

HET GROTE

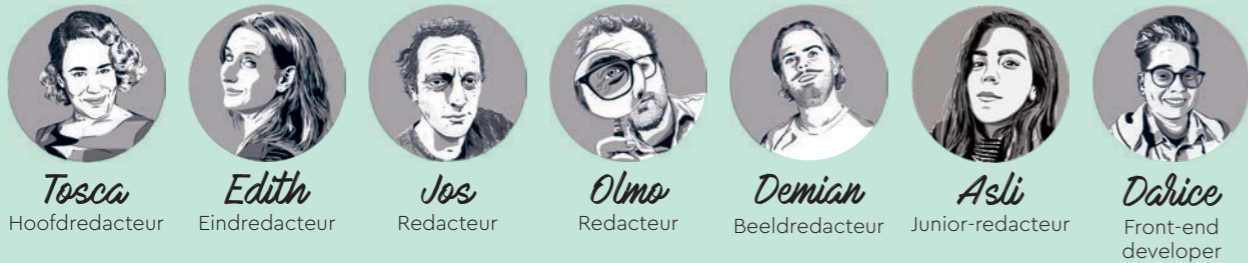
GELDDNUMMÉR



Helpt van de HR-studenten leent bij DUO, 85% heeft een bijbaan

De skere chef: Niets mis met groente uit de vriezer

Knipbeurt, meubels en uitjes voor nop: op jacht naar gratis in O10



Tosca Hoofdredacteur
Edith Eindredacteur
Jos Redacteur
Olmo Redacteur
Demian Beeldredacteur
Asli Junior-redacteur
Darice Front-end developer

Colofon

Verschijningsdatum Profielen 152:
24 april 2020

Hoofdredacteur: Tosca Sel

Eindredactie: Edith van Gameren

Redactie: Darice de Cuba, Demian Janssen, Asli Kösker, Olmo Linthorst, Jos van Nierop

Meegewerkt aan dit nummer:
Sanne Groen, Sander Hilberink, Heleen van der Stege, Kenniscentrum Zorginnovatie

Vormgeving: Tigges

Foto's: Sanne Groen, Asli Kösker, Ferris Osseiran, The Sugarcoated Company, Voedingencentrum

Illustraties: Demian Janssen, Krelis, Aileen Melief

Cover: Getty Images

Redactieadres: Museumpark 40, hoogbouw bg, kamer MP.H.00.035. Postbus 25035, 3001 HA Rotterdam.

E-mail: profielen@hr.nl

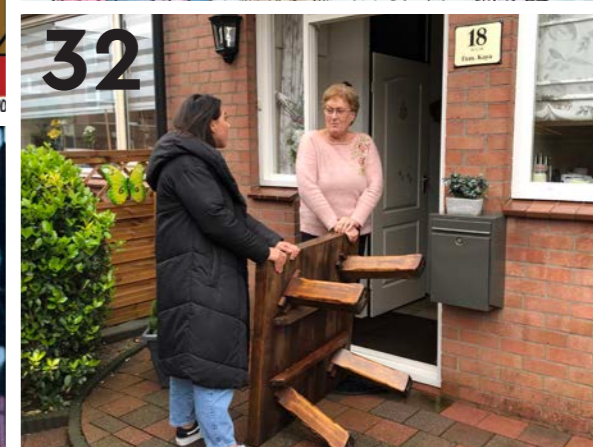
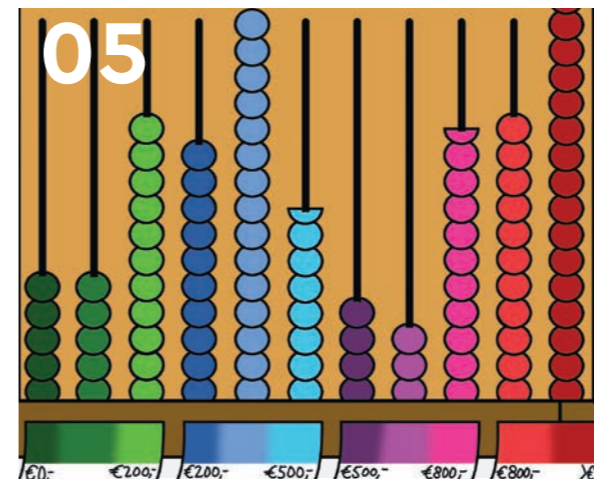
Advertenties: Via profielen.hr.nl

Jaargang 31 ISSN 1385-6677

Het is verboden zonder toestemming van de hoofdredacteur artikelen of illustraties geheel of gedeeltelijk over te nemen.

PROFIELEN

152 - april 2020



PROFIELEN

Over dit nummer

Ooit was het januari 2020 en verstuurden we een grote enquête over geld naar alle studenten van de Hogeschool Rotterdam. Want geld is een groot thema in het studentenleven.

Terwijl we daarmee bezig waren, was er in China iets gaande met een virus, maar dat was voornamelijk een ver-van-ons-bedshow. Inmiddels is er nog maar een groot thema in ons leven: corona. Maar toen was dit blad al zo'n beetje klaar. Het virus is wel de reden dat we voor het eerst in onze geschiedenis (alleen) een digitaal magazine maken.

We hopen dat je in enige afzondering maar in goede gezondheid veel plezier beleeft aan dit magazine.

Inhoud: 4 Lieve Tosca 5 Het grote geldonderzoek 14 Wat levert een student op en wat kost-ie? 18 Bespaartips 19 Budgetteren als een baas 26 Wat kost die outfit? 33 Gratis is het snelst verdiend 40 Het Panel 42 De skere chef

Lieve Tosca, hoe betaal ik ooit m'n studieschuld af?

FOTO: THE SUGARCOATED COMPANY



Lieve Tosca,

De afgelopen jaren heb ik flink geleend bij DUO. Dat leek me het beste want zo kon ik focussen op mijn opleiding en binnen vier jaar afstuderen. Als ik straks m'n diploma heb, moet ik beginnen met het aflossen van een kleine 30.000 euro schuld. Het bedrag geeft me nu buikpijn, hoe kan ik dat ooit aflossen?

Lfs, Schuldbewust

Lieve Schuldbewust,

Ik snap dat je je zorgen maakt over het afbetalen van je studieschuld. Het is waarschijnlijk de grootste schuld die je ooit hebt gehad en hij heeft ook nog eens invloed op je toekomst. Bijvoorbeeld bij het kopen van een huis, dan is het bedrag dat je kunt lenen mogelijk lager. Toch is zelfs een bovengemiddelde schuld zoals die van jou (uit ons geldonderzoek blijkt dat de gemiddelde HR-student af denkt te studeren met een schuld van ongeveer 23.000 euro) geen reden voor grote zorgen.

Als je na september 2015 bent begonnen met studeren en niet eerder aanspraak hebt gemaakt op geld van DUO, betaal je minder dan honderd euro per maand aan aflossing, wanneer je het over 35 jaar - dat wel - uitsmeert. Op een hbo-salaris zou je dit bedrag moeten kunnen missen.

Hoe je het makkelijkst ruimte maakt om te kunnen aflossen? Door goed te onderhandelen over het salaris van je eerste baan. Uit je echte naam maakte ik op dat je een vrouw bent. In ons grote geldonderzoek zagen we dat mannen 266 euro per maand meer denken te gaan verdienen dan hun vrouwelijke klasgenoten. En als je denkt dat je daar recht op hebt, dan ga je daar ook naar onderhandelen. Dat verklaart misschien gedeeltelijk waarom vrouwen in dezelfde functies nog altijd minder verdienen dan mannen.

Even een snelle rekensom: stel dat je vanaf je eerste maandsalaris 266 euro per maand meer verdient, dan scheelt dat 3192 euro op jaarbasis en iets meer dan 134.000 euro op een carrière van 42 werkzame jaren. Door bij je eerste salaris goed te onderhandelen, verdien je je studieschuld bijna vier keer terug.

Check dus goed wat je waard bent en zorg dat je daarnaar betaald wordt, dan wordt het aflossen een stuk makkelijker.

Lfs,
Tosca

TOSCA SEL IS HOOFDREDACTEUR VAN PROFIELEN.
HEB JE OOK EEN VRAAG VOOR HAAR?
MAIL LIEVE TOSCA OP T.SEL@HR.NL.

Onderzoek

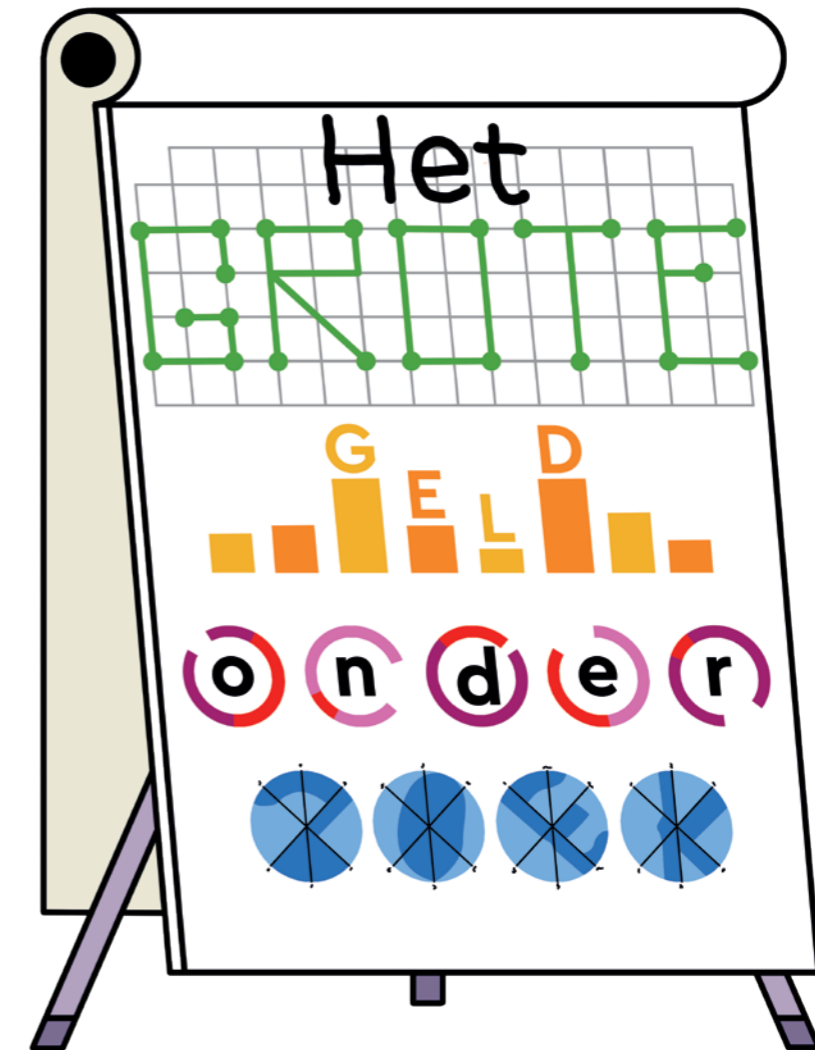
TEKST: TOSCA SEL

ILLUSTRATIES: DEMIAN JANSSEN

DATA-ANALYSE: HELEEN VAN DER

STEGE EN SANDER HILBERINK,

KENNISCENTRUM ZORGINNOVATIE



Helft van de studenten komt makkelijk rond, twee derde maakt zich zorgen om studieschuld

Hoe doen onze studenten het financieel en wat verwachten ze van de toekomst? Profielen zocht het uit.

