

Bijlage VMBO-GL en TL
2021

tijdvak 2

Nederlands CSE GL en TL

Tekstboekje

De wereld is dol op het Nederlandse ‘niksen’, maar doen we dat wel?



(1) Ineens is er wereldwijd belangstelling voor het fenomeen ‘niksen’. In Nederland zijn we, als we internationale media moeten geloven, 5 massaal aan het niks: lekker naar opdrogende verf kijken, uit het raam staren of uren in een warm bad dobberen. Herkenbaar? Niet echt. Maar toch zouden we het vaker moeten 10 doen.

(2) Na het Deense ‘hygge’ (knusheid), het Zweedse ‘lagom’ (volgende is goed genoeg) en ‘friluftsliv’ (buitenleven) en het Japanse ‘ikagai’ 15 (reden van bestaan) zijn de Amerikanen op een nieuw fenomeen gestuit: het Nederlandse ‘niksen’.

(3) “Niksen is eigenlijk dat je even geen doel hebt”, stelt Jelle Hermus, 20 auteur van het populaire boek ‘Steeds Leuker’. Volgens de schrijver is het ontzettend belangrijk dat mensen af en toe een lege agenda hebben. Het komt steeds minder 25 voor. “Het is helemaal niet leuk om ‘niks doen’ op Instagram te zetten”, grapt hij cynisch. “Dus voelen vooral jongeren steeds de drang om ‘iets te

ondernemen’. Met als gevolg dat een 30 burn-out op de loer ligt.”

(4) Beter is het om af en toe een vrije dag te nemen zonder enig doel. “Ik doe dat sinds anderhalf jaar en neem me elke keer voor om geen voorop- 35 gezet plan te hebben voor die dag. Dus geen afspraak met mezelf om te tuinieren, stofzuigen of de was te doen. Heerlijk, want dan stel ik mezelf ook niet teleur als ik tot niets 40 kom. Zo kom ik tot rust.”

(5) “We moeten wat beter naar dieren kijken. Zoals katten, die dagenlang in een hangmatje naast de verwarming liggen te soezen. Slim, want zo sparen ze hun energie. Ook chimpan- 45 sees nemen de tijd om in hun nest te rusten. Het is niet alleen ideaal, maar ook nog eens effectief”, legt bioloog Patrick van Veen uit. “We hebben het 50 simpelweg nodig voor het verteren van ons voedsel en voor het herstarten van de hersenen”, aldus Van Veen. “Eten, drinken, ademen én slapen zijn basisbehoeften. Die 55 moeten we in acht nemen, anders gaat het niet goed.”

(6) Nederlanders zijn weliswaar goed in niks, ze schamen zich er ook een beetje voor. “Dus combineren we 60 het vaak met een bezigheid waar weinig hersenactiviteit voor nodig is”, stelt de bioloog. “Er is toch weinig zo rustgevend als op de wc even de sociale media langslopen. Je scrolt, 65 swipet en liket zonder dat je er veel moeite voor moet doen. Dat is ook niks, wat mij betreft.”

(7) Carolien Hamming, stresscoach, raadt niksen vaak aan aan patiënten met burn-outklachten. “Het zit immers helemaal niet in onze calvinistische¹⁾ volksaard om te luiëren. We worden opgevoed met het idee dat we ons altijd nuttig moeten maken.”

(8) Maar in vergelijking met andere nationaliteiten zijn Nederlanders gezegend met veel eigen uurtjes, blijkt uit een onderzoek van het Sociaal en Cultureel Planbureau. Per saldo besteden Nederlanders op een dag minder tijd aan verplichtingen, zoals werk of zorg, dan inwoners van andere Europese landen. En een vierdaagse werkweek is hier, in

85 tegenstelling tot andere landen, heel normaal, terwijl we gemiddeld wel vijftientig vakantiedagen per jaar hebben. Amerikanen en Canadezen daarentegen moeten het met een schamele zestien dagen doen.

