



Wox

**VERSLINGERD
AAN TIKTOK
EN PREUTSER
DAN OOIIT**
DIT IS GENERATIE Z

ONAFHANKELIJK MAGAZINE VAN DE RADBOUD UNIVERSITEIT
NR.1 - SEPTEMBER 2024

INHOUD

Bij dit nummer

Ze kunnen geen minuut zonder hun telefoon. Hebben de aandachtsspanne van een garnaal. Strijden met z'n allen – mits niet in een mentale dip – voor hun woke gedachtegoed maar zijn bang om de telefoon op te nemen als een onbekend nummer belt. Jammerend over de pechgeneratie geven ze op een festival zo een paar honderd euro uit aan (vegan) hamburgers, bier en xtc.

Tot zover een kleine greep uit de vooroordelen die er bestaan over generatie Z. Geboren tussen grofweg 1997 en 2010 behoort het leeuwendeel van de huidige universiteitsstudenten tot deze groep.

Dat al die vooroordelen ergens op gebaseerd zijn, is natuurlijk waar. Want studenten zijn wel degelijk verslingerd aan TikTok en Instagram. Maar wat zijn daarvan de gevolgen voor hun brein? En zijn er ook positieve effecten?

Met een heet voorjaar achter de rug, aangewakkerd door pro-Palestijnse actievoerders, zou je bovendien denken dat studenten weer zijn bevangen door het activistische vuur, net als in de jaren zeventig. Klopt dat? Of is dat een minderheid?

Gen Z kijkt anders aan tegen het eigen lichaam dan voorgaande generaties. Mede door de opgepoetste plaatjes op social media en andere websites (hallo, porno!) neemt de onzekerheid toe. En 'de eerste keer' schuift daardoor op. Topless op het strand liggen, zoals hun oma's deden, is voor studenten een absolute no go, al verhullen de bikinibroekjes steeds minder huid.

Zo wordt een generatie niet alleen gekenmerkt door grote idealen, normen en waarden. Het zit hem ook in de kleine dingen. De hoge witte sokken die boven de sportschoenen uitsteken. De gekleurde nagels. De omgang met geld niet te vergeten – wie koopt er nog aandelen als de bitcoin door het dak gaat?

Hoe al die typische eigenschappen van een jonge generatie effect gaan hebben op de lange termijn, is moeilijk te voorspellen, leren we van socioloog Maarten Wolbers (pagina 43). Maar dat de vooroordelen over Z geen recht doen aan de diversiteit van een hele generatie, durven we wel te stellen. Dat blijkt wel uit dit magazine.

Drie generaties Vox-redacteurs



GEN Z OVER GEN Z

Wie kan er beter vertellen over de huidige generatie dan de studenten zelf? Met het begin van collegejaar 2024 in het vizier vroegen we 24 gen Z'ers naar hun dromen, overtuigingen, bezigheden en toekomstbeelden.

ALLE ILLUSTRATIES IN DIT MAGAZINE
ZIJN GEMAAKT DOOR DEBBY PEETERS

COLOFON

Vox is het onafhankelijke magazine van de Radboud Universiteit.

Redactie-adres Thomas van Aquinostraat 1, Postbus 9104, 6500 HE Nijmegen. Tel: 024-3611892, redactie@vox.ru.nl
www.voxweb.nl / @voxnieuws

Redactie Vincent Decates, Johannes Fiebig, Annemarie Haverkamp, Ken Lambeets, Antonia Leise, Mathijs Noij (hoofdredacteur), Doetie Talsma

Aan dit nummer werkten mee Jarmo van Dam, Mirell Leskov
Fotografie portretten Johannes Fiebig, Diede van der Vleuten
Illustraties Debby Peeters

Vormgeving en opmaak gloedcommunicatie, Nijmegen
Druk Zalsman, Zwolle



VOORORDEEL 1

OVER SOCIAL MEDIA EN HET BREIN

‘GEN Z WORDT VERPEST DOOR DE SMARTPHONE’

P.6

VOORORDEEL 2

OVER PROTESTEN EN IDEALEN

‘JONGEREN WAREN NOG NOOIT ZO ACTIVISTISCH’ P.16



VOORORDEEL 3

OVER SEKS EN HET LIJF

‘ZE WORDEN STEEDS PREUTSER’ P.28

VOORORDEEL 4

OVER WERK EN DE TOEKOMST

‘GEN Z IS DE WARE PECHGENERATIE’ P.40



Universiteit moet de broekriem aanhalen

Dalende studentenaantallen, hogere kosten en bezuinigingen van het nieuwe kabinet zullen de Radboud Universiteit de komende jaren hard raken. Vorig academisch jaar moest de universiteit het al met 7 miljoen euro minder doen, dit academisch jaar met nog eens 11 miljoen euro minder. De universiteit houdt rekening met budgetreducties die in 2029 kunnen oplopen tot 50 miljoen euro. Vermoedelijk betekent dat een reductie van het aantal medewerkers en bouw- en renovatieplannen gaan in de koelkast. Desondanks toont het college van bestuur zich strijdbaar. 'We hebben een solide financiële positie en dat willen we ook zo houden', zei vicevoorzitter van de Radboud Universiteit Agnes Muskens in een interview met Vox. 'Samen met andere universiteiten willen we het kabinet op andere gedachten brengen, maar we gaan ook uit van onze eigen kracht,' vulde rector magnificus José Sanders aan.



FOTO: JOHANNES FIEBIG

Daniël Wigboldus stopt ermee

In januari 2025 legt Daniël Wigboldus zijn functie als voorzitter van het college van bestuur van de Radboud Universiteit neer. Dat is vier maanden voordat zijn termijn zou verlopen. Volgens Wigboldus staat het college van bestuur het komende jaar voor belangrijke keuzes, die 'richtinggevend' zullen zijn voor de lange termijn. Daarom wil hij iets vroeger dan gepland ruimte maken voor een nieuwe voorzitter. In mei 2017 nam Wigboldus het stokje over van collegevoorzitter Gerard Meijer. Wat hij na zijn termijn als collegevoorzitter gaat doen, is nog niet bekend.



HOSPI-PODCAST

In de HospiPodcast van Vox duiken studenten Maaïke Hollestelle en Jesse Miltenburg samen met een leuke gast in een Nijmeegse thema. Check de laatste aflevering, over **introcest**, hieronder.



HET GETAL



73 NATIONALITEITEN

Op de introductie van de Radboud Universiteit waren in totaal 73 nationaliteiten vertegenwoordigd. De meeste eerstejaars komen – na Nederland – uit Duitsland (106). Ook Spanje (40), Italië (29) en Hongarije (28) zijn goed vertegenwoordigd. Verder komen er ook meerdere studenten uit China (23), Polen en het Verenigd Koninkrijk (allebei 21), Griekenland (17) en België (15). In totaal liepen eind augustus zo'n 4.000 deelnemers de intro.



WAARVAN AKTE

'Als alle mooie woorden rond sociale veiligheid de universiteit echt menens zijn, is er maar één optie: **het weren van de GNSV van de intromarkt.'**

Onafhankelijk onderzoeker **Marijke Naezer** vindt het een foute keuze dat de conservatief-nationalistische GNSV voor het tweede jaar op rij een plek had op de introductiemarkt. Volgens Naezer is de vrijheid van meningsuiting niet bedoeld als vrijbrief om gewelddadige ideeën te mogen verkondigen – wat de GNSV volgens haar doet – zo schrijft ze in een opiniestuk op Voxweb.nl. Lees hier het artikel.



FOTO: DIEDÉ VAN DER VLEUTEN





FOTO: JOHANNES FLEBIG



IN BEELD

NIJMEGEN VROUWENSTAD

Vrouwen zijn nog altijd in de meerderheid op de Radboud Universiteit. Van de studenten die meededen aan de introductie, was 59,5 procent vrouw. De meest voorkomende namen waren Emma, Floor en Lotte. Onder mannen waren dat Tom, Daan en Koen.

IN HET NIEUWS

KORT

Mannen verdienen meer dan vrouwen

Mannelijke wetenschappers verdienen op de Radboud Universiteit nog altijd fors meer dan vrouwen.



FOTO: DICK VAN ALST

Dat blijkt uit onderzoek van socioloog Babette Pouwels (Bureau Pouwels). In 2015 verdienden mannen 13 procent meer dan hun vrouwelijke collega's, in 2021 was dat nog altijd 12 procent. Dat komt neer op een (bruto) salarisverschil van maandelijks 669 euro. Dat is niet verrassend, aangezien hoogleraren vaker man zijn. Maar ook binnen de zogenoemde functie-categorieën (hoogleraren, univer-

sitair hoofddocenten, etcetera) is de loonkloof gemiddeld 4 procent. Een van de verklaringen is dat een substantiële groep wetenschappers naast het reguliere loon nog een extra bedrag op de rekening krijgt gestort.

Kamerprijzen 13 procent omhoog

Heb je al een kamer bemachtigd voor een respectabele prijs? *Lucky you*. De prijzen van woonruimten in Nijmegen, die aangeboden worden via Kamernet, zijn het afgelopen jaar met maar liefst 13 procent gestegen. Gemiddeld betaal je 552



FOTO: TOM HESSELS

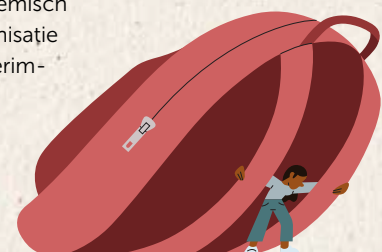
euro. Bij studentenhuisvester SSH& zijn de huren minder hard gestegen (zo'n 4 procent) en ben je maandelijks een paar ribben minder kwijt. Je betaalt er gemiddeld 460 euro voor een kamer.

Radboud Academy stopt

De organisatie van het postacademisch onderwijs gaat op de schop. De Radboud Academy houdt op te bestaan en de vier bestaande instituten voor postacademisch onderwijs gaan nauwer met elkaar samenwerken. De zeven overgebleven werknemers van Radboud Academy gaan op andere plekken werken voor het postacademisch onderwijs. Van een reorganisatie is geen sprake volgens interim-directeur Pim van Zanen. 'Hooguit van een kleine organisatiewijziging.'

Duurste lening eerst aflossen

De meeste studenten hebben één lening bij DUO, maar sommige hebben er twee of meer. In dat geval is het slim om eerst de schuld met de hoogste rente af te betalen, want dat kan zomaar een paar honderd euro schelen. Stel, je wilt 5.000 euro extra afbetalen. Je hebt een lening tegen 0,46 procent rente en een tweede lening tegen 2,56 procent rente. Aflossen op de tweede lening in plaats van de eerste scheelt 105 euro rente per jaar. Studenten die hiervan gebruik willen maken, moeten contact opnemen met DUO, aldus een woordvoerder.



ILLUSTRATIE: GETTY IMAGES





'GEN Z WORDT VERPEST DOOR DE SMARTPHONE'

OVER SOCIAL
MEDIA
EN HET BREIN



'HET GEEFT EEN KICK ALS ANDEREN JE TIKTOK GRAPPIG VINDEN'

JESSE MILTENBURG 21, sociologie
ZIT BU een label voor influencers

'TikTok is een soort community waar mensen geïnspireerd raken door elkaars video's. Wanneer een bepaald type video of onderwerp populair is, bouwen anderen daar op voort en geven ze er hun eigen draai aan. Het voelt als een spel: als je inspeelt op een actuele trend en je bijdrage is goed, dan is er een kans dat je viraal gaat.

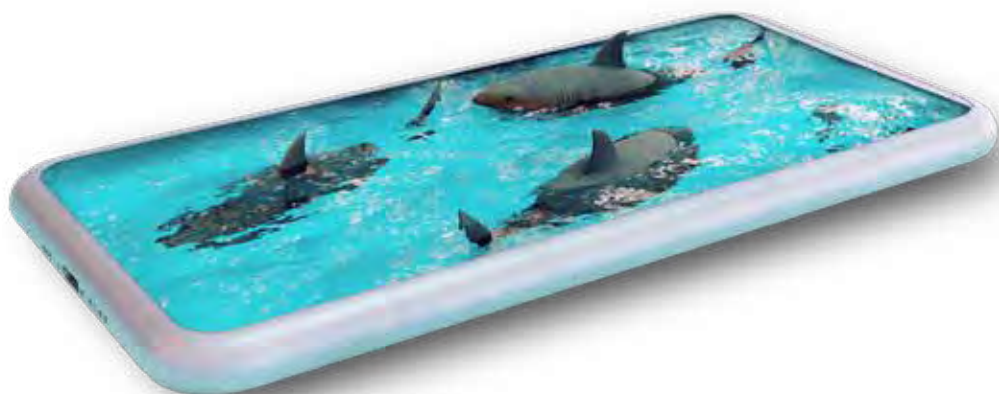
Mijn best bekeken TikTok borduurde voort op video's over de populaire Engelse voetballer Jude Bellingham. Dat alle vrouwen hem zo aantrekkelijk

vinden. Toen vroeg ik me af: wie is de Nederlandse Jude Bellingham? Dat bleek Virgil van Dijk en daarom maakte ik tijdens het EK een TikTok over hem. Die is bijna een miljoen keer bekeken. Als ik de video een maand eerder of later had gemaakt, was dat niet gelukt.

Dat een video vaak bekeken en geliket wordt, is voor mij een belangrijke drijfveer. Ik zou schijnheilig zijn als ik zei dat ik ze alleen maar maak omdat ik het zelf zo leuk vind. Het is tof om te doen, maar het geeft pas echt een kick als andere mensen het grappig vinden.

Een paar jaar geleden voelde ik veel druk om elke keer een TikTok te maken die meer bekeken werd dan de vorige. Daarom ben ik er een tijdje mee gestopt. Nu voel ik die druk niet meer. Als ik inspiratie heb, plaats ik een video en soms post ik een paar dagen niks.

Ik hoop binnen een paar jaar als mediamaker aan de slag te gaan. Tegenwoordig is het, denk ik, heel belangrijk om jezelf als persoon in de markt te zetten. Sinds kort zit ik daarom bij een label voor influencers in Amsterdam, wie weet helpt dat om verder te groeien.'



