



MADE IN  
WEST-  
VLAANDEREN

**Toegepaste psychologie**

**Bachelor Brugge**

## Waarom kiezen voor Toegepaste psychologie?

Je houdt van mensen? Je hebt heel veel geduld en je kan goed luisteren? Je kan je open stellen voor de problemen van kinderen, jongeren of volwassenen en je wilt samen met hen een oplossing vinden? Je bent discreet en je weet wanneer je moet zwijgen of handelen? Je geeft de ander graag de ruimte om zijn verhaal te doen? Je hebt een groot verantwoordelijkheidsbesef want je beseft hoe delicaat het is om met kwetsbare mensen te werken? Je bent een teamplayer die ook snel op zijn pootjes valt? Dan is de opleiding tot bachelor in de toegepaste psychologie zeker iets voor jou!

Je werkveld is breed en boeiend! Wie graag met kinderen en jongeren werkt, kan aan de slag in een schoolomgeving of een CLB. Misschien gaat je hart meer uit naar revali-

derende patiënten, mensen die een ernstige handicap of een groot verlies moeten dragen. Je kan ook een waardevolle bijdrage leveren aan de bedrijfsweld, bv. in een dienst human resources of marketing. En uiteraard is er het brede veld van de klinische psychologie: diagnostiek en begeleiding : Je werkt niet alleen met mensen met ernstige psychische problemen zoals depressie, fobieën, psychosen, eetstoornissen..., maar ook met gezonde kinderen, jongeren en volwassenen die worstelen met moeilijkheden als gevolg van allerlei veranderingen in hun leefwereld.

Zo kun je bijvoorbeeld mensen met depressieve klachten weer zin in het leven geven, koppels met relatieproblemen een nieuwe toekomst geven, kinderen en jongeren leren omgaan met scheiding....



## Hoe ziet de opleiding eruit?

Ons opleidingsprogramma sluit naadloos aan bij het Opleidingsprofiel van de bachelor in de toegepaste psychologie. Het curriculum rust op twee grote pijlers die we 'under construction' en '@work' genoemd hebben. En hoe minder je 'under construction' bent, hoe meer je '@work' bent.

We starten de opleiding met een sterke theoretische basis met daarin ook ruimte voor generieke en algemene beroepscompetenties. Naarmate je vertrouwd raakt met de materie, ruimen we meer plaats in voor de verschillende rollen die je in het werkveld kan spelen. Omdat elke mens uniek is, kun je je program-

ma voor een stuk zelf samenstellen. Zo is er de module **Love2learn** die aanstuurt op levenslang leren. Hier kun je bijvoorbeeld kiezen uit sportpsychologie, forensische psychologie (CSI, weet je wel!), gezondheidspsychologie, HRM, trends in het werkveld en ook modules uit het schakelprogramma naar de academische master van de Universiteit Gent.

We leggen de fundering voor de pijler @work al in het eerste semester, zodat je meteen praktijkervaring opdoet. Elk semester sla je je vleugels een beetje meer uit, tot je in het zesde semester het werkveld in duikt voor een langere stageperiode. Dan schrijf je ook je bachelorproef.

