



SUSA's survival GIDS

Hé student,



ben jij klaar voor je studentenavontuur?

Overleef je studententijd met SUSA! Met al meer dan 75 jaar op de teller weet SUSA dat deze tijd gezellig, druk... en duur is! Daarom bieden onze bijbanen flexibele werktijden én een lekker salaris.

Dat is studeren en balanceren!

Kun jij naast een flexibele bijbaan ook wel wat tips gebruiken hoe je je studententijd overleeft? Dan ben je aan het juiste adres met de **SUSA Survival Gids!** Bereid je voor op alles dat zich schuilhoudt in de studentenjungle: van stressvolle hospitaties, omgaan met een kater vers uit de hel, koken zonder de keuken af te fikken tot je schaarse tijd en kleine budget het best eindelen: SUSA's Survival Gids biedt jou de handvaten om je studententijd te overleven én er het maximale uit te halen.

SUSA. Make it count.

Inhoud

Wat moet je regelen als je gaat studeren?	3
Verenigingen: wat past er bij jou?	4
Hospiteren kun je leren	5
Dit zijn de go-to studentenrecepten!	6
Checklist voor je ontgroening	9
5 tips voor jou als brakke tak	10
5 tips voor een groene rekening	11

Wat moet je regelen als je gaat studeren?



Je hebt je droomstudie gevonden en je inschrijving is een feit. Ye-hes! Maar welke zaken moet je nog regelen voordat je die collegezaal binnenstapt? Dit zijn de belangrijkste punten zodat jij binnen no-time helemaal ready bent voor die nieuwe stap!

- 1. Check, check, dubbelcheck of je inschrijving goed is gegaan**
 Nadat je je hebt ingeschreven via Studielink, gaat je verzoek naar je gekozen hogeschool of universiteit. Daar checken ze nog een keer je adres, vooropleiding en andere toelatingseisen. Mist er iets? Dan moet je die gegevens aanvullen om je inschrijving compleet te maken. Dus, check regelmatig je berichten en to-do-lijst in Studielink totdat je status op 'ingeschreven' staat. Is het zover en staat je status op 'ingeschreven'? Cheers! Jij bent nu officieel student!
- 2. Gratis reizen: studenten-ov**
 Zijn je vvv's straks uitgewaaid over het hele land? Smeken je ouders je om elk weekend thuisthuis te komen? Of moet je heen en weer reizen voor je studie? Met die stijgende OV-prijzen voel je het reizen flink in je portemonnee. Gelukkig kun je als student doordeweeks of in het weekend gratis reizen met een studentenreisproduct! Kies je voor een weekabonnement, dan krijg je in het weekend 40% korting. Ga je voor een weekendabonnement, dan krijg je doordeweeks 40% korting. Winnen!
- 3. Don't forget: betaal je collegegeld op tijd!**
 Het skere studentenleven begroet je meteen, want de eerste rekening in je studentenleven is... tromgeroffel... je collegegeld! Altijd even slikken, maar wel essentieel om dit goed te regelen. Dit kan in één keer of in termijnen, maar moet wel op tijd gebeuren. Het zou toch zonde zijn als je al flink wat studiepunten hebt binnengeharkt en dan opeens wordt uitgeschreven omdat je het collegegeld niet hebt betaald.
- 4. Vraag je collegekaart aan**
 Deze pas is goud waard! Met je collegekaart kun je boeken lenen, printen en jezelf legitimeren tijdens tentamens en toegang tot de UB. Plus, je krijgt talloze studentenkortingen in binnen- en buitenland! Check hier onze blog om het maximale uit je collegekaart te halen.
- 5. Bespaar tijd en geld met deze websites en apps!**
 Het studentenleven is druk, drukker, drukst en... duur. Wil je geld besparen en toch lekker eten? Met apps als TooGoodToGo, Knaek en Neotaster heb je altijd genoeg money voor die broodnodige pizza! En waarom de volle mep betalen voor studieboeken als je ze ook gratis kunt downloaden? Google biedt een breed scala aan studieboeken in pdf-formaat. Helemaal niet van de boeken, maar liever tijd besparen door de samenvatting te leren? Dan zijn Studeersnel.nl en Stuvia.nl je beste vrienden om met vlag en wimpel te slagen!

