



Illustrer : periodiek voor de alumni van de Universiteit Utrecht

<https://hdl.handle.net/1874/404420>

Illuster

Piep piep:
de prikkels van
de smartphone

Utrechts
Universiteitsfonds



Universiteit Utrecht

Alumnimagazine

Maart 2018

Marjon de Hond over
haar carrièreswitch



Keep smiling :)

De vele gezichten van
stress en burn-out

Illuster

De aftrap

Stress en burn-out



Misschien niet direct de vrolijkste thema's voor deze Illuster. Maar wel onderwerpen waarmee veel mensen te maken krijgen. En die bovendien

grote maatschappelijke relevantie hebben en kosten met zich meebrengen.

Stress in het onderwijs. Natuurlijk, een beetje spanning voor een tentamen was eigenlijk wel goed, maar echte stress kan enorm ingrijpend en ontwrichtend zijn. Niet alleen voor degene die het ondervindt, ook voor de omgeving.

Burn-out is een groeiend probleem en lijkt op steeds jongere leeftijd voor te komen. Ik vermoed dat het gevoel om voortdurend "aan te moeten staan" en niks te kunnen missen, niet in de laatste plaats door intensief gebruik van sociale media, daar een belangrijke rol bij speelt.

Stress en burn-out kunnen alle gelegingen binnen de universiteit treffen; studenten, docenten, medewerkers. Het is goed dat de universiteit hier aandacht aan besteedt: binnen de eigen gemeenschap als opleider en werkgever, maar ook als onderwerp van wetenschappelijk onderzoek. Zo is één van de DoorGeven-projecten van het Utrechts Universiteitsfonds een onderzoek naar hulphonden die patiënten met PTSS kunnen bijstaan. Op pagina 10 leest u daar meer over.

Iemand die weinig last van stress heeft is Bert van der Zwaan — vrolijkheid als gemoedstoestand is zijn geheim. In maart zwaait hij af als Rector Magnificus en laat een bloeiende Universiteit achter. Wij danken hem voor zijn succesvol en enthousiasmerend rectoraat en wensen hem alle goeds voor zijn emeritaat.

Lodewijk Hijmans van den Bergh
Voorzitter Utrechts Universiteitsfonds

Inhoud

- 4 In Utrecht
- 6 Generatie UU
- 8 De loopbaan van...
Marjon de Hond
- 10 Goed besteed
- 12 JAN — Jonge Alumni Netwerk
- 14 UU centraal
- 18 Bouwjaar 1992
- 19 DUB
- 20 Interview
- 22 In de spotlight
- 24 In beeld, toen
- 25 Bericht uit... Santiago de Compostella
- 26 Een greep uit de agenda
- 28 In beeld



10 Van mascotte naar hulphond **Goed besteed**



12 'Ik heb nooit veel druk van buitenaf ervaren'
Jonge Alumni Netwerk (JAN)



Werkdruk in het onderwijs

UU centraal

14



Femke Kaulingfreks over stress op straat

In de spotlight

22

Bericht uit... Santiago de Compostella

25



Lopend op zoek naar antwoorden



De opening

Tekst Armand Heijnen Foto Pieter van Dorp van Vliet

Colofon

Illustrer is een uitgave van de Universiteit Utrecht en het Utrechts Universiteitsfonds, verschijnt twee keer per jaar en wordt toegezonden aan alumni van de Universiteit Utrecht.

Redactie Xander Bronkhorst, Joost Dankers, Sophie van den Elsen, Robbert Jan Feunekes, Armand Heijnen, Stephanie Helfferich, Inge Mathijssen en Hanneke Olivier.
Redactieraad Olfert Koning, communicatieadviseur GGZ Nederland; David Veldman, bladmanager/tekstschrijver Uitgeverij Virtumedia; Julienne Straatman, ondernemer Straatman Strategisch Advies.

Art direction & vormgeving flowdesign.nl
Druk Xerox.

ISSN 1338-4703

23e jaargang, #82.

© Universiteit Utrecht
Overname van artikelen met bronvermelding is toegestaan. Illustrer wordt gedrukt op milieuvriendelijk fsc-papier.

Volg ons op Facebook en LinkedIn: Alumni Universiteit Utrecht
E-mail: alumni@uu.nl

‘De druk op universiteiten om te presteren neemt toe’



De Dies Natalis van de Universiteit op 26 maart is de laatste academische plichtigheid die prof.dr. Bert van der Zwaan in zijn hoedanigheid van rector magnificus zal meemaken. Hij is 66 jaar en gaat met emeritaat. “Dan is het goed om tijd te nemen voor andere dingen.”

Hij ervaart het afscheid dubbel. “Voor de instelling is het goed om na 7 jaar iemand op deze post te krijgen met een andere visie, andere werkwijze en andere vergezichten. Voor mezelf is het ook fijn om weer wat anders te gaan doen. Maar ik laat wel een heel leuke baan achter waar ik maar moeilijk afscheid van kan nemen.”

Een leuke baan, maar ook een drukke. Behalve rector is Van der Zwaan bijvoorbeeld ook nog auteur van een boek over de toekomst van het hoger onderwijs en schrijver van columns voor universiteitsmedium DUB. Hoe speelde hij het klaar om die zware baan te combineren met dergelijke arbeidsintensieve nevenwerkzaamheden?

“Vrolijkheid”, vat hij de vereiste gemoedstoestand samen die hem voor een burn-out heeft behoed. “Ik vind werken leuk. Een zondagochtend schrijven is een leuke bezigheid. Tijd is daarbij niet de maat, maar het genoeg dat ik eruit haal. Bovendien ben ik erg gedisciplineerd. Ik sta vroeg op, ga sporten en blijf niet overloos hangen op diners of recepties. Mensen die

afscheid nemen bijvoorbeeld geef ik mijn volle aandacht, maar het daarop volgende vorkje-prikken laat ik graag schieten.”

Werkdruk en burn-out — het overkoepelende thema van deze Illustrer —, is voor de universiteit als geheel een item. Bij de nieuwjaarsreceptie wees de voorzitter van het college van bestuur Anton Pijpers er nog op dat uit de in 2017 verschenen ‘Medewerkersmonitor’ bleek dat werkdruk als een majeur probleem wordt ervaren.

Van der Zwaan: “De druk op universiteiten om te presteren neemt toe terwijl wij medewerkers hebben met een hoge mate van verbondenheid met hun werk; ze nemen dat nogal gemakkelijk mee naar huis — wat op zich goed is, maar wat beslist ook nadelen heeft.”

“Een punt waar wij als instelling volop aan werken is de stijl van leidinggeven. Afhankelijk daarvan is bij de ene afdeling de perceptie van werkdruk heel anders dan bij een vergelijkbare andere afdeling. Daarom hebben we leiderschap centraal op de agenda gezet, met begeleidingstracées voor jonge onderzoekers of hoogleraren. Als rector heb ik over dat onderwerp heel wat gesprekken gehad.”

“Maar een relativering is op zijn plaats”, vindt Van der Zwaan. “De universiteit staat beslist niet aan de top van sectoren met werkdruk. Universitaire medewerkers werken hard, maar hebben ook veel vrijheid. Als je vele avonden of weekenden hebt moeten doorwerken, moet je ook het lef hebben om eens een vrijdag vrij te nemen als het werk het toelaat. De universiteit biedt die vrijheid, en dat is in veel andere sectoren wel heel anders.” ◀

Prijs van het Utrechts Universiteitsfonds voor vernieuwend onderzoek

Tijdens een feestelijk alumnidiner op 22 februari is door het Utrechts Universiteitsfonds voor de eerste keer de Agnites Vrolikprijs uitgereikt.

De prijs is bedoeld voor talentvolle, Utrechtse wetenschappers die met hun onderzoek bijdragen aan het beantwoorden van actuele maatschappelijke vraagstukken. Winnaar is mr. dr. Daphina Misiedjan met haar onderzoek *Towards a sustainable human right to water. Supporting vulnerable people and protecting water resources, with Surinam as a case study*. Misiedjan koppelt hierin juridische aspecten, zoals de afdwingbaarheid van voldoende schoon water als mensenrecht, aan ontwikkelings- en milieuvraagstukken.

Agnites Vrolik (1810–1894) was de eerste voorzitter van het Utrechts Universiteitsfonds bij oprichting in 1886. In het bijzijn van zijn achterkleinzoon en zo'n 80 alumnikende de jury, onder voorzitterschap van Naomi Ellemers, de prijs toe aan Misiedjan vanwege de vernieuwende en multidisciplinaire opzet van haar onderzoek.

De prijs is in het leven geroepen als cadeau aan de universiteit ter gelegenheid van haar 380ste verjaardag in 2016 en is mogelijk gemaakt dankzij de nalatenschap van alumna tandheelkundige Cobi de Bree (1920–2013). De prijs bestaat uit een bedrag van 25.000 euro en een penning. Het eerste dat Misiedjan met de prijs wil gaan doen is deelnemen aan de International Summerschool over nieuwe

onderzoeksmethoden aan de University of Exeter (UK).



Namens het Utrechts Universiteitsfonds reikt jurylid en alumnus Steven Martina (ceo The Greenery) de prijs uit aan Daphina Misiedjan

Viering Dies in teken van digitalisering

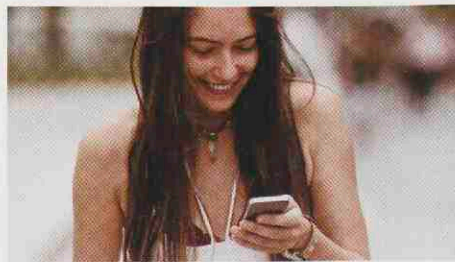
Dit jaar werd de verjaardag van de universiteit gevierd onder het thema: 'Over Darwin, data en academische intelligentie.' Er werd ingegaan op de fundamentele vraag hoe we ons willen verhouden tot de digitale revolutie die zich met zaken als big data, kunstmatige intelligentie en robotisering van kennis voltrekt. Een vraag die ook ter sprake zal komen op de Universiteitsdag (zie Agenda pag. 26).

Eredoctoren

De viering stond vooral in het teken van het afscheid van rector Bert van der Zwaan, die de afgelopen 7 jaar met visie en passie de positie van het Utrechtse onderwijs en onderzoek heeft verstevigd (zie ook De Opening op pag. 3). Tijdens deze 382ste verjaardag van de Universiteit Utrecht verleende deze instelling bovendien twee ere-doctoraten: aan prof. Joan C. Williams van het

Hastings College of Law, San Francisco, en aan prof Albert-László Barabási van de Northeastern University, Boston; beide VS.

Smombies opgelet, straks rijdt hier een tram!



De nieuwe tramlijn dwars door het Utrecht Science Park zorgt voor een nieuw probleem: hoe Smombies (smartphone zombies) erop te wijzen dat ze levensgevaar lopen als ze die trambaan onoplettend oversteken?

Als straks de tram gaat rijden, betekent dit dat er in de spits per richting 16 keer per uur een tram voorbijkomt, die bovendien

de weg moet delen met talloze bussen. In het centrumgebied van Utrecht Science Park De Uithof komen negen oversteekplaatsen met licht- en geluidswaarschuwing, maar er blijft niettemin een kans bestaan op ongelukken.

