

Bijlage HAVO  
**2024**

tijdvak 1

**Fries**

Tekstboekje

### It firus fan lok

Terapeut en tûzenpoat Jeroen Stek is krekt úteinset mei in searje teäter-kolleezjes *Geluk, wat een gedoe*. “Dy kolleezjes binne bot nedich. Foaral as men sjocht hokker effekt oft koroana of de oarloch yn Oekraïne op guon minsken hân hawwe of mooglik noch hawwe. Of as men sjocht hoefolle jonge minsken oft in burn-out hawwe of depressyf binne.” Neffens Stek kinst dyn eigen harsens traine om lokkiger te wurden, sûnder dat der in pil oan te pas komt.

(1) Stek is al 17 jier terapeut by in psychologepratyk yn Ljouwert, wat er eins wol unyk fynt. “Gewoanwei hâld ik it sa’n sân jier op itselde wurkplak fol.” Hy hat ûnder oaren direkteur fan in fakânsjepark west en wie sjoernalist yn dieltiid. No docht er neist syn wurk as terapeut ek fan alles. Hy is relaasje- en gesinsterapeut, docht ûntwikkeltrajekten by organisaasjes en jout teäterkolleezjes. Allegearre mei deselde driuwfear: minsken hân-fetten foar in lokkiger libben jaan.

(2) Lok liket hiel ûngrypber en persoanlik, al is der al in soad wittenskiplik ûndersyk nei dien. Sa ferwiist Stek nei in ûndersyk dat de universiteit fan Harvard tachtich jier lyn begûn is. “Dêr wurdt in grutte groep minsken út ferskate lagen fan de befolking yn folge. Fan dat ûndersyk wurde oanienwei resultaten bekend. En wat docht bliken? Lok sit net yn wolfeart, hoe’t immen wennet of wat immen docht. De minsken dy’t ynlike ferbiningen mei oare minsken ûnderfine, binne it lokkichst. It hoege net in soad te wêzen, mar it giet om in dierbere en djippe konneksje mei oaren. Sokke ûnderfiningen binne fan belang, want yn in relaasje kin men jin bygelyks ek iensum fiele. Wy binne sosjale bisten en fine it wichtich om

erkenning en werkenning te krijen, fan belang yn de eagen fan in oar te wêzen en it gefoel te hawwen dat men der wêze mei.”

(3) Lok kin in bytsje stjoerd wurde. Stek fertelt dat ús emosjonele brein de baas yn de holle is en dat negative emoasjes faak fan natuere de oerhân hawwe, fanwegen de oerlibbensmeganismen dy’t noch djip yn ús sitte. “Mar men kin it brein traine op positive emoasjes troch bygelyks alle dagen yn in skrift op te skriuwen wêr’t men dy deis bliid en lokkich fan waard.”

(4) Mar it is net de bedoeling om negative emoasjes ûnder it kleed te feien. “Ien fan de belangrykste dingen is dat men negative emoasjes ek oandacht jaan moat. It bêste is om dy te akseptearjen, op ’en djipsten troch te libjen en mei in neiste te dielen. As men se oandacht jout, dan wurdt it makliker, wurde se sêft, mar as men dat net docht, dan wurdt de pine grutter. Wy hoege ús net te skamjen om bygelyks fertrietlik te wêzen. Boppedat jout it omearmjien fan ûngelok mear ferdjipping yn it libben en kin men better fan lok genietsje.”

(5) “Fierder is it hiel wichtich hoe’t men nei de wrâld sjocht.” Stek hellel dêr de termen *growth mindset* en *fixed mindset* by oan. “Us

brein wurdt knoffeljendewei better en dêr moat men it foardiel fan yn-sjen: it meitsjen fan flaters is just goed. Wat jonger as men is, wat  
75 flugger as de harsens op 'en nij betriedzje, dus wat flugger as men nije dingen leart. By in folwoeksene duorret it trochstrings trije moanne foardat dy wat nijs ûnder de knibbel  
80 hat. Men moat efkes folhâlde, mar it kin al.”