Verenigingen: wat past er bij jou?



Je studententijd is een bijzondere periode vol nieuwe vrienden, ervaringen, en wellicht een nieuwe stad. Het besluit om lid te worden van een vereniging kan lastig zijn aangezien verenigingen zowel voor- als nadelen kunnen hebben. Wij hebben de verschillende verenigingen en deze voor- of nadelen voor jou op een rij gezet.

Wat voor verenigingen zijn er?

Traditionele studentenverenigingen: ontgroeningen, borrels, en een groot netwerk. Iets voor jou als je houdt van tradities en veel mensen om je heen wil.

Sportverenigingen: van pro's tot groentjes, van roeien tot voetbal, er is voor ieder wat wils. Iets voor jou als je naast sporten ook gezelligheid zoekt.

Studieverenigingen: lezingen, workshops en netwerkborrels. Iets voor jou als je aan je cv wil sleutelen en studenten met dezelfde interesses wil ontmoeten.

Culturele verenigingen: samen optreden, projecten opzetten of gewoon chillen. Iets voor jou als je houdt van toneel, muziek, dans of andere kunstvormen.

Religieuze verenigingen: bijeenkomsten en vieringen met gelijkgestemden. Iets voor jou om je verder te verdiepen in je geloof met vrienden met dezelfde waarden.

Wel of niet lid worden van een vereniging?

Dit zijn de voor- en nadelen:

VOORDELEN

- ✓ Bouw nieuwe (levenslange) vriendschappen op;
- ✓ Breid je netwerk uit;
- ✓ Geen zorgen meer om verveling;
- ✓ Verenigingen organiseren vaak feestjes, evenementen en tripjes;
- ✓ Deelname aan bijvoorbeeld commissies en besturen kan je cv boosten;
- ✓ Voel je snel thuis in een nieuwe stad door een hechte groep mensen om je heen.

NADELEN

- ✗ Verplichte activiteiten kunnen ten koste gaan van je studietijd en persoonlijke rust;
- ✗ Verenigingen kunnen monotoon zijn, waardoor je minder diverse mensen ontmoet;
- ✗ Lidmaatschap en activiteiten kunnen prijzig zijn;
- ✗ De ontgroening kan fysiek en mentaal zwaar zijn;
- ✗ Tijd voor borrels en commissies kan leiden tot studievertraging.



Hospiteren kun je leren



Yes, het nieuwe studiejaar gaat van start! Voor veel aankomende studenten betekent dat maar één ding: het jachtseizoen op een kamer is geopend! Je bent klaar om je studie zelf... Dit zijn dé tips waarmee jij binnen de kortste keren je eigen stekkie hebt.

Een goed begin is het halve werk: tijd om te netwerken

Waar begin je in hemelsnaam met de zoektocht naar een kamer? Bij je eigen netwerk natuurlijk! Gooi het op Insta, Facebook, WhatsApp, of roep het van de daken: iedereen moet en zal weten dat jij op zoek bent naar een kamer. Hoe meer mensen het weten, hoe beter. Zo zul je net zien dat je hulp krijgt uit onverwachte hoek! Je verre familielid, een oude klasgenoot, je vergeten postduif, ze kunnen allemaal de gouden tip voor je hebben. Tijd om jezelf dus op de kaart te zetten!

