

observant

ONAFHANKELIJK WEEKBLAD UNIVERSITEIT MAASTRICHT — JAARGANG 46 / 25 SEPTEMBER 2025 / Nr 4

Ijskoude illusie

Een ijsbad na het sporten?
Wie spierballen wil kweken,
kan er beter niet in duiken,
blijkt uit Maastrichts onderzoek

P. 6

Van “verwerpelijk voorstel” tot “het kan niet anders”

Betaald parkeren voor medewerkers houdt de gemoederen bezig

P. 7

Pilletje erin?

Ritalin slikken levert geen hoger tentamencijfer op

P. 5

Ruim een kwart meer nieuwe leden voor “geschorst” Tragos

P. 3

Column

De vooruitziende blik van Star Trek

P. 3

Illustratie: Shutterstock



redactioneel

Op
de fiets

“Net nu ik naar Maastricht verhuis komen ze met een fietsvergoeding! Daar gaat mijn zakcentje”, grinnikt collega Riki Janssen als ze hoort van het nieuwe UM-mobiliteitsbeleid waarbij fietsende medewerkers geld krijgen voor de afstand die ze afleggen van huis naar kantoor (het minimum is waarschijnlijk vijf kilometer). Reken maar uit hoeveel ze misloopt: dertig kilometer per dag, drie keer per week, 20 cent per kilometer gokken we (op ‘de Berg’ zijn nog geen bedragen genoemd). Binnenkort ruilt ze haar huis in een Waals dorp in voor Maastricht en die minimumafstand gaat ze echt niet redden. Trouwens, geen enkele redacteur. We wonen allemaal (net) buiten het centrum. Peter Doorackers woont over de grens in België: “Ik zit op 4,9 kilometer.” Zijn hoop is gevestigd op een weg die binnenkort wordt omgelegd waardoor er nog wat meters bij komen.

Vieze koffie, koude kantoren, parkeerleed: mensen maken zich vaak druk over alledaagse dingen die van ‘levensbelang’ zijn. De invoer van betaald parkeren in 2027 levert gemor op binnen de universiteit, zo blijkt uit het rondje dat we maakten om de meningen te peilen. De UM “straff” de automobilist, vinden critici. En dat terwijl ‘straffen’ niet de bedoeling is, onderstreepte de projectleider onlangs nog in *Observant* toen hij vertelde over de plannen. Het gaat om belonen (van de fietser) en ontmoedigen (van het autogebruik), allemaal om de CO2-uitstoot te reduceren. Nadat hij het artikel vooraf ter inzage had gelezen, biechtte hij eerlijk op dat hij het “wat negatief” vond. Dat was *zijn* interpretatie, zijn bril, wierp ik tegen, hij weet immers waar de gevoeligheden liggen, waar kritiek op zal komen. Maar het beleid is zoals het is: zoet voor de fietser en zuur voor de automobilist. Journalisten moeten de feiten zo objectief mogelijk presenteren. Het maakt daarbij niet uit wat ze er zelf van vinden. Lezers vormen zelf wel een mening en die zal afhangen van persoonlijke omstandigheden, normen en waarden en in dit specifieke geval ook van hun dagelijkse vervoersmiddel.

Beauty is in the eye of the beholder: het is maar hoe je ernaar kijkt. Een klimaatbewuste lezer kan het zien als een stap vooruit, maar een medewerker met knieproblemen die niet kán fietsen en parkeerkosten moet betalen, voelt zich in de kou gezet.

Wendy Degens

De hoofdredacteur geeft een kijkje achter de schermen van de redactie



serie terug in de teit

“Met meerdere messteken om
het leven gebracht”

Foto: Nelis Tutkey

1996

Een moord in een faculteitsgebouw. In de binnenstad, de Kapoenstraat. Het gebeurde op maandagochtend 26 januari 1996. Rond 11.55 uur, zo meldde de Maastrichtse politie later die dag in een verklaring: “Een medewerkster van de universiteit (was) met meerdere messteken om het leven (...) gebracht”.

Het ging om José de Groot, 35 jaar, secretaresse en volgens iedereen de spil van het faculteitsbureau bij cultuurwetenschappen (CW), tegenwoordig FASoS. Om haar kon niemand heen en niemand wilde dat ook, omdat ze gewoon een capabel en vooral zeer prettig mens was. Ook in de relatie met journalisten van *Observant* deed ze niet ingewikkeld; elders was dat wel eens anders.

Met haar werk had het drama niets te maken: ze lag in scheiding, haar man kon dat moeilijk verkroppen maar tot dan toe was er van gewelddadigheid geen sprake geweest. En hij kwam wel vaker langs op de faculteit, ook in die periode, de mensen kenden hem. Maar die morgen sloegen kennelijk de stoppen door, hij pakte een groot mes, vertrok naar de Kapoenstraat, ging het kantoortje vlak naast de achteringang binnen en stak zijn vrouw “in vitale organen”, zo meldde de politie de volgende dag na sectie op het lichaam. Ze was nagenoeg op slag dood. Daarna ging hij op een stoel zitten, met gebogen hoofd, aldus getuigen die op het lawaai waren toegesneld, en wachtte af.

Op de redactie hoorden we vrij snel, hoe weet ik niet meer, dat er iets ergs gebeurd was bij CW, een steekpartij, dus daar ga je als verslaggever van het universiteitsblad op af. Om daar een ingehouden pandemonium aan te treffen, rood-witte politielinten, verbijsterd verdriet bij facultaire medewerkers, een decaan die alles in het werk stelt om zijn mensen op te vangen, te begeleiden en pottenkijkers buiten de deur te houden. En als journalist ben

je nu eenmaal zo’n pottenkijker, een indringer, en des te hinderlijker als je ook nog vragen stelt aan mensen. Decaan Wiel Kusters - tevens dichter, diezelfde avond nog schreef hij een prachtig In Memoriam, de faculteit kon zich op dat moment geen betere leidsman wensen - hield de boot af, zei jaren later dat hij toen “wel boos” op me geweest was maar voegde daar meteen aan toe dat hij begreep dat we ons werk moesten doen.

