

**Bijlage VMBO-GL en TL**  
**2021**

tijdvak 3

**Nederlands CSE GL en TL**

Tekstboekje

## Durf te roddelen!



**(1)** Roddelen over een collega.

Gemeen, vindt de een. Begrijpelijk, zegt Rinus Feddes. Hij promoveert vandaag op een pleidooi<sup>1)</sup> voor het doorbreken van het taboe op roddelen.

**(2)** In een bejaardentehuis wordt veel geroddeld, bijvoorbeeld over smak-

kende medebewoners. Personeel probeert dat geklets aan banden te leggen, om degenen over wie het gaat te beschermen. Maar het is nuttig om jezelf af te vragen waarom er wordt geroddeld. De roddelende ouderen in het verpleeghuis zijn voorbeelden uit het dagelijks leven die Rinus Feddes (69) gebruikt om zijn punt te illustreren. Hij legt het met overtuiging uit, met de twinkeling van de enthousiaste onderzoeker in zijn ogen. “Niet meer fatsoenlijk kunnen eten is iets wat alle ouderen op een gegeven moment overkomt. Dat weten ze zelf ook. Het roddelen en buitensluiten van de smakenden is voor hen een manier om te kunnen zeggen: wij hebben nog waardigheid.”

**(3)** We mogen best wat vaker vanuit het perspectief van de roddelaar denken, stelt Feddes. Iedereen roddelt nu eenmaal. Ook Feddes zelf. En er is ook vaak genoeg óver hem geroddeld. Bijvoorbeeld over de vraag of hij dat onderzoek ooit af zou krijgen. Twaalf jaar heeft hij eraan gewerkt. Aan de Hogeschool in Rotterdam waar hij lesgeeft, ontwikkelde hij meerdere vakken over roddelen en informele communicatie. Door de jaren heen vroeg Feddes aan honderden studenten om hun beste roddelverhalen met hem te delen voor zijn proefschrift. De verhalen hielpen hem een heel eigen visie op roddelen te formuleren.

**(4)** “Als ik studenten vertel dat ik geloof in constructief roddelen, zijn ze meestal eerst verontwaardigd. Roddelen koppelen ze aan iets negatiefs. Maar ik maak een duidelijk onderscheid tussen roddelen en pesten. Pesten is gericht op het bewust kwaad doen van de ander, terwijl roddelen meer gericht is op het in vertrouwen uiten van je onderbuikgevoelens<sup>2)</sup>. Emotioneel ontladen wordt dat in de roddelliteratuur genoemd.”

**(5)** “Maar ook het aangaan van sociale binding is een belangrijke functie van roddelen. Ik vroeg de studenten hun roddels te clusteren, bijvoorbeeld op basis van wie er over wie roddelt. Dan bleek altijd dat bepaalde groepen over andere groepen roddelen. Bijvoorbeeld de ene kant van een familie over de andere kant of de jongeren over de

70 ouderen. Roddelen blijkt dus een bindmiddel.”

**(6)** Vocaal vlooiën noemt Feddes het ook graag, want ook apen doen niet anders. “Apen besteden een kwart  
75 van hun tijd aan het vlooiën van elkaar. Dat komt echt niet alleen omdat ze zoveel jeuk hebben. Als twee apen elkaar vlooiën, laten ze aan anderen in de groep zien: wij  
80 hebben een bondje. Bij mensen gaat dat net zo. Als je een roddel aan iemand vertelt, kom je vaak dicht bij iemand of je fluistert zelfs in iemands oor. Je deelt je verhaal alleen met  
85 diegene. Bij wie je wilt horen, bepaalt dus ook met wie je roddelt.”

**(7)** “Zo ontstaan sociale betrekkingen tussen mensen, buiten de officiële verhoudingen om. Die informele  
90 verhoudingen zijn belangrijk,” vindt Feddes, “want je kunt nu eenmaal niet altijd alles recht in iemands gezicht zeggen. Als jij vindt dat je baas zijn vrouw hufterig behandelt,  
95 zul je hem dat niet snel zeggen, omdat hij een machtspositie heeft ten opzichte van jou. Dus dan vertel je het aan een collega, want je moet toch ergens heen met je gevoel.”

