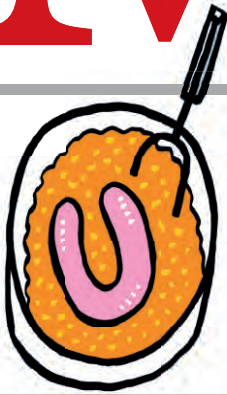


Mare

Hoe (on)gezonder is studeren eigenlijk?

Pagina 2



De Leidse bucketlist: de 071 dingen die je gedaan MOET hebben

Pagina 3



Wel of niet ontgroenen? 'Ik zou het iedereen aanraden!'

Pagina 11



De oudsten versus de jongsten: 'De huisfeut is hier echt wel een ding'

Pagina 14

Wat. Een. Week.

Welkom in je nieuwe lijfblad

Beste eerstejaars, welkom! Een nieuwe stad, een nieuw blad. Dus aangenaam: wij zijn het Leids Universitair Weekblad Mare.

Als onafhankelijke universiteitskrant schrijven we welیکی over alles wat er goed gaat in Leiden, maar ook over wat er beter kan. Topprestaties van wetenschappers, vette studentenfeesten, maar ook huisjesmelkers en matige scriptiebegeleiding komen daarbij aan bod.

Het universiteitsblad is er voor alle medewerkers en nadrukkelijk ook voor jullie. Zijn er zaken waarvan jij vindt dat we er aandacht aan moeten besteden, bel (071-5277272) of mail (redactie@

mare.leidenuniv.nl) ons! Voor al je Leidse nieuws vis je ons voortaan iedere donderdagmiddag uit de Mare-bakken die overal in de universiteitsgebouwen te vinden zijn.

Check tussendoor ook onze site (mareonline.nl), like onze pagina op Facebook (www.facebook.com/MareLeiden) en volg ons op Twitter (@weekbladmare).

Deze speciale introductiekrant is gemaakt in samenwerking met de El Cid-media crew die jullie deze hele week al via de app van nieuws heeft voorzien.

Geniet nog van je champagnebrunch - PROOST! - en maak er een mooie tijd van in Leiden. Laten we elkaar in de gaten houden.

Achtergrond

Later bestaat niet (of toch wel?)



De lichamelijke gevolgen van het studentenleven

‘Gewoontes zoals alcohol drinken, leer je moeilijk af. Straks is het na een lange dag werken: pfoe, ik heb wel een drankje verdiend.’ Foto Finn Kortman

Veel bier, weinig slaap en telkens weer stress door uitstelgedrag: hoe schadelijk is dat eigenlijk? ‘Nachtbrakers hebben een permanente sociale jetlag.’

DOOR SUSAN WICHGERS De meeste studenten walgen bij het idee van een braaf en burgerlijk bestaan met vroeg opstaan en weinig alcohol. Ze leiden een compleet ander leven dan werkende mensen. Er is immers nog genoeg tijd om ‘normaal’ te leven ‘als je later groot bent’. Hoe kan het dat

zulke relatief slimme wezens hun lichaam zo verwaarlozen? En hoe erg is dat eigenlijk?

ALCOHOL

De Leidse gezondheidspsycholoog Winifred Gebhardt doet onderzoek naar gezondheidsgedrag van jonge mensen, en kan antwoord geven op de eerste vraag. ‘Studenten weten dat hun levensstijl slecht is, maar ze betrekken dat niet op zichzelf. Door eerdere ervaringen weten ze dat hun gedrag lang niet altijd desastreus afloopt: ze hebben bijvoorbeeld wel eens een kater, en dat is het. De lange

termijn speelt geen rol.’

Studenten identificeren zich met het zijn van een student, daar hoort een bepaalde levensstijl bij. ‘Bij “student-zijn” hoort vaak zuipen en uitgaan. De gedachte is dat ze dat straks, als ze een gezin en een baan hebben, niet meer doen. Maar dat klopt niet altijd. We zien bijvoorbeeld dat studenten veel aankomen en dat gewicht later niet meer kwijtraken. Gewoontes zoals lekker eten en veel alcohol drinken, leer je moeilijk af. Straks is het na een lange dag werken: pfoe, ik heb wel een drankje verdiend.’

Sabine Peters, universitair docent psychologie, onderzoekt de effecten van alcohol op het puberbrein. Zij weet dus wel het een en ander over alcoholgebruik en de schadelijkheid daarvan. Dat je je anders gaat gedragen van alcohol, is wel duidelijk. Maar hoe kan dat? ‘Alcohol verstoort de werking van de hippocampus’, legt Peters uit. ‘Dat resulteert bijvoorbeeld in black-outs. Er worden dan geen nieuwe herinneringen gemaakt, of ze worden wel gemaakt, maar je kunt ze niet terughalen. Ook de amygdala raakt verstoord. Je hebt minder gevoel voor angst en gevaar, ook op sociaal gebied, waardoor je je raar gaat gedragen.’

Na een nacht doorhalen voel je je moe, duizelig, heb je hoofdpijn en ben je met een beetje pech ook nog misselijk. Peters: ‘Een drankje per uur is wat je lever hooguit bij kan houden. Ga je daar overheen, dan krijg je een soort toxisch effect.’ Mythes over het oplossen van je kater zijn er te over: eet een ei en een banaan, drink Sprite, en de ellende is voorbij. ‘Iedereen is op zoek naar een anti-kater elixer, maar zover we weten is minder alcohol drinken het enige dat helpt.’ Haar advies: verspreid de inname van alcohol over de hele avond en drink water tussendoor.

Naar de effecten van alcohol op de lange termijn zijn nog maar weinig goede studies gedaan. Of je dus slimmer was geweest als je het bier had laten staan, weet niemand. ‘Het is waarschijnlijk wel zo dat er cellen afsterven in de hersenen als je alcohol drinkt, maar als je jong bent

worden er ook nieuwe cellen aangeemaakt. En alle generaties hebben veel gedronken in hun studententijd, dat is meestal ook goed gekomen. De effecten zijn niet enorm. Het is niet zo dat je hersenen meteen kapot zijn, alleen bij heel intensief en langdurig alcoholmisbruik, voor zover we weten.’

ALTIJD ALLES UITSTELLEN

Studenten kunnen zich moeilijk inhouden wat betreft alcohol, maar verder staan ze ook niet bepaald te boek als gedisciplineerd. Omdat je niet elke dag om negen uur op een kantoor hoeft te zijn en je je eigen tijden kunt bepalen, ligt uitstelgedrag op de loer. En dat zorgt vaak voor deadlinestress. Universitair docent Marieke Tollenaar is expert op het gebied van stress, en weet precies waar het (niet) goed voor is. ‘Bij een deadline of een andere uitdaging gaat het lichaam in actiemodus. Op korte termijn is dat positief: het stresshormoon zorgt ervoor dat je wakker blijft en dingen beter onthoudt. Maar heb je te veel stress, dan krijg je een *overload*. Functies nemen dan juist af.’

Een studie op zichzelf kan zoveel stress niet veroorzaken, denkt Tollenaar. ‘Maar in combinatie met bijvoorbeeld onderliggende psychische problemen of een moeilijke thuissituatie kan ik me dat wel voorstellen. Een beetje stress is normaal, uitstelgedrag hoort erbij. Als je toch te veel stress hebt, is het belangrijk dat je de oorzaak aanpakt. Dus als dat uitstelgedrag voor problemen zorgt, doe daar dan wat aan: een studie zou haalbaar moeten zijn als je de studielast spreidt en niet alles in de tentamenweek probeert te doen. Ontspannen helpt ook goed, ga bijvoorbeeld sporten of mediteren. En genoeg slaap is heel belangrijk.’

SOCIALE JETLAG

Met dat laatste houdt Gerard Kerkhof, emeritus hoogleraar psychofysiologie aan de Universiteit van Amsterdam, zich al zijn hele leven bezig. ‘De laatste tien jaar is er veel gepubliceerd over studenten en slaap. De uitkomsten stemmen niet bepaald vrolijk.’ Studenten zijn

vaak nachtbrakers: ze slapen te kort en hebben een onregelmatig ritme. ‘Rond je twintigste ben je een maximaal avondmens. Dan ga je vaak uit huis en is er geen controle meer, dus geef je ook toe aan die tijden.’

Altijd laat gaan slapen en laat opstaan is geen aanrader, volgens Kerkhof. ‘Dan is je biologische klok uit de pas met de rest van de maatschappij, en heb je eigenlijk een permanente sociale jetlag. Je klok wil zich aanpassen, maar dat gaat niet. Daarbij benadeelt de functies van je organen, omdat ze niet optimaal op elkaar zijn afgestemd. Organen zijn namelijk niet alleen ruimtelijk geordend, maar ook temporeel: ze hebben een bepaalde tijdsrangschikking ten opzichte van elkaar. Door op afwijkende tijden te slapen schop je dat door elkaar.’

Te kort slapen heeft weer andere nadelen. Kerkhof: ‘Op korte termijn veroorzaakt slaapttekort allerlei prestatie-effecten: het geheugen gaat achteruit, reageren op prikkels gaat langzamer. Veel mensen denken dat ze overdag leren en informatie opslaan. Eigenlijk wordt informatie overdag alleen tijdelijk opgeslagen. Slaap zorgt pas dat die informatie een plek krijgt, doordat de hersenen geen input en output hebben. Ik heb zelf in mijn studententijd ook nachten overgeslagen, maar dat is niet slim. Je maakt ook slechtere beslissingen, bijvoorbeeld bij meerkeuzevragen in tentamen, omdat je minder goed afwegingen kan maken. Zeker als je het niet goed kent, gok je veel op gezond verstand. Dat gaat vaker verkeerd zonder slaap.’

Je kunt dat weliswaar inhalen, maar niet door na een late avond tot het middaguur in je bed te liggen. ‘Om zo’n slaapttekort in te halen, moet je eigenlijk de dagen erna eerder gaan slapen. ’s Nachts slapen doen we niet voor niks, je systeem is daarop gemaakt. De nacht koloniseren om leuke dingen te doen, is onverstandig.’

Kerkhof: ‘Een saaie les, maar je moet je leven braaf inrichten. Slaap op goede tijden en lang genoeg, juist als student. Je legt tijdens je studie de basis voor je toekomst.’

Colofon

Redactie-adres Pieterskerkhof 6 2311 SR Leiden
Telefoon 071-527 7272
Website mareonline.nl
E-mail redactie@mare.leidenuniv.nl
De redactie is op vrijdag gesloten.
Oplage 3.000

Hoofredactie
Frank Provoost frank.provoost@mare.leidenuniv.nl
Redactie
Vincent Bongers vbongers@mare.leidenuniv.nl
Bart Braun bbraun@mare.leidenuniv.nl
Anoushka Kloosterman a.s.kloosterman@mare.leidenuniv.nl
Marleen van Wesel h.g.van.wesel@mare.leidenuniv.nl
Medewerkers
Marit de Roij · Hugo Vermeer · Susan Wichgers
Illustraties Bandirah · Schot
Art direction en vormgeving Marcel van den Berg
Drukwerk Rodi Rotatiedruk, Broek op Langedijk
Advertenties Bureau van Vliet B.V.
Postbus 20 2040 AA Zandvoort
Telefoon 023 - 571 47 45
Redactieraad
Prof. dr. J.C. de Jong (voorzitter) · Prof. dr. F. Israel (vice-voorzitter) · Birgül Açıksöz · Joline Cramer · drs. Bart Funnekotter · drs. Malou van Hintum · mr. Folkert Jensma · Merian Kuipers · Josephine Say · Prof. dr. Nico Schrijver · Marieke Vinkenoog · Dr. Hans Vollaard

Jaarabonnementen
Een jaarabonnement op Mare loopt van september t/m juni. Belangstellenden kunnen Mare thuisgestuurd krijgen door €35 over te maken op IBAN NL68RAB00103257950 ten name van Universiteit Leiden (o.v.v. Mare en SAP-nummer 6200900100) en vervolgens een bevestigingsmail met daarin hun adres te sturen

naar redactie@mare.leidenuniv.nl. Studenten betalen €25. Ter controle graag in de bevestigingsmail ook het studentnummer vermelden.

Adreswijzigingen
Klachten en opmerkingen over de toezending van Mare 071-5277272.
Mededelingen voor het op donderdag verschijnende nummer moeten uiterlijk de voorafgaande donderdag 16.00 uur in het bezit van de redactie zijn.