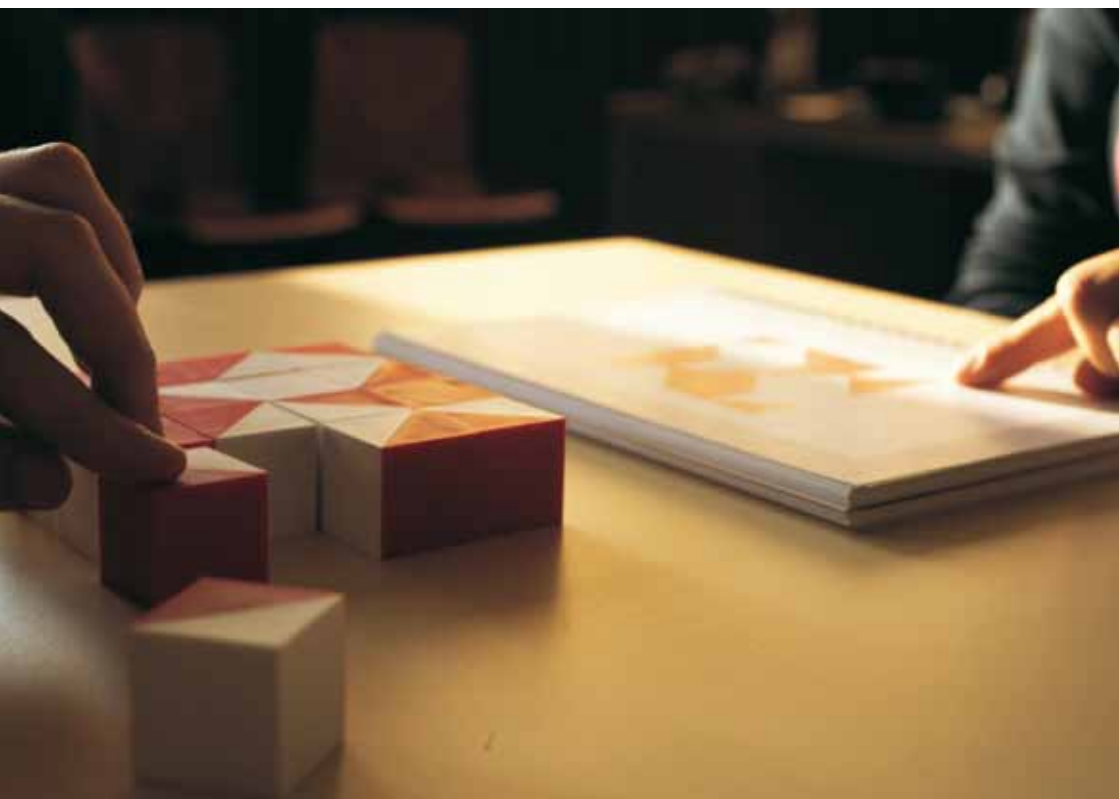
## Alumni

Ook na het afstuderen blijven we contact houden met onze oud-studenten. Zo bieden we ondermeer hulp aan in de zoektocht naar werk via een sollicitatietraining. We verzamelen en verspreiden specifieke vacatures voor bachelors in de Toegepaste psychologie.

Op onze alumni-website word je op de hoogte gehouden van de nieuwtjes binnen de oplei-

ding, van eventuele navormingen, getuigenissen van studenten... We doen binnen de opleiding vaak beroep op onze alumni om te fungeren als stagemontor of ervaringsdeskundige. Zo blijven onze alumni in contact met de opleiding en vormen zij een bron van inspiratie voor nieuwe studenten.

<http://alumni.howest.be>



## Internationale ervaring en praktijkgerichte workshops

Wil je graag stage lopen in het buitenland? Howest heeft partners in veel Europese landen. Breng ons tijdje op de hoogte!

### Internationale studieconferentie

Studenten (Toegepaste) psychologie van verschillende hogescholen en universiteiten uit binnen- en buitenland ontmoeten elkaar op de internationale studieconferentie die elk jaar door een andere partner georganiseerd wordt. Partners zijn Howest, Katho, Lessius Hogeschool Antwerpen, Saxion Hogeschool Deventer (Nederland), Manchester Metropolitan University (UK) en Klaipeda University (Estland).

### Interculturele wetenschapsweek

Bezoeken, getuigenissen, lezingen laten je kennismaken met de grote verscheidenheid in onze samenleving.

### Workshops geven

In semester 5 leer je vormingsprogramma's uitwerken die op een specifieke doelgroep gericht is. De praktijk is immers de beste leerschool! Uiteraard word je hierin ondersteund door je lectoren!

### Daikin

Wat kan je beter voorbereiden op een job, dan les te krijgen van mensen uit het werkveld? Binnen de opleiding maken we vaak gebruik van ervaringsdeskundigen. Zo wordt in semester 5 een seminarie HRM aangeboden in samenwerking met Daikin. Ook binnen andere modules worden dergelijke ervaringsdeskundigen ingeschakeld

### InterDis

In semester 5 neem je deel aan InterDis, een multiprofessioneel leertraject met meer dan 500 studenten uit verschillende opleidingen die met gezondheidszorg te maken hebben. Hoewel er veel studenten participeren, verlopen de activiteiten kleinschalig. In interdisciplinaire teams bespreek je realistische casussen met studenten uit andere opleidingen uit de gezondheidszorg. Op die manier verwerf je inzicht in de competenties, bevoegdheden en beperkingen, doelgroepen en werkmethode van verschillende gezondheidswerkers en leer je efficiënt samenwerken en doorverwijzen. De Associatie Universiteit Gent staat hiermee aan de top van inter-professioneel en interdisciplinair onderwijs.

