

# Crimmax



Academiejaar 2020 – 2021: December

V.U.: Crimen vzw.  
Herbert Hooverplein 10  
3000 leuven



---

## Voorwoord

---

Het is weer december (f\*cking 2020 is bijna gedaan!) en kerst is in zicht! Helaas betekent dat voor de student ook blok. Echter niet getreurd, deze editie brengt een overzicht van de beste studietips om jou succesvol door de blok en examens te leiden. En om jou toch een beetje op te warmen in deze koude dagen stellen enkele praesidiumleden hun geliefde huisdier voor (met foto's 😊). Echter beginnen doen we met wat goed nieuws vanuit de faculteit.

Prettige feestdagen en veel succes met studeren!

Team redactie



## Financiële problemen door corona?

---

Je hebt hem misschien wel zien verschijnen of misschien heb je hem wel ingevuld. In het begin van dit academiejaar heeft FORS een enquête gelanceerd onder de studenten van de faculteit met de vraag welke financiële impact de coronacrisis heeft op het dagelijkse leven van de student en in welke mate dit de studies beïnvloed. Hierop was veel respons en het is duidelijk dat voor veel studenten de coronacrisis wel degelijk een financiële impact heeft op een aanzienlijk deel van de studenten. FORS heeft dit voor de faculteit gebracht en deze heeft op basis daarvan besloten om studenten die financiële problemen ondervinden te ondersteunen.

Indien je financiële problemen ondervindt als gevolg van de coronacrisis kan je een mail sturen naar [liesbet.smets@kuleuven.be](mailto:liesbet.smets@kuleuven.be). Zij zal op basis van een gesprek aangeven hoe de faculteit jou kan helpen. Jouw identiteit zal niet meegedeeld worden met ander facultair personeel.



---

## Studietips

---

### 1) Maak een goede planning

Een eerste tip is om een goede studieplanning te maken. Het is natuurlijk de bedoeling dat je jezelf houdt aan de planning en ook echt studeert op de geplande tijdstippen met zo weinig mogelijk afleiding. Een planning zorgt ervoor dat je op regelmatige intervallen studeert, dit zorgt er ten eerste voor dat je niet alles op het laatste moment gaat doen. Het werk niet laten opstapelen zorgt er ook voor dat je geen extreme uren meer moet leren en tijd hebt om voldoende te slapen. Daarnaast heb je nu ook een concreet plan en weet je wat je te doen staat. Het is leuk om mijlpalen in een planning te verwerken, zo ben je meer gemotiveerd om deze doelen te bereiken. Let bij het maken van de planning wel op dat je realistisch blijft, onrealistische verwachtingen zorgen ervoor dat je misschien gedemotiveerd raakt. Beloon jezelf ook, hierdoor blijf je gemotiveerd en heb je iets om naar uit te kijken. Probeer je cursussen in kleine stukken over dagen te verdelen en in te schatten hoeveel tijd je per stuk nodig hebt. Vergeet ook niet om voldoende herhaling in te plannen en voor wat afwisseling te zorgen.

### 2) Verspreid je studeermomenten en zorg voor ruime intervallen

Voor studenten met uitstelgedrag is dit waarschijnlijk het moeilijkste, maar om het langetermijngeheugen te stimuleren is het beter als je de leerstof tijdens het jaar op verschillende momenten studeert. Voor de examens moet je de leerstof nog een keer grondig herhalen en heb je het gevoel dat het al in het geheugen zat.

Ook wie tijdens het jaar weinig studeert heeft er baat hebben om flinke pauzes te nemen en voor ruime intervallen te zorgen tijdens het studeren in de blokperiode. Het komt erop aan om een marathonbloksessie te voorkomen, want zo onthoud je het minst. "Oefen een beetje op een dag, steek je steekkaarten weg en neem ze de volgende dag weer uit. Doe hetzelfde dan weer twee dagen later. Studie na studie toont aan dat de spreiding echt belangrijk is."

### 3) Stel jezelf voortduren vragen

De leerstof lezen en jezelf daarover vragen stellen is een van de beste manieren om te studeren, zelfs als je op dat moment het antwoord op de vraag niet weet.

