



FEB alumni

WE LINK ECONOMIC THINKING

oktober — 2024

FEB alumna Stéphanie Jolie
klaar voor Oxford
University



UNIVERSITEIT
GENT

STUDENTENWELZIJN

blijft een
topprioriteit

DOUBLE DEGREE

met Universiteit
van Tartu



FEB alumni

WE LINK ECONOMIC THINKING

oktober — 2024



FEB alumna
Stéphanie Jolie
klaar voor
Oxford
University



UNIVERSITEIT
GENT

STUDENTENWELZIJN

blijft een
topprioriteit

DOUBLE DEGREE

met Universiteit
van Tartu

INHOUD

WOORD VOORAF Paul Gemmel	3
FEB ALUMNA IN DE KIJKER Stéphanie Jolie	4
ONDERNEMERSCHAP Het vernieuwde Gentrepreneur	8
FEB-ONDERZOEK Brooddozen in Vlaanderen	11
VRAGENVUUR Bruno Vandenbussche en Jimmy Florkin	14
FEB-ONDERZOEK Huur of deel vakantiespullen	16
STUDENTENWELZIJN Sarah Vermeersch zegt hoe je kan helpen	18
ONDERWIJS Double Degree met Tartu	23
SOCIALE MEDIA Volg de FEB op Instagram en LinkedIn	24
FEB-ONDERZOEK Quiet quitting vs. quiet vacationing	26
FAITS DIVERS Koen Inghelbrecht over YNAB	28
BUDGETBEHEERTIPS Koen Inghelbrecht over YNAB	30

COLOFON

Tijdschrift van Universiteit Gent
Faculteit Economie en Bedrijfskunde
jaargang 2024 – oktober

HOOFD- EN EINDREDACTIE

Lies Vermeesch

Met uitdrukkelijke dank aan

Paul Gemmel, Marc De Clercq

Lay-out → Bold & pepper - www.boldandpepper.be

Drukwerk → Graphius

Verantwoordelijke uitgever →

Faculteit Economie en Bedrijfskunde,

Lies Vermeesch,

Tweakerkenstraat 2, 9000 Gent

lies.vermeesch@ugent.be

Overname van artikels is mogelijk mits schriftelijke
toestemming van de redactie en bronvermelding.

© Jacob De Vriendt



FEB-decaan prof. Paul Gemmel

Beste FEB alumnu / beste FEB alumna
Beste lezer

Ik kan – met veel enthousiasme – schrijven dat we in het academiejaar 2023-2024 meer dan 1.400 pas-afgestudeerde studenten hebben afgeleverd. We krijgen als faculteit stevast te horen dat de ex-FEB-studenten grote aanwinsten zijn op de werkvloer en dat maakt me als decaan bijzonder trots. Ik wens alle 1.400 bijzonder veel geluk!

Eén van die aanwinsten is kersvers FEB alumna Stéphanie Jolie, een studente die opvalt door haar uitzonderlijke studieresultaten en haar sterke sociale engagement. Stéphanie's verhaal werkt inspirerend voor velen en laat zien hoe academische uitmuntendheid hand in hand kan gaan met maatschappelijke betrokkenheid. In het diepte-interview vertelt ze je meer over haar studententijd aan de FEB en haar toekomstplannen aan Oxford University.

Verder in dit nummer komen ook enkele topics aan bod die op basis van FEB-studies waardevolle inzichten bieden over onze huidige levensstijl. Shana Mertens en Isabeau Van Strydonck hebben het over trends die de moderne werkkultuur onder de loep nemen: 'quiet quitting' en 'quiet vacationing'. Katrien Verleye en Lisa Antonissen hebben het over je hoe huur- en deelsystemen kan inzetten om je vakantie duurzamer te maken. Wendy Van Lippevelde onderzocht hoe het zit met de brooddozen van de schoolgaande jeugd. Koen Inghelbrecht deelt hoe je als pas-afgestudeerde aan slim budgetbeheer kan doen.

Ook geven we je een uitgebreide kijk op het UGent-beleid rond studentenwelzijn. Het welzijn van onze studenten is een topprioriteit. Kom te weten welke laagdrempelige initiatieven er bestaan om een student te helpen die worstelt met mentaal welzijn.

Tot slot stellen we de nieuwe Double Degree-overeenkomst met de Universiteit van Tartu voor en de fusie van DO! en Gentrepreneur. Die initiatieven doen nu verder onder de vlag van Gentrepreneur.

Veel leesgenot!

FEB-decaan
Professor Paul Gemmel

PAUL.GEMMEL@UGENT.BE



Diepte-interview
met kersvers alumna
**Stéphanie
Jolie**

Stéphanie Jolie (23) studeerde de opleiding **Handelsingenieur – afstudeerrichting Data Analytics** aan de FEB. Ze behaalde verbluffende resultaten en was daarnaast ook een geëngageerde studente die zich inzette voor allerlei extra-curriculaire en maatschappelijk relevante initiatieven. Nu is ze volledig klaar voor haar bijkomende masteropleiding 'Social Data Science' aan Oxford University. Stéphanie benadrukt dat ze deze uitzonderlijke prestatie niet alleen neerzette. 'Dit zou niet gelukt zijn zonder de steun van mijn familie, vrienden, het monitoraat en de trajectbegeleiding, de fsa, Stuveco en de studentengemeenschap waarin ik me bevond.'

Waarom koos je destijds voor de opleiding Handelsingenieur en welke factoren gaven de doorslag om die keuze te maken?

Stéphanie: 'Het is een atypisch verhaal. Ik begon eigenlijk met de opleiding Burgerlijk ingenieur omdat ik Grieks-wiskunde deed in het middelbaar en ik had het gevoel dat Burgerlijk ingenieur de automatische stap was die van me verwacht werd. Ik was altijd al enorm geïnteresseerd in Computerwetenschappen, ik experimenteerde er ook mee in mijn vrije tijd, dus leek het een perfecte match. Toch bleek de opleiding Burgerlijk ingenieur heel theoretisch en abstract, terwijl ik een ondernemend persoon ben met een groot interesseveld die graag dingen realiseert. Toen ik twijfelde om te veranderen, had ik meteen Handelsingenieur in mijn achterhoofd. Uiteindelijk schakelde ik in november – nog vóór de examenperiode van het eerste semester – over van de opleiding Burgerlijk ingenieur naar het eerste gemeenschappelijke jaar voor EW, TEW en Handelsingenieur. Het was niet evident voor mij om op dat moment te switchen, de omschakeling was heel zwaar omdat ik al aan de vooravond van de examenperiode stond. Dankzij het monitoraat en de trajectbegeleiding (*shout out* naar Ann Maes en Frauke Cuelenaere!) en enkele betrokken proffen en assistenten, herwon ik mijn zelfvertrouwen. Als student besef je niet volledig van welke onschatbare waarde het monitoraat kan zijn. Andere faculteiten zetten er niet zo sterk op in als de FEB. Uiteindelijk heb ik nog – zonder grote verwachtingen – die eerste examenperiode meegedaan en ik had het gehaald zonder kleerscheuren en met mooie punten. Handelsingenieur was absoluut de betere keuze voor mij: ik kreeg een brede vorming in Handelsingenieur met bv. taalvakken en economische vakken, maar ik kon ook blijven programmeren en mezelf daar verder in specialiseren.'

Hield de opleiding in wat je ervan verwacht had?

'Als jonge student had ik weinig verwachtingen over de opleiding Handelsingenieur, maar ik hoopte op een brede kijk die me weloverwogen deed nadenken. De opleiding bracht me zowel *hard skills* als *soft skills* bij en maakte me heel kritisch. Ik heb mezelf geen enkele opportuniteit ontnomen. Dankzij een technische stage in blockchain bij Cronos Groep en mijn Data Analytics-diploma heb ik ontdekt dat er zoveel meer opties zijn dan alleen programmeren. Had ik louter voor computerwetenschappen gekozen, dan ging ik te veel "vast" zitten. Kiezen voor Handelsingenieur bleek oprecht de beste beslissing van mijn leven te zijn.'

Welke verbeterpunten zie je nog voor onze faculteit?

'Mijn ervaring als studententertegenwoordiger heeft mijn visie uiteraard wat beïnvloed. Masterproeven zouden nog nuttiger zijn als er vaker wordt samengewerkt met bedrijven, omdat je daar veel van leert en die kennis meteen kan toepassen in de praktijk. Je levert meteen iets waardevol af. Dus in mijn ogen zou dit meer gepromoot moeten worden. Wellicht is het logistiek moeilijk haalbaar, maar een masterproef verdient het wel om in levende lijve gepresenteerd te worden. Momenteel gebeurt dat in 5 minuutjes online, waardoor je niet de juiste nuances kan leggen en in de diepte kan gaan.

Daarnaast merk ik bij studenten een grote behoefte aan feedback bij groepswerken en projecten. Al zijn professoren enorm drukbezet, het is zo waardevol om feedback te krijgen van iemand met de juiste expertise.

Ik weet dat eraan gewerkt wordt, maar tot slot zou er een grotere focus moeten komen op ethiek binnen de FEB-opleidingen. Vooral met de opkomst van AI-tools is het belangrijk dat studenten weten hoe ze ermee moeten omgaan. Ik vind ook dat er wel een nadruk mag liggen op concepten als *fairness* en *biases* in de

technieken die studenten aangeleerd krijgen, zoals in *machine learning*. Ook op het vlak van wetenschappelijke integriteit is er bv. aandacht nodig voor wat plagiëren exact inhoudt.'

Hoe kijk je in het algemeen terug op je studies?

'Op academisch vlak was mijn studententijd zeer goed. Ik vond het een voorrecht om les te krijgen van professoren die actief aan wetenschappelijk onderzoek doen. Naast mijn studies heb ik veel extra-curriculaire activiteiten gedaan, zoals voorzitter zijn van 180 Degrees Consulting Ghent, wat me waardevolle leiderschapservaring opleverde. Soms moest ik mijn studies wat opofferen doordat ik bestuursrollen opnam, maar ik heb dat altijd zo graag gedaan. Ik ben er gegroeid als mens en heb er vrienden voor het leven gemaakt. Uiteindelijk behaalde ik nog steeds "grootste onderscheiding", terwijl "grote onderscheiding" eigenlijk mijn doel was. Ik hoopte daar uiteraard op, maar ik eiste het niet van mezelf. Omdat ik op zoveel fronten wou scoren, had ik een immens drukke planning, maar ik heb er altijd voor gezorgd dat ik een goede *work-life balance* had en voldoende tijd had voor mijn vrienden en familie. Ik heb mezelf wel enorm moeten verbeteren op het vlak van *time management* (lacht).'

