

3e

# Gentament

Juni 2018: Gezondheid

**De stress-student:  
hoe om te gaan met stress**

**STUDENTEN OVER  
DEPRESSIE EN BURN-OUT**

**EVEN VOORSTELLEN  
BESTUUR EN COMMISSIES '18-'19**

**ORTHOREXIA: WANNEER GEZOND  
ETEN EEN OBSESSIE WORDT**

**Gezonde recepten**

**Test hoe afhankelijk jij bent van alcohol**

**GEWOONTES AANLEREN**

# HOI & WELKOM BIJ HET DERDE GENTAMENT!

Of nouja, het eerste Gentament dat wij als Mediacommissie 2018-2019 uitbrengen. Sinds februari hebben wij het namelijk overgenomen van de oude Mediacommissie. Nu hier voor jou ligt dan het resultaat van al onze inspanningen; het derde Gentament! Gevuld met artikelen over gezondheid, interviews, recepten, voorstelrondes van Gente en aanraders. Voordat je begint met het lezen van al deze fantastische artikelen (al zeggen we het zelf ;) ) willen we onszelf nog even kort aan je voorstellen. Heb je ook een beetje een idee van wie dit allemaal heeft geschreven en gemaakt, wel zo fijn. We zijn met zijn zessen: Imke Herms (secretaris), Annie Leijenaar (voorzitter), Annet Willemsen, Ingrid Schippers, Kengi Mol & Suzette Anker (van links naar rechts te zien op de foto). Verderop in het Gentament stellen we onszelf nog wat uitgebreider voor aan de hand van een aantal vragen, twee waarheden en één leugen maar, voor nu willen we je niet langer ophouden.

**Veel plezier met het lezen van dit derde Gentament over  
Gezondheid!**



# Inhoudsopgave



**10 Wintersport '18**  
*Suzette Anker* blikt terug op een fantastische wintersport georganiseerd door de wintersportcommissie van Gente.

**14 3 makkelijke gezonde smoothierecepten**  
Door *Ingrid Schippers*

**27 31 dagen lang nee zeggen**  
*Imke Herms* heeft 31 dagen lang een gezondheidschallenge gedaan. In dit artikel vertelt zij haar ervaringen met 31 dagen lang nee zeggen tegen ongezond eten.

**32 In gesprek met...**  
*Dr. Jacomijn Hofstra* vertelt over het lectoraat rehabilitatie en het onderzoek 'Vertel ik het wel of vertel ik het niet?' door *Imke Herms*

**De beste manier om nieuwe gezonde gewoontes aan te leren en te behouden.**

*Praktische tips om te zorgen dat jij voortaan die #healthy lifestyle een gewoonte maakt door **Kengi Mol***

**Smoothies: zijn ze nu echt zo gezond?**  
*Deze vraag wordt beantwoord door **Ingrid Schippers***

**Meet Gente!**  
*Één voor één stellen de bestuursleden van Gente zich aan je voor. Gevolgd door een korte introductie van de huidige commissies.*

**De stress-student**  
***Imke Herms** geeft tips om de stress die wij als studenten vandaag de dag ervaren tegen te gaan.*

**Wanneer gezond eten niet meer gezond is**  
*Een artikel over orthorexia, de keerzijde van té gezond willen eten. Door **Ingrid Schippers***

38

## Annies koekenpannie

Een nieuw recept voor gevulde kipli-  
moensoep door **Annie Leijenaar**

42

## Psychische problemen tijdens de studententijd.

Twee studenten vertellen open-  
hartig over hoe het voor hun is om  
psychische problemen te hebben  
tijdens de studententijd.

Door **Annet Willemsen**

52

## Alcoholquiz

Een quiz om te kijken hoe jij met  
alcohol omgaat door **Suzette**

**Anker**

58

## (Mentale) Gezondheid & Groei

**Annie Leijenaar** pleit dat het hulp  
zoeken bij Psychische problemen net  
zo normaal hoort te zijn als het zoe-  
ken van hulp bij fysieke problemen.

## Perfectie bestaat niet, en dat is oké

Een recensie van het boek "Bedrock" dat  
je helpt bij bewust en gezond leven..

Door **Annet Willemsen**

40

## Voeden in plaats van vullen

**Rachel Hibma** van Food Your Thought  
vertelt over het belang van voeden in  
plaats van vullen als je iets eet.

50

## Soa's

De twee meest voorkomende soa's wor-  
den omschreven door **Annet Willemsen**

54

## Aanraders

Twee interessante psychologische  
series én één boek door  
**Annie Leijenaar**

60



62

## **Meet Gente**

*Wij, Mediacommissie '18- '19 stellen ons aan je voor!*

## **Stom!**

*Toegepaste Psychologie studenten over wat zij stom vinden door*  
**Ingrid Schippers**

69

70

## **Leuk!**

*Om op een positieve noot te eindigen Toegepaste Psychologie studenten over wat zij leuk vinden door*  
**Ingrid Schippers**

# DE BESTE MANIER OM NIEUWE GEZONDE GEWOONTES AAN TE LEREN EN TE BEHOUDEN.

Door: Kengi Mol

*We leven in het jaar 2018 waar self help en self improvement erg populair zijn. Het maakt niet uit wat je wilt veranderen, het kan allemaal. Wil je leren jongleren, je levensstijl gezonder maken of een strakkere kont dan zijn er oneindig veel boeken, videos en cursussen die je kan volgen om jou ideaalbeeld te bereiken. Toch blijft er een onderdeel vaak onbesproken. **Hoe je deze dagelijkse levensveranderingen kan behouden.***

## **Verandering komt niet zo-maar!**

We hebben het allemaal wel eens meegemaakt. Het is 1 januari en je wilt beginnen aan je nieuwe gezonde levensstijl. Je hebt al grote plannen gemaakt en misschien zelfs een heel schema van wat en wanneer je het gaat doen. Meer water drinken, minder naar de snackbar en al helemaal geen bakken chips midden in de nacht om je pijn en verdriet weg te eten. Je gaat vanaf nu elke dag drie uur leren en daarbij wil je ook nog eens 3 keer per week naar de sport-school.

“Perfect plan” zal je denken terwijl je de laatste lepels Ben en Jerry naar binnen werkt. Toch blijkt het na een week allemaal niet zo makkelijk te zijn en is er eigenlijk helemaal niet zo veel veranderd. Na een vurige start ben je weer terug bij af. Hoe komt dit nou?

Wat we dagelijks doen, onze gewoontes, zijn grotendeel onbewust en over een langere tijd aangeleerd. Daarom heeft de een er geen probleem mee om elke dag uren te hardlopen en kan de ander gemakkelijk de hele dag series bingewatchen op Netflix. Als

beide personen zouden wisselen van activiteit zullen ze allebei veel weerstand beleven. De nieuwe handeling is namelijk nog geen gewoonte. Hetzelfde gebeurt in het voorbeeld hierboven waar de verandering zo drastisch is en de drempel zo hoog ligt, dat opgeven vrijwel de enige uitkomst is. Wil jij leren hoe je WEL jezelf aan kan leren om verandering te behouden lees dan deze tips!

## Triggers, Routine en beloning

Al je gewoontes volgens hetzelfde patroon, trigger - routine - beloning, dit kan je kan gebruiken om nieuwe gewoontes te creëren of oude gewoontes te doorbreken.

**Een trigger** is iets dat ervoor zorgt dat je een taak gaat doen. Dit kan elke impuls zijn; van een alarm tot iets dat je voelt maar bijvoorbeeld ook een voorgaande handeling.

**Een routine** is de taak of handeling zelf. Acties die je na een bepaalde trigger (on)bewust uitvoert.

**Een beloning** is het voordeel dat je krijgt of voelt na het voltooien van de routine. Ook dit kan van alles zijn, zoals een goed gevoel na het sporten of een schone kamer na het opruimen. Deze beloning zal ervoor zorgen dat naarmate je een nieuw patroon doorloopt je er steeds minder over na hoeft te denken en je het steeds automatischer zal doen.

Probeer dus vooral in het begin actief na te denken over wat je triggers zijn of welke triggers je kan aanmaken voor jouw gewenste doel en zodra je weet wat jouw patroon is heel veel blijven repeteren tot het een gewoonte is.



## Begin klein en breid uit

Grote plannen klinken natuurlijk heel mooi en als je serieus bent wil je er ook serieus mee bezig. Alleen is dit niet de beste strategie en raak je als snel overwelmd door je nieuwe levensverandering. Een beginnende bodybuilder begint ook niet met de zwaarste gewichten. Om deze reden is het beter om klein te beginnen en zo rustig op te bouwen naar je doel. Hiermee voorkom je het drempeleffect en kan je je ook nog eens goed voelen over de progressie die je maakt!

Voor het doorbreken van gewoontes werkt de cold turkey (direct en compleet stoppen) voor sommige mensen wel!

## Blijf positief en focus op de voordelen

Als het goed is ben je nu al een tijdje bezig met je nieuwe taak, hobby of verandering en met de bovenstaande tips houd je het nog redelijk vol. Toch begint er iets aan je te knagen, je twijfelt of je het nog wel vol kan houden of je hebt er om andere redenen minder zin in dan toen je begon. Jij bent

de beslissende factor. Dingen uitstellen en overslaan kan een drastisch effect hebben en al je voortgang in een klap verpesten. **DOE DIT NIET.**

Praat jezelf om door je te focussen op het positieve en de beloningen. Denk aan wat je tot nu toe hebt opgebouwd en wat je verliest mocht je ingeven aan deze gedachten. Dit lijkt misschien wat extreem maar op de lange termijn heb je er erg veel voordeel van.

Als je eenmaal begint merk je dat na een aantal keer alles makkelijker wordt. Of het nou positiviteit, sporten, afvallen of iets anders is het is allemaal hetzelfde, momentum opbouwen en behouden. Zorg dat je in controle bent van jouw spiraal en dat het een opwaartse is! Hopelijk heb je hier iets aan en mocht je nog inspiratie nodig hebben dan hebben we in dit Gentament nog wat artikelen voor jou!

Voor inspiratie:

- *Gezondheidschallenge op pagina 27*
- *Smoothies op pagina 14*
- *Tips tegen stress op pagina 30*
- *Voeden ipv vullen op pagina 50*



---

# WINTER- SPORT'18

Door: Suzette Anker



De wintersport was dit jaar van 16 t/m 25 maart. Voor 315 euro stond je op de piste in St. François Longchamp. Het skigebied had voor elk wat wils.

Zo was er privés voor de beginners en

spannende off-piste uitdagingen voor degene met meer ervaring. In de ochtend vroeg skiën en daarna lekker lunchen. In de namiddag plezier maken en lachen tijdens de leuke activiteiten die de wintersportcommissie had georganiseerd. Zo werden er flink wat alcoholische versnaperingen genuttigd tijdens de biercantus, werd er hard gelachen bij de sneutjes nominatie (wie had die dag de grootste blunder meegemaakt?), fanatiek gestreden bij het beerpong toernooi en gegild op de rodelbaan. Ook werd er hard meegezongen tijdens de après-ski met het favoriete nummer: 'Gehaktbal'. In de avond, of beter gezegd ochtend, werd door de fanatiekelingen nog lang gechilld op de kamers. Al met al was het een ontzettend leuke, onvergetelijke reis met super leuke mensen. We kunnen niet wachten op de volgende reis die we met Gente gaan meemaken.

---



# Smoothies: zijn ze nu echt zo gezond?

Door: Ingrid Schippers

We kennen het vast allemaal wel en hebben het zelf ook wel eens gedronken: de smoothie. Maar wat is een smoothie nu precies? Een smoothie kan worden omschreven als een drankje dat gemaakt wordt door fruit en/of groente te pureren. Om het drinkbaar te houden wordt dit vaak gemengd met bijvoorbeeld water, melk of yoghurt. Voor extra vezels kan er een graanproduct, zoals haver, worden toegevoegd. Het is belangrijk om onderscheid te maken tussen een smoothie en een sapje. Sapjes, zoals je ze in de supermarkt tegenkomt of zoals je ze zelf kan maken, bevatten in

tegenstelling tot smoothies weinig vezels. In een smoothie worden vaak hele vruchten en groenten verwerkt en niet alleen het sap wat hiervan overblijft. Dit maakt een smoothie dan ook een stuk vezelrijker dan een sapje. Echter gaan er door het pureren van groente en fruit wel wat vezels verloren. Wanneer je een vrucht dus in zijn geheel eet, zal je meer vezels binnen krijgen dan wanneer deze in een smoothie verwerkt zit (Supersnel Gezond, z.d.).



## Evenveel suiker als frisdrank?

Waar nog wel eens over gediscussieerd kan worden, is hoe gezond een smoothie nu eigenlijk is en de hoeveelheid suiker die deze kan bevatten. Sommige smoothies kunnen namelijk evenveel suiker bevatten als een glas frisdrank (!). Is een smoothie daarom ongezond? Nee, zeker niet. Een suikerrijke smoothie zal alsnog vezels, mineralen en vitaminen bevatten. Een glas frisdrank daarentegen niet (DiabetesFonds, z.d.). Eén van de grote voordelen van smoothies is dat je zelf eindeloos kan variëren met de ingrediënten. Jij kan zelf bepalen hoe gezond jouw smoothie uiteindelijk zal worden. Wanneer je op de gezonde tour bent en het suikergehalte het liefst minimaal houdt, is het gebruiken van groenten in je smoothie een must. Te veel fruit in je smoothie zorgt voor grote hoeveelheden suiker in de vorm van fructose, wat je bloedsuikerniveau kan laten pieken. De sleutel voor een gezonde smoothie is dan ook om groene groenten te laten terugkomen. Groene groenten zoals spinazie, andijvie en boerenkool bevatten enorm veel gezonde voedingsstoffen en zullen je bloedsuiker- en insulineniveau niet zo laten pieken zoals wel het geval is bij zoete groenten (bietjes, wortels) of fruit (Zwaan, 2013).

Het drinken van een smoothie is een snelle manier om veel vitaminen binnen te krijgen en wanneer je zorgt voor de juiste ingrediënten kan een smoothie een goed begin van je dag zijn!

DiabetesFonds (z.d.). *Is een smoothie gezond?* Geraadpleegd op 5 april 2018, van <https://www.diabetesfonds.nl/minder-suiker/veelgestelde-vragen/is-een-smoothie-gezond>

Supersnel Gezond (z.d.). *Zijn groene smoothies ongezond?* Geraadpleegd op 5 april 2018, van <https://supersnelgezond.nl/zijn-groene-smoothies-ongezond/>

Zwaan, J. (2013). *8 veelvoorkomende fouten bij het maken van smoothies*. Geraadpleegd op 5 april 2018, van <https://www.ahealthylife.nl/8-veelvoorkomende-fouten-bij-het-maken-van-smoothies/>

# 3 makkelijke gezonde smoothierecepten

gemaakt met slechts een paar ingrediënten (alle hoeveelheden zijn voor 1 portie):

Door: Ingrid Schippers

## Romige smoothie met banaan, avocado en amandelen

Nodig:

½ avocado

1 banaan

150 ml amandelmelk

Handje amandelen



Doen:

Snijd een avocado doormidden, verwijder de pit en lepel het vruchtvlees uit één helft.