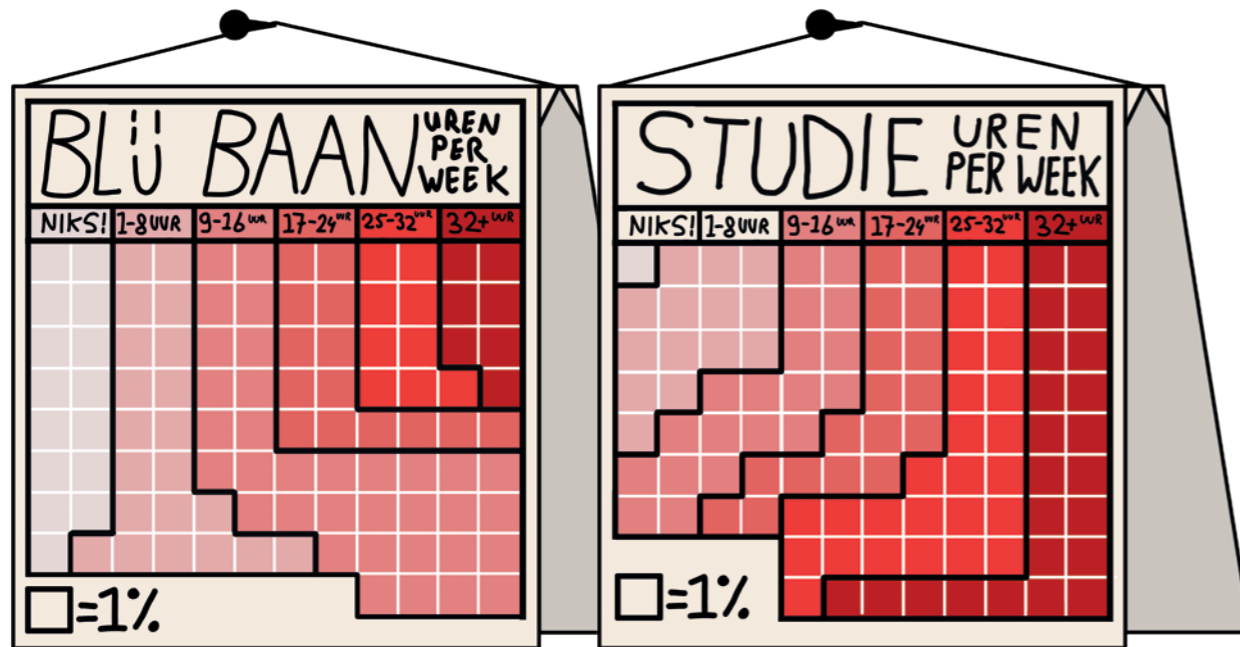
Studenten hebben het zwaar, lezen we vaak. Door hun drukke studie hebben ze amper tijd om te werken, daarnaast hebben ze stress van het leenstelsel en zijn ze arm. Toch zie je op het eerste gezicht weinig arme studenten op de Hogeschool Rotterdam. Er staan bijna altijd mensen bij de koffiebar (waar je zo twee euro voor een cappuccino betaalt), de smartphones en laptops zijn up to date en de schoenen, jassen en tassen vaak van een merk én fonkelnieuw. In januari 2020 - dus voordat corona ervoor zorgde dat bijbaantjes opdroogden en de studieschuld opliep - stuurde *Profielen* alle studenten een enquête

met verschillende vragen over uitgaven, schulden en (verwachte) inkomsten na het afstuderen. We kregen bijna vierduizend ingevulde vragenlijsten terug en de onderzoeksresultaten die je in dit verhaal leest, zijn op deze antwoorden gebaseerd. Dank voor het invullen!

Voor het gemak even een schets van de gemiddelde student die aan het onderzoek heeft meegedaan. Dat is een man van 23 jaar oud die bij zijn ouders woont, 25 uur per week besteedt aan zijn fulltime studie én twee dagen per week werkt, niet rood staat en zich zorgen maakt over z'n financiële toekomst.

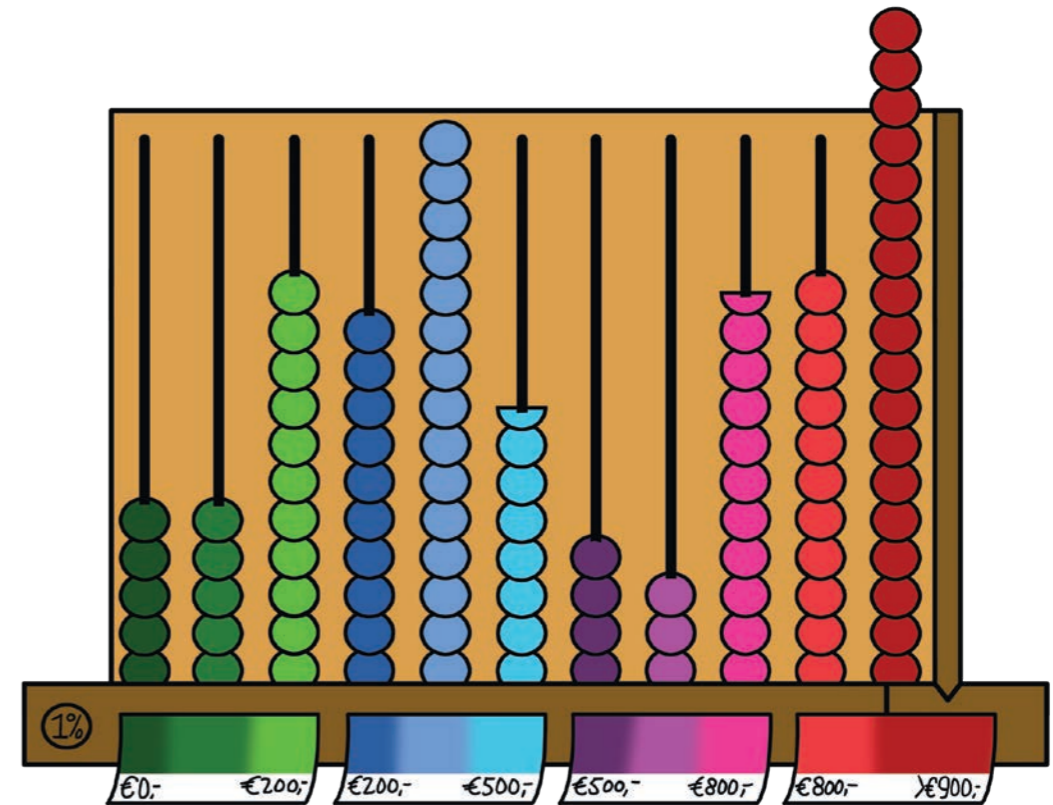
Inkomsten en uitgaven

Een lening bij DUO en/of een (bij)baan, dat is hoe de meeste studenten aan hun geld komen. 85 procent



Hoeveel tijd besteed jij per week aan werk of bijbaan?

Hoeveel tijd besteed jij per week aan je studie?



Hoeveel geld ontvang je maandelijks van DUO? (Antwoorden van de studenten die aangaven bij DUO te lenen.)

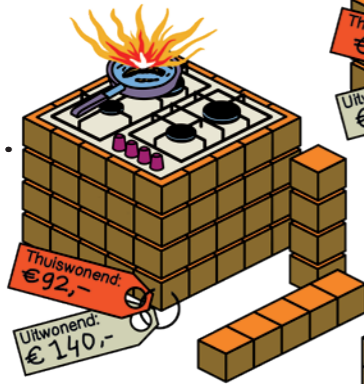
van de studenten heeft een bijbaan. Voltijdstudenten werken gemiddeld 12 uur per week bovenop de 25 uur die ze aan hun studie besteden, deeltijdstudenten zijn 15 uur per week druk met hun studie én werken daarnaast nog 30 uur. 45 procent van de studenten krijgt een financiële bijdrage van ouders, verzorgers of andere familieleden. Op de vraag 'Waarom werk je?', antwoordden de meeste studenten dat ze anders geen geld hebben om leuke dingen te doen of iets voor zichzelf te kopen. De antwoorden die daarnaast het meest werden gegeven, waren 'om de noodzakelijke kosten te betalen' en 'voor professionele ontwikkeling'. Bijna niemand werkt om bij te kunnen dragen aan de vaste lasten thuis. Dat zien we ook in het uitgavenpatroon

van de studenten: thuiswonende studenten geven gemiddeld slechts 25 euro per maand uit aan wonen. Waar ze de rest van hun geld aan uitgeven, zie je op pagina 8 en 9.

De helft van de studenten ontvangt geld van DUO, maar de andere helft redt zich zonder stufi. Iets minder dan 11 procent maakt nog aanspraak op de basisbeurs, de rest valt in het leenstelsel en leent geld en/of krijgt een collegekrediet. Hoeveel geld DUO iedere maand naar onze studenten overmaakt, zie je in de bovenstaande infographic. →

Hoeveel geld besteed je per maand aan ... (gemiddelde bedragen)

Verzekeringen:
109,02 euro



Wonen:
213,21 euro

Eten en drinken:
142,15 euro



Cadeaus:
18,41 euro

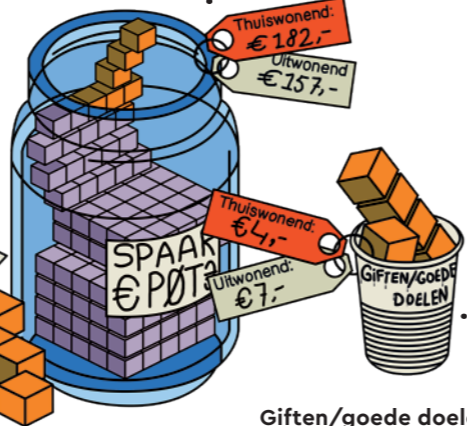


Financiële steun aan familie: 17,55 euro

Telefoon/Internet:
28,96 euro

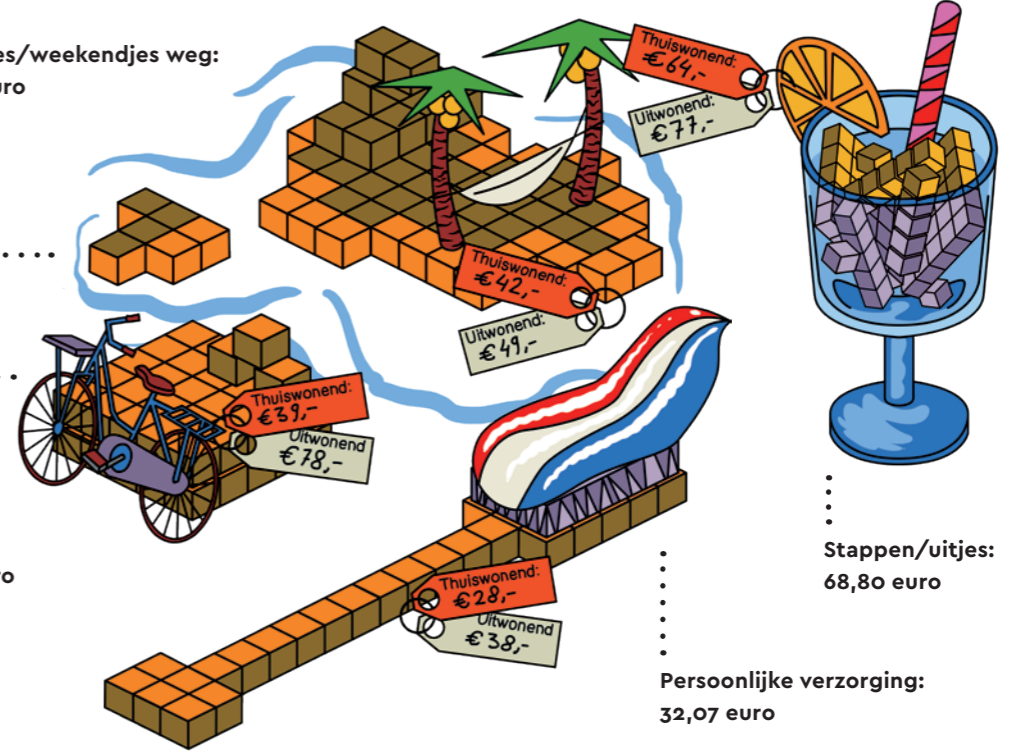


Sparen:
172,94 euro



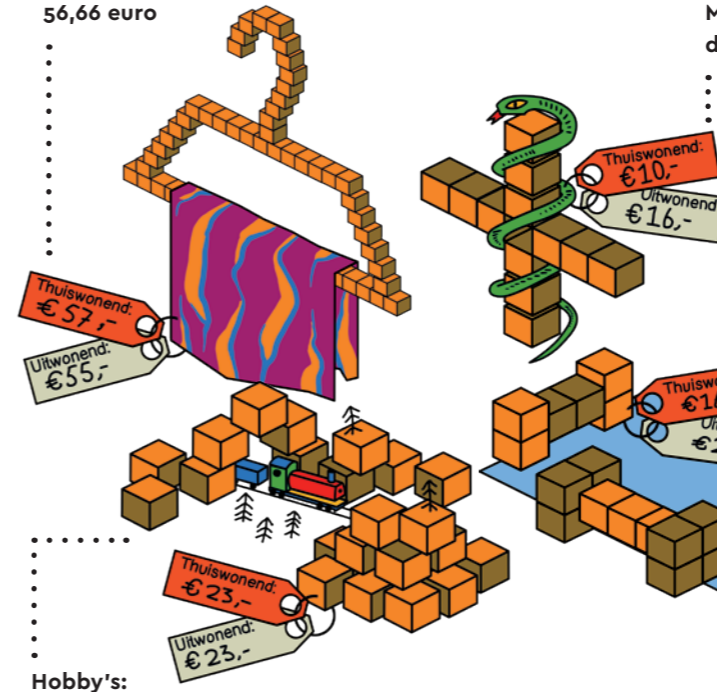
Giften/goede doelen:
5,09 euro

Vakanties/weekendjes weg:
44,55 euro



Vervoer:
53,76 euro

Kleding:
56,66 euro



Hobby's:
23,28 euro

Medische kosten niet gedekt door verzekering: 12,05 euro

Totaal uitgaven thuiswonend:
725 euro

Totaal uitgaven uitwonend:
1502 euro

Sport:
17,83 euro

Studenten die niet rond kunnen komen, hebben daar last van: **20 procent** voelt zich **ongerust en gestresst**.

Hoe komen studenten rond?

