

Bijlage VMBO-GL en TL
2016

tijdvak 2

Nederlands CSE GL en TL

Tekstboekje

Lang zal die gelukkig leven

(1) Gezonde mensen zijn gelukkiger dan ongezonde mensen. Dat lijkt een inkoppertje. Verrassender is dat het andersom ook geldt: geluk leidt tot
5 gezondheid. “Sterker nog: het verband tussen geluk en gezondheid is twee keer zo sterk als andersom”, zegt Ruut Veenhoven, gepensioneerd hoogleraar aan de Erasmus
10 Universiteit Rotterdam. Met andere woorden: blije mensen zijn gezond doordat ze zo blij zijn.

(2) Een recente studie van de universiteit van Michigan onder meer dan
15 zestigduizend ouderen liet bijvoorbeeld zien dat gelukkige mensen minder naar de dokter gaan dan ongelukkige: 4,6 tegen 6,3 keer per jaar. Op een schaal van 1 tot 6
20 zorgde elk extra gelukspunt voor een vermindering van het doktersbezoek met 11 procent.

(3) Maar hoe kan het dat geluk voor gezondheid zorgt? De belangrijkste
25 reden is dat gelukkige mensen betere keuzes maken. De lijst daarvan is lang: ze eten beter, drinken niet, roken niet, bewegen meer en ze hebben banen die beter bij hen
30 passen. “Gelukkige mensen beheersen de zogenoemde kunst van het leven dus beter”, zegt Veenhoven. “Ze zijn minder bang om foute keuzes te maken, bijvoorbeeld
35 bij hun zoektocht naar de perfecte baan. Die baan vinden ze daardoor ook vaker.” Ongelukkige mensen daarentegen zijn vaak niet kritisch in hun denken, waardoor zij niet in staat
40 zijn van een eenmaal gemaakte keuze af te stappen.

(4) Daarnaast hebben gelukkige mensen doorgaans een drukker sociaal leven: ze hebben meer
45 vrienden en gelukkigere liefdesrelaties – twee factoren waarvan is aangetoond dat ze de gezondheid ten goede komen. “Geluk en gezondheid zijn op deze manier met elkaar
50 verbonden: geluk leidt tot gezondheid, dat weer tot meer geluk leidt, enzovoort”, zegt Veenhoven.

(5) Het is heel logisch dat al die betere keuzes en levensomstandigheden inwerken op het lichaam:
55 bloedwaarden van gelukkigen, zoals het cholesterolgehalte, zijn beter, hun bloeddruk is lager en het gewicht optimaler. Geluk doet blijkbaar wat
60 met het lichaam. “De belangrijkste reden is dat ongelukkige mensen vaak gestrest zijn en daardoor in een permanente vecht-of-vluchtmodus staan”, zegt Veenhoven. “Dat is een
65 staat van het lichaam waarin het zich klaarmaakt voor actie. Handig voor de korte termijn, als je bijvoorbeeld een leeuw tegenkomt, maar op de lange termijn is deze houding
70 schadelijk.” Bij de vecht-of-vluchtmodus verhoogt het lichaam de bloeddruk en produceert het meer van het op de lange termijn schadelijke stresshormoon cortisol. Ook
75 stopt het met het verspillen van energie aan andere lichaamsactiviteiten, zoals aan het immuunsysteem.

(6) Dat merken mindergelukkigen. Uit
80 een beroemd experiment waarin studenten werden blootgesteld aan een verkoudheidsvirus nadat hun

was verteld dat ze voor een examen waren gezakt, bleek dat ze sneller
85 verkouden werden dan tegenhangers die te horen hadden gekregen dat ze waren geslaagd. Het immuunsysteem was dermate onderdrukt dat ze vatbaarder waren voor het virus.

90 **(7)** De effecten werken echter ook door op de lange termijn. Verschillende studies in het afgelopen decennium laten zien dat gelukkige mensen minder hartaanvallen, minder hersenbloedingen en minder ontstekingen hebben. Een overzichtsstudie van afgelopen jaar, uitgevoerd door wetenschappers van de universiteit van Edinburgh, liet dan ook zien
100 dat geluk rechtstreeks verband houdt met de sterftekans in een bepaalde periode: hoe ongelukkiger, hoe hoger de kans om vroegtijdig te overlijden. Optimistische mensen genezen zelfs
105 sneller van ziektes. Wat overigens niet betekent dat positief denken je van een ernstige ziekte kan genezen.