100 **(8)** “Hoe belangrijk roddelen ook is voor het uiten van onze onderbuikgevoelens of het opbouwen van een sociaal netwerk, vanuit de meeste

levensovertuigingen wordt praten  
105 achter iemands rug om toch echt gezien als iets kwaadwilligs. Je kunt er een ander immers pijn mee doen. Juist daarom is het zo belangrijk om het taboe op roddelen te door-  
110 breken”, zegt Feddes. “Natuurlijk zijn er situaties dat roddelen wel degelijk narigheid oplevert. Maar roddelen verbieden maakt nog niet dat de onderbuikgevoelens die eraan ten  
115 grondslag kunnen liggen, zomaar verdwijnen. Denk dus na: waarom roddel ik? En wat zegt dat over mijn behoeftes?”

**(9)** Hoezeer hij er ook achterstaat,  
120 spannend vindt Feddes het wel om naar buiten te treden met zijn pleidooi. Hij weet dat er kritiek op komt. Maar kritiek geven en ontvangen is ook een van de dingen die volgens  
125 hem leerzaam zijn aan roddelen. “Door met je onderbuikgevoelens naar buiten te treden, kun je jouw mening toetsen aan die van de ander. Als je je vrouw vertelt dat je  
130 de buurman zo'n harde stem vindt hebben, zegt zij misschien wel dat je je aanstelt. Je kunt leren van die tegenspraak, het kan je helpen je eigen grenzen te stellen en te  
135 bepalen wat jij belangrijk vindt. Maar dan moet je wel het lef hebben om ermee naar buiten te treden.”

*naar een artikel van Anne Wijn,  
Trouw, 8 mei 2018*

noot 1 pleidooi: betoog om anderen te overtuigen van een standpunt

noot 2 onderbuikgevoelens: niet precies te omschrijven negatieve gevoelens bij een persoon of situatie

# Mobiel dieet

(1) De zenuwen als je batterij aan het einde van een werkdag bijna leeg is. De onrust vanwege het permanente bereikbaar zijn voor de baas. De constante sociale druk van likes en retweets. Hoe handig de smartphone ook is, hij bezorgt ons op allerlei manieren stress. 's Avonds op de bank zijn we vaker bezig met werk-mailtjes of sociale media dan met goede gesprekken met een geliefde. Ook de wetenschap legt steeds duidelijker het verband tussen smartphones en stress.

(2) Maar hoe kom je op een slimme manier van die smartphonestress af? Veel mensen proberen hun smartphone te ontvluchten door hem op gezette tijden helemaal weg te leggen. Smartphoneloze vakanties beginnen inmiddels een hele industrie te worden. Er zijn allerlei tropische vakantieoordens die aanbieden om je mobieltje voor je in een kluis te bewaren. In het Duitse Zwarte Woud is zelfs een hotel dat kamers heeft voorzien van grafiet-behang dat alle mobiele signalen blokkeert.

(3) Ook thuis kun je jezelf op steeds geavanceerdere manieren tegen de smartphone beschermen. Er komen allerlei apps en gadgets uit die toegang tot apps en telefoon blokkeren. Internetwinkels als Amazon en Bol.com bieden een hele selectie van doosjes en hoesjes die werken als een zogeheten kooi van Faraday: er komt geen signaaltje doorheen. Er zijn varianten met tijdsloten, zodat mensen zichzelf letterlijk kunnen afsluiten van de smartphone.

(4) Maar is dat wel de slimste manier om te minderen? De veelgebruikte term 'digital detox'<sup>1)</sup> wekt de indruk dat de smartphone een gif is, iets waarbij je zo ver mogelijk uit de buurt moet blijven. Terwijl dat ding toch ook best wel handig kan zijn. Er moet toch een middenweg te vinden zijn? Want hoe realistisch is het om je helemaal te onttrekken aan de smartphonesamenleving?