Hoe bereid je jou voor op een examenperiode en wat is jouw geheim om het tot een succesvol einde te brengen?

'Interesse hebben in wat je studeert, is voor mij de basis. Ik heb er hard voor gewerkt, maar ik ben vooral iemand die structuur nodig heeft – net omdat ik zoveel naast mijn studies deed. Ik maakte zodra het kon een overzicht van alle vakken die ik had, op hoeveel punten het examen of groepswerk stond, wat de belangrijke deadlines waren ... Die focus en goede planning hielpen me. Ik hield ook een schema bij waarop ik aanduidde of ik alle bestanden en lessen had gecheckt. Dat planmatige overzicht was cruciaal voor mijn slagen.

Ik heb dit niet alleen gedaan. Besef dat er altijd iemand is die je wil helpen, ookal is je support netwerk misschien beperkt.



Ik durfde ook altijd een stap verder gaan dan wat in de cursus stond. Zo hechte ik eigenlijk meer belang aan mijn notities en de topics waarop de prof tijdens de lessen de klemtoon op legde. Soms wilde ik dan weer het volledige plaatje zien om het goed te begrijpen en dan deed ik extra *research* over het onderwerp. Dan integreerde ik die voorbeelden in antwoorden op examenvragen. Dat apprecieerde de lesgever meestal wel.'

Heb je een bepaalde studiemethode?

'In de bachelor was het nog wat zoeken en stak ik veel tijd in het maken van uitgebreide samenvattingen. Ik spendeerde toen soms veel tijd aan mijn bureau, maar besepte dat ik op den duur een eigen cursus aan het schrijven was. Naarmate ik ouder werd (tijdens de masterjaren), baseerde ik me voornamelijk op mijn notities uit de les. Dan vulde ik dat aan met extra opzoekwerk. Ik had ook steeds één A4-blad per hoofdstuk dat alle kernideeën bevatte. Daar noteerde ik nog extra linken bij. Ik heb van elk vak zo'n overzicht gemaakt op dezelfde manier.'

Hoe houd je jouw ambities haalbaar?

'Met *time management*! Daar heb ik het meest mee geworsteld, maar ik ben er nu wel efficiënt in geworden. Ik heb ook veel te danken aan mijn nabije netwerk: mijn vrienden, broer,

(groot)ouders, de community van FEB-studenten waar iedereen op vragen wou antwoorden en samenvattingen deelde. Op dat vlak waren we een uniek jaar: een aantal studenten hebben dat actief getrokken en die verdienen alle lof, want ze hebben er enorm veel moeite ingestoken.

Doorheen het jaar focuste ik me meer op het sociale, maar tijdens de examenperiode ging mijn energie volledig naar mijn examens. Iedereen weet ook dat mijn telefoon wordt uitgeschakeld en dat ik pas 's avonds ga reageren. Ik heb dan voldoende stress en discipline om aan de afleiding van sociale media te weerstaan.'

Jouw masterproef schreef je bij FEB-professor Dries Benoit over "Automated quality control of tomatoes using computer vision and GAN-based data augmentation". Kan je even helder uitleggen aan de lezer waar dat over gaat?

'Mijn masterproef was in samenwerking met twee verschillende bedrijven: BelOrta en InfoFarm (een onderdeel van de Cronos Groep). Samen met mijn thesispartner focuste ik me op de kwaliteitscontrole van tomaten op de groenten- en fruitveiling. Een boer komt met tomaten bij de veiling en dan gebeurt er – na de indicatie van de boer – een handmatige kwaliteitscheck door een kwaliteitscontroleur die een *sample* neemt. Dat kan voor



wat discussie zorgen tussen de boer en de kwaliteitscontroleur omdat de classificatie een onmiddellijke impact heeft op het loon van de boer. Wij hebben een *tool* ontwikkeld die kwaliteitscontroleurs gaat ondersteunen (niet vervangen!) bij deze kwaliteitscontrole. Hierbij maken we gebruik van *computer vision* om automatisch te classificeren of een tomaat goed of defect is, gebaseerd op foto's. Ook zorgden we ervoor dat de uitkomst interpreteerbaar was voor een controleur door met een *heat map* aan te geven waar de (zware) defecten zich bevonden om zo te kunnen beslissen of een tomaat al dan niet wordt afgekeurd. Het verzamelen van foto's van (defecte) tomaten is uiteraard een kostelijke operatie. Om dit deels te vermijden, en ook om het systeem nog meer performant te maken, trainden we een GAN-model dat zelf tomatenfoto's kon genereren. Toch willen we benadrukken dat de menselijke inbreng van de controleur nodig blijft!

Je was ook studentenvertegenwoordiger op de faculteit. Waarom en wat hield dat in?

'In het middelbaar zat ik ook al in het bestuur van de Vlaamse Scholierenkoepel. Als FEB-student leerde ik Stuveco kennen, de studentenraad die het fantastisch goed doet om de stem van de studenten te verkondigen, en werd ik studentenvertegenwoordiger. Het is zo belangrijk dat je als student aan de tafel kan zitten

als er beslissingen worden genomen die een impact op je hebben. Op de faculteit waren er commissies zoals de HIR-commissie en Commissie Kwaliteitszorg Onderwijs. Het doel was om de zorgen van studenten door te geven aan de beleidsmakers en zo invloed uit te oefenen.'

Je kwam als één van de weinigen examenroosters inkijken op de fsa. Waarom deed je dat?

'Voor een student is een haalbaar examenrooster van cruciaal belang. Het is een complex werk voor de fsa (facultaire studenten-administratie) om zo'n rooster ineen te boksen. Om meer zicht te krijgen op waar de pijnpunten liggen voor studenten tijdens een examenperiode heeft Stuveco het afgelopen academiejaar voor elke afstudeerrichting studenten gemobiliseerd om te gaan samenzitten met de fsa. Op papier zijn bepaalde vakken namelijk meer of minder complex dan ze lijken: sommige vakken hebben een mondeling of open boek-examen. Dankzij een nauwe samenwerking tussen de fsa en Stuveco werd er toen een zo optimaal mogelijk rooster samengesteld in functie van de student.'

Je hebt grote toekomstplannen. Vertel eens wat meer over jouw ambities?

'Ik start (n.v.d.r. in oktober 2024) met een masteropleiding in Social Data Science aan Oxford University. Deze eenjarige opleiding focust op het toepassen van Data Science technieken op vraagstukken van maatschappelijk belang, met een nadruk op het ethische, sociale, en juridische van AI en data. Ook krijg ik er de kans om onderzoek te doen naar de impact van sociale media op het mentaal welzijn van jongeren. Dit is een topic dat me nauw aan het hart ligt en waarin het departement tot de wereldtop behoort. Voor mijn studies aan Oxford University krijg ik een beurs van Rotary International, waarbij verschillende Vlaamse clubs en een club in Oxford betrokken zijn. Ik ben heel dankbaar dat zij in mij en mijn studies en onderzoek geloven. In Oxford hoop ik mezelf verder te kunnen ontwikkelen en ontplooien, maar ik wil zeker ook met onderzoeks*deliverables* uitpakken die een invloed kunnen hebben op het beleid.'

Heb je een bepaalde droomjob in gedachten in binnen- of buitenland?

'Alle kaarten liggen nog op tafel. Impact hebben – hoe klein ook – is het belangrijkste voor mij. Of het nu in een bedrijf of in de publieke sector (VN) is.'

Veel succes!

FEB-studenten en -onderzoekers die willen ondernemen zijn al sinds academiejaar 2010-2011 vertrouwd met DO! (Durf Ondernemen), hét aanspreekpunt voor student-ondernemerschap aan de UGent. Het afgeleide pre-acceleratie-traject "Expedition DO!" geeft al sinds 2018 UGent-studenten en -onderzoekers de kans om hun businessidee volledig uit te werken onder professionele begeleiding. En dan heb je nog Gentrepreneur en de gelijknamige awards die al sinds 2013 een begrip zijn in de Gentse ondernemerswereld. Het bleek duidelijker voor de studenten om de twee sterke initiatieven samen te voegen, en zo geschiedde. Vanaf 15 oktober 2024 bundelen DO! en Gentrepreneur de krachten en doen ze samen voort onder de vlag van Gentrepreneur in een splinternieuw jasje. We praten met Jolien Coenraets (36, de manager van Gentrepreneur) en Gerlinde Van Hauwermeiren (38) die de Gentrepreneur-communicatie op zich neemt samen met haar collega's.

HET VERNIEUWDE GENTREPRENEUR

JOLIEN: 'Een aantal factoren gaven aan dat het een goed moment was voor een fusie. De top van de techwereld groepeerd zich steeds meer in Gent, het Wintercircus kwam vrij als locatie en we merkten dat we vreemde constructies kregen bij bv. Expedition DO! of de Gentrepreneur Awards. Dan was er bijvoorbeeld een UGent'er die deelnam, maar de co-founder was dan verbonden aan de Arteveldehogeschool. Of de ondernemende student veranderde van onderwijsinstelling ... Het was op den duur niet duidelijk of we de teams zouden indelen per school of per student. Er waren ook steeds meer start-ups met groeipotentieel die moeilijker de juiste begeleiding vonden binnen hun eigen instantie. Dan begonnen die start-ups samen te werken met een andere onderwijspartner en zo kreeg je verwarrende situaties. Toen kwam de vraag: zouden we niet beter alle expertise bundelen en alles samen doen?'

Ook op lobbyvlak zijn we een krachtiger ecosysteem nu alle kennis samen zit, zo sluit je meer solide partnerships af. De fusie ging vlot omdat het Gentrepreneur-team, de DO-mensen en de medewerkers van de onderwijsinstellingen elkaar goed kennen sinds de start. We weten wat we aan elkaar hebben en ijveren voor dezelfde doelen binnen het Gentse ondernemerslandschap, zo bevorder je een vlotte samenwerking. Los daarvan is het ook wel fijn om dankzij de fusie permanentie te hebben en dat je slechts één mailbox moet opvolgen i.p.v. vijf verschillende (lacht)!

Waarom de keuze om alles onder de vlag van "Gentrepreneur" te doen?

