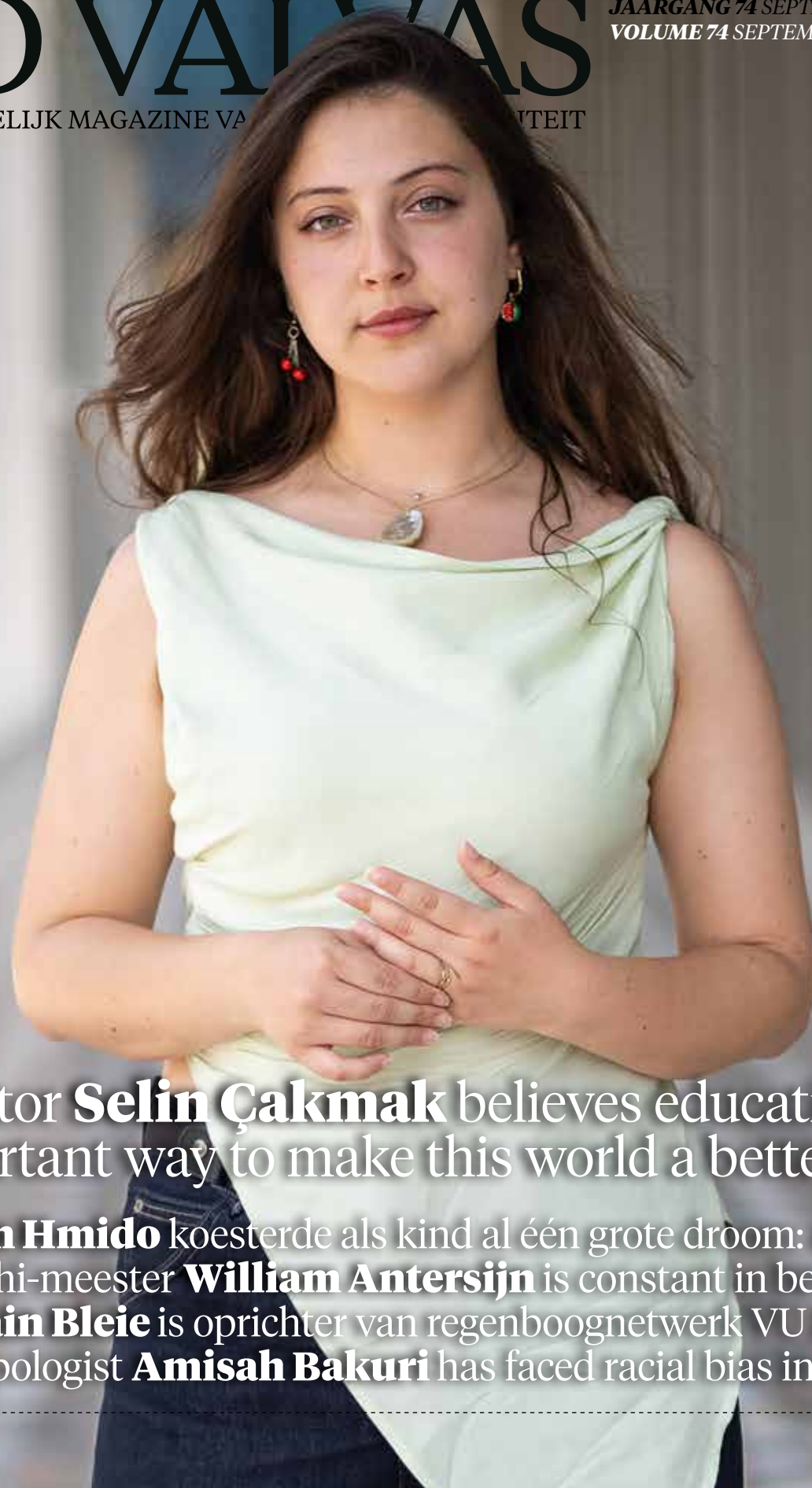


HUMANS OF VU

AD VALVIAS

JAARGANG 74 SEPTEMBER 2026
VOLUME 74 SEPTEMBER 2026

ONAFHANKELIJK MAGAZINE VAN Vrije Universiteit



Educator **Selin Çakmak** believes education is an important way to make this world a better place

Sara Ben Hmido koesterde als kind al één grote droom: arts worden

Tai chi-meester **William Antersijn** is constant in beweging

Rain Bleie is oprichter van regenboognetwerk VU Pride

Anthropologist **Amisah Bakuri** has faced racial bias in academia



Marlijn Olijden

‘Mijn familie verdient mijn diploma net zo hard als ik’

P8–11

Als kind al koestert **Sara Ben Hmido** één grote droom: arts worden. Ze begint op het vmbo en werkt zich op tot ze haar masterdiploma haalt en promoveert – op haar 23ste.



Marlijn Olijden

‘Ik noem mezelf een lieve activist’

P12–13

Business analist en oprichter van regenboognetwerk VU Pride **Rain Bleie** doet dingen graag op diens eigen manier – en dat valt op.



Peter Gerritsen

‘Wij westerlingen willen alles te snel’

P14–17

Tai chi-meester **William Antersijn** is constant in beweging, maar ook hij wordt geconfronteerd met zijn beperkingen.



Yvonne Compier

‘I am happy in my small circle’

P24–25

Anthropologist and assistant professor **Amisah Bakuri** has faced racial bias in academia, but protects her peace and joy with a strong support system around her.



Peter Valde

‘My parents have sold their souls to give me a soul’

P26–27

Educator **Selin Çakmak** believes education is an important way to make this world a better place. She also knows firsthand how much difference education can make in a personal life.



Yvonne Compier

Een campuscafé zonder borrelplicht

P6–7

Mehmet Karaca runt cultuurcafé Bar Boele. ‘Mensen komen hier niet om zich vol te laten lopen, maar om elkaar te ontmoeten.’ Al ging het één keer mis.



Peter Valde

Two counsellors for 3,000 employees

P22–23

For half a day each week, Professor of Business Analytics **Sandjai Bhulai** puts mathematics aside and serves as a central staff confidential counsellor.



Volg ons op X @advalvas_vu
en Instagram @advalvas

AD VALVAS

ONAFHANKELIJK MAGAZINE VAN DE VRIJE UNIVERSITEIT
JAARGANG 74 #1 / SEPTEMBER 2026
INDEPENDENT MAGAZINE OF VU AMSTERDAM
VOLUME 74 #1 / SEPTEMBER 2026



- 4 **OPINIE**
Mark van Vugt en Mikkell Hofstee
Universiteiten wakkeren statusangst aan
- 5 **WISSELCOLUMN**
Jacintha Ellers
De zomer waarin niemand boos werd
- 18 **XXL**
Nazomeren
- 20 **COLOFON**
- 21 **WEBSITE**
Nieuws **News**
- 28 **MAKING FRIENDS**
How to get out of your bubble
When starting out at VU, it's tempting to lock yourself in a comfy social circle.
- 31 **BLOG USR**
Jusry Eshun
We do not come out of our shells alone
- 32 **PERSONEELSPAGINA**
- 34 **CULTUUR**
Rialto / Sportcentrum
Griffioen / Restaurant
- 36 **WOUT & DIDO**



PEFC-gecertificeerd
Het papier voor dit magazine
komt uit duurzaam beheerde
bossen en gecontroleerde
bronnen
pefc.nl



Ergonomisch kussen

De campagne VU in Beweging heeft dit ontspannen duo nog niet in de greep. Zij brengen hun middagpauze lekker luierend door, hoewel ze na deze nekposities misschien wel baat hebben bij een rek- en streksessie.

CAMPUSPLEIN, 11 AUGUSTUS 2026, 14.13 UUR

FOTO PETER GERRITSEN



Universiteiten wakkeren statusangst aan

Wie niet voortdurend uitblinkt, valt op de universiteit al snel buiten de boot. Die stoelendans om status ligt aan de basis van stress en faalangst.

DOOR MARK VAN VUGT & MIKKEL HOFSTEE
ILLUSTRATIE BAS VAN DER SCHOT

De Raad voor de Volksgezondheid en Samenleving (RVS) introduceerde vorig jaar een treffende diagnose: Nederland is een 'hypernerveuze samenleving' geworden. Prestatiedruk, versneling en individualisme zetten vooral het welzijn van jongeren onder druk. Dat merken we ook aan universiteiten. Studenten ervaren stress, faalangst en onzekerheid over hun toekomst. Maar waarom zijn juist jonge, hoogopgeleide mensen zo gevoelig voor die druk? Een deel van het antwoord ligt in een oeroud menselijk mechanisme: statusangst. Daarmee bedoelen we de chronische bezorgdheid over onze sociale positie en de angst niet te voldoen aan de normen voor maatschappelijk succes. Status was voor onze voorouders van levensbelang. Wie gewaardeerd werd door de groep, had betere toegang tot voedsel, bescherming, partners en samenwerking. Mensen ontwikkelden daarom een bijzonder gevoelige psycho-

logische radar voor hun sociale positie. Alleen maakt die radar tegenwoordig overuren. In recent internationaal onderzoek met een team van gedragswetenschappers bestudeerden we de zogenoemde Oost-Aziatische paradox. Landen als China, Zuid-Korea, Japan, Singapore en Taiwan combineren spectaculaire economische en technologische vooruitgang met extreme werk- en studiedruk, verminderd welzijn en historisch lage geboortecijfers. Onze analyse wijst op statusangst als een belangrijke psychologische schakel tussen materiële vooruitgang en mentale uitputting. Oost-Azië lijkt daarmee misschien minder een exotische uitzondering dan een voorbode van ontwikkelingen die we ook in Nederland zien. Neem de universiteit. Onze statuspsychologie ontstond in kleine gemeenschappen waarin mensen zich vergeleken met misschien enkele tientallen anderen. Een student vergelijkt zich tegenwoordig met honderden of duizenden leeftijdgenoten. Studiegenoten halen hogere cijfers, lopen

prestigieuze stages, hebben bestuursfuncties, beginnen ondernemingen en etaleren hun successen op LinkedIn en Instagram. De smartphone is zo een draagbare statusmeter geworden. De universiteit versterkt die vergelijking onbedoeld. Studenten worden voortdurend beoordeeld: cijfers, studiepunten, selecties, honoursprogramma's, stages en, uiteindelijk, de arbeidsmarkt. Zelfs ontspanning kan een investering in het cv worden: een verre reis wordt 'internationale ervaring' en vrijwilligerswerk toont maatschappelijke betrokkenheid. Gewoon een tijdje niets bijzonders doen is verdacht geworden. Statuscompetitie is niet per definitie slecht. De wens om gewaardeerd te worden motiveert ons om te leren, te presteren en iets bij te dragen. Aan universiteiten draait status bovendien vooral om prestige: aanzien verwerven door kennis, talent en expertise in plaats van macht en intimidatie. Dat is een tamelijk beschaafde vorm van competitie.

Maar ook prestigecompetitie kan ontsperren. Als iedereen excellente cijfers, een indrukwekkend cv en een interessante persoonlijkheid moet hebben, verschuift de norm steeds verder omhoog. Wat gisteren bijzonder was, is morgen het minimum. Zo ontstaat diploma-inflatie, cv-inflatie en misschien zelfs persoonlijkheidsinflatie: tegenwoordig moet zelfs jezelf-zijn onderscheidend gebeuren. Daarom schieten individuele oplossingen zoals mindfulness, coaching en faalangstraining tekort. Een universiteit zou niet minder ambitieus moeten worden, maar wel meer vormen van status moeten erkennen: nieuwsgierigheid, vakmanschap, samenwerking, betrouwbaarheid, zorg voor anderen en maatschappelijke bijdrage. Misschien moeten we studenten vooral leren dat een goed leven geen permanente sollicitatieprocedure is. Want zolang de universiteit een stoelendans om status blijft, hoeven we niet verbaasd te zijn als studenten nerveus rondrennen zodra de muziek begint.