(5) Een alternatieve methode is die van de Australische psychologe Jocelyn Brewer, van de Universiteit van Sydney. Brewer zet zich af tegen die kunstmatige tweedeling tussen 'helemaal online zijn' of 'helemaal offline gaan'. Zij is tegen het idee van een digitale detox en vindt dat mensen zich in plaats daarvan op 'digital nutrition' moeten richten: digitale voedsaamheid. Je hoeft helemaal niet te stoppen of grafiet-behang te nemen om jezelf te beschermen tegen de kwalijke invloed van de smartphone. Wel moet je je veel bewuster worden van hoe vaak je op dat ding zit en wat je er precies op uitspookt.

(6) Het idee van Brewer is gebaseerd op het idee van een uitgebalanceerd, gezond dieet. Net als bij voeding kun je ook bij je smartphone een onderscheid maken tussen 'junkfood' en 'vitamines', aldus de psychologe. Of neem zoiets als suiker: we zouden niet zonder kunnen, maar je moet ook niet de hele dag door chocola eten.

(7) Brewer heeft met haar onderzoek drie zaken vastgesteld die nodig zijn om digitaal voedsaam

85 bezig te zijn: mindful (je bewust zijn  
van je smartphonegebruik), meaning-  
ful (telkens duidelijk maken waarom  
je je smartphone pakt, wat je ermee  
wilt) en moderate (matig je gebruik  
90 zodat de smartphone niet de hoofdrol  
speelt in je leven). Dat klinkt mis-  
schien wat vaag, maar het is behoor-  
lijk goed toe te passen.

**(8)** Om wat meer mindful (de eerste  
95 m) te worden wat betreft je smart-  
phonegebruik, kun je bijvoorbeeld de  
app Moment installeren. Daarmee  
kun je bijhouden hoeveel tijd je per  
dag op je smartphone zit en in welke  
100 apps dan precies. Daardoor denk je  
vaker na over de vraag waarom je je  
telefoon erbij pakt (de m van  
meaningful). Wil je even zonder na te  
denken door je Facebooktijdlijn scrol-  
105 len? Prima, als je je er maar bewust  
van bent dat je daar zin in hebt en  
het niet doet uit verveling of auto-  
matisme.

**(9)** Als je na de eerste twee m's  
110 vaststelt dat je eigenlijk te vaak en te  
nutteloos op je smartphone zit, kun je  
denken aan de derde: moderate. Dan

kun je bijvoorbeeld heel bewust het  
aantal afleidende push-berichten  
115 beperken door die allemaal uit te  
zetten. Net als de blauwe vinkjes met  
ontvangstbevestigingen van Whats-  
App, die zorgen voor sociale druk om  
snel te reageren. Ook kun je  
120 besluiten je werkmail niet toe te  
voegen aan je mail-app, zodat je  
alleen ziet of je mail hebt als je  
bewust naar je werkmail gaat. Verder  
kun je de apps van de meeste socia-  
125 le media van je telefoon verwijderen.  
Inloggen via de browser-app kan dan  
natuurlijk nog wel, maar dan is er in  
elk geval altijd een extra stap, waar-  
door je jezelf afvraagt wat je eigenlijk  
130 wilde doen op Facebook. Heb je daar  
geen goed antwoord op, dan leg je je  
telefoon weer weg.

**(10)** Ook met de drie m's van Brewer  
blijft het waarschijnlijk lastig om altijd  
135 even gedisciplineerd te blijven en  
echt de rust te krijgen die je zou wil-  
len. Verleiding en gemakzucht liggen  
altijd op de loer. Wat dat betreft is  
een digitaal dieet niet heel anders  
140 dan ieder ander dieet.