Over het algemeen kunnen we stellen dat mannen makkelijker rond kunnen komen dan vrouwen. Dat thuiswonende studenten het financieel beter voor elkaar hebben dan hun uitwonende klasgenoten. Dat studenten in het eerste jaar makkelijker rondkomen dan later in hun opleiding. En dat studenten die thuis Nederlands spreken en studenten die geen fysieke of psychische aandoening hebben, het beter doen dan studenten die thuis een andere taal spreken of een beperking hebben.

Als we studenten vragen naar hun financiële opvoeding, dan blijkt het overgrote deel zeer tevreden, slechts 14 procent beoordeelt deze als matig of slecht. Maar een aantal laat wel weten dat ze graag beter willen leren omgaan met geld. (Wil jij dat ook? Lees dan 'budgetteren als een baas' op pagina 19.)

Schulden en stress

Antwoorden over schulden en roodstand bevestigen dit beeld: veruit de meeste studenten hebben hun financiële zaakjes prima op orde. Meer dan driekwart van de studenten staat nooit rood, omdat ze het niet kunnen en omdat ze het niet willen. Een klein deel van de studenten redt het echter niet: 4 procent staat 'vaak' rood, 3 procent 'altijd'.

Toch is het voor veel studenten bepaald geen makkie om rond te komen, zie je in de infographic op pagina 11. De redenen die studenten het meest opgeven voor hun financiële droogte zijn 'weinig inkomsten', 'omdat de studie zo duur is', 'omdat ik m'n geld te makkelijk uitgeef', 'omdat ik hoge vaste lasten heb', 'omdat ik veel grote uitgaven heb gehad' en 'omdat ik op mezelf ben gaan wonen'.

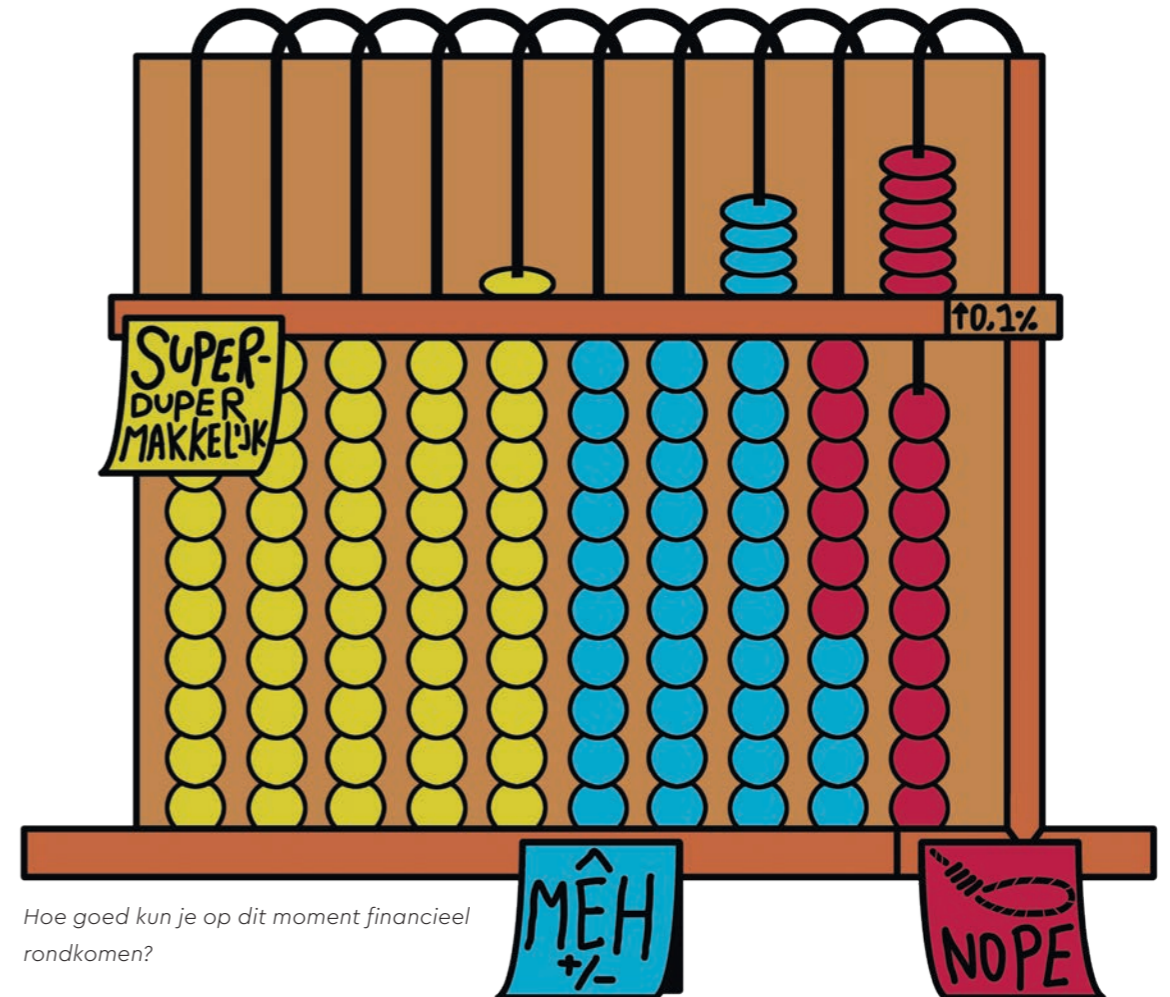
Studenten die hebben aangegeven dat ze een financieel probleem hebben (ongeveer 30 procent), geven aan dat ze 'veel geldstress' ervaren en 'niet mee kunnen doen met activiteiten', 'niet kunnen kopen waar ze op dat moment zin in hebben' en 'noodzakelijke kosten' niet kunnen betalen. Studenten die niet rond kunnen komen, hebben daar last van: 20 procent voelt zich ongerust en gestresst, 12 procent kan zich niet altijd goed op de opleiding concentreren door deze zorgen en 10 procent overweegt weleens met de opleiding te stoppen vanwege geldzorgen.

6 procent van de studenten heeft op dit moment rekeningen waarvan de betalingstermijn is verstreken. Van de studenten die openstaande rekeningen hebben, heeft de helft een onbetaalde factuur van de zorgverzekering liggen, 30 procent moet het

collegegeld nog betalen, 17 procent is geld schuldig aan de belastingdienst en 15 procent staat in het krijt bij z'n telefoonprovider. Studenten met een betalingsachterstand hebben gemiddeld twee facturen liggen waarvan de uiterste betaaldatum is verstreken. Het gaat over het algemeen om kleine bedragen: veruit de meeste rekeningen zijn lager dan 50 euro.

Slechts 15 procent is meer dan 100 euro en 4 procent is hoger dan 1000 euro.

Van de studenten met financiële problemen kon 56 procent de afgelopen maanden niet pinnen, heeft 27 procent een afbetalingsregeling getroffen met een bedrijf, incassobureau of deurwaarder, heeft 15 procent brieven van de deurwaarder ontvangen →



Hoe goed kun je op dit moment financieel rondkomen?

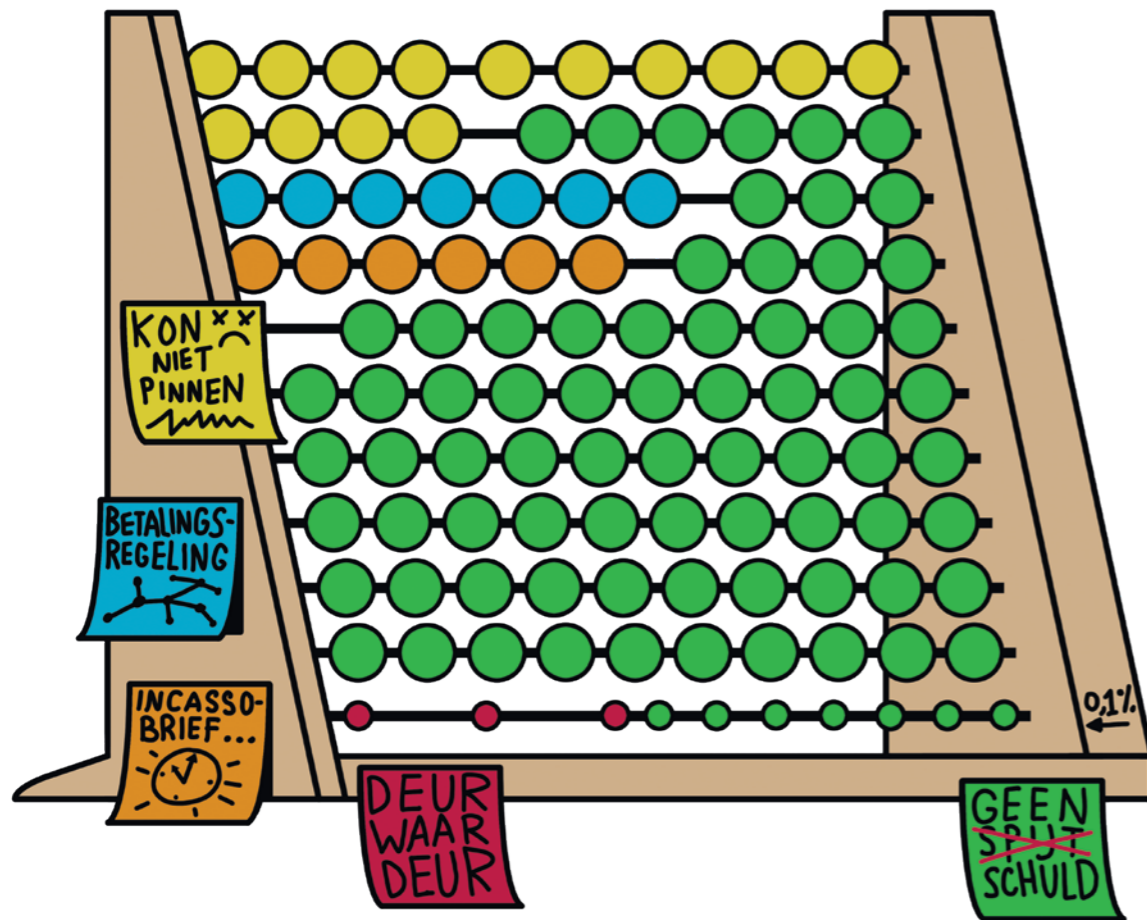
en heeft 2 procent (dat zijn toch dertien gevallen) een deurwaarder aan de deur gehad. 9 procent van alle studenten heeft wel eens een afbetalingsregeling voor het collegegeld getroffen.

Studieschuld en toekomst

De gemiddelde studieschuld van de studenten die de vragenlijst invulden was in januari 2020 13.737 euro.

Hoe verder studenten in hun opleiding komen, hoe hoger hun schuld wordt. Ondervraagde studenten denken tegen het eind van hun studie een schuld van 23.252 euro te hebben opgebouwd. Dat studenten na hun afstuderen zo'n groot bedrag moeten aflossen, baart hen zorgen. Twee derde geeft aan bezorgd te zijn.

Heb je in de afgelopen maanden een van de volgende gebeurtenissen meegemaakt?



Wat denk je: hoe hoog wordt je maandsalaris als je straks bent afgestudeerd?



Wat denken studenten te gaan verdienen?

We vroegen studenten ook wat ze netto (nadat alle belastingen en premies eraf zijn) denken te verdienen in hun eerste baan. Gemiddeld was dit zo'n 2.263 euro. Studenten van het Rotterdam Mainport Institute (RMI) denken met 2.647 euro het meest te verdienen na hun opleiding, onze toekomstige kunstenaars van de Willem de Kooning Academie (WdKA) rekenen zichzelf met 1.866 euro per maand het minst rijk.

Vrouwen maken zich vaker zorgen over het afbetalen van hun studieschuld dan mannen. Wat misschien niet zo gek is, gezien het feit dat vrouwen lagere verwachtingen hebben van hun toekomstige inkomen. Mannen denken vanaf hun eerste salarisstrook al meer te gaan verdienen dan vrouwen. Mannen verwachten na hun eerste maand 2.398 euro te krijgen terwijl vrouwen 2.132 binnen denken te harken. Dat scheelt 266 euro per maand.

Het verschil in verwachting heeft vooral te maken met de opleidingen die studenten kiezen. Aan de grote instituten ISO (sociale opleidingen) en IvL

(lerarenopleidingen) studeren meer vrouwen dan mannen terwijl de banen waar zij voor opgeleid worden minder goed betaald zijn dan die op de door mannen gedomineerde instituten RMI en IGO (gebouwde omgeving). Maar zelfs als we salarisverwachtingen binnen opleidingen uitvragen, denken vrouwen minder te gaan verdienen dan hun mannelijke klasgenoten.

Tot slot

Met de meeste van onze studenten gaat het financieel gezien dus best goed. De helft van hen bouwt een studieschuld op en een groot deel daarvan maakt zich daar zorgen over. Een klein gedeelte van de HR-studenten heeft weinig geld of zelfs schulden. Dat die studenten er ondanks hun situatie in slagen een opleiding te volgen, is eigenlijk alleen maar bewonderenswaardig. ■

MET DANK AAN LECTORAAT SCHULD EN INCASSO VAN DE HU VOOR HET BESCHIKBAAR STELLEN VAN HUN VRAGENLIJST.