Urban Jungle

Om te voorkomen dat studenten gaan oversteken terwijl ze gefixeerd turen op hun smartphones, zijn drie groepen studenten Communicatie van de Hogeschool Utrecht aan de slag gegaan. Eind januari hebben zij hun campagnes gepresenteerd: 'Urban Jungle', 'Don't hurry, be happy' en 'Ik heb jou gezien, jij mij ook?' In die concepten wijzen de studenten op de mogelijkheid van het inzetten van bijvoorbeeld street art, geluidseffecten, virtual reality en posters. Daarmee wordt de aandacht van de Smombies verplaatst van hun smartphone naar de beeldelementen op straat, en daarmee naar de trambaan. Een deel van hun ideeën zal worden ingezet bij de ingebruikname van de Uithoflijn.

90%
raadt de UU
aan aan huidige
studiekezers

Alumni
geven de UU
het cijfer
7,8

Alumni associëren
de UU met

professioneel
Uithof internationaal
breed onderzoek onderwijs
innovatief kwaliteit groot
gezelligheid wetenschap
centraal studententijd stad utrecht

Alumni: 'UU staat voor kwaliteit'

Afgestudeerden van de Universiteit Utrecht hebben een positief beeld van hun universiteit. Dat blijkt uit een grootschalig onderzoek uitgevoerd door het Alumni Office en het programma LifeLong Learning. Doel van het onderzoek is inzicht verkrijgen in de betrokkenheid van alumni en hun interesse in nascholing.

►► Meer weten? Bekijk de resultaten op www.uu.nl/alumni-enquete.

'Werken bij de universiteit moet energie opleveren'



De Universiteit Utrecht gaat actie ondernemen om de werkdruk onder personeelsleden te verlagen. Die wordt nog steeds als te hoog ervaren, blijkt uit een in 2017 gehouden enquête onder medewerkers. Alle lagen binnen de universiteit worden de komende jaren bij het aanpakken van die werkdruk betrokken.

Uit de gehouden Medewerkersmonitor bleek dat de werkdruk die medewerkers binnen de Universiteit Utrecht ervaren, vergeleken met de uitkomsten van een soortgelijke peiling in 2013, nauwelijks is verminderd. En dat terwijl in die periode de universiteit al van alles heeft ondernomen om de werkdruk terug te dringen.

Zo heeft elke faculteit een actieplan gemaakt en uitgevoerd en is er extra financiering beschikbaar gesteld voor het aanstellen van meer docenten. Niettemin

wordt met name bij faculteiten met veel studenten nog steeds een te hoge werkdruk ervaren. Het beroep dat daar op docenten en onderzoekers wordt gedaan, wordt steeds groter; zo is bijvoorbeeld het aantal bachelordiploma's in de periode 2009–2016 met 33% toegenomen en is er tegelijk een toenemende noodzaak om te publiceren en onderzoeksfinanciering te verwerven.

Sabbatical

Bij het aanpakken van de knelpunten gaat de universiteit uit van het 'Job-Demands Resources Model' van de Utrechtse hoogleraar Wilmar Schaufeli (zie het interview op pag. 14 t/m 17). In dit model wordt uitgegaan van de balans tussen 'stressbronnen' en 'energiebronnen'. De universiteit heeft ervoor gekozen om vooral de energiebronnen te gaan versterken, waardoor de balans 'positief' uitpakt en het werk meer energie gaat opleveren.

Dat gebeurt op alle niveaus; op centraal universitair niveau, op decentraal niveau bij faculteit of dienst en op persoonlijk niveau bij de medewerker zelf en diens leidinggevende. Concreet wordt er gekeken naar mogelijkheden om bijvoorbeeld teamsamenwerking te versterken en teamprestaties te belonen, leidinggevend te ondersteunen, gemaakte afspraken over zaken als sabbaticals of onderwijsvrije weken na te komen of een zogeheten 'vitaliteitsprogramma' aan

te bieden. Het college zal tevens trachten om binnen het verband van de samenwerkende universiteiten (VSNU) het gesprek met de minister aan te gaan over de financiering van het hoger onderwijs, zodat deze bijvoorbeeld beter aansluit bij de ingeschreven studentenaantallen.

Een nieuw jasje voor Illuster

Al een aantal jaren brengt het Alumni Office van de Universiteit Utrecht het alumnimagazine Illuster uit in de huidige stijl. Tijden veranderen, en daarom verandert Illuster mee. Illuster krijgt niet alleen een nieuw jasje, ook de inhoud wordt opgefrist. Een nieuwe opzet met nieuwe rubrieken, waarin onze alumni centraal staan. Daarnaast zal Illuster duurzamer worden, met milieuvriendelijk papier en zonder het huidige plastic eromheen. Voor u ligt het laatste nummer in de huidige stijl. Wij hopen u in het najaar met de volgende editie positief te mogen verrassen!

Werken we tegenwoordig te hard, ervaren we meer stress dan voorgaande generaties en is de burn-out nu echt een ziekte van deze tijd? Hoogleraar arbeids- en organisatiepsychologie **Toon Taris** en psychiater en stressonderzoeker **Christiaan Vinkers** van het UMC Utrecht menen dat het reuze meevalt. 'Stress is van alle tijden.'

Stress is van alle tijden

'De Romeinen trokken zich al terug uit het drukke stadsleven'

Toon Taris Stress is simpel gesteld het verschil tussen dat wat je moet doen en wat je denkt aan te kunnen. In het geval van werkstress zie je drie kernfactoren: een hoge werkdruk, een gebrek aan ondersteuning van je collega's of baas en het niet kunnen beïnvloeden van wat jij moet doen. De een is daar gevoeliger voor dan de ander. Ben je neurotisch of perfectionistisch aangelegd, dan loop je een wat hoger risico op uitval. Maar stress kan ook prima zijn, bijvoorbeeld om prestaties te leveren, kijk naar atleten. Het is goed om jezelf af en toe onder druk te zetten of uit je *comfortzone* te stappen. Je moet stress niet willen

vermijden, dat is trouwens ook niet mogelijk.

Christiaan Vinkers Stress heeft vaak een slechte naam, maar op zichzelf is het een heel goed proces. Zolang het niet te lang

Toon Taris De teneur is dat we de laatste tijd extra druk en opgebrand zijn, maar dit is niet zo. Stress is van alle tijden. Een voorbeeld: Jacques van Ginniken, de latere hoogleraar aan de Katholieke Universiteit van Nijmegen, voorspelde in 1918 dat het aantal krankzinnigen in Europa en Amerika tegen het einde van de eeuw het aantal 'normale' mensen aanzienlijk zou overtreffen. Puur en alleen door toenemende werkstress.

Christiaan Vinkers Vroeger werd je minder oud, waren we vaker ziek en was er veel meer geweld; het type prikkels is nu veranderd, maar we hebben zeker niet meer stress dan ooit. De Romeinen hadden al villa's buiten de stad om zich terug te trekken uit het drukke leven en in de 18e eeuw werd gewaarschuwd voor de verspreiding van 'een epidemie van melancholie veroorzaakt door de maatschappij'. Ook anno 2018 zijn er volop redenen waardoor we soms last hebben van te veel stress.

Toon Taris Burn-out is dus geen ziekte van deze tijd, zoals je vaak hoort. Het Sociaal en Cultureel Planbureau en het Centraal Bureau voor de Statistiek meten al twintig jaar het aantal mensen met burn-



'Burn-out is van alle leeftijden en zeker niet alleen voor jonge mensen'

duurt en je een goede balans vindt tussen inspanning en ontspanning. Daar bestaan geen platgeslagen regels voor, maar als je ziet hoeveel aanpassingsvermogen en veerkracht we hebben, dan denk ik dat we ook tegenwoordig prima met stress kunnen omgaan.



Christiaan Vinkers (links) en Toon Taris (rechts)

outsymptomen in ons land. In de hele periode is dit licht gestegen, zo'n tien tot vijftien procent van de werkende mensen lijdt eraan. Ook komt het onder alle leeftijdsgroepen voor en zeker niet met name onder jonge mensen.

Christiaan Vinkers Het aantal depressies is de afgelopen dertig jaar stabiel gebleven, terwijl het aantal burn-outs dat door huisartsen is vastgesteld, is gedaald. Ook is het cijfer dat Nederlanders aan hun geestelijke gezondheid geven de afgelopen jaren juist gestegen. Dat betekent niet dat burn-out geen reëel probleem is of dat stress geen ernstige klachten kan veroorzaken, maar het is ook niet waar dat we steeds minder goed tegen stress kunnen.

Toon Taris Toch praten we ons helemaal suf over stress en burn-outs. Maar of we kunnen zeggen tot welk gedrag dat leidt... Als arbeidspsycholoog probeer ik met vragenlijsten dingen in kaart te brengen, maar we kijken niet naar wat we daar op langere termijn mee kunnen. Dat zou wel moeten.

Christiaan Vinkers Het grootste misverstand rondom burn-out is dat we doen alsof het een heel duidelijk

omschreven aandoening is waarvan iedereen weet wat het is. Maar de definitie ervan komt niet voor in ziektehandboeken en psychiaters en huisartsen kunnen het niet betrouwbaar vaststellen. We zien raakvlakken met depressies, angststoornissen en overspannenheid en ook komt het verschijnsel voor onder niet-werkenden of ouderen. We bedoelen er dus allemaal iets anders mee, terwijl de klachten van te veel stress voor iedereen herkenbaar zijn. Discussie over wat we precies onder burn-out verstaan vormt een mooi startpunt voor een breed onderzoek. Daar ligt een taak voor onder andere psychiaters, psychologen en sociologen. Zij zouden met elkaar moeten vaststellen wat we nog niet goed weten en gezamenlijk een wetenschappelijke agenda opstellen. ◀

‘Stress heeft vaak een slechte naam, maar op zichzelf is het een heel goed proces’



Weervrouw Marjon de Hond over haar burn-out

‘Mijn lijf wil dit gewoon niet meer en ik moet ernaar luisteren’

Rondscharrelend op de boerderij van haar grootouders, weet ze als kind wat ze worden wil: dierenarts.

Maar Marjon de Hond heeft geen scheikunde in haar pakket en wordt in plaats daarvan weervrouw bij de NOS. Geconfronteerd met een flinke burn-out, houdt ze haar radio- en televisiecarrière na tien jaar noodgedwongen voor gezien. Dat betekent het begin van een zoektocht naar de werking van biochemische processen in het lichaam en naar manieren om stress te hanteren.

“Op mijn zevende viel ik — in ongeveer de strengste winter ooit — een gat in mijn hoofd. Toen zeiden mijn ouders: ‘Nou, met zo’n litteken zal je in elk geval nooit op tv komen.’”

Op televisie komen is ook geen ambitie van Marjon. Maar wat dan wel? Na de havo doet ze Technische Natuurkunde op de hts. “Ik vond er geen bal aan. Puur op wilskracht heb ik het afgemaakt, maar ik had gewoon moeten kappen, want dingen die je niet leuk vindt, trekken energie uit je.”

In de hoop te vinden wat ze wél leuk vindt, gaat Marjon, tegen de wil van haar ouders (‘je gaat maar werken’), met het restant van haar studiefinanciering Meteorologie en fysische oceanografie in Utrecht studeren. “Maar om nou te zeggen ‘god,



‘Ik had wel tien deadlines voor alle verschillende radio- en televisie-uitzendingen’

— Marjon de Hond

wat vond ik dat leuk’. Nee. De praktische dingen wel: metingen doen op Texel en op zee, een excursie naar een gletsjer; ge-wel-dig! Maar achter de computer

programmaatjes schrijven, kon ik niet. Ik word onrustig van lang stilzitten en moet met mensen kunnen babbelen.”

Toch maakt Marjon haar studie netjes af.