Mark van Vugt is VU-hoogleraar evolutionaire en arbeids- en organisatiepsychologie en **Mikkel Hofstee** is oprichter van bedrijfsgezondheidsbureau Healthguard.

Reageren? Mail naar redactie.advalvas@vu.nl.

De zomer waarin niemand boos werd



Jacintha Eilers hoogleraar evolutionaire ecologie

Het was een hete zomer. Niet zomaar heet, maar vier hittegolven op rij. Natuurbranden die groter en feller waren dan ooit. Vrijwel dagelijks sneuvelde er een weerrecord. Het extreme weer kostte honderden mensen het leven en de materiële schade loopt ondertussen in de miljarden. Jarenlang was het grootste probleem van klimaatverandering dat het te abstract voelde. Anderhalve graad opwarming – wat stelt dat nou helemaal voor? Het omhoogkruipen van de temperatuur ging ongemerkt. De gevolgen leken iets voor ijsberen, verre eilanden of toekomstige generaties. Mensen misten tastbaar bewijs dat hun eigen leven geraakt zou worden. Deze zomer heeft daar een eind aan gemaakt. Wetenschappers bevestigen dat de uitzonderlijke hevigheid van de natuurbranden te wijten is aan klimaatverandering. Vaker voorkomende en extremere hittegolven zijn precies wat klimaatmodellen voorspeld hebben. Je zou verwachten dat deze zichtbare gevolgen politici eindelijk in beweging doen komen. Al is het maar omdat een verontwaardigde samenleving hen daartoe dwingt. Omdat de bevolking liever een leefbare planeet wil dan een economie die de winsten van oliebedrijven veiligstelt.

Politici spreken liever over 'extreem weer' dan over onze eigen uitstoot

In plaats daarvan: stilte. In de media wordt de link met fossiele brandstoffen opvallend vaak vermeden. Politici spreken liever over 'extreem weer' dan over onze eigen uitstoot. Alsof deze rampen uit de lucht zijn komen vallen. De geëvacueerde bewoners, nog maar net ontsnapt aan de vuurzee, accepteren hun rampspoed als het nieuwe normaal. Toeristen balen vooral dat hun vakantie is verpest. Dan volgend jaar maar naar Scandinavië. Of gewoon wat verder weg vliegen. Alsof je een brandende wereld kunt ontlopen met een andere bestemming op Schiphol. Wees gerust, de energietransitie komt er wel. Dat proces is in gang gezet en zal niet meer stoppen. Maar de vraag is allang niet meer of we gaan verduurzamen, maar of we het snel genoeg doen om verdere ontwrichting nog af te remmen. De kans daarop lijkt met elke hittegolf kleiner. Toch gaan we gewoon door met ons leven, boeken een nieuwe vakantie en hopen dat de volgende zomer iets milder zal zijn. Misschien is dat wel het meest verontrustende aan deze klimaatcrisis: niet de hitte, niet de branden, maar ons verbijsterende vermogen om eraan te wennen.

Reageren? Mail naar redactie.advalvas@vu.nl.

Een campuscafé zonder borrelplicht

DOOR MAURICE TIMMERMANS
FOTO YVONNE COMPIER

Sinds een jaar runt Mehmet Karaca cultuurcafé Bar Boele. Mensen komen hier niet om zich vol te laten lopen, zegt hij, maar om elkaar te ontmoeten. Al ging het één keer mis.

‘Je zult hier geen groep bankiers binnen zien lopen’

Tapt de bedrijfsleider van Bar Boele zelf ook weleens een biertje? “Jazeker, als het druk is spring ik bij. Ik werk full-time en begin ’s ochtends vroeg. Ik check of alles hygiënisch schoon is, van de vloer tot de koelkasten. Daarna loop ik de bestellingen en reserveringen langs voor die dag en maak een schema. Verder heb ik regelmatig contact met andere afdelingen, maak plannen voor de toekomst en zorg dat de boekhouding op orde is.”

U heeft altijd in hotels en restaurants gewerkt. Wat trok u aan in Bar Boele? “Vanuit Bodrum, het Ibiza van Turkije, ben ik in 2014 naar Nederland gekomen. Mijn vrouw is Nederlands, en we hebben twee dochters. In Nederland ben ik begonnen in Apollo Hotels en daarna volgden nog meer horecabedrijven, maar op het laatst ging het er niet netjes aan toe. Toen ik geopereerd moest worden aan mijn enkel heeft een van die bedrijven mijn contract opgezegd voor een half jaar. Toen ik na de revalidatie weer was hersteld, kon ik weer beginnen, maar dat heb ik niet gedaan. Het eerste contact met de VU voelde meteen goed. Dat gaf me vertrouwen en voelde veilig. Kijk, Bar Boele is geen groot hotel of een exquise restaurant, maar het is wel een café dat deel uitmaakt van een universitair, cultureel netwerk. Het is bovendien een inspirerende plek waar mensen uit alle hoeken van de wereld elkaar ontmoeten.”

Voeren jullie een speciaal drankbeleid tijdens de introductie? “Nee, dat is niet nodig. Bar Boele is geen zuiplocatie. Mensen komen hier niet om zich vol te laten lopen, maar om anderen te ontmoeten, om na te praten over de film of voorstelling die ze net hebben gezien. Als gasten te veel gedronken hebben, spreken we ze daar wel op aan. En als ze zich niet netjes gedragen, roepen we de beveiliging van de VU erbij. Of de politie, mocht het uit de hand lopen.”

Zoals eind vorig jaar toen er een gevecht uitbrak, waarbij een student zwaar is mishandeld. “Ja, dat is de enige keer dat het compleet misging. De bewuste student komt er hier niet meer in, we hebben hem een toegangsverbod opgelegd. De ruzie begon al in een andere kroeg maar escaleerde bij ons. Ik was zelf niet aanwezig, maar collega’s vertelden me dat ze hem drank hadden geweigerd. Hij scheen ook drugs achter de kiezen te hebben. De student heeft een taakstraf gekregen, maar dat vind ik eigenlijk een te lichte straf. Als je iemand met zijn hoofd tegen een muur slaat, tot bloedens toe, en je je dan ook nog zo discriminerend uitlaat, mag je van mij harder worden bestraft. Hoeveel kwaad zit er in je, dat je een ander zo kunt toetakelen?”

Alcohol zit in de verdomhoek. Volgens de Gezondheidsraad is elk glas alcohol schadelijk. Dat lijkt me slecht nieuws voor een uitbater. “Dat valt mee, hoor. Alcohol is zeker niet gezond, zoals VU-onderzoek ook heeft aangetoond, maar daar proberen wij ook niet per se zoveel mogelijk van te verkopen. Sterke drank staat bij ons niet eens op de kaart, daar moet je speciaal om vragen aan de bar. Wat we sinds kort wel promoten, zijn onze tien soorten alcoholvrij bier. Ook serveren we meer frisdrank, inclusief smoothies. Uit onze cijfers blijkt dat deze alcoholvrije dranken steeds beter verkopen.”

Komen de consultants en de bankiers van de Zuidas ook borrelen in Bar Boele? “Wij zijn geen borrelplek voor de Zuidas, maar in de eerste plaats een cultureel café. Wel doen we mee met Hello Zuidas, een organisatie die van alles op touw zet in deze buurt, zoals muziek- en dansfestivals. Ook wijkbewoners en werknemers zijn welkom in onze huiskamer. Maar nee, het is niet zo dat je op vrijdagmiddag hier een groep bankiers binnen ziet lopen.” 



Mehmet Karaca
37

- 2025 – heden**
Bedrijfsleider, Bar Boele
- 2024 – 2025**
Food & Beverage Service Manager, Koninklijke Industriële Groote Club
- 2022 – 2023**
Restaurantmanager, GOLF SOCIËTEIT DE LAGE VUURSCHÉ
- 2021 – 2022**
Restaurantmanager, Kurhaus
- 2020**
Bedrijfsleider, Corendon Beach Club Zandvoort
- 2014 – 2019**
Van gastheer tot floor manager, Apollo Hotels
- 2004 – 2014**
Diverse functies in hotels en horecabedrijven in Bodrum (Turkije)

Bar Boele
Cultuurcafé Bar Boele trekt elke maand naar schatting zo’n vijfduizend studenten en medewerkers, vaak na een bezoek aan VU Griffioen of Rialto VU Griffioen. Naast de bedrijfsleider Mehmet Karaca draait het café op een team van twintig studenten. Bar Boele, opgericht door Rialto en VU Holding, is een commercieel bedrijf, dat nauw samenwerkt met de VU. De bar programmeert onder meer jamsessies en stand-upshows, en werkt mee aan evenementen als congressen en sporttoernooien.
Karaca’s lezing van de mishandeling in Bar Boele wijkt op details af van wat de rechtbank bewezen heeft verklaard.

Als kind al koestert **Sara Ben Hmido** één grote droom: arts worden. Ze begint op het vmbo en werkt zich op tot ze haar masterdiploma haalt en promoveert – op haar 23ste.

DOOR BRYCE BENDA
FOTO MARTIJN GIJSBERTSEN

‘Mijn familie verdient mijn diploma net zo hard als ik’

Sara Ben Hmido

- 23
- > Begonnen op het vmbo
- > Bachelor en master geneeskunde
- > Afgerond promotie-onderzoek naar AI in de zorg
- > Coördinator van het AI-centrum, Amsterdam UMC

Die route was niet vanzelfsprekend. Ben Hmido groeit op in Amsterdam Nieuw-West en gaat naar een vmbo-school in de buurt. Hoewel de lesstof haar makkelijk afgaat, zijn sommige docenten sceptisch over haar grote dromen. “Blijf op het vmbo-t, want daar ben je de beste”, zegt een leraar. Ben Hmido is vastbesloten om arts te worden en stoomt stapsgewijs door naar het vwo. Uiteindelijk wordt ze toegelaten tot de opleiding geneeskunde aan de VU en ligt de route naar arts vrij. Nu Ben Hmido eenmaal basisarts is, voelt ze zich gezegend. “Ik word heel gelukkig van wat ik doe. Het is een voorrecht om een rol te mogen spelen in belangrijke levensmomenten van patiënten. Daarom ben ik er ook op gebrand om het beste uit mezelf te halen als arts in spe en zo veel mogelijk mensen te helpen.” Naast een-op-een zorg met patiënten heeft Ben Hmido nóg een grote passie: wetenschappelijk onderzoek doen. Dat voelt voor haar vaak niet als werk, maar als een hobby. “Andere coassistenten gingen pianospelen of voetballen om hun hoofd leeg te maken, ik ging onderzoek doen. Lekker in de woonkamer mijn eigen ding doen.” Onderzoek is voor Ben Hmido een perfecte aanvulling op individuele patiëntenzorg. “Zo kan ik ook een impact hebben op grote schaal. Met inzichten

en innovaties uit onderzoek kun je een hele populatie aan patiënten helpen. Ons onderzoek naar de ontwikkeling van een AI-model dat voorspellend advies geeft bij darmoperaties is daar een voorbeeld van: dat kan de chirurg helpen om een goede behandelkeuze te maken voor patiënten.” **Psychologen en motivatiecoaches** Haar drukke bestaan als arts en onderzoeker is ook weleens pittig, met soms veel deadlines voor haar onderzoek. “Dan is het vooral doen, doen, doen. En gelukkig zijn er altijd mensen om me heen die me eraan herinneren waarom arts zo’n mooi en bijzonder beroep is en dat je er mensen mee kunt helpen. Dat besef geeft me energie. En soms helpt een goede latte mij ook op weg”, lacht ze. Kracht om door te gaan haalt Ben Hmido ook uit haar familie, die cruciaal is voor haar. “Het lijkt wel alsof mijn familie bestaat uit psychologen en motivatiecoaches. Ze zijn in ieder geval mijn vangnet, zowel in de moeilijke weg naar geneeskunde toe als tijdens de opleiding zelf. Als arts help je mensen genezen, maar je ziet ook mensen voor je ogen overlijden. Het is fijn dat ik met mijn familie over zulke heftige dingen kan praten. Eigenlijk verdienen ze mijn diploma net zo hard als ik.” Naast steun zorgt haar familie ook voor de nodige ontspanning. “Ik breng veel tijd met ze door, samen klet-



Ben Hmido kreeg het advies op vmbo-t te blijven

Als de wereld duister voelt
en alles lijkt uit evenwicht
Weet dan dat juist in donkere tijden
er kleine puntjes zijn van licht

Kijk maar om je heen
Houd je ogen heel goed open
Vind je lichtpuntje
en durf te hopen

SIRE DE MAATSCHAPPIJ
DAT BEN JIJ

Stapelstudent



*‘Ik hoop dat
mensen mij
herinneren
als een
betrokken en
sympathieke
arts’*

sen en genieten van elkaars gezelschap. Het is een ontlading voor mij, een manier om te ontspannen.”