DE SMARTPHONE ALS ZONDEBOK

Gen Z heeft het psychisch moeilijk en de smartphone wordt vaak aangewezen als belangrijkste oorzaak. Maar wat zegt de wetenschap over smartphone-gebruik en de effecten op welzijn en brein? 'Er is geen wetenschappelijk bewijs dat telefoons de oorzaak zijn van de mentale gezondheids crisis.'

Tekst: Doetie Talsma



Angststoornissen, slaapproblemen, mentale uitputting. Verschillende onderzoeksrapporten, boeken en mediaberichten luidden de afgelopen jaren de noodklok over de toegenomen mentale druk bij jongeren. "In Nederland zijn jongvolwassenen tussen de 18 en 25 jaar van alle leeftijdsgroepen het minst gelukkig met hun leven", staat in een Trimbos-dossier over de mentale gezondheid van de jeugd. "In 2021 rapporteerde 51 procent van de studenten in het hbo en wo (veelal lichte tot matige) psychische klachten en 68 procent rapporteerde emotionele uitputtingsklachten."

Als veroorzaker van al dat leed wordt vaak de smartphone aangewezen. Eindeloos scrollen, jezelf met de hele wereld vergelijken, een schrijnend gebrek aan *real life* contact: wie zou er mentaal wel gezond bij blijven? En is de groei van mentale klachten niet gelijk op gegaan met de opkomst van de mobiele telefoon?

In zijn recente bestseller *Generatie angststoornis* waarschuwt de Amerikaanse psycholoog en onderzoeker Jonathan Haidt voor de desastreuze gevolgen van veelvuldig smartphone- en social mediagebruik bij kinderen en jongeren. Een boodschap die gretig werd overgenomen

door diverse Nederlandse media. Een beetje té gretig, vindt gedragswetenschapper Loes Pouwels, die al jaren onderzoek doet naar de effecten van social media op jongeren.

'Er is in de media veel aandacht voor de negatieve effecten van telefoongebruik, maar de werkelijkheid is een stuk genuanceerder', zegt Pouwels. 'Tot nu toe is er geen wetenschappelijk bewijs dat telefoons de oorzaak zijn van de mentale gezondheids crisis.' Dat jongeren problemen ervaren, erkent Pouwels, maar die kunnen volgens de Nijmeegse gedragsonderzoeker ook een andere oorzaak hebben. 'De coronabeperkingen hebben een grote invloed gehad op de bewegingsvrijheid van jongeren. Velen van hen maken zich zorgen over het klimaat en de oorlog, of ze ervaren prestatiedruk. Daarnaast is er een groot tekort aan zorg die geboden kan worden aan deze doelgroep.'

Cyberpesten

Wat wetenschappelijk onderzoek vooral aantoon, legt Pouwels uit, is dat er sterke verschillen zijn tussen jongeren. 'Een kleine groep worstelt inderdaad met zijn

telefoongebruik en ervaart echt negatieve effecten op het welbevinden. Deze jonge mensen kunnen bijvoorbeeld niet stoppen met scrollen, vergelijken zich teveel met anderen of krijgen te maken met cyberpesten. Daartegenover staat een kleine groep die vooral positieve effecten ervaart. Deze categorie vindt online de vrienden die offline misschien nooit in beeld waren gekomen. Maar, veruit de grootste groep geeft aan dat het telefoongebruik weinig invloed heeft op het welzijn.'

Toch denken ook veel van Pouwels' studenten dat de smartphone het welbevinden aantast, alleen niet zozeer hun eigen. 'Als ik tijdens college aan studenten vraag: hebben social media een positief of negatief effect op

jullie welzijn? Dan geven de meesten aan dat zijzelf vooral positieve ervaringen hebben, maar tegelijkertijd denken ze dat het op anderen een veel negatiever effect heeft. Dat noemen we ook wel het *third person effect*. Ze kunnen allemaal negatieve effecten opnoemen, maar zeggen tegelijkertijd: bij mij gaat het wel goed.'

Zijn de negatieve verhalen over de gevolgen van de smartphone dan alleen gebaseerd op onderbuikgevoelens? 'Er is wel onderzoek waaruit blijkt dat je 's nachts wat minder goed slaapt, wanneer je vlak voordat je naar bed gaat je telefoon gebruikt', vertelt Pouwels. Ook ziet ze dat cyberpesten heftige gevolgen kan hebben. 'Als iets eenmaal online staat, blijft het eigenlijk altijd rondzweven.

lees verder op pagina 12 →

Gelukkig dankzij of ondanks de telefoon?

Psycholoog en docent Doeschka Anschutz traint studenten in het bevorderen van hun eigen mentale welzijn. De jongeren die zij tegenkomt, worden zelden gelukkiger van hun telefoon.

Hoe houd ik balans in mijn leven?

Studenten die zich aanmelden voor een Lab of Life-training van de Radboud Universiteit buigen zich over deze vraag. 'Veel van hen vinden het lastig om alle ballen, zoals studie, bijbaan, stage en sociale contacten in de lucht te houden', vertelt Doeschka Anschutz, oprichter van The Lab of Life en docent bij Communicatiewetenschap. 'Ze voelen veel stress en raken oververmoeid. Tijdens de training leren ze die verschillende zaken meer in evenwicht te brengen, waarna ze vaak weer lekkerder in hun vel zitten.'

De smartphone blijkt een energieslurper die in bijna alle gesprekken terugkomt. Als trainers studenten vragen welke dingen in het leven energie kosten en welke energie opleveren, komt de telefoon zelden goed uit de bus. 'Studenten spenderen er heel veel tijd op, maar ze zijn er bijna nooit positief over. Of het nou op een mbo-school in Rotterdam is of hier aan de Radboud Universiteit, ze

zeggen eigenlijk nooit: ik vind het heel leuk om veel met mijn telefoon bezig te zijn, ik krijg er lekker veel energie van.'

DOESCHKA ANSCHUTZ:

'Ze hebben het gevoel dat anderen een leuker leven leiden dan zichzelf'

Volgens Anschutz wijzen de studenten vooral op het dwingend en verslavende aspect van social media. 'Ze geven aan dat het niet goed lukt om hun telefoon weg te leggen, daardoor kunnen ze niet goed ontspannen en gaan ze bijvoorbeeld slechter slapen. Ook zijn ze bang om dingen te missen of ze hebben het gevoel dat anderen een veel leuker leven leiden dan zichzelf.' De negatieve blik van de jongere generaties ten opzichte van de smartphone verbaast de docent wel enigszins. 'Ouderen denken natuurlijk al snel: vroeger was alles beter.

Je zou verwachten dat een generatie die er mee is opgegroeid positiever is, maar dat zie ik echt niet. Uiteindelijk zeggen ze bijna allemaal: die smartphone is niet goed voor mij.'

Anschutz en haar collega's stimuleren

cursisten om zelf na te denken hoe zij obstakels in hun leven kunnen aanpakken. 'Wij geven geen tips over hoe je iets moet oplossen. We laten studenten een plan maken waarin zij zichzelf doelen stellen. Wat opvalt: voor bijna iedereen is het verminderen van de schermtijd een belangrijk doel.'

Hoe ze die schermtijd vervolgens willen verminderen, verschilt: 'De één legt zijn smartphone om acht uur 's avonds in een laatje om beter te kunnen ontspannen. De ander haalt

social media zoals Instagram of TikTok van haar mobiele telefoon af, omdat ze er anders niet vanaf kan blijven.'

Studenten stellen zich volgens Anschutz regelmatig doelen als 'ik wil een boek lezen', 'vaker naar buiten' of iets 'leuks gaan doen met een vriendin'. 'Doelen waarvan je misschien denkt: meen je dat nou? En toch blijkt zoiets simpels voor veel jongeren nog een hele struggle.'





‘HET MIDDENGELUID RAAKT ONDERGESNEEUWD’

BRAM VAN GENDT 22, pre-master bestuurskunde HOUDT EEN BLOG BIJ Anti-Populista

‘Het ergert me dat bepaalde figuren ongelimiteerd desinformatie kunnen verspreiden. Zonder dat er een keer een kritische vraag wordt gesteld. Daarom ben ik begonnen met mijn blog Anti-Populista. De opkomst van het populisme zie je overal in Europa. Daar maak ik me zorgen over. Radicaal-rechts, maar ook andere extremisten, weten heel goed met social media om te gaan. Zij hebben een enorm bereik en daardoor raakt het middengeluid ondergesneeuwd. Met dit blog hoop ik het midden juist te versterken en een tegengif tegen desinformatie te zijn.

Ik denk dat ik zeker vijf uur per dag op mijn mobiele telefoon bezig ben. Ik volg veel nieuws en podcasts, verschillende geluiden uit de maatschappij. Om inzicht te krijgen in de belevingswereld van mijn

“politieke tegenstanders” luister ik onder andere naar de podcasts van Wierd Duk of de talkshows van Forum voor Democratie. Robert Jensen zou ik eigenlijk ook moeten volgen, maar dat gaat me vaak te ver, daar kan ik niet naar luisteren.

Social media hebben naast negatieve gevolgen ook een positieve kant. Ze werken in zekere zin democratiserend. Vanuit mijn positie als simpele student kan ik al een enorm bereik genereren. Mijn blogs worden steeds beter gelezen. Toen ik in maart begon had ik nog niet eens 500 volgers op X, nu gaat het richting de 9000.

Al die radicaal-rechtse podcastmakers gebruiken blogs en donatiemodellen om hun boodschap te verspreiden, ik probeer hun mediastrategie enigszins over te nemen. Uiteindelijk hoop ik hier mijn bijbaantje van te maken, maar dat staat nog in de kinderschoenen.’



Rodelaccounts, banglijsten met de zogenaamde *lelijke* of *makkelijke* meisjes, hebben heel snel een heel groot bereik. Dan gebeurt het pesten niet alleen in je eigen klas, maar achtervolgt het je ook op de sportclub.'

Sites die desinformatie verspreiden en daarmee polarisatie in de hand werken, zijn volgens Pouwels ook een gevaar. Evenals platforms die giftige content verspreiden, zoals de beruchte 'pro ana'-sites, waarop anorexiapatiënten trucs met elkaar delen om nog dunner te worden dan ze al zijn.

Telefoonverbod

Wat veel smartphonegebruikers zelf als negatief bestempelen, is dat de telefoon erg kan afleiden. Je concentreren op een studieopdracht of een gesprek is moeilijker met een toestel naast je. Pouwels deed onlangs onderzoek naar de

effecten van het recente telefoonverbod op middelbare scholen en daaruit blijkt dat veel leerlingen sindsdien beter opletten en minder afgeleid zijn tijdens de les. Ook vond een meerderheid het gezelliger tijdens de pauzes. 'Doordat het stiekem foto's maken en delen van klasgenoten veel minder voorkwam, verbeterde de online sociale veiligheid', aldus Pouwels. 'Daar staat tegenover dat offline pesten en onderlinge ruzies juist weer wat toenamen.'

Door alle negatieve berichten over de smartphone, zo denkt Pouwels, zien we de positieve kanten van social mediagebruik over het hoofd. 'Er is een reden waarom mensen het zo leuk vinden om veel op hun telefoon te zitten. Je kunt online supersnel allerlei informatie opzoeken. Het kan een inspiratiebron zijn om nieuwe hobby's en interesses te ontwikkelen.'

De telefoon gaat in je hoofd zitten

Steeds maar weer je smartphone checken op nieuwe meldingen. Het is een terugkerende vorm van stress die erg afleidt, stelt hoogleraar Erno Hermans. Veranderen je hersenen daardoor?

Het is lastig concentreren met een smartphone in je buurt, daarvan is hoogleraar Cognitieve Affectieve Neurowetenschappen Erno Hermans overtuigd. 'Een telefoon, maar ook een laptop of smartwatch, leidt gewoon erg af. Zeker als er dingen gebeuren die betrekking hebben op jezelf. Beoordelingen krijgen op social media, notificaties en berichten die telkens binnenkomen, het zijn terugkerende, kleine stressoren.' Hermans doet onderzoek naar de gevolgen van acute en chronische stress en de invloed op de hersenen. Bevindingen uit dat onderzoek kun je volgens de hoogleraar deels extrapoleren naar de gevolgen van smartphonegebruik voor het brein.

Een smartphone zorgt dus voor terugkerende stressreacties waardoor je je minder goed kunt concentreren. Zie je dat terug in de hersenen?

'Ik heb mensen hiervoor niet speciaal in de scanner gelegd, maar om dat te weten heb ik ook geen hersenonderzoek nodig. Zo'n piepende of trillende telefoon onderbreekt de concentratie en dat zie je direct in de hersenen terug.'

Kan veelvuldig en langdurig telefoongebruik de hersenen ook blijvend veranderen? Dat we ons na verloop van tijd steeds minder goed kunnen focussen, zelfs als die telefoon niet in de buurt is?

'Na een lange periode van chronische stress kunnen de hersenen gaan werken alsof ze constant onder acute spanning staan. Je schrikt snel, bent snel afgeleid en komt minder tot rust. Je wordt hyperwaakzaam en hyperreactief. Dieronderzoek laat zien dat de vertakkingen in de prefrontale cortex (het hersengebied dat onder andere betrokken is bij het geheugen en planning, red.) minder worden als gevolg van langdurige stress, waardoor de hersenen min-

ERNO HERMANS:

Zo'n piepende telefoon onderbreekt de concentratie'



der efficiënt kunnen communiceren. Dat zijn chronische stress-effecten in diersmodellen, dus het is nog niet gezegd dat dit bij mensen ook kan gebeuren door telefoongebruik. Wel geeft het een indicatie dat de hersenen kunnen veranderen, naargelang je bepaalde dingen langdurig meemaakt.'

Maar het is dus niet wetenschappelijk bewezen dat onze hersenen blijvend veranderen door telefoongebruik?

'Omdat vrijwel iedereen nu een smartphone heeft, zijn de langetermijneffecten van tele-

Op het populaire BookTok kun je bijvoorbeeld inspiratie opdoen voor nieuwe boeken. Of stel, je worstelt met je genderidentiteit en je woont in een afgelegen dorpje, dan kun je online makkelijker mensen vinden in wie je jezelf kan herkennen.'