Maar voor het zover is, komt toenmalig hoofdredacteur van de NOS, Nico Haasbroek, op bezoek bij de meteorologie-afdeling van de universiteit. Eigenlijk wil Marjon niet naar de bijeenkomst, maar een vriend haalt haar over. “We kregen uitleg over het journaal. Ze zochten iemand voor het weerbericht. Ik wist het nog zo net niet. Maar Nico zei: jij moet

je wel inschrijven hoor! Misschien zag hij toen al wat in me. Ik ben toch maar gegaan. Iedereen stond te stuntelen en ik was eigenlijk vrij relaxt." Lachend: "Het weerbericht klopte voor geen meter, maar dat maakte blijkbaar niet uit, want ik werd gebeld door Erwin Kroll om me uit te nodigen voor een uitgebreide screentest en twee weken later boden ze me een contract aan."

Presenteren vindt Marjon erg leuk. Maar ze noemt het ook eenzaam. "Ik zat achter een kast weersverwachtingen uit te werken en had wel tien deadlines voor alle verschillende radio- en televisie-uitzendingen.

Het was hectisch. En ik kon eigenlijk niet goed tegen de wisseldiensten."

Orthomoleculair
Wanneer haar oudste dochter

geboren wordt, gaat het mis. "Borstvoeding geven, kort slapen; ik kreeg een soort postnatale depressie. Maar alles ging gewoon door en het kostte steeds meer moeite. Vervolgens kreeg ik twee miskramen, waardoor ik hormonaal volledig van de leg raakte. Compleet met angst- en paniekaanvallen. Echt heel erg. Toen heb ik me ziekgemeld. Ik ben nog wel gaan reïntegreren, maar ik begon zó erg te trillen, dat ik dacht: mijn lijf wil dit gewoon niet meer en ik moet ernaar luisteren.

Ik viel in een gat. Baan kwijt, inkomen kwijt, auto weg." Ze is even stil en kijkt naar buiten. Marjon komt terecht in het orthomoleculaire circuit, krabbelt langzaam op en wordt gegrepen door de biochemische processen van het lichaam. Ze volgt verschillende opleidingen, onder

meer tot natuurvoedingsadviseur en orthomoleculair epigenetisch therapeut. "Het is zó boeiend, maar ook zo ontzettend ingewikkeld hoe een lichaam in elkaar zit. Ieder mens is uniek. Het is echt maatwerk.

Een burn-out is niet alleen 'doe maar wat rustiger aan, je hebt te veel hooi op je vork genomen'. Ik vergelijk de orthomoleculaire geneeskunde ook wel met de meteorologie: een vlinderslag hier, kan een orkaan veroorzaken op Sint-Maarten. Dat werkt in je lichaam net zo. Het begint met iets kleins. Dat neger je. De klacht wordt groter en je neemt een paracetamol. Maar uiteindelijk zit je in een burn-out

en is niet meer goed te herleiden waar die vlinderslag precies begonnen is."

Moestuin
Sinds 2015 is

Marjon toch weer op de televisie, bij Omroep Flevoland. Daarnaast werkt ze bij een voedingssupplementenbedrijf. Ook geeft ze 'wolkenexcursies' voor basisscholen en kunnen mensen bij haar aankloppen voor een orthomoleculair consult. "Het moet zich allemaal nog een beetje uitkristalliseren. Het lijkt me bijvoorbeeld ook geweldig om een orthomoleculair voedings- of lifestyletelevisieprogramma te maken. Maar ik moet mijn stresslevels in de gaten blijven houden."

Wat misschien nog wel het meeste lonkt? De herinnering aan de boerderij van haar opa en oma. "Lekker keuvelen in de moestuin. Leuke pony in de tuin. Schaapjes. Maar de postcodeloterij is hier nog niet gevallen helaas. Wie weet wat er ooit nog mogelijk is..." ◀

'Het is zó boeiend,
maar ook zo ontzettend
ingewikkeld hoe een
lichaam in elkaar zit'

Benoemingen

▶▶ Marjon de Hond

(**doctoraal Meteorologie en fysische oceanografie in 1999**) is na een carrière als weervrouw gaan werken als natuurvoedingsadviseur en orthomoleculair therapeut.

Martin Bloem

(**doctoraal Geneeskunde in 1981**) is benoemd tot directeur van het Johns Hopkins Center for a Livable Future.

Hanne van Aart

(**bachelor Bestuurs- en Organisatiewetenschappen in 2008**) is benoemd tot burgemeester van Loon op Zand. Zij is daarmee de jongste burgemeester van Nederland.

Annelies van der Pauw

(**doctoraal Nederlands Recht in 1984**) is benoemd tot voorzitter van de Raad van Toezicht van Maastricht University.

Maite Vermeulen

(**bachelor Liberal Arts and Sciences in 2009**) presenteert het nieuwe KRO/NCRV televisieprogramma 'De Brug'.

Caroline Princen

(**doctoraal Psychologie in 1992**) is benoemd tot voorzitter van de Raad van Commissarissen bij Ordina.

Aalt Dijkhuizen

(**doctoraal Diergeneeskunde in 1983**) is benoemd tot voorzitter van het Food & Beverage Innovation Forum (FBIF) in China.

Amito Haarhuis

(**universitaire lerarenopleiding Biologie in 1992**) wordt per 1 april de nieuwe directeur van Rijksmuseum Boerhaave.

Janine Oosting

(**doctoraal Medische Biologie in 1989 en promotie Geneeskunde in 1993**) is benoemd tot lid van de Raad van Bestuur van het IJsselland Ziekenhuis.



Van mascotte naar hulphond

Hoe een hond kan helpen bij een posttraumatische stressstoornis

De hulphond is geen oplossing, maar wel een goede aanvulling in de behandeling.

Veel militairen beleven ingrijpende gebeurtenissen tijdens een uitzending naar een oorlogsgebied of een vredesmissie, met soms traumatische gevolgen die voortdurend worden herbeleefd. Een normaal leven is dan bijna onmogelijk. Het Utrechts Universiteitsfonds ondersteunt onderzoek naar de vraag of hulphonden wellicht soelaas kunnen bieden.

Al eeuwen fungeren honden als mascotte voor militairen die op uitzending zijn. Ze bieden troost, afleiding en gezelschap. Maar dat honden ook bij thuiskomst iets kunnen betekenen voor (oud-)militairen en hun familieleden is nog niet zo lang bekend.

Sinds 2012 is Hulphond Nederland bezig met het opleiden en plaatsen van hulphonden bij veteranen met PTSS, om zo deze (oud-)militairen in hun

behandeling te ondersteunen. Dr. Joris Wijnker, majoor-dierenarts bij Defensie en onderzoeker bij het Institute for Risk Assessment Sciences (IRAS) — een onderdeel van de faculteit Diergeneeskunde —, is trekker van dit project.

Waarom is het zo belangrijk dat er onderzoek naar wordt gedaan? “We weten dat er ontspannende en stressverlagende factoren werkzaam zijn in de mens-dier relatie. We zien dat de hulphonden die geplaatst zijn bij veteranen met PTSS een positieve invloed op hun leven hebben. Echter, deze positieve resultaten zijn vooral gebaseerd op subjectieve ervaringen en zelfreflectie. Dat is weliswaar belangrijk, maar maakt het moeilijk om een behandelmethode te ontwikkelen die voor zo veel mogelijk veteranen, en later ook voor andere patiënten, van toepassing is. Om de optimale matching tussen veteraan en hond te vinden en het grootste effect te bereiken, zijn er objectieve metingen nodig. Dat willen we met dit onderzoek kunnen bereiken.”

Hoe gaan jullie dit aanpakken? “Wij willen meer en beter inzicht krijgen in de interactie tussen veteraan en hulphond. In het begin richten we ons op parameters zoals hartslag, bloeddruk, het bewegingspatroon en andere stressindicatoren, zoals het hormoon cortisol. Vergelijkbare metingen willen we ook bij de hond gaan uitvoeren. Met behulp van onder andere smartwatches maken we daarmee inzichtelijk hoe de veteraan en de hulphond zich fysiek en mentaal



‘De vraag naar goed opgeleide hulphonden overstijgt het aanbod’

Bijdragen aan dit onderzoek?

»» Ga naar www.uu.nl/doorgeven.

voelen. Uiteindelijk kunnen we in kaart brengen hoe de interactie tussen hond en veteraan werkt.”

Hoe ben jij zelf bij dit project betrokken geraakt? “Als reservist en veteraan kom ik mensen tegen die te maken hebben gekregen met PTSS. In 2014 kwam ik via mijn Defensienetwerk in aanraking met Hulphond Nederland; daarmee leek het alsof vele puzzelstukjes op z'n plaats vielen. Met dit bijzondere project krijgen we op een meetbare manier inzicht in de relatie tussen veteraan en hond. Daarmee kunnen we bijdragen aan behandelmethodes waarmee veteranen en ook civiele patiënten met PTSS nog beter geholpen kunnen worden.

‘Met dit bijzondere project krijgen we op een meetbare manier inzicht in de relatie tussen veteraan en hond’

Binnen Defensie is er toenemende aandacht voor dit onderwerp en mede daardoor draagt het Karel Doorman Fonds (het steunfonds voor Marinepersoneel) financieel bij aan het project. Ook diervoedingsfabrikant Royal Canin heeft toegezegd dit project actief te ondersteunen.

‘Hulphonden die geplaatst zijn bij veteranen met PTSS hebben een positieve invloed op hun leven’

De urgentie is dan ook hoog: de vraag naar goed opgeleide hulphonden overstijgt het aanbod ruimschoots. De afgelopen vijf jaar heeft Hulphond Nederland ongeveer zestig honden kunnen plaatsen, terwijl er op dit moment een wachtlijst is van meer dan honderd veteranen met PTSS. Naast militairen doet zich ook bij de andere geüniformeerde beroepen zoals politie, brandweer en ambulancedienst

dit probleem in toenemende mate voor. Ook hier zijn veel mensen die kampen met de gevolgen van PTSS. De inzet van een hulphond is weliswaar niet de enige of volledige oplossing, maar kan wel een goede aanvulling in de behandeling zijn. Naar we hopen op termijn niet alleen in de behandeling van PTSS, maar ook in de preventie ervan.” ◀

»» Het Veteranen-PTSS-Werkhonden-Research Project van dr. Joris Wijnker wordt gesteund door het Karel Doorman Fonds (het steunfonds voor Marinepersoneel) en diervoedingsfabrikant Royal Canin. Het Utrechts Universiteitsfonds heeft als doel om minimaal € 12.000 in donaties te werven voor dit onderzoek.

Het doelbedrag voor InClUUsion reeds gerealiseerd

Net als het onderzoek met hulphonden ontvangt ook InClUUsion giften uit de campagne ‘Doorgeven 2018’ van het Utrechts Universiteitsfonds. Dit zeer succesvolle initiatief biedt vluchtelingen de mogelijkheid om kosteloos cursussen te volgen uit het reguliere aanbod van de Universiteit Utrecht.

Met trots berichten wij u dat het doelbedrag van € 15.000 voor InClUUsion reeds is behaald. Hiervoor willen wij alle alumni die donaties hebben gedaan hartelijk danken! Ook de andere projecten van ‘Doorgeven 2018’, zoals studiebeurzen voor buitenlandse studenten en onderzoek naar de financiële geschiedenis van Nederland, kunnen uw steun gebruiken. Helpt u mee om deze bijzondere initiatieven waar te maken?

»» Ga naar www.uu.nl/doorgeven.