**(6)** Wat hjir op trochborduert is de fyzje op stress. “Wy sjogge stress hieltyd faker as wat negatyfs, wylst  
85 men better ûndersykje kin wêrom't men stress hat. By stress makket men de hormoanen kortisol en DHEA oan. Fan kortisol wurdt men alert, mar as dat hormoan te lang yn  
90 it lichem oanwêzich is dan kinne de harsens net mear goed op 'en nij betriedzje en leare. DHEA soarget derfoar dat men leart fan in stressfolle situaasje.” Syn advys? “Sjoch  
95 op in positive wize nei stress, ûndersykje wat stress dy fertelle wol en los it probleem, as dat kin, op.”

**(7)** Boartsjen is neffens Stek it middel om de harsens yn in mear  
100 ûntspannen tastân te krijen. Benammen folwoeksen minsken soene dat faker dwaan moatte. “Dat is sa wichtich! Om jin 44ste hinne is der in grutte kâns dat men yn de steat fan bliuwende serieuzens belânet, mar  
105 dat is net goed foar it brein”, fertelt Stek dy't ek organisaasjes begeleidt. “Ik freegje wolris oan managers strak yn it pak oft se wolris huppelje. Wy boartsje fierstente min,  
110 dat is echt spitich. Neist boartsjen meitsje humor en selsspot ek posityf wurkjende stofkes frij yn it brein.”

**(8)** Wat in soad minsken bekend yn  
115 'e earen klinke sil foar in ûntspannen en lokkich libben is bewege en sûn libje. Stek ûnderstreket dat ek,

al kin der mear úthelle wurde as it bewust dien wurdt.

120 **(9)** Al dy dingen komme ek foarby yn syn teäterkolleezje oer lok, dat Stek tegearre mei Ton Kemp<sup>1)</sup> jout. “Positive psychology kin beskermjend en previntyf wurkje.

125 Wat opfalt, is dat wy yn ien fan de lokkichste lannen fan de wrâld wenje, mar tagelyk brûke mear as in miljoen Nederlanners anty-depressiva. Dat is in *quick fix*. As dy  
130 nedich is, dan begryp ik it wol, mar by ús yn de praktyk advisearje wy sa'n oanpak net hiel faak. Ut ûndersyk blykt dat kuierje en prate faak better en flugger wurket as pillen en  
135 prate.”

**(10)** Is lok echt te kreëarjen? “Lok kreëarje fyn ik in yngewikkeld begryp, mar it brein is wol te trainen. Soks is net by alle minsken gelyk,  
140 mar oer it algemien wurdt hoe't men is foar 40 prosint bepaald troch de genen, foar 10 prosint troch de omjouwing en foar 50 prosint hoe't men sels mei ûnderfiningen omgiet.”

145 In minske hat dus in soad romte om te kiezen hoe't men mei tsjinslach omgiet. Grutte fraach is wêrom't net folle mear minsken lokkiger binne as it sa simpel liket. “Dat komt omdat  
150 wy gjin ynspanningen dwaan wolle dy't pas op de lange termyn effekt hawwe. Ut ûndersyk docht bygelyks bliken dat it goed foar ús sûnens wêze soe om yn alle oeren dy't wy  
155 oan it wurk binne fiif minuten om te lummeljen, mar hast net ien docht dat.”

**(11)** Hieltyd in stikje mear discipline yn kombinaasje mei mear kennis  
160 dus. Stek fertelt dat harsenûndersyk hiel bot yn ûntwikkeling is. “Sûnt de harsenscan kinne wy sjen hokker gebieten oft op beskate prikkels reagearje. Sa kinne wy bygelyks

165 sjen dat bewege of muzyk goed foar  
it brein is. Dat betsjut dat wy it op  
'en nij betriedzjen fan ús harsens  
folle better beynfloedzje kinne." De  
positive previnsje is yn opkomst. As  
170 Stek it foar it sizzen hawwe soe – "ik  
bin bliid dat ik net de baas fan ús  
lân bin" – dan soe er graach wolle

dat dy foarm fan previnsje foar elk-  
enien berikber is. En dat is ek krekt  
175 de driuwfear foar it teäterkolleezje  
oer lok. "Wy hiene de premjêre yn it  
teäter yn Drachten en wy hiene in  
folle seal yn Snits, elkenien wie sa  
entûsjast. Wy hoopje op dizze wize  
180 om it firus fan lok te fersprieden."