Deze speciale El Gid-editie kwam tot stand in samenwerking met de Mediawer

Hoofredactie
Sterre Roeting
Eindredactie
Mattijn de Groot
Tekstredactie
Quinten Brouwer · Hessel Hoekstra · Bas Kleijweg · Niek van der Meer · Peter Schaap · Roland Groen in 't Woud
Eindredactie beeld
Heleen Otten · Susanne Ottenheym
Fotografen
Remco den Arend · Suzanne Bolk · Simone Both · Finn Kortman · Emmie van Poelgeest · Sebastiaan de Groot · Atma Saam

Maretjes extra

Gezin in Wassenaar zoekt jonge vrouw als huishoudelijke hulp ; eur 14 p.u. 0644149227; madeleineschure@gmail.com



71

dingen die je in je Leidse tijd gedaan moet hebben

Uit

- ☐ 1. In de gracht belanden
- ☐ 2. Een feestje bij alle vijf de grote studentenverenigingen bijwonen
- ☐ 3. Dinsdagnacht stappen in de HiFi
- ☐ 4. Uitgaan in Den Haag
- ☐ 5. Een ontwikkelingsland bezoeken
- ☐ 6. Wakker worden en niet weten waar je bent
- ☐ 7. Arren ontmoeten bij de Pomerans, de Rembrandt of iets aanverwant
- ☐ 8. Ga bij een club of sub die een buitenactiviteit doet - kanoën, jagen, klimmen, fossielen verzamelen, wat dan ook - en ga een weekendje met ze mee
- ☐ 9. Kleren weggooien omdat ze nooit meer gaan herstellen van die nacht
- ☐ 10. Nachtnetten
- ☐ 11. De laatste trein missen
- ☐ 12. Zooïen



Thuis

- ☐ 13. Op kamers gaan! Misschien wel belangrijker dan de studie zelf
- ☐ 14. Inbreken in je eigen huis omdat je jezelf buiten hebt gesloten
- ☐ 15. Iemand uit een andere stad dan Leiden regelen
- ☐ 16. Bij de eerste zonnestraal met je huisgenoten alle banken naar buiten dragen, en bier drinken op straat
- ☐ 17. Drugs. Desnoods iets van de smartshop
- ☐ 18. Een lekkage opdweilen
- ☐ 19. Een plant in leven houden
- ☐ 20. Een pan of barbecue weggooien omdat je te lui bent om hem schoon te maken
- ☐ 21. Een nieuwe schimmelsoort ontdekken op de vergeten afwas. Bonuspunten als de gewone schimmel die er al stond, ten prooi valt aan een andere schimmel
- ☐ 22. Je bezittingen onder aluminiumfolie of gele post-its vandaan toveren. Leuke huisgenoten, origineel ook



Eten en drinken

- ☐ 23. Zwevertjes drinken in Roebels
- ☐ 24. Hutspot eten op 2 oktober
- ☐ 25. Eten bij de restaurants van Augustinus en/of Quintus
- ☐ 26. Een bedenkelijke shoarma na twee uur 's nachts
- ☐ 27. Een paardenkut drinken
- ☐ 28. Ontbijten bij de Hema
- ☐ 29. Een date bij La Bota (vooral aanbevolen als je date niet Nederlands is)
- ☐ 30. De Friese pof van bakkerij Us Bertus
- ☐ 31. Broodje kaasfondue uit de Foodtruck van De Fransoos
- ☐ 32. Als je geld op is wanhopig alle restjes voedsel bij elkaar gooien en hopen dat het eetbaar is
- ☐ 33. Een afhaalmaaltijd nuttigen in het Van der Werfpark
- ☐ 34. Naar een exotische eetwinkel gaan, dingen kopen die je niet kent, en er dan met behulp van internet wat van proberen te maken
- ☐ 35. Op de fiets naar het strand, en daar barbecueën

Cultuur

- ☐ 36. Alle Leidse musea bezoeken (tip: met de Museumnacht gaat het snel)
- ☐ 37. Een jazzoptreden in de Twee Spiegels bijwonen
- ☐ 38. Het Leiden International Film Festival
- ☐ 39. Een bandje kijken in Gebr. De Nobel
- ☐ 40. Een studententoneelvoorstelling bezoeken
- ☐ 41. Naar Werfpop
- ☐ 42. Een boek lezen voor je plezier - na de middelbare school zijn veel mensen vergeten dat dat ook kan
- ☐ 43. Leids cabaret festival
- ☐ 44. Meehossen/drinken met Barry Badpak

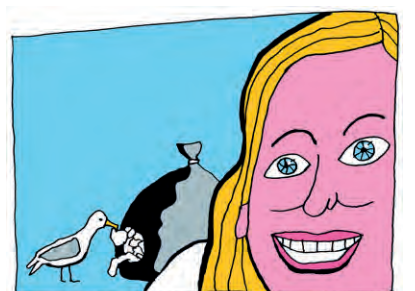


Universiteit

- ☐ 45. Tenminste één vak buiten je eigen opleiding volgen (Studium Generale telt ook)
- ☐ 46. Een promotie of oratie bijwonen
- ☐ 47. Commissiewerk doen voor je studie- of studentenvereniging
- ☐ 48. Niet vergeten: met je commissie of bestuur zo'n poepsaai groepsfoto op het Rapenburg laten maken.
- ☐ 49. Een LAK-cursus volgen
- ☐ 50. Picknicken in de Hortus (gratis toegang voor studenten)
- ☐ 51. Studeren in de bieb van een andere faculteit, zodat je geen afleidende bekenden tegenkomt
- ☐ 52. In Mare staan
- ☐ 53. Nachtje doorhalen om een paper af te krijgen
- ☐ 54. Met een kater naar college
- ☐ 55. Onterecht een tentamen halen
- ☐ 56. Een tentamen halen waar je keihard voor hebt moeten knokken

Leiden

- ☐ 57. Vloekend bij de stalling op Centraal staan omdat je fiets is gejat door de gemeente of een andere fietsendief
- ☐ 58. Langzaam onverstaanbaar worden door de vele stuko-afko's: 'We gingen naar een Cobo in de Boko, en toen met het eftee naar de MaPo, wel met een bvo'tje, natuurlijk.'
- ☐ 59. Jezelf's avonds laten opsluiten in de Burcht/een universiteitsgebouw/... en er de nacht doorbrengen
- ☐ 60. Tenminste tien hofjes opsporen. Mag tijdens de hofjesconcerten, maar ze zelf zonder plattegrond ontdekken is ook leuk
- ☐ 61. Drie oktober met pisregen
- ☐ 62. Op versieringssafari door de Kooi met Kerstmis of tijdens het EK/WK voetbal
- ☒ 63. Meedoen aan de El Cid
- ☐ 64. Met een bootje door de grachten varen
- ☐ 65. De Meelfabriek bezoeken, nu het nog een bouwval is
- ☐ 66. Oer-Leidenaar Peter Labruyère spotten in het wild
- ☐ 67. Een selfie maken met een meeuw
- ☐ 68. Klagen over toeristen die selfies maken met meeuwen
- ☐ 69. Buitenlandse gasten een rondleiding door de stad geven
- ☐ 70. De Pieterskerk van binnen zien



En als laatste:

- ☐ 71. Je naam schrijven op de muur van het Zweetkamertje. Wordt nog een uitdaging als je niet daadwerkelijk afstudeert

De eerste dagen

De week tot nu toe

De kogel is door de kerk

Hakkûh tijdens hemels openingsfeest

Traditiegetrouw is de El Cid-week elk jaar een beetje anders; zo vindt de opening voor het eerst in de geschiedenis plaats in de avond. De vademecumcommissie is nog nergens te bekennen, maar dan gaat de projector in de Hooglandse Kerk aan, en verschijnen de leden één voor één op het scherm, waarna ze ook daadwerkelijk het podium betreden.

De week moet officieel nog beginnen, maar ze hebben nu al een record gevestigd: met bijna vierduizend deelnemers is het de grootste El Cid ooit.

Burgemeester Henry Lenferink is aanwezig, net als vice-rector Hester Bijl (Universiteit Leiden) en collegevoorzitter Sander van den Eijnden (Hogeschool Leiden). Helaas geeft Lenferink geen college Leidsch, maar hij verzekert de aanwezigen er wel van dat ze hem kunnen aantreffen tijdens het uitdelen van haring en wittebrood op Drie Oktober.

Ook het goede doel van deze feestweek, Amnesty International, komt langs. Zij zetten zich in voor de vrijheid van onderdrukte minderheden en onterecht veroordeelden over de hele wereld. Leidse studenten kunnen hierbij helpen – niet alleen met donaties, maar ook door onderdeel te worden van het vrijwilligersteam.

Met één druk op de knop verandert de vademecumcommissie de opening in het openingsfeest. Aan de andere kant van de kerk staan de jongens van Rave van Fortuin al klaar. Met een draai aan het grote rad dat ze hebben meegebracht wordt besloten dat het eerste kwartier gedanst zal worden op foute jaren '90 muziek. Na nog wat rondjes van het rad mogen ook de discomoves getoond worden, en niet veel later staat iedereen te 'hakkûh' op de graftombes die de vloer van de kerk vormen. Het is besloten: de kogel is door de kerk: de week is nu al hemels.

DOOR BAS KLEIJWEG EN MATTIJN DE GROOT



Foto Atma Saam

Een kamer? Twee kramen verderop!

Geplet door information overload

'Je komt er zeven kilo papier zwaarder, geplet door de drukte, maar zeker ook wijzer vandaan', zegt een van eerstejaars die maandag de informatiemarkt aan de Nieuwe Rijn heeft bezocht.

Verdeeld over een verzameling kraampjes staat een legioen verenigingen, stichtingen, clubs en partijen klaar om de aanstormende academische talenten van alle mogelijke informatie te voorzien.

Een flinke klus, want er zijn heel veel El Cid-deelnemers. Groepjes met hun mentoren, maar ook onschuldige omstanders, banen zich een weg door een informatieland voor studenten. Studentenverenigingen en politieke partijen proberen nieuwe leden te werven. Stichtingen en belangenorganisaties geven informatie aan hun toekomstige doelgroep. Uitzendbureaus en huisvestingsorganisaties leggen uit hoe je kunt leven en overleven in Leiden.

De informatiemarkt is de plek bij uitstek voor de deelnemer die gericht zoekt naar antwoorden op brandende vragen zoals: 'Waar vind ik een roeivereniging?'

'Links om de hoek'

Of: 'Ik ben op zoek naar een kamer, wie kan mij daarbij helpen?'

'Vraag dat maar twee kraampjes verderop.'

En: 'Hoe kom ik aan een stage?'

'Aan de overkant staat een organisatie die daarbij helpt.'

Ook voor deelnemers zonder missie is de informatiemarkt interessant. Er zijn zoveel verschillende kraampjes dat de eerstejaars allerlei informatie krijgen over zaken waar ze nog nooit eerder over hebben nagedacht. Er is plots een groot aantal nieuwe opties om te overwegen.

Tijdens gesprekjes met nieuwe studenten schemert echter al snel door dat zij haast overweldigd worden door de grote verscheidenheid aan informatie. Het is dan ook maar goed dat de kraampjes zijn voorzien van kleurrijke flyers, contactinformatie op pennen en allerlei goodies.

DOOR PETER SCHAAP



Foto Susanne Ottenheym



Foto Atma Saam

Foto Finn Kortman



Foto Heleen Otten

Eerstejaars heeft zwemvest nodig

Voorzitters versus voorzitters

Vergeet Clinton versus Trump en Mayweather versus McGregor. Het echte gevecht van de eeuw is natuurlijk het Voorzittersdebat in de Hooglandse Kerk. De voorzitters van de vijf Leidse gezelligheidsverenigingen betreden maandagavond onder luid applaus en begeleid door hun vaandels het podium.

Stelling een brengt de verhoudingen direct op scherp. Vaste structuren als dispuuten en jaarclubs: vier verenigingen zweren erbij, maar Catena-voorzitter Emma Barnhoorn verwerpt dit principe juist. Zij ziet meer in een vereniging zonder verplichtingen en vaste structuren. Een klassiek meningsverschil tussen Catena en de rest, wat een interessante discussie oplevert. Uiteindelijk mag het publiek via de smartphone stemmen op de meest overtuigende argumentatie. Een grote meerderheid is voor vaste structuren.

Bij een andere stelling pleiten SSR en Catena samen voor minimale verplichtingen vanuit de verenigingen voor eerstejaars-leden. Augustinusvoorzitter Jasper de Leede denkt daar anders over: 'Eerstejaars hebben eerst zwemles nodig, voor ze het zwembad van hun vereniging kunnen betreden.' Die mening wordt niet alleen door Quintus en Minerva gedeeld, maar ook door een meerderheid van het publiek.

Tijdens een open pleidooi voor de eigen vereniging benadrukte Minerva-voorzitter Lucia Aerden dat haar clubgenoten het maximale uit hun Leidse tijd halen: 'Als je bij Minerva een concert geeft, dan doe je dat in het Concertgebouw.' Dit werd uiteraard betwist door haar collega van Augustinus.

Welke voorzitter daadwerkelijk de meeste eerstejaars overtuigd heeft, zal vrijdag blijken. Dan worden de nieuwe ledenaantallen bekendgemaakt. Over een ding waren de voorzitters het trouwens allemaal eens: word wel érgens lid.

DOOR ROLAND GROEN IN 'T WOUDE



Foto Atma Saam



Foto Finn Kortman



Foto Finn Kortman



Foto Finn Kortman

Zo betaal je een Maserati

De eerste colleges

'Is er nog plek?' vraagt een El Cid-deelnemer aan zijn mededeelnemer. 'Ah joh, gewoon hier gaan zitten,' krijgt hij als antwoord en zijn compagnon zetelt zichzelf met een plof neer op de grond.

Behalve een kennismaking met de verenigingen en gezelligheid die Leiden te bieden heeft, is er in de El Cid-week ook ruimte om meer te weten te komen over de studie waar de deelnemers zich de komende jaren mee bezig gaan houden. Op onder andere de Hogeschool Leiden en het Lipsius namen de toekomstige studenten dinsdag een kijkje bij de faculteiten.

'Ziet lesgeven er in de toekomst misschien zo uit?' vraagt Patrick Pijnenburg aan zijn publiek vanuit zijn luie stoel in een zonnig oord met een helder blauwe zee op de achtergrond. Pijnenburg, directeur van de faculteit *Science & Technology* van Hogeschool Leiden, spreekt de aankomende studenten aan via een filmpje met wat technische haperingen. De ironie ontgaat het publiek niet. 'Het thema van deze El Cid is "Your Next Level"', vertelt Pijnenburg in persoon verder, 'maar jullie niet de enigen die onderweg zijn naar dat nieuwe niveau – ook het onderwijs zelf vernieuwt door technologie.'