Wie aan topsport doet, weet wat het is om onder hoogspanning te staan. Zo ook alumna **Inge Janssen**, wier leven tien jaar lang in het teken stond van roeien en die met de vrouwen-dubbelvier Olympisch zilver en een wereldtitel binnensleepte. Janssen, die tot september een break van het roeien neemt, heeft nooit moeite gehad om torenhoge druk in energie om te zetten.

Toproeier Inge Janssen

‘Ik heb nooit veel druk van buitenaf ervaren’

Vijf lange, ferme halen met de riem. Hoe hard de zenuwen ook door het lijf van toproeier Inge Janssen gieren, meer is er voor haar niet nodig om alle spanning bij een belangrijke race weg te rammen. “De laatste momenten voor de start kunnen echt slopend zijn, maar binnen die vijf eerste halen voel je het gestreste en opgefokte gevoel wegebben en in kracht overgaan. Als je dat een paar keer hebt ervaren weet je: hoe zenuwachtig ik ook ben, ik ga hier harder van.”

Enorme stress die je op de belangrijkste momenten verlamt, heeft de 28-jarige Janssen tijdens het roeien nooit ervaren. Zenuwen dus wel. Maar die zijn niet per se slecht, leerde ze al snel toen ze ging roeien bij ORCA. Door de jaren heen kon ze er steeds beter mee omgaan.

Een belangrijke voorwaarde daarvoor is dat alles in aanloop naar een race tot in de puntjes voorbereid is. “Ik kan goed inschatten wat mijn kansen zijn en weet precies wat ik moet doen om alles eruit te halen. Dat heb ik in negentig procent van de grote toernooien gedaan. Goede zenuwen helpen mij daarbij beter te presteren”, zegt Janssen. “Verkeerde zenuwen heb je eigenlijk alleen als je weet dat je het niet goed gaat doen. Bijvoorbeeld wanneer je niet fit of slecht voorbereid bent.”

Janssen denkt dat zij eenvoudiger met druk heeft leren omgaan omdat ze nooit grote tegenslagen heeft gekend. “Ik heb geen zware blessures gehad en ben nooit afgevallen bij belangrijke selecties. Daardoor

heb ik als sporter nooit stress gehad, terwijl ik dat tijdens mijn studie wel had. Net als tijdens mijn werk nu. Soms slaap ik er zelfs slecht van. Dat overkomt me met roeien nooit.”

Waar dat verschil ‘m in zit? Janssen wijst op het puur uitvoerende karakter van haar sport. “Het is een kwestie van herhalen, gewoon gaan. Roeien zit in je systeem.” Al heeft die repetitieve aard haar nu doen besluiten een pauze te nemen, zodat ze straks weer gemotiveerd in de boot kan stappen richting de Olympische Spelen in Tokio.

“Bij roeien is het duidelijk waarop je beoordeeld wordt. Jij voert uit wat een ander bedacht heeft. Als je daarbij voluit gaat, komt er vroeg of laat uit wat erin zit. Bij je studie of werk is dat omgedraaid en ben je meer afhankelijk van de meningen van je docent, baas of klant”, legt Janssen uit.

“Ik heb in mijn roeicarrière nooit veel druk van buitenaf ervaren”, vervolgt de oud-studente Liberal Arts en Geocommunicatie. “Pas toen ik in 2016 naar Rio ging om een Olympische medaille te winnen, nam de druk toe. Maar die kwam vooral van mijzelf, omdat ik zo graag wilde en omdat ik voelde dat onze boot het verdiende. Mijn ploeggenoten en ik zijn er goed in om een race in te gaan met de instelling dat we niets te verliezen hebben. In 2017 wilden wij heel graag wereldkampioen worden, maar we moesten niets. Door onze wilskracht hebben we extra krachten kunnen aanspreken en wonnen we goud.” ◀

—
'Soms sliep ik slecht tijdens de studie vanwege de stress. Dat overkomt me met roeien nooit'



Mijn Utrecht

Inge Janssen

Huis **Mijn eerste huis** was op de Gansstraat. Daar heb ik twee jaar gewoond tot ik een jaar naar Amerika ging om te roeien. Na terugkomst heb ik op de Bilderdijkstraat gewoond en daarna nog twee jaar op de Amsterdamsestraatweg.

Favoriete Plek **Ledig Erf**. Ik heb er altijd dicht bij in de buurt gewoond en er veel avonden en middagen in de zon doorgebracht met een speciaal biertje. Ook heb ik om de hoek gewerkt bij IJs en Zopie.

Nu **Sinds 2014** woon ik in Amsterdam. Ik werk drie dagen in de week voor BYCS, een bedrijfje dat zich inzet om het gebruik van fietsen in steden te vergroten.

Werkdruk in het onderwijs

‘De docent gaat maar door en door. Tot hij of zij opgebrand is’

“Het was hard werken om met #POinactie voet aan de grond te krijgen”, vertelt **Jan van de Ven**. Hij begon zijn actie vanuit protest tegen de werkdruk en de matige salariëring in het primair onderwijs. Vallen ze daar dan bij bosjes om? Burn-outspecialist **Wilmar Schaufeli** ziet in ieder geval gevaren op de loer liggen bij deze beroepsgroep.

Volgens Schaufeli is met name in sociale en hulpverleningsberoepen, zoals onderwijs en zorg, de neiging groot om door te gaan als het eigenlijk niet meer kan.

“De mensen in die sectoren voelen zich verantwoordelijk voor hun cliënten of scholieren én voor hun collega's. Niet alleen bij een griepje, maar ook bij stress blijven ze doorwerken. Heel onverstandig.”

Van de Ven herkent dat verantwoordelijkheidsgevoel. “Er is in het onderwijs geen vangnet meer. Als er een leerkracht uitvalt, is er zelden bevoegde vervanging. Dus gaat de docent maar door en door. Tot hij of zij opgebrand is. Het is een vicieuze cirkel. Gigantische werkdruk, met als gevolg één op de vier à vijf docenten zit met een burn-out, met als gevolg nog meer werkdruk omdat vacatures niet worden ingevuld.”

Werkdruk is volgens Schaufeli een wat problematische term. Het komt er kort gezegd op neer dat je te veel moet doen in te weinig tijd. “Maar als je veel werk moet verzetten met fijne collega's en een goede baas, in een mooi gebouw en met voldoende autonomie in je werk, dan is dat heel vaak helemaal niet zo'n probleem. Het helpt dus ook niet om in het onderwijs de werkdruk te verlichten door er tijdelijk even wat docenten bij te zetten of klassen met drie of vier kinderen te verkleinen. Je moet dat ófwel rigoureuus aanpakken door klassen te halveren tot pakweg vijftien kinderen maximaal, ofwel de werkomstandigheden dusdanig aanpakken dat het werkplezier weer toeneemt.”

De klassen verkleinen tot vijftien leerlingen is met het huidige docententekort een illusie, weet Van de

Ven. “Met dat soort generieke maatregelen kom je er niet. Wat nodig is en waarvoor wij als #POinactie pleiten, is dat de overheid geld beschikbaar stelt aan scholen, waarvan leerkrachten, directies, medezeggenschapsraden en besturen samen kunnen beslissen hoe het te besteden. Dan kun je maatwerk leveren, want de ene school is geholpen met een verbetering van het gebouw, de andere heeft behoefte aan kleinere klassen, of aan onderwijsassistenten, vakleerkrachten of conciërges, en een derde is gebaat bij de aanschaf van pc's.”

Ook aan de manier waarop het onderwijs is georganiseerd valt wel wat te verbeteren. Van de Ven: “Neem de regeling voor het zogeheten ‘passend onderwijs’. Het is een prachtig idee om kinderen zoveel mogelijk naar school te laten gaan in de buurt

van waar ze wonen en waar ook hun vriendjes zitten. Maar daar horen dan wel middelen tegenover te staan. Terwijl het nu louter een bezuinigingsmaatregel lijkt.”

“Kinderen met een fysieke of lichte geestelijke handicap in de klas opnemen is vanuit oogpunt van inclusie natuurlijk een mooi streven”, vindt ook Schaufeli. “Maar de overheid kan weten dat dit vooral ervaren wordt als een bezuinigingsmaatregel die voor de docenten enorm belastend is.”

Is salarisverhoging een middel om het beroep aantrekkelijker te maken? Volgens Schaufeli gaat het daarbij niet eens zo zeer om de hoogte van het salaris als wel om de billijkheid ervan. In het basisonderwijs wordt die billijkheid van de beloning niet ervaren; de onderwijzer of onderwijzeres heeft minstens zo'n zware job als een leraar op de middelbare school, maar

‘Wij hebben het niet over een verhoging van salaris, maar over een rechtvaardige beloning’



Jan van de Ven studeerde in Utrecht een jaar Taal- en Cultuurstudies en maakte vervolgens een overstap naar Italiaans. Beide studies vond hij echter te vaag, waarna hij nog een keer switchte; dit keer naar Geschiedenis. “Veel leuke kroegen gezien, maar weinig boeken”, beoordeelt hij achteraf deze studentenperiode. Hij stapte nóg een keer over: ditmaal werd het Politicologie in Nijmegen, waar hij samen met Lilian Marijnissen in de collegebanken zat. Maar toen hij ook daar na twee jaar nog niet zijn propedeuse had weten binnen te slepen, is hij Pabo gaan doen. Die opleiding rondde hij in drie jaar tijd af, waarna hij als basisschooldocent is gaan werken in Venray. De afgelopen jaren is hij met #POinactie — een manifest dat hij samen met Thijs Roovers opstelde en dat inmiddels is uitgegroeid tot vakbond — landelijk doorgedrongen.



Wilmar Schaufeli studeerde en promoveerde in Groningen als klinisch psycholoog, waarbij hij zich specialiseerde in de psychische gesteldheid bij werkloosheid. Via zijn werk als universitair (hoofd)docent Arbeids- en Organisationspsychologie aan de KU Nijmegen kwam hij steeds meer terecht op het terrein van burn-out, waarover hij in 1990 een monografie schreef. Vier jaar later hield hij over dit onderwerp zijn oratie als hoogleraar in Utrecht. Daarnaast heeft hij sedert 2014 ook een onderzoekersprofaat aan de Katholieke Universiteit Leuven.

wordt niet navenant beloond. “Daarmee wordt hun vak niet voldoende erkend, en dat steekt. Het gaat niet om die paar tientjes meer.”

Kantelpunt

Van de Ven: “Mee eens. Wij hebben het als #POinactie niet zozeer over een verhoging van salaris, als wel over een rechtvaardige beloning.

Er moet een slag gemaakt worden naar HBO-conform, zodat het gat tussen beloning in primair en secundair onderwijs minder groot wordt.”

Komt Van de Ven zelf in aanmerking voor een burn-out? Behalve docent in Venray is hij Provinciale Statenlid voor D66 in Limburg, is hij vader

van twee dochters en nu ook nog vakbondsman voor #POinactie. “Dat is veel werk”, geeft hij toe. “Maar juist die verscheidenheid maakt het leuk, terwijl tegelijk al mijn bezigheden toch raakvlakken met elkaar hebben. Het geeft veel voldoening om voor het primair onderwijs iets te kunnen betekenen, en wat dan stimuleert is dat de provincie wat geld heeft uitgetrokken om dingen voor elkaar te krijgen.”