Dat was met een zwaar gemoed, kan ik nu wel zeggen, want het is ook pijnlijk om mensen die na zo’n drama totaal uit het lood zijn, vragen te stellen. Daar ben ik dan ook maar snel mee opgehouden en heb daarna een reportage geschreven over wat er ter plekke te zien en te horen was.

Toch kreeg *Observant* later het verwijt te horen dat we sensatiejournalistiek bedreven, een universiteitsblad onwaardig. Dat was even slikken want het hele streven

“Maar die morgen sloegen kennelijk de
stoppen door, hij pakte een groot mes en
vertrok naar de Kapoenstraat”

was er juist op gericht er geen ‘vet’ verhaal van te maken. Het kwam (via via) niet van de minste: hoofddocent José van Dijck, voormalig docent journalistiek in Groningen en later nog president van de KNAW geworden. Maar met alle respect: het was een onheus verwijt en het werd door anderen gelukkig ook niet herhaald. Zo’n gebeurtenis *niet* verslaan, ook al was het met lood in de schoenen, was geen optie. Maar dan wel zo sec mogelijk, en in de hoop dat het de eerste en meteen ook de laatste keer zou zijn.

Wammes Bos

Dit is een serie over 50 jaar UM. Op 11 september 1975 gaf de Tweede Kamer unaniem het officiële startsein voor de Rijksuniversiteit Limburg in Maastricht. We duiken in onze eigen archieven: welke opzienbarende, grappige, belangrijke of wonderlijke nieuwsjes komen we tegen?

In de maak: een interfacultaire bachelor Bestuur, Recht en Samenleving

“Dit is het type mensen dat gemeenten nodig hebben”

Er ligt een plan om een interfacultaire bachelor Bestuur, Recht en Samenleving te ontwikkelen aan de Universiteit Maastricht. Gemeenten, zo luidt de onderbouwing, hebben dringend behoefte aan breed opgeleiden die complexe (juridische) problemen kunnen oplossen, denk aan thema's als de energietransitie en de stikstofcrisis. Het initiatief werd onlangs in de medezeggenschap besproken. “Hoeveel scholieren dromen van een baan als gemeenteambtenaar?”

September 2028 is de mogelijke startdatum van de nieuwe Nederlandstalige bachelor waarover Sjoerd Claessens, vicedecaan onderwijs van de rechtenfaculteit, kort een introductie gaf in een vergadering van zowel de jongste faculteitsraad als een commissie van de universiteitsraad. Hoewel het college van bestuur en de decanen van alle faculteiten groen licht hebben gegeven, zullen er nog heel wat hobbels moeten worden genomen. Zo moet de zogeheten landelijke commissie macrodoelmatigheid ernaar kijken, want zijn er niet al genoeg soortgelijke studies in Nederland? En is er überhaupt een arbeidsmarkt voor deze afgestudeerden? Van dat laatste is Claessens overtuigd. Er is nu “geen

volledige match” tussen afgestudeerde juristen en het type dat gemeenten nodig hebben, namelijk mensen die interdisciplinair hebben leren denken, die zich over “wicked problems” kunnen buigen waar niet alleen een juridische bril voor nodig is. Hoewel de rechtenfaculteit kartrekker is van de nieuwe bachelor, zullen ook de School of Business and Economics (SBE) en de faculteit Arts and Social Sciences (FASoS) aansluiten.

Waarom maken jullie er geen master van, klinkt het in de raden. Volgens Claessens gaat het juist om de brede basis van de nieuwe bachelor. Wie eerst de reguliere juridische opleiding doet, zal met een ‘monodisciplinaire’ blik aan een master beginnen. En dat terwijl men de studenten in de nieuwe opleiding juist vanaf dag één wil onderdompelen in het multidisciplinaire werkveld.

Een andere vraag: hoe zorg je ervoor dat alle faculteiten zich ‘eigenaar’ voelen, om te voorkomen dat de ene faculteit alles oplost en de andere achteroverleunen? Rector Pamela Habibović zegt daar goede afspraken over te maken. “Als je kiest voor interfacultair, dan moet het lopen. Bij Global Studies lukt dat goed, hoewel er natuurlijk altijd ruimte is

voor verbetering.”

Raymond Luja, jurist en U-raadslid namens het wetenschappelijk personeel, is benieuwd naar het effect op de instroom op de reguliere bachelor rechtsgeleerdheid. Worden daar studenten weggesnoept? Daarover zijn vooralsnog geen zorgen. Hoe zit het met Nederlandstalige docenten bij de toch grotendeels internationale SBE en FASoS, wil U-raadslid Donna Yates (wetenschapper aan de rechtenfaculteit) weten. Claessens sluit niet uit dat er mensen moeten worden aangenomen.

Welke zeventienjarige is geïnteresseerd in een carrière als gemeenteambtenaar, vraagt Maarten van Wesel, lid namens het ondersteunend personeel in de U-raad, zich hardop af. Claessens hoopt dat de UM – met hulp van de marketingafdeling – kan laten zien wat hun perspectieven zijn, wat het belang is van deze studie.

Tot slot, de locatie. Het college van bestuur wil graag een vinger in de pap als het gaat om de standplaats. Het is zeker niet ondenkbaar dat de opleiding neerstrijkt in Venlo of Heerlen.

Wendy Degens



De wetenschap in Star Trek is allang geen fictie meer

“

Een vraag die veel natuurkundigen bezighoudt: wie was het beste personage in de sciencefictionserie *Star Trek*? De daadkrachtige Captain Kirk of de hyperintelligente Captain Picard, die met zijn taalvaardigheid alle problemen wist te bezweren? Of toch de beeldschone Deanna Troi, die gedachten kon lezen? Tiener-Gideon wist het wel.