### Skillslab

Het proces van intake, het opstellen van een behandelplan en initiëren van verandering wordt inge oefend en getoetst aan de hand van een reële casus, waarbij rollenspelers (niet studenten) worden ingezet. De lector treedt daarbij op als coach in samenwerking met andere professionals.

### De Katrol – Het Scharnier

De opleiding werkt ook nauw samen met het project De Katrol – Het Scharnier. Dit zijn projecten waar studenten ingeschakeld worden om studie- en opvoedingsondersteuning te geven aan kansarme kinderen en hun ouders. Het is de bedoeling dat studenten van binnenuit kennismaken met gezinnen in armoede en vaardigheden ontwikkelen om met deze kinderen en hun gezinnen om te gaan.

## Een student vertelt

### Tom Vanpraet

Wat mij voornamelijk is bijgebleven met betrekking tot deze opleiding is de mogelijkheid tot praktijkgericht leren. Wat je ziet in theorie, kun je daadwerkelijk toetsen aan de praktijk om zodoende het resultaat/effect ervan te zien.

Daarnaast is de mogelijkheid om zo lang stage te lopen een unieke opportuniteit, met zeer belangrijke implicaties: je leert jezelf als hulpverlener kennen, je krijgt de mogelijkheid je te oriënteren, je kan zelf uitproberen met vallen en opstaan en dat is zeer boeiend."

### Pelagie Laureyns

"Voor mij betekende de opleiding eerder een startpunt, een basis om verdere toekomstplannen op uit te bouwen. Er zijn zoveel mogelijkheden na deze opleiding: werken, verder studeren en dit in alle mogelijke richtingen. Ik hoop werken en verder studeren in de toekomst te combineren. Gedurende deze opleiding ben ik zowel als hulpverlener professioneler geworden, maar ook op persoonlijk vlak ben ik gegroeid. Niet onbelangrijk zijn de goede vriendschappen die ik tijdens de opleiding heb gesloten."



## Waar vind je de job van je leven?

Kiezen voor Toegepaste psychologie, is kiezen voor een professionele toekomst in het unieke en uitgestrekte onderzoeksdomein van de psychologie.

Als bachelor in de Toegepaste psychologie werk je vooral in organisaties die professionele hulp verlenen aan mensen met psychosociale problemen. Traditionele werkterreinen zijn:

- > Algemene ziekenhuizen
- > Psychiatrische ziekenhuizen of - centra (voor kinderen, jongeren en volwassenen)
- > Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg,
- > Centra Algemeen Welzijn
- > Centra voor leerlingbegeleiding, scholen,
- > Centra voor Kinderzorg en Gezinsondersteuning
- > Revalidatiecentra (voor zowel kinderen als

volwassenen).

- > Expertisecentra voor autisme
- > Arbeidstrajectbegeleiding voor personen met een handicap,
- > Personeel- of marketingdiensten in openbare instellingen en privébedrijven
- > Reclame- en marketingbureaus
- > Selectie- en wervingsbureaus
- > Je kan ook als zelfstandige een hulpverlenende beroepsactiviteit uitoefenen.