De do's en don'ts tijdens het hospiteren

Woohoo, je berichtje heeft gewerkt en je mag komen hospiteren! Rete-spannend natuurlijk. Wat ga je zeggen? Wat doe je aan? Kom je precies op tijd of iets te vroeg? Ugh, je zenuwen gaan alle kanten op. Hier zijn de belangrijkste do's en don'ts die jij moet weten voordat je naar de hospi gaat:

DO'S

- ✓ Dé absolute nummer één tip: blijf jezelf. Natuurlijk licht je de beste kanten van jezelf goed uit, maar ga niet op standje 1000 om ze te overtuigen. Trek ook gewoon de kleding aan die je in het dagelijkse leven zou dragen, en dan hebben we het natuurlijk niet over je trainingspak ;) - of wel, als dat jouw vaste uniform is!
- ✓ Toon interesse door vragen te stellen. Is er een vaste huisavond? Eten jullie samen? Blijven jullie in het weekend thuis? Wat voor leuke huisactiviteiten staan nog op de planning?
- ✓ Creëer een band met de huisgenoten door te kijken naar overeenkomsten. Wat doen jullie in je vrije tijd? Welke studie doe je? Wat voor bijbaan heb je? Kom erachter welke hobby's, sport of andere dingen jullie gemeen hebben en haak daarop in. Dat kunnen jullie in de toekomst misschien wel samendoen!

DON'TS

- ✗ Doe je niet anders voor. We gaven het net al aan: geen overenthousiaste toestanden, wees gewoon lekker jezelf en laat de gesprekken natuurlijk vloeien.
- ✗ Probeer niet als enige aan het woord te zijn. Het is geen onemanshow dus geef anderen de ruimte om ook te vertellen. Geeft iemand anders jou niet de ruimte om te spreken? Probeer dan in te haken op het gesprek, 'Oh dat heb ik ook een keer gehad', 'Wat vet dat je dat hebt gedaan!'.
- ✗ Zeg geen 'ja' tegen een huis waar je geen goed gevoel bij hebt. Hoe graag je ook een kamer wilt, als het huis niet goed aanvoelt, is het beter om verder te zoeken. Je wilt natuurlijk wel ergens wonen waar je je écht thuis voelt. En als dat bij de eerste ontmoeting niet het geval is, geloof ons, dan wacht er een betere kamer op je!

Dit zijn de go-to studentenrecepten!



Als student leef je vaak van snelle maaltijden en goedkope ingrediënten. Maar dat betekent niet dat je elke dag instant noodles of tosti's hoeft te eten! Hier zijn drie heerlijke, makkelijke én betaalbare studentengerechten die je zelf kunt maken.

1. Snel, makkelijk en goedkoop: pasta pesto

De GOAT, de klassieker, de absolute nummer #1. Dé beste studentenmaaltijd is toch wel echt pasta pesto. En niet zonder reden, want het is snel, eenvoudig en suuuuuper lekker.

Ingrediënten (2 pers)

- 200 gram pasta (penne of fusilli)
- 1 rode ui, gesnipperd
- 2 eetlepels groene pesto
- 1 handje cherry tomaten, gehalveerd
- 1 bol mozzarella, in stukjes
- Olijfolie, zout en peper naar smaak
- Eventueel: verse basilicum en Parmezaanse kaas (of vlees naar keuze)

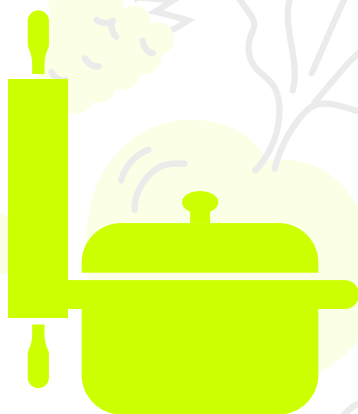
Instructies

Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking.

Fruit ondertussen de ui en bak de cherry tomaten aan.

Giet de pasta af en bewaar een kopje van het kookvocht. Meng de pasta met de pesto, cherry tomaten en mozzarella. Voeg een scheutje olijfolie toe. Als de saus te dik is, voeg een beetje van het bewaarde kookvocht toe. Breng op smaak met zout en peper.

Garneer met verse basilicum en parmezaanse kaas.



Dit zijn de go-to studentenrecepten!

2. It's a wrap!

Ben je druk met studie of heb je gewoon even geen zin om tijd in je maaltijd te steken?

Gevulde wraps zijn ideaal als je weinig tijd hebt en toch iets gezonds wilt eten.