Achtergrond

TEKST EN CIJFERS: OLMO LINTHORST
ILLUSTRATIES: AILEEN MELIEF

Wat kost 1 student?

Waar komt het geld vandaan dat een student 'oplevert'? En vooral: waar gaat het naartoe? Dat is niet eenvoudig op dat niveau uit te rekenen. Toch deden we een poging om prijskaartjes te hangen aan een van onze studenten: Just Popp, tweedejaars bouwkunde.

Inkomsten		
Totaal	€11.135	100%
• Collegegeld student Just	€2.083	19%
• Rijksbijdrage per student bouwkunde	€8.352	75%
• Rijksbijdrage diploma's bouwkunde (per student)	€582	5%
• Overig	€118	1%

Uitgaven

Totaal	€11.135	100%
Oude cijfers		
• Verdeling collegegeld en rijksbijdrage op basis van oude studentenaantallen	€1.010	9%
Gederfde inkomsten		
• Halvering collegegeld eerstejaars	€297	3%
• Niet-bekostigde studenten	€1.755	16%
• Terug te betalen collegegeld aan uitschrijvers	€120	1%
Hogeschoolbrede kosten		
• Overhead	€1.271	11%
• Gebouw	€926	8%
• Beleid	€374	3%
• Softwarelicenties	€121	1%
• Meubelen en andere spullen	€160	1%
Overhead instituut IGO		
• Directie + management + ondersteuning	€577	5%
Opleiding bouwkunde		
• Docenten + bijscholing	€4.183	38%
• Onderwijsmanager + ondersteuner	€189	2%
• Overig	€152	1%

Sommige deskundigen beweren dat het gewoonweg niet te berekenen is wat één student kost. Daarom presenteren we deze cijfers – ondanks zeer serieus rekenwerk van zeer deskundige HR-medewerkers - uitdrukkelijk als benadering, want:

- Per opleiding verschilt het financiële plaatje. Just is als tweedejaars bouwkunde een redelijk gemiddelde student. Voor hem krijgt de HR van de overheid meer geld dan voor studenten in het economisch domein, maar minder dan voor laboranten, kunstenaars of verloskundigen in spé.

De HR verdeelt het collegegeld en de rijksbijdrage in 2019 op basis van studentaantallen uit 2018. Een opleiding die groeit (zoals bouwkunde) krijgt het geld van de extra studenten pas een jaar later. Daar staat tegenover dat een krimpende opleiding langer de tijd heeft om af te bouwen.

De afgelopen twee jaar is het collegegeld voor alle eerstejaars tijdelijk gehalveerd. De rijksbijdrage is iets omhooggegaan.

De rijksbijdrage voor Just moet ook besteed worden aan studenten die niet meer door het rijk gesubsidieerd worden omdat ze al langer dan vier jaar studeren; een op de vijf ingeschreven bouwkundestudenten hoort bij deze 'niet-bekostigde' groep.

Van al het geld dat de HR krijgt gaat een vast percentage naar overhead: het college van bestuur en de vier centrale diensten: Concernstaf (waaronder Profielen, maar ook juridische zaken, communicatie, beleidsadvies); FIT (facilitaire dienst en ict); AIC (onder meer administratie, financiën, studenten service center, managementinformatie); en Onderwijs en Ontwikkeling (waaronder personeelszaken, decanen, mediatheken).

- De bedragen waar we op uitkomen gelden voor een 'bekostigde' student. Voor 'onbekostigde' studenten (zoals langstudeerders, zie toelichting in de cijfers) is het verhaal anders.

- De HR draagt soms uit eigen reserves bij aan een opleiding; ook dit is in het voorbeeld van Just Popp niet terug te zien.

- Bekostiging loopt altijd 'achter de feiten aan'. Een opleiding krijgt geld op basis van studentenaantallen van een of meer jaren terug.

Just Popp (22) heeft voor zijn studie vaker begrotingen bestudeerd. Maar hoeveel geld hij de hogeschool oplevert en kost weet hij niet. Dat kan ook bijna niet, want in de talloze financiële documenten die de hogeschool jaarlijks maakt, wordt nooit op individueel niveau gerekend. 'Ik had niet verwacht dat het zoveel zou zijn', zegt Just over de rijksbijdrage. 'Daar kun je een leuke auto voor kopen.' En over het totaalbedrag: 'Om eerlijk te zijn ... als ik kijk naar een jaar les dan vind ik dat geen 11.000 euro waard. Maar als je dan weer ziet wat er allemaal van dit geld betaald wordt, dan ziet het er wel logisch uit.'

Hoe ziet het persoonlijke budget van je medestudenten eruit? Kijk mee in de portemonnee van Kiran en 'Maria'.

Huishoudboekje van Kiran (28)

Derdejaars fiscaal recht en economie

Als buitenlandse student mag hij niet veel werken en heeft hij geen recht op een beurs, gratis OV-kaart of een lening. Toch lukt het Kiran, uit Suriname, om rond te komen. 'Als ik niet bij mijn oom had kunnen inwonen, was het nooit gelukt.'

Afdingen, marktplaats afstruinen, zelf lunch maken en zoveel mogelijk fietsen. In al zijn beslissingen speelt geld een rol, zegt Kiran. Dat is vooral lastig als werk en school botsen. Hij moet geld verdienen, maar hij wil ook goede cijfers halen.

Rondkomen met weinig is een tweede natuur geworden voor Kiran. Hij houdt geld over om te sparen voor zijn collegegeld. Dat betaalt hij in een keer, want 'dat scheelt een paar tientjes'.

Wat gunt hij zichzelf zo af en toe? 'Als het kan, investeer ik in mijn ontwikkeling door boeken te kopen.' Ter ontspanning gaat hij naar de sportschool.

Ze zeggen wel dat je studententijd de mooiste tijd van je leven is. Kiran denkt daar anders over. Hij wacht met smart op zijn eerste salaris. 'Als je gaat werken, dan pas ga je leven.'

Huishoudboekje van 'Maria'

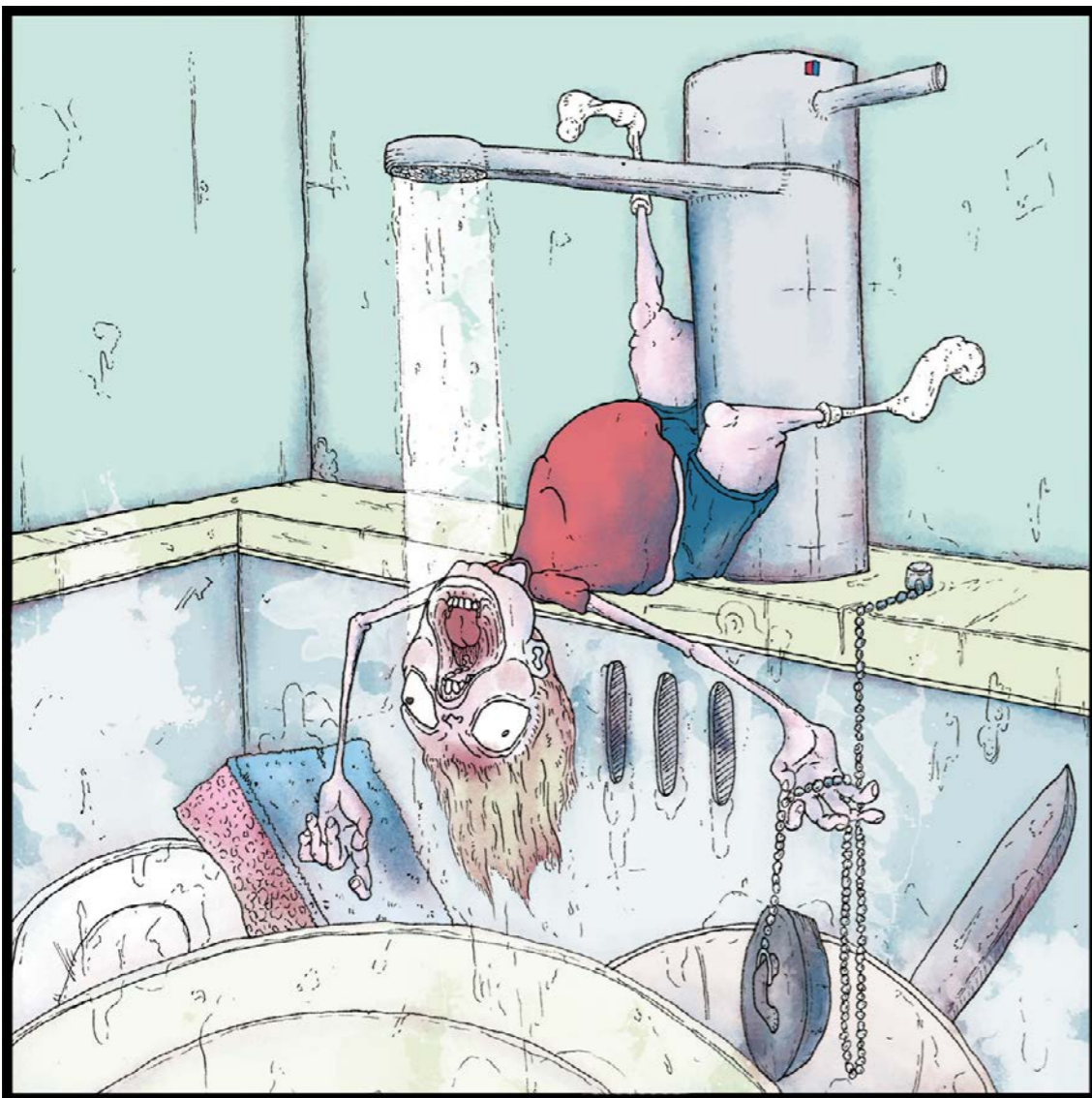
Derdejaars van een lerarenopleiding

De hoogte van haar inkomsten is een verrassing voor 'Maria' (naam bij de redactie bekend). 'Vijftienhonderd per maand! Wauw. Dat is veel. Maar het gaat er ook heel snel weer uit hoor! Zal ik je vertellen hoe hoog mijn huur is? Haha.'

Achterlopen met de huur of met andere vaste lasten is een no-go. 'Sparen voor de toekomst doe ik niet. Dat komt wel als ik straks een salaris heb. Maar ik wil geen schulden hebben. Mijn moeder is nog steeds bezig met het aflossen van schulden van jaren geleden en dat wil ik absoluut niet.'

De ene maand spaart ze de helft van de volgende collegegeldtermijn, de volgende maand betaalt ze het. Ze koopt wat ze nodig heeft, maar alleen als ze het geld ervoor heeft. Anders zal ze wachten. Uitzondering: eten. 'Als ik aan het eind van de maand nog tien euro heb en ik wil iets eten, dan geef ik er mijn laatste geld aan uit.'





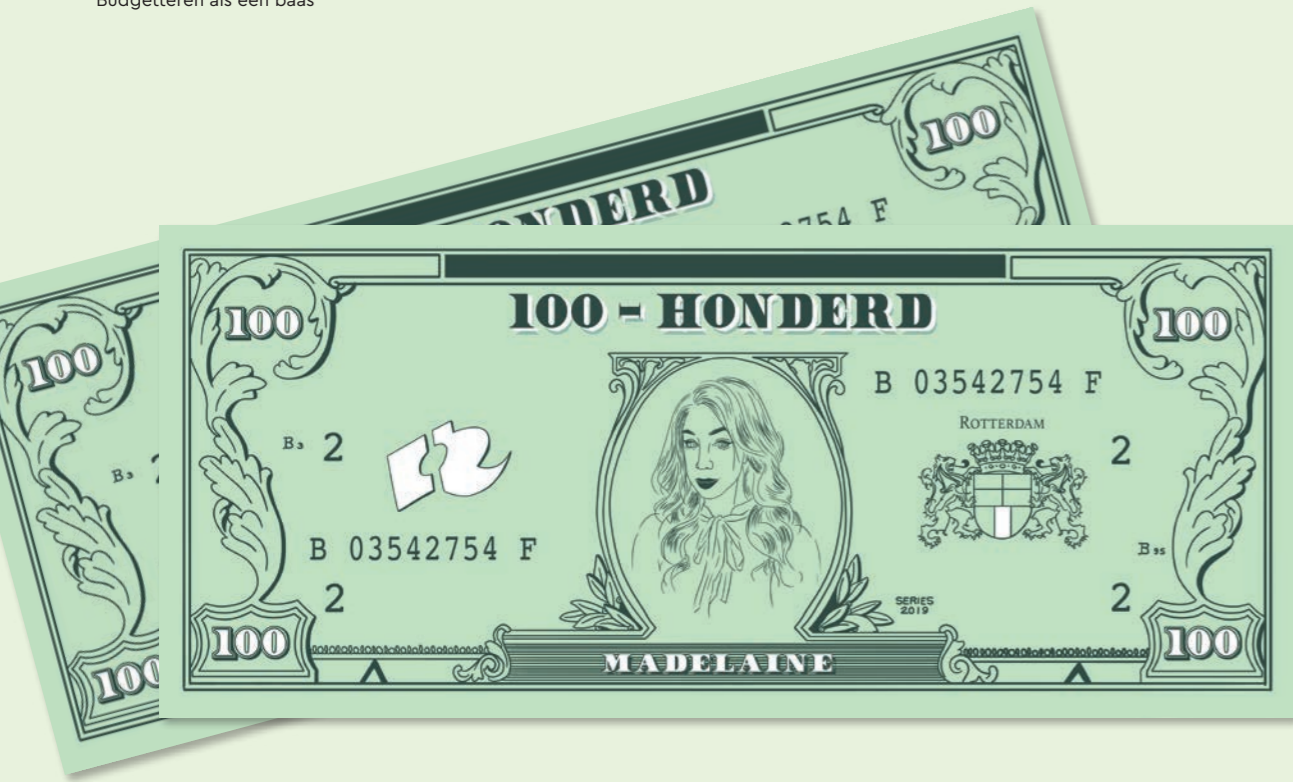
Bespaartip 1

Drink alleen maar water.