Pokémon Go

Een ander voordeel volgens de onderzoeker: vergeleken met het tijdperk van vóór social media kun je nu veel vaker in contact zijn met je vrienden. 'Als je ergens mee zit, kun je direct steun vragen van anderen. Dat kan vriendschappen versterken en verdiepen.' Wel kan het voordeel voor de één een nadeel zijn voor de ander. 'Je kunt ook té afhankelijk van je vrienden worden. Of stress ervaren omdat je denkt dat je constant bereikbaar moet zijn. Dat kan weer de druk op vriendschappen verhogen.'

De smartphone is een belangrijk onderdeel van het leven van jonge mensen en zal dat ook blijven. 'Bij gen Z loopt online en offline in elkaar over, veel meer dan bij eerdere generaties. Als zij *in real life* met elkaar afspreken, zijn ze vaak nog steeds met hun telefoon bezig. Samen door Instagram scrollen of TikToks maken.' Voor de toekomst is het volgens Pouwels daarom vooral belangrijk jongeren te leren omgaan met de risico's en verleidingen van hun telefoon. 'Maar we moeten niet vergeten hen ook te stimuleren gebruik te maken van de mooie kansen die er zijn.'

Waar volgens haar wel een rem op mag, zijn de slimme trucjes die appdesigners inzetten om gebruikers eindeloos vast te houden. 'Ik denk dat het goed is om *endless scrolling* en video's die maar door blijven spelen, tegen te gaan. Dat er kaders komen vanuit de Europese

Unie, zodat we meer grip krijgen op dit soort algoritmes.'

En richtlijnen instellen die aangeven hoeveel schermtijd per dag nog gezond is? 'Daar is geen eenduidig advies over te geven. Het maakt nogal uit wat je online doet, passief op de bank zitten scrollen of een actief spel spelen zoals Pokémon Go?'

Een goede balans vinden tussen rust, beweging, sociale contacten en schermtijd werkt beter, denkt de onderzoeker. Om mensen daarbij te helpen, lanceerden het Trimbos-instituut en het Netwerk Mediawijsheid daarom het 'digitale balansmodel'. 'Dit model helpt je om je tijd zo in te delen dat je er goed en gezond bij voelt. Maar wat die juiste balans is, is voor iedereen anders.' ★

foongebruik op het brein heel lastig te onderzoeken. Hetzelfde geldt voor social media, bijna alle jongeren zitten daar tegenwoordig op. Je kunt natuurlijk wel een vergelijking maken tussen mensen mét en mensen zónder smartphone, maar het probleem is dat die twee groepen op veel meer aspecten van elkaar kunnen verschillen. Bijvoorbeeld op het gebied van sociale achtergrond of leefstijl.

De enige manier waarop we die vergelijking zouden kunnen maken, is door een onbewoond eiland af te huren en daarop voor een paar jaar een groep van zo'n dertig kinderen te zetten, zonder telefoon. Op een ander eiland zet je vervolgens een vergelijkbare groep mét toestel. Grapje natuurlijk, maar je snapt het probleem.

Dat de smartphone een negatief effect heeft op de directe concentratie is denk ik wel bewezen. Het is daarom vooral belangrijk dat we gaan nadenken over hoe we ervoor zorgen dat jongeren dat ding niet de hele tijd bij zich hebben, zodat ze niet voortdurend worden afgeleid. Het smartphoneverbod in scholen is alvast een goede ontwikkeling.'

'BIJ GEN Z LOPEN ONLINE EN OFFLINE IN ELKAAR OVER'





**'IK GA STEEDS
NAAR HET
VOLGENDE
FILMPJE'**



**'ER ZIJN
ZO WEER
VIJFTIEN
MINUTEN
OP TIKTOK
VOORBIJ'**

**EEKE JANSSEN 23, gezondheidszorg-
psychologie IS ACTIEF OP TikTok, WhatsApp,
Snapchat en Instagram**

'Als ik aan het studeren ben, leg ik mijn telefoon vaak weg. Op de universiteit, als ik samen met vriendinnen ben, lukt dat vaak goed. Thuis is de verleiding groter en zijn er zo weer vijftien minuten op TikTok voorbij.

Toen ik jonger was, was ik erg bevatelijk voor de invloed van influencers. Die zag ik dan sporten, en dan voelde ik me slecht. Nu ik wat ouder ben, beseft ik dat deze foto's vaak nep zijn en dat influencers ook minder leuke dingen meemaken in hun leven.

Op social media komen veel foto's voorbij van verre bestemmingen. Zelf ben ik ook naar de Verenigde Staten en Bali geweest, maar toch voel ik nog druk om te gaan reizen. Als ik dan zie dat een vriendin drie maanden alleen gaat backpacken door Azië, voel ik me een buitenbeentje omdat ik dat niet doe.

Naast TikTok zit ik veel op WhatsApp, Snapchat en Instagram. Mijn gemiddelde schermtijd? Iets meer dan vier uur, zie ik. Dat valt me nog mee, aangezien ik ook weleens series kijk op mijn telefoon.

Social media hebben óók positieve kanten. Binnen mijn vriendinnengroep sturen we vaak memes door. Dat zijn dan *inside jokes*. Daar lachen we om. Ook leuk aan social media is om laagdrempelig in contact te kunnen blijven met mensen die je niet vaak meer ziet. Soms leidt dat ertoe dat ik weer eens met oude vriendinnen een tripje ga maken.'

**VIVIAN VAN IERSEL 26, psychologie en
YOURI WOLF 21, psychologie WILLEN
AF VAN overmatig telefoongebruik**

Vivian: 'Ik heb bijna geen social media. Wel TikTok sinds kort, maar dat is vooral om op te kijken. Ik heb niet de behoefte foto's van mezelf te delen.'

Youri: 'Ik gebruik het wel veel: Snapchat, Instagram, TikTok, BeReal. Niet dat ik veel post, hoogstens als ik op vakantie ben of iets speciaals heb gedaan. Ik gebruik het vooral om op de hoogte te blijven van wat anderen doen. Hoeveel tijd ik eraan besteed, verschilt per dag, vooral op rustige dagen merk ik wel dat ik eigenlijk teveel aan het kijken ben. Dan kan het wel zo'n drie uur zijn.'

Vivian: 'Ik merk met TikTok dat ik soms helemaal erin word opgezogen. Dat ik het niet eens leuk vind waar ik naar kijk, maar ik toch steeds naar het volgende filmpje ga.'

Youri: 'Soms zit ik met mijn telefoon in mijn handen en beland ik zonder dat ik erover nadenk weer op Instagram... Dat is wel frustrerend, hoor. Ik lees ook graag boeken. Dan denk ik: hoezo ben ik niet gewoon gaan lezen?'

Vivian: 'Ik heb de zelfbeheersing nog wel, maar alleen als ik de app nog niet geopend heb. Daarom denk ik er ook over om TikTok weer te verwijderen. Ik vind het irritant als mensen continu op hun telefoon kijken. Wat is er dan zo belangrijk? Ik heb zelf eigenlijk nooit mijn mobiel bij de hand als ik ergens mee bezig ben.'

Youri: 'Ik stoor me ook aan mensen die online doen alsof hun leven perfect is.'

Vivian: 'Veel op social media zitten kan ook voor een *fear of missing out* zorgen. Ik heb dat met Polarsteps, een app waarop mensen hun reizen bijhouden. Als ik dan in de bibliotheek zit te studeren en ik zie hoe anderen op reis zijn, voel ik me toch wat depri worden.'

Youri: 'Maar er zijn ook goede kanten. Er zijn mensen die door social media een online community hebben gevonden en zich daardoor minder eenzaam voelen. En het is een mooie manier van contact houden met mensen die ver weg zijn: je krijgt aan de hand van foto's toch een inkijkje in iemands leven.'



WE ARE ONE

Save the BEEs

LOVE=LOVE

there is no planet B

PEACE



'JONGEREN WAREN NOG NOOIT ZO ACTIVISTISCH'

OVER
PROTESTEN
EN IDEALEN



‘STUDENTEN ZIJN NIET BOOS GENOEG’

**NAN LONT 21, filosofie IS POLITIEK
ACTIEF BU studentenvakbond AKKU**

‘Het is vooral vanuit mijn rechtvaardigheidsgevoel dat ik me twee jaar geleden heb aangesloten bij studentenvakbond AKKU. De politiek heeft de crisis op de huizenmarkt laten gebeuren, maar verschuilt zich nu achter “het is nu eenmaal zo”. Terwijl: de sociale huisvesting is actief uitgehold en huizen werden gezien als speculatieobjecten die je vooral moest overlaten aan de vrije markt. Met dank aan dat neoliberalistische frame kunnen mensen van mijn generatie straks geen woningen meer kopen, maar ook particuliere huurprijzen zijn niet meer op te brengen.

Vanuit AKKU strijden we voor betaalbaar wonen voor alle studenten in Arnhem en Nijmegen. Ik ben coö-

dinator van de werkgroep huisvesting. We praten met de gemeente, houden lokale acties of sluiten ons aan bij een initiatief van de LSVb (landelijk studentenvakbond, red.). Studenten zijn niet boos genoeg, vind ik, ze denken vaak dat ze toch niets kunnen veranderen aan de situatie. Of ze vinden het eng om op te treden tegen hun huurbaas. Dat snap ik heel goed, maar als je met z’n allen bent, sta je sterker. Het mooie aan vakbondswerk is dat je wel degelijk invloed kunt uitoefenen op politieke keuzes. Ik hoop dat ik voor mezelf een huurhuisje kan vinden als ik ben afgestudeerd, maar ik probeer al in het reine te komen met de gedachte dat ik weer bij mijn ouders moet intrekken. Zij zijn niet de slechtst denkbare huisgenoten, hoor. Maar dan zou ik dus zo’n boomerang-kind worden dat teruggaat naar zijn vader en moeder.’



PROTESTEREN VOOR HET OOG VAN TIKTOK

Studenten die zelfs in een tentje op de campus overnachten omdat ze de wereld willen veranderen, hoe geëngageerd wil je het hebben? Door hun bezettingen van universiteitsgebouwen, snelwegblokkades en klimaatmarsen manifesteren jongeren zich vandaag de dag als activistischer dan ooit. Maar vergeet niet dat de protesten ook veel zichtbaarder zijn.

Tekst: Ken Lambeets





Dat jongeren van gen Z activistischer zijn dan voorgaande generaties, zal je Rutger van den Berg niet horen zeggen. 'Elk wetenschappelijk onderzoek laat zien dat verschillen binnen eenzelfde generatie groter zijn dan verschillen tussen generaties', zegt de onderzoeker van Youngworks, een adviesbureau gespecialiseerd in jongeren. 'Dat geldt ook voor thema's als idealisme en de behoefte om op de barricaden te staan.'

Wat wel zo is, legt Van den Berg uit: jongeren zijn van oudsher altijd idealistisch geweest. Ze beschouwen de wereld met frisse blik en denken na over wat beter kan. Over het algemeen hebben ze een positieve kijk op de eigen toekomst. Zelfs met een torenhoge studieschuld, een wooncrisis, klimaatverandering en de vele oorlogen in de wereld. 'Omdat alles nog open ligt, hebben ze het idee dat ze de wereld nog kunnen sturen. Wellicht daarom zijn onder jongeren altijd wel protestbewegingen die de wereld een bepaalde richting op willen sturen. Denk bijvoorbeeld aan de studentenprotesten in de jaren zestig en zeventig.'

'JONGEREN HEBBEN HET IDEE DAT ZE DE WERELD NOG KUNNEN STUREN'

Losgeslagen jeugd

Dat jongeren actievoeren mag dan niet zo uitzonderlijk zijn, de zichtbaarheid van hedendaags protest is dat volgens Van den Berg wel. Om dat te begrijpen moeten we volgens de onderzoeker zeventig jaar terug in de tijd. Tot de jaren vijftig moesten jongeren alleen maar werken. Midden jaren zestig ontstond voor het eerst ruimte voor jonge mensen om hun eigen leven in te richten op de manier die zij wilden, in de zogenaamde tegencultuur. 'In uiterlijk, ideeën en acties zetten zij zich af ten opzichte van hoe de

samenleving was georganiseerd. Dat werd door diezelfde samenleving slecht ontvangen; jongeren vergooiden hun leven, hoe kwam de losgeslagen jeugd hierbij?'

Omdat de nozems van weleer ouders werden, nam die kritische kijk op jongeren langzaam af. 'Zo ontstond meer acceptatie voor jeugdig idealisme. Na een tijd ging dat over in verheerlijking: het sentiment dat het aantrekkelijk is om jong te blijven in leefstijl. Het heeft grappige bijeffecten: denk bijvoorbeeld aan oudere mensen die zich jong kleden, wat vaak een vreemd gezicht is.'

Die verschuiving ging volgens Van den Berg hand in hand met de opkomst van het kapitalisme. 'Daarmee kwam ook het vooruitgangdenken centraal te staan in de samenleving. Jong zijn was plots gelijk aan veranderingskracht, het niet blijven stilstaan. Alles bij elkaar leidde het tot meer aandacht voor jongeren, waardoor ze meer zichtbaar werden. Dat geldt dus ook voor jongerenprotesten.'

Eigen aan jongeren, aldus de onderzoeker, is het idee dat ze grip proberen te krijgen op de wereld om hen heen. Het vormgeven daarvan is een proces van experimenteren waarin niet zelden extremen worden opgezocht.

Hij geeft een voorbeeld: politieke jongerenpartijen zijn vaak meer uitgesproken in hun opvattingen dan de volwassen zusterpartij. Zo lekten in 2020 anti-joodse en pro-nazi appjes uit van jongeren van Forum voor Democratie. Een jaar later besloot de SP dan weer te breken met de jongerentak omdat verschillende leden aangesloten bleken te zijn bij het Communistisch Platform.

Extinction Rebellion

Ook in andere hedendaagse protestbewegingen zie je volgens Van den Berg deze trekjes.