JOLIEN: 'Het is een neutraal en sterk merk waarmee we in het verleden al breed naar alle Gentse studenten communiceerden. Het dekt

de lading door de samentrekking van "Gent" en "entrepreneur". Omdat Gentrepreneur al een grote geloofwaardigheid heeft, wilden we niet nog een derde, nieuwe merknaam introduceren.'

GERLINDE: 'We hebben wél een volledig nieuwe *branding* uitgewerkt op basis van input die we kregen van de studenten zelf. We wilden het serieuze aspect van ondernemen, maar ook het speelse – nu heb je nog de kans om te experimenteren – laten terugkomen in

Wat zijn de sterktes van het vernieuwde Gentrepreneur?

- Gentrepreneur is er **voor eender welke student of onderzoeker** uit eender welke Gentse onderwijsinstelling.
- Doordat Gentrepreneur alle expertise bundelt, wordt de **kwaliteit van het aanbod** nog beter.
- Voor studenten is het minder complex en veel overzichtelijker nu ze **één aanspreekpunt** hebben.
- Het **brede netwerk** wordt veel makkelijker geholpen.
- Het wordt evidentier om een **overkoepelend team** te hebben binnen een Gentrepreneur-competitie of -traject.
- Het is **laagdrempelig**. Studenten hoeven niet meteen in te tekenen voor een competitie of traject, maar ze kunnen ook ad hoc advies of coachings inboeken.
- Gentrepreneur is **100% Gents** en draagt het Gentse verhaal mee uit.



Jolien Coenraets en Gerlinde Van Hauwermeiren van Gentpreneur

de *branding*. De huisstijl is strak en neutraal, maar er is toch een hoek af. Het kleurrijke van de oude Gentpreneur-look and feel komt terug waardoor het herkenbaar blijft voor de doelgroep.'

Waarvoor kunnen Gentse studenten en onderzoekers bij jullie terecht?

JOLIEN: 'Elke Gentse student of onderzoeker die plant te ondernemen, is welkom bij ons. We bieden trajecten aan voor drie doelgroepen van studenten of onderzoekers: 1/ voor wie wil ondernemen, maar nog geen idee heeft; 2/ voor wie een idee heeft en wil starten; 3/ voor wie al een onderneming heeft en er een schaalbaar concept van wil maken.'

Iedereen met een interesse in ondernemen, kan coachings bij ons boeken (op locatie of online), ad hoc advies vragen, een netwerkvent meepikken, zich inschrijven voor een competitie of traject ... Sommigen boeken ook meerdere coachings in waardoor ze hun eigen traject wat vormgeven. Daarnaast hebben we ook een coöperatieve vennootschap "The Company", die er is voor studenten die willen ondernemen, maar een experimenteeruimte nodig hebben. Ze kunnen dan tijdelijk ondernemen onder ons ondernemingsnummer. Voor "The Company" dienen studenten tijdelijk in aandelen te investeren en voor "The Expedition" is er een *commitment* bijdrage, maar het grootste deel van ons aanbod is volledig gratis.

Of er nog wedstrijden zullen zijn? De Gentpreneur Awards blijven bestaan en "Expedition DO!" wordt het meer neutrale "The Expedition" waaronder ook een nieuwe wedstrijd zal lopen, de timing voor inschrijving zal rond februari liggen en het traject

loopt dan tot de zomer om iedereen de kans te geven om deel te nemen. Het is dus zeker dat de wedstrijdcomponent wordt doorgezet.

We willen zowel een topconcept als een topondernemer in de bloemetjes kunnen zetten en we hopen dat de FEB'ers weer talrijk aanwezig zullen zijn.'

Hoe nemen geïnteresseerde studenten of onderzoekers best contact op?

JOLIEN: 'Op de website en via onze nieuwsbrief blijf je op de hoogte van ons aanbod. Daarnaast is het nuttig om ons te volgen op de sociale mediakanalen en bij vragen zijn mailtjes welkom op hello@gentpreneur.be'

Jullie locatie verandert naar het Wintercircuit in de Gentse binnenstad. Hoe staan jullie daar tegenover?

JOLIEN: 'We kijken er enorm naar uit om in het hart van de studentenbuurt te zitten. Op 15 oktober lanceren we de nieuwe Gentpreneur in het Wintercircuit met een groot lanceringsevenement. Daar zullen we het aanbod helder voorstellen en krijgen drie inspirerende sprekers het woord om het ondernemend vuur aan te wakkeren. Maarten Michielssens van Energyvision en Anneleen Browaeys van Bar Bidon zullen hun ondernemingsverhaal delen. Bovendien is het de ideale avond voor studenten met interesse in ondernemen om coaches te ontmoeten en te netwerken.'

MEER INFO: GENTPRENEUR.BE



ONGEZONDE EN NIET-MILIEUVERANTWOORDE BROODDOZEN IN VLAANDEREN

door Wendy Van Lippevelde

Het merendeel van de brooddozen van leerlingen in Vlaamse basisscholen bevat een ongezonde en niet-milieuverantwoorde maaltijd. Dat blijkt uit onderzoek van de Universiteit Gent en het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw naar de inhoud van brooddozen en naar de toegankelijkheid van schoollunches in Vlaamse basisscholen. De onderzoekers zagen, vaak dankzij vriendjes en/of de school, weinig lege brooddozen, maar wel voedselonzekerheid. Op basis van de resultaten pleiten de onderzoekers voor betaalbare gezonde en milieuverantwoorde schoollunches en voor ondersteuning van scholen. Toch bestaat er geen 'one size fits all'-oplossing.

De onderzoeksgroep Consumentengedrag van de faculteit Economie en Bedrijfskunde van Universiteit Gent en het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw onderzochten in opdracht van Departement Zorg in 2023 de inhoud van de brooddozen in de Vlaamse basisscholen, en de toegankelijkheid van schoolmaaltijden in Vlaanderen en het Brussels Hoofdstedelijk Gewest. De aanleiding voor dit project was het ontbreken van objectieve gegevens over de precieze omvang van de lege brooddozenproblematiek en de samenstelling van de brooddoos van Vlaamse lagere schoolkinderen.

Amper 13% van de brooddozen is gezond en milieuverantwoord

In een eerste luik van de studie onderzocht de UGent de inhoud van de brooddozen van 1.051 leerlingen uit een representatieve steekproef van 25 Vlaamse basisscholen. De lunch werd met een aangepast meetinstrument gedetailleerd in kaart gebracht. De beoordeling van de lunch gebeurde op basis van

'De resultaten van dit onderzoek wijzen op een tweeledige problematiek met enerzijds een alarmerend aantal kinderen met voedselonze­kerheid en anderzijds een aanzienlijk aantal ongezonde en niet-milieuverantwoorde brooddozen. Toekomstige acties dienen dan ook op beide in te zetten', zegt prof. Wendy Van Lippevelde, professor in Gezondheidsbevorderend consumentenonderzoek aan de UGent.

de voedingsdriehoek van het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw. Daarin worden gezondheids- en milieuaspecten van de voedingsmiddelen samengebracht.

De onderzoekers vroegen de kinderen van de onderzochte brooddozen via een anonieme vragenlijst ook naar aspecten die de inhoud van hun brooddoos beïnvloedden. Bijvoorbeeld: "Krijg je soms (een deel van) het lunchpakket van een vriend?", "Voelde je je in de afgelopen 12 maanden moe of zwak omdat je gezin niet genoeg te eten had?"

De meest opvallende conclusies? Het merendeel van de brooddozen die werden beoordeeld is ongezond en niet milieuverantwoord. Amper 13% van de brooddozen is overwegend gezond en milieuverantwoord. De onderzochte brooddozen waren gemiddeld slechts voor één derde (35%) gevuld met voedingsmiddelen die volgens de voedingsdriehoek gezond en milieuverantwoord zijn, bijvoorbeeld volkoren/bruin brood. Twee derde van de gemiddelde brooddoos bevatte producten die volgens de voedingsdriehoek minder de voorkeur wegdragen, zoals bv. wit brood (36,7%) of die te vermijden zijn, zoals bv. salami en choco (28,2%). Extra groenten en fruit waren amper in de brooddoos te vinden. Slechts één op vijf kinderen bracht groenten mee en minder dan 5% bracht fruit mee. 64% van de kinderen bracht wél een stuk fruit mee als tussendoortje.

Bovendien werden ook weinig verschillen gevonden in de samenstelling van de brooddoos volgens de socio-economische achtergrond van de kinderen. De brooddoos van kinderen met een hogere socio-economische status was net iets gezonder en milieuverantwoorder gevuld dan die van kinderen met een lagere socio-economische status.

Weinig daadwerkelijk lege brooddozen, wél voedselonze­kerheid bij 9% van de kinderen

Bovendien bleek dat 9% van de deelnemende kinderen in de afgelopen 12 maanden vaak voedselonze­kerheid hadden ervaren. Dit betekent dat ze zelf aangaven dat ze onvoldoende toegang tot voedsel hadden (niet enkel op school, ook thuis). Dit ligt in lijn met cijfers rond deprivatie bij kinderen, waarbij in 2021 één op de tien kinderen in Vlaanderen materieel gedepriveerd is.

Bovenop drie helemaal lege brooddozen (0,3%) die in het onderzoek werden waargenomen gaf ongeveer de helft van de kinderen die voedselonze­kerheid ervaren aan dat ze geregeld hulp kregen van een vriend(in) en/of de school om de brooddoos te vullen.

Daarnaast bleek ook dat kinderen die voedselonze­kerheid ervaren, vaker geen tussendoortje meebrachten en geen ontbijt namen op de dag waarop hun brooddoos onderzocht werd.



'Mama heeft geen honger, eet jij maar'

Uit een tweede deel van het onderzoek, gevoerd door Gezond Leven vzw bleek dat ondanks deze onthutsende cijfers, een schoolmaaltijd voorzien toch een topprioriteit is voor ouders in een maatschappelijk kwetsbare situatie. Vaak gaat dat ten koste van henzelf: liever zelf niet eten, zodat ze hun kind toch een gevulde brooddoos kunnen meegeven. Dat blijkt uit de gesprekken die Gezond Leven vzw met hen voerde.