Dat verplicht ons om actief het juiste antwoord te gaan zoeken in de leerstof, waardoor we het beter zullen onthouden. Het doet ons bovendien op een slimme manier nadenken over wat we hebben opgeslagen in ons geheugen en wat niet. Zo weet je wat je beter moet studeren.

Je kan ook steekkaarten gebruiken. Die methode van testgestuurd lezen (waarbij je jezelf telkens opvraagt) is vooral productief tussen studiesessies door en als je het gevoel krijgt dat je kennis roestig wordt.



#### **4) Elimineer bronnen van afleiding**

Om bronnen van afleiding te elimineren is de ruimte of kamer waarin je studeert zeer belangrijk. Zorg dat je studeert in een rustige kamer of omgeving. Dit kan in je eigen kamer zijn maar ook bijvoorbeeld in een bib of in een park. Zorg ook dat de ruimte niet te warm is, warmte kan namelijk slaperigheid veroorzaken wat niet goed voor de concentratie is. Hou de studieruimte ook proper en niet te veel onnodige spullen bevat. Tenslotte is het ook belangrijk om je comfortabel te voelen in de ruimte waar je studeert.

Zet je smartphone, computer, tv of andere onnodige elektronische apparaten uit. De geluiden komende van deze apparaten zijn een grote bron van afleiding. Wanneer je studeert met je smartphone naast je kan het heel aantrekkelijk zijn om bijvoorbeeld even een aantal meldingen te bekijken.

#### **5) Eet gezond en drink voldoende water**

Het kan misschien aantrekkelijk lijken om een maaltijd te maken in de microgolf als je niet veel tijd hebt, maar doe dit niet! Het is bewezen dat gezond eten ervoor zorgt dat je beter kan studeren. Maak dus een gezonde maaltijd met veel groenten en eet wat fruit in plaats van snoep.

Te veel suiker is ook heel slecht, geen energie drank dus! Suiker zal je misschien even een boost geven maar daarna zal je crashen. Drink dus veel water om gehydrateerd te blijven. Het is zelfs aangetoond dat een groot deel van de bevolking gedehydrateerd is voor lange periodes, wat zeer slecht voor je lichaam en hersenen is. Wacht dus niet tot je dorst heb maar drink regelmatig een slokje water. Je kan wel wat koffie of thee drinken, maar overdrijf hier niet mee!

#### **6) Beweeg voldoende**

Nog een onderdeel van de juiste levensstijl is om voldoende fysieke inspanning te hebben naast de mentale inspanning. Beweging is daarnaast niet alleen goed voor je lichaam, maar ook voor je hersenen. Beweging verbetert je geheugen, maakt je positiever, onderdrukt stress, zorgt dat je beter slaapt en dat je hersenen over het algemeen beter functioneren. Probeer om minstens drie keer per week voor een half uurtje intensief te sporten.

#### **7) Slaap voldoende**

Niets zo verleidelijk dan een nachtje doorsteken tijdens de blokperiode. In werkelijkheid kan het niet slechter zijn. Slaap is immers een van de basisbeginselen voor het onthouden van informatie. Het is essentieel voor het geheugen en het vergaren en onthouden van opgedane kennis.

Om informatie langdurig te onthouden, is het daarom beter om na het leren te slapen dan alsmear door te gaan. Zelfs korte slaapsessies zouden kunnen helpen. Muizen die één uur 'leerden' en daarna goed sliepen, presteerden beter dan muizen die drie uur intens traiden en daarna uit hun slaap werden gehouden.



---

## Praesidium in de spotlight

---

Voor deze editie van de Crimax lichten de vice-praesides het topje van de sluier over wat zij doen in het praesidium en hoe zij de examens aanpakken.