Jongere mensen zijn bijvoorbeeld meer uitgesproken over thema's als genderfluiditeit of klimaatverandering. Denk bijvoorbeeld aan de klimaatactivisten van Extinction Rebellion die een eind willen aan fossiele subsidies en daarom op gezette tijdstippen de A12 blokkeren in Den Haag. Ook de recente pro-Palestina-protesten passen volgens Van den Berg in dit rijtje van jonge mensen die grip proberen te krijgen op de wereld om hen heen en uit engagement van zich laten horen. 'Dat ligt nu onder een vergrootglas omdat we maatschappelijk meer aandacht hebben voor jongeren dan vijftig jaar geleden.'

Voor een tweede vergrootglas, en dus extra zichtbaarheid, zorgen social media. 'Dat zijn



lees verder op pagina 23 →



De eerste studentenbezetting van Nederland was in Nijmegen

Met een pro-Palestina-tentenkamp en bezettingen van universiteitsgebouwen afgelopen voorjaar keerden de jaren zeventig even terug. Studentenbezettingen waren toen schering en inslag.

De allereerste studentenbezetting van Nederland was in het najaar van 1968 in Nijmegen. Gedurende één dag bezetten studenten de Aula van de Katholieke Universiteit Nijmegen, destijds gelegen aan de Wilhelminasingel. Zo'n zeventienhonderd studenten namen deel. 'Ze vonden dat de universitaire studie was verworden tot een instrument van de kapitalistische maatschappij, terwijl zij wilden studeren in dienst van het volk', zegt universiteitshistoricus Jan Brabers. Een half jaar later bezetten studenten opnieuw de Aula. Ze doopten het gebouw om tot Permanent Discussiecentrum, een naam die ze op een groot spandoek aan de gevel hingen. Tien dagen lang overnachtten ze in het toenmalige bestuursgebouw, op hetzelfde moment als de beroemde bezetting van het Maagdenhuis in Amsterdam. Vooral in de jaren zeventig barricadeerden studenten vaak de deuren van universiteits-

gebouwen. 'Toen waren er een enkele keer zelfs tien bezettingen kort na elkaar', zegt Brabers. Op een bepaald moment waren er zoveel bezettingen dat toenmalig rector magnificus Frans Duynstee dreigde om de politie op de demonstranten af te sturen.



JAN BRABERS:

'Studenten vonden, net als nu, dat de politie niet thuishoort op de universiteit'

Toen dat ook echt gebeurde, leidde het tot wrevel. 'Studenten vonden, net als nu, dat de politie niet op de universiteit thuishoorde', zegt Brabers. 'Als reden daarvoor verwezen ze naar het oude rechtsbeginsel dat een rector het tuchtrecht heeft en bepaalt wat er gebeurt op de campus.' Na de jaren zeventig kwam stilaan de klad in studentenbezettingen. Door de installatie van een medezeggenschap, faculteitsraden

en verkiezingen waren veel eisen van studenten ingewilligd. Daarna waren er nog enkele bezettingen in Nijmegen, maar die wisten nooit de grote massa te bereiken. Tot afgelopen voorjaar plots een pro-Palestijns tentenkamp op de campus verrees, en dat 24 dagen lang bleef staan. Demonstrerende studenten hielden verschillende protestmarsen en tot twee keer toe bezetten ze een gebouw, waarna de politie moest ingrijpen.

Brabers ziet een belangrijk verschil met de jaren zeventig. 'Toen gingen de bezettingen van universiteitsgebouwen over het wezen van de universiteit, over de eis tot medezeggenschap, wat de studenten ook hebben gekregen.'

Nu protesteren studenten volgens de universiteitshistoricus tegen iets wat minder helder met het wezen van de universiteit te maken heeft. 'Dat is ook de reden dat ze niet de grote aantallen studenten van eerdere bezettingen weten te bereiken', zegt hij. De grootste pro-Palestina-protestmarsen trokken ongeveer 200 deelnemers, de kerngroep bestond uit enkele tientallen studenten.



‘LEKKER VEGANISTISCH KOKEN IS MAKKELIJK’

YARA PLUTSCHOUW 18, politicologie
ZET ZICH AF TEGEN dierenleed

‘Een jaar of vijf geleden fietste ik in Groningen langs een groep mensen die tegen dierenleed protesteerden. Dat maakte zo’n indruk op me, dat ik zelf besloot veganistisch te worden. Ik had er nooit heel bewust over nagedacht, maar dierenleed en de schaal waarop het gebeurt, waren voor mij een belangrijke reden om veganistisch te worden. Thuis aten we altijd al vegetarisch, veganistisch worden was dus niet zo’n grote stap. Voor mijn ouders

overigens misschien wel een beetje: als ovo-lacto-vegetariërs aten we weliswaar geen vis of vlees, maar wel eieren en zuivelproducten.

Toen ik net veganistisch was, had ik een fase waarin ik iedereen wilde overtuigen om hetzelfde te doen. Het gevolg was dat mensen heel snel in de verdediging schoten. Later kwam ik erachter dat het beter is mensen te laten zien hoe makkelijk het is om veganistisch te zijn. Bijvoorbeeld door lekker veganistisch te koken. Denk aan Indiase curries, Libanese falafel of Koreaanse bibimbap (een rijstgerecht met groenten, red.) waarin je vlees makkelijk achterwege kunt laten.

Ik ken geen andere studenten die veganistisch zijn, wel veel vegetariërs. Dat is tegenwoordig best vanzelfsprekend, waardoor het niet echt een onderwerp van gesprek is. In het buitenland is het vaak lastiger om vegetarisch of veganistisch te eten, maar dat heb ik leren accepteren. Ik probeer zoveel mogelijk veganistisch te zijn, maar als het een keer niet lukt, is dat geen ramp.’

in de eerste plaats middelen om te mobiliseren. Denk maar aan de Twitterrevolutie van 2010 in Iran, die veel demonstranten op de been bracht. Vandaag gebruiken klimaactivisten of pro-Palestinademonstranten Telegram, TikTok, Instagram of andere kanalen. Daarmee kunnen ze heel veel aandacht genereren.'

Wat ook speelt, aldus Van den Berg: jongeren zijn mondiger dan vroeger, en dat heeft voor een deel te maken met opvoeding. 'In de ontwikkelingspsychologie spreekt men van de verschuiving van een bevelshuishouden naar een onderhandelingshuishouden. Steeds vaker krijgen kinderen een stem in gezinsbeslissingen, bijvoorbeeld in wat ze die avond gaan doen of in de volgende vakantiebestemming. Dat betekent niet dat kinderen alles mogen beslissen, maar als ouders iets beslissen wat kinderen niet aanstaat, dan wordt daarover wel het gesprek gevoerd. Natuurlijk geldt dat niet voor alle gezinnen – de samenleving is meer divers dan vroeger – maar gemiddeld gezien is er wel een verschuiving te zien.'

De toegenomen mondigheid van jongeren is volgens de onderzoeker ook te zien in het onderwijs of op het werk. 'Jongeren geven het aan als ze het ergens niet mee eens zijn. Wordt daar geen rekening mee gehouden, dan leidt het tot frictie. Ook op de middelbare school leren jongeren op te komen voor waar ze voor staan, grenzen aan te geven en het leven op een assertieve manier vorm te geven. Ze raken gewend aan een meer gelijkwaardige



'OP DE MIDDELBARE SCHOOL LEREN JONGEREN HUN GRENZEN AAN TE GEVEN'

positie en worden getraind om daarin te zitten. Dat kan mee verklaren waarom deze generatie heel zichtbaar is op maatschappelijke thema's.'

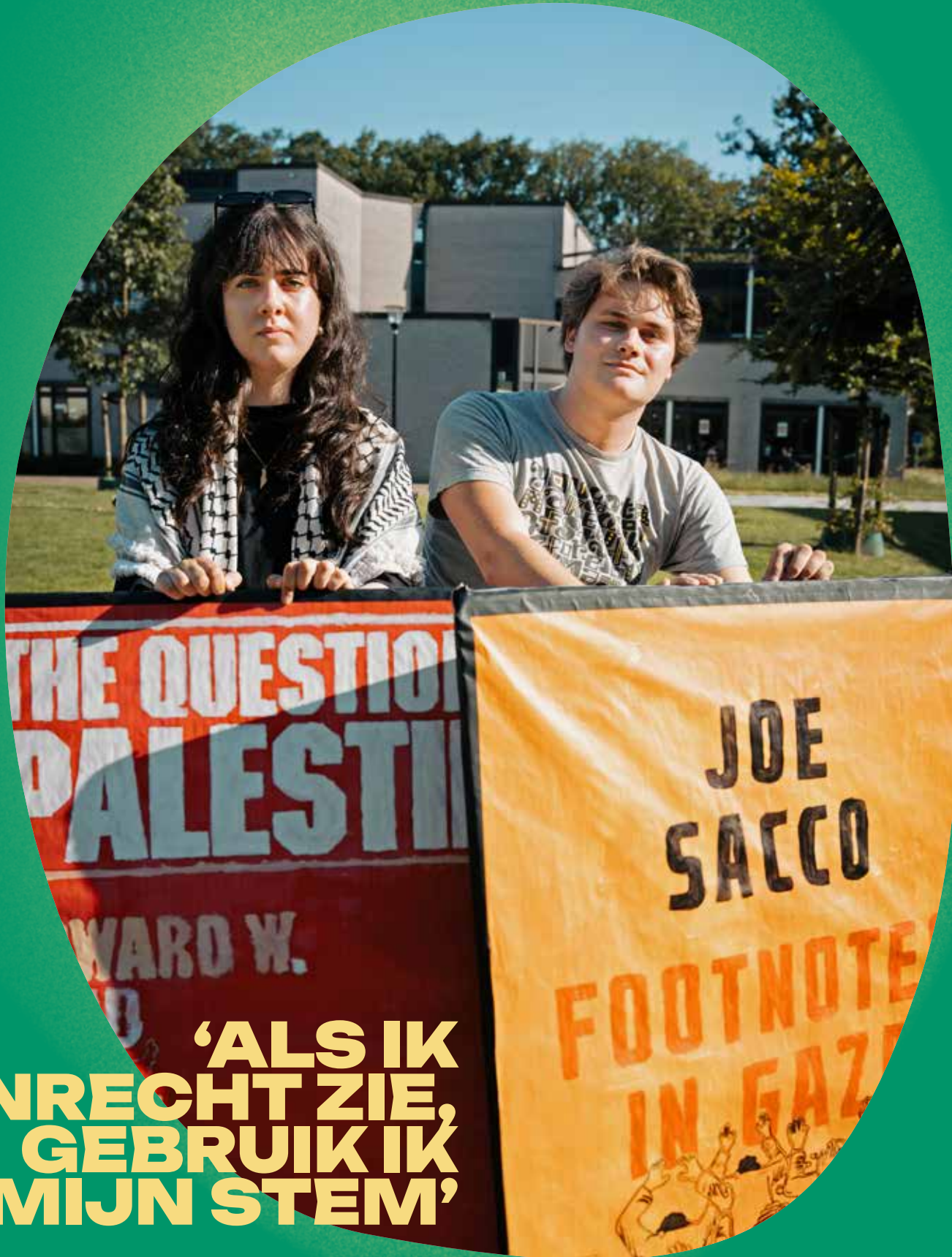
Weifelende weldoeners

Hoe is het gesteld met het engagement van Nijmeegse jongeren? Voor de Radboud Universiteit deed Van den Berg onderzoek naar de wereldverbeterende aspiraties van 1.600 studenten. 86 procent van de Nijmeegse studenten wil, zo blijkt uit het onderzoek, later als professional een duurzame maatschappelijke bijdrage leveren, al verschilt de manier waarop studenten dat voor zich zien nogal. 'Jongeren kunnen nu kiezen uit een groter palet aan thema's dan vroeger, waardoor het engagement groter is.'

Binnen de geëngageerde jongeren van de Radboud Universiteit worden volgens het onderzoek van YoungWorks verschillende types onderscheiden. De eigenzinnige voorvechters (12 procent) zijn studenten die zich persoonlijk betrokken voelen bij maatschappelijke uitdagingen en die positieve veranderingen willen brengen in de wereld, voor henzelf en hun gelijkgestemde medestanders. 'Het is een groep die heel vocaal is, ook op thema's zoals klimaatverandering en gendergelijkheid. Goede kans dat de organisatoren van de recente pro-Palestinademonstraties op de campus ook bij die groep horen.'

Maar lang niet alle Nijmeegse studenten houden zich bezig met demonstreren, blijkt uit Van den Bergs onderzoek. Groter dan de groep eigenzinnige voorvechters is de categorie zelfgerichte optimisten (20 procent), een groep die erg positief is over de toekomst en vooral wil werken aan een comfortabel leven voor zichzelf en mensen in de directe omgeving.

De derde groep, die nog groter is, noemt Van den Berg de weifelende weldoeners (35 procent). 'Zij zijn zich nog aan het committeren aan bepaalde ideeën, waarden en overtuigingen en proberen hun gedrag daarmee in lijn te brengen. Op zich zijn zij ook bereid om een positieve verandering aan te brengen, alleen weten ze nog niet zo goed op welk vlak.' *



**'ALS IK
ONRECHT ZIE,
GEBRUIK IK
MIJN STEM'**

COEN VULDERS 27, geneeskunde ZET ZICH IN VOOR mentaal welzijn van jongeren

'Of jongeren meer mentale problemen hebben dan vroeger weet ik niet, maar ze praten er wel vaker over. Een immense studieschuld en onzekerheid over een woning en een vast contract kunnen een enorme aanslag zijn op je mentale welzijn. Om nog maar te zwijgen over klimaatverandering en oorlogen.

Een paar jaar voor de coronacrisis had ik een ernstige depressie waarvoor ik drie jaar in behandeling ben geweest. Tijdens de lockdown gaven veel vrienden aan dat ze zich eenzaam voelden en niet goed wisten wat ze met hun leven moesten. Mede daarom ben ik Open Boek Nijmegen gestart: een platform waarmee we mentale problematiek onder jongeren bespreekbaar maken.

Vroeger wilde ik graag maag-darm-leverarts of cardioloog worden, maar door mijn depressie groeide de interesse voor psychiatrie. In november ga ik aan de slag als arts-assistent in een gesloten, high care psychiatrie-instelling. Daar krijg je te maken met een

hele kwetsbare doelgroep waar veel vooroordelen over bestaan. Ik wil graag laten zien dat dit ook echte mensen zijn.