Al dat werk heeft Van de Ven dus geen gevoel van uitputting bezorgd. Wordt er ook niet te snel met de term burn-out gesmeten als mensen het even niet bijgebeend krijgen? Schaufeli: “Kort gezegd is een burn-out een mentale uitputtingstoestand die zich op diverse manieren kan uiten. Via vermoeidheid, irritaties, concentratieproblemen. Toen ik er in de jaren negentig van de vorige eeuw aan begon te werken, was er nog veel discussie. Is dit niet een voorbijgaand modeverschijnsel, of hebben we het hier niet eigenlijk over een depressie? Moet daar nou zo nodig onderzoek naar gedaan worden? Maar een depressie gaat doorgaans gepaard met schuldgevoelens, angstklachten of suïcidaal gedrag. Er is wel een correlatie, maar het is beslist niet hetzelfde.”

Een burn-out wordt volgens de hoogleraar geleidelijk aan opgebouwd totdat er een kantelpunt is bereikt. “Problemen op je werk, privéperikelen zoals een scheiding, te zware mantelzorg... Mensen hebben dan de neiging om toch maar door te gaan, want ‘miepen’ past niet in hun zelfbeeld. Niet zeuren maar doorgaan; sommigen houden dat jaren vol. Maar op een gegeven moment loopt de emmer toch over. Er zijn manieren om dat vóór te zijn: zoek hulp, ga naar je baas, geef aan dat je je werk lastiger vindt dan voorheen. Er zijn loopbaanadviseurs die kunnen helpen,

‘De kans dat docenten zichzelf voorbij lopen is vele malen groter dan dat ze de kantjes ervan aflopen’



bedrijfsartsen, bedrijfsmaatschappelijk werkers...”

Maar toch: is het niet ook een tijdverschijnsel? Bij onze voorouders werkte het motto ‘niet klagen maar dragen’ toch vaak wel degelijk? “Er is zeker sprake van een psychologisering van de samenleving, waarbij gedrag wordt ingeperkt door etiketten”, weet Schaufeli. “Waar een kind vroeger druk was, heeft het nu ADHD, en waar je vroeger somber was, heb je nu een

‘Het leggen van noodverbandjes is niet meer mogelijk wil onderwijs een toekomstbestendige sector zijn’

depressie. We kijken steeds meer en steeds nauwkeuriger naar onszelf, onze relaties en zielenroerselen. Dat maakt het moeilijk om te bepalen of burn-out vroeger wel of niet voorkwam. Je had in de 19e en begin 20e eeuw ook overprikkeling van het zenuwstelsel, dat noemde je dan zenuwzwakte of neurasthenie of surménage.

Vertrouwen

Dat leek erg op wat we nu een burn-out noemen. We zijn het pas gaan medicaliseren vanwege ons zekerheidsstelsel. De verzekering ging pas vergoeden als er een medisch etiket op zat.”

Dat burn-outs met name in het onderwijs zo veelvuldig voorkomen heeft ook te maken met het type werk. Schaufeli: “In het onderwijs en in de zorg hebben we te maken met hele gemotiveerde mensen die iets voor anderen willen betekenen. Als je je systeem optuigt met richtlijnen en administratie die tijd kosten, dan ervaren die mensen dat als tijd die ten koste gaat van het eigenlijke werk, namelijk aan het bed of voor de klas. Want dat is het werk waarvoor ze feitelijk hebben gekozen en dat ze eigenlijk willen doen. Bureaucratie, halve dagen formulieren moeten invullen, betekent voor hen: niet toekomen aan wat je eigenlijk belangrijk vindt. Ze voelen zich onnodig van hun werk afgehouden. Bovendien is die administratie bedoeld om zich te verantwoorden, alsof ze niet te vertrouwen zijn. Ik zou zeggen: leidt mensen goed op, zorg voor super- en intervisie, voor bij- en nascholing, en laat ze vervolgens hun gang gaan. Heb vertrouwen in

de professional. Als je docenten al wil helpen, neem ze dan tegen zichzelf in bescherming, want de kans dat ze zichzelf voorbij lopen is vele malen groter dan dat ze de kantjes ervan aflopen. Die angst voor de klaploper is een collectieve administratieve psychose.”

De dupe

Van de Ven: “Dat klopt. In het onderwijs lopen veelal mensen rond die zich heel erg verantwoordelijk voelen, zowel voor die dertig kinderen die ze in de klas hebben als voor hun collega’s. Ze melden zich pas ziek als het écht niet meer gaat, want ze weten: mijn collega’s worden met mijn klas opgezadeld, én de kinderen zijn van mijn ziekte de dupe omdat ze dan geen goed onderwijs kunnen krijgen. Dat is heel anders dan een kantoorbaan, waarbij het veelal niet zo nauw komt als je een klus een dag later doet. Dus rekken leraren hun grenzen op, gaan ze te lang door. Het leggen van dat soort noodverbandjes is niet meer mogelijk wil je van het onderwijs een toekomstbestendige sector maken.” ◀

Tariq Sewbaransingh is voorzitter van studentenvakbond LSVb. Momenteel rondt hij zijn master Bestuur & Beleid af met het schrijven van zijn scriptie. "Nogal een kluit", zegt hij zelf.

Daarmee raakt hij direct aan de werkdruk die studenten ervaren. "Afgelopen jaar heb ik stage gelopen bij een onderzoeksbureau om te ontdekken of ik wetenschap wel écht leuk vind, of dat ik toch liever maatschappelijk bezig wil zijn. Ik heb op beide terreinen hoge ambities, en dat levert werkdruk op en dwingt me om prioriteiten te stellen."

De LSVb heeft onlangs onderzoek gedaan naar die werkdruk onder studenten. Daaruit bleek dat één op de drie studenten het gevoel heeft een burn-out nabij te zijn. Ter vergelijking: in andere sectoren denkt 15 procent van de werknemers kans te lopen overspannen te worden.

Volgens Tariq zijn veranderingen als het leenstelsel, het bindend studieadvies of de eisen die aan een CV worden gesteld oorzaak van die prestatiedruk. "Je moet én goed zijn in je studie, én bestuurswerk hebben gedaan, én buitenlandervaring... enzovoort. Dat geeft een enorme druk. Studenten zouden al alarm moeten slaan tijdens de fase voorafgaand aan een burn-out, als ze oververmoeid raken. Maar dat is onder jongeren 'not done', en dan zijn ze feitelijk al te laat."

LSVb-onderzoek naar burn-out onder studenten

'Ik heb op veel terreinen hoge ambities'

Studentenorganisaties krijgen bijna anderhalf miljoen subsidie



De hogeschool en universiteit geven samen ruim 1,4 miljoen euro per collegejaar uit aan Utrechtse studenten- en studieverenigingen, zo blijkt uit onderzoek van DUB. Over die financiële bijdrage is discussie.

Aanleiding daarvoor was onder andere een uitzending van onderzoeksprogramma Rambam. Daarin werd het beeld geschetst dat aspirant-leden van de Utrechtse Vrouwe-

lijke Studenten Vereniging (UVSV) tijdens de ontgroening werden bespuugd en gedwongen gevoerd. Daarnaast zouden de medicijnen van één aankomend lid zijn afgepakt. Op basis van de beelden oordeelden de universiteit en hogeschool een overtreding van de gedragscode voor de kennismakingstijd. De bestuursbeurzen en de basissubsidie van 64.500 euro per jaar

werden daarom met onmiddellijke ingang opgeschort. De vereniging moet nu een onderzoek doen en met een plan komen om excessen in de toekomst te voorkomen. Dan maken ze weer aanspraak op het geld.

Ook de studievereniging van Aardwetenschappen kreeg te maken met dergelijke sancties van de universiteit. De vereniging kwam onder vuur te liggen na een artikel in NRC over een zangbundel met seksistische liederen. DUB zocht uit hoeveel geld Utrechtse studentenorganisaties ontvangen van de UU en HU. Dat blijkt jaarlijks een bedrag van 1.442.425 euro te zijn voor beurzen voor studentenbestuurders, een basissubsidie voor verenigingen en incidentele projectbeurzen.

De universiteit geeft subsidie, omdat studentenorganisaties bijdragen aan een inspirerende academische community. Eens in de drie jaar wordt getoest of verenigingen hieraan voldoen.



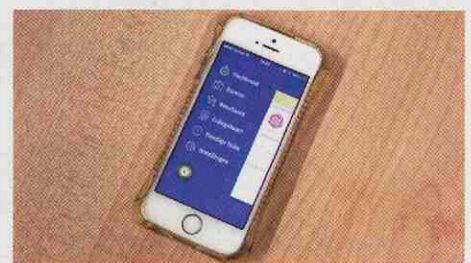
Studenten aan de slag met zelfbedacht vak

Vanaf dit voorjaar gaan studenten zelf een cursus bedenken. De beste cursus zal ook echt gegeven worden. Een van de initiatiefnemers is student wijsbegeerte Robin Wisse. Zij kwam op het idee na haar ervaringen in Berkeley waar onderwijsmodules geheel worden verzorgd door studenten zélf. Zoiets moest er ook in Utrecht komen. En dat lukt. Enkele ideeën van studenten zullen onder begeleiding van een onderwijskundige uitgewerkt worden tot een echt vak. Alle studenten kunnen zich inschrijven en studiepunten behalen.



UU verbreekt banden met tabaksindustrie

De universiteit kwam begin dit jaar onder vuur te liggen doordat zij een subsidie ontving van PMI Impact, een fonds van tabaksproducent Philip Morris. Dit fonds gaf 360.000 euro voor een periode van twee jaar voor een onderzoek naar tabaksmokkel. KWF Kankerbestrijding dreigde daarna met het intrekken van haar subsidies voor Utrechtse onderzoekers. Dat zou om miljoenen gaan. De druk op het universiteitsbestuur bleef aanhouden. Daarop besloot de UU alle banden met Philip Morris op te zeggen en het onderzoek uit eigen zak te betalen.



Utrechtse collegekaart blijft digitaal

Als eerste universiteit van Nederland verving Utrecht dit collegejaar de papieren collegekaart door een digitale. Al snel bleek dat studenten tegen obstakels aanlopen. Het offline opvragen van de collegekaart lukt niet altijd en de digitale variant wordt ook niet overal serieus genomen. Daarom willen de studenten van de medezeggenschapsraden dat er ook een fysieke collegekaart wordt aangeboden. Het universiteitsbestuur wil hier niet aan. De bestuursleden vinden een fysieke kaart niet van deze tijd en willen ook andere universitaire passen digitaliseren.

Meer prikkels door nieuwe technologie

Geen stress: die smartphone kan ook uit



Over hoe vaak er per dag op de smartphone gekeken wordt, verschillen de meningen. Zeker is wel dat het een bron van een heleboel uiteenlopende prikkels is — en daarmee ook een potentiële bron van stress. In gesprek met **dr. Stefan van der Stigchel** over omgaan met de continue roep om aandacht.

Piep-piep: een nieuwe *comment* op Facebook. Piep-piep: een berichtje in de familiegroepsapp. Piep-piep: een mail van die ene grote klant. Piep-piep: een wel heel snel antwoord daarop van een collega. Piep-piep: een zelf ingestelde reminder om niet te vergeten langs de stomerij te gaan. Piep-piep: hoe laat je ongeveer thuis bent.