(8) Al die effecten hebben een verregaande invloed op de levensverwachting. In een studie waarbij nonnen al vanaf 1930 worden gevolgd, blijkt dat de vrolijken onder hen gemiddeld tien jaar langer leefden dan hun minder gelukkige kloosterzusters. “Er was de nonnen destijds,
115 aan het begin van de studie, niet

gevraagd hoe gezond ze waren, waardoor de vergelijking niet helemaal terecht is, maar ook andere studies laten zien dat gelukkig zijn zeker een aantal jaren scheelt in de levensverwachting”, zegt Veenhoven. **(9)** Hij pleit er dan ook voor dat geluk meer aandacht in de gezondheidszorg krijgt. “Geluk is net als stoppen met roken: je kunt er vergelijkbare winst mee halen op het gebied van gezondheid en levensverwachting”, zegt hij.

120 **(10)** Tijd voor ‘evidencebased geluk’¹⁾, vindt Veenhoven. Een aantal jaren geleden begon hij met het opzetten van een geluक्सwijzer, waarbij voor tienduizenden mensen wordt bijgehouden wat hen gelukkig maakt. Hij hoopt hiermee gerichte therapieën te ontwikkelen die mensen helpen bij de keuzes om gelukkig te worden. “Die zijn natuurlijk vrij individueel, maar er zal overlap zijn op het gebied van leeftijd, karakter en type baan. Als we daar inzicht in krijgen, wordt het mogelijk om op een wetenschappelijke manier
135 mensen gelukkiger te maken. Er is op dit moment weinig aandacht voor preventie, maar meer overheidsbeleid op het gebied van geluk kan de gezondheidszorg veel opleveren.”
145

Naar een artikel van Hidde Boersma, Elsevier, 4 januari 2014

noot 1 evidencebased geluk: geluksfactoren die wetenschappelijk aangetoond zijn

In het oog van de camera van de baas

(1) Mag je baas jou stiekem filmen? Omdat hij denkt dat jij degene bent die steeds medicijnen uit het ziekenhuis steelt? Of omdat hij gewoon wil zien of je je werk goed doet? Mag je baas jou heimelijk achtervolgen als jij je ziek hebt gemeld en hij wil controleren of je niet stiekem ergens anders werkt? Volgens juriste Heleen Pool is niet duidelijk wat een werkgever wel mag doen en wat niet. Heleen Pool heeft aan de Radboud Universiteit in Nijmegen onderzoek gedaan naar controlerend gedrag van werkgevers.

(2) “Natuurlijk zijn er regels”, zegt Pool. “En er liggen rechterlijke uitspraken. Maar al met al vormen die ‘een lappendeken met her en der gaten’. Hierdoor weten werkgevers niet of zij een grens overschrijden”, zegt zij, “en zijn werknemers onvoldoende beschermd tegen schending van hun privéleven door hun baas.”

(3) Een van de belangrijkste wetten waar rechnerende werkgevers mee te maken krijgen, is de Wet bescherming persoonsgegevens (Wbp). Deze wet is afgeleid van artikel 8 uit het Europees Verdrag voor de Rechten van de Mens (EVRM). Hierin staat dat iedereen recht heeft op eerbiediging van privéleven, familie- en gezinsleven. In Nederland ziet het College Bescherming Persoonsgegevens (CBP) erop toe dat er zorgvuldig met persoonsgegevens wordt omgegaan.

(4) Onlangs rapporteerde het CBP over een grote elektronikaketen, waar werknemers door mystery shoppers met een verborgen camera

stiekem waren gefilmd. Niet omdat het bedrijf vermoedde dat zij artikelen stalen, nee, voor ‘trainingsdoel-einden’. Daarnaast sprak de manager met behulp van de beelden van de beveiligingscamera’s zijn werknemers aan op hun gedrag. In beide gevallen handelde het bedrijf in strijd met de wet, oordeelde het CBP.

(5) “Juridisch gezien mag een werkgever zijn werknemer controleren,” legt Pool uit, “maar alleen onder strikte voorwaarden. Allereerst moet er een verdenking van wangedrag zijn, zoals diefstal of fraude. Die verdenking moet wel serieus zijn”, beklemtoont ze. “Een anonieme tip is niet genoeg om je winkel vol te hangen met verborgen camera’s.”

Vervolgens moet de werkgever bij ieder middel dat hij wil inzetten, bedenken of het middel past bij het doel dat hij wil bereiken. Een werkgever mag geen middelen inzetten als het resultaat ook op een minder ingrijpende wijze kan worden bereikt.

(6) Vaak gaat de baas eerst het gesprek aan met de werknemers. Als dat echter niets oplevert, kan het noodzakelijk zijn om toch cameratoezicht in te zetten om een dief te betrappen. “Maar de werkgever”, zegt Pool, “moet dat middel vervolgens niet méér inzetten dan nodig. Dus wel een camera bij de medicijnkast, maar niet in de omkleedruimte. Een werkgever moet zich namelijk altijd afvragen op welke manier hij zo min mogelijk inbreuk maakt op iemands privéleven. En niet alleen op dat van de vermoedelijke dader, maar ook op dat van de rest van de

85 werknemers. Zij doen namelijk
gewoon hun werk.”