*naar een artikel van Wouter van Noort,  
Psychologie Magazine, 22 maart 2018*

noot 1 detox: ontgiftig

## Liefde ontmoeten



**Op het station is meer te halen dan je trein.** Je kunt een OV-fiets huren, parkeren met korting, ontbijten, naar het toilet gaan, een van onze medewerkers om hulp vragen, een handgemaakte pasta eten, je bagage opbergen, een extra sterke cappuccino drinken, werken, een pasfoto laten maken, je OV-chipkaart opladen, je brommer veilig stallen, een ijsje kopen, een trein nemen **én je grote liefde ontmoeten.**

En omdat nog niet iedereen weet wat je allemaal nog meer kunt halen op het station, vertellen we je daar graag over. Vanmiddag staat ons 'Wist je dat'-team op station Amersfoort voor je klaar. Kijk op **facebook.com/nederlandsespoorwegen**

Ga mee 

*naar een advertentie in Sp!ts, 5 september 2013*

# Hyperactief en tegelijk doodmoe

(1) “Bij regelmatig gebruik kan een verslaving aan cafeïne optreden”, staat op de website van Youz over energiedranken. Youz is onderdeel  
5 van Antez, een Rotterdamse instelling voor geestelijke gezondheidszorg (GGZ), en helpt jongeren met een verslaving. Energiedrankjes staan hier in hetzelfde rijtje als  
10 alcohol, cannabis en gamen. Bij dit rijtje staat een verontrustend lijstje risico’s en gevolgen voor de gezondheid, zoals concentratieproblemen, vermoeidheid, lichte depressie en  
15 vitamine B-tekort. De GGZ-instelling ziet pepdrankjes dus als verslavende middelen. Ze zitten in blikjes of shotjes, ze bevatten cafeïne, taurine<sup>1</sup>) en suiker en ze beloven dat ze je ‘vleugels geven’. Maar is energiedrank  
20 echt verslavend, zoals wiet of drank?  
(2) Woordvoerder Koen Burgerhout van Youz begint met een relativering. “We krijgen die jongeren heel inci-  
25 denteel binnen. Een handjevol in de afgelopen twee jaar”, zegt hij. “Maar bij dat handjevol, dat soms wel tien halveliterblikken pepdrank per dag wegklokte, waren de problemen wel  
30 fors. Door langdurig excessief gebruik zijn die jongeren ernstig ontregeld. Ze waren hyperactief en tegelijkertijd doodmoe door slaapgebrek, met als gevolg schooluitval  
35 en problematische thuissituaties. Hun ouders wisten op enig moment ook niet meer wat ze ermee moesten. Het verband met de stevige inname van energiedrank legden ze thuis niet  
40 direct. Dat gebeurde pas toen de problemen te groot werden en de jongeren of hun ouders hulp

zochten.”

(3) Ulco Schuurmans, jeugdarts bij  
45 GGD Hart voor Brabant, herinnert zich twee jongens die waren opgepakt en in de cel zaten. “De ene dronk een kratje energiedrank per dag en hij vroeg of hij die op cel ook  
50 kon krijgen, anders zou hij hartritme-stoornissen krijgen”, vertelt Schuurmans. Het is hem misschien zo goed bijgebleven, omdat hij het maar zelden ziet: jongeren die zo  
55 veel ‘pepsap’ drinken dat ze ziek worden als ze het niet krijgen.  
(4) Burgerhout geeft uitleg: “Die incidentele gevallen worden bij Youz op een vergelijkbare manier behandeld  
60 als een alcohol- of cannabis-verslaving: detox en stabilisatie in jargon. Dus eerst stoppen en ontgiften – met milde afkickklachten als hoofdpijn en onrust tot gevolg –  
65 en soms hulp van medicijnen. En daarna in balans zien te komen zonder ‘middelen’, je leefstijl veranderen en de oorzaken van je verslaving achterhalen.”  
70 (5) Als je niet zonder iets kunt, zou je dat een verslaving kunnen noemen. Maakt dat energiedrank tot een verslavend middel? “Mensen zeggen dat ze verslaafd zijn aan chocola, aan tv-  
75 series, aan kopen. Ja, op die manier kun je ook verslaafd zijn aan de energiedrankjes”, zegt voedingswetenschapper Martijn Katan. Hij is bepaald geen aanhanger van de frisdrankindustrie. Katan toonde  
80 namelijk eerder het verband aan tussen frisdrank en obesitas, maar bij de vermeende gevaren van energiedrankjes plaatst hij wel kant-