Onder arts-assistenten is veel meer aandacht voor persoonlijk welzijn en burn-outpreventie dan vroeger. Door bij collega's te checken of het wel goed met hen gaat of, wanneer iemand een heftige dag had, een nachtshift over te nemen. Oudere artsen vinden dat soms gezeik, die willen gewoon doorwerken.

Onderwijsinstellingen en werkgevers hebben echt wel een rol in het verbeteren van het mentaal welzijn van jongeren. Het hele discours dat deze generatie weerbaarder moet worden ben ik beu. Op een gegeven moment is de rek eruit, dan moet het systeem op de schop.'



'HET SYSTEEM MOET OP DE SCHOP'

SERMIN SAHIN 23, gezondheidspsychologie en TIES VAN DEN BOGAARD 25, filosofie BETROKKEN BU recente protesten van Nijmegen for Palestine

Sermin: 'Bij ieder mens zouden er toch alarmbellen moeten afgaan als je ziet wat er in Gaza gebeurt... Daarom spreken we ons uit en hebben we in mei een tentenkamp op de campus opgezet en vanuit daar protestmarsen gehouden.'

Ties: 'Studenten zijn altijd al maatschappelijk betrokken geweest. Kijk naar demonstraties tegen het klimaat of het leenstelsel. Maar dat is ageren tegen beleid. In dit geval gaat het om je uitspreken tegen extreem onrecht, tegen genocide. Daarom zit er meer urgentie achter en zijn de protesten intensiever.'

Sermin: 'Vergeet niet dat de ongelijkheid tussen Israëliërs en Palestijnen al jaren speelt. Ik begrijp goed dat dat bepaalde emoties kan oproepen, zeker de laatste maanden. Ik voelde me meteen geroepen om te helpen bij het kampement: eindelijk een plek waar mensen die opgekropte emoties kwijt konden.'

Ties: 'Dat activistische zit nu eenmaal in mij. Ik ben uitgesproken communist en sta voor een duurzamere wereld. Wat je in veel gevallen ziet, is dat de maatschappij sociaal-economisch en politiek zo is ingericht dat het conflicten oplevert. Iedereen zegt voor mensenrechten en tegen genocide te zijn, maar hoe kan het dan dat er niet ingegrepen wordt in Gaza? Dat komt door de belangen van het Westen, dat heel duidelijk aan de kant van Israël staat.'

Sermin: 'Ik heb vanuit mijn opvoeding en religie geleerd naar iedereen om te kijken. Niet alleen mensen dichtbij, maar mensen over de hele wereld. Als ik onrecht zie, dan gebruik ik mijn stem om daartegen te vechten. Welk onrecht het ook is. Afkomst, religie of gender spelen daarin geen rol.'

Ties: 'Mensen denken vaak dat ze de wereld niet kunnen veranderen, maar dat is onterecht. Het nuttige van een beweging als deze is dat de protesten zorgen voor meer bewustzijn en er – hopelijk – uiteindelijk actie ondernomen wordt.'

Sermin: 'Je merkt binnen onze generatie dat mensen hun ogen geopend hebben. Het kan zo niet langer, er moeten echt dingen anders. Daarom laten studenten van zich horen. En maar goed ook: het gaat hier wel om de nieuwe generatie dokters en advocaten.'

SPENCE VAN ASPERDT 24, artificial intelligence HOUDT ZICH BEZIG MET de ethiek van AI

'De opkomst van artificial intelligence (AI) is de grootste maatschappelijk ontwikkeling sinds het internet. Het is onmogelijk te voorspellen hoe het ons leven gaan veranderen.

Natuurlijk zitten er ook gevaren aan. Neem deep-fakes, die steeds realistischer worden. Daar hoor je vaak horrorverhalen over. Bijvoorbeeld over criminelen die ouders benaderen met de stem van hun dochter en hen zo geld afhandig maken.

Veel studenten, zoals ik, zijn juist optimistisch. Ik zie AI vooral als tool die op heel veel manieren te gebruiken is. Waar een arts nu nog twee uur nodig heeft voor het opsporen van tumoren, kan AI dat in een paar minuten met een hogere precisie.

De dokter houdt meer tijd over voor de patiënt.

Zelf maak ik veel gebruik van ChatGPT, bijvoorbeeld om de structuur van een essay te verbeteren. Ook heb ik een bedrijfje waarvoor ik vaak moet coderen. Met een prompt (opdracht, red.) van vijf zinnen bespaar ik al snel een uur werk.

Op de universiteit krijg je nog best veel opdrachten die je volledig met AI kunt maken.

Eigenlijk zijn dat geen goede opdrachten meer, vind ik.

Docenten kunnen zich beter toeleggen op het innoveren van hun onderwijs. Laat studenten bijvoorbeeld

prompts inleveren in plaats van een essay. Zo kunnen ze laten zien dat ze begrijpen hoe ChatGPT werkt.

Met een paar medestudenten heb ik het collectief ERISC (Ethically Responsible Innovation Student Collective, red.) opgericht, waarin we nadenken over het verantwoord inzetten van AI. Dan gaat het om sociale, ethische en wettelijke implicaties.

Het is enorm belangrijk daar bewustwording over te creëren. Veel angst voor AI komt voort uit onwetendheid.'



'VEEL ANGST VOOR AI KOMT VOORT UIT ONWETENDHEID'



‘WE ZIJN EEN SOORT GROTE FAMILIE’

AMY AJIBOLA 21, Recht en Economie
IS OOK praeses bij studentenvereniging
Carolus Magnus

‘Duurzaamheid en studentenwelzijn. Dat zijn de twee grootste thema’s waar we ons als vereniging mee bezighouden vandaag de dag. Wat betreft het eerste is de vraag vooral hoe we onze sociëteit aan de Hertogstraat verduurzamen. We willen bijvoorbeeld graag groene energie en het pand isoleren. Ook hebben we sinds een tijd een spoelsysteem voor de bekers, waardoor we niet elke avond plastic bekertjes hoeven weg te gooien. Ook studentenwelzijn is een prioriteit. Tegenwoordig wordt er veel meer over sociale problemen gepraat dan vroeger. Zeker tijdens corona, toen veel studenten binnen zaten en zich eenzaam voelden. Juist binnen een vereniging kan je heel makkelijk in

contact komen met gelijkgestemden.

We zijn een soort grote familie, waarin je allemaal in dezelfde bubbel zit en met elkaar praat. Iedereen kent elkaar ook goed, dus er is veel sociale controle - mede daardoor zijn hier ook geen excessen geweest, zoals elders in het land bij studentenverenigingen. Dat gevoel van cohesie is moeilijk uit te leggen aan de buitenwereld, dat moet je echt ervaren. We hebben een paar ouderejaars aangewezen als vertrouwenspersonen. Daar kun je niet alleen terecht als er iets misgaat, maar ook als je even niet lekker in je vel zit. Je stapt toch makkelijker naar iemand van je vereniging toe dan naar de psycholoog. De jongste generatie doet veel online. Daar maken studenten vrienden en vindt de communicatie plaats, maar ze verliezen steeds meer het vermogen om in het echt vrienden te maken. Dat laatste blijft bij ons wel altijd belangrijk: het contact op de vereniging.’





'ZE WORDEN STEEDELS PREUTSER'

OVER SEKS
EN HET LIJF



‘BIJ BIOLOGIE LEER JE HOE JE EEN CONDOOM OM EEN BANANAAN MOET DOEN’

FEMKE GEHOEL 23, conflictstudies ZET ZICH IN VOOR meer openheid over seks

‘Bij biologie leer je hoe je een condoom om een banaan moet doen en hoe je zwanger kan raken. Maar dat is het dan ook wel. Ik heb op mijn middelbare school niets geleerd over mijn eigen lichaam. Waar de fijne plekje zitten of hoe je een soa krijgt. Alles heb ik zelf op internet moeten opzoeken. Ik vind dat hier in het onderwijs veel meer aandacht voor zou moeten zijn, seksuologen roepen dat ook al jaren. Het zou moeten gaan om de fysieke én mentale aspecten van seks.

Ik was een jaar lang ambassadeur van Gelijkspel, dat is een landelijke organisatie die de omgangsnormen

rondom seks bespreekbaar maakt. Ik heb workshops gegeven bij studentenverenigingen en studieverenigingen. We werken met casussen. Stel, je hebt net een leuk date diner gehad en jullie hebben gezoend. De ander vraagt of je blijft slapen, maar jij doet dat liever niet, hoe pak je dat dan aan? De inzet van die gesprekken is steeds: hoe willen we met elkaar omgaan? Het gaat veel te vaak mis, ik zie dat ook in mijn omgeving.

Seks is iets waar we plezier uithalen, maar als iemands grenzen worden overschreden is dat plezier er niet. Je lichaam is van jou en alleen jij bepaalt wat je wel en niet wilt. Daar moet echt veel meer over gepraat worden.’

SEKS IS GEEN PORNO



Studenten van nu hebben later seks dan studenten van een paar jaar geleden. Onzekerheid speelt een rol, en het idee te moeten presteren. En seks in het echte leven lijkt in niets op dat in films.

Tekst: Annemarie Haverkamp

Vraag mensen naar hun eerste keer, en ze begrijpen allemaal waar je op doelt. De eerste keer, dat is de eerste keer penetratie.

Penis in vagina. Seks.

Alsof eerdere ervaringen met handen of lippen niet meetellen. Alsof we onder echte seks alleen 'de daad' verstaan. Seksuologe Astrid Kremers van sexuoloog.nl noemt dit 'het dominante heteroseksuele coïtus script' en daarmee bedoelt ze dat er een overheersend idee is dat als een man en een vrouw met elkaar vrijen, er penis-in-vagina seks moet komen. Dat script kan stress veroorzaken en, in het ergste geval, mensen diep ongelukkig maken.

Voor de man die vindt dat hij een vrouw moet neuken om van een geslaagde eerste keer te spreken, kan er een hoop misgaan. Zijn ergste nachtmerrie: de erectie blijft uit. Want zonder stijve lukt het niet. 'Een eerste keer dat zo iets gebeurt, vinden mannen het vaak nog wel oké', vertelt Kremers. 'Maar als het een tweede keer weer gebeurt, denkt

zo'n man al snel: ik kan dit niet. Er volgt faalangst en prestatiedruk. Die mannen, of jongens, willen controle.'

Een gevolg kan zijn dat de man in kwestie van alles gaat proberen om het te fixen of dat hij situaties vermijdt die zouden kunnen uitlopen op seks. Hij gaat bijvoorbeeld niet daten. Wordt verdrietig. Sombor. 'Soms zelfs tot het suïcidale aan toe.'

Pijn

Die enorme druk om te presteren is in volgens Kremers een van de redenen dat de leeftijd waarop jongeren voor het eerst met elkaar naar bed gaan, steeds verder oploopt. In 2023 was dat 18,7 jaar, terwijl het gemiddelde in 2012 nog op 17 jaar lag, blijkt uit het laatste 'Seks onder je 25^e'-onderzoek van Rutgers (zie kader pagina 31).

Kremers ziet het terug in haar praktijk.

Ze werkt in hartje Utrecht en spreekt veel studenten. Ook voor meisjes is de eerste keer een *ding*. Net als de jongens hebben zij het dominante heteroseksuele

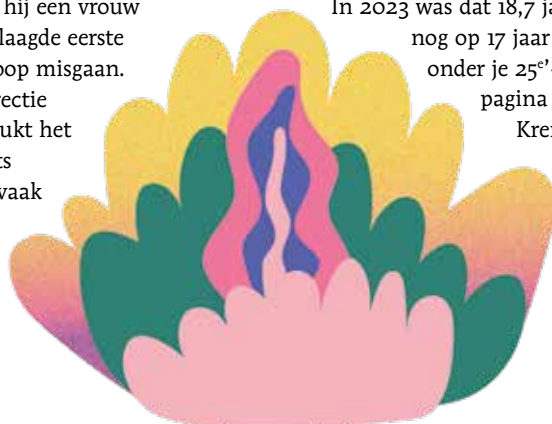




FOTO: ANP

ASTRID KREMERS:

'Ik heb een boek met plaatjes van echte vulva's'



Nieuwe preutsheid

Blote borsten waren overal, in de jaren zeventig en tachtig. Topless zonnen was normaal, net als naakt douchen na een gymles of voetbaltraining. Dankzij een soort nieuwe preutsheid gebeurt dat niet meer vanzelfsprekend.

Gevolg is dat jongeren veel minder worden geconfronteerd met 'echte' lichamen. 'Wat ze op social media zien, zijn bewerkte foto's', zegt Astrid Kremers. Maar mensen spiegelen zich daar wel aan. Vooral vrouwen voelen zich onzeker door de (nep)beelden die ze voorbij zien komen. 'Ik heb een boek met plaatjes van echte vulva's', aldus de seksuologe. 'Soms

vraag ik een vrouw in mijn praktijk of ze dat wil zien. Want een echte vulva ziet er niet uit als zo'n kinderlijk heuveltje zonder lippen. Meestal hangen er van die slappe dingetjes uit, als gordijntjes. Dat is normaal.'

Hoe ze die nieuwe preutsheid verklaart? De opkomst van de smartphone speelt zeker een rol. Voor je het weet heeft iemand een kiekje van je gemaakt en gedeeld in een of andere lollige groepsapp. 'Vroeger had je daar een fotocamera voor nodig, die hadden de mensen meestal niet bij zich als ze naar het strand gingen.' En een foto die online staat, verdwijnt nooit meer.

Astrid Kremers

Seksuologe Astrid Kremers heeft haar eigen praktijk in Utrecht (sexuoloog.nl), daarnaast is ze docent bij de masteropleiding Gezondheidszorgpsychologie aan de Radboud Universiteit. Ze maakt psychologen in spé wegwijs in de wereld van seksualiteit en mogelijke seksuele problemen waar cliënten mee kampen. Kremers schrijft columns en publiceert onder meer het boek *Aandacht voor seks*.