*naar: Wendy Kennedy, magazine  
LETTER, 8 juli 2022*

noot 1 Ton Kemp is gedrachscoach en brûkt yn syn wurk faak teäterfoarmen.

### Harkje ek ris nei it plattelân

(1) Yn maart 1996 waard ik ien fan de 446 ynwenners fan it Noardeast-Fryske doarp Nes. Ik bin bûtenút opgroeid, bûten de beboude kom, op in achttjinde-iuwske pleats. Mei sa'n tritich bern út de buert besetten wy de banken fan de kristlike basis-skoalle. Wylst ik my ûntwikkele – en profitearre fan de lytse skaal – kromp it om my hinne. De lêste winkels ferdwûnen: earst de supermerk, doe de snobbersguodwinkel. It waard rêstiger yn myn klasse. Op it lêst bleau ik as iennichste learling fan de fiifde klasse oer. De skoalle yn Nes gie it jier dêrop ticht. Dyselde krimp dreau my doe't ik achttjin waard fan de pleats nei de stêd. Ik woe neat leaver as nije ûnderfiningen opdwaan. Dat soe barre yn de Nederlânske haadstêd. Sa beynfloede ik op 'en nij de statistiken: Nes bleau yn 2014 efter mei 301 ynwenners en Amsterdam telde 810.937.

(2) De reis fan plattelân nei stêd helle my út myn fêste ferbannen. En dat late ta in oar ynsjoch yn mysels en myn omjouwing. It begûn mei it fernimmen fan lytse ferskillen yn it hâlden en dragen: net mear op 'e strjitte groetsje, myn miening dúdlik uterje en, ek net ûnbelangryk yn it studintelibben, mear dryste dingen dwaan. De oare deis soe ik der dochs gjin moreel oardiel oer krije.

(3) Yn 'e rin fan de tiid makken dy lytse feroaringen plak foar in grutter ynsjoch. Ik fernaam dat ik hieltyd mear ûntliende oan myn Fryske plattelânseftergrûn. Troch my dêrmei te ûnderskieden besocht ik om

mysels in plak te jaan yn dy ûnmeilydsume wedrin fan Amsterdam.

45 Myn Frysk aksint learde ik lykwols al gau ôf. Ik woe net dat it byld fan in 'plompe, domme boer' myn posysje yn 'e stêd beynfloedzje soe.

(4) As ik yn myn flat yn Osdorp it gefoel fan thús krije woe – de guozzen dy't somtiden har rûte oer de Al Jazeerasatelliten fleagen, diene dat net genôch – dan moast ik Omrop Fryslân oansette. Yn de lanlike media heart men meastentiids neat ynhâldliks oer it plattelân. Alteast net oer it bûtengebiet lykas ik dat belibje. Fansels al oer de krisissen: de krimp, de maatskiplike problemen, boereprotesten en alle maatregels dy't de oarsaak dêrfan binne. Dan wurde der dokumintêres útstjoerd, benammen makke troch stedsbewenners, dy't besykje om de 'authentike' ferskynsels fan it libben bûten de stêd fêst te lizzen. Bygeliks de akseptaasje fan in 'transgender frachtweinsjauffeur', de 'zenwurden permakulturist<sup>1)</sup>' of 'de jongerein fan de sûpkeet'.