Die vond *Star Trek* óók tof vanwege de spannende voorspellingen over de 23e en 24e eeuw. Veel van die *science* is tegenwoordig geen *fiction* meer. Zo ging ruimteschip Enterprise sneller dan het licht en hupsakee, de Alcubierre-aandrijving, een hedendaagse uitwerking van Einsteins relativiteitstheorie, laat dit inderdaad toe. Kirk en Picard lazen briefings op wat we tegenwoordig een tablet noemen, en hun *universal translator* tolkte alle vreemde talen; precies zoals mijn iPhone dat doet. En de *ship computer* gaf antwoord op elke vraag van de bemanning, net als de mijne nu. Mijn *geeky* hart juicht: ons leven bevindt zich al op de Enterprise!

In sommige afleveringen ging het flink mis omdat men de computer niet meer van de eigen gedachten kon onderscheiden. Ook dit is geen fictie meer. Scripties met ‘maar AI zei dat’-argumentatie komen nu bij bosjes bovendien. De eerste docenten die die scripties stiekem door AI laten lezen en beoordelen trouwens ook. Filosoof Bas Haring liet onlangs een afstudeerstudent volledig begeleiden door AI. Bij hem nog als openlijk experiment, maar dit zal wel snel stiekeme vaste prik worden, uit tijd- en kostenbesparing. Student schrijft niet zelf, en docent leest niet zelf, dat scheelt beiden werk. Wetenschappelijke artikelen en peer-review: idem. We kunnen de AI's van beide partijen net zo goed rechtstreeks aan elkaar knopen. Ook dit doet denken aan een aflevering van *Star Trek* (uit 1967!) waarin twee ruziënde planeten het vredesproces te veel moeite vinden en daarom hun AI's onderling laten simuleren hoeveel slachtoffers er vallen. Met gevolgen in hun echte wereld: de berekende slachtoffers worden ‘verwijderd’, zoals het academisch denkproces verwijderd wordt door AI-gebruik door studenten én docenten. Zo blijkt *Star Trek* opnieuw een vooruitziende blik te hebben gehad.

Een klasgenootje destijds leek sprekend op Deanna Troi, maar mijn zestienjarige zelf was niet zo daadkrachtig als Kirk, niet zo spreekvaardig als Picard, en mijn klasgenootje niet telepathisch, dus van mijn affectie heeft ze niet veel gemerkt. Gelukkig maar, want dat leerde me dat alles wat me veel waard is, mijn hoogstpersoonlijke aandacht verdient. Liefde, wetenschap, én de begeleiding van onze studenten

”

Gideon Koekoek, universitair hoofddocent theoretische natuurkunde

Afwezig op INKOM, toch daalt aanwas traditionele verenigingen niet

Ruim een kwart meer nieuwe leden voor “geschorst” Tragos

De interesse voor de traditionele studentenverenigingen Tragos en Circumflex is niet verminderd na het opschorten van de banden door de Universiteit Maastricht. Sterker: bij die eerste steeg het aantal nieuwe leden met ruim een kwart.

Waar Tragos de voorgaande jaren telkens rond de 85 nieuwe leden verwelkomde, ligt dat aantal nu op 109. De vereniging heeft actiever geworven, zegt kersverse voorzitter Veerle Kiefer. “Meer activiteiten, ook kleinschalig zoals samen eten, en meer 1-op-1-contact, dat werkt goed.”

Bij Circumflex blijft het aantal nieuwelingen stabiel: met 98 zijn dat er slechts twee minder dan vorig jaar. Daar is voorzitter Jasper Gielen “blij mee, want het was wel even spannend of we zichtbaar genoeg zouden zijn voor nieuwe studenten.” Immers: de vereniging was dit jaar, net als Tragos, niet met stands aanwezig op de markten en feesten van de INKOM, normaal gesproken dé plek om in het oog te springen. Die afwezigheid was het gevolg van het feit dat de universiteit dit voorjaar alle banden met de twee verenigingen opschoot na meerdere incidenten tijdens activiteiten voor nieuwe leden, waaronder gevallen van flauwvallen, oververmoeidheid en een paniekaanval. Incidenten waarvan Tragos en Circumflex zelf overigens stelden niet op de hoogte te zijn. Als alternatief organiseerden ze dit jaar samen een ‘eigen’ introductieweek, vooral met feesten op de sociëteiten. Qua drukte was er weinig verschil met afgelopen jaren, toen er een vergelijkbaar programma was parallel aan de INKOM, zeggen beide voorzitters. Gielen heeft niet de indruk dat het nieuws van dit voorjaar enorm leeft onder de studenten die bij zijn vereniging aanklopten. “We hebben



Stand van Tragos tijdens de INKOM 2024. Dit jaar mocht de vereniging er, net als Circumflex, niet bij zijn Foto: Observant

er nauwelijks vragen over gekregen.” Kiefer heeft wel een aantal keer “de situatie uitgelegd” na vragen. “Maar die mensen konden we geruststellen. Ik heb niet het idee dat het studenten heeft tegengehouden zich in te schrijven.”

Overigens zijn de twee verenigingen niet de ‘populairste’ van Maastricht. Met die eerstrijkt studentenroeivereniging Saurus al jaren op rij. Het aantal nieuwe leden ligt met 120 weliswaar lager dan vorig jaar (toen waren het

er 135), maar daarmee kent men nog steeds de grootste aanwas van de vier ‘grote’ verenigingen.

Gezelligheidsvereniging KoKo is dit jaar hekkensluiter met vooralsnog 86 leden (de inschrijfperiode sluit hier pas over een aantal dagen), een stijging ten opzichte van de 77 van vorig jaar.