Patrick introduceert zijn gastspreker Shelly Sterk, presentatrice van het RTL-programma *Galileo*. 'Leef je droom', begint Sterk. 'Je zal lang niet alles aan je studie leuk vinden, maar geniet juist van dat gedeelte dat je wel leuk vindt. Soms moet je minder leuke dingen doen om je doel te bereiken, drukt ze de aankomende studenten op het hart.

Met een grijns op haar gezicht geeft Sterk middels filmpjes ook tweemaal het woord aan mensen die haar boodschap ondersteunen. De 12-jarige Jorik, rapper in wording, zegt ook zijn dromen te volgen en er hard aan te werken. 'Ik schrijf mijn eigen teksten', zegt hij trots. Ook Joël Beukers, fitnessmodel, ondersteunt haar verhaal. 'Mensen zeiden eerst dat ik mijn tijd verspilde in de sportschool, ik verdiende niets. Maar nu rijdt Joël in een Maserati', vertelt hij, cruïsend in zijn dure auto.

Met een hart onder de riem en stijf van het zitten op de grond, worden de deelnemers per faculteit meegenomen door de Hogeschool Leiden om kennis te maken met hun opleidingen.

Dat er dit jaar veel nieuwe studenten zijn, blijkt ook tijdens de opening op het Lipsius, de thuisbasis van de Faculteit der Geesteswetenschappen. De zaal zit zo vol dat een aanzienlijk deel van de aanstaande studenten genoeg neemt met een sta- of zitplaats op de trap. Daar krijgen ze alles te horen van extra punten verdienen tot inspraak in het faculteitsbestuur. Ook de daaropvolgende informatiemarkt overspoelt met eerstejaars die daar niet alleen praten met studieverenigingen, maar ook op interactieve wijze kennismaken met hun nieuwe vakgebied. Bij geschiedenis wordt bijvoorbeeld een quiz gespeeld via smartphones en bij filosofie introduceren ze een huizensysteem à la Harry Potter.

Nu de toekomstige studenten voldoende geïnformeerd zijn over hun nieuwe studie, kan het level studieblok afgesloten worden, en is het tijd voor een nieuw level!

DOOR HESSEL HOEKSTRA EN PETER SCHAAP



Foto Emmie van Poelgeest

De eerste dagen

LSD smaakt naar pesto

De praktische kant van het studentenleven

‘Geschift’, antwoordt BNN-presentator Rens Polman op een vraag van een eerstejaars over wat hij vindt van het drugsbeleid tijdens de El Cid. Drugs zijn verboden maar boven de achttien is alcohol toegestaan. Volgens Polman is het onterecht dat drugsgebruik strenger wordt aangepakt dan drank.

Polman is een van de makers van het tv-programma *Drugslab* waarin allerlei genotsmiddelen worden getest. Het lab is woensdagmiddag aanwezig op de StukoSquare bij de Hogeschool Leiden waar de eerstejaars in aanraking komen met de praktische kant van het studentenleven.

Polman discuteert met een aantal panelleden en El Cid-deelnemers over alles wat met joints, poeders en pillen te maken heeft. Panellid Jantien, een psycholoog gespecialiseerd in verslavingszorg, is het met de presentator eens. ‘Alcohol is minstens net zo schadelijk, zo niet nog schadelijker dan drugs’, vindt zij.

Tijd voor de volgende vraag. De zachte blauwe kubus met daarin een microfoon vliegt door het publiek en landt met een zachte plof in de armen van een deelnemster. ‘Hoe hoort LSD te smaken?’ wil ze weten. ‘Dat verschilt per persoon en hoe je het inneemt’, antwoordt panellid Nellie Benner die ging trippen voor het BNN-programma. ‘Bij mij smaakte het naar pesto. Maar dat kan ook komen omdat het naast pesto in de koelkast lag.’

Ook de cursus Leidsch op het plein is populair, mede dankzij de vrolijke doch strenge docente. Met een haast gemakzuchtige snelheid propt ze de gretige deelnemers vol met Leidsche uitspraken en culturele weetjes over het leven in Leiden. ‘*Kokosmakrrrrrwwwoon*’ wordt geheid het nieuwe scheldwoord van 2017.

‘Wij doen het vandaag lekker rustig aan’, zegt eerstejaars Anne Vis al roerend in een pan met pasta pesto met mozzarella. Ze hangt samen met groepsgenoten Fleur Treurniet, Rosalie Slijk en Stan Licher wat onderuitgezakt bij *Prep it up*; een kookcursus geleid door leden van de studentenvereniging Leiden United.

Licher valt haar bij: ‘Wij zochten iets simpels voor de ochtend om onze krachten te sparen voor de kroegentocht. Helaas, toen we gingen zitten vervloog ook dat laatste beetje motivatie.’

DOOR PETER SCHAAAP



Foto Emmie van Poelgeest

‘De zweep erover’

Colleetour met bekende alumni

‘Een student zoals ik moeten jullie nooit worden’, waarschuwt Nout Wellink de Mare-kerk woensdagmiddag tijdens Colleetour. De voormalig president van De Nederlandsche Bank studeerde rechten in de jaren zestig. Samen met microbioloog, NRC-columnist en oud-Mare-medewerker Rosanne Hertzberger, die van 2002 tot 2008 *life science & technology* studeerde, wordt hij door de eerstejaarsstudenten gevraagd naar zijn Leidse tijd.

‘Ik ben een keer mijn studentenhuus uitgezet’, vertelt Wellink, na vragen over de huizen waarin ze woonden. De reden wil hij niet delen, wel de laatste woorden die zijn hospita tot hem richtte: ‘Dit had ik nóóit van u verwacht.’ Hertzberger woonde enige tijd op Vliet 11, waar ook Shabir Burhani een kamer had. Een omstreden figuur, die later een taakstraf zou krijgen voor dreig tweets aan het adres van hoogleraar Afshin Ellian. Rechtenstudent Madina mengt zich vanuit het publiek in de discussie die ontstaat. ‘Dat is mijn broer’, zegt ze. De zaal valt even stil, tot ze onthult: ‘Grapje.’

Toen Wellink in 1961 begon met studeren, bestond de El Cid-week nog niet. Bij een vereniging gaan was vanzelfsprekend. In zijn geval: Augustinus en het Leidsch Studenten Corps, dat later opging in Minerva. Hertzberger, die bij Quintus ging, denkt nog vaak terug aan haar El Cid. Als student ben je nog niet verpest door de realiteit’, vindt ze.

In Wellinks tijd bestonden er nog geen afstudeeronderwerpen en liepen er twaalfdejaarsstudenten rond. Ook Hertzbergers studententijd verschilt inmiddels behoorlijk met nu. Er was nog geen bindend studieadvies en ze kreeg nog een basisbeurs. In tegenstelling tot een groot deel van het publiek zijn beide gasten van mening dat het leenstelsel een prima vervanger is voor de oude studiefinanciering. Een stok achter de deur werkt volgens hen juist goed om studenten te laten nadenken over hun keuzes. ‘De zweep erover’, zegt Hertzberger.

Over de studie geschiedenis zijn ze het dan weer niet eens. ‘Dat kun je geen studie noemen’, vindt Hertzberger. ‘Meer een cursus die je ook uit een boek kunt leren.’ Ze adviseert nieuwe studenten om iets te doen waaraan ze wel iets hebben, zoals bio-informatica of natuurkunde. Veel aanwezigen, onder wie Wellink, zijn het niet met haar eens. Wellink had zelf graag nog eens geschiedenis willen studeren. ‘Dat is dan ook iets voor mannen van middelbare leeftijd, die toch geen baan meer nodig hebben’, reageert Hertzberger. ‘Van inspirerende hoogleraren kun je meer leren dan je uit een boek ooit zou kunnen’, voegt Wellink er nog aan toe.

Dat niet alle belangrijke vaardigheden uit boeken te leren zijn, daarover zijn ze het helemaal eens. Zorgen voor jezelf, programmeren of Chinees spreken: voor al dat soort dingen biedt je studententijd de uitgelezen kans. Hertzberger: ‘Nu heb je er nog tijd voor.’

DOOR HESSEL HOEKSTRA



Foto Remco den Arend



Foto Susanne Ottenheim

Foto Remco den Arend

Achtergrondfoto Simone Both



Zweten op de dansmat

Langs de klein maar fijne verenigingen

De dinsdagavond staat in het teken van de tal van kleinere studentenverenigingen die Leiden rijk is. Neem de christelijke verenigingen - NSL, Pan-oplia, E.S.V. Ichthus, en VGSL Franciscus Gromarus- die samen een pubquiz in restaurant Holle bolle Gijs op de Korte Mare organiseerden. Na afloop zorgt kaarslicht voor een gemoedelijke sfeer in de zaal. Leden en de verse studenten mengen zich voor gezellige gesprekken met een drankje.

‘Het is tussen de feesten door ook wel leuk om even knus te kunnen kletsen’, zegt een eerstejaars psychologie. De belangstelling is zo groot dat tot op de stoep van het restaurant mensen zitten te kletsen.

Bij de *Asia Night* in de Pelibar van het Pelikaanhof is het zo druk dat niet iedereen naar binnen kan. Dat is ook wel voor te stellen met de activiteiten, die opgezet zijn door de spellenvereniging Het Duivelsei, en studieverenigingen LVSJK Tanuki (Japans/Koreaans) en Studievereniging Sinologie Leiden (Chinees): er klinkt muziek uit allerlei populaire videogames en *anime*. Aan rijstwijjn ontbreekt het ook niet.

Een paar energieke aanwezigen wagen zich aan *Dance Dance Revolution*, waarbij de dansmat het hevig te verduren krijgt. ‘Je krijgt er het behoorlijk warm van’, verzucht een bezwete deelnemer.

Als degene die naast je in de slaapzaal ligt je wakker houdt met onrustig gewoel, heb je na de lezing over slaapgedrag bij ASV Prometheus, de culturele studentenvereniging, vast meer begrip voor deze gewoonte. De vereniging organiseerde twee lezingen. De leden die niet binnen zitten, nemen op het terras van ’t Keyzertje nog een drankje. ‘En we hebben morgen ook weer een gezellig programma’, meldt een van de chillende Prometheanen.

DOOR BAS KLEIJWEG



Vliegende ballen en Jumping Jacks

Het sportblok is er ook voor niet-sportievelingen

‘Pas op!’ schreeuwt een meisje. Nog geen seconde later wordt de El Cid-Mare fotografe getroffen door een voorbijvliegende lacrossebal. ‘Sorry,’ roept het meisje onze kant op. Gelukkig kan het slachtoffer er de humor wel van inzien. ‘Ik heb een lacrosse-bal gekocht!’, zegt ze lachend.

Op de velden van het Universitair Sportcentrum kregen de El Cid-deelnemers woensdag de kans om mee te sporten met de studentensportverenigingen die Leiden rijk is. Naast voetbal, hockey, rugby en tennis kregen de deelnemers ook de kans om een aantal minder bekende sporten uit te proberen. Zoals lacrosse dus, de Amerikaanse teamsport waarbij je de bal speelt met een netje op een stok.

De opkomst bij de velden valt enigszins tegen. ‘In voorgaande jaren was het stukken drukker bij het sporten. Ik denk dat het komt doordat er gisteren leuke feesten waren en de deelnemers nu brak zijn’, vertelt mentor Nander van Heek, terwijl hij toekijkt hoe zijn groep een potje *ultimate frisbee* speelt.

Aan de andere kant van het terrein, bij de informatiemarkt, is het een stuk drukker. Hier siert een grote zeilboot de plek. Een *Jumping Fitness*-instructrice staat klaar voor een les trampolinesport. Met haar roze fluor-hoofdband en sportlegging ziet eruit alsof ze rechtstreeks uit de videoclip ‘*Call on me*’ van Eric Prydz komt. ‘Drie! Twee! Eén! - Daar gaan we: *jumping jacks*! Bewegen die armen!’ roept ze.

Een aantal deelnemers probeert – al springend op trampolines met daaraan een handvat bevestigd – haar instructies op te volgen. Ledematen zwaaien in het rond. Achter de rij trampolines staat een zwembadje, waarin een jongen in een Speedo op en neer zwemt. Vrolijk gooit hij een bal over met een paar voorbijgangers.

Het sportterrein is niet alleen voor de sportievelingen interessant. Het grasveld achter de standjes van de informatiemarkt is namelijk een prima lunchplek. Een aantal groepjes zit onder het genot van een biertje en een sigaret te picknicken, en midden op het veld wordt er met een grote groep een potje ‘*Wie Ben Ik*’ gespeeld.

Intussen komt het sportblok bijna tot een einde ‘Dit was Jumping Fitness, kom een keertje kijken op maandagen om 8 uur’, klinkt het door de speakers. ‘Helaas, dan heb ik al voetbaltraining’, mompelt een van de deelnemers.