Maar ook al willen deze ouders niks liever dan dat hun kind gezond eet op school, toch lopen ze hierbij tegen heel wat drempels aan. Enkele voorbeelden: de prijs van zowel schoolmaaltijden als van voeding in de winkel is te hoog, hun kinderen zijn moeilijke eters en lusten niet veel, of het aanbod op school is niet afgestemd op culturele eetvoorkeuren. Zo is brood als lunch niet in elke cultuur gebruikelijk. Maar ook: er is weinig vertrouwen in het aanbod op school (is de maaltijd wel écht halal?), de inschrijfsystemen voor schoolmaaltijden zijn niet flexibel of ouders kennen het aanbod op school niet. Het gevolg? Om het met de woorden van bevroegde ouders te zeggen:

"Ik geef mijn kinderen gewoon mee waarvan ik zeker weet dat ze het opeten. En dat is meestal een boterham met choco."

"Als je echt niets in de ijskast hebt, als het financieel niet meergaat... Wat koop je dan? Zo'n brood van 70 cent. En een pot confituur. Dan heeft je kind toch eten mee, hè."

Scholen (her)kennen de drempels

Gezond Leven vzw ging daarnaast in gesprek met het schoolpersoneel, dat ook de vragenlijst over toegankelijke schoolmaaltijden invulde. Daaruit blijkt dat scholen al inspanningen leveren om een aanbod van maaltijden te voorzien. Bovendien (her)kennen ze de drempels die de ouders aangeven. Alleen kunnen ze die niet zomaar wegnemen omdat ze zelf op hun grenzen botsen. Denk maar aan een tekort aan middelen en tijd, een ontoereikende infrastructuur, te weinig expertise, geen draagkracht bij het personeel, een diverse leerlingenpopulatie, een gebrek aan samenwerking met bijvoorbeeld cateraars, ...

Gratis schoolmaaltijden als oplossing?

Maar wat is dan de oplossing? Kort gezegd: een *quick fix* bestaat niet. Daarvoor is de problematiek té complex. Maar uit het

onderzoek komen wel een aantal mogelijkheden naar voor. Zo lijstte Gezond Leven vzw bestaande schoolmaaltijdprojecten op en sprak met zestien initiatiefnemers. En zij waren unaniem: er is nood aan een gratis aanbod schoollunches voor iedereen. Vooral bij scholen met veel leerlingen in een maatschappelijk kwetsbare positie is die behoefte groot. Het voorzien van minstens één gratis maaltijd voor alle kinderen op school kan volgens hen dus een oplossing zijn voor de ongezonde en niet milieuverantwoorde brooddozen. Bovendien kan zo'n aangeboden schoollunch ook een manier zijn om moeilijke etertjes kennis te laten maken met nieuwe voedingsmiddelen en hen zo op weg te helpen naar een gezonder voedingspatroon.

Ouders in een maatschappelijk kwetsbare situatie zijn echter niet allemaal vragende partij in het gratis-verhaal. Zij willen eigenlijk het liefst in staat gesteld worden om zelf te kunnen betalen voor een schoolmaaltijd. Dat vraagt om een meer structurele aanpak voor de armoedeproblematiek (bv. inzetten op werkgelegenheid, ...). Daarnaast stelden ze zelf ook een betaalbare prijs voor, wat voor hen betekent een prijs tussen 1 en maximum 3 euro voor een warme maaltijd. Uit de bevraging bij scholen bleek dat een gemiddelde warme maaltijd nu 4 euro kost.

Kortom: schoolmaaltijden moeten niet helemaal gratis, maar wel betaalbaar zijn!

Kostprijs voor scholen is veel meer dan de "food cost"

Voor scholen is de kost van een lunch echter veel meer dan de *food cost*. Zij hebben niet alleen nood aan financiële middelen, maar ook aan inhoudelijke en praktische ondersteuning om een aanbod maaltijden te installeren dat zowel bij de leerlingen als bij hun ouders ingang vindt. Die ondersteuning is echter geen kwestie van *one size fits all*. Integendeel. Elke school vraagt een aangepaste aanpak. Zo zal de ene school bijvoorbeeld meer hebben aan hulp bij het opstellen van een gevarieerd menu dat door iedereen gesmaakt wordt, terwijl de andere eerder gebaat zal zijn met acties die ouders helpen om een gezonde lunch te voorzien. Er zal ook sterk moeten worden ingezet op samenwerking tussen scholen, lokale besturen en cateraars. Door ondersteuningsmiddelen efficiënt in te zetten, kunnen de kosten gedrukt worden (bv. inzetten op goedkopere, plantaardige alternatieven, voedselverspilling tegengaan, ...) en elders worden geïnvesteerd.

Gezond Leven vzw pleit ervoor om middelen in te zetten voor zowel de ondersteuning van scholen om lunches aan te bieden als voor de lunches zelf. Een haalbare formule kan daarbij zijn om eerst en vooral betaalbare/gratis lunches te voorzien voor een school met een hoog aandeel kwetsbare leerlingen en daarnaast in te zetten op meer betaalbare schoolmaaltijden voor iedereen.

Alleen lager onderwijs

Tot slot nog dit: deze studie van de Universiteit Gent en het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw spitste zich hoofdzakelijk toe op de brooddozen en schoolmaaltijden in het basisonderwijs. De resultaten kunnen niet zomaar worden doorgetrokken naar het secundair, al was maar omdat jongeren andere noden hebben dan lagerschoolkinderen en bijvoorbeeld ook meer beïnvloed worden door het aanbod in de schoolomgeving vermits zij 's middags vaak buiten de school lunches. Om bij deze doelgroep de problematiek aan te pakken, moet dus in eerste instantie hun specifieke eetgedrag en voedselonzekeerheid verder worden onderzocht.

Recent FEB-onderzoek i.s.m. Vlaams Instituut Gezond Leven vzw onthult deze conclusies over de inhoud van de Vlaamse brooddozen en voedselonzekeerheid bij kinderen in het basisonderwijs:

- Bijna 1 op 10 kinderen heeft in het afgelopen jaar matig tot ernstige voedselonzekeerheid ervaren.
- Slechts 3 lege brooddozen in de steekproef, maar voedselonzekere kinderen hadden vaker geen ontbijt of hadden geen tussendoortje mee of zijn afhankelijk van de hulp van een vriendje en/of de school.
- Slechts 1 op 5 heeft groenten in hun brooddoos.
- Gelukkig nemen 6 op 10 kinderen wel fruit mee als tussendoortje.



Verschillende FEB-collega's kennen deze twee mannen dankzij hun onbetwiste gevoel voor humor en hulpvaardigheid. In een geanimeerd 'Vragenvuur'-moment stellen vakgroepsecretaris Bruno Vandebussche (62) en fsa-medewerker Jimmy Florkin (44) elkaar hun vragen. Bruno maakt tijd voor dit gesprek aan de vooravond van zijn pensioen. Hij heeft maar liefst 26 jaar bij Universiteit Gent op de teller staan, waarvan 10 jaar bij de Vakgroep Accountancy, Bedrijfsfinanciering en Fiscaliteit. Hij was er het eerste aanspreekpunt voor kleine, grote en middelgrote vragen, wees radeloze (doctoraats)studenten de weg, stond in voor de algemene administratieve ondersteuning van iedereen binnen de vakgroep, volgde personeelszaken en de financiële administratie op, ... Het andere 'manusje-van-alles' is Jimmy die je vaak aan de fsa-balie kan vinden. Daarnaast focust hij zich vooral op administratie rond masterproeven, deliberaties, curricula en andere studentenmaterie.

Vragen van Bruno aan Jimmy

Wat is de vreemdste vraag die je ooit kreeg van een student (m/v/x)?

JIMMY: Nu krijg ik keuzestress, want ik heb al heel wat rare situaties meegemaakt. Zo kan ik ook de stiel van schoenmaker op mijn CV noteren. Er stond eens een studente aan de balie die me vroeg of ik de hiel van haar hakschoen kon herstellen. Gelukkig kan je met duct tape veel oplossen. De meest recente situatie is een studente die haar ring kwam ophalen bij de verloren voorwerpen. Ik wou hem teruggeven, maar toen stak ze plots haar hand uit zodat ik hem kon aandoen. Dat voelde toch licht ongemakkelijk aan (lacht). In het kort: aan de fsa-balie kom je vanalles tegen.

Als je iets kon veranderen anno 2024, wat zou je veranderen?

JIMMY: Mocht het in mijn macht liggen, dan zou ik de vreselijke oorlogen stoppen die nu gaande zijn.

Over welke professionele eigenschappen moet je beschikken als je – zoals in jouw job – vaak met studenten omgaat?

JIMMY: Om te beginnen moet je de reglementen en afspraken goed kennen en die durven doorheen de jaren nogal eens te wijzigen... Verder moet je de juiste attitude hebben: correct, standvastig en wat empathie. Dus het komt er vaak op aan om op een beleefde manier voet bij stuk te houden.

Je werkt al 20 jaar op de facultaire studentenadministratie. Merk je verschil op bij de verschillende generaties studenten?

JIMMY: Dat merk je elk jaar. Nu is het duidelijk de covidgeneratie die aan het afstuderen is. Zij zijn gewoon alles meer flexibel aan te pakken, dus we moeten alles toch meer opvolgen om antwoorden te verkrijgen of om zaken tijdig te laten indienen e.d.





Vragen van Jimmy aan Bruno

Waar ben je het meest trots op?

BRUNO: Ik heb op vier vakgroepsecretariaten gewerkt aan de UGent en ik ben nog overal welkom. Doorheen de jaren kreeg ik veel appreciatie en dankbaarheid van de doctoraatsstudenten. De ene is al zelfredzamer dan de ander en ik heb het gevoel dat ik echt iets heb kunnen betekenen voor hen. Elk individu heeft zijn/haar waardering voor me uitdrukkelijk uitgesproken op het einde van een doctoraat – zelfs in het geval ze het niet behaalden. Het is geen makkelijke taak om hier als doctoraatsstudent of (gast)prof aan te komen op de faculteit en alles zelfstandig uit te zoeken. Ik haalde er veel voldoening uit om hen wegwijs te maken.

Wat is jouw supertalent?

BRUNO: Ik ben een vat vol nutteloze (sport)kennis en dus een zeer goede quizzer. Tot ergernis van mijn vrouw kan ik verjaardagen niet onthouden, maar sportstatistieken rollen er vlot uit. Ik ben eigenlijk een mislukt sportjournalist en erger me dan ook blauw aan sommige sportcommentatoren op televisie. Bij foutieve commentaar bij atletiek op VRT zap ik naar de BBC. Wat actief sporten betreft, blijft het bij fietsen: als sportieve recreant (*lacht*).