Patiëntenzorg verbeteren

In het nieuwe academische jaar zet Ben Hmido haar opmerkelijke pad onverstoord voort als coördinator van het nieuwe AI-centrum van het Amsterdam UMC. “Dat ga ik combineren met het werk als arts in het ziekenhuis, want ik kan natuurlijk niet stilzitten en maar één ding tegelijk doen”, lacht Ben Hmido, die zichzelf een workaholic noemt. Met haar werk als coördinator hoopt ze verschillende AI-initiatieven in de zorg bij elkaar te brengen en zo patiëntenzorg te kunnen verbeteren. “Dat wordt veel netwerken en externe partijen met VU-onderzoekers samenbrengen.” Wat hoopt Ben Hmido verder in de toekomst te bereiken? Zo veel mogelijk publicaties op haar naam hebben, valt daar in ieder geval niet onder. “Liever blijf ik groeien en mezelf ontwikkelen.

En doe ik onderzoek dat daadwerkelijk iets betekent voor patiënten en de zorg. Maar bovenal hoop ik dat mensen mij herinneren als een heel betrokken en sympathieke arts, die zich altijd volledig heeft ingezet voor haar patiënten.”

Rolmodel

Sinds media zoals Ad Valvas over Ben Hmido zijn gaan schrijven, voelt zij zich steeds meer een rolmodel. De StudenTalentprijs die ze dit jaar won voor haar impact op de VU-gemeenschap en daarbuiten draagt daar ook aan bij. “Door het uitdragen van mijn verhaal zijn er veel VU-studenten naar mij toegekomen. Die willen hetzelfde doen als ik en vragen naar tips. Daar ga ik mee koffiedrinken en dan sparren we samen over ambities en hoe je die kunt waarmaken.” Ben Hmido is blij dat ze op deze manier kan bijdragen aan de VU en haar studenten. “Ik voel me daardoor echt onderdeel van de VU-gemeenschap.” **AV**

Business analist en oprichter van regenboognetwerk VU Pride **Rain Bleie** doet dingen graag op diens eigen manier – en dat valt op.

DOOR DAPHNE DAMIAANS
FOTO MARTIJN GIJSBERTSEN

‘Ik noem mezelf een lieve activist’

“Toen ik elf jaar geleden bij de VU begon, dacht ik: Oh jee, allemaal nette mensen in keurige kleren. En daar liep ik dan in mijn zoete jurkje met strikjes. Ik was klaar voor de strijd en dacht: kom maar op, ik ben aangenomen op mijn skills.” Tot diens verrassing kreeg Bleie in al die jaren nooit één negatieve opmerking, niet van collega’s en niet van studenten. “Als je op de VU anders bent, reageren mensen meestal vanuit nieuwsgierigheid en openheid, niet vanuit afkeur. Daarom voel ik me hier thuis.” Bleie is non-binair, specifieker: a-gender. “Ik heb helemaal geen gevoel bij gender.” Die wil niet met meneer of mevrouw worden aangesproken, gewoon met Rain. “Sommige mensen vinden dat moeilijk omdat ze menen dat ik eruit zie als vrouw. Maar dat uiterlijk heb ik ook niet gekozen. Ik ga graag het gesprek aan: jij hebt misschien het uiterlijk dat past bij hoe je je voelt. Dan bof je. Maar vanzelfsprekend is dat niet.” Wordt Bleie toch met mevrouw aangesproken, dan reageert die geduldig. “Anders schieten welwillende, onzekere mensen in de weerstand en creëer je juist géén begrip.” Diens kijk op gender: iedereen wordt geboren als kind, niet als jongen of meisje. Pas later is het aan ieder zelf om zich met een gender te identificeren, als ze dat al willen.

Goed pak

“Mijn kledingstijl heeft voor mij niets met gender te maken. Ik heb twee kledingkasten: eentje met stoere

kleding, zoals Adidas-trainingspakken. En eentje met heel zoete, popperige, Lolita-achtige kleding met jurkjes en strikjes.” ‘s Ochtends kiest Bleie op gevoel welke kast die opendoet. “In zo’n jurk voel ik me niet vrouwelijk, het is voor mij gewoon *cute*.” Naar een mannen- of homokroeg gaat Bleie overigens niet snel in een jurk – deels om niet nóg meer op te vallen, “maar ook omdat kledingregels respect uitdrukken voor de gelegenheid waar je bent. Ik herinner me mijn eerste officiële ontmoeting met rector magnificus Jeroen Geurts nog goed. Pas toen ik door de bestuursgang liep, besepte ik dat ik een glimmend, knalroze trainingspak aan had. Dat voelde toch wat ongemakkelijk. Maar het eerste wat Jeroen zei, was: Goed pak!”

Langzame beweging

Bleie is expressief in hoe die zich uitdrukt en kleedt, ook in de hoop dingen bespreekbaar te maken. Die vertelt openlijk dat er een ‘x’ in diens paspoort staat bij gender, en dat Bleie diens voornaam heeft laten veranderen van Karin naar Rainbow. “Op het gebied van gender ben ik een voorloper, soms een strijder. Ik noem mezelf een ‘lieve activist’. Ik zit niet bij de pakken neer, maar gooi ook geen ruiten in. Een langzame beweging werkt beter, met begrip voor het feit dat mensen moeten wennen.” Lastig aan het voorloperschap vindt Bleie dat die ongewild als ‘spokesperson’ van een diverse groep wordt gezien. “Maar als ik in de strijd voor



mezelf een weg baan voor anderen, is dat mooi meegenomen. Dat geeft me soms net even meer energie of moed, want dat is er wel voor nodig.” Bleie vindt niet dat die een voorbeeldfunctie heeft – “en anders is het per ongeluk”. “Misschien zie ik mezelf meer als inspirator. Ik wil gewoon mijn eigen wereld wat fijner maken. Dat betekent dat er vrijheid moet zijn voor bijzondere kleding, *pronouns*, politieke opvattingen en toegankelijkheid.” Diens keycord met VU-pas heeft de kleuren van de non-binaire Pride-vlag en er staat ‘they/them’ op. “Regelmatig komen mensen fluisterend naar me toe om te zeggen dat ze dankzij mij iets meer van zichzelf durven laten zien. Dat is prachtig. Ik doe het misschien niet expres, maar het is fijn dat het gebeurt.”

Te bescheiden

De laatste tijd ziet Bleie agressie tegen de regenboog-community, ook op de eigen campus. “Ik vind dat de VU daarin een harde stelling moet nemen. Iedereen heeft recht op meningsuiting, maar niemand heeft recht op haat. Mijn standpunt: je mag nooit lelijk doen, maar je mag altijd lelijk terugdoen.” Zelf krijgt die ook vaak genoeg met negatieve reacties te maken. “Soms heb ik zin om de discussie aan te gaan, soms laat ik het gaan. Het hangt van mijn energie af.” Gelukkig gebeuren er ook goede dingen: in 2017 richtte Bleie VU Pride op, dat tot diens trots nog steeds bestaat, en inmiddels door studenten wordt gedragen. Zelf was Bleie er een tijd minder actief bij betrokken, maar hoopt VU Pride de komende jaren weer meer naar de medewerkers te brengen. “Dit soort initiatieven moeten we koesteren en beschermen, net als de VU Pride Library. Een universiteit heeft een grote verantwoordelijkheid in het vergaren en verspreiden van kennis. En ook in het zorgen dat die kennis maatschappelijk landt.” Bleie vindt de VU daarin soms te bescheiden. “We hebben een campus die fungeert als een micro-samenleving. Ik hoop echt dat de VU duidelijker wordt in welke waarden ze beschermt en wat ze absoluut niet tolereert.” **AV**

Rain Bleie

47

> Kwam in 2015 naar de VU als business analist

> Richtte twee jaar later VU Pride op

> Veranderde diens naam in 2023 officieel naar Rainbow Dash Bleie

> Is naast business analist ook diversity officer

Tai chi-meester **William Antersijn** is constant in beweging, maar ook hij wordt geconfronteerd met zijn beperkingen.

DOOR PETER BREEDVELD
FOTO'S PETER GERRITSEN

‘Wij westerlingen willen alles te snel’

Bijna iedereen op de VU kent William Antersijn (69) minstens van gezicht. Hij is de pezige zestiger met de grijze muts die tussen de middag op het campusplein mensen zover probeert te krijgen om samen met hem te bewegen, te dansen of *qigong* te doen, een traditionele Chinese bewegingsleer. Hij is de onbetwiste tai chi-meester van de VU-campus, maar geeft ook kickbokslessen in Sportcentrum VU, en begeleidt calisthenics op het campusplein. Antersijn beoefent karate en taekwondo op hoog niveau en is een van de gangmakers van VU in Beweging, een campagne waarmee de VU studenten en medewerkers een uurtje probeert te laten bewegen. “Je krijgt zoveel energie van buiten sporten”, zegt hij. “Ik noem dat de kracht van buiten, in beweging zijn vanuit de verbondenheid met de natuur. Zo krijg je rust in je hoofd.” Hij is aan de VU vooral bekend om zijn tai chi-cursussen. Eerst in het sportcentrum, tegenwoordig in cultuurcentrum Griffioen. Hij geeft regelmatig workshops en lessen aan speciale groepen (“laatst nog een groep artsen in opleiding”) en soms ook bij speciale evenementen, zoals de viering van het Chinees Nieuwjaar aan de VU.

“Tai chi is de moeder van alle vechtsporten”, legt hij uit. “Ik heb meer geleerd van tai chi dan van karate en taekwondo samen. Dankzij tai chi zijn mijn vechttechnieken beter en heb ik mezelf beter onder controle.”

Geen makkelijke jeugd

Antersijn is geboren op Curaçao, waar hij ook zijn jeugd doorbracht. Op het eiland werd de hele dag gelachen en gedanst, vertelt hij, maar als kind moest hij ook al hard werken. Zijn vader had een stuk grond, waarvan Antersijn de gewassen moest verzorgen en water geven om de oogst te

kunnen verkopen aan winkels op het eiland. Het was geen makkelijke jeugd. Zijn ouders waren erg streng. “Mijn moeder was een zeer gelovige katholiek, mijn vader was niet zo van de kerk. We gingen naar een katholieke school, maar mijn vader ging na zijn pensioen op een protestantse school werken en wilde dat we voortaan naar die school zouden gaan. Hij zei: ‘Voor God maakt het niet uit of je een kruis slaat of niet, als je Hem maar dient.’”