Pel de banaan en doe deze samen met de halve avocado, de amandelmelk en de amandelen in een blender.

Blend het geheel en je hebt een heerlijke, eiwitrijke smoothie!

## Groene smoothie met spinazie, mango en ananas

Nodig:

75 gr bladspinazie

75 gr yoghurt

75 ml (kokos)water

50 gr ananasstukjes (diepvries)

50 gr mangostukjes (diepvries)

½ limoen



Doen:

Doe de yoghurt en het (kokos)water in de blender en meng dit. Voeg hierna de spinazie, ananas en mango toe. Pers een halve limoen uit boven de blender en blend het geheel.

## Healthy smoothie met boerenkool, banaan en peer

Nodig:

100 gr boerenkool

½ banaan

½ peer

165 ml water

1 tl honing



Doen:

Doe de boerenkool en het water in de blender en meng dit eerst.

Pel de banaan en snijd deze door de helft.

Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd door de helft.

Voeg de halve banaan en de halve peer toe aan het mengsel van boerenkool en water. Blend het geheel. Wanneer je de smoothie iets zoeter wil hebben, voeg dan nog een theelepel vloeibare honing toe.

### *Tips:*

Geen zin in een te aanwezige groentesmaak? Voeg wat limoen- of citroensap toe aan je smoothie.

Geen zin om elke dag hetzelfde fruit te moeten eten, omdat het anders bederft? Vries het in of koop diepvriesfruit. Wordt je smoothie gelijk lekker koud van!

Voeg wat kwark toe aan je smoothie wanneer je een verzadigder gevoel wil krijgen en om extra eiwitten binnen te krijgen.

Last van een beperkt studentenbudget? Sla goedkoop vers groente en fruit in op de markt! (elke dinsdag, vrijdag en zaterdag te vinden op de Vismarkt in Groningen)

# MEET GENTE

STUDIEVERENIGING TOEGEPASTE PSYCHOLOGIE



PIP  
REIS  
MEDIA  
EVENEMENTEN  
WINTERSPORT  
BESTUUR

# Bestuur '18-'19



Lieve Gentenaren,

Wij: Myrte Kind, Marije Tuinstra, Nick Derks, Niek Harmelink en Zander Bakker (Op volgorde van links naar rechts te zien op de foto) zijn het nieuwe bestuur van Gente! Wij hebben er ontzettend veel zin in om samen met jullie er een top jaar van te maken. Als bestuur zijn wij verantwoordelijk voor de vereniging en haar leden. Samen met de commissies bieden wij leuke activiteiten aan voor onze leden. Elke commissie heeft haar eigen doel. Als bestuur zijn wij er om deze commissies te ondersteunen en zijn wij bezig om Gente zo mooi en productief te houden zoals ze nu is. Elk bestuurslid doet hier zijn stinkende best voor en we zijn dan ook ontzettend gemotiveerd om ervoor te zorgen dat elk lid het naar zijn zin heeft. Zoals wij het zien is Gente één grote familie en wij willen die familie graag uitbreiden met meer (actieve) leden.





|             |            |
|-------------|------------|
| NAAM:       | Nick Derks |
| LEEFTIJD:   | 22         |
| KOMT UIT:   | Hengelo    |
| STUDIEJAAR: | 2e jaar    |

Waarom heb je voor Toegepaste Psychologie gekozen?

Ik heb TP gekozen omdat ik het leuk vind om mensen te helpen. Ik vind het leuk om doormiddel van gesprekken erachter te komen wat er aan de hand is en daarna proberen diegene te helpen.

Welke Route/Minor volg je of wil je gaan volgen?

Ik wil Arbeid & Gezondheid gaan doen als keuzesemester omdat dit mij het leukst lijkt. Uiteindelijk mensen vitaal houden en goed laten functioneren is iets wat ik heel belangrijk vind. Daarom lijkt mij deze weg de beste keuze.

Waarom heb je ervoor gekozen bestuur te gaan doen?

Ik heb eerder de Wintersport van Gente mogen organiseren met 5 andere toppers. Hierna wou ik betrokken blijven bij Gente. Ook wou ik iets teruggeven aan de vereniging die mij fijn heeft ontvangen en die nu voelt als een familie voor mij. Een stapje hoger dan een commissie is het bestuur. Dit leek mij dan ook een leuke ervaring vol avontuur en mogelijkheden.

Waar kan ik jou s'nachts voor wakker maken?

Loempia's.

Noem 1 ding die de meeste mensen niet van jou weten.

Ik hou van Loempia's.

Noem 2 waarheden en 1 leugen over jezelf?

1. Ik was vroeger heel erg verlegen
2. Ik haat vliegen in een vliegtuig
3. Ik ben allergisch voor kaneel



NAAM: Niek Harmelink  
LEEFTIJD: 22  
KOMT UIT: Olst  
STUDIEJAAR: 2e jaar

Waarom heb je voor Toegepaste Psychologie gekozen?

Ik heb erg lang geleden, toen ik 16 was, al besloten om deze studie te gaan doen. Maar het heeft met wat omwegen even geduurd voordat ik er ook daadwerkelijk kwam.. Maar wat mij vooral interesseert is het gedrag van mensen, waarom mensen doen wat ze doen, en een bijdrage kunnen leveren in het veranderen of versterken van bepaald gedrag.

Welke Route/Minor volg je of wil je gaan volgen?

Ik ben net ingeloot voor Healthy Ageing!

Waarom heb je ervoor gekozen bestuur te gaan doen?

Ik ben zo'n twee jaar actief geweest binnen Gente zelf en wilde ook graag actief blijven! En om meer te kunnen betekenen was het uiteindelijk een logische keuze om voor bestuur te gaan solliciteren. Gente is als een familie tijdens je studie en deze familie wil ik voorlopig nog niet verlaten!

Waar kan ik jou s'nachts voor wakker maken?

Kun je beter niet doen, gevaar voor eigen leven.

Noem 1 ding die de meeste mensen niet van jou weten.

Ik kan niet boeren.

Noem 2 waarheden en 1 leugen over jezelf?

1. Ik praat uitgebreid over mijn financiën.
2. Ik heb een grote moedervlek boven mijn linker enkel.
3. Toen ik vier was ben ik door de politie meegenomen naar het politiebureau.



|             |                 |
|-------------|-----------------|
| NAAM:       | Marije Tuinstra |
| LEEFTIJD:   | 20              |
| KOMT UIT:   | Heerenveen      |
| STUDIEJAAR: | 3e jaar         |

### Waarom heb je voor Toegepaste Psychologie gekozen?

Tijdens het examenjaar had ik erg veel moeite om een studie te kiezen. Uiteindelijk heb ik Toegepaste Psychologie gekozen, omdat ik graag het welzijn van mensen bevorder zodat mensen gelukkiger in het leven komen te staan. Het gedrag van mensen spreekt mij erg aan. Het blijft interessant hoe keuzes van mensen tot stand komen en de rol die jij kan spelen als Toegepast Psycholoog om te helpen.

### Welke Route/Minor volg je of wil je gaan volgen?

Ik volg op dit moment de minor Rehabilitatie. Rehabilitatie richt zich op mensen met een ernstige langdurige beperking en participatieproblemen bij het verkennen, kiezen, verkrijgen en behouden van hun activiteiten- en doelen. Je helpt dus mensen om terug de maatschappij in te komen.

### Waarom heb je ervoor gekozen bestuur te gaan doen?

In het eerste jaar ben ik direct op introductiekamp lid geworden van S.V. Gente. Al mijn studievriendinnen werden toen actief bij Gente. Daardoor realiseerde ik dat ik ook actief wou worden. In mijn tweede jaar heb ik een reis georganiseerd naar Krakau met de reiscommissie. Dankzij de reiscommissie heb ik veel mensen leren kennen, de commissie, de actieve leden en natuurlijk alle reizigers. Na de reiscommissie was ik enthousiast om meer te organiseren en wou ik wel een stapje hoger. Het solliciteren voor het bestuur leek mij de juiste stap. Ik ben hartstikke blij dat ik dit jaar secretaris bij S.V. Gente ben. Het lijkt mij leuk om alle leden te leren kennen. Kom eens gezellig langs op ons kantoor (MKB M1.08) voor een kopje koffie of thee en wie weet een versnapering!

### Waar kan ik jou s'nachts voor wakker maken?

Een eierbal'

### Noem 1 ding die de meeste mensen niet van jou weten.

Mijn eerste naam is niet Marije, maar Petronella.

### Noem 2 waarheden en 1 leugen over jezelf?

1. Ik heb ooit in een zwembad gepoept.
2. Ik heb al 7 keer de Martini toren beklommen.
3. Ik heb mijn sleutelbeen gebroken door van een stoel te vallen.



NAAM: Zander Bakker  
LEEFTIJD: 20  
KOMT UIT: Hoogeveen  
STUDIEJAAR: 2e jaar

### Waarom heb je voor Toegepaste Psychologie gekozen?

Ik studeer Toegepaste Psychologie omdat ik altijd al heel nieuwsgierig ben geweest naar wat mensen drijft, wat voor dingen mensen beïnvloeden, wat mensen gelukkig maakt en waarom mensen de dingen doen en de keuzes maken zoals ze die doen. Toegepaste Psychologie leek mij een goede studie om zulke vraagstukken te mee beantwoorden.

### Welke Route/Minor volg je of wil je gaan volgen?

Dit weet ik nog niet. Ik zit te denken aan Rehabilitatie of iets richting de psychiatrie, maar het kan nog alle kanten nog op. Een minor in het buitenland volgen lijkt mij ook heel vet!

### Waarom heb je ervoor gekozen bestuur te gaan doen?

Vanaf het moment dat ik begon met studeren in Groningen is mijn doel geweest om mijn netwerk te verbreden, zowel op informeel als op formeel gebied. Dit is de reden dat ik vanaf mijn tweede jaar actief ben geworden bij Gente. Zo heb ik eerst als algemeen lid gefungeerd in de wintersportcommissie. Ik vond het heel fijn om eens in de week samen te zitten om te vergaderen, en daarna de laptops en papieren aan de kant te doen en onder het genot van een biertje gezellig te socializen. Al snel merkte ik dat ik hier meer van wou. Dit was mijn grootste reden geweest om bij het bestuur van Gente te gaan. Ik vind het heerlijk om binnen en buiten school rond te lopen, en steeds meer bekende gezichten te zien. Ook vind ik het belangrijk dat ik mijzelf naast mijn studie kan ontwikkelen.

### Waar kan ik jou s'nachts voor wakker maken?

De enige reden waarvoor je mij wakker mag maken is omdat je met vliegtickets in je hand naast me bed staat! (Hoe verder de reis, hoe beter).

### Noem 2 waarheden en 1 leugen over jezelf?

1. Ik ben ooit in het midden van de nacht van me fiets gevallen en viel in slaap aan de kant van de weg en werd in de ochtend pas weer wakker.
2. Sonja Bakker is toch echt familie van mij.
3. Als ik uitga in Groningen en de trein terug neem naar Hoogeveen, word ik meestal pas wakker als de trein tot stilstand komt in Zwolle.



|             |            |
|-------------|------------|
| NAAM:       | Myrte Kind |
| LEEFTIJD:   | 19         |
| KOMT UIT:   | Gieten     |
| STUDIEJAAR: | 2e jaar    |

Waarom heb je voor Toegepaste Psychologie gekozen?

Ik ben vanaf kleins af aan al geïnteresseerd in mensen en hun gedrag. Dit werd de rest van mijn leven alleen maar meer en wilde ik graag weten waarom mensen de dingen doen zoals ze doen. Toen ik een studiekeuze moest maken, wist ik daarom ook al gauw dat ik deze opleiding wilde volgen.

Welke Route/Minor volg je of wil je gaan volgen?

Weet ik nog niet

Waarom heb je ervoor gekozen bestuur te gaan doen?

Gente sprak me direct vanaf de eerste schooldag al aan. Ik vond het erg leuk dat de vereniging zich inspant om contacten te leggen tussen studenten en het werkveld. Ik heb vanaf dat moment dan ook veel lezingen, evenementen en feestjes bijgewoond. Ook heb ik twee hele leuke wintersportreizen meegemaakt. Dit vond ik allemaal erg leuk, maar op een gegeven moment merkte ik dat ik echt iets voor Gente wilde betekenen. Daarom was een functie in het bestuur perfect. Daarnaast was het de perfecte kans om mezelf op persoonlijk, sociaal en professioneel gebied te ontwikkelen.

Waar kan ik jou s'navonds voor wakker maken?

Eierballen, pannenkoeken van m'n oma, een vakantie naar een zonnig oord

Noem 1 ding die de meeste mensen niet van jou weten.

Dat ik enorm kan klieren en dan ook niet op kan houden daarmee.

Noem 2 waarheden en 1 leugen over jezelf?

1. Ik heb toen ik dronken was een keer pinky swear met de politie geprobeerd te doen om te beloven dat ik niet meer op een verkeersbord zou gaan 'surfen'.
2. Ik heb een keer toen ik uitging in mijn broek geplast omdat het te lang duurde voordat er een wc vrijkwam.
3. Ik wist vroeger nooit of het 'renwielers' of 'wielrenners' waren en 'hickeystock' of 'hockeystick'.

# Pipcommissie '18-'19



Lieve Gentenaren,

Wij, Bo, Laura, Sanne, Lotte, Tessa, Nina & Bo (Op volgorde van links naar rechts te zien op de foto) zijn de nieuwe PIP-commissie! We zijn 6 enthousiaste dames die bereid zijn om de meest interessante lezingen, workshops en theatervoorstellingen voor alle Gente leden (en niet-leden) te organiseren! We hebben het commissiejaar afgetrapt met een succesvolle lezing over dromen en psychoses, en hebben nog 10 mooie evenementen in het vooruitzicht! Hierbij zullen verschillende psychologie gerelateerde thema's aan bod komen, naar ieders interesse! We hopen jullie allemaal tegen te komen bij onze evenementen:). Het belooft een mooi jaar te worden!

Liefs,  
De PIP



# Evenementen commissie '18-'19



Lieve Gentament-lezers,

Als commissie verteren wij op sushi en zelfgemaakte springrolls, maar vooral op elkaar. Onze wekelijkse WDWDW'tjes en verhaaltjes zijn het hoogtepunt van de week.

Wij kennen elkaar inmiddels al van 07:00 tot 05:00 door en door, met trots stellen wij elkaar aan jullie voor.

Ons blij-mama-ei Roos, altijd lief en vrolijk, houdt van iedereen. De meest chaotische groep houdt zij met een drankje en veel liefde in toom. Altijd in check of iedereen geniet, geniet zij misschien wel het meest.

Rechterhand van Roos, Secretaris Simone leeft op koffie en wijn. Zo houdt ze alle to-do lijsten, roddels, punten, sappige verhalen en de notulen bij. Maar vergis je niet, graag vertelt zij over haar niet zo voorzichtige avonturen.

Stiekem de slimste van de groep, houdt het contact met iedereen scherp. Deze topP(e)R zorgt er met een glaasje Char voor dat iedereen op de hoogte is van de tofste evenementen. Springend van energie trekt Anne je mee naar waar het feestje is.