(9) Nederlands of niet, Hamming pleit wel voor het ‘lekker niksen’. Door de komst van internet en oneindig veel televisiezenders staan we altijd ‘aan’.

95 “Het is goed om ook af en toe helemaal ‘uit’ te staan. Als het je thuis niet lukt, ga je lekker naar een wellnessoord. Laat je masseren en nip aan je theetje. Dan kun je pas echt goed niksen.”

*naar een artikel van Renske Baars,
Algemeen Dagblad, 26 januari 2018*

noot 1 calvinistisch: hardwerkend en sober

Gun je kind ook eens een teleurstelling



(1) Afgelopen september spanden ouders in Abcoude een rechtszaak aan tegen de basisschool van hun 7-jarige dochter. De reden was onenigheid over de klassenindeling. Het meisje wilde graag bij haar vriendinnen in de groep en bovendien waren de ouders bezorgd dat het pientere kind niet genoeg zou worden uitgedaagd in de klas waarin ze was geplaatst.

(2) Deze ouders lieten de zaak vallen toen ze merkten dat ze de anonimiteit van hun dochter in de pers niet konden garanderen. Zij zijn een voorbeeld van het toenemend aantal vaders en moeders die de school van hun kinderen voor de rechter dagen. Rechtsbijstandsverzekeringen melden onlangs dat het percentage onderwijszaken flink stijgt. Zij zijn wat de Deense psycholoog Bent Hougaard 'curlingouders' noemt: overbeschermende ouders die alle obstakels voor de voeten van hun kinderen proberen weg te vegen, net zoals in de curlingsport met bezems de baan wordt vrijgehouden. Hougaard waarschuwt dat deze kinderen zich daardoor niet volwaardig kunnen ontwikkelen.

(3) Curlingouders gaan op hoge poten naar school om iets voor hun

kind af te dwingen of recht te zetten; ze komen bij juffen en meesters om ieder wissewasje verhaal halen. Ze bemoeien zich langs de lijn met de corrigerende aanwijzingen van de coach en de scheidsrechter, mengen zich in de ruzies van hun kinderen met anderen, bellen woedend op als hun dochter op een feestje een kinderfilm heeft gezien waarvan ze voor het slapengaan moest huilen. (4) Dat 'curlinggedrag', vaak onbewust en met de beste bedoelingen, komt volgens deskundigen voort uit het toenemend streven van ouders om hun kinderen tegenslag en teleurstelling te besparen. Socioloog Herman Vuijsje en journalist Anneke Groen constateren in hun recentelijk gepubliceerde boek *Eindeloos ouderschap* dat ouders nooit eerder zo bezorgd waren om en toegewijd waren aan hun kinderen. Ouders zijn assertiever, geloven in maakbaarheid, hebben minder kinderen en voelen zich verantwoordelijker voor hun geluk. "Bovendien moet alles leuk zijn", zegt pedagoog Marina van der Wal. "Ouders willen vooral leuke opvoeders zijn." (5) Een van de consequenties, zeggen deskundigen, is toenemend ongemak om grenzen aan kinderen te stellen. Ontwikkelingspsycholoog Marga Akkerman heeft dat de laatste twintig jaar radicaal zien veranderen. "Regels handhaven kan voor teleurgestelde gezichten zorgen", zegt ze. "Kinderen wenden zich van je af, worden boos, gaan huilen. Dat is ongemakkelijk. Ouders willen graag

vriendjes blijven met hun kinderen en geven daardoor sneller toe.”

