

# ‘Verdraaid lastig’

De zwoele zomer is helaas voorbij en dat betekent dat de scholen en het harde werken weer begonnen is. Vorig nummer werd de vraag *“Ik wil graag de stap zetten om op mijzelf/op kamers te gaan wonen. Hebben jullie tips hoe ik dit aan moet pakken? Ik moet dan natuurlijk ineens huishoudelijke dingen gaan doen maar hoe doen jullie dit met energie en met pijn?”* gesteld waar verschillende praktische reacties op kwamen:

Bij mij gaat het allemaal hartstikke goed, ik heb nergens last van en wordt niet beperkt.

*Niels*

Ik heb een vrij grote kamer en probeer iedere week in ieder geval stof te zuigen. Ik merk dat als ik het bijhoud het een minder grote klus is en ik er ook niet zo tegen op zie om eraan te beginnen.

*Ilona*

Ik heb het geluk dat mijn ouders mij willen helpen, met de was bijvoorbeeld.

*Eva*

Heb je je rust nodig en hoef je niet iedere avond uit, dan is het misschien handig om goed te kijken waar je op kamers gaat. In het centrum van een studentenstad zou ik dan niet aanraden. Als je gaat hospiteren stel dan ook vragen over wat jij belangrijk vindt in een huis.

*Regina*

Bekijk goed hoe het zit met verzekeringen en wat je qua kosten kwijt bent. Het scheelt om je vaste lasten naar boven af te ronden zodat, als je een tegenvaller hebt, je iets achter de hand hebt.

*Niek*

Doseren! Ikzelf vind dat de beste manier. Bijvoorbeeld: klaar met stofzuigen? 10 minuutjes zitten/liggen. Afwas gedaan, 5 minuten rust. Dus afhankelijk van de zwaarte van het klusje, neem je meer of minder rust. Denk niet na het zuigen: het valt wel mee, ik doe ook nog wel even de badkamer. Dan loop je het risico dat je de rest van de dag geen energie meer hebt. Dus, doseren!

*Annemie Bergers*

Maak het jezelf niet te moeilijk. Zo gooi ik regelmatig wasjes in de droger en ga ik liever met een lichte Swiffer rond dan een zware stofzuiger. Fietstassen zijn een aanrader voor je boodschappen. Eerst op kamers is een goede eerste stap. Dan hoef je niet meteen een heel huis in je eentje schoon te houden en kun je misschien je huisgenoten nog eens om hulp vragen.

*Elaine de Jonge*

Zelf ga ik ook na iedere klus even rustig zitten op de bank, strijken, langer dan een uur is al teveel, achter de naaimachine zitten, niet langer dan een uur, dan ga ik om een andere houding aan te nemen even een blokje om met de hond, het wandelen doet me dan goed.

*Miriam Hilgersom*

## Studeren met chronisch pijn en als je chronisch ziek bent: tips!

### Studeren met.....

Voor sommige jongeren bijna een synoniem voor feesten, uitgaan, eindelijk de vleugels uitslaan en de teugels laten vieren. Weg van huis en weg van de regels. Wat als je bij het op kamers gaan een kanttekening moet plaatsen, omdat je lichaam in de weg zit en je dingen niet of moeilijk kunt doen?

Ik heb hbo-communicatie gestudeerd, maar ben in die tijd gewoon thuis blijven wonen. Ik heb nooit op kamers gewoond. Enerzijds, omdat het aan te reizen was. Anderzijds, omdat ik het lichamelijk niet zag zitten. Buitenom dat, heb ik die ambitie nog nooit gehad. Ik zat eigenlijk wel prima thuis en kon me op die manier volledig focussen op mijn studie, zonder energie te moeten steken in bijvoorbeeld het huishouden. Ik kan me voorstellen dat niet iedereen die keuze heeft en dat als je wilt gaan studeren, je toch op kamers moet. Met de volgende tips wordt jouw studentenleven (hopelijk) wat gemakkelijker.

### 1. Ruim op

Het is belangrijk om gunstig om te gaan met je energie en deze ook in acht te nemen. Als je minder energie hebt, is het makkelijk om je spullen te laten liggen. Als je dat iedere dag doet, wordt de stapel alleen maar groter en zie je er na verloop van tijd steeds meer tegenop om het op te ruimen.



Als je alles direct opruimt, hoe laag je energiepeil ook is, dan houd je wel orde en blijft dat ook zo. Hierdoor houd je ook meer overzicht.

## 2. Goed is goed

Zowel in het huishouden als met huiswerk. Goed is goed. Dit is ook, nog steeds, een goede tip voor mezelf, omdat ik nogal kan neigen naar het perfectionisme. Denk na wat voor jou het belangrijkste is, wat prioriteit heeft en waar jij blij van wordt. Houd jezelf, hoe moeilijk het soms ook kan zijn, in acht. Feesten is leuk en moet zeker kunnen, maar blijf ook eerlijk naar jezelf kijken. Wat is slim en waar ga je de grens over?

## 3. Maak afspraken

In studentenhuizen wordt vaak gewerkt met schoonmaak-schema's. Om begrip te krijgen en duidelijkheid te scheppen, is het goed om vanaf het begin eerlijk en open te zijn over je 'beperkingen'. Zo voorkom je scheve gezichten als het je bijvoorbeeld echt niet lukt om een zware vuilniszak bij de vuilnis te zetten of om zware huishoudelijke klusjes te doen. Je kunt bijvoorbeeld voorstellen om wat vaker lichtere klusjes te doen, zodat je huisgenoten het, voor jou, zwaardere huishoudelijke werk kunnen overnemen.

## 4. Kook voor

Als het in jouw studentenkamer mogelijk is, dan kun je op een rustig moment een grote pan koken en in meerdere porties invriezen. Hier kun je, tijdens bijvoorbeeld tentamenweken, dankbaar gebruik van maken.

Geniet ook vooral van je studentenleven waar dat kan!

*Daphne Suij*  
verdraaidmooi.com

Next time:

Daphne Havelaar stelt de vraag: "Ik heb mijn mbo-opleiding stop moeten zetten vanwege mijn gezondheid. Welk werk doen jullie en kunnen jullie aan met je rug?"

Wil je reageren op deze vraag, stuur dan een mailtje naar [jeugdredactie@scoliose.nl](mailto:jeugdredactie@scoliose.nl) en wie weet zie je jouw antwoord in het volgende nummer terug!