Dan komen we aan bij onze liefvallige extern, Roan Simba. Zij leeft op wat excentrieke eetgewoontes en munt-drankjes. Met haar eigen mening en vastberadenheid zorgt zij voor de beste deals en locaties en maakt van alle evenementen een groot succes.

We zouden niks kunnen doen zonder onze penningmaster Murls. Deze cash-girl houdt rustig alles in de gaten, houdt de financiën en gesprekken in balans. Met haar tussentijdse briljante opmerkingen houdt Merle de sfeer shot-hoog.

Algemeen Lit Maät Moati, het jongetje van de commissie, houdt vol drukte zijn eer hoog. Borst vooruit en vol energie is hij de perfecte vliegende keep. Met grote ogen kijkt hij naar alles wat er om hem heen gebeurt. Hij redt je van jezelf en is iedereen's fix.

Wil je ons nou nóg beter leren kennen en onze geheimpjes horen, dan zien we jullie graag op al onze evenementen.

Veel liefs en een dikke kus  
De Evenementjes

P.S. : Op de foto zie je v.l.n.r. boven Roan, Maat, Roos en onder Anne, Simone en Merle



# Reiscommissie '18-'19



**“Arlette Baak: door mee te gaan op reis heb ik heel veel nieuwe mensen leren kennen waardoor ik nu ook actief ben geworden binnen Gente”**

Hee iedereen. Even voorstellen; wij zijn de reiscommissie 18'-19', de aller tofste commissie van Gente. De reiscommissie bestaat uit vijf toekomstig psychologen verdeeld over de eerste drie jaar van de studie (Op de foto zie je v.l.n.r. Arlette, Bram, Julian, Isa & Elisa). De reiscommissie gaat een binnenlandse en buitenlandse reis organiseren. De eerste uitdaging die op het programma staat is de buitenlandse reis. De afgelopen jaren zijn er reizen georganiseerd naar bijvoorbeeld Praag en Krakau, de bestemming van dit jaar is nog onbekend maar gaat minstens zo gaaf worden. Tijdens zo'n reis gaan we studie gerelateerde activiteiten doen maar het mag dan ook geen geheim zijn dat het voor een groot gedeelte om gezelligheid gaat. Zo zullen wij uiteraard de binnenkant van elke kroeg gaan bekijken. Wij willen graag een reis organiseren waarbij de activiteiten oprecht interessant zijn voor Toegepaste Psychologie studenten, maar bovenal willen we natuurlijk een hele leuke tijd hebben met iedereen. Deelnemen aan de reis een perfect manier om nieuwe mensen binnen de studie te leren kennen en dus actiever betrokken te raken bij je opleiding. Dus ga mee op reis met ons!



# 31 DAGEN LANG “NEE” ZEGGEN

Door: Imke Herms

Als student zijnde kan het soms best lastig zijn om tussen de colleges, het uitgaan, de deadlines en tentamens door ook nog een beetje gezond te zijn. Daarom ga ik de proef op de som nemen en mijn ervaringen met jullie delen.

*Voor 31 dagen heb ik mij aan de volgende “regels” gehouden:*

- 2 stuks fruit per dag eten
- 200 gram groenten per dag eten
- Volkoren producten eten
- 1x per week vis eten
- 2 liter water per dag drinken
- Elke dag 30 minuten bewegen naast het fietsen naar de Hanze
- Elke dag vitaminepil en omega 3 pillen slikken
- Geen drugs gebruiken
- Geen alcohol drinken
- Geen afhaal eten, thuisbezorgd of uit eten

## **Help! Waar ben ik aan begonnen?**

Het leek van te voren niet zo heel moeilijk om de challenge aan te gaan. Ik ben dol op feestjes maar ging niet veel uit, alcohol dronk ik maar met mate en drugs heb ik één keer gebruikt. Ik at al redelijk veel fruit en groente en sportte twee tot drie keer in de week. Toch merkte ik op dag 1 al dat het wat lastiger en minder leuk ging worden dan ik dacht. Toen mijn huisgenootje naar mij toe kwam en zei: ‘Hee Imke, sushi halen vanavond?’ Met pijn in mijn hart begon ik aan mijn 31 dagen lange keten van het woord ‘nee’.

## **‘Hee Imke, sushi halen vanavond?’ Met pijn in mijn hart begon ik aan mijn 31 dagen lange keten van het woord ‘nee’.**

### **Nuchterheid kent geen tijd**

‘Im, wil je wijn?’ ‘Ja! Wacht. Ik bedoel nee, nou ja ik wil het wel. Doe maar gewoon water.’ In de keuken slaakte een vriendin een zucht. ‘Die challenge van jou...’

En een avondje stappen wordt zonder alcohol op een soort van oppassen op je vrienden maar dan krijg je niet betaald en mag je niet lekker voor de tv hangen en chips eten. Nu moet ik ook eerlijk zeggen dat ik het wel prima vond om geen alcohol te drinken. Het heeft ook wel wat dat je geen geld kwijt bent aan alcohol en de volgende dag veel fitter uit je bed stapt na het uitgaan.

### **Oh ja...**

Als toekomstig toegepast psychologen leren wij veel over gedrag en onder andere hoe dit te veranderen. Met deze challenge heb ik ondervonden hoe lastig dat eigenlijk is: je gewoontes doorbreken en je gedrag dus veranderen gebeurt niet van de ene op de andere dag. Toen het lekker weer was gingen we met de commissie een ijsje halen na het eten. Later op de avond vroeg een commissie genootje: ‘Mocht jij dat ijs eigenlijk wel hebben Imke?’ Oh ja...

## **‘Ik neem mijn eigen bakje eten wel mee’**

Met de commissie vergaderen wij elke week. Soms is het handiger om iets te laten bezorgen of uit eten te gaan maar dat kon deze maand niet. Het voelde een beetje alsof ik de spelbreker was. Happy Italy? Nee. Thuisbezorgd? Nee. Pasta fabriek? Nee. Leuk? Nee.

Het was vooral voor de anderen niet leuk en ik voelde mij bezwaard steeds nee te moeten zeggen en als het ware te bepalen wat we aten. Dus ik ben begonnen met het meenemen van mijn eigen eten. Het was het wel een beetje gek om met een bakje couscoussalade aan te komen maar je went er ook wel weer aan.

### **Meer energie**

Na een week merkte ik dat ik meer energie kreeg. Tijdens de challenge deed ik vier keer in de week aan krachttraining en groepslessen. Mijn conditie werd snel beter en ik deed er vijf minuten korter over om op de Hanze te komen. Ik behaalde betere tijden op mijn racefiets en op de sportschool kon ik meer gewicht aan.

### **Slaappatroon**

In deze maand ben ik dieper gaan slapen en ook langer. Ik werd meer uitgerust wakker. Daardoor kon ik ook mooi sporten voor de colleges en had ik nog wat aan de rest van mijn dag. Dat beviel mij best goed!

### **Mentale verandering**

De maand door merkte ik een verbetering in mijn humeur. Ik werd vrolijker en reageerde positiever op tegenslagen. Mijn productiviteit verbeterde ook aanzienlijk op een dag: het voelde alsof mijn hersenen sneller dingen konden verwerken.

### **Lichamelijke verandering**

Aan het begin en aan het eind van de challenge heb ik een uitgebreide lichaamsmeting gedaan. De eindmeting was verrassend positief!

### **Eindeconclusie**

Het is lastig dat ik regelmatig nee moest zeggen en het voelde alsof ik anderen 'opzadelde' met mijn challenge en 'saaie' keuzes moest maken. Maar toch weegt dat voor mij minder zwaar dan de voordelen die ik op dit moment ervaar. Ik ben energieke, productiever en slaap beter.

**Het is echt het proberen waard, dat 31 dagen lang nee zeggen!**



# De stress-student

Door: Imke Herms

Uit onderzoek van het Centrum Hoger Onderwijs Informatie blijkt dat steeds meer studenten stress ervaren. Wanneer studenten gaan studeren worden zij blootgesteld aan veel dingen om hun levens mee in te vullen. Sporten, studie- en studentenverenigingen, sociale contacten, werken en stappen. Steeds meer studenten nemen te veel hooi op hun vork wat kan leiden tot stemmingswisselingen of uiteindelijk depressie (Muller, 2017). De laatste tijd zijn studenten dan ook regelmatig in het nieuws. Veel wetenschappelijke literatuur is er nog niet over te vinden maar de krantenkoppen liegen er niet om:

*“Driekwart van studenten is uitgeput: ‘Aan alle kanten werd aan me getrokken’ ” (EditieNL, 2017)*

*“Geef stress-student een normaal bestaan” (NRC, 2016)*

*“Schrikbarend: driekwart van alle studenten is emotioneel uitgeput als gevolg van de te hoge studiedruk” (Koene, 2018)*

## Tips: *Ademhaling*

Merk je dat je dat je stress hebt? Bijvoorbeeld tijdens het leren van je tentamens? Probeer eens een ademhalingsoefening! Een ademhalingsoefening verlaagt je hartslag en helpt om te ontspannen. Op youtube zijn ook ingesproken oefeningen te vinden maar deze simpele en korte oefening kan ook even snel in de UB of tijdens een intensieve vergadering (Mindpower, 2013):

- Ga rechtop zitten op een stoel of ga liggen
- Ontspan al je spieren en sluit (als je dat fijn vindt) je ogen
- Start door 4 seconden in te ademen door je neus
- Adem vervolgens voor een seconde of 4 weer uit
- Probeer dit 2 minuten vol te houden

## *Plan vrije tijd*

Plan in de week een of meerdere momenten in die echt voor jou zijn om te doen wat jij leuk vindt. Maar dan ook écht wat je leuk vindt, gebruik je vrije uurtje op een dag dus niet om een deadline te halen.

## Eet gezond en sport

Stress kan je moe maken en de makkelijkste oplossing lijkt dan thuisbezorgd.nl en de bank. Maar van bewegen krijg je meer energie en het werkt ook nog eens stressverlagend! Als je daarbij zorgt voor een evenwichtig voedingspatroon. Wanneer je gezond leeft kan je lichaam beter tegen stress.

## Geen koffie, sigaretten, alcohol en slaapmiddelen

Stoffen als nicotine en cafeïne in tabak en koffie zorgen ervoor dat je meer spanning voelt in je lichaam. Alcohol en slaapmiddelen helpen wel om in te slapen maar je krijgt een minder gezonde slaap. Goed slapen is erg belangrijk om je lichaam te laten herstellen van de dag. Probeer daarom in plaats van slaapmiddelen eens een ademhalingsoefening of leg 1 uur voor je gaat slapen al je elektronische apparaten weg.

## Zeg “nee”

Je kunt niet altijd overal bij zijn en je mist zoveel meer dan je meemaakt. De wereld vergaat niet als je 1 avond niet mee op stap gaat of je favoriete Netflix serie verkiest boven een avondje trainen (“Stop met stressen: 11 tips Een tandje terug”, 2017).

EditieNL. (2017, 20 oktober). Driekwart van studenten is uitgeput: ‘Aan alle kanten werd aan me getrokken’. Geraadpleegd op 27 mei 2018, van <https://www.rtlnieuws.nl/editienl/driekwart-van-studenten-is-uitgeput-aan-alle-kanten-werd-aan-me-getrokken>

Koene, H. (2018, 2 maart). Schrikbarend: driekwart van alle studenten is emotioneel uitgeput als gevolg van de te hoge studiedruk. Geraadpleegd op 27 mei 2018, van <https://www.cosmopolitan.com/nl/health-en-body/a13068046/schrikbarend-driekwart-van-alle-studenten-is-emotioneel-uitgeput-als-gevolg-van-de-te-hoge-studiedruk/>

Mindpower. (2013, 5 juni). Ademhalingsoefeningen om binnen 10 minuten te ontspannen. Geraadpleegd op 30 april 2018, van <http://www.mindpower.nl/ademhalingsoefeningen-ontspanning/>

Muller, A. (2017, 24 oktober). Hoe zit het nu echt met... stress onder studenten? Geraadpleegd op 30 april 2018, van <https://vrouw.nl/artikel/hoe-zit-het-nu-echt-met/48189/hoe-zit-het-nu-echt-met-stress-onder-studenten>

NRC. (2016, 4 november). Geef stress-student een normaal bestaan. Geraadpleegd op 27 mei 2018, van <https://www.nrc.nl/nieuws/2016/11/04/geef-stress-student-een-normaal-bestaan-5137537-a1530302>

Stop met stressen: 11 tips Een tandje terug. (2017, 1 januari). Geraadpleegd op 27 mei 2018, van <https://www.heidnet.nl/stress-en-burn-out/stop-met-stressen-11-tips>

# In gesprek met:

## DR. JACOMIJN HOFSTRA

Door: Imke Herms

Jacomijn Hofstra is hoofddocent bij Toegepaste Psychologie en senior onderzoeker bij het lectoraat Rehabilitatie. Binnen het lectoraat Rehabilitatie is Jacomijn bezig met Begeleid Leren. Dit houdt in dat zij onderzoeks- en innovatieprojecten start, uitvoert en begeleidt naar de ondersteuning van jongeren met psychische problemen bij het kiezen, verkrijgen en behouden van een reguliere opleiding. Ook begeleidt zij andere onderzoekers en is co-promotor (tweede begeleider) van mensen die bezig zijn met promoveren.

### UIT WIE BESTAAT HET LECTORAAT?

De lector van het lectoraat Rehabilitatie is dr. Lies Korevaar. Verder zijn er nog ongeveer 12 andere kennis-kringleden werkzaam. De kenniskring bestaat uit lectoren, docent-onderzoekers, professionals uit het werkveld en ervaringsdeskundigen.

### WAAR HOUDT HET LECTORAAT REHABILITATIE ZICH MEE BEZIG?

Het lectoraat Rehabilitatie houdt zich bezig met onderzoeks- en innovatieprojecten op het gebied van het maatschappelijk functioneren van mensen met beperkingen. Dit kan bijvoorbeeld gaan om fysieke beperkingen, psychische beperkingen of beperkin-

gen door niet aangeboren hersenletsel. Het doel is dat mensen met een beperking een rol kunnen kiezen en deze kunnen blijven vervullen binnen de maatschappij. Bij het lectoraat zijn drie centrale thema's. Dit zijn Begeleid Leren, sociale inclusie en ervaringsdeskundigheid. Ervaringsdeskundigen zijn mensen die hun ervaring als gebruiker van de zorg inzetten voor lotgenoten. Zij zijn bijvoorbeeld werkzaam bij GGZ instellingen. De eerste opleiding tot ervaringsdeskundige in de zorg ter wereld is ontwikkeld door het lectoraat Rehabilitatie en is te volgen op de Hanzehogeschool.

Het lectoraat heeft een sterke relatie met het werkveld en het onderwijs. Ik zie het als een driehoek van onderzoek, onderwijs en praktijk. Als lectoraat halen wij vragen op uit de praktijk waar wij onderzoek naar doen, vervolgens ontwikkelen wij

bijvoorbeeld een interventie die door de praktijk kan worden toegepast of een cursus die in het onderwijs kan worden ingezet.