Bidden in het Papiaments

Zowel zijn vader als zijn moeder woonden oorspronkelijk in een goeie buurt. “Mijn vader en mijn grootvader hadden allebei een goede baan bij Shell. Maar mijn vader heeft mijn moeder meegenomen naar het platteland. Hij begon naast zijn tuinbouwbedrijf ook een schildersbedrijf. Mijn drie broers, zus en ik mochten niet met de kinderen uit de buurt spelen. Mijn ouders keken neer op hun burens, die vonden ze wat we nu tokkies noemen.”

Natuurlijk speelden de kinderen stiekem wel met de buurtkinderen. Ze voetbalden er de hele middag mee, en als Antersijn in de verte de auto van zijn vader zag aankomen, rende hij snel terug om de gewassen water te geven. Zijn katholieke moeder was erg bijgelovig. Slordig uitgeschopte schoenen die ondersteboven lagen, brachten volgens haar onheil. Die moesten direct netjes worden geordend. Antersijn houdt er nog steeds niet van als schoenen op hun kop liggen. Hij is zelf niet kerkelijk, maar wel gelovig. “Zoveel mensen zeggen dat ze niet in God geloven, maar ze roepen wel ‘O mijn God!’ als het misgaat”, zegt hij grinnikend. Hij bidt elke morgen, in het Papiaments. Daarna doet hij een paar lichamelijke oefeningen om de goddelijke energie langs zijn meridianen te leiden.

‘Mensen zeggen niet in God te geloven maar roepen wel O, mijn God als het misgaat’



William Antersijn

69

- > Geboren op Curaçao
- > Studeerde computertechniek in Twente en heeft een eigen IT-bedrijf
- > Geeft tai chi, kickboksen, calisthenics, qigong, bootcamp en senioren gym
- > Denkt liever niet aan zijn eigen sterfelijkheid

Hyperactief kind

Als kind was Antersijn hyperactief; altijd druk en beweeglijk, en zelfs door het zware werk op het land niet te remmen. Zijn moeder vond dat hij dan maar aan sport moest gaan doen. “Ik begon eerst met mijn broertje zelfstandig de traptechnieken van taekwondo te leren, maar de vader van een Chinees vriendje gaf karatelessen waarbij ik me kon aansluiten. Ik vond het geweldig!” Diezelfde vader gaf ook tai chi-lessen, en die fascineerden de jonge William nog veel meer. “Maar als jochie wil je graag meer ravotten. In karate kun je je energie beter kwijt door de explosieve bewegingen”, zegt hij. “En je maakt er indruk mee, nietwaar?” Toen hij in Twente computertechniek ging studeren, nam hij taekwondo- en bokslessen bij de gerenommeerde vechtsporter Piet Schonewille in Enschede. Via Schonewille deed hij mee met wedstrijden op het hoogste niveau. Veel later kwam daar kickboksen bij, een combinatie van beide vechtsporten waar hij inmiddels les in geeft.

Niet vaak thuis

Ook zelf blijft hij zijn leven lang leren. Constant is hij bezig zijn technieken te perfectioneren. In de Shaolin Tempel in Berlijn oefent hij zich in kungfu en verdiept zijn kennis van tai chi. Hij is eigenlijk altijd aan het lesgeven en sporten en kan simpelweg niet zonder. Elke zaterdagochtend geeft hij ook nog bootcamp-lessen in het Amsterdamse Bos. Nee, hij is niet vaak thuis, en daar zijn vrouw en kinderen niet altijd blij mee. “Maar als ik thuis ongedurig word van het niks doen, hebben zij ook niks aan mij”, verdedigt hij zich. Gelukkig is er één vast ijkpunt: elke dinsdagavond wordt er samen gedanst, en hij moet het niet in zijn hoofd halen om dat af te zeggen.

44 marathons

Rust in zijn hoofd, daar gaat het om bij al dat gesport. Tijdens het interview legt hij zijn mobiele telefoon weg omdat het geflits van het scherm hem afleidt. Zijn over-tollige energie raakt hij kwijt met kickboksen, dansen en hardlopen. O, en hij heeft trouwens ook nog 44 marathons gelopen. Tai chi brengt hem de nodige innerlijke rust. Ergens is tai chi ook een soort dans, opper ik. Daar is hij het niet mee eens. “Dansen is niet meditatief. Daarbij zit je in het moment, het stimuleert creativiteit en emotionele expressie. Bij tai chi focus je juist op het volgende moment, de volgende beweging; op gerichte aandacht en ontspanning. Het gaat om de perfecte coördinatie tussen geest en lichaam, je houding, je ademhaling en je balans.” Dat het steeds meer ingeburgerd raakt, merkt hij aan de reacties van kinderen als hij buiten traint. “Vroeger riepen ze: ‘Die man doet yoga!’, maar nu weten ze wel dat het tai chi is.”

Geldingsdrang

Naast zijn sportieve leven runt Antersijn een eigen IT-bedrijf. Hij kwam op de VU terecht omdat hij in diverse steden in de regio vechtsportlessen gaf en een van zijn cursisten de



Tk heb lang gedacht: ik ga gewoon niet dood'

directeur van Sportcentrum VU was: Arie Koops. Die haalde Antersijn naar de campus, waar hij sindsdien probeert zijn cursisten, die volgens hem vaak te veel in hun hoofd leven, meer in harmonie te krijgen met hun lijf. Tai chi leer je alleen niet in één dag, en daar bekijken zijn cursisten zich nogal eens op. “Ze onderschatten het vaak. Na twee of drie lessen denken ze al dat het te moeilijk voor ze is. Wij westerlingen willen alles te snel en als het niet meteen lukt, worden we ongeduldig. Met tai chi wordt je geduld echt wel op de proef gesteld.” Het loont om vol te houden, verzekert Antersijn: “Met de vloeiende bewegingen van tai chi trainen we onze hersenen om het parasympatische zenuwstelsel hormonen aan te laten maken die het lichaam kalmeren tot een rustige, relaxte en alerte staat.” Toch leeft bij de meester zelf ook nog een zekere ongedurigheid; een niet te onderdrukken geldingsdrang. Grijnzend geeft hij toe dat hij het soms moeilijk vindt als een 20-jarige denkt beter, sterker en sneller te zijn dan hij. “Als ik langs het basketbalveldje op het campusplein loop, wil ik ook altijd even met die jongens meespringen.” Hij weet dat het absurd is te denken dat geen enkele 20-jarige hem aankan, al zullen er genoeg zijn die het tegen deze superfitte zestiger afleggen.

De dood

Fit, maar niet onsterfelijk meer, zoals toen hij 20 was. Hij weigert aan zijn eigen eindigheid te denken. “Dan ga ik mezelf beperkingen opleggen en dat wil ik niet.” Als hij een potje volleybal speelt, neemt hij gewoon instinctief een snoekduik, “ook al realiseer ik me dat het niet heel wijs is”. Als hij met zijn volwassen kinderen ergens langs een pleintje loopt waar gebasketbald wordt, trekken ze hem mee: “Vandaag even niet, papa”. Een 96-jarige vrouw die bij Antersijn senioren-gym volgt, slaat nooit een les over, ondanks zenuwpijn. “De energie van die vrouw, daar heb ik zo veel bewondering voor.” Voldoende beweging krijgen door je leven heen helpt, weet Antersijn. Daarnaast is hij een gematigde drinker en heeft hij nooit gerookt. “Ik heb wel heel kort pijp gerookt”, vertelt hij. “Omdat een onderwijzer dat deed en ik dat er heel stoer uit vond zien. Het rook ook wel lekker. Van mijn spaargeld heb ik toen een pijpje gekocht maar ik heb twee keer aan dat ding gelurkt. Ik vond er niks aan.” Toch is een gezond leven geen garantie, weet hij. “Niemand op Curaçao at gezonder dan wij, maar toch is mijn moeder veel te jong aan kanker gestorven. Mijn vader stierf aan een hartstilstand toen hij bijna 70 was. Laatst is een vriend van me in zijn slaap overleden. Het kan dus gewoon dat je gezond leeft en dan toch, ták!, is het afgelopen. Zelf heb ik lang gedacht: ‘Ik ga gewoon niet dood’. Ja, echt, ik wilde gewoon niet toegeven...” Hij wordt panisch bij de gedachte dat hij een blessure krijgt, en dan een tijd niet meer zou kunnen sporten, en dat dan het verval in zou treden. “De laatste keer dat ik een blessure had, was ik tegen de 40. Het was een partijtje voetbal, ging zo’n boer op mijn voet staan terwijl ik een draai maakte, heb ik zo mijn kruisband gescheurd. Moest ik een hele tijd herstellen en mocht ik dus niet bewegen. Verschrikkelijk was dat.”



Nieuwsgierig blijven



Jacqueline de Haas

Jeroen Geurts rector

Een nieuw academisch jaar! De campus bruist, nu nieuwe studenten hun weg zoeken in het academische leven en terugkerende studenten en medewerkers het werk weer oppakken. Het voelt als een nieuw begin. En die vernieuwing hoort bij de universiteit. De universiteit is nooit ‘af’. Er worden vragen gesteld, antwoorden gevonden en weer nieuwe vragen gesteld. Dat klinkt simpel, maar het gaat niet zonder slag of stoot. Leren is proberen, falen en opnieuw beginnen. Of dat nu geldt voor wetenschappelijk experimenteren of het voeren van een moeilijk gesprek. Wat vraagt dit van ons? Deze zomer merkte ik dat ik steeds terugkwam bij een van de belangrijkste academische deugden: nieuwsgierigheid. Oprechte nieuwsgierigheid houdt in dat je probeert te begrijpen hoe iemand tot een heel andere conclusie kan komen dan jij. Dat je bereid bent te ontdekken dat jouw eerste overtuiging misschien niet de beste was. Nieuwsgierigheid vraagt om een open houding. En ‘open zijn’ vergt moed. Ik zal uitleggen wat ik bedoel. De nieuwe strategie van de VU gaat over wereld-

burgerschap. Voor mij is de essentie daarvan niet alleen een oriëntatie op de wereld, maar ook de bereidheid om je steeds opnieuw tot die wereld te verhouden: dat is kwetsbaar, want het gaat over jou. We maken deel uit van een werkelijkheid die groter is dan wijzelf, die gelaagd is, die voortdurend verandert. Het is in die context niet vanzelfsprekend om open te blijven. Hier komt de moed om de hoek. Het vraagt moed om je steeds opnieuw te verhouden tot dat wat anders is. Om nieuwsgierig te blijven wanneer het schuurt of ingewikkeld wordt. Het is een houding die van ons gevraagd wordt. En ook een keuze, die je telkens opnieuw moet maken. De universiteit kan een oefenplaats zijn voor deze bewust nieuwsgierige houding. Elke dag mogen we opnieuw beginnen. Met de bereidheid, misschien zelfs het verlangen, om verrast te worden. De universiteit als ethische praktijk. Aan het begin van dit academisch jaar wens ik ons niet alleen mooie resultaten toe, maar vooral de moed om altijd nieuwsgierig te blijven!

Reageren? Mail naar redactie.advalvas@vu.nl.

Na-zomer

Het glas is leeg, de schaduw haalt ze in, maar het is nog te gezellig om naar binnen te gaan. Twee Uilenstedenbewoners kijken uit over de – door de hitte vrij dorre – campus terwijl nieuwe bewoners aankomen met hun inboedel, studenten toeschieten om een bus die vast is komen te zitten los te krijgen, en andere bewoners waarschijnlijk het gesprek opstarten over wie er gaat koken. (ES)

FOTO
PETER GERRITSEN



GEZOCHT: STUDENTLID ADVIESRAAD

Ben jij student aan de Vrije Universiteit en vind je onafhankelijke journalistiek belangrijk? De Adviesraad van Ad Valvas, onafhankelijk journalistiek platform van de VU, zoekt een studentlid.