(7) Inbreuk op het privéleven is in dit
verband een veelgebruikte formule-
ring. “Hoewel het klinkt alsof inbreuk
90 altijd fout is, hoeft dat niet zo te zijn”,
zegt Pool. “Het gaat erom of de
inbreuk geoorloofd is of niet.” Maar
hoe dat beoordeeld dient te worden,
is onduidelijk. “Rechters hebben tot
95 nu toe geen speciale aandacht gehad
voor de vraag of er in de verschillen-
de gevallen wel echt sprake was van
inbreuk”, licht Pool toe.

(8) Pool heeft een manier van beoor-
100 delen ontworpen, die werkgevers,
werknemers en rechters mogelijk
hulp kan bieden. Deze manier van
beoordelen bestaat uit een inbreuk-
toets (is het gedrag van een werk-
105 gever inbreukmakend?) en een
rechtvaardigheidstoets (als een
werkgever inbreuk maakt op het
privéleven, mag dat dan?). Daarbij
kijkt ze naar vragen als: is er een
110 serieuze verdenking, kon de
werknemer voorzien dat zijn baas
camera’s zou ophangen, is er sprake
van willekeur en is de inbreuk
noodzakelijk voor het te bereiken

115 doel? “Dit toetsingskader kan
werkgevers helpen vooraf na te
denken over welke middelen ze
inzetten en op welke manier. En
werknemers kunnen nagaan wat hun
baas wel of niet mag gaan doen.”

(9) De manier van beoordelen die
Pool ontworpen heeft, is juridisch nog
niet erkend. Pool hoopt op een proef-
proces waarin de rechter beoordeelt
125 aan welke eisen recherchegedrag
van werkgevers moet voldoen. Zij
denkt dat haar toetsingskader hierin
een belangrijke rol kan spelen.

(10) Pool adviseert werkgevers in
130 ieder geval om tijdig beleid te ont-
wikkelen in de manier waarop men
moet omgaan met wangedrag van
medewerkers. Werknemers moeten
op de hoogte zijn van het beleid,
135 maar nog liever ziet Pool dat
werknemers nauw betrokken zijn bij
de totstandkoming hiervan. Als er
dan diefstal plaatsvindt, weten alle
partijen wat er is afgesproken. En
140 dan vormt het cameratoezicht
misschien een inbreuk op het privé-
leven, maar wel een geoorloofde
inbreuk.

*Naar een artikel van Barbara Rijlaarsdam,
NRC Handelsblad, 28 januari 2014*



**“Ik weet
wat mijn geld
uitspookt.
En jij?”**

Doe de test



Of je nu spaart of belegt, in beide gevallen wordt je geld aan het werk gezet om rendement te maken.

De vraag is nu: weet jij wat je geld uitspookt? Hoe wordt jouw geld aan het werk gezet? Wellicht is dat voor jou geen vraag en weet je precies wat jouw geld uitspookt.

Echter, als je voelt dat er met deze vraag een spiertje bij je geraakt wordt, test jezelf dan eens volledig anoniem en zonder enige verplichting op investereninmensen.nl.

Doe de test op investereninmensen.nl

Aangeboden door Oikocredit,
al bijna 40 jaar succesvol met microkrediet.

 **OIKO**
CREDIT
investeren in mensen

*Naar een advertentie in NRC Handelsblad,
10 februari 2014*

Enig idee wat die frappuccino's kosten?



(1) Lekker natuurlijk, een Coffee Frappuccino Light Blended Beverage in de trein van werk naar huis. Ook leuk: dat tijdschrift dat je in je boodschappenmandje gooit of die dvd-serie die je erbij neemt als je toch net een boek bestelt op Bol.com. Hebben we enig idee waar ons geld naartoe gaat? Zouden we niet, als we ons iets meer bewust waren van onze uitgaven, tot na de feestdagen moeten wachten met kopen? Of tot het moment dat we ons salaris hebben ontvangen?

(2) “We geven geld uit zonder dat we erbijilstaan”, zegt Henriëtte Prast, hoogleraar persoonlijke financiële planning in Tilburg. “Naarmate we meer pinnen en minder contant betalen, zullen we steeds nonchalanter met geld omgaan”, voorspelt

ze. “Hoe virtueel ons geld, hoe minder het voor ons gevoel waard is en hoe gedachtelozer we het uitgeven.”
25 (3) Ze vergelijkt het met vroeger, toen de euro er nog niet was en de portemonnee tijdens een vakantie in Frankrijk gevuld was met francs. “Voor ons gevoel was dat speelgeld.
30 Dat gaven we heel gemakkelijk uit. De ontwikkelingen in het betalingsverkeer hebben effect op ons gedrag”, zegt ze. “Dat is voldoende aangetoond in wetenschappelijk
35 onderzoek. Zo blijkt bijvoorbeeld dat studenten meer snacks in de kantine kopen als ze pinnen dan wanneer ze contant betalen.”

