

Nieuw leven, nieuwe kansen

Eindelijk op eigen benen! Je hebt er jaren naar uitgekeken. En dan is het opeens zover. Ga je wel/niet op kamers? Doe je wel/niet mee aan de intro? Bij welke vereniging ga je? Boven alles staat: doe wat jij belangrijk vindt!

Lieneke Eeken (20) koos vorig jaar voor fysiotherapie in Amsterdam. "Op de Hogeschool van Amsterdam heb je meer kans op een stage in het buitenland. En ik dacht: als ik op kamers ga, dan ga ik ook goed op kamers, aan de andere kant van het land." Ze deed mee aan de introductie, woont samen met drie andere studenten en vindt haar studie echt leuk. Toch voelt ze zich nog niet echt thuis in Amsterdam. "We moeten zo veel studeren, dat we geen tijd hebben voor een vereniging of om uit te gaan. Volgend jaar wil ik dat wel graag. Maar daar heb ik geld voor nodig en ik wil niet alles lenen. Ik sport drie keer per week en heb thuis nog een weekendbaantje. Omdat mijn ouders mijn kamer financieren, kan ik in Amsterdam wonen."

Het zijn allemaal keuzes die je moet maken. Lieneke: "In het begin gaan bijna alle eerstejaars het weekend naar huis, maar dat wordt nu minder. Volgend jaar wil ik bij een hockeyclub en

misschien bij een roeivereniging. Dan leer je veel mensen kennen en wordt mijn studentenleven vanzelf leuker. Ik wil graag af en toe een terrasje kunnen pakken en uitgaan. Nu zien we elkaar alleen op school en daarna gaan we naar huis. Dat gaat elke dag zo."

Feestneuzen

Voor iedere eerstejaars is het een uitdaging om een nieuw thuis op te bouwen en nieuwe vrienden te maken, vertelt studentenpsycholoog Prijna van Duuren (Radboud Universiteit, Nijmegen). "Een nieuwe studentenstad betekent dat je je oude vrienden, waar je jaren energie in hebt gestopt, achterlaat. Zoek daarom altijd aansluiting bij een groep waarbij je je prettig voelt. Naast je studie kan dat een vereniging zijn of een hobby-, sport- of geloofsgroep. Doe ook mee aan de introductie. Al vind je niet alles leuk en zie je het kamp niet zitten, doe mee aan de onderdelen die je wel leuk vindt; zelfs al heb je weinig geld en een baantje thuis. Je maakt dan in elk geval >

Tips van studenten Lieneke en Demian

- Kies een studie en stad die je echt leuk vindt. Doe mee aan de introductie.
- Ga niet terug naar huis als je het moeilijk hebt. Er komt echt een moment waarop het beter gaat. Gun jezelf de tijd om nieuwe contacten op te bouwen.
- Word lid van een vereniging. Sport, cultuur, gezelligheid; het maakt niet uit welke!
- Maar: neem niet te veel hooi op je vork, daardoor kun je ook gestrest raken.
- Ga op kamers en blijf af en toe met vrienden een weekend over. Lekker een terrasje pakken! Probeer het eens uit!





Tips van studentenpsycholoog Prijna van Duuren

- Maak tijdens de introductie kennis met studiegenoten, het studentenleven en de verenigingen.
- Ga op kamers als je eraan toe bent. Zorg in elk geval tijdens de intro voor onderdak. Mentoren kunnen je hierbij helpen.
- Word lid van een studievereniging. Niet alleen voor de gezelligheid, maar ook omdat je dan kunt profiteren van kortingen.
- Kies je voor een studievereniging met ontgroening? De manier om te weten te komen hoe die ontgroening gaat, is het tijdens de introductie te vragen aan ouderejaars. Hoe belangrijk is een ontgroening voor je om ergens bij te horen? Hoever wil je gaan?
- Moet je hospiteren voor een kamer? Zie het als een lotto, als een ronde met nieuwe kansen. Het ligt niet aan jou als je het niet wordt. Denk maar dat het heel bijzonder is als je het wel wordt!

> een goede start en je leert nieuwe mensen kennen. Haak je af omdat ze te veel alcohol drinken? Ga dan 's avonds niet mee uit en overdag wel. Voel je vrij om te kiezen en om dat ook te zeggen.”

Uit ervaring weet Prijna dat het eerste jaar best heftig is. “Maar in het eerste jaar is er ook de meeste begeleiding, zeker als je aan de introductie meedoet.” Dat kan handig zijn voor de feestneuzen die niet achter de boeken kunnen zitten, vertelt Prijna. “Als je op de middelbare school helemaal niets hoefde te doen, dan zal het op de universiteit of het hbo wel wennen zijn. De hoeveelheid tekst die je moet verwerken, is veel groter. Als je niet gewend bent om snel grote hoeveelheden teksten te scannen en het lukt je niet om het jezelf aan te leren, meld je dan zo snel mogelijk aan voor een cursus studievaardigheden of snellezen. Dat is ook goed voor de overijverige student die elke letter wil lezen en alleen nog maar in de boeken zit. Want die zijn er ook.”

Verenigingsleven

Wie niet alleen maar in de boeken zit, is, Demian Roelofs (24). Al vanaf het begin combineert hij zijn studie biomedische technologie aan de Universiteit Twente

(UT) met het verenigingsleven. Maar wat wil je ook na twee jaar schaatsen bij Jong Oranje – aan discipline geen gebrek. Blesures dwongen hem van ‘baan’ te wisselen. “Ik ging niet elk weekend naar huis in mijn eerste studiejaar en had direct al meer tijd. Als student heb je van 21.00 tot 24.00 uur om te leven. Met 40 uur per week kon ik mijn vakken halen. Zo

‘Besef dat je aan een nieuwe fase begint met andere mensen’

had ik naast mijn studie tijd om schaats-training te geven en de sportdagen en introductie bij onze studievereniging te helpen organiseren.”

Doordat Demian bij een dispuut ging, heeft hij nu een grote vriendengroep. “Het maakt niet uit van welke, maar word meteen lid van een vereniging en ga samen leuke dingen doen.” Nu, na zijn bachelor, is Demian een jaar bestuurslid van de Student Union, de overkoepelende studentenorganisatie van de UT. “Na mijn

bachelor wilde ik een jaar wat uitdagends doen. Ik heb het druk maar het is een erg leuke tijd. Wonen in een studentenhuis draagt daar ook aan bij. Wij hebben een hechte groep en eten bijna altijd samen.”

Een andere kijk

Meteen op kamers gaan is niet per se een aanrader, vindt Prijna van Duuren. “Maar doe het zoals je het zelf wil. Als je liever nog een half jaartje thuis blijft wonen om aan te kijken hoe het gaat, doe dat dan vooral. Hou je gezonde verstand erbij. Het is jouw studieleven; laat je niet in de luren leggen hoe het volgens anderen zou moeten. Regel zelf voldoende leuke dingen. Besef dat je aan een nieuwe fase begint met andere mensen. Je moet veel samenwerken en daarvoor is het handig dat je dichtbij woont. Je verrijkt je horizon, gaat dingen in een ander perspectief zien en ontwikkelt je identiteit door een bredere blik. In je loopbaan kom je ook steeds nieuwe situaties en nieuwe mensen tegen. Je studentenleven is de manier om daarmee te leren omgaan. Als je uit huis gaat, krijg je een andere kijk op je ouders en op waar je vandaan komt. Dit helpt je om je te realiseren wie je bent en waar je naartoe wilt in je leven.” <