Dennis Vaendel

serie zing, vecht, huil, bid, lach, werk en bewonder



Martin Unfried
(1966, Ellwangen
an der Jagst, Duitsland)

\ Senior onderzoeker
bij het Institute for
Transnational and
Euregional cross
border cooperation
and Mobility (ITEM)

\ Burgerlijke staat:
getrouwd,
twee kinderen

\ Woont in:
Maastricht

Foto: Joey Roberts

“
Over tien jaar ben ik weliswaar met
pensioen, maar ik zie nog veel werk

”

Hoe vaak steek je de grens over? Zo'n drie-vier keer per week. Ik woon in het Jekerdal en ga 's avonds vaak nog een rondje fietsen, via Kanne en Barchon. Ik moet soms voor werk in Luxemburg zijn, of ik ga brood halen in Duitsland – ik blijf natuurlijk een Duitser, wij vinden ons eigen brood het lekkerst. Overigens voelt het nooit alsof ik naar het buitenland ga, de Europese Unie is mijn *heimat*. Al wordt dat gevoel wel minder nu de Duitse politie regelmatig aan de grens controleert.

Wat ligt er op je nachtkastje? Fietsboeken, met routes erin. We zijn laatst in vier weken van Venetië naar Triëst gefietst – in etappes hoor, en ook wel eens een stukje met de trein. Ik vind het leuk om dan na te lezen wat dat ene dorpje nu precies was.

Welk nieuws maakt je boos? Ai, er is veel om uit te kiezen. Laatst was ik boos omdat de Duitse bondskanselier zonder na te denken uitspraken deed over het conflict tussen Israël en Iran. Hij zei dat Israël, volgens het internationale recht, Iran mocht aanvallen om zichzelf te verdedigen. Dat klopt gewoon niet, ik heb net drie artikelen van hoogleraren gelezen die het tegendeel zeggen.

Favoriete film? *Before the rain* van de Macedonische regisseur Milčo Mančevski. Het speelt zich af in Macedonië, ten tijde van de burgeroorlog tussen de Albanese en Slavische bevolking. Je hebt niet precies door hoe de tijd verloopt, maar op het einde komt het begin weer terug – het is heel knap gedaan. En de landschappen zijn fantastisch, erg mooi gefilmd.

Wat mochten je kinderen niet, wat je zelf wel hebt gedaan? [Met een knipoog] Mijn kinderen hadden het héél zwaar, die gingen nooit met het vliegtuig op vakantie. Dat krijg je met zo'n idiote klimaatfanaat als vader. Overigens vliegen ze nog steeds niet – ze zijn inmiddels twintigers. Maar het is lastig, want iedereen om je heen doet het wél. Ook hier aan de UM met dienstreizen trouwens. We hadden ooit het idee dat je voor reizen die korter dan acht uur waren de trein zou nemen. Maar dan komen de excuses: te duur, heeft het genoeg impact, is het wel veilig? Uiteindelijk zit het idee dat je snel op een congres moet kunnen zijn heel diep.

Als je één regel voor grensarbeiders mocht veranderen, welke zou dat zijn? Ik zou de regels rondom sociale zekerheid en belastingen voor thuiswerkende grensarbeiders heel eenvoudig maken. Dat is iets waar we met ITEM ook veel mee bezig zijn geweest. Het is nu ontzettend lastig, dat heeft met belastingverdragen en de verschillende regels per land te maken.

Hoe was je als kind? Heel normaal en gemiddeld. Ik ben opgegroeid in een klein dorp van zo'n 2500 inwoners in de deelstaat Baden-Württemberg. Nederlanders kennen het van het Zwarte Woud. Het was een fijne jeugd. Ik hoefde er niet per se weg, maar als Europadeskundige vind je daar geen werk. Nu woon ik in een ander land, maar ik vraag me af of dat zo'n verschil maakt. Ik denk dat het meer gaat over of je in een dorp of stad zit. Mijn broer en zus wonen bijvoorbeeld in Berlijn, dat is een heel andere wereld dan onze geboorteplaats, misschien wel meer dan dat Maastricht dat is. Je moet in

Berlijn 45 minuten reizen om van mijn broer naar mijn zus te komen. Als ik zo lang onderweg ben, zit ik al in Luik of Aken.

Wat zou je nog eens over willen doen? Onze fietsvakantie van mei. Het was de eerste keer dat we zo op pad gingen – toch die Nederlandse invloed hè – maar ik zou willen dat we er eerder mee waren begonnen. Het was super, de tocht, maar vooral ook de spontaniteit. Is het hier leuk? Dan nemen we hier een hotel.

Ik bid wel eens. Nee, ik was weliswaar misdienaar in mijn jeugd en ben nog steeds een culturele katholiek, maar ik geloof niet meer. Ik denk dat het wel goed is dat je weet wat een religie, een geloof inhoudt, dan kun je beter besluiten of dat bij je past. Sommige mensen worden steeds religieuzer als ze ouder worden, maar mijn moeder werd steeds kritischer. Dat had ook te maken met haar ervaringen in het dorp en de rol die een pastoor daar speelde, de macht die hij naar zich toetrok. Dat was niet fris.

Mijn partner ergert zich als ik... de vaatwasser verkeerd inlaad.

Ik voel me Duits als ik... banale dingen doe zoals het Duitse brood eten of *Tagesschau* kijken in plaats van het Nederlandse *Achtuurjournaal*. Zo herken je de allochtoon hè, we blijven toch deels in onze eigen wereld leven.