Wie zou je graag eens ontmoeten?

BRUNO: De overleden Ivo Van Damme zou ik graag eens ontmoeten. Hij heeft nog steeds het oudste, Belgische atletiekrecord op zijn naam staan. Op de jonge leeftijd van 22 jaar behaalde hij twee zilveren medailles op de 800 en 1.500 meter in Montréal op de Olympische zomerspelen van 1976. Met de tijd die hij toen neerzette, zou hij anno 2024 nog steeds Olympische finales, en misschien zelfs medailles behalen.

Je gaat bijna op pensioen, wat ga je in godsnaam doen met al die tijd?

BRUNO: Ik wil graag meer tijd spenderen met mijn partner die helaas geen geweldige gezondheid meer heeft. En met familie en vrienden. In de toekomst wil ik ook wat vrijwilligerswerk gaan doen, misschien in de plaatselijke bibliotheek. Zo denk ik aan: mensen daar wegwijs maken, computergebruik aanleren bij bejaarden die digitaal nog niet goed mee zijn, ... En misschien leer ik wel Italiaans? Daarnaast wil ik ook fit blijven door aan yoga te doen en te fietsen.

Ben je FEB'er en zou je eens graag een "Vragenvuur" doen met iemand? Laat het weten via communicatie.feb@ugent.be

Duurzaamheid is een belangrijke pijler binnen de faculteit Economie en Bedrijfskunde. De FEB voert dan ook heel wat wetenschappelijk onderzoek uit naar dit maatschappelijk relevante topic. Zo zijn FEB-professor Katrien Verleye en wetenschappelijk onderzoekster Lisa Antonissen van het CSI UGent, het Center for Service Intelligence van de faculteit Economie en Bedrijfskunde, op zoek naar hoe ze diensten kunnen heruitvinden om tot een meer circulaire wereld te komen. Daarvoor kijken ze onder andere in de richting van het huren en delen van spullen. In onze samenleving leeft nogal de mentaliteit dat je alles zelf moet bezitten. Toch is durven herdenken van 'eigenaarschap' een cruciale stap richting een meer duurzame samenleving. Bovendien zijn servicegerichte strategieën zoals huren en delen vaak een pak liever voor jouw portemonnee dan een aankoop. Iets om te overwegen wanneer je jouw volgende vakantie plant? Ookal is de zomervakantie nog maar even achter de rug, je krijgt hieronder enkele tips om te beginnen dromen over de volgende duurzame reisplannen. Durf hierbij kritisch te kijken of een aankoop wel echt nodig is.

DUURZAME VAKANTIETIPS: HUUR OF DEEL VAKANTIESPULLEN!

De **volgorde van de tips is niet willekeurig**, aldus Katrien. 'Voor de tips zijn we vertrokken vanuit strategieën die bijdragen tot een circulaire wereld. De tips gaan van minst product-georiënteerd (tip 1) naar meest productgeoriënteerd (tip 5). De meest ambitieuze tips zijn de eerste, want daar stap je als gebruiker af van het idee dat je eigenaar moet zijn van het materiaal. Bij de laatste tip ben je wel nog eigenaar, maar zet je duurzaamheid voorop in de aankoop.'



1. Deel, leen of ruil vakantiespullen met burens, familie of vrienden.

Een trolley voor handbagage, een trekruzak, slaapzakken, een dakkoffer, tent, pomp ... Allemaal spullen die je slechts een paar keer gebruikt en de rest van het jaar stof liggen vergaren. Stem goed af met vrienden of familie wie wat heeft liggen, stel ook helder wat te doen in geval van schade of verlies.

2. Huur vakantiespullen in plaats van ze te kopen.

Grote spelers zoals een Decathlon of A.S. Adventure verhuren steeds vaker sport- en kampeerspullen. Dit kan een pak goedkoper uitkomen dan ze aan te schaffen. Een tent huren is interessanter als je die niet vaak gebruikt. Deelplatformen zoals Peerby kunnen ook een uitweg bieden.



3. Ga na of kapotte vakantiespullen hersteld kunnen worden.

Die oude kwalitatieve regenjas kan wel een nieuwe coating of waterdichte behandeling gebruiken? Of jouw bergbottines hebben een kleine herstelling nodig? Ga na of je kapotte spullen met een kleine ingreep weer een ronde mee kunnen.

4. Check of je tweedehands vakantiespullen kan vinden.

2dehands, Marktplaats, Facebook Marketplace, Vinted, de Kringwinkel, rommelmarkten, ... Voor een prikje kan je vaak vinden wat je nodig hebt omdat iemand anders net een andere levensfase ingaat. *One man's trash is another man's treasure.*

5. Ga na of duurzaam geproduceerde vakantiespullen te koop worden aangeboden.

Neem ook het productieproces en de kwaliteit van een bepaald merk mee in de overweging. 'We willen de aankoop van vakantiespullen niet demoniseren', benadrukt professor Verleye. 'Misschien koop je spullen – zoals wandelschoenen – omdat ze van heel goede kwaliteit zijn en intensief en langdurig gebruikt zullen worden. Ook dat kan een duurzame keuze zijn. En soms wil je wel duurzaam consumeren, maar is er gewoon geen aanbod beschikbaar.'

Hoe maak je de beste keuze?

Als het gaat over anders en duurzamer omgaan met spullen, dan maken mensen verschillende afwegingen. Daar doen ze bij CSI-UGent ook onderzoek naar. 'Niet alle mensen vinden duurzaamheid even belangrijk en ongeacht het belang ze eraan hechten: eigenaarschap wordt nog altijd hoog in het vaandel gedragen en ook prijs speelt een doorslaggevende rol.' Als we naar prijzen kijken, dan zijn er bijvoorbeeld wel wat uitdagingen op vlak van vervoer. Katrien: 'Vaak zien we een omgekeerde relatie tussen duurzaamheid en prijs. Met de trein reizen is bijvoorbeeld niet altijd goedkoper dan vliegen. Je kan als burger wel de keuze maken om niet te vliegen, maar om duurzamer reizen betaalbaarder te maken moet de overheid tussenkomen.'

Een andere factor die meespeelt, is de match met je gewoontes en routines. 'Sommige mensen zien het misschien niet zitten om te huren of te delen omdat hygiëne voor hen belangrijk is en ze die gehuurde of tweedehands babydrager niet vertrouwen. **De mate waarin je openstaat voor huren en delen en andere duurzame opties, hangt ook af van je omgeving:** doen je vrienden en familie het ook? Of krijg je positieve reacties als je aangeeft te huren of te delen?'

Eerst bij vrienden en familie

Lisa en Katrien passen de tips ook zelf toe in de praktijk. Lisa: 'Als ik iets nodig heb voor op vakantie, dan vraag ik altijd eerst eens rond bij familie en vrienden. Zo heb ik onlangs een koffertje geleend van een vriendin en ga ik op vakantie met de trekkrugzak van mijn broer.'

Katrien is dan weer fan van tweedehandsspullen. 'Al van in mijn puberteit koop ik vaak tweedehandskledij en ook mijn kinderen zal je niet zo snel in nieuwe outfits zien. We proberen als gezin onnodige aankopen van nieuwe spullen te vermijden en delen heel wat spullen met familie, vrienden en burens. Als je duurzamer wil leven, bepalen volgende drie zaken of dat lukt: je moet **gemotiveerd** zijn en het nut ervan inzien, je moet het **kunnen** (zowel financieel als praktisch) en er moet **een aanbod zijn**.'

Zowat 40 procent van de studenten kampt met mentale of emotionele problemen zoals slapeloosheid, (faal)angst, stress of depressieve gedachten. UGent-collega's krijgen vaak direct of indirect te maken met studenten die het moeilijk hebben. Erover praten en hulp zoeken is voor hen niet altijd eenvoudig omdat er nog steeds een taboe op rust. Vaak ziet de maatschappij mentale problemen als 'zwakte', terwijl het vaak de studenten zijn die initieel veel aankunnen die er vroeg of laat aan ten prooi vallen. Het Steunpunt Inclusief Hoger Onderwijs (SIHO) lanceerde in 2022 het MoodSpace-platform om studentenwelzijn laagdrempeliger te maken. We praten met Sarah Vermeersch (40) over MoodSpace en studentenwelzijn aan de UGent in het algemeen. Ze werkt 11 jaar voor Universiteit Gent, waarvan 9 jaar als studentenpsycholoog en 2 jaar als Beleidsadviseur Studentenwelzijn. De coronapandemie verhoogde de aandacht voor mentaal welzijn, maar er waren al langer signalen aanwezig dat een duidelijk, duurzaam en geïntegreerd beleid rond studentenwelzijn nodig was. Sarah kroop mee achter de ontwerptafel.

STUDENTENWELZIJN ALS TOPPRIORITEIT VOOR EEN VEILIG STUDEERKLIMAAT

Interview met Sarah Vermeersch

SARAH: 'Naast het taboe dat erop rust, ondervindt iedereen drempels om hulp te zoeken. Studenten springen daar uit omdat ze specifieke, cognitieve drempels ervaren omwille van hun leeftijd. Bijvoorbeeld leeft de mentaliteit: "ik moet dat zelf kunnen oplossen, want ik ben nu 18" of "het is niet erg genoeg, anderen hebben het erger dan ik". Ook mentale geletterdheid speelt een rol. Velen hebben niet door dat er iets scheelt. Als we bijvoorbeeld naar het fenomeen burn-out kijken, hebben veel studenten niet in de gaten hoe ver ze al zitten op het continuüm van mentale burn-out. Ze (h)erkennen de signalen niet tijdig genoeg.'

Wat is MoodSpace?

SARAH: 'Het is een volledig gratis platform (NL- en ENG-talig), een online plek voor studenten vol betrouwbare info, tips, interactieve modules en zelfhulp-*tools* om emotionele klachten aan te pakken en zo veerkrachtig te kunnen studeren. Je leest er ook ervaringen en verhalen van studenten, je vindt er *peptalk* of de weg naar een luisterend oor, tips om iemand anders te helpen die het moeilijk heeft. Het is dé check en het duwtje in de rug voor jouw mentale gezondheid en die van medestudenten. Ook zwaardere materie zoals zelfverwondend gedrag komt aan bod. Je hebt er ook een

korte lijn naar de UGent-studentenpsychologen en naar het doorverwijfsnetwerk voor professionele hulp. In 2023 was MoodSpace goed voor zo'n 59.969 unieke bezoekers. Via de rubriek "zelf aan de slag" werden zo'n 19.025 unieke bezoekers bediend en 2.938 individuen maakten gebruik van de e-interventies. De zelftest werd zo'n 8.534 keer ingevuld.'