### Verder studeren

Je kan ook kiezen om verder te studeren. Voor de bachelor in de Toegepaste psychologie bestaan uitgebreide vervolgstudiemogelijkheden in menswetenschappelijke studierichtingen, zoals het Postgraduaat Psychodiagnostiek, Master in de Psychologie (via een schakelprogramma). Voor een uitgebreide lijst van mogelijkheden zie [www.howest.be/verderstuderen](http://www.howest.be/verderstuderen)

	JAAR 1		JAAR 2		JAAR 3	
	semester 1	semester 2	semester 3	semester 4	semester 5	semester 6
<b>MODULE</b>	<b>Competitieverkenning 1 (6)</b> - Werkveldverkenning (2) - SOCOVA (4)	<b>Competitieverkenning 2 (12)</b> - Klinische psychologie (3) - Schoolpsychologie (3) - Revalidatiepsychologie (3) - Bedrijfspsychologie (3)	<b>Psychopathologie (6)</b>	<b>Preventieactor (5)</b>	<b>Love 2 Learn (9)</b> - Schakelprogramma UGent - HRM - sportpsychologie	<b>Bachelorproef (6)</b>
<b>MODULE</b>	<b>Psychodiagnosticus 1 (10)</b> - Onderzoekscyclus (5) - Psychologisch testen (5)	<b>Psychologische dienstverlener 1 (12)</b> - IK als communicator (6) - Communicator in CONTEXT (6)	<b>Psychodiagnosticus 2 (12)</b> - IK als psychodiagnosticus (3) - Psychodiagnosticus in CONTEXT (werkvelden) (9)	<b>Psychologische dienstverlener 2 (8)</b> - IK als dienstverlener (3) - Dienstverlener in CONTEXT (werkvelden) (5)		
<b>MODULE</b>	<b>Ondersteunende referentiekaders (11)</b> - Levensloop psychologie (4) - Agogiek (4) - Recht (2) - Neuropsychologie (2)		<b>Interculturele actor (3)</b> (diversiteit)		<b>Psychodiagnosticus én Psychologisch dienstverlener@work (13)</b> 2 kiezen uit volgende: - klinische psychologie (4) - Schoolpsychologie (4) - Revalidatiepsychologie (4) - Bedrijfspsychologie (4) + bachelorproef (5)	<b>Bachelor TP@work (24)</b>
<b>MODULE</b>			<b>Interculturele actor@work (3)</b>	<b>Preventie@work (5)</b>	<b>Trainer coach@work (5)</b>	
<b>MODULE</b>	<b>Psychodiagnosticus@work 1 (3)</b>	<b>Communicator@work (6)</b>	<b>Psychodiagnosticus@work 2 (6)</b>	<b>Psychologisch dienstverlener@work (12)</b>	<b>Professioneel teamspeler@work (3)</b> Interdis	

\*onder voorbehoud van eventuele wijzigingen en goedkeuring door het Hogeschoolbestuur. Kijk ook op [www.howest.be](http://www.howest.be).

stp = studiepunten

## Made in West-Vlaanderen

### Kwaliteit voor alles

Howest is een sterk groeiende hogeschool met campussen in Kortrijk en Brugge. De 22 bacheloropleidingen en de 7 masteropleidingen zijn van een hoogstaande kwaliteit. Uit jaarlijks onderzoek bij de studenten blijkt dat de tevredenheid groot is. Ook bij de werkgevers geniet Howest een stevige reputatie. De opleidingen met boeiende stages zijn volop gericht op de praktijk en leiden naar goede jobs.

### Studeren in een aangename omgeving

In West-Vlaanderen wordt er niet alleen gewerkt. Het is ook een gezellige provincie. Howest, de Hogeschool West-Vlaanderen, straalt dat mee uit. Je studeert op aangename en sfeervolle campussen en je staat als student centraal. Je hebt nauwe contacten met je lesgevers en de begeleiding is heel persoonlijk. Je bent hier zo thuis als thuis.

### Mee met de toekomst

Met de modernste technieken en technologie heb je de toekomst in handen. In elke opleiding

staan die voor jou ter beschikking. Bovendien heeft elke campus een professionele mediatheek met een uitgebreide collectie boeken, naslagwerken, vaktijdschriften, cd-roms, dvd's en andere digitale bestanden. Je kan dit alles ter plaatse raadplegen of gratis ontlenen.

### Goed bereikbaar: de campus en de wereld

Onze campussen zijn goed bereikbaar met het openbaar vervoer. Ze zijn dan ook gelegen in de stad zelf en zo maak je deel uit van het echte leven. Maar ook de wereld ligt binnen je bereik. Opleidingsreizen naar Londen, Barcelona of zelfs China en stagekansen buiten Vlaanderen wachten op jou.