Over tien jaar... ben ik, vrees ik, met pensioen. Maar ik denk niet dat ik dan niets meer doe. Er liggen nog genoeg opdrachten waar wij als burgers mee aan de slag moeten. Op het gebied van de Europese Unie, het klimaat, de democratie. Hoe zorg je er bijvoorbeeld voor dat mensen uit het stille midden meer met politiek bezig zijn? Of hoe communiceer je wat de EU betekent? Dat het positief is dat we open grenzen hebben? Je ziet dat de grensregio's blijkbaar heel weinig lobby-macht hebben. Die grenscontroles die Duitsland nu heeft, zijn heel slecht voor de regio, maar men heeft het niet tegen kunnen houden. Ik zie daar nog veel werk liggen. Of ik nog in Maastricht woon? Ik denk het wel, maar misschien hebben we ook een vakantiehuis in Baden-Württemberg.

Cleo Freriks

Hier verschijnt wekelijks een portret van een student of medewerker

Maastrichts onderzoek naar werking ADHD-middel als studiedrug

Ritalin slikken voor een hoger cijfer heeft geen zin



Illustratie: Simone Golob

Moeilijk tentamen? Even een pilletje Ritalin erin, denkt zo'n 10 tot 20 procent van de studenten. Het geneesmiddel, eigenlijk bedoeld voor mensen met ADHD, zou ervoor zorgen dat je beter kunt studeren. Maar zo eenvoudig ligt het niet, blijkt uit onderzoek van de faculteit psychologie en neurowetenschap (FPN).

Zogeheten studiedrugs zoals Ritalin zijn populair onder studenten. Het verbetert de concentratie, maar waar mensen met ADHD zich er rustiger door gaan voelen, hebben gezonde mensen juist het idee dat ze alerter en actiever zijn. In een enquête van een paar jaar geleden gaf 10 procent van de Maastrichtse studenten toe wel eens een pilletje te slikken, zegt Anke Sambeth, hoogleraar onderwijskundige neurowetenschap.

Zij en haar collega's onderzochten een aantal jaar geleden al eens het effect van Ritalin op het geheugen. "Toen moesten deelnemers een rijtje van dertig simpele woorden uit hun hoofd leren. Dat bleek inderdaad beter te gaan als je het medicijn had geslikt. Maar het is natuurlijk iets heel anders dan een tentamen maken in het MECC. Dus waren we benieuwd wat er zou gebeuren als we de taak complexer zouden maken. Ook vanuit een onderwijskundig perspectief: als je met Ritalin echt betere cijfers haalt, moeten we misschien maatregelen nemen."

De onderzoekers probeerden een tentamen zo goed mogelijk na te bootsen. "Je kunt natuurlijk niet een half blok psychologiestudenten Ritalin geven en de andere helft een placebo. Dat is onethisch. Dus hebben we vier teksten opgesteld, over een onderwerp waar de deelnemers nog niets vanaf wisten. Ze kregen beperkt tijd om die te lezen en moesten er de dag erna vragen over beantwoorden."

Sommige deelnemers kregen Ritalin voor het studeren, anderen voor de toets en een derde groep kreeg niets. "We wilden zien of het vooral een effect zou hebben op het onthouden van nieuwe informatie, tijdens het studeren, of bij het opdiepen van die informatie, tijdens de toets." Maar het middel bleek helemaal niets te doen. "Alle drie de groepen scoorden hetzelfde."

Sambeth, die het onderwerp ook als vice-decaan onderwijs van FPN aan het hart gaat, hoopt dat studenten er een extra reden in zien om geen studiedrug te nemen. "Natuurlijk is het maar één studie, wij zijn de eersten die het zo hebben gedaan, maar het credo 'baat het niet, dan schaadt het niet' gaat bij Ritalin niet op. Het verhoogt je hartslag en je bloeddruk, dat kan op termijn een risico vormen. Daarbij kun je bij chronisch gebruik depressieve klachten krijgen of zelfs suïcidaal worden. Neem gewoon een extra sterke kop koffie voor je tentamen, dan ben je ook alerter."

Cleo Freriks

Rol voor (oud-)leden die een speciale workshop volgen

Studentensport: overal een vertrouwenspersoon

Onoplosbare conflicten met het bestuur, sociale onveiligheid of ongewenst gedrag van clubgenoten: iedere Maastrichtse studentensportvereniging moet volgens UM SPORTS ten minste één vertrouwenspersoon hebben waar leden kunnen aankloppen met hun zorgen en klachten. Komt het daar in de praktijk ook van?

Observant nam de proef op de som en vroeg het tijdens de INKOM, waar de verenigingen zich presenterden, aan bestuursleden van achttien studentensportclubs. Van grote als Fyrfad

(volleybal) en MSHC (hockey) tot kleine als Kinran (karate) is het antwoord bevestigend: men heeft een vertrouwenspersoon of is druk bezig een nieuwe te vinden; leden (soms oud-leden) die niet in het bestuur of commissies zitten. Enige uitzondering zijn de *spikeballers* van Cactus. "We hebben maar acht leden", klinkt het verontschuldigend, "van wie er al drie bestuurslid zijn." Een *spikeballer* die een vertrouwenspersoon wil spreken, kan terecht bij die van de universiteit.

MUSST – de koepel van Maastrichtse studentensporters – spreekt twee keer per jaar met de

aangesloten verenigingen, ook over de aanwezigheid van een vertrouwenspersoon. Is die er niet, dan kan er *in extremis* een kleine boete worden opgelegd, maar "dat is in de afgelopen jaren niet gebeurd". Om het belang ervan te benadrukken, zijn er sinds 2022 workshops voor nieuwe vertrouwenspersonen en die zijn vanaf dit jaar zelfs verplicht: hoe voer je een gesprek als er een lid bij je komt met een vraag of verhaal? En waar kan je diegene naar verwijzen voor hulp?

En die vertrouwenspersonen zelf? Het loopt bepaald geen storm met meldingen, zeggen

twee van drie die *Observant* sprak. Cedric Pots, van atletiekvereniging UROS, spreekt naar eigen zeggen veel met clubgenoten, maar nog nooit over iets waar hij als vertrouwenspersoon iets mee moest. Ook alumnus Teun Wich van frisbeevereniging Ultimaas hoefde nog niet in actie te komen. Ise van Gool van Stennis lijkt wel al iets op haar bordje te hebben gehad, maar wil er niet veel over kwijt: "Laten we het erop houden dat wij er niet voor niets zijn."