Ingrediënten (2 pers)

- 2 wraps
- 1 kipfilet, in blokjes
- 1 paprika, in reepjes
- 1 rode ui, in ringen
- 1 avocado, in plakjes
- 50 gram geraspte kaas
- 2 eetlepels Griekse yoghurt
- Sla, naar keuze
- Olijfolie, zout en peper naar smaak

Instructies

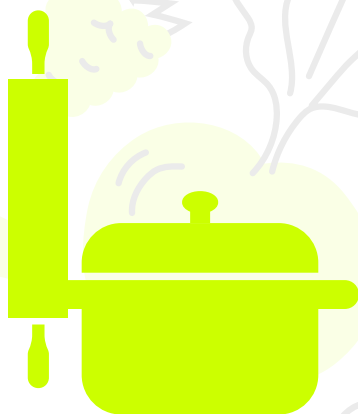
Verhit wat olijfolie in een pan en bak de kipblokjes tot ze goudbruin zijn. Breng op smaak

met zout en peper. Voeg de paprika en ui toe en bak nog 5 minuten. Leg de wraps op

een bord en verdeel de sla, het kipmengsel, avocado en

geraspte kaas over de wraps. Rol de wraps op en serveer

met een lepeltje Griekse yoghurt.



Dit zijn de go-to studentenrecepten!

3. Studentenstamppot: comfort food op z'n best

De koude winterdagen doorkomen? Deze simpele stamppot is jouw redder in nood!

Perfect voor die koude dagen waarop je alleen maar onder een dekentje wilt kruipen.

Ingrediënten (2 pers)

• 500 gram aardappelen, geschild en in stukken

• 200 gram boerenkool

• 1 rookworst

• 1 scheutje melk

• 1 klontje boter

• Zout en peper naar smaak

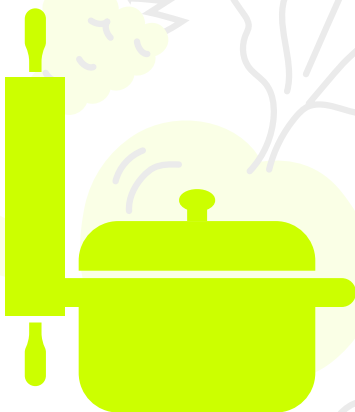
Instructies

Kook de aardappelen in een grote pan met water en een beetje zout. Voeg na 10 minuten de boerenkool toe. Terwijl de aardappelen en boerenkool koken, verwarm je de rookworst volgens de instructies op de verpakking. Giet de aardappelen en boerenkool af en stamp ze fijn met een scheutje melk en een klontje boter. Houd je van romig? Voeg dan wat extra melk toe. Breng de stamppot op smaak met zout en peper.

Leg de rookworst erbij en klaar is Kees! Comfort food op z'n best.

TIP!

Als je op weg bent naar een feestje, vergeet dan niet een BVO-tje mee te nemen. En als je weer naar thh gaat, kook dan een overheerlijke pasta bollo of AVG met wat itakru om je ouders of je VVV'tjes te laten zien dat je toch iets hebt geleerd in de keuken! Geen idee wat we met deze zin bedoelen? Tijd om je vocabu bij te werken!



Checklist voor je ontgroening



Na veel wikken en weten ben je eruit: jij gaat bij een studie- of studentenvereniging. Heb je je aangemeld of ben je door de loting gekomen? Gefeliciteerd, je gaat een onvergetelijke tijd tegemoet! Maar voordat het feest echt kan beginnen, is er nog één hindernis die je moet doorstaan: de beruchte ontgroening. Een pretje zal het niet zijn, maar met de juiste voorbereiding wel een stuk aangenamer. Benieuwd hoe? Lees dan de checklist hieronder!

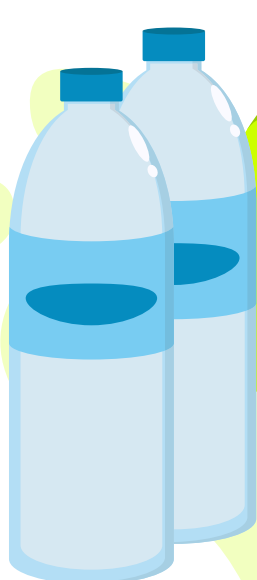
Wat kun je verwachten?