### Hey Tijmen en Marte, stel jullie zelf eens voor?



Marte: Heyhoi! Ik ben Marte! Ik ben 20 jaar en woon in het mooie kempische Arendonk. Ik ben een enthousiaste persoon en af en toe wat eigenzinnig (of zoals mijn mama altijd zegt: ‘eigenzinnig en niet bang’). Ik ben echt een lijstjespersoon en denk redelijk hard na (soms iets te hard) voordat ik keuzes maak. Al sinds de lagere school zit ik in werkgroepen, leerlingenraden etc. Een stapje verder gaan en de universiteitsstudenten vertegenwoordigen was dan ook geen ondoordachte keuze. Dit is het tweede jaar dat ik me trots praesidiumlid van Crimen kan noemen. Vorig jaar heb ik me, als functie onderwijs, keihard ingezet om jullie zo goed mogelijk te vertegenwoordigen op onze faculteit en universiteit. Dit jaar zet ik me dus in als vice-praeses. In het weekend werk ik in ‘Frituur Den Driehoek’, de beste frituur van Arendonk en in de zomervakanties sta ik als hoofdanimator op speelplein.

Tijmen: Ik ben Tijmen Paredis. Ik ben momenteel 20 zomers jong en woon in het mooie Limburg. Ik heb één broer, genaamd Joppe. Thuis heb ik één hond (want ik HAAT katten). Mijn andere huisdieren zijn spijtig genoeg overleden (een aantal op een tragische manier).

### Jullie zijn beide vice-praeses bij Crimen, wat houdt dat juist in?

Marte: Tijmen en ik proberen onze praeses, Fleur, zo goed mogelijk te helpen bij haar functie. Dat wil dus zeggen dat we de andere praesidiumleden ondersteunen en begeleiden in hun functies. Verder houdt dat ook in dat we jullie vertegenwoordigen op verschillende raden en commissies op facultair en universitair niveau. Als je op ons secretariaat komt, is de kans ook groot dat je Tijmen of mij daar ziet rondlopen. Wij proberen jullie daar, samen met Fleur en Ann-Sophie, zo goed mogelijk te helpen. In normale tijden houdt onze functie natuurlijk ook in dat we samen met jullie eens goed kunnen cantussen of feesten 😊.





### **Is dat niet kei veel werk?**

Marte: Dat is wel een beetje werk, ja, maar keileuk! Er zijn vooral wel wat vergaderingen die je moet volgen. Dit jaar is natuurlijk een stuk minder druk dan normaal. Er zijn geen feestjes, cantussen of doop die we mogen organiseren. Dat zorgt er voor dat Tijmen en ik wat rustiger aan kunnen doen dan de vices van vorige jaren.

Tijmen: Momenteel valt dat werk wel mee aangezien er nauwelijks fysieke activiteiten kunnen doorgaan. In een 'normaal' jaar is er toch veel meer werk. Toen ik het eerste jaar het praesidium ingestapt ben, ging ik een engagement aan om die taken ook goed uit te voeren. Je moet daarbij ook sommige dingen kunnen opgeven en schoolwerk tijdelijk aan de kant zetten. En dit allemaal voor onze medestudenten, want je moet ook weten dat we ons ook veel inzetten achter de schermen!.

### **De examens komen er weer aan, zien jullie het wat zitten?**

Tijmen: De examens zijn altijd wel een speciale tijd, en zeker in de context waar we nu zitten. Persoonlijk laat ik een examenperiode gewoon op me afkomen (met de nodige stress). Voorgaande examenperiodes ben ik goed doorgekomen dus deze zal ik hopelijk ook wel goed doorstaan. Ik heb trouwens zéér veel respect voor onze eerstejaars die dit voor de eerste keer meemaken. Jullie gaan dat goed doen!

Marte: Dat kan altijd beter! Ik ben niet zo'n heel goede student eigenlijk. Ik ben heel snel afgeleid waardoor ik niet efficiënt studeer. De examens lukken meestal wel, maar dat is toch altijd even een periode waarin ik extra hard worstel met mijn concentratie. Wat de leerstof betreft: die vind ik wel interessant! Op dat vlak zie ik het wel zitten 😊.