DOOR QUINTEN BROUWER



Kalender

Jaaroverzicht

Om te voorkomen dat je op 8 februari voor een dichte collegezaaldeur staat. Of om even voorzichtig in te spieken als je je begin oktober voorzichtig afvraagt waarom de Hoogvliet wortels, aardappelen, ui en klapstuk toch zo nadrukkelijk in de aanbieding heeft: de al dan niet academische jaarplanning van Mare.

oktober

3 oktober: Leids Ontzet
collegevrij! Dinsdag 3 oktober is namelijk Leids Ontzet, de eigen feestdag van de Leidse universiteit. Alle gebouwen, ook de UB en het Universitair Sportcentrum, zijn die dag gesloten. Locaties in het centrum, zoals de Haag, zijn wel geopend, maar ook daar gaan colleges niet door. Waarom eigenlijk? Tijdens de tachtigjarige verjaardag van de universiteit, besloot de raad van Leiden, in 1574 om precies te zijn, besloot de stad van Alva Leiden net zo lang te belegeren totdat de stadsoverheid zich overgaf. De Leidenaars stonden echter stand, hoewel 6000 van de 18.000 soldaten bezweken aan de honger en de pijn. Na acht nachten van 2 op 3 oktober sloegen de Spanjaarden eindelijk op de vlucht nadat de Watergaten de dijken doorstaken. In hun haast lieten zij een dampende hutspot achter. Dat is nog altijd een traditionele 3-Oktobermaaltijd. Andere tradities: een enorme kermis, de Leidsche optocht om de ontzethelden te eren), kermis, haring en wittebrood en theater, banden door de hele stad. vergis je niet in de festiviteiten van de 3 Oktober vereenigen op 2 oktober om 1574, veertien over

ma	di	wo	do	vr	za
2	3	4	5	6	7



Foto Simone Both

Ook in februari of maart: Sine Regno

De hardwerkende bestuursleden van de studentenverenigingen verdienen ook wel eens een vakantie. Het vorige bestuur neemt de boel een keer per jaar voor een weekje over. Daarbij wordt flink gekeerd en de gebruikelijke mores worden even vergeten. Sine Regno is dan ook Latijn voor 'zonder bestuur'. Op Quintus heet deze week trouwens Midweek en op Augustinus Sede vacante, waarbij het jaarlijkse Sjonnie & Anita-feest vaste prik is.

februari

ma	di	wo	do	vr	za
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

1 februari: handige datum voor studieswitchers

Mocht je studie niet bevallen, of niet lukken, dan is het handig om je dat voor 1 februari te realiseren. Als je voor die datum bij DUO aangeeft dat je stopt, wordt je aanvullende beurs en je tot dan toe ontvangen studentenreisrecht namelijk eenmalig omgezet in een gift. Als je dan toch ingelogd bent bij DUO: vergeet niet als de wiedereerga je OV-studentenkaart stop te zetten. Anders heb je al snel alsnog een flinke schuld. In tegenstelling tot bij een aantal masteropleidingen, kun je trouwens in februari over het algemeen niet instromen bij een andere bacheloropleiding. Daarvoor moet je wachten tot september. 1 mei is ook een handige datum: dat is de uiterste inschrijfdatum voor de meeste nieuwe studies.

8 februari: Dies natalis 2018

De 443e verjaardag van de Universiteit Leiden, die daarmee de oudste universiteit van Nederland is. Na het Leids Ontzet zou Willem van Oranje de Leidenaars volgens de overleveringen als dank de keuze hebben gegeven tussen tien jaar geen belasting hoeven betalen of een universiteit. Net als de Opening Academisch jaar hoort bij de dies natalis een plechtigheid in de Pieterskerk, op donderdag 8 februari. 's Middags vallen veel colleges daarom uit.

juni



Foto Remco den Arend

20 augustus t/m 2 september: KMT

Als je tijdens de EL CID gekozen hebt voor een vereniging, volgt al snel de Kennismakingstijd, oftewel: de KMT. Veel verenigingen nemen hun nieuwe leden ergens tussen de EL CID-week en de start van de colleges mee op kamp. Verder organiseren onder andere SSR en Augustinus een werkweek, waarin de eerstejaars de handen uit de mouwen moeten steken. Met de opbrengst wordt het verenigingspand bijvoorbeeld onderhouden. Veel studieverenigingen hebben iets later, vanaf 15 september, nog een introductieweekend.

ma	di	wo	do	vr	za
4	5	6	7	8	9

7 september: eerste Mare van het collegejaar!
Vanaf 7 september ligt er elke donderdag weer een verse stapel Mares in alle universiteitsgebouwen. Het nieuws uit de universiteitskrant vind je ook op www.mareonline.nl.

4 september: Opening Academisch Jaar

Nadat je je tijdens de EL CID-week, eerstejaarskampen, werkweken en andere KMT-activiteiten volledig hebt ondergedompeld in het studentenleven, zou je haast vergeten dat het academisch jaar eigenlijk nog moet beginnen. Dat gebeurt officieel op maandag 4 september om 15.00 uur in de Pieterskerk. De plechtigheid is ook te volgen op www.universiteitleiden.nl. De meeste opleidingen hebben in die week ook nog eigen introductieprogramma's.

Eind januari, begin februari: Open weken verenigingen

Voor wie teruggekomen is op z'n beëindiging om nergens lid te worden: begin 2018 openen sommige verenigingen de deuren nog één keer. Catena organiseert bijvoorbeeld eind januari de Open Week en SSR heeft in de tweede week van februari de IK-Week. Ook leuke voor wie gewoon eens bij een ander wil kijken. Bij verenigingen zonder inloopweek kun je vaak tijdens de EL CID-week van 2018 alsnog lid worden.

januari

ma	di	wo	do	vr	za
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12



Foto Simone Both

5 mei: Bevrijdingsdag
Geen colleges en gratis met je weekend-ov, maar dat is dit jaar logisch: 5 mei valt op een zaterdag. De Universiteitsbibliotheek en het Universitair Sportcentrum zijn (beperkt) geopend.

mei

ma	di	wo	do	vr	za
1	2	3	4	5	6

10 mei: Hemelvaart

Geen colleges en verschillende universiteitsvoorzieningen zijn niet of beperkt geopend, ook op vrijdag 11 mei. En op Hemelvaartsdag zelf: gratis met je weekend-ov; korting met je week-ov.

21 mei: Tweede Pinksterdag

Geen colleges en verschillende universiteitsvoorzieningen zijn niet of beperkt geopend. Gratis met je weekend-ov; korting met je week-ov.

ma	di	wo	do	vr	za
21	22	23	24	25	26

ei-
ts-
port-
Den
an de

ge oor-
Hertog
tot het
n hielden
stads-
best. In de
in jaarden
euzen de
ze een pan
tijd de
e bijbeho-
taptoe (een
oraalzing,
ls en d's
datum: de
iging starten
vier dus.

november

ma	di	wo	do	vr	za	zo
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

30 oktober t/m 3 november:
tentamens
De tentamenperiodes, deadlines en andere
toetsingsmomenten verschillen zo'n beetje
per opleiding, maar veel studenten zullen
rond deze tijd voor het eerst hun naam op
een tentamenblaadje mogen krabbelen. Een
prima moment om even te peilen hoe je ervoor
staat. Niet al te best? Dan heb je gelukkeig
nog bijna een heel collegejaar om daar wat
aan te doen.

27 november: Cleveringa-oratie
De Nazi's besloten in 1940 alle Joodse
hoogleraren van de universiteit te verwijde-
ren. Op 26 november hield Rudolph Cleve-
ringa, decaan van de rechtenfaculteit, een
moedige rede voor zijn ontslagen collega's.
Hij werd opgepakt en na de studentensta-
king een dag later, werd de universiteit tot
1945 gesloten. Sinds 1970 is er een Cleve-
ringaleerstoel, waarvoor jaarlijks een an-
dere geleerde wordt aangesteld. Die houdt
traditioneel op 26 november een oratie.
Dit jaar is dat een dag later, vanwege het
weekend. Tussen 15.00 uur en 18.00 uur
zijn er op 27 november geen colleges.



december

wo	do	vr	za	zo
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31

24 december t/m 1
januari: collegevrije
dagen
Universiteitsvoorzieningen zijn op
deze dagen niet geopend, of slechts
beperkt, zoals de Universiteitsbibli-
otheek en het Universitair Sport-
centrum.

maart

30 maart en 2 april: Goede
Vrijdag & Tweede Paasdag
Tweede Paasdag is een officiële feestdag,
waardoor je die dag vrij mag reizen met je
weekend-OV. Een week-OV geeft dan alleen
korting. Goede Vrijdag is wat lastiger: de
Universiteitsbibliotheek is die vrijdag bijvoor-
beeld wel geopend. Maar om het gemakkelijk
te maken, kun je vrij reizen met zowel een
week- als een weekend-OV-kaart.

vr	za
2	3
9	10
16	17
23	24
30	31

20 april: Leidse Singelloop
Ruim vijftienduizend Leidenaren rennen op vrij-
dag 20 april een rondje rond de Leidse singels.
Dat is om precies te zijn 6.961 meter. Een leuke
afstand voor hardloofanaten van alle denke-
bare niveaus en leeftijden (een enkeling duwt
zelfs een kinderwagen voort), in professionele
tenues of verkleedkleden, maar absoluut ook
handig om te weten voor de rest. Want vanaf
19.30 is het die vrijdagavond even een flinke
uitdaging om vanuit de binnenstad bijvoor-
beeld de trein naar je ouders te bereiken.

april

ma	di	wo	do	vr	za	zo
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

27 april: Koningsdag
Geen colleges en universiteits-
voorzieningen zijn niet geopend.
Gratis met je weekend-OV; kor-
ting met je week-OV.



Foto Heleen Otten



Foto Sebastiaan de Groot

13 t/m 17 augustus:
EL CID 2018
Het moment om je eigen introductie-
week nog eens dunnetjes over te doen
als mentor of crewlid voor de nieuwe
lichting eerstejaars. Deze week is bo-
vendien voor alle studenten vrij van
herkansingen.

23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Achtergrond



Foto Taco van der Eb

Als je straks in de universiteitsbibliotheek wilt studeren, wordt het vechten voor een plekje. Universiteitsbreed zijn er echter heel veel ongebruikte studieplaatsen: ‘De mensen weten niet dat je hier ook nog terecht kunt.’

DOOR SUSAN WICHGERS Dat de rechtenbibliotheek en de UB uit hun voegen barsten tijdens tentamenperiodes, betekent niet dat er nergens op de universiteit plek is. Studenten kiezen voornamelijk voor die twee locaties uit gewoonte en vanwege het sociale aspect. Er zijn genoeg andere studieruimtes te vinden, waar je niet hoeft te vechten om een plekje. Daarom ging Mare op safari langs de verste uithoeken van de universiteit. De zoektocht begint in het Van Steenis. Daar is geen bibliotheek, maar wel een grote studieruimte mét stielokaal en een café.

De lange houten tafels zijn grotendeels leeg. De studenten die er

zitten, zijn voornamelijk tijd aan het doden tussen hun colleges door. Archeologiestudente Sterre Houtzager (18) heeft geen college vandaag. ‘Ik zit hier wel vaker om te studeren. Er is altijd genoeg plek’, vertelt ze. ‘Studenten die geen biologie of archeologie doen, weten waarschijnlijk niet eens dat je hier kan zitten.’ In de bieb van het Gorlaeus is het al een stuk drukker, maar volgens de bibliotheekmedewerker is het nooit helemaal vol. Studenten van alle studierichtingen zijn welkom. In het nieuwe gebouw dat aan het Gorlaeus vastzit, het LMUY, zit ook een grote studieruimte verscholen. Vanaf de bieb brengt een gele stippellijn op de grond je naar de hal van de nieuwbouw. Het verschil tussen het donkere, stoffige Gorlaeus en het lichte en gloednieuwe LMUY kan niet groter. En: het is er compleet uitgestorven. Op elk van de drie verdiepingen staan witte tafels tegenover hoge ramen, met elk vijftig plekken. Er zitten in totaal vijf mensen.

Emma Lombardo (20, life science and technology) weet te vertellen dat dit niet uitzonderlijk is. ‘Normaal zitten hier hooguit twintig studenten, er zijn altijd genoeg vrije plekken. Ik denk dat mensen niet weten dat dit bestaat. Ook omdat het wat verder van de campus is.’

In de bibliotheek is het voortdurend dringen, maar verderop komt helemaal niemand

Maar niet alle gebouwen van de bèta’s zijn leeg: de kleine bibliotheek van het Snellius is zelfs best druk. Student Nick van der Steen (21, wis- en natuurkunde) zit er vooral uit praktische overwegingen. ‘In de gang hiernaast zitten professoren en promovendi. Als ik iets niet begrijp, kan ik het meteen aan ze

vragen. Maar er hangt ook gewoon een fijne sfeer.’ Ook hier komen geen studenten van andere studies, weet een bibliotheekmedewerker. In de binnenstad zijn ook ruimtes te vinden die speciaal ingericht zijn als studentenwerkplek, zoals Plexus. In het Reuvens, tegenover de UB, zit een kleine studiezaal met zo’n 30 plekken. Nog geen honderd meter verderop is het dringen voor een plekje, hier is de halve ‘study lounge’ leeg. En dat is nog uitzonderlijk, weet Berber Bossenbroek (20, Engels). ‘Vaak zit hier helemaal niemand.’ De net geopende Asian Library leek even voor 150 extra studieplekken in de UB te zorgen. Maar studenten werden er weggestuurd. De Asian Library is alleen bestemd voor studenten en onderzoekers van Azië-studies, aldus bibliothecaris Kurt De Belder. ‘Iedereen die gebruikmaakt van de Azië-collectie is welkom. Hetzelfde geldt voor de leeszaal Bijzondere Collecties. Het is niet de bedoeling

dat bezoekers de zitplaatsen in die zalen gebruiken als studieplek, daar zijn de studiezalen voor.’ Waarom heeft een studie als Engels dat dan niet? ‘Het materiaal in de Asian Library is gericht op een heel specifiek onderzoeksgebied. En het gaat hier om een substantiele groep mensen. We merkten dat het Arsenaal te klein werd.’ De universiteit is wel bezig met een oplossing voor het tekort aan studieplekken tijdens tentamenperiodes. Bijvoorbeeld door het openen van extra zalen op de faculteiten, vertelt De Belder. ‘Bij de Rechtenfaculteit gebeurt dat al. Daar zijn, ter aanvulling op de bibliotheek, lokalen geopend met zelfwerkplekken en computerplekken. Dat willen we ook doen op andere faculteiten waar een tekort is, vooral bij Sociale Wetenschappen en Geesteswetenschappen.’

