



SUSAS's survival GUIDES

Hé student,



Welkom in de jungle van het studentenleven!

De druk is groot, de kosten zijn hoog, maar maak je geen zorgen: wij zijn er om je te helpen! Met ruim 75 jaar ervaring weet SUSA precies wat jij nodig hebt om jouw studententijd te overleven én er het maximale uit te halen. En overleven als student begint met de juiste tools! Daarom hebben wij de ultieme tips voor je samengesteld voor een succesvolle studententijd.

SUSA. Make it count.

5 tips voor een succesvolle studiesessie

Je studietijd draait natuurlijk om... studeren! Het liefste wil je natuurlijk al je vakken halen met een (studenten) tien. Maar hoe pak je dat dan aan? Studeren gaat niet altijd van een leien dakje, maar er zijn zeker tips waarmee je het makkelijker voor jezelf kan maken!

- 1. Goed studeren > lang studeren.** Heb jij zin om een super lange studiesessie van 12 uur aan te gaan? Tuurlijk niet! Het is ook veel belangrijker om kwaliteit te leveren tijdens het studeren dan kwantiteit. Neem gewoon een break als je merkt dat je niks meer opslaat. Je kunt beter elke dag twee uur effectief studeren dan ellenlange dagen maken vlak voor je tentamen. Zo sla je veel meer op! Hoe je effectief studeert? Check onze blog over de Pomodoro-methode!
- 2. Relax man.** Stress voor je deadline of tentamen? Dat is niet echt bevorderlijk voor het studeren. Sterker nog, meer stresshormonen zorgen voor minder focus. Die moet je dus minimaliseren. Probeer een ontspannen wandeling te maken om je hoofd leeg te maken, of ga in bad met een maskertje op. Ontspan die hersenpan!
- 3. Plan je studiesesh.** Goed idee: inplannen wanneer je gaat studeren. Als je dit voor jezelf hebt ingepland, staat je hoofd er meer naar, en weet je dat je na je studiesessie free bent om andere dingen te doen. Pro tip: plan ook je leuke dingen in voor na je studeren! Dan heb je een beloning gepland voor na de inspanning, dat vindt je brein lekker! Lees hier meer over balans in je planning.
- 4. Hoe meer zielen...** Heb je die studeersessie ingepland? Trek je favoriete studiematen dan mee in die planning. Want ja... gedeelde smart is halve smart. Kan je ook gelijk gezellige koffiepauzes houden. En nee, geen koffiepauze van een uur!!! Wij hebben je wel door...
- 5. To-do? Ta-da!!!** Wanneer je jezelf dagelijks onhaalbare doelen stelt, neemt je zelfwerkzaamheid over tijd af. Zorg dus dat je het realistisch houdt! Zo kun je je to-do's snel omzetten naar ta-daaaa's en vink je je lijst binnen no-time af!



Naast studeren staat gezelligheid ook centraal. En het nieuwe studiejaar nadert dus dat betekent: het jachtseizoen op kamers is officieel geopend! Helaas staat dit algemeen bekend als een hele klus, maar geen zorgen. Met deze vijf tips heb jij binnen de kortste keren je eigen plekkie in jouw studententstad.

- 1. Gebruik je eigen netwerk:** je buurman, zijn hond, je achterachter-oom en die ene vriend van die ene kennis in de stad die jij op het oog hebt: laat iedereen weten dat jij op zoek bent naar een kamer en wie weet komt de gouden tip wel uit een onverwachte hoek!
- 2. Gebruik social media:** Facebook dood? Welnee! Facebook leeft nog op één gebied: het plaatsen en zoeken van kamers. Meld je direct aan bij alle pagina's voor jouw stad. Overweeg ook een kijkje bij Kamernet of woningcoöperaties zoals SSH en vergoot je kansen!
- 3. Hospiteren kan je leren:** als je een kamer hebt gevonden, word je vaak uitgenodigd voor een hospiteeravond. Hier komen meerdere studenten samen om voor dat ene plekje te strijden. Wees creatief: stuur in je hospiteerberichtje leuke info over jezelf en wat spontane foto's.
- 4. Uitnodiging in de pocket?** Blijf tijdens de hospiteeravond jezelf en toon interesse door vragen te stellen over het huis en de huisgenoten. Zoek naar gedeelde interesses en knoop daar een gesprekje over aan. Door die personal touch vergeten ze jou niet meer! Probeer door de zenuwen heen jezelf te zijn. Want geloof ons: je wilt een huis wat jou leuk vindt en bij je past om wie je bent. Vermijd overdreven enthousiasme en geef anderen ruimte om te spreken. Zeg geen 'ja' tegen een huis waar je geen goed gevoel bij hebt. Daar ga je het uiteindelijk niet naar je zin hebben!
- 5. Niet gekozen?** Geef niet op: de aanhouder wint! Er kwamen velen voor jou en er zullen nog velen na jou komen! Uiteindelijk zal ook jij die ideale studentenkamer vinden.