Als lid denk je mee over de koers en het functioneren van het platform en geef je gevraagd en ongevraagd advies. De Adviesraad komt ongeveer 3 keer per jaar samen en de aanstelling is voor minstens één jaar.

Interesse?
Mail naar secretariaat.advalvas@vu.nl

AD VALVAS

JOURNALISTIEK PLATFORM VAN DE VRIJE UNIVERSITEIT
WWW.ADVALVAS.VU.NL

Redactieadres

De Boelelaan 1109
1081 HV Amsterdam
OZW-gebouw, 5e verdieping
Kamers: 5C02 t/m 5C04

Mail: redactie.advalvas@vu.nl

Hoofdredacteur

Peter Breedveld

Redactie

Bryce Benda, Nour Khamis,
Emma Sprangers, Welmoed
Visser

Eindredactie

Emma Sprangers

Secretariaat en VU-advertenties

Anna Jansen (020) 5985630
secretariaat.advalvas@vu.nl

Art-direction/vormgeving

Rob Bömer – rbbmr.nl

Medewerkers

Antoni Bańkowski, Yvonne
Compier, Daphne Damiaans,
Dido Drachman, Jacintha
Ellers, Peter Gerritsen, Jeroen
Geurts, Martijn Gijsbertsen,
Mikkel Hofstee, Bas van der
Schot, Maurice Timmermans,
Peter Valckx, Berend Vonk,
Mark van Vugt, Wout van Zaale

Copyright HOP-kopij

Hoger Onderwijs Persbureau,
Amsterdam

Commerciële advertenties

Bureau Van Vliet (023) 5714745

Druk Senefelder Misset,
Doetinchem

COLOFON

WEBSITE

ADVALVAS.VU.NL

JOURNALISTIEK PLATFORM VAN DE VRIJE UNIVERSITEIT

Nieuws, interviews, blogs en achtergrondverhalen

Elke dag actueel op advalvas.vu.nl

Niks missen? Abonneer je op onze wekelijkse Ad Valvas

Mail Update: <https://tinyurl.com/updateadvalvas>



Jacqueline de Haas

BESTUUR

Vicevoorzitter Nollen verlaat CvB

Na zeven jaar in het college van bestuur is **Marcel Nollen** na een periode van ziekteverlof teruggetreden. In september begint zijn re-integratie, maar in een andere functie. Bestuursvoorzitter Margrethe Jonkman: “Wij kijken uit naar zijn terugkeer. Ook al zal de samenwerking anders worden vormgegeven, Marcel is voor ons een waardevolle en fijne sparringpartner.”

CYBERVEILIGHEID

VU zoekt alternatief voor Microsoft

Terwijl de Universiteit Utrecht een eigen mailomgeving bouwt om minder afhankelijk te worden van Microsoft, kijkt ook de VU naar alternatieven. Via SURF testen honderd VU-medewerkers het opensource-platform NextCloud als mogelijke vervanger van Office 365 – mede door zorgen over Amerikaanse politieke instabiliteit en verregaande datawetgeving.

CAMPUS

Rialto VU is overgenomen

Bioscoop Rialto VU is tegenwoordig in handen van cultuurcentrum Griffioen, dat de naam wijzigde in Rialto VU Griffioen. De ticketprijzen en het vertrouwde filmprogramma blijven voorlopig ongewijzigd, en bang voor concurrentie van omliggende bioscopen zijn ze niet: “Juist die combinatie van film, ontmoeting en verdieping maakt onze bioscoop uniek.”

WEBSITE

ADVALVAS.VU.NL/EN

JOURNALISTIC PLATFORM OF VU AMSTERDAM

News, interviews, blogs, features

Daily updated on advalvas.vu.nl/en

Don't miss out! Subscribe to our weekly Ad Valvas Mail

Update: <https://tinyurl.com/updateadvalvas>



Marijke Baalman

ENROLMENT

Agreement signed on international students

Universities, universities of applied sciences and **education minister Letschert** have signed administrative agreements on the inflow of international students. Universities will admit no more than 16,766 international students a year, with room made for shrinking regions and shortage sectors. Student unions ISO and LSVb say they were excluded from the talks.

SAFETY

Knowledge security has priority

A revised national guideline states that academic freedom sometimes has to give way to knowledge security, in order to guard against threats from hostile states seeking to steal Dutch expertise. It warns institutions against treating entire countries with suspicion, stressing that any approach must remain country-neutral and non-discriminatory.

ACADEMIC FREEDOM

New fund brings in foreign scientists

Of the 34 scientists recruited through the new Tulip Fund, a striking 29 come from the United States – drawn from Harvard, Stanford, Columbia, Yale and NASA-linked institutes. The fund was never designed to target the US specifically, but as American science comes under pressure, many are choosing the Netherlands instead.

ADVERTENTIE



Werken bij de VU

Bijdragen aan een betere wereld, door onderscheidend onderwijs en grensverleggend onderzoek. Dat is de ambitie van de Vrije Universiteit Amsterdam. Persoonlijke vorming en maatschappelijke betrokkenheid staan hierbij centraal. Vanuit verschillende disciplines en achtergronden werken wij samen aan innovaties en nieuwe inzichten op het hele wetenschappelijke spectrum.



Aan de VU werken ruim 6.150 medewerkers en volgen ruim 31.000 studenten wetenschappelijk onderwijs. De uitstekend bereikbare VU-campus ligt in het hart van de Amsterdamse Zuidas.

Ben jij geïnteresseerd in werken bij de VU?
Kijk dan op: werkenbij.vu.nl

Werk jij al bij de VU? Hou dan de interne vacatures in de gaten op: interne-vacatures.vu.nl

Two counsellors for 3,000 employees

BY DAPHNE DAMIAANS
PHOTO PETER VALCKX

For half a day each week, Professor of Business Analytics Sandjai Bhulai puts mathematics aside and serves as a central staff confidential counsellor.

‘Very often, a single conversation is enough to let off steam’

You’ve been a confidential counsellor since 2018. What does that role look like at VU? “Confidential counsellors are there for issues involving inappropriate behaviour: bullying, intimidation, aggression and sexual harassment. At VU, power dynamics and hierarchical relationships often play a major role. I help people think through their options and explain the possible consequences, so they can decide for themselves what feels right. That’s what I like about the role: I help people develop skills they can continue to use throughout their careers. It’s hard to say it’s fun work, because I’m dealing with people who are struggling. But it’s deeply rewarding.”

Soon, you’ll be stepping down. Why? “It’s no longer possible for me to combine this work with my position as a professor and my other responsibilities. Over the years, it has become clear that confidential counsellors need to be more visible and more available. When I took on the role, Mariëlle Roosemond and I were the only two counsellors for three thousand employees. That simply wasn’t enough. A pilot with decentralised confidential counsellors proved successful. The next step comes in October: a central, diverse pool of confidential counsellors.”

Why were you approached for the role eight years ago? “The coordinator knew me and thought I had the right qualities. Being able to listen is essential, as is empathy. But you also need to read people and cope with injustice. There are cases from years ago that still stay with me: people who became deeply emotional or had suicidal thoughts. Strong colleagues who found themselves in situations that completely broke them. I have to be able to leave that behind at the end of the day.”

Wasn’t that difficult to combine with your other work? “I wanted to give something back to the VU community. The fact that I’m now a professor is partly down to talent, but

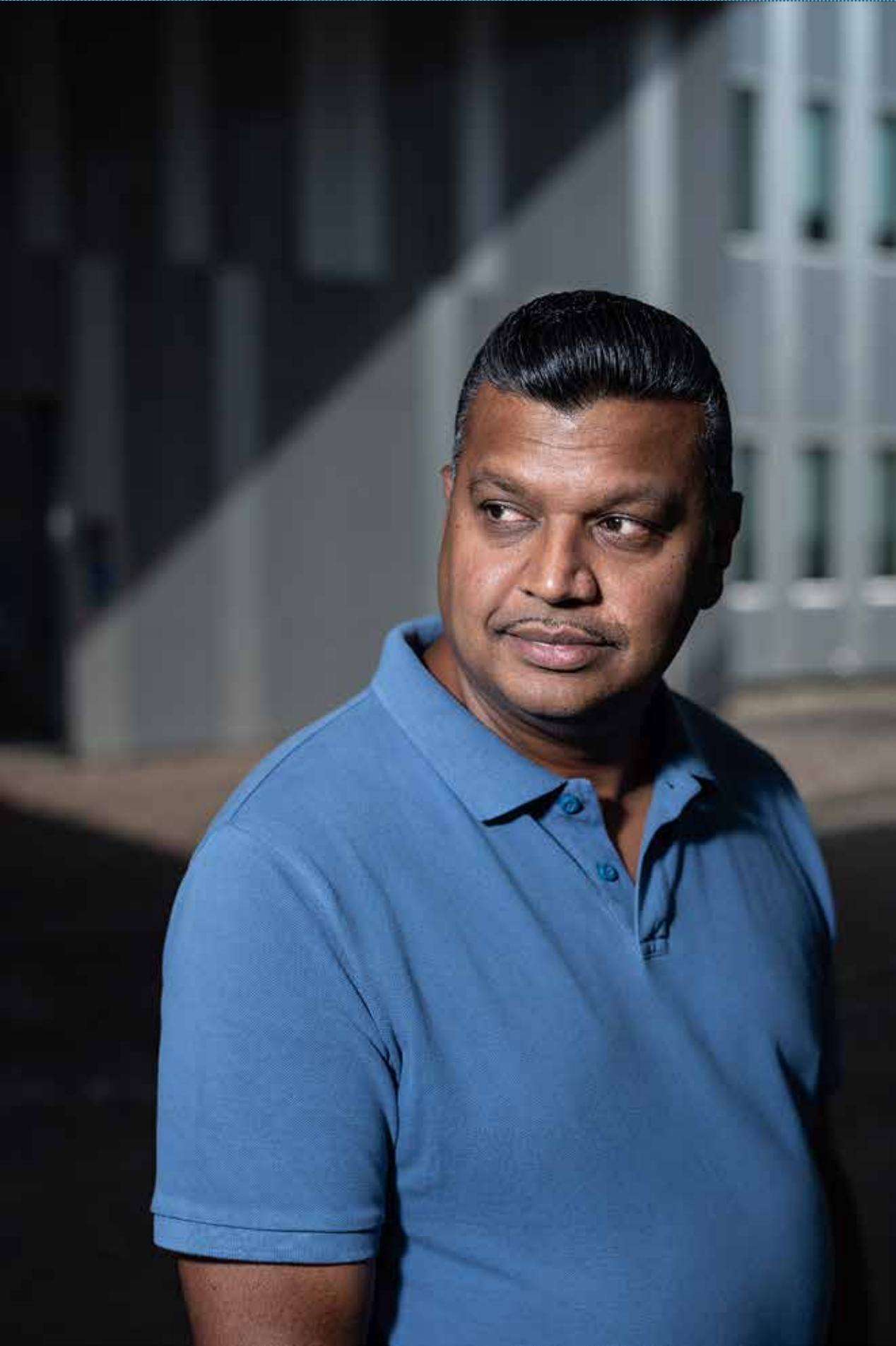
also to meeting the right people and receiving support along the way. I’ve spent more than a third of my life here. That means I know the people and the organisation, and I understand the challenges people can run into.”

Don’t you sometimes wish you could do more than simply listen and give advice? “If I did, I’d become a mediator of sorts. We have mediators at VU too, so I can refer people to them when appropriate. I do regularly meet with the executive board to discuss the kinds of cases we’re seeing and whether we’re noticing any broader trends.”