Op het Twitter-account van de rechtenbibliotheek (@JurbibLeiden) kun je zien welke zalen open zijn.

 Aantal werkplekken	Bibliotheek Gorlaeus Laboratoria Einsteinweg 55	Bibliotheek Rechten Steenschuur 25	Bibliotheek Sociale Wetenschappen Wassenaarseweg 52	Bibliotheek Wiskunde en Natuurwetenschappen Niels Bohrweg 2
 Aantal computers	 94  12	 259  136	 118  26	 20  3
 Minuten fietsen vanaf de UB	 10  1	 4  3	 6  2	 12  3
 Drukke (1 = leeg, 3 = vol)				
Café Noord Matthias de Vrieshof 4	Plexus Kaiserstraat 25	Studieruimte LMUY Einsteinweg 55	Study Lounge Reuvenplaats 2	Van Steenis Einsteinweg 2
 30  0	 130  84	 150  24	 30  0	 80  4
 1  2	 3  1	 10  1	 1  1	 9  1

Dit werkt wel

Want meer vernedering = meer waardering



Ontgroeningstijd bij het Amsterdams studentencorps, oktober 1956. Foto Spaarnestad

Wat er allemaal niet deugt aan ontgroeningen weten we nu wel. Maar kan een KMT niet juist heel leerzaam zijn? Oud-commandant der Nederlandse strijdkrachten Dick Berlijn: 'Ik zou het iedereen aanraden.'

DOOR PETRA MEIJER Vaste prik bij elke introductieperiode: het debat over ontgroeningsrituelen laait weer op. De voornaamste bezwaren van de tegenstanders (kudgedrag, vergelding, vernedering, afbraak van persoonlijkheid) kennen we zo langzamerhand wel.

Vandaar de vraag: is er eigenlijk iets goed aan ontgroening? Of lopen er jaarlijks duizenden studenten voor niets een zware kennismakingstijd (KMT)? *Mare* legde de vraag voor aan een aantal experts en ervaringsdeskundigen.

'Ontgroeningen maken dankbaar gebruik van drie aspecten die een belangrijke rol spelen bij groepsvorming: lotgenootschappelijkheid, gelijkheid en nabijheid,' zegt sociaal psycholoog Arjaan Wit, expert op het gebied van groepsdynamica. 'Lotgenootschappelijkheid, ook wel *common fate* genoemd, betekent dat een groep mensen hetzelfde lot ondergaat. Het gaat er niet alleen om dat ze iets vervelends moeten doen, nee, ze moeten allemaal iets vervelends doen. Ze zitten in hetzelfde schuitje.'

Daarbij geldt: hoe vervelender het is, des te meer cohesie er optreedt. 'Je ziet bijvoorbeeld dat de groep die de KMT loopt, zich vaak afzet tegen de groep die de na-KMT heeft gelopen, omdat die in hun ogen minder zwaar is. En als een groep iets vervelends moest doen terwijl het noodweer was, terwijl bij een andere groep de zon scheen, dan zie je ook daar sterkere groepsvorming ontstaan. Hetzelfde zie je bij elite-teams als het korps mariniers, die een zwaardere training doorstaan dan andere eenheden.'

Wit: 'Gelijkheid wordt tijdens de

KMT gecreëerd door iedereen hetzelfde rare petje of T-shirt te laten dragen. Maar het zit hem ook in kleinere dingen. Iedereen moet bijvoorbeeld zijn mobieltje inleveren, of niemand mag sieraden dragen.'

Ook Max Grapperhaus, oud-voorzitter van Minerva, benadrukt dat het element van gelijkheid erg belangrijk is. 'Je begint even helemaal opnieuw. Het maakt niet uit wie je op de middelbare school was: of je nu een boekenwurm was, of het mooiste meisje van de klas. Het gaat om hoe je op dingen reageert. Daarna kan je allemaal terecht zeggen: ik ben lid.'

Dingen? 'Ik zou er graag meer over vertellen,' zegt Grapperhaus, 'maar de magie van de KMT begint al bij het feit dat de deelnemers niet weten wat hen te wachten staat. Ik wil niet dat die glans eraf gaat.'

Het laatste element, nabijheid, speelt volgens Wit ook een belangrijke rol.

'Het heeft natuurlijk weinig zin om iedereen naar een andere kant van de hei te sturen. Je stuurt ze samen naar de hei, of zet ze samen in een hele kleine kamer.'

Dick Berlijn, oud-commandant der Nederlandse strijdkrachten (de hoogst geplaatste militair van de Nederlandse krijgsmacht) ziet zeker parallellen tussen de KMT en de opleiding bij Defensie. 'Een militaire training bereidt je natuurlijk voor op een oorlogssituatie. Maar die is – naast het voorbereiden op moeilijke omstandigheden – ook bedoeld om een groep te vormen. In je eentje ben je niet veel, maar samen kun je de hele wereld aan. In het leger leer je hoe je in een team hoort te gedragen.'

Dat stimuleert de individuele vorming. 'Militairen leren niet alleen hoe ze moeten schieten en exerceren, het gaat ook om *character building*. Om incasseringsvermogen, op je lip kunnen bijten, om afspraak is afspraak, om doorzetten.'

Wit: 'Mijn zoon voltooide de KMT in Wageningen, en moest met heel veel mensen gehurkt in een kamer

zitten. Toen hij commentaar gaf, moest hij twee dagen met een houten bord om zijn nek lopen, waarop stond: "Ik kan mijn grote mond niet houden." Hij grinnikt. 'Dat was mij waarschijnlijk ook overkomen.' 'Iemand vroeg me ooit of ik mijn KMT zou willen overdoen,' zegt Grapperhaus. Hij denkt even na. 'Nee. Maar ik had het ook voor geen goud willen missen.'

'Het maakt niet uit wie je bent: een boekenwurm, of het mooiste meisje van de klas'

Grapperhaus: 'Maar als je me zou vragen of ik met de kennis van nu dezelfde keuze zou maken, dan antwoord ik volmondig: "Ja!" Het is intens en bijzonder. Je verlaat het vertrouwde nest. Het bereidt je voor op een zelfstandiger bestaan. Of het nu in de werk- of persoonlijke sfeer is, het gaat niet altijd makkelijk.'

Berlijn: 'Door iemand gecontroleerd mee te nemen naar zijn grenzen, kunnen mensen boven zichzelf uitstijgen. Als iemand denkt: "Ik houd het nooit vol om een mars van 180 kilometer te lopen, of om drie nachten niet te slapen" en onder de juiste begeleiding lukt dat wel, dan leidt dat tot zelfvertrouwen.'

Hetzelfde geldt voor een team. 'Je confronteert ze met een moeilijke opdracht. Je laat ze bijvoorbeeld een balk doorgeven die eigenlijk te kort is, of je geeft ze net te weinig touwen. Als ze de opdracht dan toch tot een goed einde weten te brengen, groeit het vertrouwen.'

Berlijn benadrukt wel dat de ontgroeners zich heel bewust moeten zijn van groepsprocessen. 'Die hebben hun mooie en lelijke kanten. Je wilt niet dat er gepest wordt of dat mensen er levenslange frustraties aan overhouden. Ze moeten er juist sterker uitkomen.'

Volgens Grapperhaus gebeurt dat

ook. 'Het wordt maandenlang voorbereid. We hebben een enorm draaiboek. Er zijn allerlei risicoanalyses en protocollen.'

En het gaat heus niet alleen om studentenverenigingen, zegt Wit. 'Initiatierituelen komen overal in de samenleving voor. Denk aan de brandweer, een rugbyclub, een advocatenkantoor. Nieuwelingen moeten zich bewijzen voordat ze deel uitmaken van een groep, maar hebben vervolgens wel het gevoel er echt bij te horen.'

Grapperhaus: 'De KMT is een sprong in het diepe, maar je maakt hem wel met zijn allen en je krijgt een zachte landing. Je wordt immers onderdeel van een warm, nieuw thuis. Ja, je moet je soms ergens doorheen bijten. Maar daar krijg je wat voor terug. Je leert elkaar en de vereniging op een bijzondere manier kennen, en dat is de beste start die je kunt maken.'

Maar volgens Wit is er nog een positief gevolg: des te zwaarder de KMT, des te meer de leden hun vereniging zullen waarderen.

'Dit principe is terug te voeren op de interne psychologie van de mens, en heet cognitieve dissonantie. Het werd in 1957 al door Festinger beschreven. Wie het zwaar te verduren krijgt, raakt ervan overtuigd dat het wel de moeite waard moet zijn. Zo probeer je het voor jezelf te rechtvaardigen. "Als ze mij dit kloterige laten doen, moet het wel heel bijzonder zijn."

Volgens Wit zijn de meeste studentenverenigingen zich helemaal niet bewust van dit principe. 'Maar het werkt wel degelijk. In de jaren vijftig werden keurige meisjes die lid werden van een vereniging gevraagd om over seks te praten.'

Eén groep moest obscene woorden en expliciete beschrijvingen van seksuele handelingen voorlezen in een microfoon, waar de groep waar ze bij wilden horen zogenaamd naar zat te luisteren.

De andere groep moest weliswaar seksueel getinte woorden voorlezen, maar die waren minder bescha-

mend, zoals 'prostitutie' en 'maagd'. De controlegroep hoefde niets voor te lezen.

Wit: 'Vervolgens lieten ze de meisjes een ontzettend saai gesprek horen, dat zogenaamd gevoerd werd door het clubje waar ze bij wilden horen. De meisjes die meer schaamte hadden ervaren, vonden de gesprekken van het begeerde clubje een stuk interessanter dan de meisjes die zich minder hadden geschaamd. Persoonlijk vind ik niet dat schaamte en vernedering onderdeel moeten uitmaken van een ontgroening, maar uit het onderzoek van Aronson en Mills blijkt wel degelijk dat daardoor de waardering toeneemt.'

Ander onderzoek leert echter dat mensen afhaken als het te ver gaat. Wit denkt dat dat punt tegenwoordig sneller wordt bereikt. 'Mensen zijn nu eenmaal mondiger.'

Bij aanvang van zijn militaire carrière werd Berlijn een maand lang ontgroend. 'Dat was lichamelijk zwaar. Maar mijn mooiste herinnering is dat we op den duur in opstand kwamen tegen de leiders: "Tot hier, we zullen niet alles zomaar ondergaan." Dat is ook goed. Later bleek het er zelfs bij te horen. Het was prachtig om te ervaren hoe sterk dat groepsgevoel toen was.'

Grapperhaus: 'Ik herinner me een hoop kippenvelmomenten, omdat er zo'n sterk eenheidsgevoel was. In alle eerlijkheid, ik heb ook gedacht: "Hoe lang duurt het nog? Het mag nu wel voorbij zijn." Maar dat werd afgewisseld met het gevoel: "Yes, wat is het tof om hier onderdeel van uit te maken."

Berlijn: 'Een ontgroening kan – mits goed uitgevoerd – ontzettend veel betekenen. Ik heb zelf twee zoons, die inmiddels zijn afgestudeerd. De een is wel bij het corps gegaan, de ander niet. De oudste verzette zich er echt tegen, hij vond het een ballensfeer. Maar op de jongste had het een louterende werking, hij heeft er ontzettend veel zelfvertrouwen van gekregen. Ik zou het iedereen aanraden. Neem die stap en ga ervoor.'

Survival

Zo overleef je het eerste jaar

Daar sta je dan. Nu gaat het echt beginnen. Geen excuses meer. Je bent student. Wat moet je nu echt weten?

DOOR VINCENT BONGERS EN PETRA MEIJER

Waar klop ik aan??

Op de universiteit gaat er net als bij elke grote organisatie regelmatig wat fout. Er is dan ook een aantal instanties waar je terecht kunt met klachten, vragen en suggesties.

De **examencommissie** van de studie is een machtig orgaan. Als er een probleem is met bijvoorbeeld een cijfer of de kwaliteit van een tentamen, stap dan naar deze commissie. Verder besluit de commissie over eventuele vrijstellingen, het toekennen van herkansingen en het negatief bindend studieadvies (bsa). Bij het vermoeden van fraude wordt de commissie ook ingeschakeld.

De universiteit heeft ook een **ombudsfunctionaris**: Eugène van der Heijden. Hij behandelt klachten van studenten die menen onbehoorlijk te zijn behandeld door een medewerker of een bestuursorgaan van de universiteit.

Als er sprake is van ongewenst gedrag, zoals seksuele intimidatie, agressie, geweld of discriminatie, neem dan contact op met de **vertrouwenspersoon**: Ria Bleeker.

Studenten kunnen invloed uitoefenen op hoe de opleiding is ingericht.