### **Hebben jullie tips voor het studeren?**

Marte: Als je je niet goed kan concentreren helpt rondwandelen! Mij kan je tijdens de examenperiode wel eens met een stapel papieren zien ronddwalen in Leuven. Ik leer al wandelend als het op mijn kot niet meer lukt en een voordeel daarbij is dat je meteen al aan je 10 000 stappen per dag kan komen! Mijn tweede tip dan ook: voldoende bewegen! Dat is misschien een heel standaard tip, maar het helpt echt tegen het 'opgesloten gevoel' dat je kan krijgen van dagenlang op je kot of kamer te zitten! Tot slot moet je, als je huisdieren hebt, daar veel mee knuffelen, spelen, wandelen... Daar wordt iedereen nu toch gelukkig van he 😊!

Tijmen: Ik heb doorheen de afgelopen jaren geleerd dat een planning zéér belangrijk is. Dan is het in mijn hoofd ook wat gestructureerder. Ook zorg ik ervoor dat er zo weinig mogelijk storende factoren in mijn omgeving zijn. Sommige dagen zal de concentratie wat minder zijn, maar dat is niet heel erg! Herpak je dan de volgende dagen.





## Ontspanning tussen het studeren door is belangrijk, wat doen jullie tijdens jullie pauzes om wat te ontspannen?

Marte: Als ontspanning ga ik wel eens een toertje wandelen, lopen of fietsen. Eens goed uitwaaien kan deugd doen! Ik teken ook heel graag. Tijdens mijn pauzes durf ik dan ook wel eens achter mijn bureau te blijven zitten en te tekenen, maar als het mooi weer is, ga ik ook wel eens op locatie met mijn potlood en papier! Ik speel en knuffel ook heel graag met mijn hondjes en als ik eens zin heb om niks te doen, kijk ik gewoon wat series!

Tijmen: Ik ben niet echt het goede voorbeeld in het nemen van ontspanningen. Ik moet altijd verplicht een ontspanningsactiviteit doen van mijn ouders/vriendin omdat ik anders gewoon uren na elkaar studeer. Afgelopen examenperiode ben ik wel veel gaan lopen/wandelen om even van mijn bureau weg te gaan. Ik heb gemerkt dat dit wel veel kan helpen.

## Memes



---

## Praesidiumdiertjes

---

### Chloë:



Dit is mijn baardagaam, Freckles. Ze is ondertussen een dikke 9 jaar en heb haar al sinds ze uit haar eitje is gekomen. Veel doet ze niet, maar ze is nog steeds fijn gezelschap en goed om mensen mee te laten schrikken. 10/10 would recommend!



Dit is het andere lichtpuntje in mijn leven: Vita. Zij is 13 jaar oud en sinds 2007 lid van de familie Wilssens. Ze knuffelt heel graag en doet geen vlieg kwaad! Ook heeft ze net het gevecht tegen een tumor gewonnen, yay Vita! 12/10 good girl

### Daan:



Dit is Bailey. Bailey is een maine coon en ondertussen al 6jaar oud. Hij gooit alles wat hij tegenkomt op de grond, maar is wel de schattigste kat op deze wereld.

### Eline:



Keno is de grootste schat die je maar kan vinden. Hoewel hij al erg oud is (9 jaar) voelt hij zich nog helemaal in de fleur van zijn leven! Een betere teddybeer kan ik me niet wensen!!





Kaylie is echt mijn grote steun thuis, zeker op vlak van studeren. Ze zal er altijd voor zorgen dat ik voldoende pauze neem door over mijn papieren te gaan liggen, typisch..



Oreo is nog maar 1 jaar oud. Graag wil hij een speelbuddy, maar Kaylie is veel te lui, dus is hij vriendjes geworden met Keno. Superschattig om die 2 samen te zien!

#### **Emma D. K.:**



Dit is Lumos, genoemd naar de spreuk voor licht uit Harry Potter. Hij is ondertussen 4,5 jaar oud en heeft al sinds jongsafaan verlatingsangst. Dit zorgt ervoor dat hij op elk moment van de dag op iemand zijn schoot probeert te springen of aandacht zit te zoeken. Ook is hij bang van komkommers en het grasmachine.

