

Inburgertips voor eerstejaars

Als eerstejaars komt er heel wat op je af. Nieuwe studie, andere stad, op jezelf wonen. Spannend en leuk, maar ook wennen. Twee derdejaars geven tips voor snelle integratie. Marloes de Moor

Kon je op de middelbare school nog de hele wereld, of in ieder geval heel Hardenberg-City of Amersfoort Schothorst aan, nu ben je ineens weer terug op niveau brugpieper. Natuurlijk wil je zo snel mogelijk een doorgewinterde student worden; een die weet hoe je je studiepunten binnensleept, een kater overleeft en de beste plek veroverd in de universiteitsbieb. En het begin is er: je studieboeken zijn binnen,

je laptop werkt, je weet wie je docenten zijn en je eindigt sinds een paar weken niet meer wanhopig in de spelonken van het gebouw op zoek naar een collegezaal. Maar nu begint het eigenlijk pas. De introductiefeesten zijn voorbij, het is tijd voor het echte werk. Leren hoe je studeert, hoe je jezelf alleen redt op een kamertje van twee bij drie, hoe je met geld omgaat en de juiste vrienden vindt.

Do's

- De wekelijkse borrel van je studievereniging bezoeken
- Orde scheppen in je inkomsten en uitgaven
- Altijd je collegekaart/ov-studentenkaart meenemen voor korting
- Snel een mentor of studentenpsycholoog raadplegen als je problemen hebt
- Af en toe een weekend bijtanken bij je ouders

Plan vooruit

Goed leren studeren is de meest serieuze en misschien ook wel dringende van die kwalificaties. Met de huidige regels rondom studievertraging kan je studie wel eens een hysterische en kostbare aangelegenheid worden, dus zorg dat je vooruit plant en niet meteen al achterop raakt. Vraag bijvoorbeeld een overzicht met de semesters, blokken en tentamens voor het komende jaar op, zodat je weet hoe je je tijd het beste kunt indelen. Een planning helpt je om keuzes te maken en structuur in je studentenleven aan te brengen.

Iris Dekker (22), derdejaarsstudent geneeskunde in Amsterdam, spreekt uit ervaring. 'Het lijkt wat overdreven om nu al een hele planning voor de lente te maken en dat hoeft ook niet, maar het is wel handig om je feesttripje naar Barcelona niet nét voor je tentamens te boeken. En zodra je je lesrooster hebt en weet wanneer je werk- en hoorcolleges zijn, kun je alvast een studieplanning maken die goed aansluit op de vele andere gezellige activiteiten.' Charlotte Nijskens (20), derdejaars geneeskunde in Maastricht, ging het maken van een tijdsindeling goed af. 'Maar als je minder goed in plannen bent, bedenk dan dat je altijd meer tijd nodig hebt dan je dacht. Je moet als student steeds een balans zien te vinden: ga ik vanavond stappen of op tijd naar bed om morgen te studeren? Wanneer doe ik boodschappen en ga ik koken?' Ze kan zich het eerste jaar van haar studie nog levendig herinneren. Het verschil met de middelbare school vond



beeld: Het Wonderlab

ze wel erg groot. ‘Je loopt niet meer aan het handje zoals op het vwo. Daar doe je gewoon wat de leraar je zegt. Ik kwam de universiteitsbieb in lopen en dacht: “mijn god, waar moet ik beginnen? Hoe diep moet ik op de stof ingaan?” Maar je groeit daar vanzelf in mee.’

Zoek contact



Daar zit je dan in je uppie in je studentenkamer. Het was misschien irritant dat je vader hardop meespeelde met Lingo en je broertje tot vervelens toe Johan Cruyff imiteerde, maar soms mis je ze. Niemand die vraagt ‘hoe het was op school’ en niemand die een bordje andijviestamp-pot voor je neus zet. Daarom is het zaak zo snel mogelijk nieuwe vrienden te maken; een sociaal vangnet voorkomt eenzaamheid. Zorg dat er altijd een vriend of vriendin is die je kunt bellen als je behoefte hebt om onder de mensen te zijn of je verhaal te doen.

Iris werd lid van een studentenvereniging: ‘Zeker doen! Het hoeft echt niet ten koste van je studie te gaan. Integendeel; het kan ook grote voordelen hebben. Ouderejaars kunnen je helpen bij je studie. Bovendien is het een fijn gevoel om iets te hebben om op terug te vallen.’ ‘Maar’, waarschuwt ze, ‘forceer niks en probeer niet lukraak met iedereen bevriend te raken en ga zeker niet “meeliften” met populaire figuren of ouderejaars. Vriend-

Don'ts:

- Je vastklampen aan je middelbareschoolvrienden
- Heel veel alcohol drinken om erbij te horen
- In een week tijd je stufi er doorheen jagen
- Gepikeerd zijn als hoogleraren en universitair docenten weinig tijd voor je hebben
- Elk weekend bijtanken bij je ouders

Where to go

Amsterdam

Studieverenigingen: Medische Faculteitsvereniging VU (www.mfvu.nl), Medische Faculteit der Amsterdamse Studenten (www.mfas.nl)

Place to be: Park Westergasfabriek, Vondelpark, de Pijp, NDSM-terrein, de Jordaan, Nieuwmarkt.