De KMT (kennismakingstijd), oftewel de ontgroening, duurt meestal tussen de twee dagen en twee weken, afhankelijk van je vereniging. Bereid je voor op een flinke dosis geschreeuw, weinig slaap, gekleurde Brintapap en hersenloze opdrachten. Even fris douchen? Vergeet het maar. Onthoud dat niets persoonlijk is en iedereen in hetzelfde schuitje zit. Het doel van de ontgroening is simpel: jullie als jaargenoten elkaar brengen en een sterk 'wij-gevoel' creëren. Wedden dat je er later om lacht? Mocht je er echt even doorheen zitten, zijn er altijd leden in de buurt om je te helpen. Blijkt het toch niks voor jou? Geen probleem, je kunt altijd nog stoppen en de vereniging verlaten.

Wat kun je alvast doen?

Je ontgroening staat voor de deur, en dat betekent dat het tijd is om je goed voor te bereiden op deze unieke ervaring. Met deze tips ben je helemaal klaar om er vol voor te gaan!

- **Outfit not on point.** Vergeet je mooiste kleding want je gaat gegarandeerd door modder, saus en andere ondefinieerbare substanties. Vis die oude spijkerbroek uit de bodem van je kast en trek een T-shirt aan die je zonder spijt kunt weggooien!
- **Au naturel.** Make-up, sieraden, geföhnd haar? Laat het allemaal thuis. Het wordt afgepakt en je krijgt waarschijnlijk een preek erbij. Bespaar jezelf de moeite en gênante situatie en ga lekker au naturel.
- **Mentale voorbereiding.** Blijf rustig en bereid je mentaal voor op het ergste, dan kan het alleen maar meevallen. Ja, het wordt pittig. Zoom uit als het zwaar wordt en keep your eyes on the prize.
- **Neem jezelf niet te serieus.** Je doet dingen die je niet per se zelf zou uitzoeken op de vrijdagmiddag, maar dat is juist de lol ervan! Neem het niet te serieus en neem alles met een flinke korrel zout.
- **Blijf bij jezelf.** Het is verleidelijk om je anders voor te doen, maar jezelf zijn werkt het beste. De vereniging wil jou leren kennen zoals je echt bent. Dus wees eerlijk, geef je grenzen aan, en de rest volgt vanzelf.
- **Begin op tijd met je paklijst.** Vrijwel elke ontgroening vraagt om een paklijst. Zie je vreemde items? Dat kan kloppen, sommige dingen bestaan gewoon niet. Wees creatief en neem iets grappigs mee. Moet je iets speciaals bij een winkel halen? Vraag ernaar bij de balie, het personeel is meestal op de hoogte.
- **Leg contact met andere sjaars.** Leg contact met andere sjaars. Tijdens de ontgroening is het samen altijd makkelijker dan alleen. Wissel tips uit, klaag samen over de opdrachten en bond met je jaargenoten. Dat maakt de ontgroening zoveel leuker!
- **Lees de regels(!).** Zorg dat je de regels van de KMT kent, zodat je precies weet wat wel en niet mag. Dit helpt je om meteen goed van start te gaan en problemen te voorkomen.



5 tips

voor jou als brakke tak

Nieuwe studentenstad betekent: nieuwe uitgaansplekken om te ontdekken! Maar de ochtenden na je stap-avonturen kunnen ook de hel betekenen. Een sahara in je mond en cravings naar een vette hap. Maar hoe pak je jouw monsterkater nou echt goed aan?