Zo nu en dan een piepje of een oplichtend scherm, dat kunnen mensen volgens Stefan van der Stigchel prima aan. Van der Stigchel is universitair hoofddocent Experimentele Psychologie en doet in zijn *AttentionLab* onderzoek naar hoe aandacht werkt. Een piepje, dat trekt meteen de aandacht en dat is maar goed ook. Van der Stigchel legt uit: “Het concept aandacht is eigenlijk terug te brengen tot één woord: selectie. Je brein selecteert uit een enorme hoeveelheid visuele en auditieve informatie wat voor jou op een bepaald moment belangrijk is. Je hebt daar in zekere mate wel controle over; je hebt immers zelf een idee wat je op een bepaald moment wilt doen. Maar er zijn ook prikkels die zo sterk zijn dat ze vrijwel automatisch de

‘Appen en over de Neude fietsen, dat kan niet tegelijkertijd’

aandacht grijpen. Daar kan en moet je niets aan doen — dat is juist evolutionair enorm handig en efficiënt.”

Zo is het in het verkeer cruciaal dat je in staat bent sirenes of knipperende lampen op te merken. De smartphone maakt gebruik van dezelfde principes om je aandacht te trekken: met sterke prikkels, zoals licht, geluid en trillingen. “Appontwikkelaars weten echt precies hoe ze de aandacht moeten vangen én moeten vasthouden”, zegt Van der Stigchel. “Het is overigens niet het piepje zelf, maar de associatie die



Stefan van der Stigchel

erbij hoort die ons uiteindelijk afleidt. Piep-piep, dat kan je wel negeren. Maar je wordt benieuwd naar wat het is en ook van wie het komt. Dat blijft vervolgens

in je hoofd zitten en zorgt ervoor dat je daadwerkelijk naar je smartphone grijpt.” En ‘even’ op dat schermje kijken terwijl je eigenlijk met iets anders bezig bent, bijvoorbeeld vergaderen, kost aardig wat inspanning. Het brein is namelijk niet in staat om twee dingen die allebei aandacht vragen tegelijkertijd te doen. “Appen en over de Neude fietsen”, schetst Van der Stigchel, “dat kan niet tegelijkertijd, maar betekent een voortdurende wisseling tussen twee taken. Het systeem waarmee je taken uitvoert kun je vergelijken met een werkbank. Daar liggen apparaten op die nodig zijn om op dat moment berekeningen te kunnen doen voor die taak. Als je een nieuwe taak moet doen, moet die werkbank leeg en opnieuw geladen worden. Ga je weer terug naar je eerste taak, dan moet die werkbank weer geladen worden. Dat kost tijd en energie en gaat vaak gepaard met fouten en met stress.”

De smartphone verleidt je in wezen voortdurend om te wisselen. Van de ene werktaak naar de andere, met tussendoor ook de nodige privéberichten over sport, de kinderen en allerhande to do’s. Toch hoeft de smartphone niet per definitie ertoe te leiden dat we — letterlijk — gestoord worden. “Uiteindelijk bepaal je zelf waardoor je je laat afleiden. Sluit je je op in een hokje zonder prikkels, dan heb je honderd procent controle over je aandacht. Maar als je je telefoon en ook al je notificaties aan zet, dan kies je er zelf voor afgeleid te worden.”

Doemscenario’s dat smartphones onze levens beheersen en ons vermogen tot concentratie onomkeerbaar beïnvloeden, zijn aan Van der Stigchel niet besteed.

“Het is een vrij nieuwe technologie en daar moeten we mee leren omgaan. Het idee dat we slaafs raken aan ‘het systeem’, dat zie je bij elke innovatie wel terugkomen. Toen ik opgroeide was televisie echt een ding, nu hoor je daar niemand meer over.” Wel erkent Van der Stigchel dat door onder andere de smartphone er méér prikkels zijn en dus de keuze voor aan-

‘Appontwikkelaars weten echt precies hoe ze de aandacht moeten vangen’

dacht ingewikkelder wordt. Dat brengt nieuwe risico’s met zich mee, bijvoorbeeld in het verkeer of in de balans tussen werk en privé. Van der Stigchel pleit met name voor goede voorlichting. “We moeten mensen, en vooral ook jongeren, informeren over hoe aandacht werkt en hoe waardevol het is.” ◀

Onderzoek naar aandacht

In het *AttentionLab* van de Universiteit Utrecht wordt onder leiding van dr. Stefan van der Stigchel aandacht bestudeerd. Het doel is om aandacht en visueel bewustzijn te bestuderen in de gezonde populatie maar ook in klinische groepen. Hierbij wordt gebruik gemaakt van verschillende methoden, zoals oogbewegingmetingen en psychofysica. Het uiteindelijke doel is te achterhalen hoe de mens een visuele perceptie van de wereld creëert. Van der Stigchel ontving een VIDI-subsidie van NWO, is auteur van het boek ‘Zo werkt aandacht’ en lid van De Jonge Akademie.

Dr. Femke Kaulingfreks promoveerde op een onderzoek naar de politieke betekenis van rellen en openbare ordeverstoringen onder jongeren uit achterstandswijken. Ze sprak — en spreekt nog steeds — met jongeren in wijken waar de spanning op straat voelbaar is. “Ik ben gewoon heel nieuwsgierig en wil graag weten: hoe ziet jouw wereld er uit?”

Femke Kaulingfreks over stress op straat

‘Maatschappelijke spanningen komen voort uit een gevoel van miskennenning’

Al tijdens haar studie filosofie raakte Kaulingfreks geboeid door het leven van jongeren met een migrantenachtergrond in Nederlandse achterstandswijken.

Ze schreef een scriptie over het veranderend perspectief op multiculturaliteit in Nederland. “Dat was in de tijd dat er ernstige rellen woedden in de banlieues van Parijs. Het viel mij op dat dit werd gezien als

resultaat van armoede, segregatie en ongelijke kansen voor de jongeren in die wijken. Het ging over allerlei maatschappelijke problemen, maar zonder politieke duiding, terwijl die

jongeren in mijn ogen ook erkenning zochten als gelijkwaardige burgers. Iedereen had een mening of visie op het probleem, maar de stem van de jongeren zelf ontbrak.”

In 2007 bracht het Franse duo Justice de confronterende videoclip “Stress” uit, die het extreme, zinloze geweld waar jongeren in achterstandswijken mee opgroeien verbeeldt. De clip was in scene gezet, maar

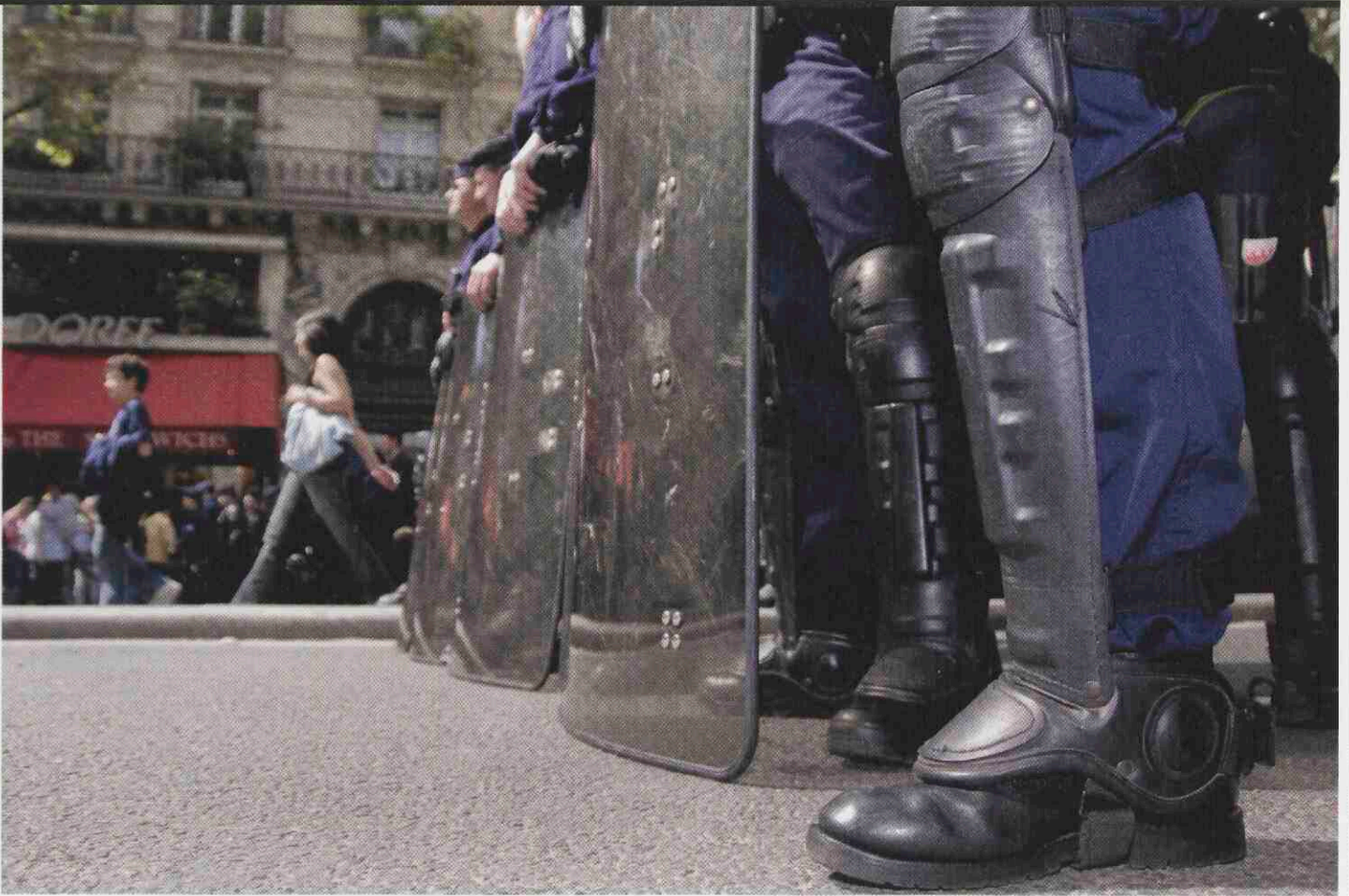
veel mensen gingen er vanuit dat het er in de banlieues van Parijs echt zo aan toe gaat. Vanwege de schokkende beelden werd de clip al snel verboden op de reguliere kanalen, maar jongeren wisten hem toch te vinden en hij werd een hype. De reacties op het verschijnen van deze clip weerspiegelen volgens Kaulingfreks de maatschappelijke paniek over het gedrag van jongeren met een migrantenachtergrond. “De verhalen over criminaliteit werden sterk uitvergroot, terwijl er niemand de moeite nam om met die jongens in gesprek te gaan over alle verschillende aspecten van hun leven.” Dat besloot zij zelf wel te doen.

Voor haar promotieonderzoek ging zij daarom de wijk in om met deze jongens te praten. In de voorsteden van Parijs en in de Utrechtse wijk Kanaleneiland. “Dat doe je natuurlijk niet zomaar, je kan niet op ze afstappen met allerlei vragen. Die jongens zien meteen dat je niet één van hen bent en verdenken je er al snel van dat je een infiltrant van de politie bent. Als vrouw ben je wel minder bedreigend, maar toch moet je altijd zorgen voor een introductie.” De eerste contacten werden vaak gelegd door een jongerenwerker. Daarna moest Kaulingfreks veel tijd investeren om het vertrouwen van de jongeren te winnen. Ze hield vaak



‘Iedereen had een visie op het probleem, maar de stem van de jongeren zelf ontbrak’

Foto: Krijl Aankari



'Die agenten uit Parijs zijn net robocops.'

groepsgesprekken, maar voerde zelf weinig het woord. "Eigenlijk had ik maar één vraag: 'Hoe is het om hier op te groeien?'. En dan verbaasde ik me er altijd weer over hoeveel dat losmaakte. Ze beschreven hun leven in concrete termen van familie, geld en vrienden, maar konden ook uitvoerig filosoferen

'In Parijs is de overheid afwezig in het jongerenwerk, zij zorgt alleen voor disciplineren'

over meer abstracte begrippen als vertrouwen, angst en hun gevoel van uitsluiting. Je zat aan tafel met de moeilijkste jongens, die door welzijnswerkers wel eens het afvoerputje van de wijk werden genoemd, maar ze hadden wel heel duidelijke ideeën over ongelijkheid, armoede en onrecht."