#### **Jens:**



Hallo, dit is Marte! Ze is 20 jaar en afkomstig uit een exotisch ontwikkelingsgebied. Ondanks dat ze heel slim is heeft ze soms wat moeite met recht te blijven wandelen of staan, maar met haar uitmuntende elegantie en lenigheid trekt ze dit wel vaak recht. Marte is verder heel erg goed in het checken van sociale media in de zetel en 's ochtends snoozen in bed. Onderschat daarnaast zeker haar fysieke kracht ook niet! Ze verovert als geen ander alle plaats in bed. Verder is ze gelukkig heel aangenaam om in huis te hebben en altijd enthousiast om samen ergens mee naar toe te gaan.





### Lenka:



Deze baby is 4 jaar oud (en eigenlijk geen baby meer) en heet Nox. Nox houdt van koekjes en van drinken uit een waterfles. Hij houdt nie van enge dingen want hij heeft snel bang. Verkoeling zoeken door in een zwembadje te spelen vindt hij ook niet leuk, maar dat hij daarna deze stoere handdoek mag dragen vindt hij meer dan oké.



Dit is Gizmo, een zwarte pug. Hij is al 14 jaar oud en al 13,5 jaar bij ons. Omdat hij zo oud is steekt die ook constant zijn tong uit, hij kan die niet meer in zijn mond houden (poor baby). Hij is vrij dik en valt daardoor soms door zijn pootjes. Sporten doet hij niet want hij is nog luiër dan een luiaard. Gizmo is ook semi doof tenzij ge vraagt of hij een koekje wilt.

### Lien:



Dit is Crush! Hij is genoemd naar de oude schildpad uit de film Nemo. Crush is al 4 jaar oud en woont bij ons sinds mijn 16de verjaardag. Hij is ondertussen al veel groter geworden en kan al bijna uit zijn schildbaddenbadje kruipen. Buiten klimmen is zijn favoriete bezigheid eten, net als zijn baasje.

### Lies:



Dit is teckel nr. 1, genaamd Lacki. Hij is de big boss in huis met een leeftijd van bijna 11 jaar. Soms is hij wat grumpy, maar als je terug thuis komt kan hij niet snel genoeg beginnen lachen met zijn tanden bloot. Zoals op de foto te zien is, denkt hij soms dat hij een stokstaartje is.





Dit is Lana, teckel nr. 2. Ze is 8 jaar oud. Jammer genoeg heeft ze soms last van epilepsie waardoor ze te veel prikkels niet kan verdragen. Toch is ze soms super speels en houdt ze van streeltjes op haar buikje. In de zon liggen of wind door de haren van haar oortjes vindt ze helemaal geweldig.



Dit zijn Max en Molly, teckel nr. 3 en 4. Ze zijn broer en zus en bijna 3 jaar. Vaak zeggen mensen er wel eens de twins tegen omdat ze zo hard op elkaar lijken, maar toch hebben ze twee verschillende karakters. Molly is de hevigste, maar kan je vaak wel verleiden met haar schattige blik. Max is dan weer een echte knuffelbeer en heeft een heel zacht karakter. Beide houden ze het meest van wandelen, eten en met elkaar spelen/vechten.

### Maartje:



Dit is Marie, paardje van 8 jaar. Ik heb haar sinds ze 4 is en is een schat een een beest 😊

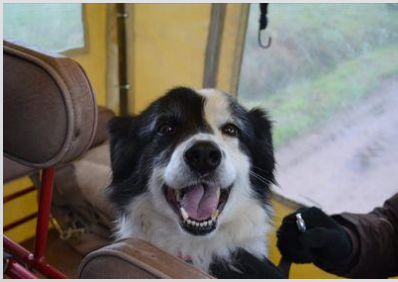
### Margot:



Dit is Frutella of fruitje voor de vrienden 😊 Ze vindt mensen niet zo heel erg leuk en het liefst van al doet ze samen met mij dutjes. Haar lievelingssnacks zijn ijsjes of andere zoete dingen, zolang het maar geen vis is. Ze is niet de slimste van de hoop, maar soms gaat ze op avontuur en is ze dapper genoeg om een blaadje te vangen en mee naar huis te nemen. 12/10 sweet chonk 😊



### **Marte:**



Dit is the one and only Too. Ze is bij ons thuis geboren en huppelt ondertussen al 9 jaar vrolijk door het leven. Ze is extreem slim en kan een aantal trucjes. Verder is ze heel actief, maar af en toe durft ze toch wel eens te chillen.