## **ER WAS LAATST EEN SYMPOSIUM, WAAR GING DAT OVER?**

Het was de afsluiting van het onderzoek 'Vertel ik het wel of vertel ik het niet?' Openheid geven over je psychische problemen op school of stage. Er is een instrument ontwikkeld dat jongeren ondersteunt bij de keuze om wel of niet open te zijn over psychische problemen en wanneer, hoe, bij wie je dat doet en wat je dan vertelt. Het was een samenwerking met het lectoraat Zorg & Innovatie in de Psychiatrie van hogeschool NHL Stenden.

## **HOE IS HET ONDERZOEK VERLOPEN?**

Het onderzoek heeft 2 jaar geduurd, van april 2016 tot april 2018. Eerst is er een aantal aandachtsfunctionarissen en decanen getraind om het instrument toe te kunnen passen en openheid gesprekken te kunnen voeren met studenten. De studenten kregen voordat zij gesprekken gingen voeren een vragenlijst toegestuurd waarin onder andere gevraagd werd naar enkele persoonsgegevens ende de mate van bezorgdheid over het wel of niet geven van openheid over hun psychische problemen. De voorwaar-

den om mee te kunnen doen aan het onderzoek waren dat de deelnemer aan het studeren was, professionele hulp heeft (gehad) voor de psychische problemen en dat de deelnemer in behoorlijke mate bezorgd was over het geven van openheid. Vervolgens vonden de openheid gesprekken plaats met behulp van het openheid-instrument en vulde de student de bijbehorende werkbladen in. Na afloop kregen de studenten weer een vragenlijst over de mate van bezorgdheid en over de gesprekken en de werkbladen. 2,5 maand later gebeurde dit bij een aantal studenten opnieuw.

## **WAREN ER NOG MOOIE OF OPVALLENDE RESULTATEN?**

De bezorgdheid over het geven van openheid nam significant af: zo wel vlak na de gesprekken als 2,5 maand later.

**Studenten gaven aan beter te weten wat ze wilden en 100% gaf aan dat ze dit instrument zouden aanraden.**

Dat vond ik een heel mooi resultaat. De deelnemersgroep was heel heteroog: de verdeling man/vrouw gelijk. Vaak zijn bij dit soort onderzoeken meer vrouwelijke deelnemers. En daarbij kwamen de studenten van veel verschillende studierichtingen.

## Dr. Jacomijn Hofstra



Studenten van ongeveer 20 verschillende opleidingen deden mee. Ook was er sprake van uiteenlopende en vaak ook meerdere diagnoses. Een aantal voorbeelden waren stemmings-, angst-, of persoonlijkheidsstoornissen, anorexia, PTSS, autisme en ADHD.

### **WAT MAAKT WERKEN BIJ HET LECTORAAT LEUK/INTERESSANT?**

Als onderzoeker zie je direct je bijdrage aan de praktijk en de effecten op de doelgroep.

**Ik zet me graag in voor mensen voor wie het meedoen in de maatschappij niet altijd even gemakkelijk is.**

Het geeft veel voldoening om te zien dat iets wat ontwikkeld is, ook daadwerkelijk gebruikt wordt en gewaardeerd wordt. Verder werk ik aan verschillende projecten, momenteel zo'n tien projecten, wat het werk erg afwisselend en uitdagend maakt. Ik

verveel mij geen seconde bij het lectoraat! Wat mijn werk ook leuk maakt is dat ik zelf de interventies ook toe kan passen. Ik heb bijvoorbeeld nadat het openheid-project afgerond was ook zelf openheid gesprekken gevoerd met studenten.

### **IS ER EEN PLEK WAAR STUDENTEN KUNNEN LEZEN OVER HET LECTORAAT?**

Op [www.begeleidleren.nl](http://www.begeleidleren.nl) en de website van de Hanzehogeschool staan alle onderzoeken/projecten en de beschrijving van het lectoraat. Over de innovatiewerkplaats ervaringsdeskundigheid is er meer informatie te vinden op de site [www.iwpervaringsdeskundigheid.nl](http://www.iwpervaringsdeskundigheid.nl) Ook zoeken wij geregeld studenten die mee willen doen of werken aan een onderzoek. Laatst hebben Lies Korevaar en ik een aanzienlijke sub-

sidie gekregen voor het project 'Move Ahead!'. We gaan een op maat gemaakte cognitieve training ontwikkelen voor studenten met cognitieve problemen die vaak gepaard gaan met psychische problemen. Daarover communiceren wij via verschillende kanalen zoals intranet en onze site. Op de site [www.move-ahead.eu](http://www.move-ahead.eu) is meer informatie te vinden over dit project. En wij vinden het heel leuk als studenten bij ons komen afstuderen of hun vrije ruimte opdrachten invullen.

## WAT ZOU JE TP STUDENTEN MEE WILLEN GEVEN?

De laatste tijd hoor je in de media veel over overwerkte studenten die veel stress ervaren omdat ze èn hun studie met succes willen volhouden, èn een bijbaantje moeten hebben, èn een paar keer per week sporten, èn een groot sociaal netwerk moeten onderhouden, èn vrijwilligerswerk doen, èn commissiewerk doen bij verenigingen, etc. etc. Als je al die dingen goed aankunt en leuk vindt om te doen: vooral doen. Maar doe het niet alleen omdat je denkt dat het goed staat op je c.v. of dat anderen je dan leuker of beter vinden. Dat houdt je niet vol. Wat ik graag mee zou willen geven is: geniet van je studentenleven!

**Kijk goed naar wat je écht wil doen, wat bij jou past, en laat je niet leiden door**

## wat je denkt dat moet.

Geniet van deze mooie tijd waarin je jezelf leert kennen. Niet alles hoeft tegelijk!

Zit jij met het dilemma of jij openheid wil geven op je stage of studie, op welke manier, bij wie, hoe en wanneer? De werkbladen en handleiding die gebruikt zijn bij het onderzoek worden binnenkort geplaatst op de site [www.begeleiders.nl](http://www.begeleiders.nl). Je kunt ze hier downloaden en zelf aan de slag met de werkbladen.

En zou jij het leuk vinden om bij het lectoraat Rehabilitatie af te studeren, je vrije ruimte in te vullen of op een andere manier je bijdrage te leveren? Dan kun je mailen naar: [Jacomijn Hofstra: j.hofstra@pl.hanze.nl](mailto:j.hofstra@pl.hanze.nl)

Meer informatie over het lectoraat en de projecten is te vinden via ; [www.iwpervaringsdeskundigheid.nl](http://www.iwpervaringsdeskundigheid.nl) en [www.move-ahead.eu](http://www.move-ahead.eu)

# Wanneer gezond eten niet meer gezond is

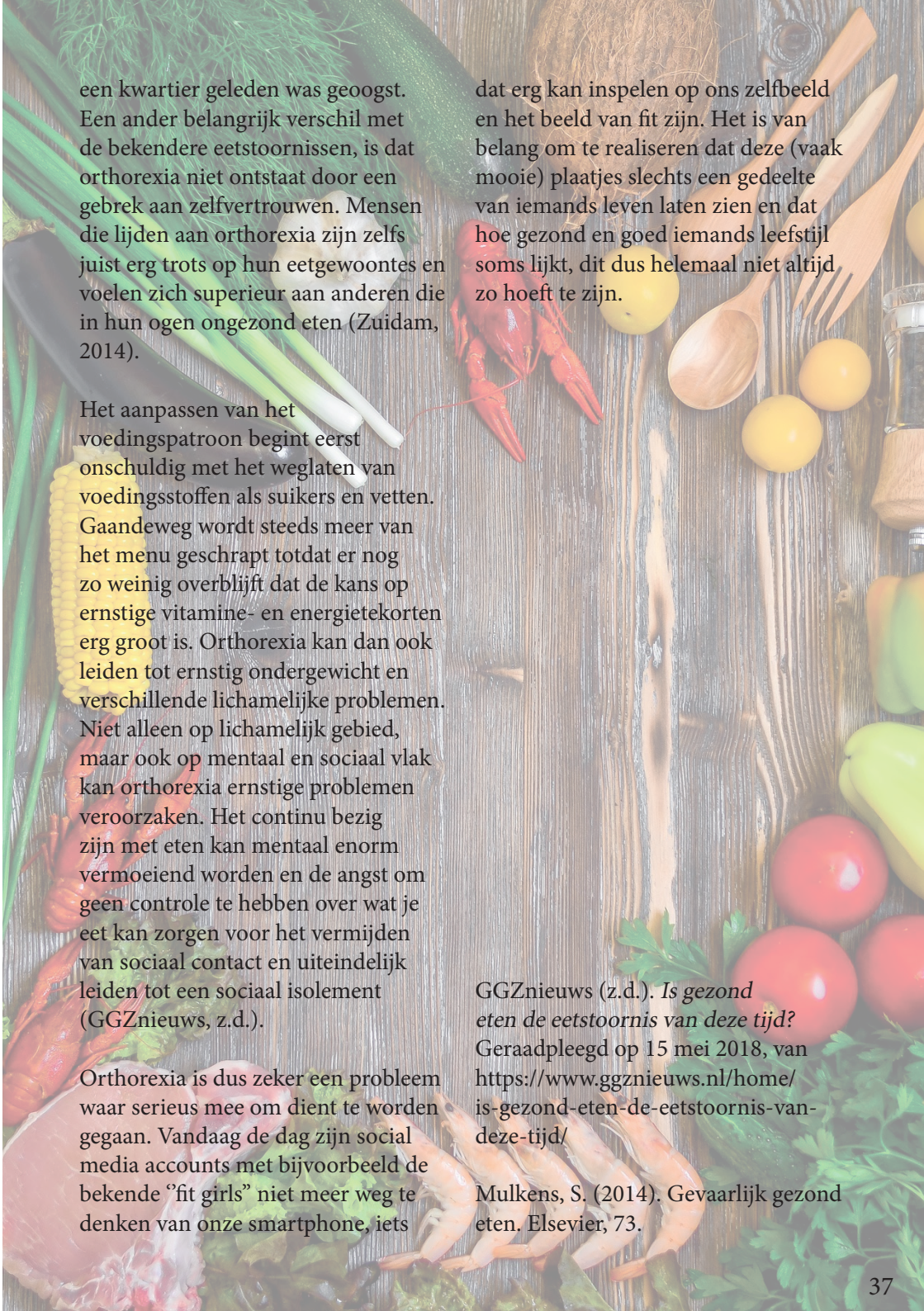
Door: Ingrid Schippers

Voor een gezonde levensstijl is het letten op je voeding natuurlijk erg van belang. Maar wat als je hier zo erg in doorslaat dat het een obsessie begint te worden? Als je de hele dag al je tijd besteedt aan het bijhouden van voeding, het lezen van etiketten en sociale contacten uit de weggaat uit angst voor ‘verkeerd voedsel’? Ben je dan eigenlijk nog wel echt gezond bezig?

Al ruim 10 jaar duikt de term ‘orthorexia’ geregeld op in alle media (Zuidam, 2014). De term is in 1997 geïntroduceerd door de huisarts Steven Bradman. Orthorexia is afgeleid van de woorden orthos (correct) en orexis (eetlust) en kan dus letterlijk worden vertaald als ‘correcte eetlust’. De naam zegt het eigenlijk al, het gaat bij orthorexia vooral om het binnenkrijgen van ‘correct’ voedsel. Iemand is zo gefocust op gezond eten en obsessief bezig met alleen de juiste voeding binnen te krijgen, dat dit een serieus probleem begint te worden. Of orthorexia nu echt een gevaarlijke stoornis is, of dat het hier vooral gaat om een modeverschijnsel, zijn de meningen over verdeeld.

Zo maakt het basishandboek voor psychiaters en psychologen, The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (ook wel bekend als DSM5), geen melding van orthorexia, terwijl veel psychologen toch van mening zijn dat het ziektebeeld erin opgenomen zou moeten worden (GGZnieuws, z.d.).

Wat vaststaat, is dat iemand met orthorexia een problematische relatie heeft met voedsel. Een belangrijk verschil met eetstoornissen als anorexia nervosa en boulimia nervosa, zijn de beweegredenen voor het gedrag van orthorexia-lijdens. Waar bij anorexia en boulimia gewichtsverlies het doel is, draait het bij orthorexia vooral om het binnenkrijgen van gezond en puur voedsel. Het gaat hier dus niet om de kwantiteit van voedsel, dus hoeveel er gegeten wordt, maar om de kwaliteit ervan. Mensen met orthorexia willen alleen extreem gezond voedsel binnen krijgen, het liefst zo puur en natuurlijk mogelijk. En dit kan soms heel ver gaan. Zo weigerde Steven Bradman, die niet alleen de term bedacht maar er zelf ook aan leed, zelfs groente te eten die langer dan



een kwartier geleden was geoogst. Een ander belangrijk verschil met de bekendere eetstoornissen, is dat orthorexia niet ontstaat door een gebrek aan zelfvertrouwen. Mensen die lijden aan orthorexia zijn zelfs juist erg trots op hun eetgewoontes en voelen zich superieur aan anderen die in hun ogen ongezond eten (Zuidam, 2014).

Het aanpassen van het voedingspatroon begint eerst onschuldig met het weglaten van voedingsstoffen als suikers en vetten. Gaandeweg wordt steeds meer van het menu geschrapt totdat er nog zo weinig overblijft dat de kans op ernstige vitamine- en energietekorten erg groot is. Orthorexia kan dan ook leiden tot ernstig ondergewicht en verschillende lichamelijke problemen. Niet alleen op lichamenlijk gebied, maar ook op mentaal en sociaal vlak kan orthorexia ernstige problemen veroorzaken. Het continu bezig zijn met eten kan mentaal enorm vermoeiend worden en de angst om geen controle te hebben over wat je eet kan zorgen voor het vermijden van sociaal contact en uiteindelijk leiden tot een sociaal isolement (GGZnieuws, z.d.).

Orthorexia is dus zeker een probleem waar serieus mee om dient te worden gegaan. Vandaag de dag zijn social media accounts met bijvoorbeeld de bekende "fit girls" niet meer weg te denken van onze smartphone, iets

dat erg kan inspelen op ons zelfbeeld en het beeld van fit zijn. Het is van belang om te realiseren dat deze (vaak mooie) plaatjes slechts een gedeelte van iemands leven laten zien en dat hoe gezond en goed iemands leefstijl soms lijkt, dit dus helemaal niet altijd zo hoeft te zijn.

GGZnieuws (z.d.). *Is gezond eten de eetstoornis van deze tijd?* Geraadpleegd op 15 mei 2018, van <https://www.ggznieuws.nl/home/is-gezond-eten-de-eetstoornis-van-deze-tijd/>

Mulkens, S. (2014). *Gevaarlijk gezond eten*. Elsevier, 73.