(5) Untkrêftsje berjochten oer stereotypen binne der meastal net. De stêd is it útgongspunt, ek as it giet om it bestimpeljen fan it plattelân. Dêrtroch is it ûnmooglik om it plattelân mei al syn fasetten wer te jaan. Dy top-downmetoade wurdt op it plattelân hiel skerp field en de reaksjes dêrop binne wikseljend, mar yn it algemien is it gefoel foar de stedsbewenners oer – of Hollanners, sa't se by ús neamd wurde – net hiel posityf.

**(6)** Guon plattelânslju lizze harren  
85 del ûnder dy hiërgaryske struktuer  
dy't harren oplein wurdt en se ûnt-  
wikkelje fangefolgen in soarte fan  
calimerokompleks<sup>2</sup>). Dat sjogge wy  
bygelyks yn de swartepitediskusje.  
90 Der is grutte wjerstân om advizen  
fan de stêd op te folgjen. Dy wurde  
– nettsjinsteande it ynhâldlike boad-  
skip – daliks sjoen as ekstreem ûn-  
rjochtfeardich, omdat se 'der gjin  
95 aan fan hawwe hoe't it hjir om en ta  
giet, mar ús al feroaring optwinge'.  
Boppedat hâldt sa'n emansipaasje-  
kampanje út de stêd yn dat 'it platte-  
lân noch net safier is'. Dat befêstiget  
100 de ûnderstelde efterstelling.

**(7)** Oan de oare kant wurde guon  
stereotypen tankber eigen makke.  
Sjoch nei de boereprotesten: op  
harren trekkers rieden se nei it  
105 Malieveld, yn overals en op klom-  
pen, hjir en dêr in Fryske flagge en  
Normaalmuzyk op de eftergrûn. Se  
witte dat se dêrmei skoare. Se pas-  
se harren oan oan it byld dat de  
110 stêd fan harren hat. Dat wurdt  
graach opnommen en útstjoerd  
troch lanlike media. Dêr wurdt dy  
negative relaasje allinnich mar troch  
fersterke.

**(8)** In lyts ûndersyk, dat ik fia sosjale  
media dien haw, stipet myn oerwa-  
gingen. De grutte mearderheid dy't  
de fragen beäntwurde, sa'n sechtich  
120 minsken, komt fan it plattelân. De  
oare tritich binne stedsbewenners.

**(9)** Op de fraach oft stedsbewenners  
in ferkeard byld hawwe fan platte-  
lânsbefolking, stimde mar leafst 90  
prosint foar 'ja'. Dêrmei ferwiisden  
125 se nei it agraryske archetype as de  
grutste misfetting oangeande platte-  
lanners by stedsbewenners. It is ek  
opfallend dat in grut part fan de plat-  
telânsbefolking fan dizze enkête  
130 oanjoech dat se tochten dat de stêd

harren lytsachtet. Dus in foaroardiel  
oer in foaroardiel.

**(10)** Oarsom, de reaksje op de stel-  
ling út de enkête dat plattelânslju in  
135 ferkeard idee hawwe fan stedsbe-  
wenners late ta in mear differin-  
sjearre útkomst. Fiifenyftich min-  
sken fûnen fan al, seisentritich fan  
net. En it wiene benammen de  
140 plattelânslju dy't in goed byld tocht-  
ten te hawwen fan de stêd. Oan de  
iene kant kinne se dêr wol gelyk oan  
hawwe, sy kinne harren kennis helje  
út de media dy't de stêd as noarm  
145 brûke. Mar oan de oare kant soe  
harren kennis ek tekoartsjitte kinne.  
Mooglik moat de stêd better nei it  
plattelân harkje en oarsom. Foar de  
woltier en de takomst fan it plattelân  
150 binne ferskillende ideeën nedich. Sa  
as oer ferskaat, tolerânsje, wize fan  
libjen en oer de mooglikheden yn it  
algemien. Ideeën dy't minder op tra-  
dysje en generaasje basearre binne,  
155 sa't dy yn de stêd mear foarkomme,  
kinne noch in protte betsjutte as se  
net daliks as 'te stedsk' ôfwiisd  
wurde.