Kaulingfreks zag wel verschillen tussen

de situatie in Utrecht en die in Parijs: "In Kanaleneiland vonden zo'n tien jaar geleden veel vernielingen plaats omdat de jongeren boos en gefrustreerd waren over het gebrek aan activiteiten en steun voor jongeren in de wijk. Ze voelden een enorme afstand tot de politieke besluitvorming in de stad. Dit was hun manier van aandacht vragen voor de dingen die fout gingen. Door de gemeente werd vervolgens veel geïnvesteerd in jongerenwerk en de politie ging meer aandacht besteden aan sociale contacten in de wijk. Daardoor heeft de wijkagent hier echt een positief imago gekregen. In Parijs ligt dat heel anders. De wijk Grigny heeft een reputatie van armoede en geweld. Daar is de overheid volkomen afwezig in het jongerenwerk, zij zorgt alleen voor controle en disciplineren. De jongeren voelen zich daardoor volledig in de steek gelaten en dit leidt tot confrontaties met de politie. De politie is een volledig gemilitariseerde representant van de overheid; die agenten

zijn net robocops. Daar kan je echt geen gesprek mee voeren, dus dat moet wel uitlopen op geweld!"

In haar onlangs verschenen boek *Straatpolitiek* trekt Kaulingfreks deze lijn door naar meer recente gebeurtenissen in Nederland: de treitervloggers, de rellen in de Haagse Schilderswijk rondom de dood van Mitch Henriquez, de protesten voor en tegen Zwarte Piet. Dit soort maatschappelijke spanningen komen volgens haar voort uit een gevoel van miskennis van mensen die moeilijk toegang krijgen tot de reguliere politieke kanalen. Zij laten op confronterende wijze van zich horen. Volgens Kaulingfreks moeten we dat niet afdoen als zinloos geweld. Sommige verstorende acties kunnen gezien worden als politiek handelen: "Door hun acties politiek te duiden kunnen we ze beter begrijpen en misschien ook een antwoord vinden op deze problemen. Als geëngageerd wetenschapper vind ik het belangrijk dat ook zij gehoord worden." ◀

Stress onder studenten is niets nieuws

Het studentenleven heeft de reputatie de laatste mogelijkheid om nog eens flink te feesten te zijn, alvorens het werkzame leven vol verantwoordelijkheden begint. Maar van alléén nachtbraken, slemmen en uitslapen was geen sprake. Dat blijkt althans uit het

boek *De Utrechtse student: 1945 tot nu*, dat 5 april verschijnt. Daarin valt te lezen dat veel studenten in de eerste twee decennia na de Tweede Wereldoorlog “eindeloos colleges moesten lopen”. Vooral eerstejaars hadden vrijwel iedere ochtend — óók op de zaterdag — college en 's middags practicum of bibliotheekbezoek. Daarbij fietsten ze zich een ongeluk, want de colleges werden door de hele stad gegeven: van Lange Nieuwstraat tot Croesestraat en van Janskerkhof tot Bijlhouwerstraat.

Dat drukke leven van studie en sociaal verkeer heeft zeker tot stress bij een deel van de studentenpopulatie geleid. Dat studies soms 8 of 9 jaar tijd in beslag namen, had niet alléén te maken met vele uurtjes verblijf op de sociëteit. Ofwel hadden studenten



Acties in 1994 tegen de bezuinigingen door toenmalig onderwijsminister Jo Ritzen.

moeite om de vrijheid aan te kunnen die ze opeens genoten, ofwel viel de studie hem of haar te zwaar. Pas in 1982 kwam met de invoering van de tweefasenstructuur een einde aan die ‘eeuwige student’.

En het was ook niet voor niks dat de universiteit in 1951 iemand aanstelde die zich met ‘studentenzorg’ moest gaan bezighouden. Dat werd de legendarische ‘tante Wally’ van Lanschot, sociaal werker, studieadviseur, studentendecaan en vertrouwenspersoon in één. Eén persoon dus op enkele duizenden studenten. De studieadviseurs per opleiding of faculteit kwamen pas later — aanvankelijk als nevenfunctie van een docent en pas vanaf de jaren 1980 geprofessionaliseerd.

Utrecht liep met ‘tante Wally’ en haar ‘Bureau Studentenbelangen’ voorop, want 2 jaar na haar aanstelling had ook de overheid in de gaten dat de leefomstandigheden van studenten veelal geen rooskleurig beeld te zien gaven. Zij stelde toen de commissie Rutten in, die de psychische en financiële situatie van studenten in kaart moest brengen. In haar rapport beval de commissie aan om een ruimhartiger beurzenstelsel in te stellen, maar ook te investeren in gezondheidszorg, huisvesting, voeding, sport en geestelijke verzorging van studenten.

De Utrechtse student: 1945 tot nu, onder redactie van onder meer hoogleraar Universiteitsgeschiedenis Leen Dorsman, laat duidelijk zien dat sommige zaken in het studentenleven onherkenbaar zijn veranderd, maar andere nog vrijwel hetzelfde zijn als pakweg 75 jaar geleden — zoals dus die werkdruk. Maar de vele rijk geïllustreerde verhalen over wonen, werken, verenigingen, engagement enzovoort bieden voor alumni een reis vol herkenning. ◀

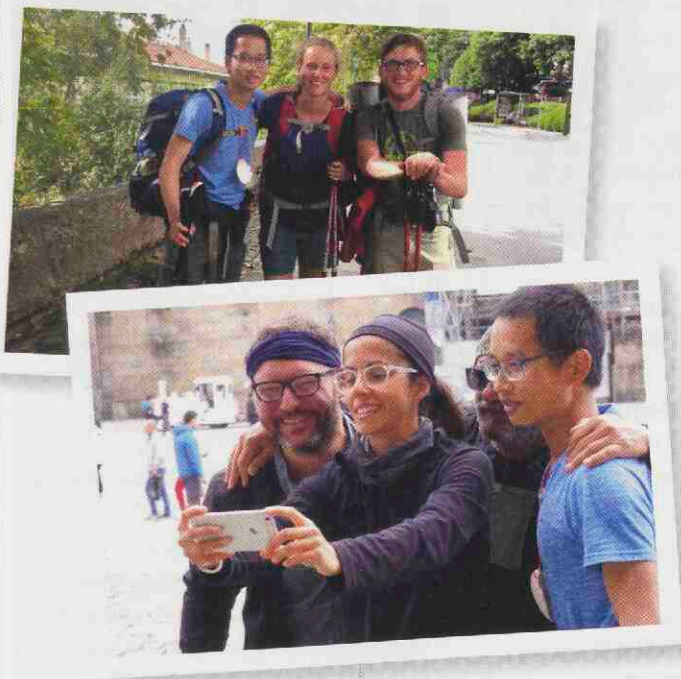
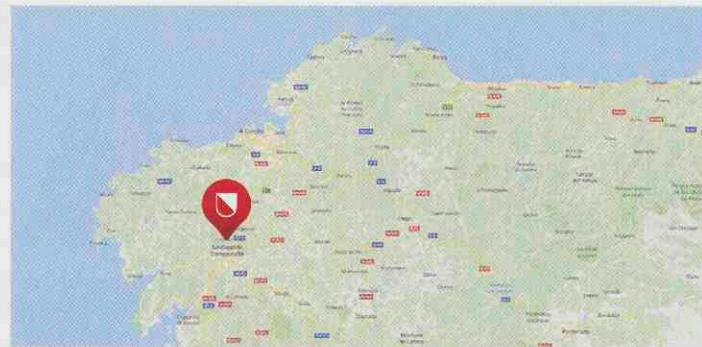
De Utrechtse student: 1945 tot nu

Illustrer mag onder de lezers twee boeken verloten. Als u wilt meedingen, stuur dan een email met uw adresgegevens naar alumni@uu.nl.

Het boek verschijnt onder redactie van prof. dr. Leen Dorsman en alumni Hylke Faber en dr. Pieter Stolk en bevat ongeveer 330 foto's. Momenteel is er in het Utrechts Archief aan de Hamburgerstraat een door beeldredacteur Maurice van Lieshout samengestelde expositie te zien over het Utrechts studentenleven na 1945. Gratis te bezichtigen tot en met augustus 2018.

▶▶ www.ddm.works/studenten-leven

Lopend op zoek naar antwoorden



De Chinese student **Wenjia Jiang** (in blauwe t-shirt) studeerde Sociale Geografie in Utrecht en maakte een voettocht naar Santiago de Compostella in Spanje.

“De eerste vraag die zich waarschijnlijk opdringt is: ‘Waarom?’ Voordat ik Nederland weer zou gaan verlaten wilde ik voor mezelf duidelijk hebben wat mijn laatste halteplaats in Europa zou zijn.

Ik had al veel moois gezien en de kracht van onze planeet mogen ervaren toen ik de bergen in Noorwegen bedwong. Ik had al mogen ervaren hoe nietig en vergankelijk wij als mensen zijn toen ik, liggend in de Sahara woestijn, een hele nacht naar de sterrenhemel mocht turen. Ik had al de voorspoed en intelligentie van onze voorvaderen beleefd tijdens mijn bezoeken aan diverse musea. En ik had ook al, op willekeurige momenten waar dan ook ter wereld, veel conflicten en oorlogen zien uitbreken.

Maar ik bleef met de vraag zitten: ‘Wat is de zin van het leven’. Of de vraag: ‘Wie zijn wij eigenlijk?’ Op die vragen hoopte ik een antwoord te zullen vinden op de Camino de Santiago, wanneer je in je eentje aan het wandelen bent zonder echter ooit helemaal alleen te zijn; waar je steeds weer opnieuw vrienden en vreemden ontmoet en toch volledig jezelf kunt zijn.

Na veel ongelooflijke ervaringen op de Camino realiseerde ik me drie belangrijke zaken: Ten eerste: mijn lijf is veel veerkrachtiger dan ik dacht.