'Ik heb de oudste portemonnee ter wereld'

Budgetteren als een baas

Hoe kom je uit met je geld? Hoe bereik je doelen als een huis kopen of je studieschuld vlot afbetalen? Uit de reacties op het geldonderzoek werd duidelijk dat studenten graag hulp en advies willen bij hun financiële zaken. Gelukkig hebben we ook studenten die daar – al dan niet professioneel – heel goed in zijn. Zij delen hun beste tips en we helpen je met een handige tool. →



Madelaine: Zorg voor inzicht en weet precies wat je uit kan geven

‘Ik krijg regelmatig boodschappentassen vol met administratie’, zegt Madelaine Vos (27), deeltijdstudent sociaal financiële dienstverlening aan de Rotterdam Academy (RAc). Ze werkt bij een bewindvoerderskantoor en ondersteunt mensen met financiële problemen en mensen die zelf niet in staat zijn hun geldzaken te regelen.

Bewindvoerders zorgen eerst voor stabiliteit, legt Madelaine uit. ‘We schrijven allerlei instanties aan en proberen regelingen met hen te treffen.’ Niet zelden komen er bij haar cliënten her en der lijken uit de kast ‘zelfs als je al jaren voor ze bezig bent.’ De zorgverzekering is koploper bij de probleemschulden, zegt ze. ‘Veel mensen weten niet dat deze verzekering verplicht is. Tegen de tijd dat ze dat ontdekken, is de vordering vaak al flink opgelopen.’ Overigens maakt deze onwetendheid deel uit van een groter probleem. ‘Mensen hebben vaak

geen idee van hun plichten maar ook niet van hun rechten. Dat geldt zeker ook voor jongeren, waaronder studenten. Ook door stress kun je het overzicht kwijtraken.’ En als je eenmaal in de schulden zit, wordt die stress bepaald niet minder. Wees proactief, benadrukt Madelaine, en verdiep je in de mogelijkheden voor jouw situatie. ‘Ik ben zelf 27 en aan mijn tweede hbo-opleiding bezig. Vooraf heb ik helemaal uitgezocht waar ik nog aanspraak op kan maken, bijvoorbeeld het levenlanglerenkrediet. Er zijn altijd mogelijkheden, bijvoorbeeld fondsen waarop je een beroep kan doen. Maar die komen echt niet zelf naar je toe.’ Als je problemen hebt gekregen met geld, is

‘Mensen hebben vaak geen idee van hun rechten en plichten.’

het advies hetzelfde: benader instanties en regel zo snel mogelijk iets, bijvoorbeeld betalen in termijnen. In probleemsituaties neigen mensen soms naar het tegenovergestelde: ze houden zich stil en openen de post niet meer in de hoop dat het zichzelf oplost. Onnodig te zeggen dat dat nooit gebeurt. Zelf weet Madelaine precies wat haar inkomsten en uitgaven zijn. ‘Daar ga ik heel lekker op’, lacht ze. ‘Niet spannend of sexy, maar daar een overzicht van maken is het eerste wat ik deed toen ik op mezelf ging wonen. Het is ook het eerste wat we doen met cliënten.’ Vervolgens is het natuurlijk zaak inkomsten en uitgaven op elkaar af te stemmen. ‘Mijn weekbudget voor boodschappen is tussen 40 en 60 euro’, zegt Madelaine. ‘Ik zorg dat ik niet elke dag naar de supermarkt hoef en ik ga ook weleens naar twee verschillende, voor de aanbiedingen.’ Madelaine is vrij nuchter. ‘Kijk naar je uitgaven en stel jezelf de vraag: wat zijn de dingen waar ik zonder kan? Ontleen je nou echt je identiteit aan die nieuwe iPhone? Stel de juiste prioriteiten. Ik weet dat het lastig is, in de maatschappij waar we in leven. Je krijgt elke dag wel duizend prikkels om dit of dat te kopen.’

Marc: Leef onder je stand en zorg voor meer vrijheid

Toen Marc den Ouden – nu tweedejaars ruimtelijke ordening en planologie – zich rond zijn zeventiende ging oriënteren op het halen van een rijbewijs viel bij hem het kwartje: sommige dingen zijn echt duur. ‘Ik kreeg het rijbewijs van mijn ouders als ik niet ging roken’, vertelt hij. ‘Maar als je het zelf moet betalen is het vaak niet binnen bereik.’ Tenzij je een plan hebt, waarmee je financieel steeds fitter wordt, bedacht hij, toen hij zelf ook nog graag zijn motorrijbewijs wilde halen. ‘Het is net als met sporten: je ziet resultaat en dat motiveert’, zegt hij.

Voor hem is meer verdienen en minder uitgeven inmiddels een sport geworden. ‘Aanvankelijk bezorgde ik pizza’s voor het minimumloon. Maar daarna kon ik een beter baantje krijgen in een distributiecentrum.’ Een beetje afzien, maar hij ging er financieel wel op vooruit. ‘Ik begin tussen 4.00 en 6.00 uur ‘s ochtends en werk dan tien uur. Lange en rare tijden, maar ik verdien wel het dubbele.’ Daarnaast begeleidde hij toeristen, iets dat hij in zijn mbo-opleiding toerisme en recreatie had geleerd; dat hij vlakbij Kinderdijk woonde was een voordeel: ‘Ik ging survallen in het bos met kinderen en fietsen met Fransen. →



De talen en sociale vaardigheden die ik leerde kan ik ook weer inzetten bij ander werk.' Hij startte ook nog een eigen bedrijf met medestudenten. 'We zijn begonnen met voor 200 euro aan hebbedingetjes te importeren via Ali Express en die te verkopen. Vervolgens gingen we over op onderdelen voor mobiele telefoons. We hebben behoorlijk veel verdiend, uiteindelijk het bedrijfje verkocht en geld in een beleggingspot gestopt. Als ik met pensioen ga, kan ik het bijvoorbeeld gebruiken.'

Hij weet precies wat hij binnenkrijgt aan salaris en zorgtoeslag en verdeelt dat over drie potjes: later (sparen dus), noodzakelijke uitgaven en leuke dingen. Bij alles wat hij wil rekent hij of het wel of niet kan. 'Naar festivals gaan bijvoorbeeld, dat vind ik leuk, maar op is op. Eerst de blijvende dingen, die nieuwe broek komt dan later wel weer. Ik heb de oudste portemonnee ter wereld. Als ik iets leuks doe met vrienden gaan we bijvoorbeeld naar de skatebaan en koken we samen thuis in plaats van uit eten te gaan. We bakken pannenkoeken of maken zelf kapsalon.'

'Ik heb **liever vrijheid** dan stress.'

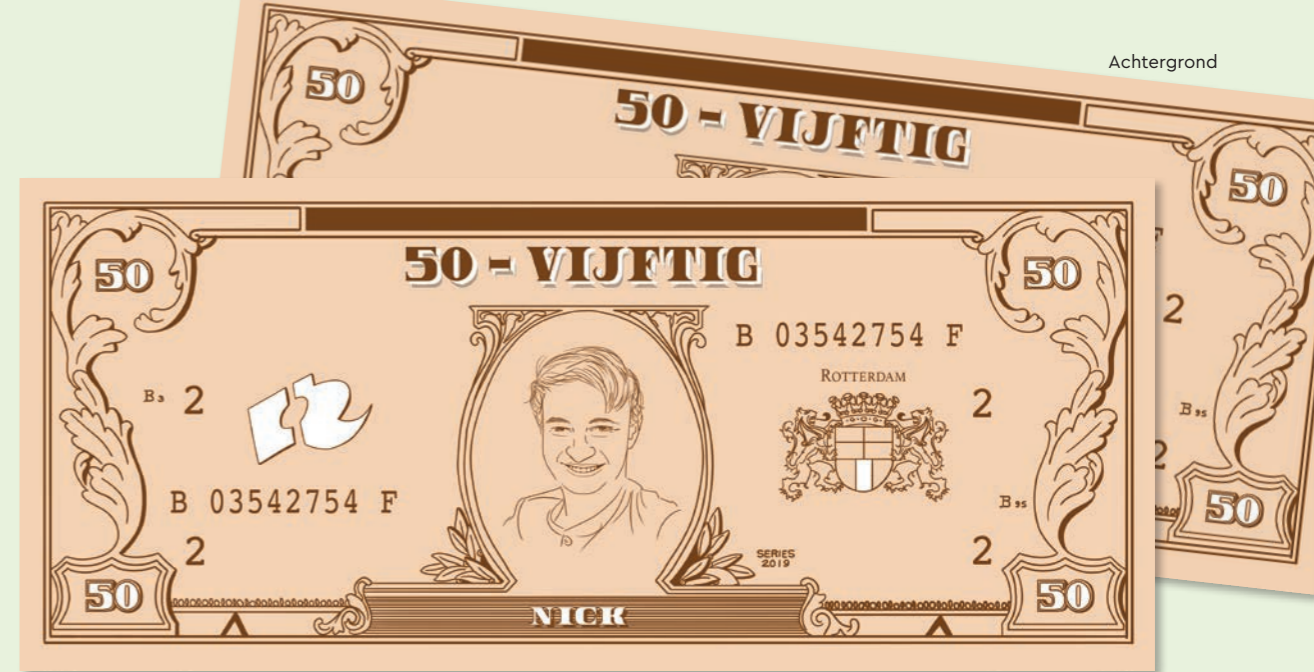
Zo heeft Marc veel slimme manieren om geld te verdienen of in je zak te houden en soms snijdt het mes aan twee kanten. 'Ik wil graag zo goedkoop mogelijk geknipt worden en een vriendin van me heeft de kappersopleiding gedaan. Zij knipt mijn haar voor weinig geld. Ook zij studeert, 'knipt' het collegegeld bij elkaar en houdt ook nog een beetje over. Ja: je kunt ook maximaal lenen maar dan zijn je eigen kinderen straks uit huis en ben je nog steeds aan het afbetalen. Ik wil vooral onder mijn stand leven. Als ik een buurman zie wegrijden in een dikke BMW dan denk ik in eerste instantie "dat wil ik ook". Maar als ik er langer over nadenk heb ik liever vrijheid dan stress. Een extra dagje vrij, dat is rijkdom voor mij.'



Nick: Wees gedisciplineerd en koop een huis

Nick van den Hoek (26) startte in 2012 met de lerarenopleiding omgangskunde en inmiddels doet hij de master leren en innoveren op de HR. 'Zodra ik ging studeren ben ik op mezelf gaan wonen', vertelt hij, 'in een huurhuis. Ik wist meteen al dat ik op die lasten wilde besparen door op termijn een huis te kopen. Bij kopen komt het geld naar je toe, bij huren gaat het van je af'. Hij werkte elk weekend en in de vakanties, deed er een tweede lerarenopleiding bij (gezondheidszorg en welzijn), liep daarvoor ook twee stages en leefde naar eigen zeggen als een kluisnaar. 'Ik zag mijn vrienden in de vakanties'. In 2017 was hij klaar met stages en kreeg hij een contract als docent in het mbo. Daarbij kreeg hij ook een intentieverklaring, een document waarbij de werkgever toezegt op termijn een vaste aanstelling te gaan geven. 'Dan kun je een hypotheek gaan regelen', legt hij uit.