# GEVULDE KIPLIMOENSOEP

Door: Annie Leijenaar



## Benodigdheden:

Kippenbouillon  
(1 blokje, eventueel 2)  
Limoensap  
Kip in stukjes (300g)  
Zilvervliesrijst (300g)  
Champignons (1 doosje)  
Bosui (3 á 4)  
Wortel (ongeveer 5 grote)  
Peper, zout,  
paprika- en kerriepoeder  
Olie of boter om in te bakken

*Tip: Dit recept bevat best veel  
snijwerk tussendoor, lees eerst  
het recept even door en be-  
denk dan of je voordat je begint  
met koken de groenten al wil  
snijden of dat je dit tussendoor  
wil doen.*

## Bereidingswijze:

Breng 1 liter water aan de kook. Snijd ondertussen de wortel in kleine stukjes. Voeg het bouillonblokje toe aan het kokende water. Wanneer het bouillonblokje is opgelost voeg je hier 300 gram rijst en de gesneden wortel aan toe. Laat de rijst en wortelen koken volgens de aangegeven kooktijd op de rijst verpakking. Snijd ondertussen de champignon en bak deze in een koekenpan met een beetje peper, zout, kerrie- en paprikapoeder. Bak de kip ook in een koekenpan met een beetje peper, zout, kerrie- en paprikapoeder of kipkruiden. Snijd de bosui in kleine ringetjes en voeg deze toe aan de soep. Als de champignons en kip klaar zijn voeg je deze toe aan de soep. Als de kooktijd voor de rijst eerder voorbij is dan de champignons en kip klaar zijn, dan laat je deze op het laagste vuur rustig doorsudderen. Nadat de champignons en kip ook aan de soep zijn toegevoegd, voeg je tot slot nog limoensap naar smaak toe.

Et voila.



# Perfectie bestaat niet, en dat is OK.

Door: Annet Willemsen

Steeds vaker proberen mensen bewuster bezig te zijn met het leven. Dit komt door het gevoel dat er zoveel tegelijkertijd moet gebeuren. Hoe kan daar nou bewust mee worden omgegaan? Het boek *Bedrock* van Nina Pierson en Josephine Kay is een prachtige gids om mensen te helpen bewuster en gezonder in het leven te laten staan. Het is een boek dat motiveert en inspireert om bewust in het leven te staan.



Nina Pierson



Josephine Kay

*Bedrock* is de onderste laag van de aarde. De solide ondergrond waarop uit vruchtbare grond iets moois kan bloeien en groeien. Hier is ook de inhoud van

het boek *Bedrock* op gebaseerd. De inhoud van het boek is gebaseerd op jouw basis of eigenlijk jouw *Bedrock* waaruit iets moois kan bloeien en

groeien. En dat vanuit die basis bewuste keuzes kunnen worden gemaakt voor jezelf en de wereld eromheen.

*Bedrock* is eigenlijk een online magazine voor een bewuste en gezonde levensstijl. Zo richt *Bedrock* zijn pijlers op mind, body en better world. Hier wordt dagelijks informatie verstrekt die helpt bij het ontwikkelen van een bewuste persoonlijke levensstijl. *Bedrock* helpt niet alleen om bewuster te worden maar ook om in actie te komen.

Dat geldt eigenlijk ook voor het boek *Bedrock*. Dit geïllustreerde boek bevat columns, vragen, interessante feitjes en artikelen. En zo alles wat nodig is om vol zelfvertrouwen keuzes te maken. Ook staan er tips, tricks en how's to in. *Bedrock* is een praktische gids die verschillende onderwerpen behandelt zoals liefde, werk, psyche, duurzaamheid, spiritualiteit, lichaam, vriendschap, samenleving, familie en nog veel meer. Het boek hanteert daarbij drie belangrijke pilaren in het leven: Ik-zij-de wereld. Dit gaat over jezelf, over de ander en over de wereld. Deze volgorde is volgens het boek ook erg belangrijk. "Want als je niet voor jezelf kan zorgen kan je ook niet voor anderen zorgen" zeggen Nina en Josephine. Zie het boek als een coach naar een duurzamer, gezonder en bewuster leven.

Ook past het boek heel erg in deze tijd. Mensen proberen heel bewust met zichzelf bezig te zijn door middel van yoga, meditatie, gezonde voeding en ga zo maar door. En dus ook met boeken met handige tips hoe er met bepaalde dingen kan worden omgaan. Wel is dit een origineel boek, omdat er veel verschillende aspecten worden belicht. Voor heel veel situaties zijn er tips, verhalen en vragen opgesteld. Ook ziet het boek er heel persoonlijk en uniek uit. Het springt er echt uit in de schappen en dat zorgt direct voor nieuwsgierigheid bij de koper.

Ook is het heel fijn dat niet het hele boek in één keer gelezen hoeft te worden. Er zijn verschillende onderwerpen en de lezer kan de hoofdstukken die van toepassing zijn of waar behoefte aan is op dat moment lezen. Zonder dat het onduidelijk wordt. Dus lees het boek in één keer uit of pak het er zo nu en dan bij wanneer het nodig is.

Al met al is *Bedrock* een prachtig boek voor alle mensen die gezonder en bewuster in het leven willen staan. Het boek past erg in deze tijd, er worden veel verschillende onderwerpen besproken en er staan veel tips en feitjes in. Ook hoeft niet alles in één keer gelezen te worden. Het doel van het boek is dat het motiveert en inspireert om bewust in het leven te staan. En *Bedrock* doet dit en is daarom een prima boek om daar een begin aan te maken.



# PSYCHISCHE PROBLEMEN TIJDENS DE STUDENTENTIJD

Door: Annet Willemssen

Burn-outs en depressies komen bij studenten steeds vaker voor. Op dit moment geeft maar liefst 49% van de studenten aan psychische klachten te hebben of te hebben gehad. Dit blijkt uit cijfers van de Landelijke Studentenvakbond. Hieronder staan twee interviews over hoe studenten met psychische problemen hier mee omgaan tijdens hun studententijd.

*Wij hebben een student Toegepaste Psychologie geïnterviewd die last heeft van een burn-out. Hieronder is onder andere beschreven hoe diegene met zijn/haar burn-out omgaat en hoe diegene dit combineert met studeren.*

## Hoe zou je jouw burn-out omschrijven?

Ja, gewoon als kut. Het is naar als je wel wilt maar gewoon niet meer kunt. Ik heb er nu soms ook nog last van. Ik merk wanneer dat begint: meestal raak ik heel snel overprikkeld, dan kan ik bijvoorbeeld mensen om mij heen niet zo goed hebben. Ook word ik heel erg snel moe. Ik kan me vaak niet goed concentreren en doe er drie keer langer over dan normaal om iets door te lezen.

## Kan je je herinneren wanneer je voor het eerst zo voelde?

Het kwam eigenlijk in 1 keer. Het was toen ik aan het werk was en ik kon

de trap gewoon niet meer op lopen. Ik kon gewoon niet meer. Toen heb ik in de kantine liggen slapen en ben nog naar huis gefietst. Daar ben ik in bed gaan liggen en heb de hele dag geslapen. Ik denk dat het vooral een opeenstapeling van allerlei dingen was.

## “Ik kon gewoon niet meer”

Ik ben sowieso best perfectionistisch en dat was ik eigenlijk al van kleins af aan. En elke zomervakantie werd ik steeds iets meer moe. En toen had ik tijdens mijn tussenjaar een 30-uur durende werkweek, dat ging toen ook niet helemaal lekker. Ik heb toen wel doorgewerkt. Heel dom achteraf en daar ben ik ook niet echt trots op. Maar ik kon daar op dat moment gewoon niet weg omdat er zoveel gedoe was en ik mijn collega's niet in de steek wilde laten. Toen ik in de

in de zomervakantie eindelijk weg kon heb ik eigenlijk de hele zomervakantie alleen maar geslapen. Hierna begon ik aan mijn eerste studie. Dat ging heel erg matig. De burn-out bleef en toen ging het eigenlijk ook een beetje mis. Ik moest bij mijn opleiding wel eens voor de klas staan en dan moet je wel lekker in je vel zitten. Daarnaast had ik ook gewoon nog projecten op school en hele lange dagen. Dus dat ging op een gegeven moment ook niet meer. Hierdoor heb ik mijn BSA toen ook niet gehaald en moest ik van de opleiding af. Ik ben dit jaar weer met een nieuwe opleiding begonnen.

### **Waarom heb je voor deze studie gekozen?**

Ik moet eerlijk zeggen dat dit wel een beetje mijn laatste oplossing was. Omdat ik heel veel studies half een beetje interessant vond. En steeds niet wist of ik het echt leuk vond. Toen heb ik eigenlijk maar gewoon een sprong in het diepe genomen. De studie bevalt me tot nu toe goed.

### **Heeft de keuze van deze opleiding ook te maken met je persoonlijke situatie?**

Dat vind ik eigenlijk altijd een beetje stom. Waarschijnlijk zit het wel ergens in mijn onderbewuste, dat ik dit daarom zo interessant vindt. Maar of mijn keuze te maken heeft met mijn burn-out weet ik niet. Ik heb natuurlijk wel ervaring met sommige dingen en dat

maakt sommige dingen misschien makkelijker te begrijpen, maar het is niet zo dat ik denk dat ik mezelf beter wil gaan begrijpen.

**“Het is weer een dag, ik ben gezond en ik heb het leuk, fijne mensen om me heen. Elke dag is eigenlijk een cadeautje.”**

### **Heb je aan de school verteld dat je een burn-out hebt?**

Nee, eigenlijk niet. Voornamelijk omdat ik niet zoveel heb met het hele gedoe dat je het erover gaat hebben, want ik moet het toch zelf doen. Of iemand er nou van weet of niet, ik moet het toch zelf doen. Als er echt iets is kan ik altijd nog bij de examencommissie terecht en daar bewijs aanleveren. En dat kan eigenlijk buiten iedereen om. Ik heb soms wel tijdens colleges en werkcolleges het idee dat ik erbij zit alsof de wereld vergaat. Dan ben ik zo moe en dan denk ik: wat moet die docent wel niet van me denken of wat moet dit groepje wel niet van me denken. Dan kan ik gewoon even niet meer participeren. Op dat soort moment denk ik wel, moet ik het niet toch even aangeven. Ik heb op school ook meegedaan aan een onderzoek. Dit ging ook veel over vertel ik het wel, vertel ik het niet. Dit onderzoek was opgezet door het lectoraat rehabilitatie van de Hanzehogeschool. Er stond ergens een bericht

dat ze hier mensen voor zochten. Dit was in het begin van het jaar en toen worstelde ik ermee hoe open ik erover wilde zijn. Toen heb ik een paar openheid-begeleidings-gesprekken gehad. Bij deze gesprekken ging ik samen met de begeleider werkbladen\* invullen over of je het wel of niet wilde vertellen. Hierdoor kreeg ik wel meer inzicht in wat ik belangrijk vind en wat ik niet en wel wil. Ik ben hierdoor wel iets opener geworden.

### **En aan je medestudenten?**

Ik heb het aan een paar medestudenten verteld. Ik heb de mensen aan wie ik het heb verteld wel echt zorgvuldig uitgekozen: mensen van wie ik wist dat als ik het zou vertellen, ik dan geen gekke reacties zou krijgen. Dus de reacties heb ik eigenlijk zelf al een beetje uitgezocht. En die mensen reageerden goed. Ik heb meestal ook wel het gevoel dat het helpt. Ik denk dat de mensen die ik niet uit kies minder begrip tonen en daarbij moet je dan vaak ook direct het hele verhaal wat eraan vooraf ging erbij vertellen. Daar heb ik eigenlijk ook nooit zoveel zin in. Natuurlijk moet je je soms kwetsbaar opstellen, maar daarvoor kies ik wel mensen uit die ik echt vertrouw.

### **Voel je je anders dan andere studenten?**

Dat wil ik niet. Maar ik denk wel dat ik in sommige dingen anders ben. Een nacht uitgaan, een nacht stappen is voor mij best wel heftig. Daar moet ik echt ruim een week weer van bijko-

men voordat ik weer echt productief ben. En ik heb soms gewoon echt heel veel moeite met lange dagen. Als ik een dag heb van half 9 tot half 7, dan kan je me de laatste college's wel echt opvegen. Ik denk dat ik soms ook wat terughoudender kan zijn, bij bijvoorbeeld buitenschoolse activiteiten.

### **Heb je het gevoel dat je burn-out je studie beïnvloedt?**

Ja, ik denk ook dat ik hierdoor lagere resultaten heb. Hier heb ik de eerste twee periodes wel minder last van gehad, toen ging het ook wel beter. Maar toen de drukte van de derde periode kwam, kreeg ik er wel weer meer last van.

**“Ik denk wel dat ik altijd een beetje sneller moet blijven worden.”**

### **Heb je het gevoel dat je burn-out je studentenleven beïnvloedt?**

Ik heb het gevoel dat ik meer bewuste keuzes moet maken. Ik ben ook wel wat emotioneel instabieler geworden. Normaal was ik altijd heel stabiel en duidelijk en wist ik altijd wat ik wilde, maar nu kan ik heel chaotisch zijn. Dan heb ik het niet echt meer op een rijtje en ben ik ook wel snel van de kaart. Ik hoop dat het nog weg gaat, maar ... Je hoort wel vaker dat mensen blijvend veranderen. En ik denk dat ik niet alleen negatief, maar ook zeker positief ben veranderd. Ik denk dat ik meer rust in kan bouwen.

Daar zit trouwens nog wel verbetering in. Ik denk wel dat ik altijd een beetje sneller moe blijf worden.

### **Kom je jezelf tegen bij deze op-leiding?**

Ja best wel. Ik had het vooral de vorige periode, toen was het heel erg druk. En op een gegeven moment merk ik dat dit eigenlijk het moment is waarop ik moet stoppen. Dat doe ik dan niet en dan zijn er weer een aantal dagen dat ik weer volop moet slapen. Eigenlijk sleept het nu nog steeds achter me aan. Dat ik nog steeds moeite heb met volle dagen maken en ik heb best wel volle dagen. Dus.

### **Wat kan je helpen om je studie zo goed mogelijk te doen?**

Ik denk dat het het beste werkt als iedereen mij gewoon normaal behandelt. Daarom vertel ik het ook bijna niet. Ik ben gewoon nog steeds mezelf, alleen met een paar krasjes hier en daar. Ik ben ook gewoon student.

### **Krijg je professionele hulp voor je burn-out?**

Nee, ik heb dat op dit moment niet nodig. Ik heb het wel gehad, maar het is voor mij nu een kwestie van zelf-balansen.

### **Hoe gaat het nu met je?**

Het gaat best goed, alles gaat zijn gangetje wel. Ik doe leuke dingen en heb zelf ook het gevoel dat ik er sterker uit ben gekomen (zit er nog half in, maar he). Ik ben positiever geworden

en meestal ook wat optimistischer. Ik kan ook echt genieten van elke dag. Natuurlijk zit er soms nog een moeilijke dag tussen, dat ik zoiets heb van ik blijf in mijn bed liggen. Maar dan sta ik toch op en dan denk ik bij mezelf: het is weer een dag, ik ben gezond en ik heb het leuk, fijne mensen om me heen. Elke dag is eigenlijk een cadeautje.

**“Je kunt het namelijk niet alleen. Ik ben er ook van overtuigd dat je met de steun van de juiste mensen heel ver komt.”**

### **Wat zou je andere studenten met een burn-out aanraden?**

Pas goed op jezelf en houd goed in je achterhoofd: je bent sterker dan je denkt! Soms lijkt het alsof er geen einde aan komt, maar het komt goed. Ook hebben de werkbladen van het onderzoek mij geholpen. Je kunt het namelijk niet alleen. Ik ben er ook van overtuigd dat je met de steun van de juiste mensen heel ver komt, maar dan wel op een manier waarbij jij je prettig voelt.