Peter Doorackers

wetenschap

Kou is slecht voor doorbloeding en herstel, blijkt uit Maastrichtse studie

Niet zo cool: populaire ijsbaden doen spierballen helemaal geen goed

Populair onder topsporters, maar ook minder getrainde atleten en fitnessadepten zweren erbij: ijsbaden. De extreme kou zou spierpijn dempen en goed zijn voor het herstel na inspanning. Maar een Maastrichtse studie kraakt de bewierookte koudetherapie. “Wie sterk wil worden, moet er helemaal niet in gaan zitten.”

Tekst: Deborah Blekkenhorst
Illustratie: Simone Golob

Helemaal verrast over die uitkomst was hij niet, moet onderzoeker en promovendus Milan Betz toegeven, terwijl hij een foto laat zien van zichzelf met zijn been in een enorme emmer met ijs. Ook hij moest eraan geloven in zijn onderzoek, dat een voortzetting was van een studie die in 2019 werd uitgevoerd aan de Universiteit Maastricht. Destijds bleek al dat er vraagtekens konden worden gezet bij de jubelverhalen over de heilzame werking van ijsbaden bij sporters.

“De laatste tien, vijftien jaar is al meermaals aangetoond dat die kou misschien helemaal niet zo goed is voor de spieradaptatie”, vertelt Betz. Dat is het proces waarbij spieren worden geprikkeld om te groeien door belasting, zoals (kracht)training. Maar waarom doen ze dat dan minder goed als ze worden gekoeld? Dat is de vraag die Betz in zijn eigen onderzoek wilde beantwoorden. “Werken bepaalde enzymen in de spieren minder goed door de kou? Worden signaalmoleculen [die informatie moeten overbrengen binnen cellen] niet *getriggerd*? Of heeft het te maken met doorbloeding? En zo waren er nog wel meer vragen. Dat was het startpunt van mijn promotietraject.”

Kleinste vaten

Op de afdeling Humane Biologie van de faculteit Health, Medicine and Life sciences (FHML) bracht Betz de doorbloeding van zelfs de allerkleinste bloedvaten in de spieren in kaart. Daarvoor maakte hij met een geavanceerd apparaat echo's van de benen van twaalf mannelijke proefpersonen. Doordat er twee van zulke machines voorhanden waren – “met dank aan interne geneeskunde” – kon op precies hetzelfde moment in beide benen de doorbloeding worden gemeten.

Dat gebeurde 's ochtends, als de proefpersonen nog op bed lagen en de bloedstroom nog redelijk laag was. “Daarna deed iedereen een krachttraining, op maximale intensiteit. Heel pittig”, vertelt Betz, die onder andere een *legpress*, waarbij vanuit zittende stand een gewicht wordt weggeduwd, op het lijstje met oefeningen zette. “Je zag die doorbloeding omhoogschieten, in beide benen.” Tot zover niks gek – maar toen kwam het ijsbad. Om de metingen goed te kunnen blijven doen, op beide benen tegelijk, moesten de proefpersonen plaatsnemen op een hometrainer. Op de plek van de pedalen hadden Betz en zijn team grote, ronde emmers geplaatst. De een tot aan de rand gevuld met water gelijk aan de lichaamstemperatuur en de ander met ijs. Nadat de proefpersonen op de fiets hadden gezeten, met hun benen tot aan de liezen in de emmers, kon er opnieuw worden gemeten.

Amper bloed

“Toen zagen we dat die doorbloeding in het koude been 60 tot 70 procent lager was ten opzichte van het controlebeen, het volume was veel minder.” Anders gezegd: “Er ging letterlijk minder bloed naar de spieren.” Door de kou waren vaten dicht gaan zitten of vernauwd. “Het opmerkelijkste was dat het erg lang duurde”, vervolgt Betz. “Zelfs drie uur na het ijsbad, toen de spier allang weer was opgewarmd, bleef de doorbloeding lager, tot wel 25 procent.” Hij gaf zijn proefpersonen ook een eiwitshake “met een speciaal aminozuur, zeg maar een bouwsteentje van eiwitten, dat we makkelijk konden terugvinden”. Zo kon Betz precies zien hoeveel voedingsstoffen er nog naar de spieren zouden gaan – een belangrijke indicator voor het herstel. “We zagen dat er veel minder van de shake terecht kwam in het koude been dan in het controlebeen. De mensen bij wie de doorbloeding het sterkst was verlaagd, namen de minste aminozuren op.”

Spieren kweken

Op de lange termijn kan dat een nadelig effect hebben op de spiergroei- en kracht, iets waarvoor sporters juist zo hard trainen. In weer andere onderzoeken – waarin proefpersonen drie maanden werden gevolgd terwijl ze drie keer per week een krachttraining afwerkten en daarna het koude water indoken – is dat al aangetoond. Betz: “Het is natuurlijk een gek gegeven dat je je spieren eerst een prikkel geeft om groter te worden, maar dat proces daarna weer afremt door de kou.” Maar hoe zit het dan met al die topsporters en atleten die bewust de kou opzoeken zodra ze van de atletiekbaan komen of van de fiets stappen? “Dat is net even anders”, benadrukt Betz. “Ons onderzoek is meer gericht op spiergroei en adaptatie, specifiek na krachttraining. Bovendien lieten we de mensen twintig minuten in het ijswater zitten, dat gebeurt niet altijd. Er zijn nog heel veel situaties waarin de uitkomsten anders kunnen zijn, bijvoorbeeld bij hardlopers of mensen die duurtrainingen volgen. Ook een toernooi of wedstrijd is weer anders, met een andere inspanning. Daarnaast speelt het mentale aspect mee. Kou dempt de pijn, dat is wel fijn als je de dag erna weer in actie moet komen.” Dat neemt niet weg dat de minder goede effecten aanwezig blijven, “zoals minder voedingsstoffen die naar de spieren gaan”. Betz heeft nog wel wat vragen over. Bijvoorbeeld wat de effecten zouden zijn bij vrouwen, die zijn nu niet meegenomen in het onderzoek. “Hun lichaamssamenstelling is anders, net als de onderliggende vetlaag. Dat is dus zeker nog de moeite van het onderzoeken waard”, zegt Betz. “Maar ik denk dat we nu toch wel kunnen zeggen dat een sporter die sterker wil worden en spieren wil kweken, gewoon niet in een ijsbad moet gaan zitten.”