Has a changing society led to more tension in the workplace? “I do see shifts in the way inappropriate behaviour is experienced. In the past, people were generally more explicit about setting their own boundaries. Now, they often expect others to recognise those boundaries without being told. That makes things difficult for everyone, especially as society has become more sensitive. People want to avoid conflict, but unresolved issues tend to simmer beneath the surface.”

Stories about unequal power relationships in academia aren’t new. Do you think there are systemic problems? “In academia, everyone knows everyone. People don’t want to damage their reputation. You’re a specialist in your field, and there are only so many places you can go. That’s why people hesitate to file a complaint or speak out publicly. Fortunately, I see VU placing increasing emphasis on social safety and setting higher standards for leadership. The hierarchy is gradually becoming less rigid.”

What advice would you give staff members who are carrying around a bad feeling? “Don’t wait too long with talking to a confidential counsellor. Many people who come to us no longer see their own strength; all they feel is their vulnerability because they can’t find a way out of their situation. Very often, a single conversation is enough to let off steam and hear that you really aren’t crazy.” **AV**



Sandjai Bhulai
50

- 2023 – now**
Technical Chair, Mondriaan Fund
- 2020 – now**
Owner, PersonalAlze
- 2019 – now**
Committee member for organisations including UWV, AethiQs, NWO and the Dutch Ministry of Finance
- 2018 – now**
Central staff confidential counsellor, VU
- 2016 – now**
Professor of Business Analytics, VU
- 2011 – 2016**
Associate Professor, VU
- 2010 – now**
Owner, Santrix
- 2003 – 2011**
Assistant Professor, VU
- 1998 – 2002**
PhD in Operations Research / Applied Mathematics, VU
- 1994 – 1998**
MSc in Business Mathematics and Informatics and MSc in Mathematics, VU

Confidential counsellors
VU’s confidential counsellors provide a listening ear and support to staff members who experience inappropriate behaviour. They help employees explore informal ways of resolving workplace issues. Contact vertrouwenspersonen@vu.nl for questions, information or to request a confidential meeting.

Anthropologist and assistant professor **Amisah Bakuri** has faced racial bias in academia, but protects her peace and joy with a strong support system around her.

BY WELMOED VISSER
PHOTO YVONNE COMPIER

‘I am happy in my small circle’

“Things don’t easily break me”, Bakuri says. She has learned to be careful where she puts her energy. Being a Black woman in a predominantly white and male academic world, she has experienced forms of racism and prejudice more than once. She hesitates to share them, since she doesn’t want to give them weight, but then she shares a few examples: “Are you coming to clean my office?”, a fellow scientist asked her at the university where she worked at the time. At a conference where she presented her research, another academic asked whether she was defending her people.

Bakuri doesn’t let these experiences define her life. “If you don’t see me as a person, I don’t waste my time and energy on you”, she says. She focuses on safeguarding her peace and joy. “I’ve always been joyful”, she says. “It’s part of my character.” Bakuri was born in Damongo in Ghana’s Savannah Region and grew up in Sunyani in the Bono Region. Her mother, now retired, was a midwife. Her father, a budget analyst, died in 2001 when Bakuri was still young.

“My childhood was happy”, she remembers. “I grew up surrounded by love.”

Lasting relationships

She did a bachelor’s in History and Political Science in Kumasi, Ghana’s second-largest city. There, she also met her future husband. After graduating, she stayed on as a teaching assistant at her university. She then moved to

Groningen, the Netherlands, to pursue a Research Master’s in Modern History and International Relations. It was the beginning of a life that would be defined by mobilities. After completing her master’s degree, Bakuri returned to Ghana, got married and became an assistant lecturer at a university in Kumasi. In January 2016, she moved back to the Netherlands to start a PhD in Anthropology at the University of Amsterdam.

Her research explored how religion, sexuality and well-being intersect in the lives of Ghanaian-Dutch and Somali-Dutch communities. “There is still a tension between people with African roots coming from colonies like Suriname and people coming from Africa directly. Some Surinamese consider people from West Africa as traitors, since the ancestors of the Ghanaians sold Surinamese ancestors as slaves to the Dutch. In some church communities this division runs deep, and it plays out in how people approach each other”, Bakuri explains.

Her fieldwork led to lasting relationships with research participants and some amazing colleagues. “I’ve known some of my participants for more than ten years”, she says. “I’ve seen their children grow up.”

Temporary homes

After completing her doctorate, Bakuri worked as a teacher at University College Utrecht and Utrecht University. She then took up a postdoctoral fellowship at



the University of Toronto, where she helped develop a course on Black health for medical students and healthcare professionals. Her husband and children remained in the Netherlands while she travelled back and forth between the two countries. “It was emotionally exhausting”, she says. “Financially exhausting too. Living in two countries isn’t sustainable.” But she had a supportive family and community.

Bakuri was happy when she got appointed as assistant professor of ‘Lived Religion and Society’ at VU. Her husband currently works as a microbiologist at Amsterdam UMC. For years, they lived in temporary homes in and around Amsterdam. Their eldest son wrote poems and stories about having moved so many times.

At some point they decided the kids needed a stable home and it was time to find a more permanent place to live. “So they wouldn’t have to change schools or make new friends every time”, Bakuri says. Three years ago, they found a place in Lelystad.

Ghanaian singing

In her personal life, Bakuri has found her community at a Pentecostal church in Amsterdam-West. Finding a church community was important to her as a Christian: “I was raised as a Catholic, but we didn’t feel welcome in a Catholic church in Amsterdam-West. Then one day, while walking through our neighbourhood, we heard Ghanaian gospel music coming from a nearby building. We looked at each other and said: Let’s find out what’s going on there. We entered a church and were welcomed with open arms. This community has become our family abroad”, she says.

After years of moving between countries, universities and temporary homes, Bakuri now carefully chooses where to invest her time and emotional energy. She keeps her world intentionally small. It centres on her family, including her husband, three children, her mother, close (extended) family, colleagues, friends and church members. Bakuri is happy in her ‘small circle’. **AV**

Amisah Bakuri

37

> Bachelor’s History and Political Science in Ghana

> Moved to Groningen for her master’s

> Returned to Ghana for a teaching job

> PhD in Anthropology and moving between countries before settling down in the Netherlands as assistant professor

Educator **Selin Çakmak** believes education is an important way to make this world a better place. She also knows firsthand how much difference education can make in a personal life.

BY WELMOED VISSER
PHOTO YVONNE COMPIER

‘My parents have sold their souls to give me a soul’

“Education is freedom”, Çakmak, educator at the VU Centre for Teaching and Learning (CTL), states. Born in Turkey, she grew up in an education system with harsh exams, fierce competition, high tuition fees and the importance of connections. Çakmak comes from a middle-class background and knew from a young age that a good education abroad could be her ticket to a better life.

Her parents stimulated her in every possible way to get good grades. “When I was seven, my parents took me to Paris to reward me for my school results”, she remembers. “It must have cost them a fortune.” Çakmak comes from an intellectual family and is an only child. Her parents have gone through a lot to give her the opportunities they haven’t had themselves. “They have sold their souls, to give me a soul.”

Love for Amsterdam

She was delighted when she got a chance to study in the Netherlands. “Studying here meant freedom to me”, she explains. Çakmak came to Amsterdam in 2018 to study Psychology at VU. She immediately loved the city, its cultural life, its atmosphere, its safety. She lived at Uilenstede and made a lot of friends amongst international students.

Çakmak thinks she fits well into Dutch society. “I like the openness, that people share what they think. I also had to get used to certain differences: when somebody offers you food or a drink, in Turkey it’s polite to refuse the first and second time. Here people ask you only once. A few times I stayed hungry or thirsty, but now I know.”

During the last year of her bachelor’s degree in 2020, Çakmak participated in the university student council (USR). She wanted to give something back to international students coming after her. “It was the first year international students were represented in the council with more than one member”, she remembers. “One of the things we focused on was the improvement of information supply for internationals and other students. When I arrived here, I had no idea there were all kinds of student associations, even after following the introduction days. It took me time to find my way. I still think VU can do better in listing information and organisations that can be relevant for all students, not only for internationals.”

The one thing Çakmak is most proud of, however, is the establishment of the Student Wellbeing Point during her year in the student council. During and after Covid, the mental health of



Çakmak’s employer paid her tuition fees: ‘She saved my life’

students was at a low point. Çakmak thought it would be helpful if students had one point to go to for information, with a low threshold, where they could talk about their worries with other students. The Student Wellbeing Point is still up and running and has helped a few hundred students so far.

During her year at the student council, Çakmak worked in the steering committee on Mixed Classroom. There she met Janneke Waelen, head of the Centre for Teaching and Learning (CTL), who saw Çakmak’s drive to make education more inclusive for people from all backgrounds. Waelen offered her a job as student assistant.

Babies and dogs

After finishing her bachelor’s degree, Çakmak dreamed of taking a master’s degree in Psychology, but there was no way she or her family could ever afford the high tuition fees. Getting a job was not easy either: “For me, as a non-EU citizen, an employer has to go through much hassle to hire me, restaurants or supermarkets are not willing to do that, so I was trying to make money by babysitting and dog sitting, but I needed more money to cover my cost of living”, she says.

CTL could not offer her a job, but Waelen decided to continue Çakmak’s job as student assistant and pay the fees for her master’s. “She saved my life”, Çakmak states. “Now I could work and do my master’s at the same time.”

After Çakmak finished her master’s, a job opened up at CTL and so three years ago, Çakmak got appointed to her dream job. She teaches the Teacher Qualification Course for academics and gives Mixed Model workshops. Inclusion in education still is an important theme for her.

Çakmak’s personal life is going well. She met her Dutch boyfriend at her volleyball club, and she has picked up her old hobby of photography again. One thing she would like to bring to the Netherlands from Turkey: “As far as I know, Turkey is the only country that has a special day for teachers. At CTL we established the Education Day for teachers, but I think a national day to honour teachers would be a very good idea.” **AV**

Selin Çakmak

- 26
- > Moved from Turkey to study Psychology at VU
- > Joined the university student council
- > Established the Student Wellbeing Point
- > Teaches and gives workshops at Centre for Teaching and Learning (CTL)



How to get out of your bubble

When starting out at VU, it's tempting to lock yourself in a comfy social circle built around things like your degree or nationality. Here is how to make friends beyond it.

BY ANTONI BAŃKOWSKI
ILLUSTRATION BEREND VONK

Connecting with people similar to you feels natural, and VU students have plenty of opportunities to do so. It's comfortable to settle into the campus community by meeting peers from your degree during the introduction week and at lectures, making friends through shared interests in a student association, and coming across others from your home country.

But there are plenty of people beyond these realms who you might not get to know without aiming to do so. Meeting students of different backgrounds, passions, career choices, and beliefs is one of the most valuable learning experiences VU has to offer. Coming across such people often involves leaving your comfort zone and going places you wouldn't usually go – it requires conscious effort. And there are plenty of ways you can do this.

Try something new

A go-to place for connecting with people from across VU is 3D. This cosy, welcoming space located right in the centre of the campus offers all kinds of activities meant to bring students together and is a perfect place to relax after class and have a chat with whoever shows up. Here you can join a variety of evening events, ranging from board game nights to ceramics workshops. You will most likely find a session that's right up your alley, but don't hesitate to try something new – worst case, you'll walk away knowing how to crochet.

The other part of 3D focuses on dialogue sessions, where you can take part in a moderated discussion on various topics like divisive issues and recent global events. Meetings can take various forms such as table talk, safe space conversation, or debate. The events offer a rare opportunity to talk to people who might hold different views from your own, in a truly safe and respectful environment. These sessions are a prime example of how VU allows you to meet people from across divides, and attending them is a great way to step outside your bubble.