Bezorgd om een student?

SARAH: 'Heb je het idee dat een (mede)student in je omgeving het moeilijk heeft? Je maakt je zorgen en wil helpen, maar je weet niet hoe? Ga het niet uit de weg! Ontdek hoe je signalen herkent en wat je het best kan doen als vriend(in), ouder of personeelslid. De ene voelt zich hierin al wat comfortabeler dan de andere, toch is het belangrijk om actie te ondernemen. Spreek de (mede)student aan met een open vraag vanuit je eigen bezorgdheid: bv. "Heb ik het juist dat je je minder goed voelt?". Benoem daarbij concreet wat je opmerkt en trek zelf geen conclusies.

De UGent voorziet ook via het opleidingsaanbod de WeCare-voorzorging waarbij UGent-personeelsleden naast hun professionele rol zorg kunnen dragen voor studenten en elkaar. Signaaldetectie is daarbij een belangrijke eerste stap.



Deze signalen kunnen erop wijzen dat een student het moeilijk heeft:

- **Verandering in gedrag:** zoals concentratie- of eetproblemen, alcohol- of druggebruik, roekeloos gedrag, gejaagdheid, onrust, opvliegendheid, overbezorgd zijn.
- **Zich terugtrekken:** minder afspreken met vrienden en familie, stiller en meer in zichzelf gekeerd zijn, minder buitenkomen.
- **Verandering in emoties:** zoals irritatie of boosheid, angst of futloosheid, sneller huilen.
- **Zeggen dat het niet (goed) gaat:** uitspraken als 'Ik zie het niet meer zitten.' of 'Ik ben op, ik kan niet meer.' Ook het ontwijken van vragen of antwoorden als 'Het gaat wel.' of 'Ik wil je niet lastigvallen met mijn problemen.

'Durf hulp vragen en steun elkaar'

Vertrouw op je buikgevoel!

Heb jij de indruk dat er iets scheelt, dan is de kans groot dat dat zo is. Wees zeker alert als de signalen nieuw zijn, significant toenemen of samenhangen met een verlies, een pijnlijke gebeurtenis of een grote verandering. Merk je meerdere signalen op die zich gedurende langere tijd voordoen, dan is de kans groot dat de student hulp nodig heeft.

Praat erover!

- **Vraag:** Ga in gesprek, benoem de signalen en uit je bezorgdheid. Door open te praten en te vragen kan je samen de ernst van het probleem inschatten.
- **Overtuig:** Toon begrip voor de gevoelens. Je hoeft niet meteen advies te geven of oplossingen te bieden. Je helpt al heel hard door er te zijn, te luisteren en mee na te denken. Moedig aan om hulp te zoeken en kijk samen waar de student terecht kan.
- **Verwijs door:** Blijf rolvast, je hoeft het probleem niet zelf op te lossen. Merk op en verwijs door. Is de drempel hoog, bied dan aan om samen een afspraak te maken of om de eerste keer mee te gaan naar de afspraak. Misschien raak je met twee wél de drempel over.

Eénmaal de student hulp durfde vragen, is het waardevol dat de student een paar vertrouwenspersonen inlicht. Wanneer diegene die hulp nodig heeft het nabije netwerk (medestudent, vrienden, familie) informeert, kan de student in kwestie beter ondersteund worden.' >

BEZORGD OM EEN STUDENT? TIPS VOOR UGENT-MEDEWERKERS

Je merkt verontrustende signalen op



Vertrouw op je
buikgevoel!

Verandering in gedrag

Verandering in
emoties

Zeggen dat het
niet (goed) gaat

+ INFO

Zie jij het zitten om
de student individueel aan te
spreken?

De student spreekt je zelf aan

Ga het gesprek aan



Beperk dit tot zaken waar jij je
comfortabel bij voelt.

NEE

JA

Aandacht voor welzijn

Ook onrechtstreeks kan je helpen!

- Maak het thema welzijn bespreekbaar
- Tips voor tijdens je les
- Verwijs naar ugent.be/welinjevel.
- Dat kan ook via de voorbeeldslides



In gesprek met de student

- Vraag wat er scheelt en uit je bezorgdheid.
- Luister en toon begrip.
- Moedig de student aan om hulp te zoeken, verwijs door!

+ INFO

Heb je zelf specifiek advies nodig?
Contacteer de studentepsychologen



Hulplijnen voor studenten

Zelfhulp

- ugent.be/welinjevel
- [studentenplatform
moodspace.be](http://studentenplatform.moodspace.be)

Niet-dringende hulp

- Studentepsychologen UGent
- Studentenarts of huisarts
- Sociale dienst: financiële en praktische ondersteuning
- Overkop: huis voor jongeren

Noodhulp 24/7

- | | |
|--|--------------|
| Permanentiecentrum UGent
(24/24 en 7/7: enkel situaties binnen UGent) | 09 264 88 88 |
| Noodnummer | 112 |
| Huisarts van wacht | 1733 |
| Zelfmoordlijn | 1813 of chat |

MoodSpace is hét zelfhulpplatform dat je helpt om veerkrachtig te kunnen studeren



Komen er meer hulpvragen van studenten anno 2024?

SARAH: 'We merken niet alleen een stijging in het gebruik van MoodSpace, maar studenten vinden ook makkelijker de weg naar studentenpsychologen en andere hulplijnen. De stijging van hulpvragen zien we als iets positief. Dat betekent dat we meer naambekendheid hebben bij studenten en dat de drempel lager wordt om hulp te zoeken. Aan de andere kant is er simpelweg ook meer nood aan mentale begeleiding. Studenten staan erg hard onder druk op alle levensdomeinen. Ze voelen niet alleen de grote prestatiedruk op het vlak van studeren en de verantwoordelijkheid om het "te gaan maken", maar ook naast hun opleiding voelen ze een grote druk op het vlak van sociale integratie: ze willen de leukste vrienden hebben en een groot aantal, ze willen er goed uitzien, gezond leven, financiële onafhankelijkheid ...'

Wat kan studenten preventief helpen om mentaal in balans te blijven?

SARAH: 'Zelfzorg is een zacht woord, maar toch is het belangrijk om hier aandacht voor te hebben en de juiste balans te vinden tussen inspanning en ontspanning. Veel studenten hebben op een buitensporige manier last van stress of prestatiedruk. Je lijf en brein kunnen het aan om af en toe naar de top te gaan, maar de stress moet ook weer kunnen zakken. Blijft het hoog, dan reageer je niet meer goed op stressprikkels. De student zoekt het best uit welke vorm van **ontspanning** voor hem/haar werkt. Voor de één is dat sport, voor de ander ontprikkelen via muziek of creatief bezig zijn ...

Naast zelfzorg, kan je ook het heft in handen nemen door te groeien in **zelfregie en autonomie**. We leven in een maatschappij waar er veel onvoorspelbaarheid is en waarin economische, klimaatgerelateerde en geopolitieke problemen kopzorgen met zich meebrengen. Leer jezelf kennen daarin, maak keuzes vanuit jezelf en verwerf zo een gezonde flexibiliteit om met die onvoorspelbaarheid en mogelijke kopzorgen om te gaan.

Aan de basis liggen toch ook wel een **gezonde levensstijl en het gevoel hebben ergens bij te horen, deel uit te maken van een breder geheel en hierbinnen betekenisvol zijn**. Dat betekent niet dat je een groot aantal vrienden moet hebben, want daarin ligt er weer een sociale druk, maar enkele waardevolle vriendschappen bevorderen echt wel je welzijn en kunnen een grote steun zijn wanneer het even wat minder gaat.

Sta als student best ook eens stil bij wat succes voor jou betekent. Is dat voor jou enkel maar het eindigen met grote onderscheiding en is je eigenwaarde daar aan gekoppeld? Of slaag je erin om **succes te herdefiniëren** naar een groeiproces binnen een academische context die gepaard gaat met meer mildheid en innerlijke rust voor jezelf? Wanneer we ons – ook als academische instelling – meer gaan focussen op die *growth mindset* naar studenten toe i.p.v. meteen topprestaties te verwachten, gaan we een **veilig studeerklimaat en een welzijnsbevorderende leef- en leeromgeving** gaan creëren. Toch is het niet makkelijk om dit voor te leven als universiteit omdat professoren ook steeds moeten excelleren op verschillende vlakken. Professoren kunnen hier als rolmodellen meer de klemtoon leggen op het proces dat ze afgelegd hebben. Zo zie je dat het welzijn van studenten hand in hand gaat met het welzijn van medewerkers. Het is erg moeilijk om een groeimentaliteit voor te leven als het welzijn van de lesgever in kwestie niet in balans is. Vergelijk het met een zuurstofmasker opzetten in het vliegtuig: je kan pas voor anderen zorgen als je ook voor jezelf zorgt.

Ga gezond om met concurrentie. Competitie moet kunnen, maar er moet een fundament van vertrouwen zijn en het mag de persoon niet schaden. Probeer medestudenten te versterken of te steunen in plaats van elkaar te beconcurreren. Uiteraard mag iedereen zijn/haar eigen pad bewandelen en excelleren, maar je mag niemand naar beneden duwen.'



WAAR KAN JE ALS STUDENT TERECHT BINNEN DE UGENT MET WELZIJSVRAGEN?

STUDENTENPSYCHOLOGEN:

Bij de studentenpsychologen kan je online een afspraak boeken. Er is vrijwel geen wachttijd en er zijn ook tijdsslots voorzien voor dringende gevallen. Daarvoor neem je best telefonisch contact op met de infobalie: 09 331 00 31. Een gesprek bij een studentenpsycholoog is gratis én er is sprake van een beroepsgeheim. De faculteit of ouders komen de raadpleging niet te weten. Indien je nood zou hebben aan intensievere hulp dan kan de studentenpsycholoog je mee op weg helpen en zorgen voor een kwalitatieve doorverwijzing.

Maak hier je online afspraak bij de studentenpsycholoog



WELZIJSPLATFORM MOODSPACE:

<https://moodspace.be/nl>

WEL IN JE VEL:

Deze webpagina geeft een overzicht van de dienstverlening rond welzijn voor UGent-studenten.