1. **Stay hydrated:** Word je wakker van de Sahara die zich gevestigd heeft in jouw mond? Grote kans dat je hele lijf is uitgedroogd door al die alcohol. Daar zit maar 1 ding op: hydrateren!
2. **Voedingsstoffen aanvullen:** Heb je al bijna een BigMac besteld met frietjes en een cola? Stop! Het is veel beter om je voedingsstoffen aan te vullen die je hebt verbruikt. Bak een lekker eitje (met spek) met avocado of maak een pasta met zelfgemaakte saus en groentjes.
3. **Para:** Bonkt je hoofd net zo als de bass in de club? Help jezelf en neem een paracetamolletje om van dat gevoel in je hoofd af te komen waar je helemaal para van wordt.
4. **Bewegen:** Hup, hup! In de benen en ga even lekker naar buiten. Wat extra zuurstof en daglicht is goed voor je, in plaats van in je grotje blijven liggen.
5. **Rust:** Na het wandelen weer snel back to the grot, maar dan wel met je gordijnen en raam open. Neem weer even je rust na het wandelen, zo kan je lichaam weer optimaal herstellen!

5 tips voor een groene rekening

Het studentenleven kan duur zijn. Je ziet het zwarte gat in je spaarrekening alsmaar groter en groter worden. Benieuwd hoe jij voorkomt dat je straks alleen maar instant noodles kunt dineren? Lees dan snel onze vijf budgeteer-tips!

1. **Je studentenpas is heilig.** Een hoop kledingwinkels, koffietentjes, restaurants, kappers en bioscopen weten dat het studentenleven duur is en willen je maar al te graag helpen met kortingen tot wel 20%. Wees geen dief van je eigen portemonnee en flash dus die studentenkaart!
2. **Sharing = caring!** We zeiden het net al, maar deze maakt écht verschil! Kook samen met vrienden zodat jullie gezamenlijk de kosten voor de boodschappen kunnen delen. Niet alleen veel goedkoper, maar ook nog eens gezelliger. Win-win dus!
3. **Bonus je rot.** Heb je een nieuwe shampoo nodig maar kost het nog een vermogen? Dikke kans dat die flessen bij de winkel verderop staan te springen in een 1+1 actie. Spit de folders door en hark de beste deals binnen. Zo hoef je geen extra centen meer uit te geven als het niet nodig is.
4. **Maak een begroting.** Tijd om je kosten onder de loep te nemen en onnodige uitgaven de deur te wijzen. Houd je inkomsten en uitgaven voor een maand bij en kom er achter waar je op kunt besparen. Het kopen van die ene opblaaskrokodil lijkt nu ineens toch een beetje overbodig, niet?
5. **Tweedehands boeken.** Vraag aan mensen bij je studievereniging of kijk in Facebook groepen van je studie of mensen hun boeken doorverkopen. Daarnaast geven studieverenigingen ook vaak kortingen op boeken of kun je ze tweedehands scoren op Bol.com, Bookmatch of Studystore.

En natuurlijk: een bijbaan via SUSANA!

In plaats van je rekening leeg zien lopen, is het ook wel eens een goed om hem lekker aan te vullen.

Een studentenbijbaan via SUSANA betekent:

- **Werken wanneer JIJ wilt**
Werken via SUSANA is flexibel. Jij plant je werkdagen wekelijks in, precies zoals het in jouw wisselende rooster past. Van 8 tot 16 (of meer) uur per week. Een echte BIJbaan dus!
- **Lekker uitbetaald**
Student zijn is niet goedkoop. Dat weten wij als geen ander. Daarom krijg je van ons een lekker uurloon tussen €12,50 en €17,- per uur dat wekelijks op je rekening verschijnt!
- **Met andere studenten**
Collega's zijn minstens net zo belangrijk als het werk zelf. Daarom regelen wij dat jij werkt in een groot team van medestudenten. Wel zo gezellig!
- **Zonder gezeik**
erken zonder gezeik. Klinkt heerlijk? Vinden wij ook. Bij SUSANA regel je daarom alles lekker online in onze slimme systemen, bijvoorbeeld via onze App!



SUSA. Make it count.



Jij bent nu klaar voor de grootste gevaren van de studentenjungle.

Benieuwd naar nog meer tips om je studentenavontuur te overleven? Check het **hier** en haal het maximale uit je studententijd!

Of op de hoogte blijven van onze studentenbijbanen voor jou?

Join SUSA

SUSA. Make it count.