

Opgeruimd staat netjes



(1) Een opgeruimd huis is een opgeruimd hoofd, zo luidt het cliché. De meeste opruimgoeroes en organisatiefanaten (ja ja, die bestaan) 5 zweren bij de heilzame werking van een flinke poetsbeurt. Als je geen grip op je leven kunt krijgen, dan toch in elk geval wel op je huishouden. Jammer dat opruimen stomvervelend 10 is. Vooral omdat het nooit, echt nooit, klaar is. Elke week dwarrelt er nieuw stof, zijn de handdoeken weer vies en ligt er opnieuw een stapel oude kranten klaar voor de papierbak. En 15 als je dan toch een keer voortvarend en vol goede moed een opruimsessie begint, is dat gevoel meestal halverwege al weggeëbd. Gevolg: de spullen die je uit de kast had getrokken 20 om 'echt eens goed uit te zoeken' liggen de daaropvolgende weken in de kamer, waardoor het huis rommeliger is dan voor de opruiming. Dat neemt niet weg dat het wel lekker is 25 als het huis een keer aan kant is. Maakt opruimen echt gelukkig?

(2) In zelfhulpboeken wordt het verband tussen psychische gezondheid

en opruimen makkelijk gelegd. Aanhangers van de populaire Japanse opruimgoeroe Marie Kondo beweren dat je met haar opruimmethode niet alleen van je spullen afkomt, maar ook meteen je verleden verwerkt en 30 je leven voor altijd verandert. Er zijn wel een paar eisen. Zo mag je van Kondo bijvoorbeeld niet je sokken in elkaar draaien tot een bolletje (want dan worden ze moe) en je moet je 35 spullen hardop bedanken voor het werk dat ze voor je doen. Dat zal niet iedereen geestelijk gezond vinden.

(3) Toch is het opruimen-is-goed-voor-je-verhaal niet helemaal uit de 45 lucht gegrepen. Uit een studie aan Indiana University (VS) bleek dat mensen met schone, opgeruimde huizen gezonder waren dan mensen met rommelige huizen. De 50 deelnemers (zo'n duizend mensen tussen de 49 en 65 jaar) met de schoonste en netste huizen waren niet alleen gezonder, maar ook het actiefst. Niet omdat ze in het dagelijks 55 leven nou zo veel aan sport deden, maar omdat al dat schoon-

maken en opruimen alleen al voor voldoende beweging zorgde.

(4) Van beweging weten we wel dat het goed voor je is. Zit de kracht van opruimen 'm daar dan in? Volgens huishoudcoach Els Jacobs speelt het bewegingsaspect zeker mee. Sinds 2006 helpt ze als professional organizer¹⁾ klanten hun huis (en hun leven) op orde te krijgen. Vrijwel elke keer ziet ze dat mensen ervan opknappen als de troep weggewerkt is. "Wetenschappelijk getoetst is dat niet, wel is het gebaseerd op tien jaar ervaring in het vak", zegt Jacobs. "Juist het duffe afstoffen van een keukenkastje kan je helpen als je in de put zit. Je bent fysiek bezig, je kunt even je gedachten verzetten en je ligt in elk geval niet sip op de bank." Wat volgens Jacobs ook belangrijk is: in een opgeruimde omgeving heb je meer zicht op wat je nog moet doen en krijg je ook meer gedaan. "Sommige mensen komen om in de spullen. Als ze dan iets nodig hebben, zijn ze eerst uren aan het zoeken. Dat schiet niet op. Ook vergeten ze rekeningen te betalen of facturen te versturen, omdat de post overal verspreid ligt. Dat zorgt voor stress."

(5) Je kunt je natuurlijk wel afvragen wat op wat invloed heeft. Zorgt de rommel voor stress? Of ontstaat de rommel doordat je gestrest bent en geen puf hebt om op te ruimen?

(6) Beide zijn waar, denkt Jacobs. Die dozen oude studieboeken in de slaapkamer of de steeds groter groeiende stapel folders en tijdschriften onder de salontafel zijn volgens haar allemaal knipperlichten. En elke keer als je blik langs zo'n lampje komt, gaat het af. Je denkt dan: ach, verrek, daar moet ik nog iets mee doen. Jacobs: "Al die dozen

en spullen staan voor uitgestelde beslissingen en taken. Hou je je oude studieboeken of gooi je ze weg? Als je daar steeds mee geconfronteerd wordt, heb je nooit het gevoel dat je even niks hoeft."