(4) Het leidt ertoe dat veel mensen –
40 ruim 30 procent van de Nederlanders, volgens het Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting (Nibud) – nauwelijks inzicht hebben in hun uitgavenpatroon. “Misschien zouden ze
45 dat wel willen, maar zolang ze kunnen rondkomen, vinden ze het niet belangrijk”, zegt Gabriëlla Bettonville van het Nibud. Als mensen een tijdje al hun uitgaven noteren, schrikken ze
50 vaak van de hoeveelheid geld die ze in een maand blijken te besteden aan koffie onderweg en broodjes in het bedrijfsrestaurant. Prast zegt hierover: “Maar het feit dat je je dat
55 realiseert, wil niet zeggen dat je het voortaan anders doet”. “Wij denken dat wat we weten maatgevend is voor ons gedrag. Maar zo zitten we niet in elkaar.”

60 (5) “Veel mensen die gemakkelijk geld uitgeven en achteraf geen idee hebben waar het gebleven is, zijn sterk gericht op de korte termijn”,

zegt Bettonville. “Of ze zijn gevoelig
65 voor verleidingen. Als je getriggerd
wordt door teksten als ‘Sale’ of ‘50
procent korting’, is de kans groot dat
je je geregeld afvraagt waar je geld
gebleven is. Je hebt de neiging
70 dingen te kopen die je niet nodig
hebt.” Het maakt uit of iemand als
kind heeft geleerd met geld om te
gaan. Bettonville: “Als je zakgeld
kreeg en als scholier een bijbaantje
75 had, kun je later beter met geld om-
gaan. Dan heb je al jong geoefend.
Met geld omgaan is ook een kwestie
van ervaring. Daarom zijn ouderen er
meestal beter in dan jongeren.”
80 **(6)** Piet-Jan Ottenhoff, verkoop-
manager bij een automatiserings-
bedrijf, en Hanneke van der Werf,
psychodiagnostisch medewerker bij
de geestelijke gezondheidszorg
85 (GGZ), zijn ouders van een stude-
rende tweeling van 20 jaar. Voor hen
geldt hetzelfde als voor een derde
van de Nederlandse huishoudens: ze
zouden best willen weten waar hun
90 geld blijft, maar ze vinden het niet
belangrijk genoeg om er werk van te
maken. “Toch redden we het altijd”,
zegt Van der Werf. “We doen een
beetje aan creatief boekhouden.
95 Soms schuiven we geld van de
spaarrekening naar de betaalreke-
ning en dat boeken we dan later weer
terug.”
(7) De laatste jaren kijken ze iets kri-
100 tischer naar hun uitgaven. Ottenhoff:

“We vergelijken zorgverzekeringen.
We zijn overgestapt. Ook checken
we abonnementen en de goede
doelen waaraan we automatisch geld
105 overmaken. Vroeger lieten we dat
klakkeloos doorgaan.” Van der Werf:
“Ik let meer op wat ik uitgeef aan
boodschappen. Sinds kort zit hier in
de buurt een Lidl en daar koop ik
steeds meer. Eerst alleen basisspul-
110 len, zoals toiletpapier en bronwater,
maar nu ook vaak groente en fruit.
Soms heb ik een kar vol boodschap-
pen en hoef ik maar 70 euro af te
rekenen. Het begint echt een sport te
worden.”
(8) “Veel mensen zijn iets meer gaan
oplettten”, zegt Bettonville. Uit onder-
zoek van het Nibud blijkt dat 70 pro-
120 cent van de huishoudens het
afgelopen jaar zuiniger is geworden.
Bij de huishoudens met een boven-
modaal inkomen is dat percentage
60. Sommige mensen snoeien dras-
125 tisch, anderen zoeken het in kleine
besparingen. Ze gaan minder gemak-
kelijk uit eten, doen boodschappen in
een goedkopere supermarkt of
nemen vaker brood mee naar hun
130 werk. Vaak zijn dat precies de dingen
waaraan ze voorheen gedachteloos
geld uitgaven. “Daarop kun je bijna
zonder pijn besparen”, zegt
Bettonville. “Dat moet ook wel, want
135 de koopkracht is de afgelopen jaren
steeds een beetje gedaald.”

*Naar een artikel van Wilma van Hoeflaken,
NRC Handelsblad, 25 en 26 januari 2014*

*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.*