Break a sweat

Another spot for meeting people at the VU campus is the courtyard with exercise spaces. A lot of students hang out around them throughout the day, and if you ever see someone playing volleyball or basketball, don't be afraid to come up and ask to join the game. The university also offers 'VU in Motion' sessions three times a week during lunch breaks, which you can join in regular clothes to get active after class. There is badminton, spikeball, and pickleball, or even a calisthenics coach who can give you some advice on exercising. If you ever show up to one of these, you are guaranteed to make connections with plenty of students you wouldn't meet in class.

Lend a hand

Another great way to meet new people is by volunteering, for example at the Green Office. VU is considered one of the most sustainable universities in the Netherlands, and this student-led platform has done a lot to achieve this by pushing for a climate-friendly and socially just campus. You can sign up to become one of its volunteers and join the core team, or get involved in short-term projects, such as helping out at urban community gardens.

Worst case, you'll walk away knowing how to crochet

Get out the door

Sometimes you don't need to look far to meet people from outside your social circle – they might live right next door. Meeting your neighbours might feel awkward at first, especially if your accommodation lacks social events to bring residents together. Still, breaking the initial barrier by simply showing up at your neighbour's door and introducing yourself is always worth the effort. Not only do you get a chance to meet a new person whom you probably wouldn't have come across otherwise, but it will also help you feel safer and more comfortable knowing who lives beside you. Regardless of whether you'll end up as friends who hang out regularly, or just limit yourself to saying hi when you see each other, knowing your neighbours will help your accommodation feel like home.

A lot of VU students live at the Uilenstede campus, just a short tram ride down the road from the university. This is a very social place where a lot of people share their living spaces and often come together to hang out and party. If you found housing at the campus, you'll have no trouble meeting plenty of students. But even if you don't live there, you have probably already met someone who does – pay them a visit and meet the residents through them. Or you can always grab a drink and make connections at the on-campus Il Caffè, where a lot of students show up in the evening. **AV**



VUVERENIGING

Voor vrienden van de VU

De oprichters van de VUvereniging wilden in 1879 een andere universiteit in Nederland. Los van de overheid, voor eigen keuzes met een eigen kompas. Een universiteit die staat voor rechtvaardigheid, medemenselijkheid en verantwoordelijkheid voor elkaar en voor de wereld. Zo ontstond de bijzondere universiteit waar iedereen welkom is: de Vrije Universiteit.

De VUvereniging subsidieert jaarlijks met 1 miljoen euro bijzondere projecten en activiteiten op het snijvlak van onderzoek, onderwijs, zorg en maatschappij. Daarnaast organiseren we verrassende en inspirerende evenementen.

De VUvereniging is een maatschappelijk netwerk voor vrienden van de VU.

Lid van de VUvereniging ben je al voor €10 per jaar.

Je bent van harte welkom.

www.vuvereniging.nl

Lid worden kan hier



UNIVERSITY STUDENT COUNCIL

usr@vu.nl | instagram: vu.usr | HG StudentenD0k, room 0D-12

The university student council is the representative participation council of and for students of VU Amsterdam. The council concerns itself mainly with the quality and accessibility of education at VU Amsterdam and with the student policy of this university. The council consults with the executive board periodically.

We do not come out of our shells alone

When I arrived at VU Amsterdam in 2021, I could never have imagined that I would one day run for the University Student Council. Finding my place within the university community felt like a challenge. I was more reserved back then. Speaking up, approaching new people and taking opportunities did not come naturally to me. Running for a position in which I would share my ideas and ask students to place their trust in me seemed outside my comfort zone. Yet here I am.

It would be easy to describe this growth as an individual achievement: I became more confident, took initiative, and found my voice. But that would leave out the most important part of my story. I did not come out of my shell alone. The friendships and communities I found at VU helped me do so. Some people became close friends who encouraged me. Others may not realise the difference they made. A welcoming conversation, an invitation to join something or a few encouraging words can seem insignificant. But these gestures accumulate. They make someone feel they belong, and belonging gives people the confidence to participate.

I want students to feel heard before they've learned to speak the loudest

My friends gave me spaces where I did not need to be the loudest person in the room. They listened, included me, and allowed me to grow at my own pace. Gradually, I began saying yes to things that once intimidated me. I started expressing my opinions, accepting responsibilities, and believing I had something valuable to contribute. Eventually, that journey led me to the student council.

Not every student finds that sense of belonging easily. That is why creating an open and welcoming university community matters.

As chair of the student council, I want to help create the kind of community that helped me. I want students to feel heard before they have learned to speak the loudest. They should

know they do not need to be the most confident version of themselves to deserve a place here.

Looking back at the person who arrived in 2021, I am proud of how far I have come, but even more grateful to everyone who helped me get here. Now I want to offer that same feeling to others.

Sometimes, all it takes to bring someone out of their shell is showing them that there is a place for them beside you.



Jusry Eshun
Chair

usr.jusry.eshun@vu.nl

What's going on

A selection of the topics that the USR is currently considering or negotiating.

- Finalising the USR's policy plan
- Evaluating the election week

Klaar voor een nieuwe start? Ontdek het trainingsaanbod van Learning & Development

De zomervakantie zit er weer op, je inbox is weer een beetje op orde en het nieuwe collegejaar gaat van start. Een mooi moment om niet alleen je werk weer op te pakken, maar ook eens vooruit te kijken en stil te staan bij je eigen ontwikkeling. Want terwijl jij hard werkt aan onderwijs, onderzoek of bedrijfsvoering, is het net zo belangrijk om in jezelf te blijven investeren.

Daarvoor is er Learning & Development (L&D). Het team van L&D ondersteunt VU-medewerkers bij hun persoonlijke en professionele groei met een breed aanbod aan trainingen, workshops en leermiddelen. Van praktische online modules die je in je eigen tempo doorloopt tot verdiepende programma's waarin je samen met collega's aan de slag gaat. Voor ieder ontwikkelpunt is er wel iets te vinden: communicatie, leiderschap, persoonlijke effectiviteit, digitale vaardigheden of het omgaan met verandering.

Na de zomer gaat het volledige trainingsaanbod weer van start. Een goed moment om de mogelijkheden nog eens op een rij te zetten en

om jezelf eraan te herinneren dat ontwikkeling geen eenmalige actie is, maar iets waar je doorlopend aan kunt bouwen. In deze Personeelspagina lichten we drie onderdelen uit het aanbod toe die deze periode bijzonder relevant zijn: GoodHabit, de workshop Vrouwelijk Leiderschap en de training Krachtig omgaan met verandering. Lees waar ze over gaan, voor wie ze bedoeld zijn en hoe je je aanmeldt.

Blijf groeien – elke dag een beetje beter met GoodHabit

In een wereld die continu verandert, is stilstaan geen optie. Daarom investeert de VU in jouw ontwikkeling met GoodHabit: een online

leerplatform waarmee je onbeperkt toegang hebt tot inspirerende, praktische en vooral leuke trainingen. Je leert op jouw tempo, waar en wanneer je maar wilt. Dat kan thuis op de bank, onderweg in de trein of tussen twee vergaderingen door op kantoor.

Door te leren en jezelf te ontwikkelen maak je niet alleen jezelf sterker, maar ook je team en de organisatie als geheel. Wil je beter leren communiceren? Effectiever werken? Meer impact maken in je rol of juist ontdekken waar jouw talent ligt? Met GoodHabit ligt het allemaal binnen handbereik.

Wat GoodHabit onderscheidt:

- Leren wanneer het jou uitkomt, zonder vaste tijden of locaties
- Korte, krachtige trainingen die je direct kunt toepassen in je werk
- Een aanbod voor iedereen: van persoonlijke ontwikkeling tot leiderschap en digitale vaardigheden
- Een prettige, motiverende leerervaring, waardoor leren iets wordt om naar uit te kijken

Het platform biedt ruime keuze:

- meer dan 150 trainingen van 1,5 tot 3 uur
- 50 kortere lessen van 30 tot 45 minuten
- 40 korte activiteiten van 2 tot 15 minuten
- 35 assessments van 4 tot 20 minuten waarmee je inzicht krijgt in je eigen sterke en zwakke punten

Kies een training en begin meteen. Een mooie manier om de eerste werkweek na de zomer alvast met een nieuw inzicht of vaardigheid te starten.



Vrouwelijk Leiderschap: maak je ambities zichtbaar

Je bent goed in je werk. Je levert resultaten, neemt verantwoordelijkheid en draagt bij aan onderwijs, onderzoek of bedrijfsvoering. Maar hoe zorg je ervoor dat jouw ambities ook daadwerkelijk zichtbaar worden? Welke keuzes helpen je om de volgende stap in je loopbaan te zetten? En hoe ga je om met de zichtbare en onzichtbare factoren die je carrièreontwikkeling beïnvloeden?

Speciaal voor vrouwelijke wetenschappers en professionals vanaf schaal 11 biedt L&D bij de VU het programma Vrouwelijk Leiderschap aan. Het programma combineert wetenschappelijke inzichten met praktische oefeningen, reflectie en uitwisseling met andere ambitieuze vrouwen binnen de VU. Je krijgt meer inzicht in de invloed van gender op loopbanen, scherpt je persoonlijke ambitie aan en vertaalt deze naar concrete, direct uitvoerbare stappen.

In twee interactieve workshops ga je onder andere aan de slag met vragen als: wat wil ik de komende jaren bereiken? Welke kansen zie ik voor mezelf en welke laat ik misschien liggen? Hoe maak ik mijn ambities zichtbaar zonder mezelf te forceren? En welke rol spelen netwerken, sponsoring en ongeschreven regels in mijn loopbaanontwikkeling?

Het programma levert je onder meer een scherper beeld op van jouw ambities en mogelijkheden, inzicht in wat je carrière kan versnellen of belemmeren, een persoonlijk actieplan voor je volgende stap, meer zichtbaarheid van je kwaliteiten en een waardevol netwerk van VU-vrouwen met vergelijkbare uitdagingen.

Het programma wordt verzorgd door Esther Mollema, specialist op het gebied van leiderschap, inclusie en carrièreontwikkeling. Esther begeleidt al meer dan twintig jaar vrouwen in hun professionele groei, ook binnen de universitaire wereld en regelmatig bij de VU.

De workshop bestaat uit twee sessies van een dagdeel: dinsdag 22 september (9.00–13.00 uur) en dinsdag 27 oktober 2026 (13.00–17.00 uur). De voertaal is Nederlands. Heb je belangstelling, bespreek dan je opleidingswens

met je leidinggevende (inclusief de kosten, de duur en eventueel de benodigde werktijd) en schrijf je daarna in. Via de QR-code kom je in het Learning Management System.



Krachtig omgaan met verandering

Verandering is onvermijdelijk, maar hoe je ermee omgaat heb je voor een groot deel zelf in de hand. Of het nu gaat om reorganisaties, nieuwe rollen of veranderende prioriteiten: in deze training leer je hoe je met meer regie, veerkracht en zelfvertrouwen door verandering beweegt.

Organisatorische ontwikkelingen, zoals aanpassingen, bezuinigingen of een nieuwe koers, vragen veel van medewerkers. Ze kunnen spanning oproepen, maar bieden ook kansen om positie te kiezen en invloed uit te oefenen. Juist in deze periodes maken persoonlijke veerkracht, eigenaarschap en het omgaan met onzekerheid het verschil.