\*De werkbladen en handleiding die gebruikt zijn bij het onderzoek worden binnenkort geplaatst op de site [www.begeleidieren.nl](http://www.begeleidieren.nl). Je kunt ze hier downloaden en zelf aan de slag met de werkbladen.

*Wij hebben een student, 19 jaar, eerstejaars Toegepaste Psychologie geïnterviewd die last heeft van een depressie. Hieronder is onder andere beschreven hoe diegene met zijn depressie omgaat en hoe diegene dit combineert met studeren.*

### **Hoe zou je jouw depressie omschrijven?**

Als een achtbaanrit. Soms heb je dagen waar je helemaal nergens zin in hebt en denkt waar doe je het allemaal voor en andere dagen ben ik hartstikke gelukkig. Het zijn bij mij hele erge ups en downs. Het is geen bipolaire stoornis, maar wel echt een depressie. Dit komt ook door de dingen die ik meegemaakt heb. Ze dachten eerst ook dat ik PTSD (posttraumatic stress disorder) had, maar dat is het niet. Het is gewoon een depressie.

### **Kan je mij vertellen over het moment wanneer je je voor het eerst zo voelde?**

Toen was ik tien jaar. Toen was het echt voor het eerst dat ik tegen mijn moeder heb gezegd van ik zie het leven eigenlijk niet meer zitten. Dat kwam toen ook best wel heftig bij haar naar binnen. Mijn depressie kwam vooral door een opeenstapeling van dingen. Vroeger ben ik heel erg veel gepest. Toen werd ik bijna dagelijks in elkaar geslagen. Mijn vader was nooit thuis. Ik had wel vrienden, maar de vrienden die ik had die vertrouwde ik niet. Ik heb ook

erge vertrouwensproblemen. Ik geef heel snel om mensen, maar het duurt heel erg lang voordat ik iemand echt volledig vertrouw. Ik ben wel heel erg open over alles, omdat het mij bij de meeste dingen niet zo boeit of mensen het wel of niet weten. Maar echt vertrouwen gebeurt echt niet snel bij mij. Dit komt vooral door mijn vader, want we waren er net achtergekomen dat mijn vader tijdens zijn zakenreizen helemaal niet op zakenreis was, maar dat hij op sekstrips ging naar Indische landen. Toen kwam ook mijn oudste broer nog op het foute pad. Hij werd drugsverslaafd. Dus toen dacht ik ook, ik ben tien jaar en nu maak ik deze dingen al mee.

Voor mij heeft het leven eigenlijk geen nut meer zo. Vanaf toen begon ik eigenlijk zo te denken en vanaf dan ga je eigenlijk in een spiraal naar beneden.

### **Wat maakt dat je voor deze studie hebt gekozen?**

Ik wil heel erg graag als GZ-psycholoog bij Defensie werken. Ik ben van VWO naar HAVO gegaan, omdat ik de Nederlandse taal niet goed genoeg beheerste. En dit is mijn weg om toch nog naar de universiteit te gaan en later als GZ-psycholoog aan het werk te kunnen. Ik wil graag de mensen in oorlogsgebieden helpen. Het gaat me vooral om de kinderen. Die kinderen hebben niks fout gedaan, maar ze komen toch nog in zo'n situatie terecht. Daar wil ik bij ingrijpen. Ook

de mensen van defensie wil ik helpen. Deze mensen offeren eigenlijk hun eigen leven op om andere te helpen. En daarom wil ik juist deze mensen helpen.

## **“Voor mij heeft het leven eigenlijk geen nut meer zo.”**

### **Heeft de keuze Psychologie ook te maken met je persoonlijke situatie?**

Ja, want ik weet hoe kut het is om nergens meer zin in te hebben. En ik wil niet dat andere mensen dat meemaken. Want ik word gelukkig als andere mensen gelukkig zijn. En dat is mijn manier om ermee om te gaan.

### **Heb je aan je medestudenten verteld dat je depressief bent?**

Ja, ik praat er sowieso echt heel erg open over. Ook over wat er met mij aan de hand is. Zo zit je ook niet in je eentje. En als je je een keertje kut voelt dan kan je gewoon zeggen dat je weer zo'n dag hebt en dan begrijpen ze je gewoon.

### **En aan de school?**

Ik heb een gesprek gehad met mijn SLB'er en met het decanaat. Met mijn SLB'er heb ik rond de tafel gezeten en die gaf aan dat ik beter naar het decanaat kon gaan omdat ik misschien studievertraging zou oplopen. Toen ben ik ook nog naar het decanaat gegaan en vertelde mijn verhaal. En het eerste wat ze zeiden was of ik

bewijs had. Mijn ouders denken dat ik er overheen ben. Ik wil niet tegen mijn moeder vertellen dat het eigenlijk nog steeds slecht gaat. Ik wil het mijn moeder niet aan doen omdat zij natuurlijk ook een heleboel shit heeft meegemaakt. Dan laat ik haar liever in de illusie dat met mij alles goed gaat. En met mijn vader praat ik eigenlijk liever niet. Natuurlijk zouden vrienden of mijn broer wel kunnen getuigen als bewijs, maar mijn studie gaat tot nu toe nog goed. Dus op dit punt vind ik het dan niet nodig.

## **“Ik heb het gevoel dat mijn denkwijze vaak heel anders is dan die van andere mensen.”**

### **Voel je je anders dan andere studenten?**

In zekere zin wel. Ik heb het gevoel dat mijn denkwijze vaak heel anders is dan die van andere mensen. Vaak denken mensen dat ze een heleboel shit hebben meegemaakt en dat ze het leven snappen. En dan denk ik van: Ik weet dat ik echt dingen heb meegemaakt die andere mensen hopelijk nooit in hun leven hoeven mee te maken. En daardoor ben ik erachter gekomen dat ik helemaal niks ergens van weet eigenlijk. En daardoor sta ik open voor alles. Ik zal nooit iemand uitleggen als diegene zijn haar groen heeft geverfd. Het maakt me verder ook niet uit hoor. Als die mensen denken dat ze alles van het leven

weten en op die manier gelukkig zijn. Dan moeten ze op die manier gelukkig zijn. En ik ben dat op mijn manier.

### **Kom je jezelf tegen bij deze opleiding?**

Ja, best wel. Ik herken veel dingen die we leren. Ook met dat lijstje met dingen die mensen met een depressie hebben. En dan denk je ook eigenlijk heb ik best wel een fucked up jeugd gehad. Dan merk je ook dat het je heel erg heeft beïnvloed. Ik moest bijvoorbeeld een interview met mijn moeder doen voor een vak en omdat mijn oudste broer drugsverslaafd was, heeft mijn moeder er bij mij nooit zo op gelet hoe ik ontwikkeld ben. Andere mensen weten dat wel helemaal. Omdat er veel meer aandacht aan werd besteed dan bij mij. Uiteindelijk is wel alles goed gekomen! Eerst had ik heel erg lang ruzie met mijn broer, maar dat is nu ook weer goed. Ik weet ook gewoon dat hij er niks aan kon doen.

### **Heb je het gevoel dat je depressie je studie beïnvloedt?**

Ja, in zekere zin wel. In het begin van het jaar moest ik een opdracht maken voor ontwikkelingspsychologie over mijn leven. Daar heb ik wel een tijdje aan gezeten. Ik ben er wel heel erg open over, maar je wil er ook niet al te veel over schrijven of er mee bezig zijn. Daardoor heb ik ook een heleboel dingen weggelaten. Maar toen

klopte het verhaal eigenlijk niet meer. Ik heb wel een voldoende trouwens! Het was soms ook best wel confronterend, maar dat vind ik ook wel fijn. Sowieso zijn bepaalde dingen bij deze opleiding wel confronterend. Ik had een keer college en toen kwam er in een powerpoint een lijstje met dingen die mensen met een depressie hebben. Ik kon ze allemaal aanvinken. Ik weet ook van mezelf dat ik depressief ben en ik accepteer het ook, maar toch kan het soms confronterend zijn. Ik vind depressie eigenlijk gewoon een ziekte. Toch helpt de studie mij ook. Bij mij helpt mijn studie namelijk echt als afleiding. Ik kom er mijn bed voor uit en ben zo in ieder geval ook bezig.

### **Heb je het gevoel dat je depressie je studentenleven beïnvloedt?**

Ja, soms wel. Vooral tijdens feestjes. Ik was laatst naar paradigm en daar gebruik je dan wel eens bepaalde middelen. En omdat ik ook een keer gedrogeerd ben, neem ik niet meer zo snel drankjes van mensen aan. Terwijl ze het goed bedoelen. Je blijft altijd achterdochtig als je bepaalde dingen hebt meegemaakt. Ook heb ik soms tijdens het chillen met vrienden van die momenten dat ik nergens meer zin in heb. Dan blijf ik vrolijk spelen, maar voel ik me eigenlijk gewoon heel slecht.

## **“Mezelf blijven. Niet proberen om iemand anders te zijn.”**

### **Wat kan je helpen om je studie zo goed mogelijk te doen?**

Mezelf blijven. Niet proberen om iemand anders te zijn.

### **Krijg je professionele hulp voor je depressie?**

Dat werd me wel een tijd aangeboden, maar daar heb ik heel weinig aan. Ik vond het onzin, want ik deal liever met mijn eigen problemen in plaats van dat ik het tegen iemand vertel. Ik vertel het wel gewoon tegen mijn vrienden, maar dan losjes. Op dit moment weten mijn ouders het ook niet en mijn zorgverzekering gaat nog via mijn ouders. Dus die zouden er dan ook achter komen. Ik denk dat het bij mij alleen helpt als ik echt weer van die weken heb dat ik niet uit bed wil komen en dat ik denk waar doe ik het voor. Dan zou het misschien wel helpen. Maar ik deal er nu op mijn eigen manier mee. Ik denk dat het misschien wel helpt als er iemand op school is waar je af en toe mee zou kunnen praten. Maar aan de andere kant stuurde ik een mail naar mijn SLB'er dat ik me niet zo goed voelde en graag een gesprek wilde en toen kreeg ik een mail terug met: "Wat vervelend voor je".

Dan denk ik ook een beetje empathie kan ook wel. Het ligt er bij mij ook

aan of het nou wel PTSD is of niet, want dan zou EMDR ("Eye Movement Desensitization and Reprocessing, afgekort tot EMDR, is een therapie voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van een schokkende ervaring, zoals een ongeval, seksueel geweld of een geweldsincident.") misschien nog helpen. Mijn eigen manier van EMDR is bijvoorbeeld tekenen. Daar wordt ik zelf heel rustig van.

### **Hoe gaat het nu met je?**

Het gaat nu goed. Ik heb een mooi huis, het gaat goed op school, mijn goudvissen leven nog, een leuke hond en veel vrienden. Ik denk dat in zekere zin mijn depressie ook ooit wel over gaat. Het gaat nu ook al veel beter dan vorig jaar. Vorig jaar zat ik echt in een heel diep gat. Toen was ik ook net gedrogeerd. En als ik echt in een diep gat zit dan gaan gedachten over zelfmoord ook wel door je hoofd. Maar dat zou ik mijn moeder nooit aan doen. Nu voel ik me het grootste deel van de tijd wel goed.

### **Wat zou je andere studenten met een depressie aanraden?**

Wees jezelf en geniet van de kleine dingen.

## **“Wees jezelf en geniet van de kleine dingen.”**

# Voeden in plaats van vullen

Door: Rachel Hibma

Het is eigenlijk nooit goed wanneer ergens het woordje 'té' voor staat, maar een teveel aan groentes binnenkrijgen komt eigenlijk bijna niet voor. Het tegenovergestelde helaas wel. Uit onderzoek van het RIVM (2011) blijkt dat 98% van de kinderen een tekort aan voedingsstoffen ervaart. Hoe komt dit?

**Vaak eten we wel de hele dag door met voedsel dat onze maag 'vult', maar dat wil niet zeggen dat dat ook echt voeding is waarmee je je lichaam echt 'voedt'. Je lichaam heeft voedingsstoffen, zoals vetten, eiwitten, vitamines en mineralen, nodig om goed te kunnen functioneren.**

Wanneer je lichaam dit te weinig binnenkrijgt, door een voedingspatroon met meer bewerkte producten dan verse groentes. Je lichaam geeft dan signalen af in de vorm van klachten en kwalen. Een tekort aan voedingsstoffen kan erg onschuldig beginnen, maar op langer termijn kan dit een groter (negatief) effect met zich meebrengen.

Daarom is een optimale hoeveelheid van voedingsstoffen binnenkrijgen nooit een gek idee. Integendeel, het is best handig om dit te doen. Ons lichaam heeft deze voedingsstoffen nodig om goed te kunnen blijven functioneren. Hieronder een drietal tips om gedurende de dag meer voedingsstoffen binnen te krijgen.

**1. Soep:** Soep is echt geniaal. Je kunt bijna geen groentesoort bedenken of je kan er wel soep van maken. En het handige van soep is, dat je er gelijk heel veel van kunt maken en je het vervolgens kunt invriezen.

**2. Salade:** Dit is de perfecte manier om veel verschillende soorten groentes bij elkaar te doen. Je kan het als lunch of als avondmaaltijd eten.

**3. Hartige taart:** Een hartige taart kan heel goed als een gevuld tussendoortje, als ontbijt, lunch en avondeten. I-de-aal.

Als je op [foodyourthought.nl](http://foodyourthought.nl) zoekt naar '3 tips meer groente', krijg je ook de bijbehorende recepten.

## Even voorstellen...

Ik ben Rachel Hibma (22jr) en sinds juni '17 ben ik afgestudeerd als Toegepaste Psycholoog bij de Hanzehogeschool. Zijdelings heb ik mij steeds meer verdiept in voeding en heb ik mede met mijn opgedane kennis, persoonlijke ervaring en visie om meer mensen hiermee te mogen inspireren, de keuze genomen om Food Your Thought op te richten.



Food Your Thought inspireert (met name) jongvolwassenen naar blijvend gezond eetgedrag middels praktische workshops & trainingen en het organiseren van toffe events. Want – ik geloof erin, dat iedereen mag en kan genieten van een gezonde toekomst en hierbij zoveel mogelijk ziektebeelden kan voorkomen.



# FOOD YOUR THOUGHT

# Alcoholisme

**Door: Suzette Anker**

Alcohol is een populaire gezelligheidsdrink, waarvan het meeste percentage bier wordt genuttigd door studenten. Op borrels van studentenverenigingen, sportverenigingen en studieverenigingen worden de gekste dingen meegemaakt onder invloed van alcohol.

Er gaan veel verhalen rond over alcohol. Zo is het slecht voor de gezondheid en kan je eraan verslaafd raken. Ook gaan er verhalen rond dat mannen meer kunnen drinken dan vrouwen. Klopt dit wel? Om duidelijkheid te krijgen ben ik op zoek gegaan naar een aantal feiten.