Bekendste studentencafé: De Gieter, Korte Leidsedwarsstraat 58

Goedkope hap: Skek, Zeedijk 4 (collegekaart meenemen voor een derde korting)

Utrecht

Studievereniging: Medische Studenten Faculteitsvereniging Utrecht ‘Sams’ (www.msfsusams.net)

Place to be: ‘t Wed, Janskerkhof, Voorstraat

Bekendste studentencafé: Woolloomooloo, discotheek van het Utrechts Studentencorps aan Janskerkhof

Goedkope hap: Oude Muntkelder, Oudegracht 112 (op maandag en dinsdag op vertoon van collegekaart onbeperkt pannenkoeken eten voor 10 euro).

Leiden

Studievereniging: Medische Faculteit der Leidse Studenten (www.mfls.nl)

Place to be: Breestraat, Hogewoerd, Lammertmarkt

Bekendste studentencafé: Danscafé Odessa, Hogewoerd 18

Goedkope hap: restaurant Augustinus van de Leidse studentenvereniging L.V.V.S. Augustinus (lid zijn niet nodig, dagschotel kost 4 euro)

Groningen

Studievereniging: Panacea: www.panacea.nl

Place to be: Grote Markt, Poelestraat, Peperstraat

Bekendste studentencafé: De drie Gezusters, Grote Markt 36

Goedkope hap: Het Pakhuis, Peperstraat 8-2 (zondag t/m donderdag speciale studentenhap voor 7,50 euro)

Maastricht

Studievereniging: Medische Studievereniging Pulse Maastricht (www.msvpulse.nl)

Place to be: Vrijthof, Platielstraat.

Bekendste studentencafé: De Alla, Leliestraat 5-7

Goedkope hap: Dikke Dragonder, Platielstraat 21 (7 euro voor een studentenschotel)

Nijmegen

Studievereniging: De Medische Faculteitsvereniging Nijmegen (www.mfvn.nl)

Place to be: Molenstraat

Bekendste studentencafé: Malle Babbe, Molenstraat 65

Goedkope hap: Funkenstein, Lange Hezelstraat 80 (daghap voor 10 euro tussen 18 en 21 uur).

Rotterdam

Studievereniging: Medische Faculteitsvereniging Rotterdam (www.mfvr.nl)

Place to be: Oude Haven, Oostzeedijk, Kop van Zuid, Oude Binnenweg.

Bekendste studentencafé: De Bikini, onderdeel van Rotterdamsch Studentencorps, Robert Baeldestraat 55

Goedkope hap: Villa Kakelbont, Spaansepoort 73 (8,50 euro voor een hoofdgerecht).

schap bouw je langzaam op. Door veel met verschillende mensen om te gaan, kom je er vanzelf achter wie bij je past en wie niet.'

Charlotte raadt ook aan om via een vereniging vrienden te zoeken. 'Het maakt niet uit of het sport, een hobby of de studie is, als er maar een bindende factor is. Dan heb je iets gezamenlijks en dat praat makkelijker. Op die manier maak je heel snel contact. In je eentje uitgaan en mensen aanspreken is veel moeilijker.'

Zelf koos ze aanvankelijk voor een studentenvereniging, maar daar kwam ze van terug. 'Mijn neef was voorzitter van die vereniging en raadde het mij aan. Maar toen ik

eenmaal lid was, vond ik het stiekem toch niet zo leuk. Ik ben gestopt en actief geworden bij studievereniging MSV Pulse. Dat paste veel beter bij me. Inmiddels ben ik preses.

Werp je oude imago af

Je vrienden van de middelbare school zul je minder vaak zien, omdat die zijn uitgewaaid naar andere steden. Charlotte houdt het noodgedwongen meestal bij mailen en sms'en. 'Het betekent niet dat die vriendschap voorbij is. De basis die je tijdens de middelbareschooltijd hebt gelegd verdwijnt niet zomaar, maar accepteer dat je elkaar niet meer zo vaak ziet.'

Beginnen met studeren biedt juist ook dé mogelijkheid om eens om te gaan met heel andere types dan je gewend was en van hobby, imago of stijl te wisselen. De meeste mensen weten immers nog niet wie je bent. Ze hebben er geen idee van dat je ooit postzegels verzamelde, emo was of gedumpt werd door de lokale brommerheld. Hét moment dus om iets te doen wat vroeger misschien niet in je was opgekomen: toneelspelen, rugbyen, wijnproeven, salsadansen. Niet alle cursussen beginnen in september, dus er zijn nog voldoende mogelijkheden om je ergens in te schrijven voor komende winter.

Wanhoop niet

Iris en Charlotte hebben hun draai helemaal gevonden in het studentenleven en dat zal iedereen uiteindelijk gebeuren. Besef dat je niet alleen staat: iederéén is opnieuw begonnen en iederéén vindt dat lastig. Maar voor je het weet laveer je als volleerd student op je stadsfietsje naar de universiteit alsof je nooit anders hebt gedaan. **Waar**



ZOEKPLAATJE

Pijn in de lies

Een 9-jarige jongen is doorverwezen naar de polikliniek orthopedie in verband met belastingsafhankelijke pijn in de linkerlies. De pijn is twee maanden geleden spontaan ontstaan en trekt richting de knie. De jongen is slechter gaan lopen; volgens zijn ouders waggelt hij. Hij is niet ziek. Onderstaande röntgenfoto wordt gemaakt. Wat is je diagnose?

- A. heupdysplasie
- B. epifysiolyse van het caput femoris
- C. ziekte van Legg-Calvé-Perthes
- D. osteomyelitis van de heup

Het antwoord vind je op www.artsinspe.nl/zoekplaatje

Met dank aan prof. dr. A. van Kampen, hoogleraar orthopedische traumatologie, UMC St Radboud