In deze eendaagse, interactieve training krijg je praktische handvatten om verandering niet alleen beter te hanteren, maar er ook richting en betekenis aan te geven. Je onderzoekt wat verandering met jou doet, welke patronen je mogelijk belemmeren en hoe je daar zelf invloed op kunt uitoefenen. Je gaat aan de slag met je persoonlijke triggers en ontdekt welke waarden en identiteitsrollen bij verandering worden geraakt. Met gerichte opdrachten krijg je inzicht in je eigen gedrag en leer je hoe je belemmerende patronen kunt doorbreken.

Je gaat naar huis met een persoonlijk kompas: concrete tips en methodieken die je helpen om sterker en bewuster met verandering om te gaan. De training is bedoeld voor medewerkers die te maken hebben met veranderingen en hier effectiever en constructiever mee willen omgaan.

Heb je belangstelling, bespreek dan je opleidingswens met je leidinggevende (inclusief de kosten, de duur en eventueel de benodigde werktijd) en schrijf je daarna in. Via de QR-code kom je in het Learning Management System.



De training is ook in teamverband te volgen. Ben je als leidinggevende geïnteresseerd

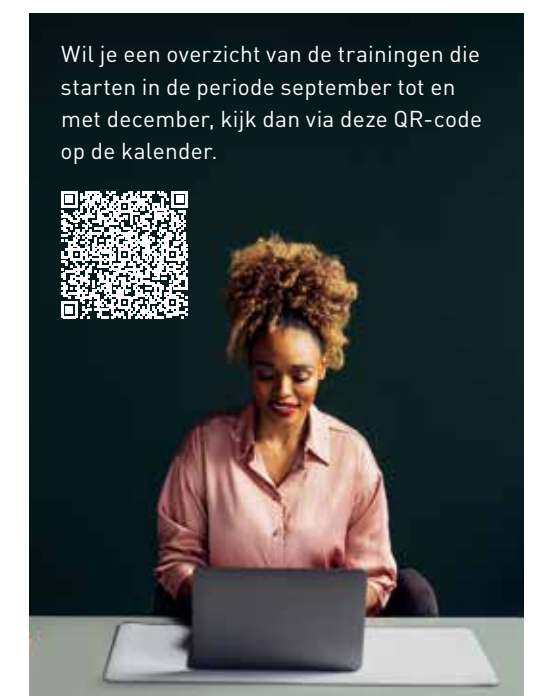
om deze met je hele team te doen? Neem dan contact op met Carin Maas via learning_and_development@vu.nl.

Begin fris na de zomer

Een nieuw collegejaar is een natuurlijk moment om even stil te staan bij je eigen ontwikkeling. Of je nu in je eigen tempo online aan de slag wilt met GoodHabit, je strategische stappen wilt zetten met vrouwelijk leiderschap of je beter wilt leren omgaan met verandering binnen je team of organisatie: er is voor iedereen iets te vinden. Ontwikkeling hoeft niet groots of tijdrovend te zijn; soms is een half uur GoodHabit tussen twee afspraken al genoeg om met een nieuw idee verder te gaan.

Neem tijd voor je ontwikkeling en wacht niet tot het te druk wordt. Kijk nu in het aanbod, kies een training die bij jou en je ontwikkeldoelen past en begin na de vakantie met een frisse blik op jezelf en je werk.

Meer weten over het volledige aanbod van Learning & Development? Neem een kijkje op de pagina Opleiding en Ontwikkeling op VU.nl.



Wil je een overzicht van de trainingen die starten in de periode september tot en met december, kijk dan via deze QR-code op de kalender.



Redactie Personeelspagina > HRMAM
Tekst > Emma van Wolferen
Vormgeving > Designstudio VU



CULTUUR

Naar de film

Rialto VU Griffioen

Nieuw
Universiteits-
gebouw
De Boelelaan 1111

Check de agenda
en speeltijden op
rialtofilm.nl

Sinds 2 juli heeft VU Griffioen de exploitatie overgenomen van Rialto VU. Voorlopig blijft de vertrouwde programmering in handen van Rialto zodat je terecht kunt voor kwaliteitsfilms in het NU-gebouw. Voor studenten geldt dat je voor 6,50 euro naar elke film op elke tijd kunt, neem wel je collegekaart mee. Als VU-medewerker betaal je 9,50 euro voor een filmvoorstelling. Vanaf half augustus beginnen we op dinsdag en donderdag met een reeks medewerkersfilmvoorstellingen. Deze starten tussen 17.00 en 18.30 uur, zodat je na het werk nog een mooie film kunt bezoeken. De prijs voor de medewerkersfilmvoorstelling is, in plaats van de gebruikelijke 9,50 euro, 6,50 euro en je krijgt er een muntje bij voor een drankje in Bar Boele. En natuurlijk blijven we Cineville accepteren.

Eric-Jan Hartstra
communicatiemedewerker

RIALTO | VU
GRIFFIOEN

Voordelig sporten

Wist je dat je als student voor zeer voordelige tarieven kunt sporten bij Sportcentrum VU? Met een regulier abonnement kun je tijdens de volledige openingsuren terecht voor een van onze groepslessen (zoals zumba, kickboksen of pickleball) of jezelf uitleven in de gym. Er zijn ook goedkopere daluren-abonnementen en daluren-plus-abonnementen. Zo kun je helemaal uitvogelen welk abonnement het beste past bij jouw (studie)schema en budget.

En wist je dat we twee locaties hebben? Een op de VU-campus (in het rode gebouw) en een op Uilenstede. Daarnaast kun je op Uilenstede in ons Sportcafé genieten van een versnapering en alle sportwedstrijden op groot scherm bekijken. Waar wacht je nog op!

Maria Engels
communicatie & marketing

Sportcentrum | VU

Sport- centrum VU

VU campus
(OZW-gebouw)
Boelelaan 1109
020-5983656

maandag-vrijdag:
12-20 uur
zaterdag en
zondag: gesloten

Uilenstede
Uilenstede 100
020-5985090

maandag-vrijdag:
08-23 uur
zaterdag en
zondag: 10-18 uur
sportcentrumvu.nl

Gratis proeflessen bij Griffioen

**VU
Griffioen**
Cursuscentrum
OZW-gebouw,
zesde verdieping
De Boelelaan 1109

griffioen.vu.nl

Van maandag 14 tot en met donderdag 17 september zijn er try-outs in het cursuscentrum van Griffioen in het OZW-gebouw. Volg een week lang gratis proeflessen en ontdek welke cursus bij je past! Aanmelden is niet nodig. Of je nu wilt dansen, acteren, schilderen, schrijven, fotograferen, zingen, mediteren of eindelijk die gitaarriffs, hiphopmoves of de kunst van het tarotlezen onder de knie wilt krijgen: met meer dan honderd cursussen en workshops is er altijd iets nieuws te ontdekken, voor beginners tot gevorderden. Bevalt de proefles? Schrijf je dan snel in vóór de eerste les begint. Ben je VU-student of medewerker? Dan profiteer je altijd van korting. Bekijk het volledige cursusaanbod en het try-out-rooster op de website.

Eric-Jan Hartstra, communicatiemedewerker

VU | GRIFFIOEN

Op zonvakantie in De Pijp



SFEER Mediterraans. Het smalle pand is ingericht in Griekse stijl met blauwe en witte meubels en een kaart van Griekenland aan de muur. De glimmend witte vloer is weliswaar niet van marmer, maar het volstaat. We zaten tussen studenten, een familie én Grieken. Als je de regendruppels op het raam wist te negeren, waande je je echt in Griekenland. **ETEN** We kozen voor melitzanosalata: een grove auberginedip met pita, en manitaropita: twee champignonhapjes in bladerdeeg. Dit laatste had door kruiden als tijm een bijzonder diepe smaak, en het bladerdeeg was lekker knapperig. We deelden een pita gyros lam en een Griekse salade en bestelden traditionele orzopasta met tomatensaus. Alles was goed op smaak gebracht en blonk uit in z'n eenvoud.

BEDIENING De bediening bestond enkel uit Grieken! We werden geholpen door een vriendelijke meneer, die zelfs meedacht met ons budget.

TIP Probeer de traditionele Griekse hapjes, ook wel meze genoemd. Ben je geen knoflookliefhebber of ga je hierna door naar een date? Dan raad ik dit restaurant af.

PRIJS Betaalbaar. Voor 50 euro heb je ruime keuze en ben je uitgeeten.

Julie Rasing, International Business
Administration

Romios Greek Taverna

Geintuurbaan 350
romiostavernaofficial.com



Wil je ook GRATIS
ETEN, in ruil voor
een restaurant-
recensie?
Mail
naar redactie.
advalvas@vu.nl.

Medicijn tegen eenzaamheid

Deze column is voor alle jongeren, en in het bijzonder voor degenen die dit magazine in de middagpauze uit de bak hebben gevist bij een gebrek aan vrienden.

Voor iedereen die vervuld van verwachtingen verhuisd is naar de Grote Stad, maar voor wie het avontuur zich vooralsnog beperkt tot een kale studentenkamer. Jullie zijn niet alleen. Ruim vier op de tien jongeren voelt zich 'enigszins' of zelfs 'sterk' eenzaam. En dat is helaas vergelijkbaar met het percentage onder alle Nederlanders. Zelfs onder senioren. Niet voor niets verlegde de overheidscampagne Eén tegen Eenzaamheid drie jaar geleden haar focus van enkel ouderen naar alle leeftijden. Tijdens de jaarlijkse actieweek in september is er daarom maar liefst één hele avond ingeruimd voor jongeren: Social Friday.

Goed dat er aandacht voor is, maar om verder te komen dan symptoombestrijding moeten we weten waar de eenzaamheidspandemie onder jongeren vandaan komt. Onderzoekers wijzen op een scala aan mogelijke oorzaken: de coronacrisis, sociale media, prestatiedruk, woningnood, inflatie, enzovoorts. Externe factoren dus, die allemaal ongetwijfeld een belangrijke rol spelen. Maar als ik naar mijn leeftijdsgenoten kijk, krijg ik de (onwetenschappelijke) indruk dat er ook iets is veranderd in onze generatie. We zijn minder toegewijd. We willen ons nergens op vastbinden en houden de opties het liefst zo lang mogelijk open. We lijden aan maatschappelijke bindingsangst. Ga maar na. Jongeren nemen vaker een tussenjaar na de middelbare, om hun studiekeuze uit te stellen. We hebben vaker open relaties.



We gaan later samenwonen. En als we na onze studie al een baan nemen, werken we vaker parttime.

Maar het grootste slachtoffer van onze *commitment issues* vind ik nog wel het studentenverenigingsleven. Ieder jaar dalen de inschrijvingen, om nog maar te zwijgen over het animo om een bestuursjaar te doen. Met lede ogen zag ik de afgelopen vijf jaar de opkomst slinken binnen beide studentenverenigingen waar ik lid van ben. Het heeft iets paradoxaals: een recordaantal jongeren voelt zich alleen, en tegelijkertijd worden borrels slechter bezocht dan ooit. Of het nou de oorzaak is van deze eenzaamheids crisis of niet, in toewijding schuilt, als je het mij vraagt, sowieso de oplossing. Wij jongeren moeten het weer aandurven om offers te brengen, om vrije tijd te investeren.

Dus *lock in*. September is je uitgelezen kans; Social Friday kost je slechts een avondje. Al weet ik nog wel iets beters. September is namelijk ook de maand waarin een



hoop studentenverenigingen hun introductieperiode organiseren. Met keuze uit zestig verenigingen kent alleen Amsterdam al een uitgebreid buffet aan sport, cultuur en andere interesses. Maar wees gewaarschuwd: het kan je zomaar eens gaan bevalen. En dan ben je er misschien zelfs wel meer dan één avond aan kwijt.



Wout van Zaale
is masterstudent
bestuurskunde



Dido Drachman
illustrator
en striptekenaar

FOTO'S Yvonne Complier