**(11)** Mar it wichtichste foar de  
160 takomst fan it plattelân is dat dêr  
oars nei sjoen wurdt. Wa't dêr wen-  
net, moat him hearre litte oer de  
echte stân fan saken – en dêr moat  
nei harke wurde. Want it stedske  
165 byld fan it plattelân as in ôfskreaun  
krimpgbiet, dêr't jongelju sa gau as  
mooglik wei gean moatte as se wat  
berikke wolle, dat bestiet net mear.

**(12)** Doe't ik de kar makke en yn  
170 2019 yn Nes weromkaam, seach ik  
folle mear bern op de dyk. De win-  
kels misten noch, mar tsjintwurdich  
biedt it doarp in breed skala oan  
bedriuwen. Fansels buorkerijen dy't  
175 der altyd al wiene, mar no ek in  
teätertsjerke, in búkdûnsskoalle, in  
blommekwekerij, in camping, in

skildersbedriuw, in grafysk ûntwerp-  
buro, in taalynstitút, in wolspinnerij  
180 en in opliedingsorgaan foar mûn-  
ders. It doarp groeit, stadichoan, en  
ik wie dat jier ien fan de mar leafst  
380 ynwenners.

**(13)** Der is in nije trend geande. De  
185 kennisemigraasje<sup>3)</sup> rint net mear sa  
hurd as earder. In wichtich part fan  
de eardere klasgenoaten mei wa't ik  
nei de stêd gie om te studearjen,  
tref ik wer yn de Dokkumer kroech.  
190 Se komme werom en wurkje noch  
foar in bedriuw yn de stêd, mar  
kreëarje ek harren eigen wurk. De  
jongerein siket der huzen, mar om-  
dat elkenien der hillich yn leaude  
195 dat de krimp trochgean soe, is der  
amper wenromte. Myn online ûn-  
dersyk jout it weromkommen nei it  
eigen gea ek wer. Op de fraach oft  
de plattelânsbefolking nei in stúdzje  
200 yn de stêd bliuwe soe, joech goed  
75 prosint as antwurd leaver nei it  
plattelân werom te gean.

**(14)** It seit himsels dat it plattelân  
net fuortdaliks idealisearre hoecht te

205 wurden of dat it negative nijs net  
wier is. Allinnich, it is belangryk dat  
it net mear as in plak sûnder moog-  
likheden te boek stiet. Want it platte-  
lân sels is wend rekke oan it byld  
210 dat skildere wurdt, en nimt dat hjir  
en dêr sels oer. En dat bringt in oar  
ûnútsprutsen aspekt fan it wenjen  
op it plattelân nei foaren: de wich-  
tichste stimulâns út myn lyts ûn-  
215 dersyk nei wêrom't plattelânslju  
werom wolle, is it fertroude sosjale  
fermidden, dat faker as yn de stêd  
foarby giet oan aspekten as âldens,  
klasse, ûnderwiis of wurk.

220 **(15)** Yn myn eigen syktocht nei in  
midden tusken stêd en plattelân yn  
mysels, fûn ik antwurd yn myn âld  
doarp. Dêr freget nimmen my om in  
kar te meitsjen. Ik wie der wer, en  
225 dat bliek it wichtichste te wêzen. It is  
dus op dat fêste fûne-mint, myn  
fertroude klaaigrûn, dat ik hoop haw  
op in plattelânske stim dy't – ôfsjoen  
fan it aksint – op in lykweardige wize  
230 syn wjerklank fine sil yn de grutte  
stêd.

*naar: Anne-Goaitske Breteler, De  
Nije, 2021*

noot 1 Immen dy't in (agraryske) metoade brûkt dêr't in leefomjouwing mei kreëarre wurdt dy't  
basearre is op konstruktive gearwurking tusken de minske en de natuer.

noot 2 It gefoel fan persoanen, organisaasjes of lannen struktureel tekoartdien of net serieus  
nommen te wurden fanwege harren beheinde grutte.

noot 3 It fuortgean fan heechoplate minsken nei bûten de regio.

*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.*