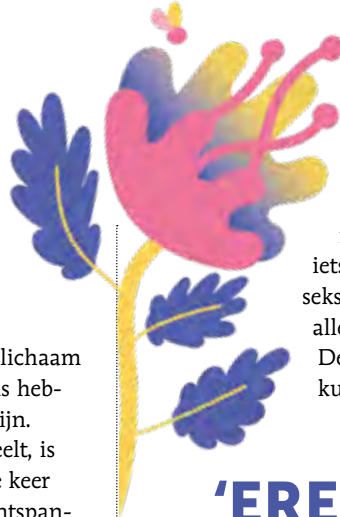
coïtus script in hun hoofd. Dat script, de diepgewortelde ongeschreven regel, schrijft voor dat er een voorspel zal zijn met strelen en zoenen en dat er dan penis-in-vagina seks (coïtus) moet volgen. 'Vaak gebeurt het ook zo, vrouwen worden namelijk helaas niet door hun lichaam beschermd', zegt Kremers. 'Zij kunnen ook coïtus hebben zonder dat ze ontspannen en opgewonden zijn. Maar dan doet het wel pijn! Wat daarbij meespeelt, is dat ze van anderen hebben gehoord dat de eerste keer pijnlijk zal zijn. Dat maakt het moeilijk om te ontspannen. Je krijgt zin in seks door de verwachting dat het leuk wordt, maar bij zo'n eerste keer gaat het vaak veel meer om de performance dan om een leuke ervaring.'

Het is niet gek dat meisjes, net als jongens, geneigd zijn de eerste keer voor zich uit te schuiven.

Wat ook niet helpt, is dat jongeren veelal een verkeerd beeld hebben van seks. 'Als je een film kijkt waarin een man en een vrouw met elkaar naar bed gaan, komt de vrouw tijdens de daad altijd klaar. Maar dat is niet hoe echte seks werkt.'

Donald Duck

Seks *in real life* is ook nogal anders dan seks in pornofilms. Uit het onderzoek van Rutgers blijkt dat 86 procent van de jongens en 55 procent van de meiden porno kijkt – dat percentage lag bij de meiden in 2017 nog een stuk lager, namelijk op 38 procent. Maar pornofilms zijn gemaakt om te entertainen, niet om te laten zien hoe het er in het echt aan toe gaat. 'Als ik iets wil leren over eenden, moet ik niet naar Donald Duck kijken. Dat is een eend die in een matrozenpakje naar de supermarkt gaat,



maar echte eenden doen dat niet. Zo moet je ook geen porno kijken als je iets te weten wilt komen over echte seks. Wat je ziet is niet reëel, maar niet alle mensen beseffen dat.'

De lichamen die voorbijkomen in films kunnen ook onzeker maken. Ze zijn

'ERECTIEPROBLEMEN KOMEN NIET ALLEEN VOOR BIJ OUDERE MANNEN'

strak, nep, bewerkt, *geil*. Maar wie heeft er nou zo'n lijf? Een jongen die zijn eigen piemel vergelijkt met het imponerende gereedschap uit een pornofilm, komt meestal bedrogen uit.

Wat Kremers studenten dan ook vooral bijbrengt in haar spreekkamer, is dat er véél meer normaal is dan ze denken. Dat een jongen niet meteen een afwijking heeft als een erectie uitblijft. 'En dat hij niet de enige is. Veel mensen denk dat erectieproblemen alleen voorkomen bij oudere mannen, maar dat is écht niet zo.' Jongeren die op hetzelfde geslacht vallen, kunnen natuurlijk ook erectieproblemen hebben en zich hierdoor eenzaam en onzeker voelen. De seksuologe: 'Ook zij zijn hier allerm minst uniek in.'



Seks onder je 25^e



In januari verscheen het onderzoek Seks onder je 25e van Rutgers en Soa Aids Nederland. Eens in de vijf jaar worden jongeren tussen 13 en 25 jaar ondervraagd over hun seksleven. De belangrijkste conclusies over 2023:

- De leeftijd waarop ze voor het eerst geslachtsgemeenschap hebben, schuift op. Van 17 jaar in 2012 naar 18 jaar in 2017 naar 18,7 jaar in 2023. Als mogelijke

oorzaken worden genoemd dat ze druk ervaren om goede keuzes te maken en daardoor voorzichtig zijn met de eerste keer, dat ze het door alle online contacten moeilijk vinden om fysiek dichtbij iemand te komen en dat ze bang zijn voor roddels op social media als ze te snel overgaan tot seks.

- 64 procent van de jongens beschrijft de **eerste vaginale seks** als fijn, tegenover 28 procent van de meiden. Driekwart

van de meiden ervaart die eerste keer als (meer of minder) pijnlijk.

- **Jongens komen vaker klaar:** 85 procent (meestal of altijd) ten opzichte van 49 procent. Meer jongens genieten erg van seks dan meiden, 85 versus 75 procent.
- De **kijk op intimiteit** verandert: steeds meer jongens en meiden vinden het prima om seks te hebben met iemand op wie ze niet verliefd zijn. Het percentage dat hier oké mee is, steeg onder →



'SEKS DRAAIT OM SPEL, OVERGAVE EN ONTSPANNING'

Kremers probeert bij jongeren de stress weg te nemen. Het idee dat penetratie belangrijk is en móet slagen. Ze benadrukt dat er nog zo veel andere manieren zijn om leuke seks te hebben. En hoe essentieel het is om te ontspannen, omdat de bekkenbodem zich anders aanspant en zowel bij mannen als bij vrouwen hindert dat de opwinding. 'Seks draait om spel, overgave, ontspanning en fijne ervaringen', zegt ze. 'Go with the flow.'

Uit het onderzoek van Rutgers blijkt dat de orgasmekloof nog altijd bestaat. 85 procent van de jongens komt meestal of altijd klaar tijdens seks, bij meisjes blijft dat percentage steken op een schamele 49 procent. Meisjes hebben vaak baat bij stimulatie van de clitoris door vingers of tong, maar aan het begin van hun seksuele carrière draait het vaak nog teveel om die overgewaardeerde penis-in-vagina seks, waardoor ze een hoop plezier kunnen mislopen.



Het goede nieuws is dat generatie Z niet bang is om over seks te praten. Er is meer openheid dan vroeger. Astrid Kremers wordt geregeld uitgenodigd door studentenverenigingen of disputeren. Daar gaat ze graag op in, want de studentenwereld is een bubbel waarbinnen veel geroddeld wordt. Meisjes zijn bang om het predicaat slet te krijgen als ze te makkelijk met jongens mee naar huis gaan, jongens willen nog weleens opscheppen over hun veroveringen. Voorlichting over echte seks door een gediplomeerd seksuoloog kan die patronen een beetje doorbreken. 'Vaak wordt er veel gelachen', vertelt Kremers. 'Zo'n avond is een feest van herkenning.'

Drempel

Open communiceren – elkaar vragen wat je fijn vindt – helpt sowieso als je het leuk wilt hebben in bed.

Kremers spreekt studenten ook een op een, in haar praktijkruimte. Die consulten kunnen eveneens telefonisch of via een videocall, omdat ze daarmee de drempel voor jongeren om dingen te delen waar ze zich voor schamen, verlaagt.

'Universiteitsstudenten zijn vaak perfectionistisch en prestatiegericht', zegt ze. 'Die eigenschappen helpen je ongetwijfeld verder in het leven, maar zijn niet altijd handig bij seks. Daar draait het nu juist om spelen. Lóslaten. Studenten vragen me nog wel eens welk boek ze moeten lezen. Dan zeg ik: ga nu maar eens géén boek lezen.' *

Seks onder je 25° (vervolg)

meiden van 26 procent in 2012 naar 47 procent in 2017 en 62 procent in 2023. Seks met een vaste partner wordt wel vaker als fijn ervaren.

- Het percentage jongeren dat **geen anticonceptie** zegt te gebruiken, is sterk gegroeid. Waar bij het onderzoek uit 2012 nog 76 procent van de meiden de pil gebruikte is dat nu nog maar 46 procent. Reden: ze willen geen hormonen slikken.
- Het **condoomgebruik** bij een onenightstand daalde van 75 procent van de jongens en

72 procent in 2017 van de meiden, naar 64 respectievelijk 69 procent in 2023.

- Het aantal jongeren met **een soa** is niet gestegen, misschien omdat de groep jongeren met meerdere bedpartners ook afnam (aldus de onderzoekers).
- 1 op de 30 jongeren identificeert zich niet met de **toegewezen seks bij de geboorte**. Voor personen met de toegewezen seks 'meisje' is dit aantal toegenomen sinds 2017.
- 1 op de 9 jongens en 1 op de 4 meiden voelt zich **niet alleen**

aangetrokken tot de andere seks. In 2017 was dat nog 1 op 12 respectievelijk 1 op 8.

- De sociale **acceptatie van seksuele en genderdiversiteit** nam de afgelopen jaren toe. In 2023 keurde de helft van de jongens en een kwart van de meiden het af als twee jongens elkaar zoenen op straat, in 2023 was dan 24 procent van de jongens en 9 procent van de meiden.
- Desondanks hebben **lhbt+-jongeren** nog steeds een lager seksueel en mentaal welzijn.

• Jongeren ervaren meer **seksueel grensoverschrijdend gedrag**.

2 op de 3 meiden en 3 op de 10 jongens geven aan dat ze te maken hebben gehad met seksuele overschrijding. In 2017 was er juist sprake van een dalende trend. Het kan zijn dat jongeren incidenten vaker noemen omdat er in de media en in de maatschappij meer aandacht is voor dit onderwerp.

• Ze hebben behoefte aan **seksuele vorming**. De informatie die ze op school krijgen, beoordelen ze als matig.

‘DE PRIDE RAAKTE ME WEL’



MAARTEN VAN KESTEREN 21, Europees recht IS HAPPY ALS homoseksuel

‘Dit jaar ben ik voor het eerst naar de Pride in Amsterdam geweest. Met mijn broertje had ik het er van tevoren nog over: is zo’n Pride nou nog wel nodig? Je hoeft toch niet met z’n allen in een leren onderbroek op een boot te gaan staan om acceptatie te bewerkstelligen? Op zich is het mooi dat ze er bij mij thuis zo over denken natuurlijk, want het is bij ons helemaal geen issue dat ik homo ben. Maar ik wilde er toch een keer heen. En ik moet zeggen: het raakte me wel. Amnesty International had bijvoorbeeld ook een boot, maar dan een lege. Er stond alleen een tekst op, dat het niet in elk land zo’n feest

is als in Nederland. Omdat lhbtqia+’ers op heel veel plekken in de wereld worden bedreigd of gediscrimineerd. In Amsterdam hadden de politie, de brandweer en defensie eigen boten om te laten zien dat homo’s welkom zijn. Dat vond ik mooi. Ik krijg eigenlijk zelden negatieve reacties op mijn homoseksualiteit. Maar ik snap dat dit te maken heeft met de bubbel waar ik in zit. Nijmegen, de universiteit... Als je in een dorp woont, kan dat al heel anders zijn. Ik ben weleens nageroepen toen ik mijn hand op de rug van een jongen legde. Dan kan ik dat natuurlijk uit de weg gaan, maar ik kan óók denken: als ik vind dat het normaal moet zijn dat mannen bijvoorbeeld hand in hand over straat lopen, moet ik dat zelf ook zichtbaar maken.’

De best betaalde bijbaan: buschauffeur!

GRATIS D-rijbewijs

Ben jij op zoek naar een flexibele en goedbetaalde bijbaan? Iedere week zelf bepalen hoeveel uur je werkt? Dan hebben wij de perfecte bijbaan voor jou, namelijk buschauffeur!

Meld je nu aan!

Bekijk de video van
student &
buschauffeur Niek



info@allroad.nl | 040 555 55 55 | www.allroad.work

Langendijk 27 | 5652 AX | Eindhoven

LASERQUEST

LASERQUEST IS **DE PLEK OM EEN STUDENTENUITJE TE ORGANISEREN.**
JE KUNT BIJ ONS AL VANAF **10,50 P.P. TERECHT.**

KLIK HIER VOOR **ALLE OPTIES EN PLAATS METEEN EEN RESERVERING!**



WWW.LASERQUESTNIJMEGEN.NL



‘SPORTEN HELPT ME IN HET NU TE BLIJVEN’

INORI SERRE 25,
net afgestudeerd sport-
psycholoog **LEEFT VOOR**
streetlifting

‘Sport is mijn leven, de kern van mijn bestaan. Eind vorig jaar ben ik begonnen met streetlifting, een bizarre sport. Wat ik doe is muscle-ups, pull-ups, chin-ups, dips en bar squats, allemaal met gewichten. Het is een extreme kracht-sport. Ik ben het gaan doen omdat ik net ben afgestudeerd als sportpsycholoog en zelf wilde ervaren hoe het is om op hoog niveau met sport bezig te zijn. Onlangs ben ik mijn eigen praktijk begonnen als coach van atleten en kunstenaars. Zelf toewerken naar een toernooi was een bijzonder experiment. Ik was dus zowel de atleet als de coach, niet met als doel om te winnen, maar om te leren van het proces. Mentaal vond ik het heftig: in je hoofd ben je 24/7 bezig met de voorbereiding. En met, heel belangrijk, evalueren en reflecteren. Maar ik heb het volbracht, in juni heb ik meegedaan aan een internationale

wedstrijd, de BeNeLux Open en mijn volgende doel is de Europese competitie.

Ik kom uit Parijs en heb mijn hele leven veel gesport: zwemmen, tafeltennissen, paaldansen, freerunnen. Drie keer per week train ik nu voor het streetliften in het Sportcentrum. Sporten helpt me in het nu te blijven, doelen te stellen en te doen wat er gedaan moet worden. De mentale vaardigheden die je opdoet in de sport, komen goed van pas in het hele leven.

Ja, ik leef gezond en let op mijn voeding. Maar ik heb ook gewoon een studentenleven gehad, hoor. Ik ging regelmatig uit.’