Likes: knuffels, mijn oma, op bankjes zitten, samen op stap gaan.

Dislikes: onweer, medicijnen, haar zin niet krijgen, water.

Fun facts: 1. Mijn oma heeft vorig jaar sokjes voor haar gebreid. 2. Als ze boos is gaat ze met haar rug naar jou zitten en kijkt ze je niet meer aan.



Maak kennis met Fie! Deze cutie hebben we eind augustus geadopteerd. Ze is op die paar maanden tijd al een echt huishondje geworden! Van harde geluiden en wind is ze nog bang, maar met knuffels en eten kan je haar altijd blijmaken!!

### **Merel:**



Dit is Fleur, ze is 12 jaar en we hebben haar gekocht op een rommelmarkt. Ze is deels Yorkshire terriër.

### **Mette:**



Dit is Nolle, hij is 6 jaar en houdt heel veel van knuffels. Zijn lievelingssnack is zoutchips en zijn hobby is dutjes doen.







### Quinten:

Dit zijn Bas (grijs) en Pluk (beige). Ze zijn het effect van de mama 3 weken alleen thuis te laten tijdens de herexamens. Ondertussen zijn de broertjes 1,5 jaar oud en een pak dikker dan op de foto. Bas is een luie knuffelaar die onhandig en met veel moeite de krabpaal beklimt. Pluk is dan weer een actieve held, totdat hij af en toe ook stiekem komt vragen voor zijn portie knuffels.



Meet Flor, de trouwe viervoeter. Hoewel hij achter de omheining zichzelf voordoeft als een stoere waakhond, is hij een held op sokken. Geen schoot waar hij niet op zou kruipen en geen bezoek dat hij niet enthousiast zou begroeten. Hij is ondertussen bijna 3 jaar lid van de familie.

### Tijmen:



Dit is Snuffie, een Yorkshireterriër (ook wel een 'Carmen' hondje genoemd). Hij is 12 jaar oud en ligt de hele dag te slapen. Ik heb heel graag honden, maar hij loopt altijd van mij weg. Enkel om te eten komt hij naar mij 😊🤔

### Zoe:



Dit is Charlie, als ze op bezoek wilt gaan bij haar mama moet ze niet ver gaan want die woont aan de overkant van de straat. Haar favoriete bezigheden zijn eten, in de zetel liggen en een paar dagen niet naar huis komen zodat wij allemaal in paniek zijn. Ondertussen is ze al 7 jaar mijn zachtste huisgenoot.





---

## Wist je dat...

---

- ... Crimen nu een eigen discord server heeft?
- ... je deze kan gebruiken voor online spelletjes avonden?
- ... het praesidium heel goed is in among us?
- ... dat sarcastisch is?
- ... een praesidiumlid dafalgan neemt om sneller zat te worden?
- ... het redactieteam dit ten zeerste afraad?
- ... praesidiumlid T.P. een bijnaam heeft gekregen van sommige assistenten?
- ... praesidiumlid C.W. eveneens een andere naam gekregen heeft van sommige proffen?
- ... praesidiumlid M.G. bijna haar teen gebroken had nadat ze deze elegant tegen haar bed heeft gestoten?
- ... zij die week ook van de trap is gevallen en haar vinger heeft verbrand?
- ... praesidiumlid Q.D. denkt te zijn gevallen met de fiets, maar die eigenlijk niet 100% zeker is?
- ... ditzelfde praesidiumlid na 2 jaar op tinder nog maar 1 date heeft gehad?
- ... deze date een grote flop was?
- ... dit een goed moment is voor een minuut stilte voor praesidiumlid Q.D?
- ... praesidiumlid I.N. nu eindelijk een jas heeft voor de winter en dus geen koud meer moet lijden?
- ... praesidiumlid M.V.B. per ongeluk haar tapijt een beetje in brand heeft gestoken?
- ... jij geweldig bent en gaat slagen op al jouw examens!