GEBRUIK DE EPIONE-CHAT VOOR EN DOOR STUDENTEN:

<https://epione.sittool.net/chat>

HET MONITORAAT VAN DE FEB:

De faculteit Economie en Bedrijfskunde heeft ook een eigen monitoraat waarbij alles in het teken staat van de ontwikkeling van de student op het vlak van studiebegeleiding, maar ook eerstelijns hulp bij faalangst, zelfvertrouwen, sociale en intieme relaties.



SOCIALE DIENST VAN DE UGENT

De Sociale Dienst kan financiële ondersteuning bieden wanneer je het moeilijk hebt om je studiekosten te betalen. Je kan er ook terecht voor meer informatie over de studietoelage van de Vlaamse overheid, je rechten en plichten als student, het ontlenen van een laptop, of nood aan ondersteuning bij een moeilijke thuissituatie: socialedienst@ugent.be

Dringende hulp

Algemeen noodnummer: 112
 Permanentiecentrum UGent: 09 264 88 88
 Zelfmoordlijn: 1813
 CAW Crisis hulp: 09 265 04 90
 Huisarts van wacht: 1733
 Spoeddienst: 112
 Antigifcentrum: 070245245
 Awel: 102
 Tele-Onthaal: 106

#TARTU2024

GLOEDNIEUW DOUBLE DEGREE-PROGRAMMA MET TARTU

De FEB biedt Double Degree-programma's aan met de universiteiten van Porto, Göttingen, Würzburg, Namen, Luik en die van Clermont Auvergne. Sinds de start van academiejaar 2024-2025 kunnen FEB-studenten óók een Double Degree behalen en een buitenlandse ervaring opdoen in Tartu (Estland). Concreet volgen ze minstens 27 studiepunten aan de partnerinstelling en ontvangen bij afstuderen een diploma van beide instellingen: Universiteit Gent en de Universiteit van Tartu.

De master in Economie wordt gecombineerd met de master in Kwantitatieve Economie van de Universiteit van Tartu. Dit tweejarige programma (de reguliere master duurt 1 jaar) omvat één jaar aan de Universiteit Gent en één jaar aan de Universiteit van Tartu.

De master Handelsingenieur introduceert een Double Degree voor de majoren Data-analyse, Financiën en Operationeel Beheer. Studenten volgen een semester aan de partneruniversiteit. Gentse studenten gaan in het eerste semester naar Tartu, en Tartu-studenten komen in het tweede semester naar Gent. Hierdoor kunnen studenten het hele academiejaar met elkaar in interactie gaan.

Studenten krijgen zo de kans om een geweldige ervaring op te doen op de moderne campus van Tartu, de culturele hoofdstad van Europa in 2024.



De universiteit van Tartu

PRACTICAL INTERNET MARKETING

Sinds academiejaar 2023-2024 kunnen studenten uit de opleiding Handelswetenschappen ook het keuzevak Practical Internet Marketing volgen aan de University of Tartu. Dit is een volledig online vak, waarbij studenten die dit volgen zich niet moeten verplaatsen naar Estland. Dit is een mooi voorbeeld van Internationalisation@Home. Een 5-tal studenten van de bachelor Handelswetenschappen testten dit vak vorig academiejaar uit.

#UGentFEB

Wil je niets missen over het reilen en zeilen binnen de faculteit Economie en Bedrijfskunde van Universiteit Gent? Volg dan nu onze Instagram-pagina of volg ons op LinkedIn voor het meer corporate nieuws.



ugent.feb Starting the day right, a fresh cup of coffee and the FEB alumni magazine with the talented cover girl @joienboumkwo 🍵☺️
@ruimie
15 w · Vertaling weergeven



ugent.feb Lost something during the exams? 🤔 Head to the faculty student administration to reunite with your misplaced item. 📁
11 w · Vertaling weergeven



ugent.feb Check out this blossoming department of Public Administration and Management @ugent.feb 🌸🌸 #Blossomingscholars #thrivingresearch
19 w · Vertaling weergeven



ugent.feb Behind the scenes of the exam 'Vennootschapsboekhouden': 862 dedicated students across 5 locations, 1 shared goal: to pass 🍀. Good luck 🍀
11 w · Vertaling weergeven

En dan komt al het verbeterwerk... veel succes voor jou!
11 w · 1 vind-ic-leuk · Raagen


Op de facultaire Instagram-pagina kijk je mee achter de schermen van ons onderwijs en onderzoek. We hebben aandacht voor maatschappelijke uitdagingen als duurzaamheid en diversiteit en proberen in al het werk dat we verrichten de student centraal te zetten.

Faculty of Economics and Business Administration (Ghent University) reposted this

BE4LIFE
109 followers
1mo · 🌐

+ Follow

Discover the power of behavioral interventions in encouraging cycling and walking within urban areas. 🚲 Let's embrace a healthier and more eco-friendly way of commuting. ...more

 **Wat motiveert mensen om door de stad te bewegen? | Comcon**
comcon.gent

Check de nieuwe podcast van FEB-onderzoekster Shana Mertens: "Career Besties", over struggles waar jonge werknemers mee in aanraking komen.

Show translation

 **Shana Mertens** · 2nd
PhD Candidate and Teaching Assistant bij Universiteit Gent. Auto...
2mo · Edited · 🌐

+ Follow

New podcast alert 📢

Toen **Dagmar Van Gucht** en ik elkaar leerden kennen, vonden we ...more

Show translation

 **Work-life balance**
open.spotify.com

Congrats to FEB-professor Patricia Everaert with her Accountancy Professional of the Year-award!

 **Accounting Education Research Group - Ghent Univers...**
318 followers
2mo · 🌐

+ Follow

👏 Brilliant News! 🎉

We are beyond proud to announce that our very own **Patricia Everaert** † ...more



Like de Instagram-pagina.



Volg ons op LinkedIn.



WAT SCHUILT ER ACHTER DE HIPPE TERMEN QUIET QUITTING, QUIET VACATIONING, COFFEE BADGING OF BARE MINIMUM MONDAY ?

FEB-onderzoeksters Isabeau Van Strydonck en Shana Mertens zetten ze op een rijtje.

“This will be the biggest workplace trend of 2024!”
Heel wat TikTok-video's starten anno 2024 op deze manier. Hoe werk zal evolueren is namelijk niet enkel in de academische wereld, maar ook op sociale media een druk besproken onderwerp. Maar zijn die trends wel allemaal zo onschuldig als ze op het eerste gezicht lijken?

Quiet quitting kreeg de afgelopen jaren veel aandacht, vooral via TikTok. Het fenomeen beschrijft werknemers die precies doen wat van hen wordt verwacht, zonder extra inspanning. Men gaat dus niét noodzakelijk effectief ontslag nemen, maar wel psychologisch een soort “afstand” creëren van de job. De opkomst van de term *quiet quitting* heeft zowel op sociale media als in de bedrijfswereld heel wat verschuivingen teweeg gebracht. Zo bleek het ook de aanleiding te zijn voor de opkomst van heel wat andere trends, waaronder *bare minimum Monday*, waarbij werknemers op maandag alleen de belangrijkste taken uitvoeren om energie te besparen en uitputting tegen het einde van de week te voorkomen. Ook *coffee badging* is een trend die heel wat werkgevers herkennen: werknemers verschijnen op kantoor voor een koffie en om te netwerken en vervolgens keren ze terug naar hun thuishkantoor. Je kan al raden dat deze trend vooral het gevolg is van organisaties die – na de pandemie – weer vereisten dat werknemers aanwezig zouden zijn op kantoor.

Achterliggende nood aan erkenning en balans

In principe zijn veel van deze trends onschuldig. Ze communiceren een nood die werknemers ervaren, maar vaak gaat het om nieuwe wijn in oude zakken. Wanneer je als werkgever of leidinggevende dus dergelijke trends ziet verschijnen, is het vooral belangrijk om eerst na te gaan wat ze écht betekenen, én of ze in jouw organisatie ook echt een probleem vormen. Denk bijvoorbeeld aan *quiet quitting*: die trend is enerzijds ontstaan vanuit een nood aan meer (work-life) balans – men wil niet langer leven om te werken – maar anderzijds is het ook een reactie op een niet-gevulde nood aan erkenning door de werkgever. Deze erkenning is nochtans essentieel om werknemers gelukkig en gemotiveerd aan de slag te houden. Werknemers waarderen door eens een complimentje te geven bij een belangrijke realisatie, kan hier alvast wonderen doen.

Op basis van dat laatste kan *quiet quitting* worden gezien als een vorm van protest. Ook *bare minimum Monday* lijkt een *coping* mechanisme te zijn dat werknemers zelf implementeren om te vermijden dat ze zich tegen het einde van de week opgebrand voelen: opnieuw een nood aan meer balans dus. Hoewel de onderliggende noden namelijk meestal universeel blijken te zijn, wordt er regelmatig een hippe nieuwe naam opgeplakt. Die hippe term kan natuurlijk wél een goede gespreksstarter zijn voor een open dialoog met je medewerkers.



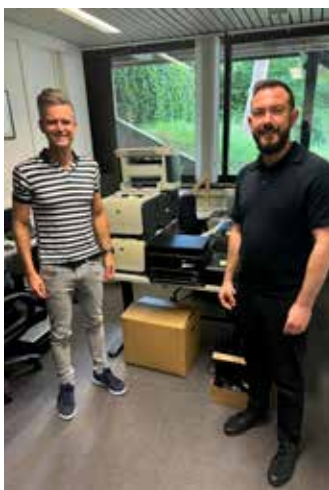
Het zijn coping
mechanismes om te
vermijden tegen het
einde van de week
op te branden.

Half op vakantie

Toch zijn niet alle trends even onschuldig. Vandaag de dag zien we ook trends zoals *quiet vacationing*, of de zogenaamde *hush trips*, ontstaan. Beide concepten impliceren dat werknemers in het geheim werkvakanties nemen, waarbij ze op afstand werken vanuit vakantiebestemmingen zonder dit aan hun werkgever te melden. Een geheime *workation* dus. Is deze trend dan het gevolg van een tekort aan vakantiedagen? Waarschijnlijk niet. Amerikaans onderzoek toont namelijk aan dat slechts de helft van de bevroegde werknemers aangaf al hun wettelijke vakantiedagen op te nemen. Volgens de onderzoekers is *quiet vacationing* dan ook eerder het gevolg van een minder goede bedrijfscultuur, waarin werknemers juist bang zijn om hun vakantiedagen op te nemen. In vele bedrijven wordt het niet opnemen van vakanties namelijk nog vaak gelijkgesteld aan het zijn van een "hardwerkende" of "zeer toegewijde" werknemer. Om zeker te zijn dat ze hun job kunnen behouden, of dat ze mogelijke kansen op promoties of loonsverhogingen niet mistopen, nemen deze werknemers dan liever vakanties waar hun leidinggevende niets van af weet.