1. Met drie glazen bier op mag je niet autorijden en ook niet fietsen. Volgens de wet mag je met teveel alcohol op alleen maar lopen.

2. Het drinken van 1 tot 1,5 glas alcohol per dag zorgt voor een verlaagde kans op hart- en vaatziekten

3. Als een ouder alcoholist is, is de kans dat het kind alcoholist wordt 34% hoger.

4. Wijn na bier geeft plezier, bier na wijn geeft venijn?  
Antwoord: dit oude gezegde komt doordat wijn vroeger duurder was dan bier. Lichamelijk ervaar je niet meer

klachten als je eerst wijn drinkt en dan bier.

6. Als je als man minstens 1 keer per week 6 glazen alcohol drinkt en als je als vrouw minstens 1 keer per week 4 glazen alcohol drinkt ben je een zware drinker.

7. Door voor het slapen gaan water te drinken verklein je de kans op een kater. Door alcohol moet je vaak naar de wc en dit zorgt voor vochtverlies. De kater komt voornamelijk door uitdroging.

8. Het drinken van alcohol vermindert bij mannen en vrouwen de vruchtbaarheid.

9. De lever breekt alcohol af. Alcohol lost op in vet. Als het is opgelost kost het de lever meer tijd en moeite om het op te lossen. Vrouwen hebben meer vet dan mannen, dus bij vrouwen lost alcohol eerder op. Het duurt langer dat het wordt afgebroken. Hierdoor kunnen mannen over het algemeen meer alcohol drinken dan vrouwen.

10. Als autobestuurder mag je 0,5 promille alcohol in je bloed hebben. Als je hierboven zit krijg je een boete van minimaal 220 euro. Dit wordt gezien als misdrijf.

# Hoe centraal staat alcohol in jouw leven?

Doe de zelftest! (deze test is niet wetenschappelijk onderbouwd)

1. Hoe vaak per week was je in het afgelopen jaar dronken?

- a: 0 keer
- b: 1-2 keer
- c: 3-4 keer
- d: Elke dag

2. Hoeveel glazen alcohol drink je per week?

- a: 0-3 glazen
- b: 4-6 glazen
- c: 6-8 glazen
- d: Meer dan 8 glazen

3. Hoe vaak heb jij in de laatste maand onder invloed van alcohol dingen gedaan die je anders niet gedaan zou hebben?

- a: Nog nooit
- b: 1-3 keer
- c: 4-6 keer
- d: Meer dan 6 keer

4. Hoe vaak in de laatste maand kon je je niet meer alles herinneren van toen je dronken was?

- a: Nog nooit
- b: 1-3 keer
- c: 4-6 keer
- d: Meer dan 6 keer

5. Hoe voel jij je als je op een feestje niet drinkt?

- a: Fijn
- b: Neutraal
- c: Niet fijn

6. Hoe vaak in de afgelopen maand ben je afspraken niet nagekomen doordat je brak was?

- a: Nog nooit
- b: 1-3 keer
- c: 4-6 keer
- d: Meer dan 6 keer

7. Kun je na het drinken van één glas alcohol stoppen?

- a: Ja, makkelijk
- b: Ja, maar met moeite
- c: Nee

8. Hoe vaak in de afgelopen maand heb jij voor je gevoel alcohol nodig gehad om sociaal te zijn?

- a: Nog nooit
- b: 1-3 keer
- c: 4-6 keer
- d: Meer dan 6 keer

Tel je punten bij elkaar op en ontdek de uitslag op de laatste pagina van dit Gentament!

a = 1    b = 2    c = 3    d = 4

# Soa's

Door: Annet Willemsen

Soa's zijn seksueel overdraagbare aandoeningen. Je kan een soa krijgen en overdragen zonder dat je er iets van merkt. Je hebt niet altijd klachten, maar als je de soa niet op tijd behandelt kan het grote gevolgen hebben voor je gezondheid. Dus als je denkt dat je een soa hebt doe dan altijd een soa-test voor de zekerheid. De meeste soa's zijn gemakkelijk te genezen door middel van een antibioticakuur. Hieronder worden Chlamydia en genitale wratten besproken. Hier is voor gekozen omdat dit de twee meest voorkomende soa's zijn.

## Chlamydia

### **Hoe loop je het op:**

Chlamydia loop je heel makkelijk op. Je loopt chlamydia op door onveilige seks. Je krijgt eigenlijk nooit chlamydia door orale seks.

### **Symptomen/klachten:**

Klachten kunnen komen na 1-3 weken na de besmetting.

#### *Klachten bij vrouwen:*

- Pijn of branderig gevoel bij het plassen
- Pijn of bloedverlies tijdens of na het vrijen
- Bloedverlies, terwijl je niet ongesteld bent
- Meer vaginale afscheiding (of een andere kleur)
- Jeuk bij de anus
- Pijn in de onderbuik
- Bekkenontsteking met koorts

#### *Klachten bij mannen:*

- Pijn of branderig gevoel bij het plassen
- Afscheiding uit de plasbuis, vooral 's morgens
- Jeuk bij de anus
- Pijn in de balzak

### **Gevolgen als je je niet laat behandelen:**

Mensen hebben vaak niet door dat ze chlamydia hebben. Hierdoor kan je het ongemerkt doorgeven.

#### *Gevolgen bij vrouwen:*

- ontstekingen in de eileiders
- ontsteking in het bekkengebied
- chronische buikpijn
- verminderde vruchtbaarheid
- buitenbaarmoederlijke zwangerschap

#### *Gevolgen bij mannen:*

- ontsteking in de bijbal
- ontsteking in de prostaat
- tijdelijk verminderde vruchtbaarheid

Feit: een week na de kuur kan je chlamydia nog steeds doorgeven. Pas hier dus mee op.

### **Wat kan je er tegen doen:**

Om chlamydia te voorkomen moet je veilig vrijen. Dus een condoom gebruiken. Als je twijfelt of je een soa hebt kan je een soa-test bij de huisarts of de GGD doen (de contact gegevens van de GGD en SOAIDS staan onderaan vermeld). Wel heeft een test pas zin drie weken na onveilige seks. Gelukkig is chlamydia goed te behandelen met antibiotica. Maak een antibiotica kuur **ALTIJD** af.



# Genitale wratten

## Hoe loop je het op:

Genitale wratten worden veroorzaakt door een HPV-virus. Je loopt dit virus op door contact met de geslachtsdelen. Let op: je hoeft hiervoor dus geen seks te hebben. Het virus kan ook worden overgedragen via vingers of een gebruikte handdoek. Ook condooms beschermen niet 100% tegen dit virus. Dus veilige seks is ook niet veilig. Ook al heb je geen wratten van het virus, je kan alsnog besmet zijn en het doorgeven.

## Symptomen/klachten:

Klachten kunnen komen na 1-3 weken na de besmetting.

### *Klachten bij vrouwen:*

- Wratten in en rondom de vagina
- Onzichtbare wratten in de vagina of op de baarmoedermond
- Wratten rondom de anus (dit kan ook zonder dat je anale seks hebt gehad)
- Jeuk, pijn of een branderig gevoel bij de vagina

### *Klachten bij mannen:*

- Wratten op en rondom de penis
- Wratten rondom de anus (dit kan ook zonder dat je anale seks hebt gehad)
- Jeuk, pijn of een branderig gevoel rondom de penis

## Gevolgen als je je niet laat behandelen:

Genitale wratten kunnen zich flink uitbreiden en groeien. Hoe langer je wacht hoe moeilijker de wratten te behandelen zijn. Ook kan je andere mensen besmetten, ook als je er zelf geen last van hebt

Wat kan je er tegen doen: allereerst raak de wratten niet aan! Ga langs de dokter. De dokter kan op basis van de huidafwijkingen zien of je genitale wratten hebt. Je hoeft dus geen test te doen.

GGD Groningen

Hanzeplein 120

9713 GW Groningen

0900-7367366 (maandag t/m vrijdag van 10.00 uur tot 13.00 uur en van 13.30 uur tot 16.30 uur)

[www.ggdgroningen.nl](http://www.ggdgroningen.nl)

Anoniem vragen stellen over veilig vrijen, soa en anticonceptie?

0900-204 2040

[sense@soaaid.nl](mailto:sense@soaaid.nl)

*Wij behandelen alle e-mail vertrouwelijk*



# (Mentale) Gezondheid&Groeï

Door: Annie Leijenaar

Als je mensen vraagt of ze gezond zijn zal je vaak een antwoord krijgen gerelateerd aan fysieke gezondheid maar het mentale aspect valt ook onder gezondheid. De definitie van de Wereldgezondheidsorganisatie luidt namelijk als volgt: “Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijke gebreken.” (WHO, 1948). Vroeger was gezondheid de afwezigheid van ziekte, ondertussen is gezondheid dus al veel meer omvattend dan dat. Iemand kan zich namelijk alsnog heel gezond of tevreden voelen ondanks ziekte of lichamelijke gebreken.

Persoonlijk vind ik de definitie vanuit de positieve gezondheid van Huber dan ook net wat mooier. Deze luidt: “het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale levensuitdagingen om te gaan en zoveel mogelijk eigen regie te voeren” (2012). Kanttekening hierbij is wel dat je niet altijd in staat bent/kunt zijn om te voldoen aan deze levensuitdagingen zoals Huber ze noemt, maar dat je het grootste gedeelte van de tijd wel tevreden bent over de mate waarin je

kunt voldoen aan de levensuitdagingen.

Het gaat erom dat jij je goed voelt en in staat bent om om te gaan met de levensuitdagingen, maar je even slecht voelen is ook oke. Met de nadruk op even. Van tegenslagen en slechte momenten kan je groeien (als persoon). Dit valt in zekere mate te vergelijken met het proces van spieren kweken en de bijkomende spierpijn. Je krijgt namelijk spierpijn doordat er kleine scheurtjes ontstaan in de spiervezels door het sporten. Deze kleine scheurtjes zorgen ervoor dat je spieren pijn doen en minder belastbaar zijn, maar na een tijdje gaat dit vanzelf over. De scheurtjes helen zich weer en door dit helingsproces wordt de spier juist sterker. Niet verwonderlijk dat vele sporters dan ook de mantra “No pain, no gain” gebruiken. Als ze sterker willen worden dan moeten ze namelijk ook spierpijn verdragen. Zonder spierpijn worden ze nooit sterker.

Dit principe zou je ook kunnen gebruiken voor mentale groei. Zoals Kelly Clarkson zingt “What doesn’t kill you makes you stronger”. Echter geldt hier wel wanneer het nare té

lang aanhoudt het niet goed meer is. Als de spierpijn blijft aanhouden is dat namelijk ook een teken dat er iets mis is. Vaak ga je dan even langs de huisarts die je dan weer doorverwijst naar de fysiotherapeut om de blessure te verhelpen.

## **Voor fysiek langdurige pijn stappen we relatief makkelijk naar de huisarts, maar waarom doen we dit dan niet bij mentale langdurige pijn?**

Het is niet erg om hulp te zoeken, het is geen teken van zwakte. Het is juist een teken dat je sterk genoeg bent om aan jezelf te denken en iets aan je situatie te willen veranderen. Dus volgende keer dat het niet goed met je gaat en dit blijft maar duren, waarom niet iemand om raad vragen? Als we dit bij de huisarts kunnen doen voor fysieke pijn zou dit toch ook net zo goed moeten kunnen voor mentale pijn?

Maar als die stap voor nu nog iets te groot is zijn er natuurlijk ook anderen die vast bereid zijn te helpen. Advies vragen aan vrienden en het er open over hebben is misschien al een heel goed begin. Nu niet denken dat je je vriendin niet lastig wil vallen, je vrienden staan hier in de meeste gevallen juist heel erg voor open. Vrienden zijn er met een reden. Hoe zou

jij reageren als een vriend(in) naar je toe komt met problemen (op wat voor gebied dan ook)? Juist ja, dan ben je er voor die vriend(in).

Dus kortom; gezondheid is meer dan alleen de fysieke gezondheid. Het gaat erom dat jij je goed voelt en in staat bent om om te gaan met de levensuitdagingen. Je even slecht voelen is ook oké, zolang dit niet te lang blijft aanhouden. Hulp zoeken is niet erg. We doen dit al voor onze fysieke gezondheid, dus waarom dan ook niet hulp zoeken voor onze mentale gezondheid?

-Voor hulp kun je terecht, je studieloopbaanbegeleider, online zelfhulp via bijvoorbeeld: <https://www.zelfhulpwijzer.nl/> of bij je huisarts die je verder kan doorverwijzen naar o.a. GGZ-psychologen-

# • • • • • AANRADER • • • • •

Door: Annie Leijenaar

## The subtle art of not giving a fuck (Boek van Mark Manson)

Dit boek heb ik in één week uitgelezen. Een record voor mij sinds ik ben gaan studeren. Vroeger was ik vermaand boekenwurm en las ik zo binnen één dag een boek van in de driehonderd bladzijden uit, maar sinds ik studeer doe ik er toch echt wel minimaal drie weken over. Dit boek heeft die cyclus eindelijk weer verbroken. Elk moment dat ik had was ik aan het lezen, vooral tijdens mijn treinreizen en voor het slapen gaan maar zelfs ook tussen de colleges door. Overal zag je mij met dit boek. Niet zonder reden natuurlijk; dit boek is echt fantastisch.

Mark Manson beschrijft zijn kijk op het leven vol humor en zelfspot. Mark maakt het leven niet beter dan dat het is maar omschrijft de harde werkelijkheid. We moeten niet altijd positief willen zijn, maar juist de tegenslagen leren omarmen. Dit alles vertelt hij aan de hand van fantastische anekdotes en metaforen. Charles Bukow-

ski, The Beatles, Boeddha en vele anderen worden hierbij betrokken. Een van mijn persoonlijke favoriete quotes uit het boek is de volgende (in het engels, aangezien ik die versie heb gelezen)

**“Emotions are simply biological signals designed to nudge you in the direction of beneficial change.... In other words, negative emotions are a call to action. When you feel them, it’s because you’re supposed to do something. Positive emotions, on the other hand, are reward for taking the proper action.”**

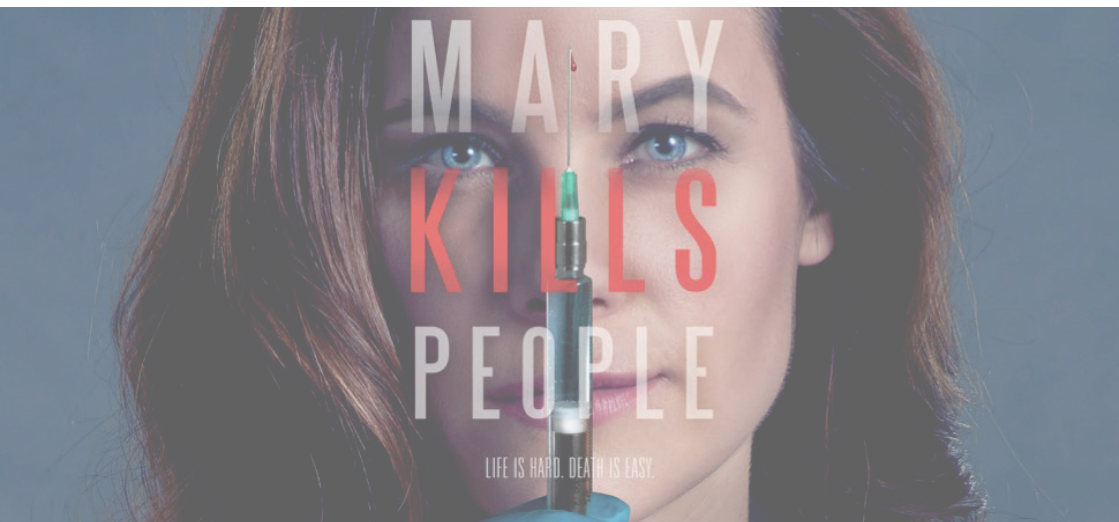
Het boek biedt verschillende inzichten en zet je zeker aan het denken; Waar hecht ik waarde aan? Waar laat ik mij door raken? Waarom doet mij dat zoveel? Waarom vind ik dat belangrijk? Is dat gene wel echt zo belangrijk als ik denk? En ga zo maar door. Al met al een fantastisch boek vol humor en zelfspot dat je aan het denken zet over wat voor jou belangrijk is in het leven.