### Gent in West-Vlaanderen

Howest maakt deel uit van de Associatie Universiteit Gent. Dat garandeert uitstraling, zowel in eigen land als internationaal. Het zorgt er ook voor dat je na je opleiding kan doorstromen naar andere bachelors en masters binnen de Associatie. We staan klaar om je te begeleiden bij je traject.

campus bevindt zich in een historisch gebouw dat uitgerust is met moderne faciliteiten. Ruime klaslokalen, rustige praathoekjes, een gezellige en hippe cafetaria, een beschermde neogotische turnzaal, een klimmuur voor de studenten lichamelijke opvoeding en een gezellige binnentuin voor allerlei activiteiten.

### Bits, bytes en broodjes

Als Howest-student heb je toegang tot onze moderne computerinfrastructuur. Via het elektronisch leerplatform Dokeos en tal van andere ICT-faciliteiten, heb je alles wat je nodig hebt voor school- en zelfstudieopdrachten, groepswork en onderzoekswerk. Je krijgt ook een eigen e-mail-

adres. Via verschillende kanalen blijf je steeds op de hoogte van alles wat met je studies en de campus te maken heeft. Via de lichtkrant kan je non-stop belangrijke én actuele berichten lezen. Op de ad valvasborden vind je actuele informatie over jouw opleiding. Je kan ook steeds terecht op Dokeos. De mediatheek bezit een uitgebreide collectie van vakgerichte boeken, naslagwerken, recente jongeren- en kinderliteratuur, (vak)tijdschriften, kranten, weekbladen, studiemateriaal, onderzoeksrapporten, eindwerken, bronnenboeken met suggesties voor leesvoorbereidingen, didactisch materiaal (prenten, poppen...), educatieve spellen en software, cd's, dvd's, en cd-roms. Allemaal gratis te ontlenen of te raadplegen in onze leeszaal. De mediatheek is ook de plek voor zelfstudie, groepswork en fungeert als een open leercentrum met pc's. <http://bib.howest.be>. Alle studiemateriaal wordt via het elektronisch leerplatform Dokeos ter beschikking gesteld. De cafetaria is de ontmoetingsplek bij uitstek. Voor en na de lesuren en tijdens de pauzes kun je er koffie, thee, chocolademelk, soep en ontbijtkoeken krijgen. Tijdens de pauzes worden belegde broodjes, diverse salades en snacks aangeboden. Het schoolrestaurant verzorgt elke dag een warme maaltijd.

### Join the (studenten)club

Brihos is de studentenclub van de campus in de sint-Jorisstraat. Brihos organiseert. organiseert clubavonden en allerlei sportieve en culturele activiteiten. We bieden jou een boeiend studentenleven aan in het dynamische Brugge. [www.brihos.be](http://www.brihos.be)

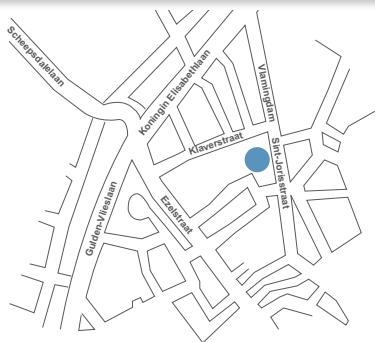
### Brugge Studentenstad

De organisatie Brugge Studentenstad bouwt de stad uit tot een studentvriendelijke stad. Brugge is een bruisende stad met meer dan 4000 studenten. Brugge is ook een culturele topper. En dan hebben we het niet alleen over historische trekpleisters. Er zijn tal van jonge en studentikoze activiteiten die doorgaan in Brugge. Brugge Studentenstad wil dat het goed studeren is in Brugge. Zo wordt er bijvoorbeeld voor gezorgd dat je aan een betaalbare prijs een degelijk kot vindt. [www.brugge.be/studentenstad](http://www.brugge.be/studentenstad)