De nieuwe mobiliteitsplannen: wat vindt de staf?

“Al die tijd dat ik met de fiets onderweg ben, waar haal ik die vandaan?”



Het nieuwe duurzame mobiliteitsbeleid van de Universiteit Maastricht, waarbij fietsende werknemers een kilometervergoeding krijgen en automobilisten moeten betalen voor een parkeerplaats bij het universiteitsgebouw, houdt de gemoederen bezig. *Observant* peilde de meningen onder zeventien medewerkers. “Het is goed om idealistisch te zijn, maar het moet wel realistisch blijven.”

Tekst: Wendy Degens Foto: Observant

Van de zeventien medewerkers – wetenschappelijk en ondersteunend personeel – fietsen of lopen de meesten. Slechts één neemt de trein. Vijf stappen er in de auto (sommigen springen bij goed weer ook op de fiets). Wat vinden ze van het nieuwe beleid dat draait om het belonen van duurzaam gedrag en het ontmoedigen van minder duurzaam reizen, zoals projectleider Cyriel Heuts onlangs in *Observant* uitlegde? Een enkeling is ronduit negatief. De invoer van het parkeergeld noemt hij “een verwerpelijk voorstel”, terwijl drie anderen de

maatregelen toejuichen, vooral vanwege het milieu (minder CO2-uitstoot). Ook het woord “gelijkheidsprincipe” valt: fietsers krijgen een vergoeding, net als automobilisten en treinreizigers.

De meeste geïnterviewden staan er dubbel in. Tegen duurzaamheid zeggen ze ja, maar “je maakt beleid voor een hele groep, terwijl elk individueel geval weer anders is”, dus zorg voor maatwerk, klinkt het regelmatig. Niet iedereen kan met de fiets komen. “Stel, je hebt kinderen en je woont buiten Maastricht. Dan moet je wel met de auto. Het is toch niet

te doen om met de kinderen op de fiets te stappen, die naar school te brengen en vervolgens naar je werk te gaan? En hoe moet het als je minder mobiel bent, bijvoorbeeld door een ziekte of blessure?”

Hoe zit het met mensen die laat moeten doorwerken, bijvoorbeeld achter een receptie? “De eersten moeten hier om half acht zijn, de laatsten vertrekken na tien”, reageert een receptioniste. Zij zou een flink eind moeten fietsen in het donker, naar een dorp ver buiten Maastricht. “Dat vind ik niet veilig, dat is geen optie.” Ze hoopt dan ook

dat de universiteit een uitzondering maakt. “Dan zou je best gratis mogen parkeren.”

OVERSTAP

Een promovendus die in België woont, vijftig kilometer verderop, stapt liever niet op de pedalen. “Met een elektrische fiets zou ik het misschien nog overwegen, maar het is een enorme tijdsinvestering. Al die uren dat ik onderweg ben, waar haal ik ze vandaan? Als ik met het openbaar vervoer moet komen, duurt

Lees verder op de volgende pagina

Mobiliteitsplannen op agenda faculteitsraad Science and Engineering

“Je kort mensen op hun salaris”

Wat is de status van de nieuwe mobiliteitsplannen? Raymond Hodiamont, arbo- en milieudeskundige bij de faculteit Science and Engineering (FSE) en faculteitsraadslid kaartte het onderwerp dinsdagmiddag aan in de vergadering. Is het al in steen gebeiteld of moet het nog langs een aantal gremia, zoals het Lokaal Overleg (overleg tussen het college van bestuur en de vakbonden), vroeg hij zich hardop af. Hij maakt zich zorgen over het plan om parkeergeld te vragen aan de medewerker. Ook al is het geen FSE-beleid, het gaat wel de FSE-staf aan, benadrukte hij. “Je straft mensen, kort ze op hun salaris.” Verder stipt Hodiamont de bezwaren aan omtrent de praktische invulling van de ‘fietspromotie’: “Wat te denken van veiligheid, als je in de winter in het donker kilometers buiten de stad moet fietsen?” Decaan Thomas Cleij (ook lid van de *sustainability supervisory board* van de UM) vindt het jammer dat de boodschap – het verhaal achter de plannen – niet goed

is overgebracht. “De UM wil niet verdienen aan die parkeerplaatsen. Het is de bedoeling dat de inkomsten worden gebruikt als investering in andere maatregelen die we nemen om de CO2-uitstoot te verminderen.” De UM wil serieus met duurzaamheid aan de slag, daar hoort beleid bij, houdt hij de raadsleden voor. Minder autogebruik zal de uitstoot behoorlijk laten dalen. “Maar omdat nu niemand weet wat een parkeerplek moet gaan kosten – het zou vijftig cent kunnen zijn per dag, maar ook veel meer – is er onrust.” Hoewel Cleij het beleid verdedigt – “je moet offers brengen om ambitieuze duurzaamheidsdoelen te behalen” – zit hij wel in zijn maag met de verspreide werklocaties. Docenten en onderzoekers van de FSE zijn op verschillende campussen in Limburg aan het werk. “Wat als je ’s ochtends les moet geven in Venlo en ’s middags terug moet zijn in Maastricht? We hebben als bestuur om flexibiliteit gevraagd.”

achtergrond

“Ik ben allang blij dat het tot nu toe gratis was”

Vervolg van pagina 7

mijn reis zelfs 2,5 uur.”