Elke studie heeft een **opleidingscommissie** die voor de helft uit studenten en voor de helft uit medewerkers bestaat. Deze commissie adviseert het faculteitsbestuur over de kwaliteit van vakken, tentamens en onderwijs. In het bestuur van de faculteit zit ook altijd een student: de **assessor**.

Ook op andere niveaus binnen de faculteit en universiteit beslissen studenten (een beetje) mee. Het college van bestuur, met als voorzitter rector-magnificus Carel Stolker, is de baas van de universiteit. De **universiteitsraad** adviseert het college en heeft op bepaalde punten instemmingsrecht. De helft van de raad bestaat uit studenten. Elk jaar zijn er universitaire verkiezingen waar studentleden voor de raad worden gekozen. Het faculteitsbestuur wordt in de gaten gehouden door een waakhond: de **faculteitsraad**. Ook deze raad bestaat voor de helft uit gekozen studenten.

Waar haal ik een fiets?

In Leiden is de fietser koning. Het ov is redelijk kansloos dus koop zo snel mogelijk een barrel. Dat kan *on the cheap*. Wie last heeft van zijn geweten en niet voor vijf euro bij een fietsjunk wil scoren, kan terecht bij een flink aantal fietswinkels* die **tweedehandsjes** verkopen. Het loont ook de moeite om op Marktplaats te kijken of een oproep op Facebook te plaatsen.

Investeer in een **goed slot**. Want een fiets die niet met dik kettingslot aan een lantarenpaal vast is gemaakt, wordt vrijwel zeker gejat.

Pas op! De gemeente is de grootste fietsendief in de stad. Rond het Centraal Station geldt het **Fiets Fout=Fiets Weg-beleid**. Als je je fiets buiten de stalling parkeert of langer dan vier weken in het rek laat staan, dan pikt de gemeente hem in. Die fiets wordt dan gedumpt in een opslag aan de Willem Barentszstraat, en dat is mijlenver uit het centrum. Je krijgt het ding pas weer mee als je 26 euro betaalt, alleen pinnen is mogelijk. Op de site www.fffw-leiden.nl staan foto's van de fietsen die in beslag zijn genomen. Dus check die pagina als je fiets in de buurt van het CS verdwenen is. Een deel van de fietsen die na 90 dagen nog niet zijn opgehaald wordt verkocht in de kringloopwinkel naast de opslag. Dus ook daar kun je terecht voor tweedehands fietsen.

*Adressen fietswinkels

Budget Bike (Hogewoerd 71 en Haven 14), Second Life (Vrouwensteeg 13), Kaasmarkt Rijwielen (Kaasmarkt 5), J. Habraken (3e Binnenvestgracht 3), Profile Van Polanen (Morsweg 174), Profile De Klokpoort (Klokpoort 3), Dullaart Fietsenhandel (Morsstraat 46), W&P Tweedehands Rijwielen (Alexandrine Tinneplein 300), Helfensteijn & Bonnet Tweewielers (Herenstraat 86), Euro Tweewielers (Breesstraat 143), Huisman Tweewielers-Centrum (Levendael 76 en Willem de Zwijgerlaan 417), Kringloopwinkel Het Warenhuis (Willem Barentszstraat 12).

Waar kan ik shoppen?

De Leidse binnenstad is misschien niet zo groot, toch vind je er zowel grotere merkwinkels als kleine boetiekjes. Als je in Leiden komt wonen, kan het handig zijn om de LeidsePas aan te schaffen. De pas kost 24,95 euro, maar geeft je korting bij veel Leidse winkels. Als je bij een vereniging gaat, zijn nette pakken, rokkostuums en galajurken onmisbaar. De meeste gezelligheidsverenigingen organiseren hiervoor speciale avonden, maar je kunt ook zelf op pad. Herenkleding wordt verkocht bij Suitable op de Nieuwe Rijn en bij Suitsupply aan de Aalmarkt. Prachtige jurken zijn te vinden bij Honneloeloe op de Haarlemmerstraat.

Ook voor foute themafeestjes kun je in Leiden terecht. De Hoppezak op de Pieterskerkgracht verhuurt alles: van verpleegsterpakjes tot berenkostuums.

Tweedehands kleding vind je bij Olive Oyl's Rusty Zipper, Hartendief en Second Trend. De ultieme *cheapo's* kunnen altijd een kijkje nemen bij de Weggeefwinkel aan de Middelste gracht.

Bij de Boekenzolder op de Admiraal Banckertweg kun je gratis boeken halen.

Waar kan ik uitgaan?

Leiden heeft ontzettend veel leuke kroegjes. De WW, Odessa, Roebels, de Bonte Koe, Annie's, de Twee Spiegels, Einstein, de MaPo (In de Oude Marepoort), Barrera, l'Esperance, en het Keyzer-tje (café de Keyzer) vormen slechts een greep uit het enorme aanbod. En willen je vrienden afspreken in de Kroeg? Dan hoef je niet te vragen welke kroeg ze bedoelen, want ze hebben het waarschijnlijk over het gelijknamige café op het Kort Rapenburg.

Maar als je echt van feesten houdt, dan doe je er goed aan je aan te melden bij een van de Leidse gezelligheidsverenigingen. Wil je nergens lid worden, maar toch lekker dansen? Poppodium Gebr. de Nobel programmeert gitaarbandjes, gevoelige artiesten met akoestische gitaren, metal, rap en ouwelullenrock, maar er zijn ook vrijwel elke week dansavonden waar de nadruk ligt op house en underground techno.

Onder studenten is de NEXT erg populair. Van donderdag tot en met zaterdag kan je er vanaf 23.00 uur terecht voor een drankje, en vanaf 24.00 uur beginnen de dj's met draaien. Toegang is vanaf 18 jaar, dus neem je legitimatie en collegekaart mee. Sportschoenen kun je beter thuislaten, want daarmee kom je er niet in.

Op dinsdag en donderdag kun je terecht bij Club Hifi, de discotheek in het pand van Minerva die gerund wordt door studenten. De Hifi claimt het goedkoopste biertje in Leiden te serveren. Wees wel op tijd, om 01.00 uur sluiten de deuren. Ook hier geldt: vergeet niet je collegekaart en legitimatie mee te nemen. Zweten op de dansvloer kan tot vijf uur 's ochtends. Zijn de Leidse uitgaansgelegenheden je te burgerlijk? Het Paard van Troje in Den Haag is een goed alternatief en met je ov-jaarkaart ben je zo in Amsterdam. Liever ergens goedkoop een hapje eten? Gezelligheidsverenigingen Augustinus en Quintus hebben een open mensa met genoeg keuze. Ook bij La Bota, Holle Bolle Gijs, Odessa, Fresh'nfast, Karalis en Donatello's kun je voor een habbekrats uit eten.

Blowers blijven low

Wie blowt maakt niet alleen meer fouten, maar heeft dat ook nog eens minder goed in de gaten. Dat ontdekte psycholoog Micael Kowal, met behulp van een Leidse wietplacebo.

DOOR BART BRAUN Als je onderzoek wilt doen naar wietgebruik, komt er een methodologisch probleem om de hoek kijken. Want wie de gevolgen van wat dan ook wil onderzoeken, moet een controlegroep hebben. De proefpersonen in die groep mogen bovendien niet van zichzelf weten dat zij er alleen maar zijn als vergelijkingsmateriaal. Bij onderzoek naar pillen is dat makkelijk: je maakt twee groepen en geeft de ene helft werkzame pillen, en de andere helft pillen met niks. Als je voor je wietproef echter de ene helft een dikke joint geeft, en de andere helft een Marlboro light, dan weten alle deelnemers meteen of ze de controlegroep zijn of niet.

Je hebt een betere placebo nodig: nepwiet. Die bestaat. Bedrocan, het bedrijf dat medicinale wiet kweekt voor apothekers en de huidige werkgever van Kowal, produceert ook placebo-cannabis. Dat doen ze op het Leidse BioSciencePark.

Kowal: ‘We hebben een methode die alle aan THC-verwante stoffen eruit haalt. Daarbij verwijderen we ook de zogeheten terpenoïden, die de specifieke wietgeur en -smaak geven. Die terpenoïden stoppen

we dan weer terug. Voor elke kilo placebo hebben we twee kilo actieve cannabis nodig, maar het eindresultaat ziet er precies hetzelfde uit. Het smaakt en ruikt niet alleen naar cannabis: het lijkt zelfs op de specifieke wietvariant die je hebt gebruikt.’

De belangrijkste tak van het onderzoek draait om een verschijnsel dat psychologen *error monitoring* noemen. Bij alles dat je bewust doet, houden je hersenen een oogje in het zeil. Gaat er iets fout, dan geven ze dat aan zodat je – hopelijk – kunt corrigeren. Als je proefpersonen elektrodes op het hoofd plakt, kun je die *error monitoring* meten in twee signalen elektrische activiteit in het brein.

Het ene signaal heet de ‘foutpositiviteit’. Dat is een signaal waardoor mensen zich er bewust van zijn dat ze een fout hebben gemaakt. Die foutpositiviteit heeft vermoedelijk veel te maken met het ‘Oeps-gevoel’ dat je krijgt als je auto een stoeprand schampt of als Super Mario in een gat valt, maar het is niet precies hetzelfde. Het is een soort brandalarm; een veel groter deel van je hersenen besluit of er echt brand is.

Het andere signaal is de zogeheten fout-gelateerde negativiteit. ‘Die zie je iets eerder, en dat is juist iets waarvan je je niet bewust bent. Het is een basaal proces dat in je hersenen aan de gang is’, legt Kowal uit.

Kowal en co verzamelden 61 proefpersonen die regelmatig cannabis gebruikten,

onder meer door briefjes op te hangen in coffeshops. De groep werd opgesplitst in drie subgroepen: eentje die een hoge dosis THC kreeg, eentje met een lage dosis, en een controlegroep met de speciale placebo-wiet. Inhaleren ging via een mediwiet-verdamper.

Eerste conclusie: de placebo bleek daadwerkelijk mensen te kunnen foppen. Kowal: ‘Dit waren mensen die tenminste twee jaar lang tenminste twee keer per week blowden. De meesten van hen zaten daar zelfs ver boven. Connaisseurs, zou je verwachten, maar op twee mensen na dacht iedereen dat ze gewoon de lage dosis hadden gekregen.’

De stoners kregen een proefje waarbij ze snel moesten reageren op informatie op het

scherm. De maximale reactietijd was expres zo kort ingesteld dat iedereen wel fouten moest maken. Het signaal voor fout-gelateerde negativiteit was verminderd bij de groep die een hoge dosis THC kreeg. Zowel een hoge als een lage dosis had effect op het signaal voor foutpositiviteit.

Oftewel: je maakt niet alleen meer fouten als je blowt, je hebt het ook nog eens minder goed in de gaten. Ook als je een ervaren blower bent voor wie de effecten van cannabis niet verrassend of overrompend zijn. Dat maakt het moeilijker om van je fouten te leren, en dat zou het verslaafden moeilijker kunnen maken om te stoppen met blowen, vermoedt Kowal.

Niet creatiever

In een andere proef onderzocht Kowal de invloed van cannabis op bepaalde denktaken. De proefpersonen kregen onder meer een brainstorm-opdracht. ‘Daarbij moesten ze bijvoorbeeld zoveel mogelijk manieren verzinnen om een pen en een schoen te combineren’, legt Kowal uit. Een hoge dosis THC zorgde voor een slechtere score, een lagere dosis had geen meetbaar effect.

Beide uitkomsten zijn opmerkelijk, want er heerst een wijdverbreid geloof dat je van blowen juist creatiever zou worden. Kowal: ‘Dat is ook wat je zou verwachten: als een middel je remmingen vermindert, zou je beter moeten worden in dit soort denk-opdrachten. Misschien dat je een andere uitkomst krijgt als je mensen een creatieve opdracht geeft die aansluit op hun interesses: de muzikant liedjes laten maken, en de tekenaars tekeningen. Maar ja, hoe kan je dan nog onderzoeken of het werkt?’

GEZOCHT: GEZONDE POEP

De Nederlandse Feces Donor Bank is nu meer dan een jaar open. De eerste resultaten bij patiënten met een bepaalde infectie zijn veelbelovend, maar voor verdere experimenten zijn meer donoren nodig.

DOOR BART BRAUN ‘Het overstroomt’, zegt arts-microbioloog prof. dr. Ed Kuijper over de poepbank van het Leids Universitair Medisch Centrum. Niet met poep trouwens, maar met aanvragen. De totale voorraad van de Nederlandse Donor Feces Bank (NDFB) bestaat nu uit zo’n dertig buisjes met ingevroren donaties.

Dat is genoeg voor het hoofddoel van de bank: het helpen van patiënten die geïnfecteerd zijn met de darmbacterie *Clostridium difficile*. Zo’n infectie loop je meestal op na een antibiotica-behandeling: dan zijn de gewone bewoners van je darmen flink uitgedund, en kan de C.diff zich snel gaan verspreiden. In theorie zou je die infectie kunnen bestrijden door nog een keer antibiotica te nemen, maar dat schept ook weer meer ruimte voor nieuwe infecties. Een gedeelte van de patiënten komt zo in een vicieuze cirkel van chronische ziekte en tijdelijk helpende antibioticakuurtjes terecht. Het ziektebeeld varieert van milde diarree tot heftige ontstekingen die gaten in de darmen kunnen slaan. Zo’n vier procent van de patiënten sterft als gevolg van de infectie.

