat zit er in die pil?

In de pilletjes zit een klein beetje amfetamine, wat de afgifte van dopamine en noradraline verhoogt. Dit zorgt ervoor dat cognitieve functies zoals aandacht, concentratie en zelfcontrole gestimuleerd worden (Zimbardo, 2013).

Oraal, rectaal, vaginaal of nasaal?

In enkele gevallen wordt Ritalin door studenten gesnoven; dit vind ik behoorlijk zielig. Naast dat je eigenlijk alleen verdikkingsmiddel snuift en een verstopte neus krijgt, werkt het helemaal niet beter dan een pilletje doorslikken. De hoeveelheid amfetamine in een pilletje wordt door het snuiven sneller opgenomen, maar werkt korter.

Waarom?

Een pilletje Ritalin zorgt in de meeste gevallen voor een verbeterde concentratie. Veel studenten gebruiken het niet om deze reden, maar om hun motivatieprobleem aan te pakken. In dit geval zal de pil meer dienen als een placebo. De student is ervan overtuigd dat met het pilletje het studeren wel moet lukken. Door de *perceived behavioral control* zal het de student ook lukken meer te studeren. Zo kan een placebo een effectieve werking hebben. Studenten die een keer hebben gestudeerd met Ritalin, willen dit in bijna alle gevallen wel vaker gebruiken. Ritalin heeft naast de voordelen ook verschillende bijwerkingen, waaronder: slapeloosheid, weinig eetlust, hoofd- en/of buikpijn. In sommige gevallen kan het gebruik van Ritalin een depressie verergeren.



ADHD

Tijdens de schoolleeftijd heeft circa drie tot vijf procent van de kinderen in Nederland Attention Deficit Hyperactivity Disorder (Brown, 2003). ADHD wordt gekenmerkt door gebrekkige impulscontrole, problemen met concentreren op één taak gedurende een langere tijdsperiode, snel afgeleid zijn en overmatige activiteit (Zimbardo, 2013). Om ervoor te zorgen dat jongeren met ADHD een kans krijgen hun school af te maken, wordt Ritalin voorgeschreven. Dit gebeurt door een psychiater. In de meeste gevallen neemt een psycholoog of diagnostisch medewerker testen af, waaruit blijkt of iemand ADHD heeft. Ritalin is uitsluitend bedoeld voor mensen met ADHD.

ADHD heeft belangrijke erfelijke componenten (Feldman, 2012). Het is niet zo dat iedereen met ADHD het zal doorgeven aan zijn of haar kinderen of dat de kinderen drager kunnen worden.

BRONNEN

- Brown, K. (2003). New attention to ADHD genes. Scince.
- Feldman, R. (2012). Ontwikkelings Psychologie. Amsterdam: Pearson.
- Zimbartdo, P. (2013). Psychologie een inleiding. Amsterdam: Pears-

Café De Negende Cirkel

NBTP Nederlandse Beroepsvereniging voor Toegepaste Psychologie

AthenaStudies.nl

HET STUDENTENWOORDENBOEK

A

Adten - afgeleid van ad of adje. Een adje trekken. Een biertje of andere alcoholische drank in één keer achterover slaan. Komt van Ad Fundum wat "tot de bodem" betekent.

B

AVG-tje - een gerecht dat bestaat uit Aardappels, Groente en Vlees.

BACO - Bacardi Cola

Ballen - geslachtsgemeenschap

Brallen - Opscheppen, mooie praatjes hebben

Brassen - Een spel of eregevecht tussen studenten met strikte regels dat als doel heeft een object of persoon te stelen

BSA - Bindendstudieadvies

BVO'tje - Afkorting voor "Biertje voor onderweg"

C

CMB - Centraal medisch bibliotheek

Consti (-tutieborrel) -Een constitutieborrel word gegeven om de aanstelling van een nieuw bestuur te vieren. Gaat vaak gepaard met ongeremd zuipgedrag.

E

EC's of ECTS - Studiepunten, European Credit Transfer System

F

Feut - Groentje, eerstejaars. Dit woord wordt vaak bij studentenverenigingen gebruikt.

G

GK - Gemeenschappelijke kamer in een studentenhuis, de woonkamer

H

Her - Hertentamen

Hospi - Een hospi is kort voor hospiteeravond. Hier wordt de ontmoeting van huisgenoten in een huis die nog een kamer vrij hebben en de geïnteresseerde voor deze kamer mee bedoeld. Voor je in een kamer mag wordt je vaak als kamerzoekende uitgenodigd voor zo'n dergelijke hospiteeravond om je toekomstige huisgenoten te leren kennen en te ontdekken of je bij deze mensen in een huis past.

L Lustrum - Feest dat eens in de vijf jaar wordt gevierd. Vaak door verenigingen om het zoveel jarig bestaan ervan te vieren.

M Mexxen - Drankspelletje met dobbelstenen

O OB - Openbare Bibliotheek

P Propedeuse (P) - Het eerste jaar van een studie en de bijbehorende 60 EC's

Paardenkut (PK) - Apfelkorn-Spa-Rood

R Regelen - Zoenen

S Scriptie - Wetenschappelijk stuk dat iemand aan het einde van de studie moet schrijven.

Semester - Studieperiode van zes maanden.

Soggen - Soggen is afgeleid van SOG. Een afkorting voor Studie Ontwijkend Gedrag. Als je aan het soggen bent, ben je dus studieontwijkend gedrag aan het vertonen.

Stadjer - Een inwoner van Groningen die geen student is.

Straaljager - Jenever Bitter-Lemon

Strepen - Zoenende mensen een biertje toewerpen.

Studentikoos - Gebruiken en manieren die studenten vaak hanteren, zoals bijvoorbeeld deze woorden.

T Thuis-thuis - Het ouderlijk huis.

U UB - De Universiteitsbibliotheek.

Uitbrakken - Het even rustig aan doen na een dagje stappen, vaak vanwege een kater.

"ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ"
i, j, k, n, q, v, w, x, y, z doen helaas niet mee

Gente's Anonymous Confessions







Heb jij iets wat je wil delen? Een dronken bekentenis? Een gênante blunder? Of een liefdesverklaring die je niet langer voor je kan houden? Niets is te gek!



Blijf je ondanks dat wel liever anoniem? Geen zorgen. Via www.anonymousemail.me kan je via een nep-emailadres mails versturen die niet terug te traceren zijn naar jou. Geheel anoniem dus!



Mail jouw confessie nu naar anoniemeinzendingen@sv-gente.nl en wie weet lees je hem zometeen wel terug in het blad van de Mediacommissie van Gente

GENTE
STUDIEVERENIGING TOEGEPASTE PSYCHOLOGIE

Gente's Anonymous Confessions are brought to you by Mediacommissie Gente