(7) Vooral voor vrouwen blijkt het lastig thuis te ontspannen. Vrouwen die hun huis omschrijven als 'rommelig', ervaren meer stress en hebben daarom vaker last van depressieve gevoelens, concludeerden onderzoekers van de University of California (VS). En wie al gestrest is door gezinsleven of een drukke baan, heeft waarschijnlijk 's avonds nog minder zin om op te ruimen. De chaos in huis maakt de stress alleen maar erger. Volgens de Californische onderzoekers zorgt de rommel voor een soort schuldgevoel. Je vindt dat je moet opruimen, maar ziet dat je dat niet hebt gedaan. Wellicht word je dus niet gelukkig van opruimen, maar juist ongelukkig van rommel.

(8) Toch niet overtuigd van het nut van opruimen? Dat hoeft niet erg te zijn. Jacobs: "Zolang je geen last hebt van de rommel, hoef je jezelf echt niet te dwingen alles tot in de puntjes te organiseren. Opruimen kan een middel zijn om andere taken gedaan te krijgen. Je kunt misschien pas echt beginnen aan een belangrijke opdracht als je eerst orde hebt geschapen in de papieren op je bureau." Aan de andere kant zorgt dat rommelige bureau wel voor originele ideeën. En dat is niet alleen gebaseerd op het gegeven dat creatieve genieën als Steve Jobs en Albert Einstein extreme rommelkonden waren. Onderzoek leert: troep maakt creatief. Bij een reeks experimenten van de University of Minnesota in de VS moesten deelnemers opdrachten aan rommelige of

lege bureaus uitvoeren. De conclusie was helder: de proefpersonen die aan rommelige bureaus hadden gezeten, kwamen met veel meer verrassende oplossingen voor de opdrachten dan zij die aan een leeg bureau hadden gezeten. De chaos maakt je een beetje tegendraads, denken de onderzoekers. Dat maakt het makkelijker om met creatieve

ideeën te komen, in plaats van toch weer te kiezen voor een traditionele en saaie oplossing, zo is het idee. **(9)** Maar let dan wel even extra goed op voor je je werk inlevert, want in een ongeorganiseerde omgeving maak je sneller fouten. Als je een rommelkont bent, moet je wel iets beter je best doen.

naar een artikel van Anne Vegterloo, Quest, april 2017

noot 1 professional organizer: iemand die als werk heeft mensen te helpen met het organiseren van bijvoorbeeld hun huishouden of administratie

In Zweden is contant geld zeldzaam



(1) Wie in Zweden een bedelaar probeert af te wimpelen, komt niet weg met een verontschuldigend 'geen geld op zak'. "Geen probleem", luidt dan het antwoord. "We nemen ook elektronische betalingen aan." Zweden stevent af op een maatschappij zonder contanten. In het openbaar vervoer kunnen reizigers al jaren niet meer terecht met munten of biljetten. Ook winkeliers, restauranthouders en andere ondernemers kunnen ervoor kiezen cash te weigeren.

(2) In Zweden worden slechts twee van de tien aankopen met cash betaald. Ter vergelijking: van alle geldtransacties wereldwijd bestaat driekwart uit contanten. In Nederland is iets minder dan de helft van alle betalingen in cash. Zelfs voor de kleinste bedragen trekken de Zweden hun pas. Ze doen dat gemiddeld 269 keer per jaar, drie keer meer dan de gemiddelde Europeaan.

(3) Maar fervent gebruik van pinpas en creditcard is maar een deel van het verhaal. In 2012 introduceerden

de zes grootste banken van Zweden samen de mobiele applicatie Swish. Dit elektronische betaalmiddel koppelt een persoonlijke bankrekening aan een telefoonnummer. Gebruikers van de app kunnen in een paar seconden geld overmaken naar het nummer van een vriend, een zus of wie dan ook met een smartphone.