### De mobiele student

Huur een studentenfiets! Aan het station kan je voor 1, 3, 10 of 12 maanden een speciale studentenfiets huren aan een kleine prijs. Daarnaast krijg je van het stadsbestuur een pakket met onder andere een fietskaart. Via [www.sovowes.be](http://www.sovowes.be) krijg je ook 50% korting op je Buzzy Pazz. [www.sovowes.be](http://www.sovowes.be) > mobiliteit

## Troeven van jouw campus



### Een campus in het hart van de stad

De campus St. Jorisstraat ligt in het hart van de stad Brugge en is goed bereikbaar met het openbaar vervoer. De bus stopt voor het gebouw. Onze

## Studiebegeleiding

### Een monitor voor de leerstof

Elke lector is buiten de lessen beschikbaar voor vragen in verband met de leerstof. Je kan de betrokken docent daartoe vóór of na de lessen aanspreken of een specifieke afspraak met hem of haar maken.

### Een mentor voor de opleiding

Je krijgt in het begin van het academiejaar een mentor toegewezen. Bij die mentor kan je steeds terecht met algemene studievragen. In de loop van het eerste academiejaar kom je een aantal

keren met je mentor samen (minstens twee keer, maar mogelijk meer, als je dat zelf wenst) om eventuele moeilijkheden te bespreken en studietips te krijgen. Er is ook een cd-rom beschikbaar met concrete info over "hoe studeren".

### Een coach voor je studies

In elke campus is er een studietoetscoach. De studietoetscoach kan je "leren leren" en je heel wat nuttige tips geven rond studiemethode of studieplanning. De studietoetscoach helpt je in alle verzoeken met zijn of haar expertise.

## EVK, EVC, Leerkrediet en diversiteit

### EVK, EVC en Toelatingsonderzoek

Met wat je eerder hebt gestudeerd (eerder verworven kwalificaties - EVK) of elders hebt geleerd door ervaring (eerder verworven competenties - EVC) kan jouw studietraject misschien wel ingekort worden. Via het Toelatingsonderzoek kan je ook zonder diploma secundair onderwijs eventueel een ticket voor het hoger onderwijs verkrijgen. Voor EVC's en Toelatingsonderzoek werden speciale procedures opgesteld die geldig zijn voor alle partnerinstellingen van de Associatie Universiteit Gent. Meer info vind je op de website van de AUGent, waar je ook de volledige EVC-procedure en procedure Toelatingsonderzoek kan nalezen: [www.augent.be](http://www.augent.be). Voor het Howest-aanspreekpunt, kan je terecht op onze website [www.howest.be](http://www.howest.be).

### Leerkrediet

Als student ben je mee verantwoordelijk voor je studieloopbaan via het leerkrediet. Elke student krijgt bij de start in het hoger onderwijs een virtuele rugzak met 140 studiepunten. Bij de inschrijving gaat het aantal studiepunten

waarvoor je inschrijft van je leerkrediet af. Concreet: je schrijft met een diplomacontract in voor een volledig studiejaar van 60 studiepunten. Die studiepunten worden uit je rugzak genomen. De studiepunten die je verwerft als je slaagt, komen terug in je rugzak; de studiepunten waarvoor je niet slaagt, verlies je. Wanneer je kiest voor een voltijdse inschrijving van 60 studiepunten met een diplomacontract, tellen de eerste 60 studiepunten die je verwerft dubbel: je krijgt op dat moment 120 studiepunten bij in je rugzak. Het studentensecretariaat of je trajectbegeleider kunnen je alle details geven over het leerkrediet.

### Diversiteit en toegankelijkheid

De Hogeschool West-Vlaanderen staat voor iedereen open. Als er bijzondere omstandigheden zijn die je belemmeren om te studeren, dan helpen we jou. Samen zoeken we naar faciliteiten op maat. In de Wegwijzer met faciliteiten voor studenten vind je alles over het aanvragen van faciliteiten - [www.howest.be/diversiteit](http://www.howest.be/diversiteit). Al onze gebouwen zijn toegankelijk voor rolstoelgebruikers.



## Zorgeloos en aangenaam studeren

### De studentenvoorzieningen van Stuvo

Stuvo Howest staat in voor de studentenvoorzieningen in Howest. Het is een professionele dienst die alle studenten de kans wil geven om in optimale omstandigheden te studeren en die het leven aan de hogeschool boeiend, aangenaam en zorgeloos wil maken.