En dat deed hij. Hij kocht een klushuis in Rotterdam: een huis dat in slechte staat is en dat voor een aantrekkelijke prijs wordt verkocht. 'Ik wilde een



'Elk weekend **feesten of elk weekend werken**, dat is een heel verschil.'

huis met een voor- en achtertuin en dat was de enige mogelijkheid binnen mijn budget. Ik ben totaal niet handig zelf, maar heb wel veel handige familieleden en vrienden. Ik doe het domme werk zoals sjouwen en voorbereiden, verzorg het eten en doe in ruil bijvoorbeeld leuke dingen met ze. Op deze manier lukte het me wel om een groot huis te kopen, met hulp van mijn netwerk. En in plaats van dure meubels te kopen heb ik gratis of tweedehands verzameld wat essentieel was en alleen het hoognodige gekocht.' Om dit te bereiken is discipline nodig, dat geeft hij meteen toe. 'Je moet nadenken waar je prioriteiten liggen en wat je op een laag pitje kunt zetten. Elk weekend feesten of elk weekend werken, dat is een heel verschil. Zo creëer je financiële speelruimte. Die kun je soms ook weer gebruiken om geld te besparen: als je jaarlijkse kosten zoals collegegeld ineens betaalt, scheelt dat je weer een paar tientjes administratiekosten. Plan vooruit. Heb je studiefinanciering,

leen dan niet meer dan écht nodig, want de bank kijkt daar wel naar bij het afsluiten van een hypotheek.' Nick blijft voorzichtig met uitgeven, ook al bespaart hij nu al maandelijks op woonlasten: 'De huur was 800 euro, rente en aflossing zijn nu samen 545. Maar ik werk nu vier dagen en ga een dag naar school, plus het thuis studeren en het klussen in huis. Die vier dagen werken zou ik graag zo willen houden als ik ben afgestudeerd.' Belangrijke tip: zoek een goede financieel adviseur bij een grote aankoop zoals een huis. 'Die betaal je een flink bedrag als je een huis koopt, maar het levert ook wat op. Misschien heb je zo iemand in je eigen omgeving, nog beter. Denk in elk geval niet dat je zelf overal verstand van hebt of moet hebben.' →

Word zelf ook money wise

Geldwijs worden? INZICHT is het toverwoord! En wij van *Profielen* gaan je helpen dat te krijgen. Jouw financiële inzicht begint met bijhouden wat je binnenkrijgt en wat je uitgeeft en het maken van een begroting.

1 Mijn budget - Begin met 'mijn budget'.

Inventariseer eerst wat je aan inkomsten hebt, bijvoorbeeld door je bank-app uit te pluizen. Ga een paar maanden terug, zodat je ook onregelmatige inkomsten erbij hebt, zoals vakantiegeld. Heb je altijd onregelmatige inkomsten, neem dan het gemiddelde van een paar maanden.

Vervolgens ga je in kaart brengen wat je uitgeeft. Ook hier brengt je bank-app uitkomst, althans voor de uitgaven die je pint of overmaakt. Vul in elk geval alle vaste lasten netjes in. Kijk ook hier maanden terug, sommige kosten komen misschien maar eens per jaar. Reken die om naar een maandbedrag. Voor de variabele kosten moet je waarschijnlijk een schatting maken, tenzij je keurig elke dag bijhoudt wat je uitgeeft. Maar als je dat doet, zit je dit waarschijnlijk nu niet te lezen.

2 Mijn kasboek - Nu komt deel twee van de uitdaging: ga bijhouden wat je uitgeeft in 'mijn kasboek'. Noteer dit aan het einde van de dag. Check je bank-app en de bonnetjes in je zak, of houdt notities bij terwijl je in de bus of de trein zit. Pas als je dit een paar maanden volhoudt, weet je écht wat je uitgeeft en zie je welke posten eruitspringen.

3 Terug naar 'Mijn budget' - Nu heb je écht inzicht in je inkomsten en uitgaven en kun je gaan bijstellen

Je kunt onze excel-tool gebruiken, maar er zijn ook allerlei handige apps om je inkomsten en uitgaven en je budget te beheren, zoals Grip, Budget of 1Money. Probeer ze uit, misschien vind je het makkelijker om je telefoon te gebruiken dan Excel. Ook sommige bank-apps hebben een kasboek- of budgetbeheerfunctie.

in 'mijn budget'. Bepaal eerst: kún je überhaupt wel rondkomen? Of is het logisch dat je steeds geld tekortkomt? Zijn je vaste lasten bijvoorbeeld al hoger dan je inkomsten? Dan moet je snel zorgen voor meer inkomsten of minder uitgaven. Ook in vaste lasten kun je schrappen of bezuinigen. Een dure sportschool inwisselen voor een goedkope, overstappen op sim-only omdat die oude telefoon nog prima meekan, dat abonnement op een tijdschrift opzeggen dat je in de bieb gratis kunt lezen. In de variabele kosten kun je de grootste winst boeken. Uiteraard zit er een ondergrens aan wat je per maand moet besteden aan eten en drinken als je op jezelf woont, maar vrijwel alles kan goedkoper. Je kunt ook beginnen met budgetten vaststellen: wat kan en wil je uitgeven per maand aan bijvoorbeeld uitgaan of kleding?

Als je een goed en reëel budget hebt opgesteld, heb je houvast. Houd je je uitgaven binnen dat budget, dan zit je safe. Je kunt eventueel schuiven met

'Financieel fit word je niet in een maand.'

posten. Weinig uitgegaan vanwege tentamenstress? Dan kun je iets meer uitgeven aan kleding of kapper. Of leg het geld opzij voor een ontspannen weekendje weg. Zie: mijn spaarpot!

4 Mijn spaarpot - Iedere maand zou je wat geld apart moeten houden voor onvoorziene kosten, je 'feelgood money'. Het geeft rust om reserves te hebben, maar daarnaast kun je als je de financiële ruimte hebt (of kunt maken!) kijken of je bepaalde financiële doelen kunt bereiken, bijvoorbeeld die lange reis of dat autootje. ■

Wees realistisch. Financieel fit word je niet in een maand. Net zoals je niet in een maand supergespierd wordt. Maar het is voor elke volhouder binnen bereik.

Wat kost die outfit?

Hangt je stijl af van je budget? Hoe wil je eruitzien, wat wil je eraan uitgeven en bij welke winkels koop je je outfit? We vroegen het een aantal studenten.

'Het rokje heb ik gevonden in een **kringloopwinkel** in Krakau'

Charel Molema

21 JAAR

DERDEJAARS LERARENOPLEIDING NEDERLANDS

Wat is het verhaal achter je stijl?

'Ik houd van aparte kledingstukken met een vintage look. Als je die in een normale kledingwinkel wilt kopen, ben je veel geld kwijt en je loopt het risico dat veel meer mensen met hetzelfde kledingstuk rondlopen. Ik ga daarom vaak naar kringloopwinkels bij mij in de buurt, wat het ook makkelijker maakt om kleding te kopen die ik normaal niet zo snel zou vinden.'

Waar shop je het liefst en waarom daar?

'Ik ga heel vaak naar vintagewinkels om te zoeken naar denim en jasjes. Die blijven namelijk het langst mooi. Ik probeer de commerciële appjes zoals Vinted niet te gebruiken, omdat de kleding daar vaak duurder is dan in een fysieke winkel. Het rokje heeft wel een bijzonder verhaal. Dat heb ik namelijk gevonden

in een kringloopwinkel in Krakau, waar we waren tijdens een studietrip met de opleiding.'

Hoe bekostig je dit allemaal?

'Ik heb geen lening bij DUO, dus geen stufi. Ik kom rond door te werken als docent op een middelbare school en geef regelmatig bijles. Zoals het nu gaat is het wel lekker geld verdienen.'

O U T F I T	
JAS	
TAS	5,-
ROK	0,50
SCHOENEN	15,-
TOTAAL = 130,50	





'Mijn **schoenen bepalen**
de rest van **mijn outfit**'

Soufian Hanifi

26 JAAR

DERDEJAARS ONDERNEMERSCHAP

EN RETAIL MANAGEMENT

Wat is het verhaal achter je stijl?

'Mijn stijl baseer ik eigenlijk op de schoenen die ik kies; mijn schoenen zijn het allerbelangrijkst. Van daaruit bouw ik de rest van mijn outfit op. Op school zie ik er wat informeler uit, ik draag vaak sneakers, chelsea boots of Clarks. De rest van mijn outfit bestaat vaak uit washed jeans, een shirt met print en bijvoorbeeld een bikerjack. Op stage neig ik al snel naar nette schoenen en een broek met een overhemd.'

Waar shop je het liefst en waarom daar?

'Ik shop heel gemixt. Voor schoenen ga ik vaak naar Foot Locker of Snipes. De rest van mijn kleding shop ik graag bij Zara, Mango of H&M.'

Hoe bekostig je dit allemaal?

'Ik heb een bijbaan als verkoper in een Samsung-winkel. Hiermee kom ik aardig uit en bekostig ik al mijn kleding. Mijn stufi gebruik ik puur voor alle schoolkosten.'

O U T F I T	
OVERHEMD	25,-
SHIRT	20,-
BROEK	70,-
SCHOENEN	169,-
<hr/>	
TOTAAL =	284,-

'Als het mij maar staat en ik me er **goed in voel**'

Merve Durusoy

24 JAAR

VIERDEJAARS LERARENOPLEIDING BIOLOGIE

Wat is het verhaal achter je stijl?

Ik heb niet echt een bepaalde stijl. De ene dag kan ik er heel netjes uitzien, met bijvoorbeeld een blazer en een overhemd, en de volgende dag heel sportief met een paar sneakers en een oversized hoodie. Het ligt er vooral aan waar ik naartoe ga. Mijn jas en schoenen zijn wel de belangrijkste elementen van mijn outfit. Een jas is het eerste wat opvalt en wat mensen zien en schoenen maken een outfit af.'

Waar shop je het liefst en waarom daar?

'Bij welke winkel of welk merk ik shop maakt niet zoveel uit, ik let vooral op kwaliteit. Het kan de Zeeman zijn, maar ook een designermerk als Gucci. Ik kijk vooral of het bij mij past. Als het mij maar staat en ik me er goed in voel.'

Hoe bekostig je dit allemaal?

'Ik werk op een school, in het weekend heb ik een bijbaan en ik krijg stufi. Hiermee betaal ik al mijn vaste lasten zoals studiekosten en mijn zorgpremie. Aan het einde van de maand houd ik vaak wel wat over en dat besteed ik negen van de tien keer aan kleding.'

O U T F I T	
JAS	
RIEM	650,-
BROEK	260,-
SCHOENEN	60,-
TOTAAL = 1170,-	





Bespaartip 2

Huur een kleinere kamer.

Reportage

TEKST EN FOTO'S:
ASLI KÖSKER EN SANNE GROEN

Gratis is het snelst verdiend

Als student heb je weinig geld, maar ook weinig tijd om op jacht te gaan naar koopjes en gratis spullen. *Profielen* helpt je op weg met dit overzicht van waar je gratis eten, kleding, huisraad en vrijetijdsbesteding kunt scoren. Want geld dat je niet uitgeeft is het makkelijkst verdiend!

Eten en drinken

Eten is basisbehoefte #1, je hebt het domweg nodig om als mens te kunnen overleven. Hoe kun je lekker makkelijk en zo goedkoop mogelijk (liefst gratis) eten? Hier zijn onze tips in de categorie eten en drinken.

Gezond eten duur? Pak je fiets en maak rond sluitingstijd een rondje op de plaatselijke markt. Veel groente- en fruitboeren laten tijdens een drukke marktdag weleens wat vallen. Kijk onder en tussen de kraampjes, grote kans dat je wat vindt. Rond die

tijd kun je groente en fruit soms gratis krijgen of verkopen markthandelaars hun laatste voorraad voor een prikkie. In Rotterdam kun je op dinsdag en zaterdag naar de centrummarkt met vierhonderd kramen op de Binnenrotte, bij station Blaak. Een andere aanrader is de markt op het Afrikaanderplein in Rotterdam-Zuid op woensdag en zaterdag.

Zin in iets lekkers? Maak een rondje door de Markthal. Je vindt er tientallen foodspots met producten van over de hele wereld en bij veel →



Maak duidelijk dat je student bent en ga vooral na 15.30 uur langs de kraampjes. Heel veel groenten en fruit mag dan voor een klein bedrag of zelfs gratis weg.

winkeltjes staat wat om te proeven. Handig om je lekkere trek te bestrijden zonder een cent uit te geven.

In de ochtend behoefte aan koffie om wakker te worden? Je kunt naar de Starbucks gaan en een euro of vier aftikken. Of je gaat naar de dichtstbijzijnde supermarkt en zoekt daar de koffieautomaat op.

Bezoek een opening van een kunstgalerie, waar vaak wordt getrakteerd op lekkere hapjes en drankjes (vergeet niet de kunst tot je te nemen). Of schuim de hogeschool af voor evenementen waar je een gratis borrel of overgebleven lunch kunt scoren.

Zoek een baantje in de horeca of een supermarkt.

Vaak eet je als medewerker gratis mee tijdens je dienst en het geld dat je zo in je zak houdt, telt mooi op bij het geld dat je verdient. **Of – wat drastischer en voor sommigen misschien te spannend - meld je aan voor een geneesmiddelenonderzoek.** Dat verdient goed én je gaat vaak een periode intern in een testcentrum, all inclusive!

'Bij veel winkeltjes staat wat om te proeven'

Eind van de maand en geen geld meer om

te koken? Zoek met je studentenreisproduct het huis van je ouders op of schuif aan bij oma, opa, oom of tante. Ze vinden het vast heel leuk om je weer eens te zien.