Een poeptransplantatie kan helpen, omdat een gezonde drol barst van de levende darmbacteriën. Als je die overzet, komen er meer goede bacteriën in de darmen terecht. Die concurreren vervolgens de *Clostridium*s weg. Die transplantatie komt via een slangetje door de neus helemaal bovenin de darmen terecht. Dat is niet alleen minder ingrijpend dan via



DONOR WORDEN?

De Leidse poeptransplantatiebank telt op dit moment vijf donoren. Ze zoeken er meer.

Je wordt niet zomaar poepdonor, want de eisenlijst is lang. Jouw poep wordt straks aan zieke mensen gegeven, dus de Nederlandse Donor Feces Bank wil zo veilig mogelijke kwaliteitspoep. Omdat er nog zoveel onbekend is over de invloed van de darmflora, neemt de bank het zekere voor het onzekere. Mensen van boven de vijftig vallen af, mensen met obesitas, iedereen

die wel eens een depressie heeft gehad, mensen die zelf darmklachten hebben, en iedereen die de donatie niet binnen twee uur na het toiletbezoek op het Leids Universitair Medisch Centrum kan komen afleveren.

Na alle media-aandacht bij start van de donorbank, meldden zich 165 potentiële poeplevers aan. Slechts vijf daarvan zijn nu actief als donor. En nee, je krijgt er niet voor betaald. Toch belangstelling? Aanmelden kan via www.ndfb.nl

de andere route, het werkt ook beter, omdat zo het hele darmstelsel van bacteriën wordt voorzien, in plaats van alleen de onderkant.

De eerste resultaten zijn inmiddels binnen, vertelt Liz Terveer, de coördinator van de bank. Meer dan negentig procent van de mensen met een C.diff-infectie is na twee poeptransplantaties genezen, terwijl antibiotica slechts bij 31 procent van de patiënten helpt. Terveer: ‘Het uiteindelijke doel is dat we ontdekken welke bacteriën in de donorpoep het goede werk doen. Dan stoppen we die bij wijze van spreken in een pil, en dan hebben we de donoren niet meer nodig.’

Het idee hier is dat je niet alleen kijkt naar de soorten bacteriën, maar ook naar wat ze precies uitspoken. Verschillende soorten kunnen hetzelfde taakje uitvoeren, en dus allemaal nuttig zijn. Een goedaardige variant van *C. difficile* is de *Clostridium scindens*: die breekt galzouten af tot stoffen die de groei van zijn boosaardige neefje remmen.

Terveer: ‘Wellicht heeft een donor niet die specifieke soort in zijn darmen, maar wel een andere bacterie die hetzelfde doet.’ Het omgekeerde kan ook: dat twee bacteriën die genetisch hetzelfde zijn, maar in een heel andere stofwisselings-stand zijn geschakeld. Dat roept dan een andere reactie op bij de patiënt. Bij een *Clostridium difficile*-infectie werkt eigenlijk alle poep van de donoren die we geselecteerd hebben. Bij andere ziektes is het wat ingewikkelder. Bij een proef zagen we dat één donor meer genezing gaf dan de rest. Die bleek meer bacteriën met een bepaald soort stofwisseling in zijn poep te hebben. Misschien moeten we daarop letten? We hebben veel ideeën, maar het is nog niet allemaal uitgekristalliseerd.’

Generatiekloof op de gang

In hoeverre verschillen huisfeuten en oudste bewoners? *Mare* ging langs bij drie huizen



Er is een hoop veranderd

Sander van Diepen (28, geschiedenis en pre-master Europees recht) en Sacha Oosterloo (19, internationale betrekkingen en organisaties) wonen met 19 andere Minervanen, Quinten en Augustijnen in een dubbel-gemengd huis (Hooigracht).

Van Diepen: 'Een clubgenoot van Minerva woonde hier al. Na heel lang zeuren en lobbyen ben ik uiteindelijk aan een kamer gekomen.'

Oosterloo: 'Twee studiegenoten waren mij heel erg aan het pushen om te komen hospiteren. Ik vond het meteen een heel erg leuk huis en werd toen ook nog eens ingestemd! Sindsdien is het alleen maar feest.'

Van Diepen: 'Ik merk wel dat ik veel meer verantwoordelijkheden heb. Ik ben bezig met afstuderen en zij is net begonnen. Voor haar is alles nog nieuw en leuk.'

Oosterloo: 'Je merkt dat hij verder is en alles al weet, terwijl ik nog heel veel moet ontdekken. Als Sander dan een vergadering heeft, sta ik met een biertje in mijn hand bij Augustinus.'

Van Diepen: 'Er is in vijf jaar een hoop veranderd. Toen ik hier binnenkwam was er veel meer anciënniteit. Dan werd je niet makkelijk, of eigenlijk bijna

nooit, vrienden met de jaren die een stuk boven jou zaten.'

Oosterloo: 'Natuurlijk is er nu nog steeds anciënniteit, maar een stuk minder als ik hoor hoe het vroeger was. Ik heb sjaarzentaken zoals het vuilnis, glas, papier wegbrengen en de fusie schoonhouden. Laatst hadden we oud-huisgenoten-dag en dan moeten we als sjaarzen alles opruimen.'

Van Diepen: 'Door het huis word ik soms als vader gezien, maar eigenlijk wil ik dat niet horen. En natuurlijk hebben sommige sjaarzen meer aandacht nodig. Als jij net onder de vleugels van je ouders vandaan komt en de hele dag in bed blijft liggen, ja dan trekken wij ze er wel uit.'

Oosterloo: 'Als er iemand een keer op de vingers getikt moet worden, gebeurt dit natuurlijk wel, maar wel op een subtiele manier. Sander is wel het aanspreekpunt van de groep. Als je iets wil organiseren, ben je toch wel van hem afhankelijk.'

Van Diepen: 'We hebben hier best wel veel tradities. Denk aan een Oud-Huisgenoten-dag, een kerstdiner, Tour Du Chambre en het huisfeest. De mooiste en belangrijkste is denk ik wel dat je na een jaar je naam op de muur mag schrijven. En dat de sjaarzen een nieuw schilderij voor de fusie moeten regelen. Als je dan later terugkomt in het huis hangt er nog steeds iets van je.'

Ik haal haar niet uit bed

Femke van der Meulen (24, master klinische psychologie) en Annemarieke Timmers (20, eerstejaars bestuurskunde) wonen in het NSL-meisjeshuis 'Walhalla' (Uiterstegracht).

Van der Meulen: 'Ik hoefde vier jaar geleden niet te hospiteren. Ik kende mensen hier en ben gevraagd.'

Timmers: 'Ik moest wel hospiteren. Een dispuutgenootje van mij woont hier ook. Ik werd gevraagd om langs te komen, diezelfde avond belde Femke dat ik het was geworden. Het was mijn eerste hospiteeravond, dus dat was wel chill.'

Van der Meulen: 'Onze levens lopen veel langs elkaar heen. Deze ochtend was een goed voorbeeld. Ik kwam net terug uit Utrecht en Annemarieke was net terug van de borrel en had twee uur geslapen. Dus ja, er is een groot verschil.'

Timmers: 'Er wonen hier negen meiden waarvan sommigen echt in een andere fase zitten. Dat is in het begin echt apart. Na een tijdje weet je niet beter.'

Van der Meulen: 'We voeden elkaar hier allemaal wel een beetje op, maar dat is niet echt mijn rol als huisoudste. Annemarieke moet vooral lekker haar

eigen ding doen. Ik haal haar niet uit bed ofzo.'

Timmers: 'Ik zie Femke niet echt als mentor, maar ik keek in het begin hoe zij dingen doet. Maar ik was al even lid toen ik hier in huis kwam, dus veel had ik al zelf uitgevonden.'

Van der Meulen: 'Conflicten zijn er niet echt. Soms is het meer van: let daar en daar even op. Dat gaat altijd oké.'

Timmers: 'Toen ik in het begin mijn huistaken vergat, werd dat gewoon gezegd. Dan voel je je daar schuldig over en doe je het de volgende keer wel.'

Van der Meulen: 'De huisfeut is hier wel een ding. Maar niet echt op een nare manier.'

Timmers: 'Ik heb oprecht verrassend weinig verplichtingen gehad. Wel werden er een paar standaardgrapjes uitgehaald. Dan kreeg ik bijvoorbeeld een anonieme valentijnskaart. Verder is het hier in huis eerlijk verdeeld. Het is een heel open: alles is bespreekbaar.'

Van der Meulen: 'Als iemand jarig is organiseren we altijd een diner en op dinsdagavond hebben we huiseten. En verjaardagsontbijtjes zijn ook echt een ding hier.'

Timmers: 'De gedichten bij Sinterklaas zijn ook be-rucht. Iedereen weet hier alles van elkaar, dus een heel jaar aan materiaal komt er dan in één keer uit.'



Meer verschillend kan eigenlijk niet

Josper Jongeneelen (23, masters financieel recht en rechtsfilosofie) en Karel Wijdeveld (19, gestopt met zijn studie, volgend jaar rechten) wonen met nog zes mannen in het Minervahuis 'Champs Ely Bree' (Breestraat).

Jongeneelen: 'Ik had op een examenfeestje iemand gesproken die in dit huis woonde. Tijdens mijn El Cid bleek dat het vriendje te zijn van mijn El Cid-moeder. Toen werd ik ingestemd.'

Wijdeveld: 'In de El Cid zag ik op het dakterras van de tent iemand die ik via via kende. Daarna werd ik uitgenodigd voor een barbecue. Toen het goed klikte, werd ik ingestemd.'

Jongeneelen: 'Toen ik hier kwam wonen, maakten huisgenoten niet heel veel haast met hun studie. Nu is daar veel minder ruimte voor. Ook zaten we toen veel minder vaak bij elkaar op de kamer, nu is dat veel meer.'

Wijdeveld: 'Op drie oktober komen oud-huisgenoten hier hutspot met klapstuk eten om daarna met ons de taptoe te kijken. En de dag voor Hemelvaart worden we door een oud-huisgenoot uitgenodigd in Zeeland. Dan gaan we 's avonds lekker drinken en om zes uur 's ochtends staan we dan op om te gaan dauwtrappen.'

Jongeneelen: 'Elke maandag is iedereen er voor het huiseten. Dan bespreken we het weekend, lekker relaxed.'

Wijdeveld: 'Ik zit er natuurlijk nog niet zo heel lang en heb dus ook nog niet zoveel meegemaakt, maar ik vind de manier hoe Josper het aanpakt echt heel fijn. Om hem papa te noemen is overdreven, maar hij geeft mij wel veel advies. Hij leert mij goed hoe ik met dingen moet omgaan. Ik was vroeger een beetje lui, nu al een stuk minder.'

Jongeneelen: 'Als huisoudste heb ik het gewoon wat meer voor het zeggen en op sommige punten een doorslaggevende stem. Aan de andere kant moet ik bijvoorbeeld ook gedoe met de huisbaas regelen.'

Wijdeveld: 'We hebben twee keer per week een schoonmaakster, maar die kan natuurlijk niet alles doen. Daarom moet ik met de andere eerstejaars ook het huis schoon houden. Bier halen is ook onze taak, maar omdat we met z'n tweeën niet alles kunnen dragen gaat er soms een tweedejaars mee.'

Jongeneelen: 'Ik denk niet dat ik heel veel verschil van mijn huisoudste. Dat is ook wel een goed teken, denk ik. Champs moet Champs blijven.'

Wijdeveld: 'We zitten wel duidelijk in andere levensfase. Ik ben gestopt met mijn studie en hij is druk bezig. Als hij thuiskomt, ben ik vaak al de hele dag aan het relaxen.'

Jongeneelen: 'Ik denk dat je het niet meer verschillend kan krijgen.'

DOOR HUGO VERMEER



Foto's Taco van der Eb

Aanduwen: zie regelen

Het Leidsche Studentenwoordenboek

Wie wil integreren in het studentenleven moet de taal kennen.
Mare helpt je wegwijs te worden in de wonderse wereld van de BSA, AVG en (B)VO. Altijd handig voor... dingen.

TEKST PETRA MEIJER, MASHA RADEMAKERS, VEERLE VAN DER GRACHT EN MARLEEN VAN WESEL

A
Aanduwen: zie regelen.
Ab actis: secretaris.
Adten: het zo snel mogelijk achterover slaan van een biertje. Afkomstig van het Latijnse *ad fundum*, tot op de bodem.
Afpilsen: ergens nog een laatste biertje gaan drinken. Lijkt op dat moment een goed idee, in de praktijk de laatste stap naar complete dronkenschap.
Anciënniteit: ouwe fullen gaan altijd voor.
Ar: van arbeider, al het Leidse plebs dat niet studeert (ook wel: proleet, burger).
Aug: kort voor Augustinus.
AVG: aardappelen, vlees, groente. ‘Een AVGtje doen.’

B
Bacardio: de sport voor luie, drankminnende studenten.
Barry Badpak: de held van 3 October, dankzij hits als *Leiduh!*. De rest van het jaar gewoon een ar in een bar.
Bier: de enige juiste aanduiding voor bier.
Blik trekken: een medaille winnen (roeiterm).
BSA: komt in twee varianten. Het positief Bindend Studie Advies is geen reden tot zorgen. De negatieve variant vraagt om meer studie en minder bier.
BVO'tje: biertje voor onderweg.

C
CoBo: constitutieborrel. Besturen feliciteren een bestuur met het bestuur-zijn.
Corps: Minerva, spreek uit: koor. Een corpsbal is een mannelijk lid.
CV-rukker: kiest voor een bestuursfunctie om het cv mee op te pimpen.