Het ov wordt al volledig vergoed door de UM en dat blijft zo. De enige treinreiziger die *Observant* interviewt, een postdoc uit Arnhem, heeft geen problemen met de lange reistijd. “Ik werk in de trein, dat kan niet als ik in mijn auto rijd.” Ja, ze is dik twee uur onderweg, “inclusief drie keer rennen voor een overstap”, maar het treinkaartje wordt betaald en ze doet iets goeds voor het klimaat, zegt ze.

GEÏRRITEERD

Dat het belachelijk is dat je ‘moet betalen’ om te komen werken, zoals sommige medewerkers op intranet schrijven: nee, daar is een geïnterviewde het niet mee eens. “Zo zie ik dat niet. Er zijn genoeg bedrijven waar dat zo

gaat. Ik ben alleen maar blij dat het tot nu toe altijd gratis was.” Projectleider Cyriel Heuts noemde eerder geen parkeertarieven, “maar we gaan absoluut geen commercieel tarief hanteren zoals in de Q-Park garages, dat je opeens 12,50 euro voor een dag kwijt bent, nee, zeker niet.” Daarbij worden de kosten afhankelijk van de afstand: hoe verder je van de universiteit woont, hoe lager het parkeertarief.

Daar ziet een promovendus het nut van in, terwijl ze ook voorstander is van het principe ‘als je naar je werk moet komen, moet de werkgever maar voor een parkeerplaats zorgen’. Een van haar collega’s wandelt naar kantoor, maar vraagt zich af of die parkeertarieven effectief zijn. “Als je mensen op een negatieve manier ontmoedigt, raken ze alleen maar geïrriteerd.” Een ander verwijst naar

het MUMC+ waar zijn vrouw heeft gewerkt. “Daar moet je al jaren betalen. Ik denk dat het niet anders kan met de beperkte parkeer ruimte in de binnenstad. Je kunt geen plekken erbij toveren.” Dan is er nog de medewerker van de School of Business and Economics die met zijn motor naar zijn werk komt – “door een knieblesure kan ik niet meer fietsen”. Hij woont aan de rand van Maastricht, zeven kilometer van de faculteit, “voor mij verandert er niets: ik rijd längs de slagboom.”

Vanwege de leesbaarheid van het artikel zijn de namen van de geïnterviewden weggelaten. Ze zijn wel bij de redactie bekend.

Met medewerking van Deborah Blekkenhorst, Peter Doorakkers, Cleo Freriks en Dennis Vaendel

U-raad heeft geen instemmingsrecht

In de universiteitsraad van woensdag 24 september kwam tijdens de rondvraag opnieuw het mobiliteitsbeleid kort aan de

orde. De boodschap van de projectleider in *Observant* twee weken geleden, dat het plan al door de medezeggenschap is geloodst, riep veel vragen op. De U-raad heeft in ieder geval nog niet zijn goedkeuring gegeven, klonk het. Tegelijkertijd hebben raadsleden wel te maken met verontruste collega’s.

Rector Pamela Habibović legde uit dat de U-raad informatierecht heeft als het gaat om dit onderwerp, maar dat het Lokaal Overleg (waarin de vakbonden

zijn verenigd) instemmingsrecht heeft. Er is nu consensus over het beleidskader, de richting waar de universiteit heen wil. “Nu moeten we de invulling gaan bepalen”, aldus de rector. “Die regels zullen weer ter goedkeuring worden voorgelegd aan het LO.” Ze beseft dat de boodschap van de projectleider in *Observant* voor verwarring zorgde. “Je moet in dit soort zaken heel precies zijn, we hebben het er intern over gehad. Men realiseert zich dat ook.”

RJ

colofon

Redactie Wendy Degens (hoofdredacteur), Deborah Blekkenhorst, Peter Doorakkers, Cleo Freriks, Riki Janssen, Stefan Moens (financieel medewerker), Dennis Vaendel
Telefoon 043 3885390

E-mail observant@maastrichtuniversity.nl

Website www.observantonline.nl

Aan dit nummer werkten mee

Wammes Bos, Pablo del Hierro, Gideon Koekoek **Ontwerp en illustraties** Simone Golob **Vertalingen** Maud Bovelander, Susanna MacDaniel **Druk** Janssen/Pers Gennep **Advertenties** Zie alle info onder het kopje ‘service’ op onze site.



TE KOOP van particulier volledig verduurzaamde ruime bungalow in Cadier en Keer, instapklaar. Bieden vanaf € 640.000,-

Brochure via bungalowcadierenkeer@gmail.com

OBSERVANT
ONLINE.NL

OBSERVANT
SCHRIJF
WORKSHOP
VOOR STUDENTEN

Prijs:

25 euro

Wanneer: Donderdag 13 november, van 13.30-16.30 uur

Meld je aan: door te mailen naar cleo.freriks@maastrichtuniversity.nl

DE MEDEDELINGEN VAN DE
UNIVERSITEIT, FACULTEITEN,
SERVICECENTRA EN STUDENTEN-
ORGANISATIES ZIJN TE VINDEN OP
WWW.OBSERVANTONLINE.NL

WIJ EISEN
DE NACHT OP

Laat vrouwen veilig thuiskomen.

wijeisendenachttop.nl

Onze steun is gratis voor alle lotgenoten van alle ziekenhuizen door héél Nederland!

WIJ ZIJN ER VOOR JE



Laat je steunen en informeren door het nationale netwerk van ervaringsdeskundigen bij kanker en meld je aan via cancerconnect.nl