TooGoodToGo: Verschillende winkels en restaurants hebben zich aangesloten bij dit initiatief om voedselverspilling tegen te gaan. Overtollig eten dat nog prima eetbaar is wordt aan het eind van de dag voor een fractie van de normale prijs aangeboden via de TooGoodToGo-app.

Je huis inrichten

Als student die net op kamers gaat wonen zit je natuurlijk boordevol ideeën en inspiratie voor je eigen stekkie. Het liefst haal je alles lekker fris bij de IKEA, maar die lening bij ome DUO moet ook niet teveel oplopen. Gelukkig zijn er genoeg mogelijkheden om gratis of voor heel weinig je kamer in te richten. Nog origineel ook!

Er zijn genoeg mensen die hun meubels kwijt willen maar niet zelf willen wegbrengen. Op verschillende websites kun je zoeken naar die →



Redacteur Asli kon via Marktplaats deze salontafel gratis ophalen.

mooie bank of kast. Vraag een vriend of vriendin met een auto mee of huur een busje en probeer al je afspraken

voor het ophalen op één dag te plannen. Kijk bijvoorbeeld Gratisaftehalen.nl, Gratisoptehalen.nl of Marktplaats.nl.

Ben je de bank, het bed of andere meubels in je kamer zat? Vraag huisgenoten of medestudenten die op kamers wonen om te ruilen. Zo hebben jullie allebei voor nop een restyling.

Word lid van de Facebook-groep Gratis ophalen Rotterdam. Met bijna 21.000 leden de grootste en actiefste community als het gaat om het gratis ophalen van spullen in Rotterdam en omstreken.

Geen gratis meubels gevonden? Ga niet meteen voor de duurste optie – nieuw - maar neem een kijkje bij een kringloopwinkel in de buurt. Je vindt er altijd spotgoedkope meubels maar ook kleine huisraad. Of bezoek rommelmarkten om te zoeken naar unieke items voor weinig geld.

Vrije tijd

Vrije tijd is heilig voor veel studenten, en je wilt deze uitermate goed benutten. Er is natuurlijk heel veel te doen in studentenstad als Rotterdam. Maar het geld vliegt daarbij je zak uit. Of niet? We zochten naar de low budget opties.

Het kost je als student € 12,50 per jaar, maar dan heb je ook wat, De Rotterdampas. Met dit pasje kan je veel dingen gratis of met korting bezoeken. Je kunt onder andere gratis naar de bioscoop, het museum, het zwembad, de Euromast en nog veel meer!

Vooruitplannen kan je een hoop geld schelen als je een keer uit (eten) wilt. Bij verschillende

restaurants in Rotterdam eet je als jarige job gratis (en je verjaardag zie je ruim van te voren aankomen). Reserveer via The Fork of Het Laatste Tafeltje of speur op Social Deal, Tripper of Groupon naar uitstapjes met royale kortingen.

Veel zitten, ongezond eten: als student moet je het een en ander compenseren. Een fitnessabonnement kost al gauw rond de 20 euro per maand. Gelukkig kun je bij veel sportscholen een gratis proefles volgen. Pluis de mogelijkheden uit van de sportscholen bij je in de buurt en op je route tussen school of werk en thuis en boek wat gratis sessies. Zo kun je meteen de voor jou beste optie vinden wat betreft locatie, faciliteiten, sfeer en prijs. En bij sommige sportscholen is je abonnement de eerste maand(en) gratis.

Lekker weer en zin om op het water te zijn? Neem de waterbus! Je betaalt gewoon met je ov-chipkaart en dat kan dus gratis zijn met je studentenreisproduct. Een ware toeristische trip, want je kunt er zelfs mee naar de molens van Kinderdijk.

Een must see voor elke (import-)Rotterdammer is het museum '40-'45-NU onder de Coolhavenbrug. Elke eerste zaterdag van de maand kun je gratis naar binnen.

Check altijd de uitagenda van Rotterdam (of jouw woonplaats) voor gratis evenementen. In een normaal, pandemie-vrij (voor)jaar zijn er talloze evenementen en festivals die gratis te bezoeken zijn. Zeker in Rotterdam! Kijk op Rotterdamfestivals.nl/agenda/.

Ook een langere vakantie hoeft niet duur te zijn. Via de site Couchsurfing.org vind je logeeradressen over de hele wereld die gratis zijn, en waarbij je automatisch ook de locals ontmoet. Of ruil je eigen



Cheap Fashion aan de Meent 25 is een van de bekende Rotterdamse tweedehandswinkels. Als je goed zoekt kun je pareltjes scoren!

huis via Huizenruil.com en bespaar in elk geval op je verblijfkosten. Voor je reis kun je denken aan liften, bijvoorbeeld via Eurostop.carpool.be/nl of Blablacar.nl.

Kleding en andere uiterlijkheden

'Kleding is de spiegel van je persoonlijkheid' hoor je weleens. Hoe je jouw stijl tot uiting brengt hoeft niet eens af te hangen van je portemonnee, als je deze handige tips volgt.

Houd je van vintagekleding? Het aantal tweedehandswinkels in Rotterdam is groot. Zoek via Google maps op 'tweedehands' of 'kringloop' en zie meteen waar je bij jou in de buurt kunt snuffelen. In Rotterdam wordt regelmatig De Vintage Kilo Sale georganiseerd door The Vintage Rebel. Je koopt er vintagekleding van over heel de wereld, en niet per stuk, maar per kilo.

Met handige apps als Vinted, United Wardrobe en Bump kun je gebruikte kleding kopen, ruilen of verkopen. Vaak zijn er unieke items te vinden die niet meer te koop zijn in de winkelstraat.

Ben je een fan van (tijdloze) designer-items waar je jaren plezier van gaat hebben? Kijk op The Next Closet en Rebelle voor de echte Gucci's en Prada's tegen betaalbare prijzen.

Bezoek een kledingruilparty of organiseer er zelf een met vrienden of vriendinnen. Jij hebt vast ook miskoopjes in de kast of kledingstukken waarop je bent uitgekeken. Neem ze frisgewassen mee en kom voor nop aan vers materiaal. ➡

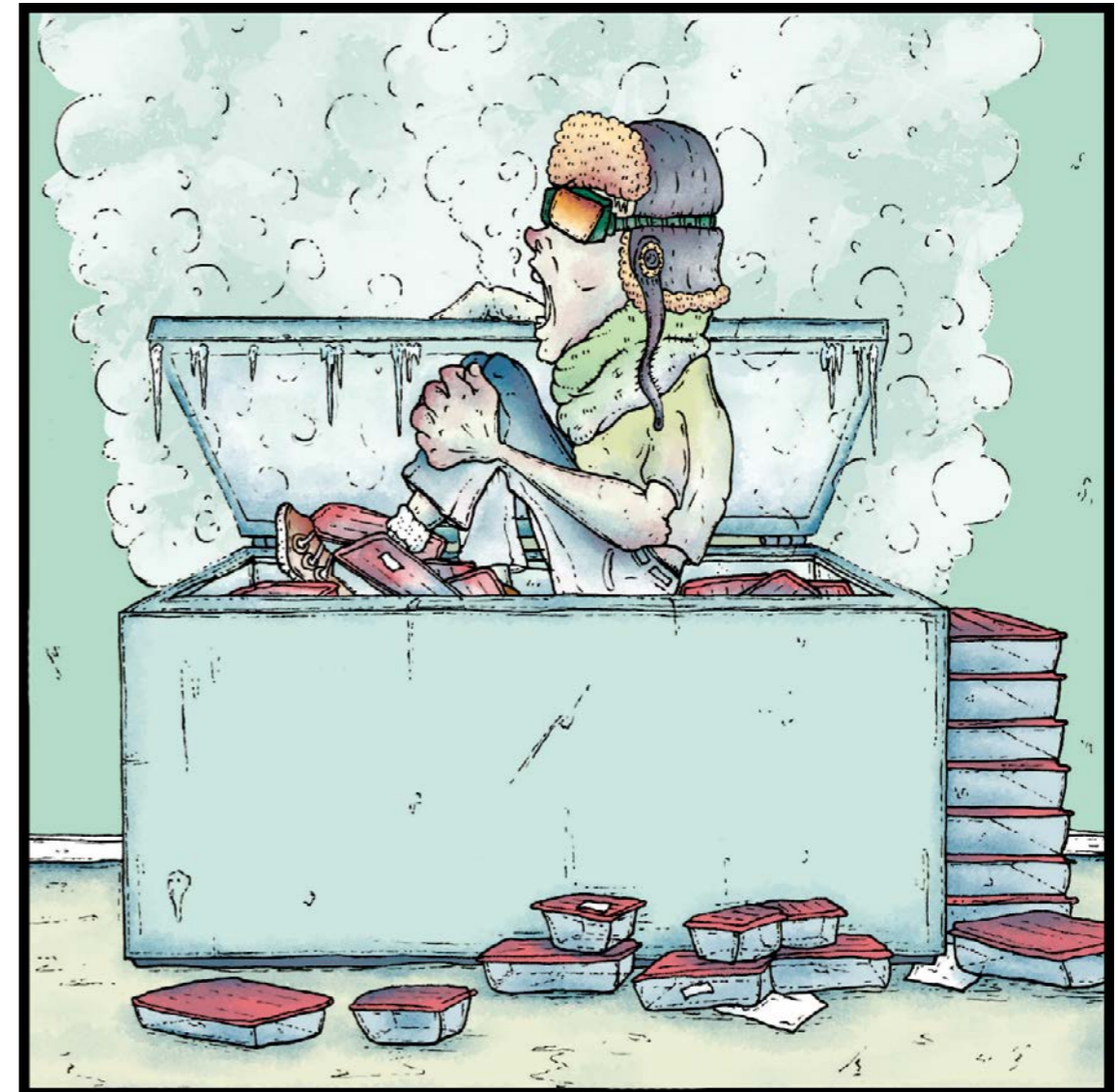
DEAL!



De Old School Barber Academy aan de Nieuwe Binnenweg 113 zoekt elke week naar modellen. Loop vooral binnen en laat je nummer achter!

Veel studenten die een kappers- of beautyopleiding volgen op een ROC of particuliere school, zoeken regelmatig modellen voor praktijkexamens of om op te oefenen. Jouw kans voor een gratis knipbeurt of beautybehandeling. Word bijvoorbeeld lid van de Facebook-groep *Kappersmodellen voor*

trainingen gezocht algemeen of *Modellen gezocht, Regio Rotterdam* of check de website Examenmodel.nl. ■



Bespaartip 3

Kook in grote hoeveelheden en vries wat je niet opeet in.

Het Panel

TEKST: JOS VAN NIEROP

ILLUSTRATIES: DEMIAN JANSSEN

De stelling: De HR moet rekening houden met bijbaantjes studenten

Veel studenten balen van het laat bekend worden van studieroosters en tussentijdse wijzigingen erin, blijkt uit de resultaten van ons geldonderzoek. Het kan het inplannen van uren bij je bijbaantje flink in de weg zitten. En dat baantje is nodig om de studie te kunnen betalen.



Robert Bouwhuis:

'Maak een jaar van tevoren een romprooster'

Projectleider en docent bij de Career Academy

'Als niet de beschikbaarheid van docenten leidend is voor het rooster en wanneer er

gewerkt wordt met maximale klassengroottes (met het oog op het inplannen van lokalen) dan is het mogelijk om al een jaar van tevoren een romprooster te maken.

Dat betekent wel dat de hogeschool op een krappere wordende arbeidsmarkt voldoende aantrekkelijk moet zijn als werkgever; je moet docenten aan je binden die in staat en bereid zijn om het onderwijs te verzorgen op de in de roosters vastgestelde tijden.'



Fumiko Inoue:

'Zorg voor een roostervrije dag'

Docent international business for Asia

'Iedereen, met of zonder bijbaantje, heeft baat bij betrouwbare roosters die op tijd gepubliceerd worden.

Bij ons is het al jaren een soort regel dat een dag in de week roostervrij moet zijn. Als dat weleens niet lukt gaan studenten klagen en komen er maar weinig naar die ene les op de roostervrije dag.

In het begin hoorde ik van veel collega's "dat de opleiding echt een fulltime-opleiding is", maar inmiddels is een dag vrij zodanig ingeburgerd dat niemand er meer vreemd van opkijkt. De meeste collega's begrijpen ook dat een bijbaantje voor studenten een must is.'



Ed Meesters:

'Wij werken met time slots, studenten weten hun lesdagen'

Docent social work

'Er is ook een leven buiten de hogeschool, zoals gezin, mantelzorg, werk. Dus! Mijn instituut werkt met "time slots". Studenten weten al het hele jaar hun lesdagen, later volgt wanneer welk vak. Die tijdsblokken zijn het kader voor de roosterdienst, en dat geeft rust!