80 **(6)** Wat ouders te weinig beseffen, is dat hun gepamper de ontwikkeling van de zelfredzaamheid van kinderen in de weg staat. Van tegenslag kunnen opgroeiende kinderen iets opsteken, of het nu gaat om een nederlaag op het sportveld, een
85 tegenvallend schoolresultaat of ruzie met vriendjes. “Als ouders taken weghouden bij hun kind, ontnemen ze het de mogelijkheid om te leren”, zegt neuropsycholoog en hersen-
90 wetenschapper Jelle Jolles, auteur van *Het tienerbrein*. “Voor de ontwikkeling van kinderen en tieners is het essentieel dat ze veel ervaringen en kennis opdoen. Als een ouder de
95 problemen oplost, kan de jongere de situatie niet zelf aanpassen. Hij kan die oplossingen niet in de hersenen opslaan en zich deze op een later moment dan ook niet herinneren.”

100 **(7)** Daarom is het volgens Jolles zo belangrijk dat kinderen de gelegenheid krijgen om een blauwtje te lopen, een beetje verdriet te hebben, een beetje pijn te hebben, een beetje
105 eenzaam te zijn. “Ook negatieve ervaringen zorgen voor zelfinzicht, voor zelfregulatie¹⁾ en voor empathie²⁾ met anderen. Het helpt ze om stevige volwassenen te worden.
110 Doe je dat niet, dan kweek je óf angstige óf luie kinderen, die verwachten dat anderen dingen voor hen doen.”

(8) Volgens Marina van der Wal blijven kinderen die niet hebben
115 geleerd tegenslag als leerproces te gebruiken, onbewust heel hard ‘mammie’ of ‘pappie’ roepen als het tegenzit. “Ik denk dat ze daardoor gevoeliger worden voor spanning.”

120 **(9)** Als kinderen leren om moeilijke situaties zelf op te lossen, levert dat een gevoel van vertrouwen in eigen

kunnen op. “Controle kunnen nemen op grond van inzicht in jezelf is cruciaal om later stevig in je schoenen te staan”, zegt Jolles.

125 **(10)** Meer vrijlaten dus, die kinderen. Zelf de gelegenheid geven om foutjes te maken. Ouders zouden daarom
130 hun focus moeten verleggen van het nú leuk en gezellig houden naar het zelfstandig maken van kinderen. “Op het moment dat je een baby in je armen houdt, moet je eigenlijk al het beeld voor ogen hebben van een
135 21-jarige adolescent die het huis uitgaat”, stelt Marina van der Wal radicaal. “Als ouder zou je steeds bezig moeten zijn met: ‘Wat zou dit kind op dit moment zelfstandig moeten kunnen?’ Maar we denken in onze cultuur tegenwoordig te veel in het hier-en-nu, en te weinig op de lange termijn.”

145 **(11)** Moeten ouders hun kinderen dan maar helemaal loslaten? Dat ook weer niet. Jolles vergelijkt het begeleiden van kinderen naar zelfstandigheid met hen leren lopen en
150 fietsen. Eerst een loopwagentje geven, zijwieltjes monteren, handje vasthouden, zadel vasthouden en dan pas loslaten. Als kinderen ouder worden, neemt praten die sturende
155 rol over.

(12) Volgens Jolles is feedback van ouders immens belangrijk voor kinderen, zeker voor tieners. Niet het soort gesprek waarin ouders de oplossingen voorschotelen, maar open
160 vragen stellen over hoe het kind iets heeft aangepakt of wil gaan aanpakken. Bijvoorbeeld: ‘Lastige situatie, wat zijn jouw gedachten daar nou over?’ Of: ‘Wat maak je hieruit op?’

165 **(13)** Die feedback zorgt er volgens Jolles voor dat de tiener eerdere ervaringen kan bijslijpen. “En die kleine aanpassingen worden steeds in de

170 hersenen opgeslagen in de vorm van veranderingen in complexe hersennetwerken, net als met fietsen vroeger. Daardoor blijven de ervaringen beschikbaar voor gebruik op een

175 later moment. Ouders moeten de route van hun kinderen niet willen lopen, maar ze kunnen wel helpen de weg te wijzen.”