**'IK VIND HET ECHT
RAAR OM EEN
NIEUWE BROEK
TE KOPEN'**

JINKY TEURLINGS 21, pedagogische wetenschappen HEEFT ALS HOBBY gellak-nagels maken

'Toen Nederland in de halve finale van het EK stond, heb ik nagels met oranje strepen erop gemaakt. Elke twee weken doe ik iets nieuws. Dat kunnen ook sterretjes of hartjes of bloemetjes zijn. Ik vind het leuk om tekeningen te maken. Heerlijk om een uur alleen daarmee bezig te zijn, en mijn telefoon even links te laten liggen. Dat zie ik echt als een momentje voor mezelf.'

Ik heb geïnvesteerd in een speciale lamp waarmee ik mijn gellak-nagels zelf kan drogen. Dat is uiteindelijk veel goedkoper dan steeds naar zo'n salon gaan. De nagels van mijn huisgenoten doe ik nu ook. Toen we naar Down The Rabbit Hole gingen deze zomer, wilde iedereen iets leuks. Verzin het maar en ik maak het voor je. Ik heb allerlei kleuren lak in huis. Mensen zeggen soms dat ik er geld voor moet vragen, maar dan vind ik dat je ze eigenlijk zou moeten ontvangen op een plek die meer op een salon lijkt dan mijn studentenkamer. Neem maar een leuk lakje mee, antwoord ik dan. Ik heb al een bijbaan, bij Albert Heijn.

Gellak-nagels zijn heel erg van nu. Op TikTok komen veel filmpjes voorbij waar ik inspiratie uithaal. Mijn moeder doet ook haar eigen nagels. Als we iets nieuws hebben, sturen we elkaar foto's.'



'DE NAGELS VAN MIJN HUISGENOTEN DOE IK OOK'

MAAIKE HOLLESTELLE 25, environment and society studies en MARTINE CUJPERS 23, geneeskunde ZUN VERSLINGERD AAN vintage kleding

Maaïke: 'Deze boots heb ik gekocht via Vinted, voor vijftien euro geloof ik. Maar het is geen echt leer hoor.'

Martine: 'Mijn laatste aankoop was een bloesje voor 7,50. Bij Kilokilo aan de Molenstraat.'

Maaïke: 'Dat is echt niet duur!'

Martine: 'Ik vind vintage kleding kopen leuk omdat je dan iets origineels hebt. Geen trui van de Zara die iedereen al heeft. Soms vind je een pareltje, dat geeft echt een dopamineboost. Daar doe ik het voor.'

Maaïke: 'Op Vinted neem ik wel eens een gok.'

Als een item niet bevalt, verkoop ik het gewoon weer door.'

Martine: 'Ik heb Vinted eigenlijk pas echt ontdekt tijdens de coronacrisis. Ik vond het rondkijken op de site een leuke bezigheid, en je kunt er ook nog iets aan verdienen. Als ik iets heb verkocht, mag ik van mezelf iets nieuws kopen. Het heeft iets verslavends.'

Maaïke: 'Het korte broekje dat ik nu draag is ook van Vinted. Ik vind het echt raar om een nieuwe broek te kopen als je weet dat er al zoveel broeken bestaan.'

Martine: 'Als je tweedehands kleding koopt, word je heel bewust van de prijzen van nieuwe items. Het is wel zo dat je meer dingen koopt als een bloesje maar 7,50 kost. Dan kun je er net zo goed twee nemen. Dus ik moet regelmatig mijn kast uitruimen. Mijn kleren gaan

dan weer door naar iemand anders.'

Maaïke: 'Het is wel echt iets van deze generatie, het dragen van vintage kleding. Vroeger rustte daar volgens mij meer een taboe op. Tweedehands kleding was iets voor mensen met weinig geld.'

Maaïke: 'Aan die typische tweedehandsgeur schijn je trouwens iets te kunnen doen, zag ik op TikTok.'

Martine: 'Permastink heet dat. Is een gevolg van het zweet van de dragers dat erin trekt. Als je vervolgens een shirt lang niet wast, krijgen bepaalde bacteriën kans om te groeien.'


Maaïke: 'Permastink. Lekker, haha. Ja, je moet het kledingstuk een nacht laten staan in soda en daarna wassen met azijn erbij. Maar ik heb het zelf nog niet geprobeerd.'



'GEENZISDEWARE PECHGENEERATIE'

OVER WERK
EN DE
TOEKOMST





'WE SCHOTEN EEN RAKET DE RUIMTE IN'

SAM VAN DEN ENDE 24, wiskunde en deeltjes- en astrofysica ZIET TOEKOMST IN de ruimtevaart

Tot wel tachtig à honderd uur per week spendeerde ik vorig academisch aan Rexus/Bexus, een gezamenlijk programma van de Zweedse, Duitse en Europese ruimtevaartorganisaties. Slapen en werken aan onze raket, meer deed ik niet. Zelfs met Kerst waren we in het lab aan het werk.

Hoogtepunt van het project was een veertiendaagse reis naar het noorden van Zweden, afgelopen maart. Daar schoten we met ons team een raket de ruimte in, om data te verzamelen. We onderzochten hoe we de raket het best konden traceren tijdens de vlucht. Ook hebben we onderzoek gedaan naar kosmische straling in de atmosfeer, maar omdat onze stralingsdetector niet helemaal goed gekalibreerd was, is dat slechts gedeeltelijk gelukt.

Vrije tijd hadden we in Zweden nauwelijks, maar tijdens een autoritje konden we gelukkig een paar rendieren en elanden spotten. Na terugkomst presenteerde ik samen met een andere student een paper in Zwitserland. Daarna hebben we het even rustiger aan gedaan. Nu zijn we opnieuw bezig met data-analyse.

Bij Rexus/Bexus heb ik wellicht meer geleerd dan in de collegebanken. We bouwden alles zelf, zoals printplaten, wat je aan een theoretische universiteit als de onze niet leert. Ook heb ik geleerd hoe je een team moet managen of posts op social media plaatst.

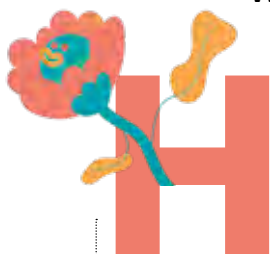
In de toekomst zou ik graag, samen met een medestudent, een bedrijf willen opstarten dat kleine projecten uitvoert in de ruimtevaart. Bij de ESA werk je aan één specifiek onderdeel van een satelliet, in een eigen bedrijfje heb je toch meer vrijheid. Hopelijk wordt het wat.'



BOOMERS VERSUS GEN Z

Heeft gen Z het zwaarder dan voorgaande generaties? Is de classificatie 'pechgeneratie' terecht? Volgens socioloog Maarten Wolbers zitten er nogal wat haken en ogen aan de manier waarop mensen in generaties worden onderverdeeld. 'De samenleving heeft ook geluksvogels nodig.'

Tekst: Mathijs Noij



Het was dankzij politica Chlöe Swarbrick dat de uitspraak "OK boomer" in 2019 een vlucht nam.

Tijdens een betoog voor meer klimaatactie in het Nieuw-Zeelandse parlement diende ze met die woorden een – oudere – collega van repliek. De woorden werden een wereldwijde lijfspreuk van jongeren die zich onbegrepen voelden door hun ouders, leraar of ander 'oud' persoon.

De babyboomers (geboren tussen 1946 en 1955) waaraan Swarbrick refereerde, zijn slechts een van de generaties die een *catchy* naam opgeplakt hebben gekregen. Je hebt ook generatie X, Y en Z, terwijl anderen de voorkeur geven aan 'de verloren generatie' en de millennials.

Het denken in generaties is iets dat binnen de wetenschap al bijna een eeuw oud is. De generatietheorie werd in 1928 gemunt door de Hongaarse socioloog Karl Mannheim. In Nederland staat Henk Becker bekend als grondlegger van het academisch generatiedenken.

'Generaties zijn vergelijkbaar met concepten als sociale klasse of statusgroepen', zegt socioloog Maarten Wolbers van de Radboud Universiteit. 'Zeker in de tijd van Mannheim werd het begrip gebruikt om de

samenleving in ideaaltypische groepen te verdelen.'

Generatiedenkers gaan op zoek naar overeenkomsten binnen een bepaald geboortecohort, legt Wolbers uit. 'Die kunnen ontstaan door gemeenschappelijke ervaringen of gebeurtenissen, vaak als mensen jong zijn, die een blijvende invloed hebben op de verdere levensloop.'

Passen wetenschappers het denken in generaties nog steeds veel toe in hun onderzoek?

'Niet op de manier zoals Mannheim en Becker dat deden. Dat is toch wel achterhaald. Het is namelijk niet zo dat je generaties van elkaar kunt onderscheiden door alleen naar de gemeenschappelijke ervaringen te kijken. De verschillen tussen individuen binnen een generatie zijn vaak groter dan tussen de generatiecohorten als geheel. Als je bijvoorbeeld kijkt naar levenskansen is het opleidingsniveau een belangrijkere scheidslijn.'

Toch zie je die benamingen van generaties, zoals gen Z, vaak terug op social media en in de media.

'Wetenschappers zijn daar terughoudender mee. Vaak is het typeren van generaties ook een marketingtruc om





mensen aan te spreken op bepaalde gevoelens. Bedrijven zijn daar actief mee bezig om klanten te interesseren voor hun producten. Philips bijvoorbeeld had in het verleden sociologen en andere gedragswetenschappers in dienst die uitzochten wat verschillende generaties in Nederland belangrijk vinden. Zij stemden daar de designs van hun elektrische apparaten op af.'

Zit het denken in generaties ook niet in de mensen zelf?

'Sociologisch valt het inderdaad goed te verklaren. Mensen, zeker jongeren, hebben behoefte om ergens bij te horen, maar tegelijkertijd zich ook ergens tegen af te zetten. Dat kan langs verschillende dimensies: leefstijl, muzieksmaak, maar ook generaties.'

Je ziet vaak dat verschillende generaties wat laattunkend over elkaar spreken. Zo zouden gen Z'ers een korte spanningsboog hebben.

'Dat heeft ook te maken met groepsvorming. Vaak komen er dan ook stereotyperingen bij. De verschillen tussen generaties worden uitvergroot, scherper gemaakt dan ze feitelijk zijn om de verschillen te benadrukken.'

Maar het is ook weer geen complete onzin dat generaties van elkaar verschillen, of wel? Gen Z is toch ook wezenlijk anders dan een babyboomer?

'Wat het ingewikkeld maakt is dat mensen ook veranderen naarmate ze ouder worden. Dat noemen we het levensloopeffect. Mensen van twintig zijn over het algemeen een stuk idealistischer dan vijftigers. Met een hoop levenservaring komen mensen vaak anders in het leven te staan dan toen ze jong waren.'

'Het is daarom heel lastig om nu al te zeggen of gen Z anders is dan andere generaties. Om het levensloopeffect uit te sluiten moet je een langetermijnperspectief hanteren. Dat kan pas als deze generatie oud is.'

'De meeste processen in de samenleving gaan geleidelijk, zoals digitalisering. Het effect daarvan heeft invloed op jongeren, maar ook op ouderen. Hoe dat van elkaar verschilt, kun je nu nog niet zeggen, vanwege dat levensloopeffect.'

'Wel zijn er uitzonderingen – bepaalde *shock events*, die een generatie kunnen tekenen. Dat kan een oorlog zijn, maar ook een wijziging in het beleid. Zo was het geboortjaar 1948 heel typisch. Mensen die vóór dat jaar geboren zijn, maakten aanspraak op een eerdere pensioengerechtigde leeftijd en veel ruimere pensioenafspraken. Dan zie je vervolgens een knik in de gemiddelde pensioenleeftijd tussen de groepen die voor en na 1948 geboren zijn.'

Geldt dit ook voor de invoering van het leenstelsel in 2015?

'Daar zagen we inderdaad ook effecten. Bij studenten van wie de ouders zelf geen hoger onderwijs hadden gevolgd, de zogenoemde eerstegeneratiestudenten, zag je opeens

een lagere instroom in het hoger onderwijs. Die groep was terughoudender om te gaan studeren, omdat ze daarvoor een lening moesten aangaan. Dat zou op de langere termijn, bijvoorbeeld tijdens hun beroepsloopbaan, zijn uitwerking kunnen hebben.'

Generatie Z heeft ook, in een heel bepalende levensfase, de coronacrisis voor zijn kiezen gehad. Jongeren kregen thuisonderwijs en konden tijdens de lockdowns niet uitgaan. Verwacht u dat daarvan blijvende effecten zichtbaar blijven?

'Dat is niet uit te sluiten. Aan de andere kant kunnen er voor de jongeren van nu in de toekomst ook weer ontzettend veel dingen mee zitten. Bijvoorbeeld in termen van arbeidsmarktkansen als gevolg van de grote groep oudere werknemers die momenteel de arbeidsmarkt verlaat. Dat maakt het beeld troebel.'

Kun je zeggen dat de jongste generatie studenten het moeilijker heeft dan de vorige?

'Dat vind ik toch wel. Na de Tweede Wereldoorlog was er altijd een opwaartse spiraal zichtbaar. Jongere generaties bereikten een grotere welvaart dan hun ouders, de onderwijsdeelname ging omhoog. Daar is nu, de afgelopen vijftien jaar, een kentering in ontstaan – ook omdat veel van hun ouders al naar de universiteit zijn geweest. Hoe kun je dat als jonge generatie nog overtreffen?'


'Dat het vooruitgangsgeloof, het idee dat iedere volgende generatie het beter zal hebben, tot stilstand is gekomen, is grotendeels te wijten aan het beleid van de afgelopen tien à vijftien jaar. Het sociale zekerheidsstelsel is uitgehold, de studiebeurzen zijn gekrompen, de gezondheidszorg heeft te kampen met wachtlijsten en dan hebben we het nog niet over de problemen op de woningmarkt. De collectieve sector is afgebrokkeld. Dat heeft vooral gevolgen voor zwakkeren in de samenleving, maar ook voor jongeren die hun sociaaleconomische positie nog moeten opbouwen.'

Dus de term 'pechgeneratie', die gen Z vaak gebruikt, is niet helemaal uit de lucht gegrepen?