Zeyad Al Mumar:

'Student heeft recht op tijdig rooster'

Student Ad management

'Iedere student heeft er recht op dat het rooster tijdig bekend wordt gemaakt. Bijna iedereen

heeft een bijbaan en moet dus rekening houden met het inplannen van zijn werktijden. Voor sommige studenten is een bijbaan zelfs noodzakelijk om te kunnen leven, mede omdat zij op zichzelf wonen of kinderen hebben. Anderzijds begrijp ik ook dat de Hogeschool Rotterdam een grote organisatie is waarin het soms lastig is om de roosters ruim op tijd voor elkaar te krijgen.'



Danny Leentvaar:

'Niet de verantwoordelijkheid van school'

Student chemische technologie

'Het is vervelend als je een baantje nodig heb om je studie te kunnen betalen, maar ik vind dat niet de verantwoordelijkheid van school. Je blijft als student zelf verantwoordelijk. Jammer dan als je schoolrooster je agenda buiten school beïnvloedt. Als de HR met ieders bijbaantje rekening moet houden, is het overzicht zoek. Bij ons instituut worden de roosters naar mijn mening prima op tijd aangeleverd.'



Gerben Sanders:

'Hogeschool moet zich aan termijn van vier weken houden'

Embedded librarian

'Rekening houden met bijbaantjes van studenten is met bijna 40.000 studenten natuurlijk niet te doen. Maar goed, ik snap de problematiek waar studenten mee worstelen en ben op onderzoek uitgegaan. Bij vakbonden en in de arbeidstijdenwet lees ik dat een werkrooster vier weken van tevoren bekend moet zijn bij een werknemer. Dit om een goede werk-privébalans te garanderen. De HR zou zich naar de studenten toe ook aan deze termijn moeten houden: minimaal vier weken van tevoren is je onderwijs- en tentamenrooster bekend. Calamiteiten uitgesloten. Wordt de student op kortere termijn gevraagd te komen werken, dan moet de student zelf prioriteren. Meer dan dat kan de HR niet doen en dat hoeft ook niet.' ■

Beter eten, minder uitgeven

De skere chef

Studeren, een baantje erbij, je eigen huishouden runnen, woekeren met de euro's en dan moet er ook nog gezond gegeten worden. Pffff ... Maar het kan! De truc: doe het op een manier die bij je past.

'Veel studenten moeten werken om hun studie te betalen. Goed eten en self care in het algemeen is daardoor een probleem', zegt Canan Ziylan. Ze is docent bij de opleiding verpleegkunde en voedingswetenschapper. Ze geeft het keuzevak *Weet wat je eet*. 'Daar merk ik dat studenten, die wél geïnteresseerd zijn in voeding – anders volgen ze ons vak niet – toch nog veel kennis missen. Over wat ze eten, hoe ze omgaan met voedsel, bewaren ervan en bederf weten ze veel dingen niet. Vaak hebben ze thuis ook niet echt een goed voorbeeld gehad en is gezond eten niet vanzelfsprekend. Ze zijn ook vaak in de ban van hypes: koolhydraatarm, super foods. Ik ben veel tijd bezig met het ontcrachten daarvan: het hoeft niet zo extreem te zijn én het hoeft niet duur te zijn.' Gezond en gevarieerd eten is voor haar een tweede natuur geworden, maar dat wil niet zeggen dat ze het zichzelf heel moeilijk maakt. Met een pittige

baan, woon-werkverkeer Amersfoort - Rotterdam en een jong kind, moet ze vooral praktisch denken. En dat is ook precies wat ze iedereen aanraadt. 'Doe wat bij je past. Als bespaartip hoor je bijvoorbeeld vaak: "Ga naar de markt". Maar wie heeft daar nou tijd voor? Als je de gelegenheid hebt en je vindt het leuk, prima natuurlijk. Overigens ben je in een Turkse of Marokkaanse winkel vaak ook veel goedkoper uit dan bij de gewone supermarkt – maar daar moet je dan ook maar net komen.'

'Nu investeren in voeding en gezondheid, daar heb je later baat bij'

Ondanks haar pragmatische aanpak, is ze een voedingsidealist in hart en nieren. 'Als je ouder wordt, maakt het écht veel uit hoe je geleefd hebt. Nu investeren in voeding en gezondheid, daar heb je later baat bij. En daarvoor hoeft je jezelf echt niet alles te ontfeggen. Want voeding is ook genieten en gezelligheid.'

Tips van Canan



1 Duik in de diepvries

Associeer jij de diepvries met pizza's, patat en ander junkfood? Logisch wel, maar onterecht, als het aan Canan ligt. 'Het is een misverstand dat vers altijd beter is, maar bij groenten maakt het niet veel uit. Diepvriesgroenten worden vrijwel meteen van het land heel kort gekookt en snel ingevroren.' Voedingsstoffen blijven zo zelfs beter behouden dan bij verse groenten die al een hele geschiedenis hebben voor ze in de winkel liggen. Als je een diepvries hebt of een vriesvak, zorg dan dus dat je er minimaal ingevroren wokgroenten in hebt liggen. En van een zak diepvrieserwtten maak je in no time een gezonde maaltijdsoep.



2 Houd je voorraad op peil

'Met rijst en pasta kan het haast nooit misgaan', zegt Canan. Dat zijn dus de basics die je altijd in huis zou moeten hebben, en dan natuurlijk liefst de volkoren variant, die meer voedingsvezels heeft. Daarnaast zijn uien en knoflook smakelijke maaltijdcomponenten, goed te bewaren voor wat langere tijd en voordelig als je ze wat groter inkoopt. 'Het is ook niet erg om dezelfde typen gerechten te maken, als je maar zorgt voor variatie op je bord', zegt Canan.

3=4

3 Kook drie keer, eet vier keer

Heb je wat over als je gekookt en gegeten hebt? 'Drie dagen koken en de vierde dag de restjes opeten', adviseert Canan. Ook nog eens goed tegen voedselverspilling. Wel even goed opletten: dek restjes af, koel ze snel terug en zet ze koud weg. En verhit ze goed voor je warme buffetje op dag vier.



4 Gooi niet te snel iets weg

Eten weggooien is geld weggooien. En niet bepaald duurzaam. Wees geen watje. Is iets 'over de datum'? Dat betekent vaak niet dat je er meteen ziek van wordt. Bij houdbare producten gaat hooguit de kwaliteit iets achteruit. Anders is het bij vis, vlees, zuivel of ander vers spul. Check of een product is gelabeld als THT (ten minste houdbaar tot) of TGT (te gebruiken tot). Met die laatste variant moet je oppassen: de TGT-datum is de laatste dag dat je het veilig kunt eten. Bij twijfel: ruik, kijk en proef en vertrouw op je zintuigen. →



5 Bestel bewust

Eten bestellen is relatief duur en het aanbod bestaat voor 99 procent uit junkfood. 'Het is helemaal niet erg om af en toe iets te bestellen', zegt Canan, 'maar niet uit nood, als je geen zin hebt om te koken. Kies er bewust voor en geniet er dan van.'

Recepten: Goedkoop, gezond en snel

Waar vind je goeie recepten als beginnend kok? Canan is een fan van het Voedingscentrum. 'Bij hun recepten is gedacht aan haalbaarheid, budget en diversiteit. Dat vind ik goed. Als informatiebron is het ook een goede basis, ze baseren hun adviezen zoveel mogelijk op onderzoek en gaan niet mee in hypes. Verder heb je ook veel kookboeken en sites waar je bijvoorbeeld recepten vindt met maximaal vijf ingrediënten of gerechten die in een kwartiertje klaar zijn.'

Hieronder hebben we vijf recepten voor je geselecteerd op 1) goedkoop, 2) gezond en 3) snel.



vleesgerecht



vegetarisch



visgerecht



Doperwtjessoep

2 personen · 0-15 minuten · voor- of hoofdgerecht

- 1 plakje ontbijtspek
- 1 sjalot of kleine ui
- 150 gram doperwten (diepvries)
- ¼ kippenbouillontablet met minder zout
- mespunt tijm
- 2 eetlepels halfvolle yoghurt

Bereiding

Snijd het ontbijtspek in reepjes en bak het langzaam uit. Pel de sjalot en snijd hem klein. Neem de spekreepjes uit de pan en fruit de sjalot zacht in het overgebleven spekvet. Voeg de doperwten toe met 300 ml water en het stukje bouillontablet en wat tijm en kook dit 5 minuten. Pureer de soep in de keukenmachine of met een staafmixer. Breng de soep weer tegen de kook aan en maak hem op smaak met peper. Bestrooi de soep met de reepjes spek en schep de yoghurt erop. Eet je de soep als hoofdgerecht, serveer er dan lekker Turks brood bij.



Vegaspaghetti met tomaat, walnoten en basilicum

2 personen · 15-30 minuten · hoofdgerecht

- 500 gram tomaten
- 1 kleine ui
- 1 teentje knoflook
- 1 stengel bleekselderij
- 2 eetlepels olijfolie
- ½ (gedroogd) pepertje
- 150 gram volkoren spaghetti
- 50 gram walnoten
- 8 blaadjes basilicum
- 2 eetlepels geraspte kaas, oud

Bereiding

Was de tomaten en snijd ze in stukken. Pel de ui en de knoflook en snijd deze klein. Maak de bleekselderij schoon en snijd de stengel in kleine boogjes. Fruit de ui, de knoflook en de bleekselderij een paar minuten zacht in de olie. Voeg de tomaten toe met het pepertje en kook dit in 15 minuten tot een saus. Kook de spaghetti in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Breek de walnoten in stukjes.

Was de basilicum en knip het klein. Pureer de tomatensaus eventueel met de staafmixer en maak op smaak met de basilicum en strooi de walnoten erover. Serveer de saus en de geraspte kaas bij de spaghetti.



Chili con carne

2 personen * 0-15 minuten * hoofdgerecht

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 groene paprika
- 2 stengels bleekselderij
- 1 eetlepel olie
- 100 gram mager rundergehakt
- 1 eetlepel tomatenpuree zonder zout
- 1 blik tomatenblokjes zonder zout
- 1 blik of grote pot bruine bonen (uitlekgewicht ca. 500 gram)
- 6 takjes koriander
- paprikapoeder
- chilipoeder

Bereiding

Maak de groente schoon. Snijd de ui en de knoflook in snippers, de paprika in blokjes en de bleekselderij in boogjes. Verwarm de olie en bak hierin het gehakt al roerend gaar en rul. Fruit de ui, de knoflook en de tomatenpuree kort mee. Bak de paprika en de bleekselderij een paar minuten mee. Voeg de tomatenblokjes toe en laat dit 5 minuten sudderen. Laat de bruine bonen uitlekken en spoel ze af. Meng de bruine bonen door het groente-gehaktmengsel en warm dit goed door. Was de koriander en knip het klein. Maak de chili pittig op smaak met paprikapoeder en chilipoeder. Strooi de koriander erover. →



Couscous met mediterrane groente en sardientjes

2 personen · 0-15 minuten · hoofdgerecht

- 150 gram volkoren couscous
- 1 kleine courgette
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 250 gram gegrilde paprika (koeling, zonder zout)
- 1 kleine prei
- 1 blikje sardines
- 1 eetlepel olie van de sardines
- 2 theelepels citroensap

Bereiding

Breng 200 ml water aan de kook en schenk dit over de couscous. Laat de couscous wellen volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Maak de groente schoon. Snijd de courgette en de paprika's in blokjes, de ui en de knoflook in snippers en de prei in ringen. Laat de sardientjes uitlekken. Halveer de sardientjes in de lengte en verwijder de graat.

Verwarm de olie uit het blikje sardientjes en fruit hierin de ui en de knoflook. Voeg de courgette en de prei toe en roerbak dit gaar. Warm de repen paprika mee. Roer er de couscous door en warm het geheel goed door. Maak de couscous op smaak met wat citroensap en peper. Schik de halve sardientjes erop.



Zoete aardappelstamppot met rauwe andijvie

2 personen · 15-30 minuten · hoofdgerecht

- 1 grote zoete aardappel
- 3 aardappelen
- 2 grote uien
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- 150 gram tofu
- chilipoeder
- 1 struikje andijvie (300 gram)
- 100 ml halfvolle melk
- peper

Bereiding

Schil alle aardappelen en snijd ze in stukken. Kook de aardappelen in weinig water in circa 15 minuten gaar. Pel de uien en de knoflook en snijd ze in snippers. Fruit de uien en de knoflook in de margarine op heel laag vuur zacht. Snijd de tofu in reepjes en bestrooi ze met chilipoeder. Voeg de tofureepjes toe aan de uien en bak ze mee. Was de andijvie en snijd de struik in smalle repen. Verwarm de melk. Maak van de gare aardappelen en de hete melk een puree. Meng de uien met tofu en de andijvie erdoor. Warm het geheel goed door en maak de stamppot op smaak met wat peper. ■



Bespaartip 4
Print of kopieer schoolboeken in plaats van ze te kopen.

PROFIELEN

Nog niet genoeg Profielen?

We publiceren iedere dag heet nieuws,
columns en interviews op **profielen.hr.nl**



[Facebook.com/Profielen](https://www.facebook.com/Profielen)



[Instagram.com/@profielenmagazine](https://www.instagram.com/@profielenmagazine)



[Twitter.com/Profielen](https://www.twitter.com/Profielen)