*naar een tekst van Annemiek Leclaire,
NRC, 15 december 2017*

noot 1 zelfregulatie: het vermogen je emoties te regelen en je eigen gedrag te kunnen sturen
noot 2 empathie: inlevingsvermogen, medeleven



De 'Oktober Woonmaand' is voor vele Nederlanders het startsein om het huis opnieuw in te richten of leuke woonaccessoires aan te schaffen. Miljoenen mensen wereldwijd hebben andere woonzorgen. Zo heeft één op de drie mensen geen toilet en één op de tien heeft geen toegang tot veilig drinkwater. In landen als Oeganda, met veel mensen op de vlucht, zijn voorzieningen voor schoon drinkwater en sanitair niet vanzelfsprekend. Met uw gift kan het Rode Kruis deze mensen helpen.



Geef via rodekruis.nl of op IBAN NL83 INGB 0000 00 6868
Geef op giro 6868.

*naar een advertentie in NRC Het Blad,
oktober 2018*

Nooit meer in de rij voor de kassa?

(1) Hatsiekidee, een kopje koffie van het huis. Bied studenten iets gratis aan en ze doen wat je van hen vraagt. Dat is de redenering van Erwin Binneveld, eigenaar van Spar University (supermarkt) in de Hogeschool Utrecht. Sinds woensdag wil Binneveld dat zijn klanten zelf hun boodschappen scannen én zelf afrekenen met hun mobiele telefoon. De studenten krijgen een kopje koffie en zijn sneller klaar, Spar bespaart kosten en, als de kassa's ooit helemaal weg kunnen, vierkante meters.

(2) Met vallen en opstaan experimenteert een hele rij detailhandelaren, techneuten en financiële dienstverleners met oplossingen voor vermeende ongemakken in het dagelijks betalingsverkeer. Het doel lijkt het overweldigende succes te evenaren van contactloos pinnen, dat sinds zijn introductie in 2013 gestaag contant geld verdringt als voornaamste betaalmiddel. Het laboratorium voor al die nieuwe betaalmethoden is de detailhandel en in het bijzonder de supermarkt.

(3) Zo kunnen klanten van veel vestigingen van Albert Heijn To Go al langer zelf hun boodschappen met de mobiele telefoon scannen. Toch eindigt die klus nu nog aan een (onbemande) kassa waar de klant de inhoud van zijn mandje met een pinpas moet afrekenen.

(4) Spar University, die zeven vestigingen heeft op Nederlandse universiteiten en hogescholen, gaat nu een stapje verder door de kassa helemaal uit het proces te verwijderen. Klanten betalen via de bekende betaalapp

Tikkie. Wel moeten klanten daarna langs een scanner om de code te laten zien die ze bij het afrekenen op hun mobiel hebben ontvangen. Als straks steeds meer klanten overgaan op kassaloos betalen, dan ontstaan bij die scanner ongetwijfeld opnieuw wachtrijen.

(5) Vanaf de zomer zet Albert Heijn To Go de volgende stap: winkelen zonder enig betaalmoment. Tijdens het winkelen tikt de klant met zijn naam gestelde 'tap-to-go'-pas of met zijn mobiel tegen de prijskaartjes van de gekochte artikelen en loopt daarna doodleuk naar buiten. Tien minuten later schrijft Albert Heijn het geld van de betaalrekening af. Een Amsterdamse vestiging wordt de eerste, de andere 75 Albert Heijn To Go's moeten in de maanden daarna volgen.

(6) Spar University-eigenaar Binneveld zegt dat het kassaloos betalen nu nog vooral op basis van vertrouwen gebeurt. Kwaadwillenden kunnen stiekem een extra croissantje in hun mandje doen en ermee naar buiten wandelen. Ook bij Albert Heijns tap-to-go kan iemand zonder al te veel moeite vijf flesjes water scannen en er zes in zijn mandje stoppen.

(7) Een woordvoerder van Albert Heijn redeneert andersom: "Onze To Go-vestigingen zitten vaak op stations of drukke knooppunten en daar heeft de klant haast. Wij gaan ervan uit dat we meer spullen verkopen door klanten echt tijdwinst te bieden: binnen 20 seconden naar binnen en weer naar buiten. De winst in

85 klandizie weegt volgens ons zwaar-
der dan de mogelijkheid dat er eens
wat misgaat.”