Studenten kunnen bij de studentenvoorziening terecht voor een brede waaier van diensten:

- > studiefinanciering: studietoelagen, financiële vragen, informatie over uitkeringen, kinderbijslag e.d.;
- > psychosociale begeleiding en groepstrainingen (bv. faalangst, relaxatie, gezond vermageren, koken op kot) - [www.psywest.be](http://www.psywest.be);
- > informatie over studentenhuisvesting;
- > laptopverhuur;
- > ondersteuning van studentenorganisa-

ties en -activiteiten;

- > ondersteuning van de studentenparticipatie;
- > informatie over studentenjobs;
- > mobiliteit: verhuur fietsen en tegemoetkoming in Buzzy Pazz;
- > studentensteden: stimuleren van een studentvriendelijk stadsbeleid;
- > studenten met een speciaal statuut.

### Campusmedewerker Han Crevits

Lokaal: A001

E-mail: [han.crevits@howest.be](mailto:han.crevits@howest.be)

Gsm: 0473 19 95 30

Chat: [www.howest.be/stuvo](http://www.howest.be/stuvo)

### Kot zoekt student

Zoek je een kot, surf dan naar [www.kotwest.be](http://www.kotwest.be).

Meer info over Stuvo vind je op [www.howest.be/stuvo](http://www.howest.be/stuvo).



## Meer info en inschrijven

### Studentensecretariaat

Het studentensecretariaat helpt je met alles wat te maken heeft met je inschrijving en je studies. Voor de opleiding van deze folder, kan je inschrijven op het studentensecretariaat van Howest - Sint-Jorisstraat 71 - 8000 Brugge - T 050 33 32 68.

Dit kan het hele academiejaar op ma-di-woe (8u - 12u en 13u30 - 16u) & op do-vr (8u - 12u). Voor openingstijden in juli en augustus, zie onze website. Je kan natuurlijk ook inschrijven tijdens een infodag (zie hiernaast). Alle info en online inschrijven op [www.howest.be](http://www.howest.be).

### Toelatingsvoorwaarden

Je moet minstens een diploma secundair onderwijs hebben behaald of relevante ervaring kunnen aantonen (zie ook bij EVK en EVC).

### Wat breng je mee bij de inschrijving?

Om in te schrijven moet je de volgende documenten meebrengen:

- identiteitskaart en SIS-kaart
- een kopie van je diploma secundair onderwijs
- eventueel attesten van je loopbaan na het secundair onderwijs (diploma, attest VDAB, werkzoekende, uitschrijvingsattest vorige school...)
- attest dat aantoont dat je van specifieke faciliteiten kan genieten (functiebeperking, sportstatuut)
- attest waarmee je aantoont dat je recht hebt op een studiebeurs (als dit vorig jaar zo was)

### Studiegeld

Het studiegeld\* bedraagt tussen de 100 en 567,80 euro, afhankelijk van het beursstatuut.

Surf voor meer info naar [www.howest.be/oer](http://www.howest.be/oer) of bel het studentensecretariaat.

\*onder voorbehoud van wijzigingen

### Contactpersoon Toegepaste psychologie

[jeffrey.declerck@howest.be](mailto:jeffrey.declerck@howest.be)

### Kom het zelf ontdekken

Blijf kritisch en kom het zelf ontdekken. Op onze infodagen verneem je ter plaatse al wat je wil weten over onze opleidingen, de lessen, de roosters, de lesgevers, de persoonlijke begeleiding en de voorzieningen. En je krijgt het rechtstreeks te horen van studenten. Welkom!

**Woensdag 10 maart:**

Lesnamiddag in Kortrijk (Renaat De Rudderlaan) en Brugge (Sint-Jorisstraat) van 13.30 tot 17 u.

**Zaterdag 13 maart:**

Infodag op alle campussen van 10 tot 17 u.

**Zaterdag 24 april:**

Opendeur op alle campussen van 10 tot 17 u.

**Donderdag 1 juli:**

Infoavond op alle campussen van 18 tot 20 u.

**Zaterdag 4 september:**

Infodag op alle campussen van 14 tot 17 u