Moedig verlof aan

Om dit tegen te gaan, is het belangrijk dat bedrijven een cultuur creëren waarin het opnemen van vakantie gewaardeerd en aangemoedigd wordt. Dit door een duidelijke communicatie over het verlofbeleid. Bovendien is het belangrijk om je bewust te zijn van de impliciete aannames over het opnemen van vakantiedagen binnen de organisatie. Veel van deze aannames ontstaan door ogenschijnlijk onschuldige handelingen of uitspraken. Denk bijvoorbeeld aan het ontvangen en versturen van e-mails tijdens jouw (of je medewerkers') vakanties. Een ander voorbeeld is een opmerking tegen nieuwe medewerkers zoals "niemand in dit team gebruikt al zijn vakantiedagen," wat impliciet de verwachting creëert om niet al te veel verlofdagen op te nemen. Ook leidinggevendenden dienen hier dus het goede voorbeeld te geven. Niet alleen door zelf vakantie op te nemen en hierover te communiceren, maar ook door werknemers actief te bevragen naar hun eigen vakantieplannen. Dit kan helpen om schuldgevoelens bij werknemers te verminderen en vakantie te positioneren als het vervullen van een verantwoordelijkheid in plaats van het verwaarlozen van taken.



FEB-IT'er Seppe Lybaert en Priester Ivan Danchevskiy

FEB doneert IT-materiaal aan Oekraïense (wees)kinderen

De FEB had nog een 30-tal oude laptops liggen van decanale diensten, alsook een 5-tal printers en andere IT-apparatuur. FEB-IT'er Seppe Lybaert maakte deze toestellen gebruiksklaar voor Oekraïense (wees)kinderen in moeilijke omstandigheden. De harde schijf werd verwijderd en de bits van de toestellen werden volledig gewist. Nadien werden ze – indien mogelijk – voorzien van een Windows-installatie en enkele basisprogramma's. Het IT-materiaal vertrok – omwille van de strenge controles – in meerdere sessies per auto naar Oekraïne via de Oekraïense kerkgemeenschap uit Gent.

De FEB kwam daarmee in contact via doctor-assistent Dmytro Panchuk van de vakgroep Bestuurskunde en Publiek Management.

Dankjewel Bruno!



FEB-collega **Bruno Vandenbussche** ging met pensioen na een indrukwekkende carrière van 26 jaar bij Universiteit Gent, waarvan de laatste 10 jaar bij de Vakgroep Accountancy, Bedrijfsfinanciering en Fiscaliteit. Gedurende deze tijd was hij het eerste aanspreekpunt voor allerlei vragen, groot en klein, en begeleidde hij zowel studenten als medewerkers met zijn kennis en toewijding. Hij zorgde voor de algemene administratieve ondersteuning binnen de vakgroep, en hield toezicht op personeelszaken en de financiële administratie. Zijn bijdrage en inzet zullen door velen gemist worden.

Bezoek City University Hong Kong

Professor Bert George nam 14 studenten van de City University Hong Kong uit de 'Master Public Policy and Management' mee naar onze faculteit. Het bezoek aan de FEB kaderde in het vak "Overseas Studies" dat prof. George doceert. Het hoofddoel van het vak is culturele uitwisseling en leren van bestuurlijke systemen in het buitenland.



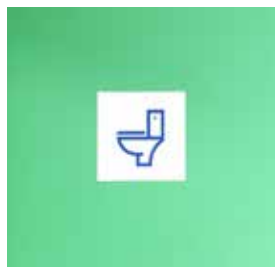
Fien Amant verpulvert Blokken-record

FEB alumna en oud-studente Bestuurskunde en Publiek Management, Fien Amant, brak een waanzinnig record in het televisieprogramma "Blokken", tot grote verbazing van presentator Ben Crabbé. In de laatste seconde van de tweede ronde vormde de 26-jarige Fien een lijn met haar laatste Tetris-blokje, wat haar totaal op 600 punten bracht. Fien was te geconcentreerd om haar record meteen op te merken.



FEB scoort op de World Company Sport Games

De UGent-delegatie was sterk vertegenwoordigd op de World Company Sport Games in Catania (19-23 juni 2024) met in totaal 43 medailles (14x Goud, 7x Zilver en 22x Brons). Wiskunde-docent Geert Van der Stricht behaalde Goud in de discipline schaken en FEB-professoren Abigail Levrau en Mirjam Knockaert namen deel aan de badmintoncompetitie.



Genderneutrale toiletten

De FEB installeerde – waar mogelijk – genderneutrale toiletten. Aan de hand van pictogrammen wordt weergegeven of het toilet staand of zittend is. Dit initiatief heeft als doel een veilige en comfortabele ruimte te bieden voor iedereen, ongeacht genderidentiteit. Zo bevorderen we een inclusieve sfeer binnen de FEB-community.



© Liandis

Patricia Everaert wint Accountancy Professional of the Year-award

FEB-professor Everaert ontwikkelde vanuit haar expertise in het boekhoudonderwijs een totaal nieuwe didactiek en methodiek (NABO) waardoor leerlingen en studenten op een toegankelijker manier vertrouwd raken met het boekhouden. Prof. Patricia Everaert: 'Het is een zeer mooie erkenning. Ik draag deze prijs graag op aan het hele team waar ik dag in dag uit mee samenwerk en waarmee we alles in het werk stellen om jonge mensen kennis te laten maken met het beroep van accountants.'

YOU NEED A BUDGET

YNAB

FEB-professor Koen Inghelbrecht deelt tips om je eerste loon slim te spenderen



Proficiat, als pas-afgestudeerde van de FEB start je binnenkort misschien op jouw eerste job en daarbij hoort uiteraard een eerste loon! Maar hoe beheer je jouw eerste salaris op een verstandige manier? Het YNAB-principe (You Need A Budget) kan hier een houvast bieden. Het is gebaseerd op vier eenvoudige regels om financiële doelen te bereiken, zoals het kopen van een huis, sparen voor een reis of simpelweg schulden te vermijden ... FEB-professor Koen Inghelbrecht legt je uit hoe het werkt.

1. Geef elke euro een doel (‘Give Every Dollar a Job’)

Elke euro die je verdient, moet een specifieke bestemming krijgen. Door van tevoren te beslissen hoe je je geld besteedt, krijg je controle over je financiën. Dit voorkomt impulsieve uitgaven en stelt je in staat prioriteiten te stellen, zoals huur, voeding en sparen. Het idee is om volgens het “zero-based budgetting”-principe te werken: elke euro wordt toegewezen, zelfs aan een spaarbuffer voor onverwachte uitgaven.

2. Houd rekening met al je uitgaven (‘Embrace Your True Expenses’)

Vaak denken we bij budgetteren alleen aan maandelijkse lasten zoals huur en boodschappen. Vergeet echter niet-maandelijkse uitgaven, zoals autoverzekeringen of vakanties. Verdeel deze grote kosten over meerdere maanden, zodat je voorbereid bent wanneer ze zich voordoen. Dit maakt je budget stabiel en meer voorspelbaar.

3. Pas je aan aan veranderingen (‘Roll with the Punches’)

Plannen veranderen. Als je onverwachte uitgaven hebt of je prioriteiten verschuiven, kun je geld herallocceren tussen

categorieën. De sleutel is flexibiliteit: schuif bijvoorbeeld een geplande verbouwing op als je meer wilt uitgeven aan een vakantie. Dit betekent niet dat je discipline verliest, maar dat je je budget aanpast aan nieuwe omstandigheden zonder in de problemen te komen.

4. Verouder je geld (‘Age Your Money’)

Het doel is om de tijd tussen het ontvangen en uitgeven van geld te vergroten. Door minder uit te geven dan je verdient, bouw je reserves op voor onverwachte uitgaven. Bovendien kan spaargeld groeien door de kracht van samengestelde interest. Dit is vooral nuttig voor langetermijnsparen, zoals het opbouwen van financiële reserves voor je oude dag en pensioen. Deze regel zorgt voor financiële rust en meer flexibiliteit in de toekomst.

HOE PAS JE DIT TOE?

Je kunt deze principes eenvoudig toepassen met een programma zoals Excel. Er bestaan ook apps zoals YNAB die het proces vereenvoudigen en je helpen om op koers te blijven. Meer informatie en tools zijn te vinden op de officiële YNAB-website.

CONCLUSIE

Met YNAB neem je proactief de controle over je geld. Door slimme budgettering en planning krijg je niet alleen inzicht in je uitgaven, maar leer je ook hoe je rationele, weloverwogen beslissingen neemt die je financiële welzijn bevorderen. Veel succes met je eerste loon!



Congratulations, Graduates!

A community for solvers awaits you.



Want to be our
next colleague?

Find out more and apply now.
We can't wait to meet you!

Today marks the beginning of an exciting new chapter. Step into the professional world with PwC Belgium, where your journey of growth and innovation truly begins. At PwC, we're not just about consulting, audit, and tax – we're about creating a community of solvers. Here, you'll work alongside industry leaders and brilliant minds, pushing boundaries and achieving excellence together. Elevate your skills, expand your horizons and shape a successful career with us. Your passion for business can generate limitless opportunities.

Join PwC and help us reimagine the possible!



careers.pwc.be

DURF DENKEN, JE HELE LEVEN LANG.

Daar moet je toch niet
lang over nadenken?



UNIVERSITEIT
GENT

Registreer je op het nieuwe UGent-alumniplatform: infinitem.ugent.be

Ben je afgestudeerd aan de UGent? Durf denken stopt niet als je de Overpoort hebt geruild voor een andere thuis. Want hoe ver in de wereld je diploma je ook brengt, via Infinitem blijf je altijd dicht bij je alma mater en je medealumni. Je ontmoet er ook nieuwe boeiende mensen, je krijgt uitnodigingen voor verrassende events en je bent als eerste op de hoogte van interessante jobaanbiedingen. Nieuwe inzichten en prikkels worden er gestimuleerd. Infinitem scherpt je kritische denken elke dag opnieuw aan.

UGENT-ALUMNI
INFINITUM