voor jou als brakke tak

En gezelligheid betekent... lange avonden! Maar de ochtenden na je stap-avonturen kunnen ook de hel betekenen. Tijd voor een snelle opkriksessie zodat je er weer tegenaan kan.

- 1. Stay hydrated:** word je wakker van de Sahara die zich in jouw mond heeft gevestigd? Grote kans dat je hele lijf is uitgedroogd door al die alcohol. Daar zit maar 1 ding op: hydrateren! Ad een giga glas water sneller dan de biertjes van gisteravond en spoel je lever even goed door.
- 2. Voedingsstoffen aanvullen:** heb je al bijna een BigMac besteld met frietjes en een cola? Stop! Het is veel beter om de voedingsstoffen aan te vullen die je hebt verbruikt. Bak een lekker eitje met spek en 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. Pro tip? Ga voor 2 paracetamollen in één klap en voel je hoofdpijn als sneeuw voor de zon verdwijnen.
- 4. Bewegen:** hup, hup! In de benen en ga even lekker naar buiten. We weten dat dit het laatste is wat je wil doen, maar dit is dé manier om je brakke dag draaglijker te maken. Wat extra zuurstof en daglicht is goed voor je, in plaats van in je grot blijven liggen. En als beloning kun je onderweg een goede snack scoren, dat is win-win-win!
- 5. Rust:** na het wandelen weer snel back to the grot, maar dan wel met je gordijnen en raam open. Zuurstof blijft een topremedie. Neem weer even je rust na het wandelen, zo kan je lichaam weer optimaal herstellen!

5 tips voor studentenvoer

Naast een kater af en toe betekent deze zelfstandigheid ineens ook dat je goed voor jezelf moet leren zorgen. Daarbij komt de struggle **“wat eten we vandaag”** elke dag langs. Alhoewel de restjes van paps en mams je een aardig handje helpen, is het vaak niet genoeg voor de hele week. Dit zijn de beste tips voor studentenvoer zonder je bankrekening te hoeven plunderen!

1. Wees geen dief van je eigen portemonnee. Check de acties bij de supermarkten bij jou in de buurt, speur naar de 35% korting sticker bij de Appie, de anti-voedselverspillingbak bij de Jumbo en weet zeker dat jij nooit te veel voor je maaltje betaalt.

2. Waarom alleen als het ook samen kan? Zorg dat je met anderen samen eet zodat je de kosten kunt delen. Niet alleen slim, maar ook nog eens gezellig!

3. Eet je toch alleen? Zorg dan dat je in een grotere portie kookt en vries een deel in. Zo bespaar voor je volgende maaltijd ook nog eens tijd. Win-win!

4. Zorg dat je weekboodschappen haalt voor in ieder geval je ontbijt en lunch. Elke ochtend een duur hamkaas croissantje halen is vanaf nu verleden tijd!

5. Ga naar de markt. Hier kun je veel groenten en fruit voor een habbekrats krijgen. Aan het einde van de dag zijn de producten vaak nóg goedkoper omdat de verkopers ervan af moeten. **AARDBEIEN VOOR EEN EURO, AARDBEIEN VOOR EEN EURO.**



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.