(8) De inmiddels bekende zelfscan-
kassa's blijven voorlopig nog
90 bestaan. “Maar”, zegt Albert Heijn
To Go-directeur Jan-Willem
Dockheer, “als straks in een bepaald
filiaal niemand meer bij de zelfscan-
kassa's staat, omdat tap-to-go zo
95 ontzettend goed werkt, kan ik me
voorstellen dat we die weghalen. Een
servicebalie blijft er altijd.”

(9) Betalen via een app is handig,
maar een complete betaalrevolutie is
100 het nog niet. De vraag is immers of
het afrekenen het belangrijkste knel-
punt is. Een krentenbol met je mobiel
scannen en al lopend afrekenen is
reuzemakkelijk. Maar wie op zater-
105 dag met een kind aan de hand zijn
winkelwagentje vollaadt met gezins-
boodschappen, te midden van drie-
honderd andere klanten, heeft wel-
licht geen zin om ieder pakje boter
110 zelf te scannen. Dat kan een kassa-
medewerker veel sneller. Op dit
moment zijn de kassaloze betaal-
methoden vooral een aanvulling op
het pinnen, geen vervanging daar-
115 van.

(10) De kassaloze toekomstdroom
komt, zoals vaker, uit de Amerikaan-
se techindustrie. In Seattle opende in
120 januari de eerste Amazon Go. Daar
haalt de klant bij binnenkomst één
keer zijn telefoon langs een paaltje,
daarna is er geen contact-, scan- of
betaalmoment meer. De klant pakt
wat hij nodig heeft en vertrekt. Even
125 later stuurt Amazon een bon en

incasseert het verschuldigde bedrag
van de betaalrekening of creditcard
die bij het bedrijf bekend is.

(11) Prachtig, maar peperduur.

130 Techgigant Amazon krijgt dit kunst-
stukje voor elkaar, doordat de winkel
in Seattle tjokvol zit met camera's,
gewichtssensoren en andere
observatietechnologie. Geavanceer-
135 de computers, die patronen en per-
sonen herkennen, verwerken al die
informatie tot een factuur en een
automatische incasso. Dat is een
leuke stunt van Amazon, maar het
140 kost een vermogen. Knappe super-
marktmanager die dat winstgevend
weet te maken.

(12) Bovendien: eerst maar eens
kijken hoe de Spar University-app het
145 doet. Op de Utrechtse Hogeschool
pakt een studente woensdag rond
het middaguur haar mobiel, scant
een flesje vitaminewater, en ... hele-
maal niets. Fronsens buigt een drie-
150 tal medewerkers van Spar University
zich over haar iPhone, die het flesje
wel scant, maar niet in rekening
brengt. “Dat is gek. Zojuist deed hij
het nog”, zegt een medewerker,
155 terwijl een van de app-ontwikkelaars
direct verdwijnt om het systeem zo
snel mogelijk te repareren.

(13) In de lunchpauze, als de logope-
die- en verpleegkundestudenten
160 samendrommen voor pistoletjes en
salades, is het nog wachten op een
functionele update van de Spar
University-app. Ondertussen klinkt
weer het vertrouwde geluid van de
165 zelfscankassa: ‘biep, bieep, bieep’ en
pinnen maar.

*naar een tekst van Remco Andersen,
de Volkskrant, 5 april 2018*

De teksten die voor dit examen gebruikt zijn, zijn bewerkt om ze geschikt te maken voor het examen. Dit is gebeurd met respect voor de opvattingen van de auteur(s). Wie kennis wil nemen van de oorspronkelijke tekst(en), raadplege de vermelde bronnen. Het College voor Toetsen en Examens is verantwoordelijk voor vorm en inhoud van dit examen.