D
Dies: spreek uit *dje-jés*. De universiteit is jarig (zie ook pagina 10/11).
Dichtgetikt: alléén nog maar over je vereniging kunnen praten.
Drie Oktober: spreek uit ‘dwrie oktobwbuwr’. Het carnaval van de Leidse ar. Iets met hutspot, haring en Spanjolen.
Drie-seconden-regel: geoorloofd van de vloer eten. De tien-seconden-regel volstaat meestal ook.
Dubbel gemengd: een huis waarin mannen en vrouwen van verschillende verenigingen al dan niet vreedzaam samenwonen.
Duften: zie fietsenmakers

E
Eindbaas: Vroeger: lelijk iemand die pas na te veel alcohol te doen is. Tegenwoordig: Mooie lul (zie aldaar)

F
Fietsenmakers: de grotendeels mannelijke studentenpopulatie uit Delft. Bezit doorgaans meer technische dan sociale kwaliteiten. Reist eens in de zoveel tijd af naar Leiden om hertjes te regelen, bij gebrek aan prooidieren in het eigen reservaat.
Fiets fout = fiets weg: gelegaliseerde diefstal door de gemeente Leiden.
Fusie: lijdend voorwerp in discussies over schoonmaak, ook wel: de gemeenschappelijke ruimte in een studentenhuis.

G
Gast: pik, lul, dude, gozer.
Gezondheidsknor: biologisch verantwoorde calorieënteller die zweert bij hummus en linksgedraaide yoghurt. Ligt na drie bier onder tafel. Ook: quinoakut, slameisje.
Gnerk: iemand die om zijn eigen gemene grapjes lacht.

H
Haker: de laffe twat waarmee je bij thuiskomst ongestraft flauwe grappen uit mag halen. Zie: keren.
Hertje: mooi meisje, ‘een hertje tackelen’.
Hoog, de: supermarkt de Hoogvliet, ook wel: The High Fly.
Hospiteren: grootschalige vleeskeuring waarbij je je met tientallen andere studenten moet profileren om aan een kamer te komen.

I
Inauguratie: geheimzinnige ceremonie rond de toelating van nieuwe leden.
Indikken: dicht op elkaar zitten. Bij ontgroeningen gebruikte techniek waarbij eerstejaars urenlang indikken terwijl ze bijvoorbeeld liederen leren.
Io Vivat: van oorsprong Leids studentenlied gezongen bij opening academisch jaar.

J
Jachtseizoen: KMT.
Jankieboeboe: met deze uitspraak kun je gezeik van anderen in de kiem smoren.
Jetsers: zie: kwarktassen

K
Keren: het matras met je slapende huisgenoot en al omdraaien.
Kikkeren: gehurkt springen. Strafmaatregel binnen het meer studentikoze gezelschap.
Kippetje: niet al te slim maar wel begeerlijk vrouwspersoon. Zie: hertje.
Knor: iemand die lid is van gezelligheidsvereniging, maar niet van Minerva.
Kwarktassen: grote memmen. Niet per se positief.

L
Leidse zeester: chick die tijdens het wippen alleen maar stil op haar rug ligt.
Leids kwartiertje: bij colleges mag je een kwartier te laat komen, docenten geen uitzondering. Kom je nog later, dan is daar minder begrip voor.
Leidse kots: snelle studentenhap van pasta, diepvriesspinazie, champignons, en kruidenkaas. Spekblokjes en/of cashewnoten zijn optioneel.
Les: heb je op school. Op de universiteit ga je naar college. Je leert er niet, maar studeert. Je maakt er geen huiswerk, maar bereidt je college voor.
Louter: alleen maar. ‘Louter mooi weer’, ‘louter mooie lullen’
Lustrum: vijfjarig jubileum en reden voor een lustrumfeest.

M
Meter: een meter bier, de enige juiste hoeveelheid die je kunt bestellen, want drinken doe je nooit alleen.
Mexxen: drankspelletje
Mooie lul: positieve aanspreekvorm binnen een mannengezelschap. ‘Hey, mooie lul, geef mij eens een biertje’.
Mos: de ongeschreven regels over hoe je je binnen de studentenwereld dient te gedragen. Meervoud: mores.

N
Nassen: eten. ‘Mijn god, dit is echt niet te nassen.’
Nekken: kotsen, ook: barfen, achteruit eten, een vloerpizza leggen, de sfinx aanbidden, de porseleinen troon omhelzen.
Neus, de: per persoon, als in: ‘zo euro de neus’.

O
Odessa: studenten kroeg waar ze je ook pasta uit de magnetron serveren.

P
Paardenkut: Apfelkorn met Spa rood.
Pandapunten: graadmeter voor je soezige seksleven, een week zonder seks levert een pandapunt op.
P: je propédeuse, uitspraak: *pee*.
Plex, de: Plexus, studentencentrum op de Kaiserstraat.
Politesse: *shut the fuck up*
Preses: voorzitter.

Q
Q: kort voor Quintus. ‘Ik ben op Q’.

R
Regelen: een kippetje of gast scoren. Er is discussie over de vraag of alleen tongen ook al regelen is, of dat je daarvoor ook echt gebatst moet hebben. Sommigen vinden dat als je zegt dat je gisteren iemand geregeld hebt – terwijl je die alleen hebt gecheckt – je een schrale gast of een laffe regelaar bent. Als je iemand aanduwt, heb je zeker geregeld.
Restaurant De Gouden Bogen: McDonald’s

S
Scharrel: aanduiding voor wazige relaties. Wel de lusten, niet de lasten.
Sjaars: eerstejaars.
Snerpend: geil. Als in: ‘een snerpand hertje’.
SOGgen: studieontwikkend gedrag vertonen. De afwas doen als je een tentamen moet leren.
Strepen: met bier gooien als iemand de mores overtreedt.
Studenten-tien: tentamencijfer van een 5,5.
Stuko: studentikoos. ‘Wat een stuko-baas’, ‘een stukomaaltijd (pasta met alleen courgette)’.

T
Tent, de: de sociëteit van Minerva. ‘Ben je vanavond nog op de tent?’
Tering: spreek uit: ‘teerwring’. Stopwoord van de Leienaar.
Tjak: na een borrel zitten je schoenen onder de tjak. Ook te vinden in het doucheputje.
Thuis: waar je woont. Niet waar je ouders wonen.

U
UB: universiteitsbibliotheek aan de Witte Singel. Onder het mom van ‘studeren’ kun je hier bijpraten met je clubgenoten.
Uitbrakken: net zo lang niets doen, tot je weer aanspreekbaar bent.

V
Vestjes likken: iemand met een vestje (zoals een bestuurslid) regelen.
Vo: kort voor b’vo, wat weer een afkorting is voor bravo, wat weer kort is voor ‘ik onderschrijf je standpunt volledig, medestudent’.

W
Walk of shame: onder ogen komen van je huisgenoten na een wilde nacht bij iemand anders, doorgaans in je naar bier stinkende kleding van de dag ervoor en/of uitgelopen make-up.
Wipsteiger: hoogslaper.

Z
Zooien: Uitsloofritueel waarbij de alfamannetjes aan elkaars jasje trekken.

Het Clubje



Foto Suzanne Bolk

‘Liever geen ontgroening’

Groepje 260

Mariëlle Kant (24, criminologie): ‘We zijn niet meer compleet, maar we hebben wel al iemand geadopteerd.’
Nina Lelieveld (17, geneeskunde): ‘Mijn eigen groepje viel uit elkaar, dus toen heb ik me hier aangesloten. Ik wilde bij een groepje waar ook iemand in zat die geneeskunde gaat studeren.’
Kisten van Herk (23, forensische orthopedagogiek): ‘Hier zitten alleen mensen die geneeskunde of Engels gaan doen. Ik ben al afgestudeerd, maar zolang ik nog even mentor kan zijn doe ik het. Mariëlle en ik kenden elkaar al via onze opleiding, en we zijn al eerder samen mentor geweest.’
Ellen Kemper (17, Engels): ‘Ik twijfel

nog of ik bij een vereniging wil. Misschien wel bij kanovereniging Levitas, maar ik weet nog niet of ik daar zin in heb. Daar zijn geen verplichtingen, behalve dat je moet betalen. Misschien doe ik het volgend jaar, de verenigingen lopen niet weg.’
Hannah Monster (17): ‘Voor veel verenigingen moet je achttien zijn, dus daar weet ik nog niet zoveel van. Maar Njord sprak me wel aan. Daar zijn meer regeltjes.’
Anouk Boer (18, geneeskunde): ‘Dat geeft meer een corpsgevoel. Ik ga er ook bij, ik ben al gaan kijken. Het roeien ging alleen nog voor geen meter.’
Charlotte Driel (19, Engels): ‘Ik ga bij

Asopos. Het leek me vooral leuk iets nieuws te proberen.’
David Mes (18, Engels): ‘Over Asopos heb ik ook nagedacht. Maar ik heb al roei-ervaring, dus als ik dan zes keer per week train blijf ik liever bij mijn eigen vereniging.’
Lelieveld: ‘Leiden is heel gezellig.’
Boer: ‘Net een klein Amsterdam. Toen ik wist dat ik naar Leiden zou komen heb ik meteen een kamer gezocht. En bij de eerste hospiteeravond heb ik er een gevonden. Er waren iets van twintig mensen.’
Beau Clement (18, geneeskunde): ‘Mijn beste vriendin en ik huren samen een appartement. Het hoeft alleen nog

verbouwd te worden. Als het goed is komt het af vlak voor we beginnen met studeren.’
Maarten Weezenbeek (18, geneeskunde): ‘Ik woon nog een jaartje bij mijn ouders en ga elke dag fietsen vanuit Wassenaar.’
Sophie Guldemond (18, Engels): ‘Hiervoor zat ik in Rotterdam, en dat is veel onpersoonlijker dan Leiden, met al die nieuwbouw. Over Leiden hoorde ik dat er veel kakkers zijn, maar dat ben ik zelf ook wel een beetje. Ik ga niet bij een vereniging. Misschien volgend jaar. Ik zit niet zo te wachten op de ontgroening.’

DOOR ANOUSHKA KLOOSTERMAN

Column

Alcohol is God

Ik drink geen alcohol. Velen zien in mij, met een mengeling van afkeer en verwondering, een louche onwetmatigheid in de formule van Het Studentenleven. Want waarom niet drinken als je dat ook gewoon wel kunt doen?

De redenatie dat ik alcohol af zou slaan uit eventuele religieuze overtuigingen, heeft me altijd al bijzonder geboeid, aangezien enkele van de grootste drinkers die ik ken daarnaast fervent kerkbezoekers zijn. Met hippe christelijke studentenvereniging, pocketbijbel en allerlei andere merchandise. Maar wel met twee biertjes per dag. Je bent immers student.

Anderen zoeken mijn redenen in de topsporthoek. Mijn UB-kaart op cruciale momenten kwijt raken is de enige sport die ik beheers en dat zou ook met alcohol wel lukken. Soms vragen mensen of ik “uit principe” niet drink. Dat lijkt me wel wat. Om de zoveel tijd met je vuist op tafel slaan en iets brallen over principes. Alleen komt zo iets vaak beter uit de verf met drank op.

Toen ik in Leiden kwam studeren maakte ik meteen kennis met de haast religieuze status van alcohol. In de introductieweek drinkt iedereen, op welk tijdstip en in welke vorm dan ook. In alle weken erna ook. Alcohol is God en God is alcohol. ‘Hè, doe nou gewoon gezellig’, verzucht men bij een dienblad met vijf bier en één ijs-thee, of – nog zo’n klassieker – ‘maar je moet het leren!’ Ik heb ooit met een glas appelsap op een biercantus gezeten. Een bijzondere ervaring die me leerde dat de menselijke geest veel facetten kent en dat ik nooit meer naar een biercantus moet gaan. Iemand vroeg me eens bezorgd of ik soms vervelende ervaringen met alcohol had. Om drank af te slaan moet je wel een heel goede reden hebben, is de gedachte. In Rusland, geloof het of niet, kijken ze daar anders tegenaan. Toen ik een semester in Sint-Petersburg studeerde, hoorde ik na de ontboezeming regelmatig ‘Wauw! Een echte patriot!’ Al liggen daar ook allerlei wonderlijke ideeën aan ten grondslag die dit verhaal een heel andere kant op zouden leiden.

Drinken maakt ook in het verenigingsleven deel uit van de gebruiken – mores schijn je ze te moeten noemen als je er echt bij wilt horen. Probeer maar eens op een constitutieborrel te staan zonder glas bier. Of als toproeier de hoon van je dispuutsgenoten te doorstaan. Bestuursleden van verenigingen leren elkaar beter kennen door bestuurskamerkroegentochten, waarbij het bestuur van kamer naar kamer zwalkt.

In de Leidse studentencultuur is alcoholgebruik heel vanzelfsprekend, terwijl je prima zonder kunt. Er is echter wel een ijzeren wil vereist voor dit ongezellige dissidentschap. Anders staat er zo een biologische jenever-tonic met gemberbier voor je neus die je ‘echt wel op andere gedachten zal brengen’. En dat moet je natuurlijk niet hebben. Ook zul je een waterdicht antwoord op de waarom-vraag moeten verzinnen. Een vraag die mensen zoals ik minstens een keer per cola gesteld wordt. Waarom ik niet drink? Gewoon, daarom. Laat me.

MARIT DE ROIJ is student geschiedenis en Russische Studies



Bandirah