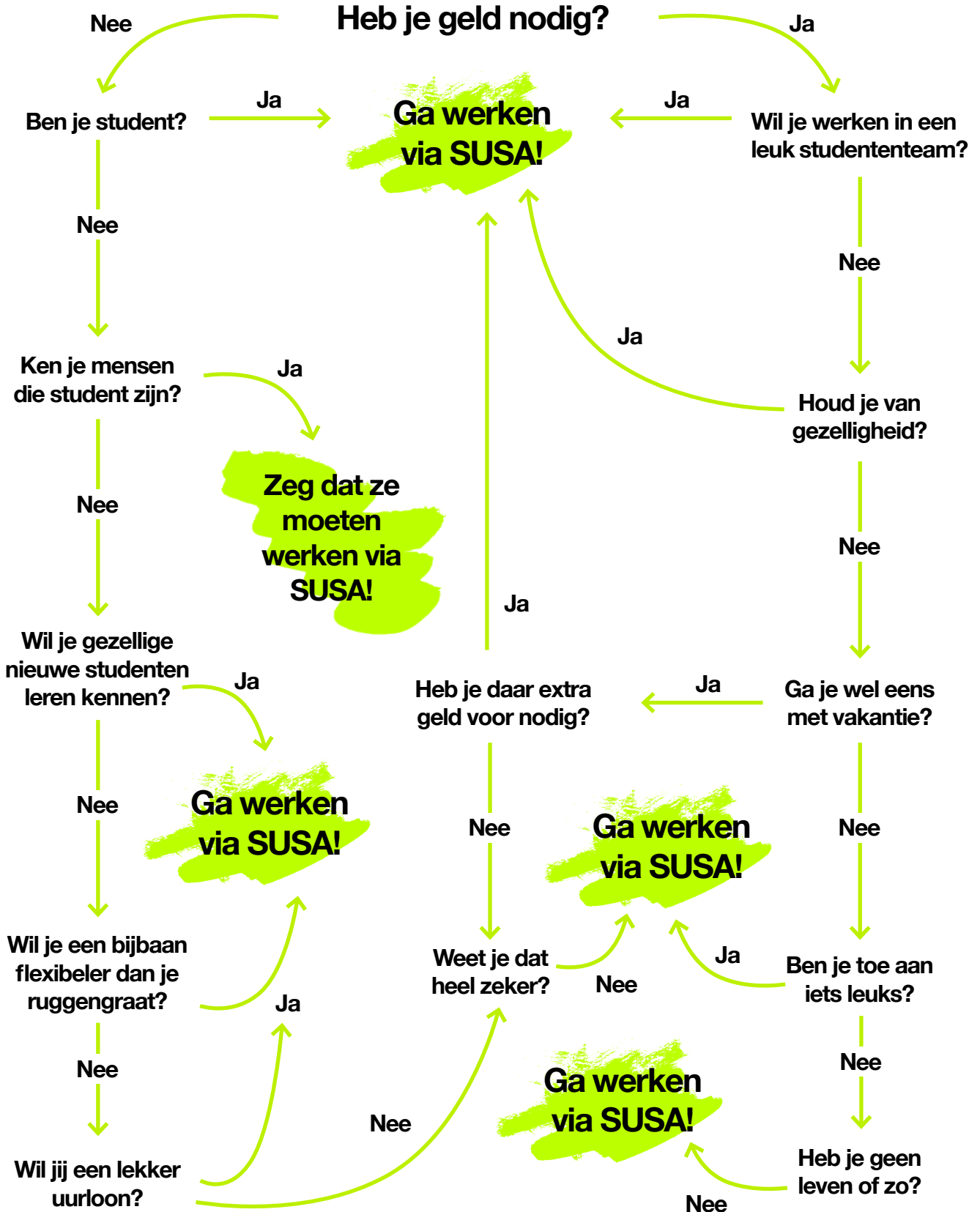
En natuurlijk: een bijbaan via SUSASA!

In plaats van je rekening leeg zien lopen, is het ook wel eens een goed om hem lekker aan te vullen. Een studentenbijbaan via SUSASA betekent:

- **Werken wanneer JIJ wilt**
Werken via SUSASA 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**
Werken zonder gezeik. Klinkt heerlijk? Vinden wij ook. Bij SUSASA regel je daarom alles lekker online in onze slimme systemen, bijvoorbeeld via onze App!

Waarom een bijbaan via SUSASA?

Nog niet overtuigd waarom jij een bijbaan via SUSASA voor jou de oplossing is? Check deze beslisboom dan eens:





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.