## 13 Reasons why

13 Reasons why gaat over de dertien redenen waarom Hannah Baker zelfmoord heeft gepleegd. Haar 13 redenen, of beter gezegd personen, heeft ze opgenomen op 13 tapes die na haar dood worden doorgegeven aan de personen die op de tapes staan. Een heftige serie die je, net als Mary Kills people, aan het denken zet. Over wat voor gevolgen jouw gedrag en uitspraken kunnen hebben op iemand. Deze serie heeft inmiddels twee seizoenen van 13 afleveringen per seizoen, daar ben je wel even zoet mee. Het eerste seizoen is gericht op de redenen waarom Hannah zelfmoord heeft gepleegd en het tweede seizoen gaat meer over de nasleep daarvan.

## Mary kills people

Mary Kills people is een canadese serie van twee seizoenen met acht afleveringen per seizoen. In de hoofdrol is Mary een arts die op de spoedeisende hulp werkt en daarnaast een bijbaan heeft als 'end of life counselor'. Zij en haar partner Des helpen bij het plegen van zelfmoord. Dit doen ze wanneer terminaal zieke mensen, zelf op een waardige manier, een eind aan hun leven willen maken. Een serie die je aan het denken zet over euthanasie en het dan wel/ dan niet mogen beslissen over je eigen leven én dood.



# MEET GENTE

STUDIEVERENIGING TOEGEPASTE PSYCHOLOGIE



## MEDIA COMMISSIE '18-'19



NAAM: Annet Willemsen  
LEEFTIJD: 20  
KOMT UIT: Groningen  
STUDIEJAAR: 1e jaar

Waarom heb je voor Toegepaste Psychologie gekozen?

Ik heb eigenlijk altijd al Psychologie willen studeren. Ik heb hiervoor VWO gedaan en wilde Psychologie aan de universiteit gaan studeren. Toen zakte ik en zei iemand waarom kijk je niet een keer op het HBO. En na 5 minuten op de opendag te zijn geweest wist ik het al. Deze studie wil ik doen.

Welke Route/Minor volg je of wil je gaan volgen?

Een leuke

Waarom heb je gekozen voor een commissie en waarom specifiek voor deze commissie?

Ik wilde graag actief worden bij Gente en ik vond een commissie een leuke manier. Ik wilde eigenlijk bij een andere commissie (oeeps), maar die zaten toen al vol. En toen dacht ik waarom niet de mediacommissie.

Wat voor hobby's heb je?

Sporten, eten, love island kijken, hockey, dansen,

Waar kan ik jou s'nachts voor wakker maken?

Garnalen, mosselen of sushi! Of de tonijnsalade van Ingrid

Noem 1 ding die de meeste mensen niet van jou weten.

Ik hoelahoep elke dag een halfuur.

Noem 2 waarheden en 1 leugen over jezelf?

1. Ik ben eigenlijk blond
2. Ik heb een keer de negende cirkel onder gekotst
3. Ik dacht dat Praag een land was



NAAM: Imke Herms  
LEEFTIJD: 19  
KOMT UIT: Zwolle  
STUDIEJAAR: 1e jaar

Waarom heb je voor Toegepaste Psychologie gekozen?

Ik wist eigenlijk niet af van het bestaan van de opleiding maar kwam hem tegen in mijn tussenjaar. Op de open dag had ik een aantal gesprekken met docenten en studenten van de opleiding en kwam er achter dat de opleiding ging over dat wat ik altijd interessant vond: het gedrag van mensen.

Waarom heb je gekozen voor een commissie en waarom specifiek voor deze commissie?

Tijdens het introkamp maakte ik kennis met Gente en merkte het eerste half jaar dat er veel leuke dingen gaande waren en ging naar de meeste lezingen en feestjes. Ik wilde actief worden bij Gente om mensen te leren kennen. En het leek mij leuk om het Gentament te maken omdat ik schrijven altijd leuk heb gevonden. Dus heb ik gesolliciteerd!

Wat voor hobby's heb je?

Sporten, zingen en gezellige dingen doen met vrienden.

Waar kan ik jou s'nachts voor wakker maken?

Chocolade schilfer truffels

Noem 1 ding die de meeste mensen niet van jou weten.

(Slechte) woordgrappen maken vind ik heel leuk. Mijn familie en vrienden vinden dat wat minder leuk.

Noem 2 waarheden en 1 leugen over jezelf?

1. Als ik bloed zie val ik flauw
2. Ik heb geknuffeld met Tijl Beckand
3. Ik kan 6 instrumenten bespelen



NAAM: Ingrid Schippers  
LEEFTIJD: 19  
KOMT UIT: Julianadorp  
STUDIEJAAR: 2e jaar

Waarom heb je voor Toegepaste Psychologie gekozen?

Ik wist heel lang niet welke studie ik wilde gaan doen, maar wist wel dat het "iets met mensen" moest zijn. Menselijk gedrag sprak mij altijd al aan en psychologie is natuurlijk gewoon heel erg interessant. Ik heb er expres voor gekozen om na mijn VWO Toegepaste Psychologie te gaan doen, omdat het gedeelte praktijk mij erg aansprak. Je kunt wel weten hoe alles in elkaar zit, maar als je het dan nog niet in de praktijk brengt heb je er eigenlijk weinig aan.

Welke Route/Minor volg je of wil je gaan volgen?

Ik ga volgend jaar Jeugd als keuzesemester volgen.

Waarom heb je gekozen voor een commissie en waarom specifiek voor deze commissie?

De eerste schooldag van het eerste jaar ben ik gelijk lid geworden van Gente. Ik kwam er al snel achter dat het een vereniging is met veel gezellige mensen en dat er veel leuke dingen werden georganiseerd. Het leek mij leuk om nog meer nieuwe mensen te ontmoeten en actief te worden binnen de vereniging, dus heb ik gesolliciteerd op een commissie. Uiteindelijk is het de mediacommissie geworden, het leuke hiervan is dat je echt bezig bent met iets te maken.

Waar kan ik jou s'nachts voor wakker maken?

Liever niet, maar als je het doet dan graag omdat ik op vakantie ga en anders m'n vliegtuig mis

Noem 1 ding die de meeste mensen niet van jou weten.

Ik kan een olifant nadoen

Noem 2 waarheden en 1 leugen over jezelf?

1. Ik ben bang voor naaktslakken
2. Ik ben  $\frac{1}{8}$  deel Indonesisch
3. Ik heb nog een melkkies



NAAM: Kengi Mol  
LEEFTIJD: 22  
KOMT UIT: Groningen  
STUDIEJAAR: 1e jaar

Waarom heb je voor Toegepaste Psychologie gekozen?

Ik wist nooit wat ik wou gaan studeren en in mijn vrije tijd was ik al veel met psychologie bezig dus leek het mij wel leuk om mijn hobby wat serieuzer te nemen.

Welke Route/Minor volg je of wil je gaan volgen?

Geen idee welke kant ik op wil gaan, die keuze laat ik voor later. Iets met coachen of onderwijzen spreekt me aan en later zou ik graag nog iets ontdekken.

Waarom heb je gekozen voor een commissie en waarom specifiek voor deze commissie?

Voordat ik op de studie zat heb ik al goede verhalen gehoord over gente en ik wou graag naast mijn studie extra dingen die wel met de studie te maken hebben. Na mijn sollicitatie werd ik gevraagd voor de media commissie. Ik vind de mediacommissie vooral leuk omdat ik er veel vrijheid heb en mijn creativiteit kan ontplooien.

Wat voor hobby's heb je?

Sporten, lezen, in argumenten komen, overthinking en leuke (nieuwe) dingen doen met andere.

Waar kan ik jou s'nachts voor wakker maken?

NIET, mijn slaap is heilig.

Noem 1 ding die de meeste mensen niet van jou weten.

Ik wou als klein kind altijd een kat zijn...

Noem 2 waarheden en 1 leugen over jezelf?

1. Ik kan russisch en japans lezen
2. Ik heb een jaar in zuid afrika gewoond
3. Ik praat in mijn slaap



NAAM: Annie Leijenaar  
LEEFTIJD: 19  
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.

Welke Route/Minor volg je of wil je gaan volgen?

Healthy Ageing (Gezondheid)

Waarom heb je gekozen voor een commissie en waarom specifiek voor deze commissie?

Dit is mijn tweede jaar Mediacommissie aangezien ik nog geen afscheid kon nemen. Ik vind het veel te leuk om artikelen te schrijven en creatief bezig te zijn met layout. Daarnaast ben ik ook erg trots dat we uit het niks het Gentament hebben opgericht. Nu als voorzitter kun je mij ook gerust vergelijken met een trotse moeder. "Het Gentament is mijn baby" is dan ook geen uitzonderlijke uitspraak voor mij.

Waar kan ik jou s'nachts voor wakker maken?

Heel cliché: als je ergens mee zit en mij nodig hebt. Oh en als je op avontuur wil met een of ander slecht doordacht plan. Nachtelijke tripjes voor een ijsje tel ik hier ook mee.

Noem 1 ding die de meeste mensen niet van jou weten.

Ik had het beste cijfer van mijn school op het eindexamen Frans, maar dit komt echt alleen doordat het een leesexamen was. Ik ben echt bagger in het frans spreken.

Noem 2 waarheden en 1 leugen over jezelf?

1. Ik word heel eigenwijs als ik dronken ben
2. Ik gil niet als ik schrik
3. Ik ben stiekem heel goed in FIFA



NAAM: Suzette Anker  
LEEFTIJD: 20  
KOMT UIT: Bussum  
STUDIEJAAR: 1e jaar

Waarom heb je voor Toegepaste Psychologie gekozen?

Ik heb menselijk gedrag altijd interessant gevonden. Bij psychologie leer je theorieën achter en verklaringen voor het menselijk gedrag.

Welke Route/Minor volg je of wil je gaan volgen?

Dat weet ik nog niet. Misschien ga ik psychologie doen aan de RuG. Wel weet ik dat ik later graag met kinderen, jeugdigen en adolescenten wil werken. Daarom spreekt de master: 'Ontwikkelingspsychologie' mij momenteel het meeste aan.

Waarom heb je gekozen voor een commissie en waarom specifiek voor deze commissie?

Ik wilde graag mensen leren kennen met interesse in psychologie.

Wat voor hobby's heb je?

Hockey, Dans, Roeien, Afspreken met vrienden, borrelen, lunchen, uitgaan

Waar kan ik jou s'navonds voor wakker maken?

Carpaccio met truffelolie

Noem 1 ding die de meeste mensen niet van jou weten.

Ik ben bang voor zwervers

Noem 2 waarheden en 1 leugen over jezelf?

1. Ik hou van chocola
2. Ik ben dronken in een sloot gevallen
3. Ik heb in een reclame gespeeld

# Stom!

VOLGENS TP-STUDENTEN

*College hebben als het buiten 28 graden is*

**Om 8:30 in de rij staan voor de UB**

*Losse fietslampjes die worden gestolen*

**Een dobbelsteen in je glas**

*Docenten die niet begrijpen dat  
Youtube automatisch de volgende  
video afspeelt*

**Ingehaald worden door iemand op een elektrische fiets**

*Klanten die de grap "Dan zal het wel gratis  
zijn" maken, wanneer er geen prijskaartje op  
het product zit*

**Het woord "top"**

*Nagellak die er na één dag al afgaat*

*Wanneer iemand voor je slentert, maar je  
niet kan inhalen*

*Als iemand altijd spraakmemo's stuurt op WhatsApp*

**Projectgroepen**

*31 dagen lang nee zeggen!*

# Leuk!

VOLGENS TP-STUDENTEN

McDonald's op een brakke dag

**Een net verschoond bed**

Als alle stoplichten op groen staan

**Zon, zee, strand**

**Een perfect rijpe avocado**

Als je haar 's ochtends al goed zit

*Jumping Fitness*

Het moment dat je pakketje wordt  
bezorgd

**In bed liggen terwijl het hard regent**

Keihard een nummer meezingen

**Spontaan een compliment krijgen**

*Barbecueën*

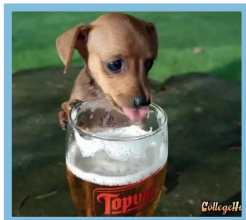
**Lachen tot je moet huilen**

Mojito's

**Ome Duo**

# Alcoholquiz uitslag

8-14 punten:



Jij bent niet zo van het drinken. Op een bijzondere gelegenheid drink je een glaasje mee, maar daar blijft het ook bij. Alcohol speelt geen belangrijke rol in je leven. Dit is ontzettend handig. Op deze manier blijf je fris en heb je geen last van katers.

15-19 punten:



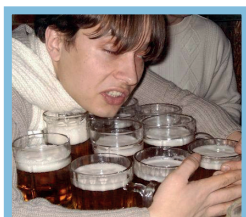
Jij drinkt af en toe een glaasje mee. Zelden drink je zoveel dat je dronken wordt. Echt klem zuipen is niet helemaal jouw ding. Je vermaakt je ook prima zonder alcohol. Dat is een goede eigenschap.

20-25 punten:



Jij drinkt redelijk vaak alcohol! Op een feestje ben je soms behoorlijk dronken. Het is leuk om af en toe tot het gaatje te gaan. Ook is het belangrijk dat je dat niet te vaak doet.

26-30 punten:



Jij houdt van een drankje! Je drinkt ontzettend veel. Brak in een college zitten is voor jou niet meer bijzonder. Het drinken van alcohol kan plezierig zijn, maar je moet wel uitkijken dat alcohol niet een te grote rol in je leven speelt.

## COLOFON:

**Hoofdredactie**  
Annie Leijenaar

**Redactie**  
Annie Leijenaar  
Ingrid Schippers  
Kengi Mol  
Imke Herms  
Annet Willemsen  
Suzette Anker

**Vormgeving**  
Annie Leijenaar  
Ingrid Schippers  
Kengi Mol

**Contact**  
[media@sv-gente.nl](mailto:media@sv-gente.nl)



**GENTE**

STUDIEVERENIGING TOEGEPASTE PSYCHOLOGIE