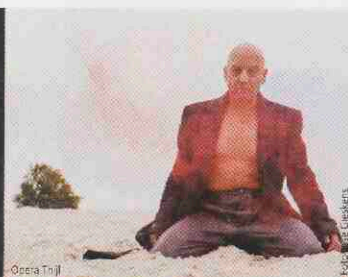
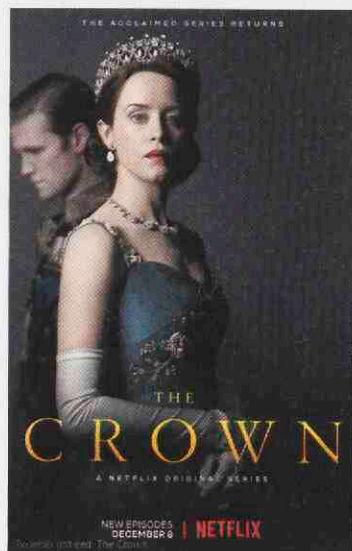
Ik had al mogen ervaren hoe nietig en vergankelijk wij als mensen zijn toen ik, liggend in de Sahara woestijn, een hele nacht naar de sterrenhemel mocht turen

De eerste tijd liep ik 44 km per dag en dat kostte me meer dan 10 uur. Ik was volledig uitgeput. Maar na verloop van tijd ging ik 41 km lopen en dat was een stuk gemakkelijker. Het tweede wat me opviel was dat mijn geest enorm rekbaar is. Ik werd extrovert en vastbesloten en kende nauwelijks nog angst. Ten derde leerde ik dat wij mensen onze vooroordelen kunnen laten varen en kunnen genieten louter van het moment, van de waardevolle ervaringen daar op die Camino. Verschil in nationaliteit, cultuur, godsdienst, geslacht of leeftijd doen er dan niet meer

toe; we zijn allemaal familie. We knuffelen elkaar, spreken elkaar moed in, inspireren elkaar omdat we allemaal hetzelfde doel hebben: Santiago. De Camino heeft me geleerd hoe om te gaan met diversiteit. Ik ben er erg trots op dit Santiago-avontuur als een Chinees te hebben ondernomen, want je boft toch maar als je een Chinees tegenkomt op zo'n reis.

Momenteel werk ik aan de Universiteit van Nanjing aan een project over de organisatie van internationale bedrijvigheid. In de toekomst hoop ik voor de VN-Vrouwen te mogen werken, omdat ik een feminist ben die in de voetsporen van Emma Watson wil treden. Ik geloof dat, om gelijke rechten voor vrouwen te verwezenlijken, mannen meer zouden moeten bijdragen. De Universiteit Utrecht en de Camino van Santiago hebben me dit inzicht verschaft en ik hoop dat het me naar een internationale organisatie zoals de VN zal leiden. Zodat we liefde, rechtvaardigheid en gelijkheid kunnen delen. Sol Iustitiae Illustra Nos.

Als jullie meer willen weten over mij, me tips kunnen geven om mijn droom te verwezenlijken of jullie eigen verhalen met me willen delen, voel je vrij om contact met me te zoeken (dat kan rechtstreeks via nju_jiangwenjia@hotmail.com).“



Speciaal voor alumni

►► Volledige en actuele agenda op www.uu.nl/alumni

Donderdag 31 mei

JAN Young Alumni Academy

Kargadoor

Speciaal voor alumni die aan het begin van hun carrière staan organiseert het Jonge Alumni Netwerk weer een Young Alumni Academy (YAA). Het interactieve avondprogramma bestaat uit verschillende workshops over persoonlijke ontwikkeling en persoonlijke kwaliteiten. Wat doe je nu? Waar zou je heen willen? Samen met trainers, sprekers en andere alumni ga je op zoek naar jouw talenten en ambities.

Studium Generale

Het programma voor kennis en reflectie van de Universiteit Utrecht. Altijd voor iedereen gratis toegankelijk.

►► www.sg.uu.nl

Maandag 23 april

Movies&Science: Genderbende

Filmtheater 't Hoogt (19:00 uur)

Wat als je niet als 'hij' of 'zij' aangesproken wilt worden? De film 'Genderbende'

vertelt het verhaal van vijf jonge mensen die dominante ideeën over gender in twijfel trekken. Is het tijd om 'outside the box' te denken? Een vraag die ook centraal zal staan in de Q&A met dr. Christine Quinan na afloop van de film.

Vrijdag 4 mei

4-mei lezing

Academiegebouw (20:30–21:30 uur)

Wereldwijd staan mensenrechtenverdragen ter discussie. Ook in Nederland. Filosoof en publicist Maxim Februari duidt de gevolgen van technologische ontwikkelingen voor onze individuele rechten en vrijheden. Overleven de mensenrechten het digitale tijdperk?

Maandag 14 mei

Tv-series ontleed: The Crown

TivoliVredenburg (17:30 uur)

De Britse tv-serie *The Crown* vertelt het levensverhaal van koningin Elizabeth II van het Verenigd Koninkrijk. Dit populaire kostuumdrama is een mooie aanleiding om de pracht, kracht en macht van de Windsors en de Oranjes onder de loep te nemen. Cultuurhistoricus dr. Jeroen Koch (UU) zal spreken over de koninklijke families in Nederland en Groot-Brittannië door de jaren heen.

Zaterdag 14 april

Universiteitsdag 2018 Future of Work

Academiegebouw

De Universiteitsdag is een dag om herinneringen op te halen, van alles over de universiteit van nu te horen én met wetenschappers en andere alumni na te denken over de toekomst. Dit jaar gaan we het in het bijzonder hebben over werk. Zal het echt zover komen dat algoritmes en robots een groot deel van de banen van ons overnemen? Welke menselijke skills zijn onvervangbaar? Hoe gaan we om met beloningen? Zorgt de digitalisering voor meer stress op de werkvloer? En hoe zou de universiteit studenten moeten voorbereiden op de voortdurend veranderende arbeidsmarkt?

Met deze en nog veel meer andere vragen over werk houden diverse onderzoekers van de Universiteit Utrecht zich bezig. De dag wordt geopend door een plenaire lezing van Joop Schippers, hoogleraar Arbeidseconomie.

►► Het volledige programma voor deze dag is te vinden op www.uu.nl/alumni.

Overige activiteiten

Zaterdag 21 april

Utrechtse Dag van de Filosofie 2018

Academieggebouw (09:30 –18:00 uur)

Voor het eerst organiseert het departement Filosofie en Religiewetenschappen de eerste Utrechtse Dag van de Filosofie. Het zal op deze dag gaan over alternatieve feiten, klimaatverandering, Nederlandse rap, dierethiek, filosofie in de stad Utrecht en meer. Er zijn lezingen, wandelingen, discussies en een heuse philosophy slam door studenten.

►► Informatie en tickets:

<https://filosofieinutrecht.sites.uu.nl/>

Tweewekelijks vanaf dinsdag 15 mei

Filmreeks Science & Fiction

Louis Hartlooper Complex (19:00 uur)

De filmreeks *Science & Fiction* brengt prikkelende wetenschap en films van betekenis samen. Het thema van de reeks dit jaar is 'Over leven in de stad'. De eerste drie films zullen door wetenschappers worden ingeleid, op 26 juni zal Job Cohen als explicateur optreden. Deze filmreeks is een initiatief van filmtheater Louis Hartlooper Complex en het departement Bestuurs- en Organisatiewetenschap (USBO).

►► Informatie: www.uu.nl/usbo/sciencefiction.

Vrijdag 1 juni tot zondag 16 september

Vlinderfestival

Botanische Tuinen

Vanaf juni zijn er in de vlinderkas van de Botanische Tuinen weer tal van tropische vlinders te bewonderen. Een mooi moment om kennis te maken met Atlasvlinders, Komeetstaartvlinders, Morpho's en Papiervlinders.

Vrijdag 15 en zaterdag 16 juni

Na de Regen

Parnassos (20:30 uur)

De theaterproductie 'Na de regen' speelt zich afbovenop het dak van een hoge kantoorflat. De jonge medewerkers die daar even een moment voor zichzelf hopen te vinden, doen hun uiterste best om zelfverzekerd, charmant, vlot of zelfs onverschillig over te komen. Maar achter die façade gaat een wereld aan angsten, onzekerheden, stress, verlangens en dromen schuil, die ze krampachtig proberen te verbergen. Een bizarre komedie met een zwart randje.

►► Informatie en kaarten: www.uu.nl/parnassos

30 juni t/m 17 juli

Opera Thijl

Soesterberg

Het Utrechtsch Studenten Concert viert dit jaar haar 195-jarig bestaan en doet dat met een heel bijzonder project: opera Thijl. Samen met een professionele cast en een artistiek team zal dit studenten-gezelschap het verhaal van geuzenleider Thijl Uilenspiegel tot leven brengen. De opera van Jan van Gilse speelt zich af

aan het begin van de Tachtigjarige Oorlog en volgt Thijl in zijn ontwikkeling van naïeve idealist tot krachtige verzetsstrijder. Het decor zal gevormd worden door het prachtige landschap rondom het Nationaal Militair Museum in Soesterberg.

►► Informatie en kaarten: www.thijl2018.nl

6 t/m 19 en 23 t/m 26 juli 2018

Summerschool Junior

Ook deze zomer is de Universiteit Utrecht vier dagen het domein van de allerjongste onderzoekers: nieuwsgierige kinderen uit groep 5 van de basisschool t/m klas 2 van de middelbare school. Ze kunnen zelf onderzoek komen doen, bijvoorbeeld naar hun eigen DNA, biobrandstoffen, de Aziatische cultuur en raketten. Een leerzaam voorproefje op een toekomstige carrière als student of als wetenschapper. Inschrijven kan vanaf begin april.

►► Informatie over inschrijven: www.uu.nl/onderwijs/summerschool-junior

Zaterdag 12 en zondag 13 mei

Dutch Harp Festival

Tivoli Vredenburg

Op alweer de vijfde editie van het Dutch Harp Festival zullen harpisten van over de hele wereld te horen zijn. Het festival laat, naast de virtuositeit van de harpisten zelf, vooral ook de veelzijdigheid van het instrument zien en horen: van wereldmuziek tot jazz en klassiek, in een club setting, met singer-songwriters, als begeleiding van een stomme film, met dansers, etcetera.

►► Informatie en kaarten: www.harpfestival.nl

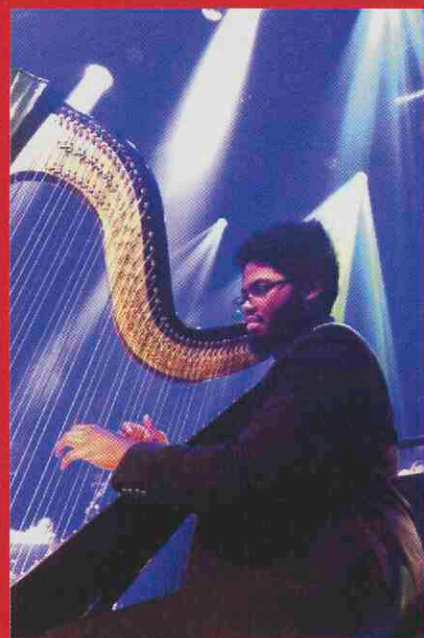


Foto: Jacques Bernits

Plantenstress

Rens Voesenek is hoogleraar Ecofysiologie van Planten en doet fundamenteel onderzoek naar stress bij planten.

"Jazeker, ook bij planten spreken we van stress", zegt hij. "Je hebt abiotische stress, als planten zijn overgeleverd aan hitte, te veel zout, droogte of juist te veel neerslag. En er bestaat ook biotische stress, bijvoorbeeld als de plant wordt aangevreten door rupsen of last heeft van pathogenen."

De hier afgebeelde plant is een zuring, die zich weet aan te passen aan stress, in dit geval aan een teveel aan water.

"Dat is een belangrijk probleem, omdat er in toenemende mate sprake is van overstromingsgevaar, waardoor landbouwgewassen gevaar lopen", vertelt Voesenek. "Normaal heeft het blad van deze plant een korte stengel, maar door het water is ze in staat het groeiproces fors te versnellen, waardoor het blad boven het water uitkomt en de huidmondjes als een soort snorkel de plant van voldoende zuurstof kunnen voorzien. We doen fundamenteel moleculair onderzoek naar dit soort aanpassingsprocessen om te bezien of we ook bij andere gewassen met dit soort mechanismen iets zouden kunnen uitrichten."