85 tekeningen. “Soms zijn er berichten  
over mensen die een hartstilstand  
kregen van energiedrankjes, maar  
dat is dan meestal in Amerika, waar  
je van die shotjes met enorme doses  
90 cafeïne hebt. Eén blikje Red Bull  
staat gelijk aan een kop slappe  
koffie. Om je daar een vergiftiging  
aan te drinken, moet je met een krat  
op de wc gaan zitten en achter elkaar  
95 doordrinken.”

**(6)** Ook over de onthoudingsver-  
schijnselen maakt Katan zich niet al  
te veel zorgen. “Wanneer je gewend  
bent veel koffie te drinken, kun je  
100 barstende koppijn krijgen als je  
ermee stopt. Dat geldt net zo voor  
energiedrank als je die ineens laat  
staan. Maar de afkickverschijnselen  
zijn niet zo ernstig. Als je energie-  
105 drank afpakt, hoef je echt niet 112 te  
bellen.”

**(7)** Ook jeugdarts Schuurmans vindt  
verslaving niet het goede woord voor  
een stevige dagelijks inname van  
energiedrankjes – al is het niet zon-  
110 der risico’s. “Obesitas is risico num-  
mer één van drankjes met zo veel  
suiker. En als je deze drinkt om de  
manco’s in je eigen functioneren te  
115 dichtten, is dat ook niet goed. Die  
oppeppertjes putten je alleen maar  
uit, met als gevolg dat je er nog  
eentje neemt, en zo maar door. En  
uiteindelijk raakt ook je dag-nacht-  
120 ritme verstoord”, zegt Schuurmans.  
Maar is het schadelijk? “Hartpro-  
blemen of andere fysieke klachten  
zie ik in de praktijk niet.”

**(8)** Verslavend durft ook Jitse van  
125 Dijk, sociaal-medisch onderzoeker in  
Groningen, energiedrankjes nog niet  
te noemen. “Maar het gedrag zit er  
wel tegenaan.” Na onderzoek onder  
bijna 9.000 Slowaakse tieners stelde  
130 hij het volgende vast: er is een  
samenhang tussen de consumptie  
van energiedrank, computergebruik  
en verminderde schoolprestaties. De  
jongeren uit het onderzoek die  
135 energiedrankjes dronken, hadden  
meer gezondheids-, gedrags- en  
schoolproblemen dan jongeren die  
deze drankjes niet dronken.

**(9)** Van Dijk: “Wie veel achter de  
140 computer zit, doet dat tot diep in de  
nacht, wordt dan slaperig, neemt een  
energiedrankje en gaat weer door.  
En de volgende dag op school heb je  
het weer nodig om bij de les te  
145 blijven. Het gewenste effect wordt  
niet bereikt, maar dat gevoel heb je  
dan wel.” Of zoals Schuurmans zegt:  
“Die drankjes horen bij het hele  
gedrag. Het zijn vaak jongeren met  
150 meerdere problemen, die energie-  
drankjes gebruiken.”

**(10)** Voor jongeren die bij Youz  
komen, maakt het niet uit of energie-  
drank aan de definitie van verslavend  
155 voldoet. Burgerhout: “Zij zijn door  
excessief gebruik in de problemen  
gekomen en hebben hulp nodig.  
Daarom benoemen en behandelen  
we het als een verslaving. Het gaat  
160 erom dat je leert omgaan met het  
leven zonder middelen.”

*naar een artikel van Martine Kamsma,  
NRC, 23 mei 2017*

noot 1 taurine: een stof die opwekkend werkt en vermoeidheid onderdrukt



*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.*