'Nee, maar die terminologie zet het wel erg aan en doet alsof het de hele generatie is, die pech heeft. Dat zal op de lange termijn niet zo zijn, want ook uit die generatie komen vroeg of laat mensen in posities terecht. Iemand moet minister-president worden. Dat soort verschillen in posities binnen generaties houd je altijd – de samenleving heeft ook geluksvogels nodig.' *



'DAT IS NOU TYPISCH MIJN GENERATIE!'

	BABYBOOMERS 1946-1964	GENERATIE X 1965-1979	MILLENNIALS 1980-1996	GENERATIE Z 1997-2009
Technologie	Transistorradio's, Vinylplaten, Televisie met antenne 	Walkman, Commodore 64, VHS-spelers 	iPods, Laptops, iPad 	Smartphones, Tablets, Draadloze oordopjes, AI, Smartwatch 
Popiconen	The Beatles, Elvis Presley, The Rolling Stones	Nirvana, Madonna, U2	Eminem, Beyoncé, Coldplay	Billie Eilish, Froukje, Dua Lipa, Post Malone, BTS
Communicatie	Brieven, Vaste telefoons, Telegrams, Fax 	Vaste telefoons, Voicemail, E-mail 	E-mail, Facebook, WhatsApp 	TikTok, Snapchat, Instagram, Emoticons, Memes 
Mode	Petticoats, Bell-bottom jeans, Tie-dye shirts	Grunge mode, Neonkleuren, Denim	Skinny jeans, Graphic tees, Athleisure, enkelsokjes	Oversized kleding, Hoge witte sokken, Streetwear merken, Vintage
Vrijtijdsbesteding	Bordspellen, Televisie kijken, Kamperen 	Videospellen, Kabeltelevisie 	Nintendo 64, Streamingdiensten, Social media 	Streamingdiensten, Social media, Online gamen, Festivals 
Reizen	Roadtrips, Cruises, Costa del Sol	Backpacken, All-inclusive resorts, Fietsvakanties	Ryanair, Lloret de Mar, Airbnb, Couchsurfing	Instagram-waardige bestemmingen, Solo reizen, Treinreizen
Eten en drinken	Aardappelen, groenten & vlees 	Magnetronmaaltijd, Afhaalchinesees, Frisdrank 	Superfoods, Havermelk, Sushi, Avocado toast 	Vegan voeding, Bubble tea, Matcha, Poké bowl, Eiwit-smoothies 
Populaire auto's	Volkswagen Kever, Mini Cooper, Eend	Volkswagen Golf, BMW 3-serie, Renault 5	Volkswagen Golf, Audi A3, Peugeot 206	Tesla Model 3, Volkswagen Polo, Renault Clio

'HET ZIET ER NAAR UIT DAT DE WAARDE BLIJFT STIJGEN'



BRAM VAN ZON 24, master Data Science and Society in Tilburg, bachelor bedrijfskunde in Nijmegen **INTERESSEERT ZICH VOOR bitcoins en andere crypto**

'Snel geld verdienen, daar is het mij niet om te doen. Ik vind het idee van een alternatief betaalmiddel vooral interessant. Eigenlijk zet je banken en overheden buitenspel door te handelen in crypto. Of crypto op den duur hét nieuwe betaalmiddel gaat worden? Lastig te zeggen.

Iedereen pint tegenwoordig natuurlijk, en dat gaan banken niet zomaar loslaten. Ook komen er om de zoveel tijd nieuwe cryptomunten op de markt waar zogenaamd echt mee betaald kan worden. Veel van dat soort projecten blijken niet rendabel, of zelfs een scam. Maar de technologie is er.

Zelf stapte ik in 2018 in de bitcoin. Ik heb zo'n 2000 euro geïnvesteerd, dat is nu ongeveer 5000 euro waard. Via social media hou ik een beetje bij wat de koers is en wat goede andere investeringen zijn. Uit laten betalen ga ik voorlopig niet doen, het ziet er naar uit dat de waarde blijft stijgen.

Eigenlijk is het een beetje hetzelfde zoals men vroeger in aandelen handelde. Maar de informatie is online gemakkelijk te vinden en je kan met een paar klikken op je telefoon al crypto kopen of verkopen. Waardoor de drempel veel lager is.

Helaas rust er soms wel een bepaald stigma op *crypto trading*. Mensen zien op social media van die alfamannetjes met hun welvaart pronken, of extremistische figuren die naast hun complottheorieën ook economische modellen delen. Maar gelukkig is echt niet iedereen zo. Ik vind vooral het financiële idee erachter leuk. Later wil ik graag de investeringswereld in, dus dit is een goede leerschool voor mij.'

'MIJN WERK GEEFT ME EEN GEVOEL VAN ZEKERHEID'





JORIK SCHUIRINK 21, American Studies
WORDT WARM VAN langspeelplaten

**‘HET IS
COOL OM JE
FAVORIETE
ALBUM IN
HET GROOT
VAST TE
HOUDEN’**

‘De terugkeer van de elpee heeft denk ik te maken met een hang naar esthetiek. Lange tijd zag je een ontwikkeling in de richting van “praktisch”: het is natuurlijk superhandig dat je overal Spotify kan luisteren. Maar een album moet ook mooi zijn. Het liefst koop ik een bijzondere uitgave van een plaat, iets met een leuk kleurtje. Het is gewoon cool om je favoriete album in het groot vast te houden, met een mooi boekje erbij.

Ik heb 175 elpees, ik koop alleen maar nieuwe. Mijn collectie is nu 5700 euro waard. Niet dat het me om het geld te doen is, maar dat kan ik zien in een app waarin ik mijn hele verzameling bijhoud. Mijn ouders hebben ook een platenverzameling. Ik ging eens mee naar een platenzaak en toen wilde ik er ook eentje voor mezelf, zo begon het. Maar net als met tattoos blijft het nooit bij één. Ik ben radio-dj bij RN7, maar daar hebben we helaas geen platenspeler. Ik houd van alternatieve rock, indie, folk en de laatste tijd ook van pop.

De hernieuwde liefde voor platen is wel echt een gen Z-ding. TikTok heeft daar zeker een rol in gespeeld, doordat influencers hun *vinyl haul* lieten zien. Maar het is een blijvertje denk ik. Gen Alpha gaat ermee door. Taylor Swift brengt bijvoorbeeld vier verschillende versies uit van een plaat en haar fans willen die allemaal hebben – ik niet hoor.

Wat ik mezelf heb wijsgemaakt is dat de muziek via een platenspeler warmer klinkt, maar het verschil is minimaal.’

**JARA MAJERUS 26, Filosofie, Politiek en
Maatschappij WERKT NAAST HAAR
STUDIE ALS journalist**

‘Voordat ik filosofie ging studeren, heb ik een diploma Journalistiek en Mediamanagement behaald in Wenen. Toen ik aan mijn eerste studie begon, dacht ik: eerst ga ik afstuderen, dan een baan krijgen. Maar hoe langer ik bezig was, hoe meer ik me realiseerde dat het zo niet werkt. In de journalistiek is het onmogelijk om ergens te beginnen zonder ervaring. Dus begon ik tijdens mijn eerste bachelor te freelancen. Op dit moment maak ik een podcast voor Vox en werk ik voor het Radboud Writing Lab. In het verleden heb ik ook video’s gemaakt voor het Radboud Creative Collective en geschreven voor Oostenrijkse tijdschriften.

Ik werk omdat ervaring belangrijk is, maar ook voor het geld. Ik heb geluk omdat mijn ouders me steunen, maar ik ben nu 26. Ik wil dat ze me zo min mogelijk hoeven te helpen.

Werken naast studeren – of je nu nog op school zit of al op de universiteit – is heel gebruikelijk in Nederland, maar minder gebruikelijk in Oostenrijk, waar ik vandaan kom. Toen ik daar naar school ging, werkte niemand erbij.

Het afgelopen jaar heb ik vaak werk boven studie gesteld. Dat probeer ik nu minder te doen. Ik vind studeren leuk, ik wil ervan genieten. Tegelijkertijd heeft mijn werk me ook een gevoel van zekerheid gegeven. Het idee dat ik op de juiste weg ben als het gaat om mijn carrière.’



‘IK VIEL EENS FLAUW TIJDENS COLLEGE’

SAVANNE MAAS 26, Engels Taal en Cultuur
LEEFT MET diabetes type 1

‘In juni 2021, de zomer voor ik aan mijn studie begon, kreeg ik de diagnose diabetes type 1. Het probleem met diabetes krijgen als je een twintiger bent, is dat je weet hoe het is om zonder te leven. Ik moest heel veel dingen opnieuw leren, hoe ik moest eten – hoe ik moest rekenen! Ik ben vreselijk in wiskunde, maar nu hangt mijn leven ervan af. Je moet niet alleen de micronutriënten van je voedsel berekenen, maar ook alles eromheen. Ga ik nog een stukje lopen na het eten? Wat is de temperatuur? Heb ik nog een afspraak? Het is een

soort dagelijks, medisch experiment. Ik zou vandaag precies dezelfde dingen kunnen doen en eten als gisteren en toch eindigen met verschillende bloedsuikerspiegels.

Een keer daalde mijn bloedsuiker tijdens college en viel ik flauw. Ik denk dat ik een zaal vol eerstejaarsstudenten heb getraumatiseerd – en mijn arme docent. Toen ik wakker werd, stonden er allemaal mensen om me heen en dacht ik: ‘Wow, dit is nu mijn leven.’

In Nijmegen ben ik lid van Underground Theatre. Ik heb altijd van acteren gehouden. Er is een moment waarop je het podium betreedt en echt het personage wordt. Ik hou van de vrijheid die dat geeft. Je kunt iedereen zijn, en aan het einde van een toneelstuk stap je gewoon weer uit je rol.

Sinds die diabetes ben ik wel angstiger om op het podium te staan. Doodsbang om een hypo te krijgen of een soort van dronken te gaan acteren en dan de show voor iedereen te verpesten.’

CHARLOTTE BENIERS alias **Locus Error 26**, tandheelkunde **COMBINEERT HAAR STUDIE MET techno draaien en produceren**

'Ik speelde cello vanaf mijn achtste en zat bij het studentenorkest. Maar omdat er teveel cellisten waren, moest ik eruit. Ik ging veel naar technofeesten en vond die draaitafels met al die knopjes er altijd zo cool uitzien. Toen dacht ik: waarom ga ik dat niet doen?

Nu ben ik zo'n 35 uur per week bezig met draaien en mijn eigen muziek produceren. Afgelopen voorjaar kwam mijn eerste plaat uit, hij staat op Spotify. Het is tof om te zien dat hij in sommige afspeellijsten is opgenomen.

Mijn ideale luisteraar? Dat is iemand die in een of andere grimmige club in Berlijn staat te dansen op mijn muziek die daar dan wordt gedraaid door een dj. Dansen is toch wel dé manier om te ontspannen.

Zelf heb ik één keer gedraaid in Berlijn en één keer in Düsseldorf. Een

avond is voor mij geslaagd als er een goeie interactie is met het publiek. Als ze dansen op het moment dat ik dat wil, en als ze hun handen in de lucht gooien als ik dat ook doe. Het is een kwestie van intuïtie, je verplaatsen in de mensen op de dansvloer.

Als ik straks afgestudeerd ben, zou ik het liefst drie dagen in de week werken als tandarts en daarnaast muziek blijven maken. Wat ik zie bij mensen die volledig voor de muziek gaan, is dat ze zich al snel gaan richten op techno die de massa leuk vindt om maar genoeg geld binnen te halen. Maar dat wil ik juist niet, ik wil vrije, creatieve dingen blijven maken.'



**'ALS TANDARTS
WIL IK MUZIEK
BLIJVEN MAKEN'**

Radboud Sport & Cultuur



Studentenlidmaatschap: onbeperkt actief voor slechts €169,50 per jaar!

Over 80 different activities • Open 7 days a week • Professional guidance

As a student at Radboud University or HAN you can purchase an annual subscription for just € 169.50. This translates to only €14.13 per month! With this student annual subscription, you can make unlimited use of the available RSC offer between 1 September 2024 and 31 August 2025.

*Get it
now!*



Radboud Universiteit



Sfeervol vergaderen, ontmoeten of vieren



Huize Heyendael

Dé locatie op de campus voor vergaderingen, bijeenkomsten en recepties. Geniet van een heerlijke lunch of diner op deze bijzondere locatie.

ru.nl/huize-heyendael



Soeterbeek

Ervaar de rust en ambiance van een historisch klooster, gecombineerd met moderne faciliteiten. Op deze unieke plek kan je ook overnachten!

ru.nl/soeterbeek

Radboud Universiteit



Vallei Autoverhuur

Bij ons staat uw gemak voorop



Huur per uur
mogelijk



Sterke merken
en een jong
wagenpark



Altijd
interessante
aanbiedingen

Vallei Auto Groep Nijmegen

Nieuwe Dukenburgseweg 13
6534 AD Nijmegen
T: 024 381 7104

www.valleiautoverhuur.nl

Jarmo van Dam
is met ingang van oktober
de nieuwe campusdichter

EN STUDEERT
COMPUTING SCIENCE

HET GEDICHT

GENERATIE AAN ZET

Hoe scheid je de wereld van een studentenhart?

Aan de overkant van vandaag

verkoopt de koekenbakker Instagram-posts.

En morgen steelt Shein de catwalk
met haar kinderhandjes.

Je huis wordt onder je voeten
vandaag getrokken.

Kan je schulden slechts met schuld aflossen.

Probeer je geluk te vinden

in die geboycotte gouden bogen

geen klein geluk tussen slappe frieten

droge burgers en consumptisme, een briefje:

uit milieu-overwegingen

is besloten

de speeltjes in Happy Meals

te vervangen

met oorlogsnieuws.

Fatalisme is de melk bij je graanontbijt.

We leven in leenwoorden noemen het cope: tweehonderd reels

voor het slapengaan. Bedoelen hoop. Kniel

dan biddend voor deze godenplaaig.

Redden haar binaire vingervormen de wereld van onze toorn?

We halen goud voor protesteren

maar een medaille kan geen afval scheiden

geen boom planten, vee-industrie omploegen

land besturen, oplossing zijn.

Een medaille kan geen oplossing zijn.

Een medaille kan geen oplossing zijn.

Een medaille kan geen oplossing zijn.