(4) Het succes van de app overtrof alle verwachtingen. Na vier jaar heeft ruim de helft van de Zweedse bevolking Swish. Van de Zweden onder de dertig jaar is dat zelfs 90 procent. Kleine ondernemers kunnen daarnaast nog gebruikmaken van iZettle: een goedkope kaartlezer die ze kunnen aansluiten op een mobiele telefoon. Marktkooplieden, daklozenkrantverkopers en kerkcollectanten: allemaal innen ze het liefst elektronisch.

(5) De Zweedse centrale bank¹⁾ voert drie redenen aan voor deze vlotte ontwikkeling in cashloze richting. "Allereerst," zegt financieel adviseur Björn Segendorff, "omarmen de

55 Zweden technologische innovaties.
Een tweede reden is de lange
samenwerking tussen banken. Die
heeft geleid tot Swish, maar ook tot
60 Bankomat, die elke Zweedse bank-
kaart accepteert en waardoor je
overal met je bankpas uit de voeten
kunt.”

(6) Tot slot noemt de financieel
65 adviseur het uitzonderlijke geloof in
de autoriteiten. Volgens hem heeft
het Zweedse volk geen moeite zijn
geld toe te vertrouwen aan een
bankinstelling. “Zweden gaan er
70 blindelings van uit dat een bank
integer met hun bezit omgaat.”

(7) Het mag geen verrassing heten
dat de besturen van de verschillende
Zweedse banken de technologische
75 ontwikkelingen in het betalings-
verkeer aanmoedigen. Voor hen zijn
contanten vooral duur. Cash geld
moet worden vervoerd, geteld,
bewaakt. Bij meer dan de helft van
80 de 1600 bankgebouwen kunnen
Zweden al niet meer terecht voor een
opname of storting.

(8) Voor de meeste Zweden is dat
niet zo'n punt - zeker in de steden is
85 een andere bank nooit ver weg. Het

zijn vooral ouderen en inwoners van
het geïsoleerde noorden voor wie de
overgang naar cashloze betalingen
ongunstig uitpakt.

90 **(9)** “Veel ouderen willen geen
afstand doen van munt- en briefgeld.
Ook is het niet voor iedereen weg-
gelegd om verschillende pincodes te
onthouden of ingewikkelde telefoons
95 te bedienen”, vertelt Lars Eriksson,
oprichter van een initiatief voor het
behoud van contanten. “De bevolking
op het platteland is vaak afhankelijk
van cash. In afgelegen streken is de
100 internetverbinding slecht en
elektronisch betalen is daardoor
soms onmogelijk.”

(10) Eriksson mijmert: “Wat gebeurt
er met ons geld als de banken straks
105 een monopolie hebben? Wat te
denken van negatieve rentes?”
Eriksson noemt de Zweden naïef in
hun vertrouwen in het bankwezen.
“Een belangrijk argument voor con-
110 tant geld is dat je het in je achtertuin
kunt begraven.” Voorlopig kan dat
ook gewoon. Adviseur Segendorff
van de centrale bank denkt dat cash
de komende jaren nog niet verdwijnt.
115 Maar steeds zeldzamer, dat wordt
het wel.

*naar een artikel van Anne Grietje Franssen,
Trouw, 2 maart 2017*

noot 1 centrale bank: een openbare bank die de munteenheid, de geldhoeveelheid en de
rente beheert in een bepaalde staat of unie



Prijzen winnen is te gek. We zijn wéér de klantvriendelijkste en ook het duurzaamste merk van Nederland! Dat maakt ons trots. Maar ook ongeduldig, want die prijzen betekenen ook dat nog niet iedereen groene keuzes maakt. Duurzaam moet de standaard worden. Dan zijn die awards niet meer nodig.

www.greenchoice.nl/groenekeuzes

GREEN 
CHOICE

*naar een advertentie in NRC Handelsblad,
22 april 2017*

Een punt maken.

(1) **Persoon 1:** *Gaat onze afspraak vanavond nog door?*

Persoon 2: *Wat mij betreft wel.*

Persoon 1: *We kunnen naar die
5 nieuwe kroeg? Half negen daar?*

Persoon 2: *Is goed.*

Hoe las u dit whatsappgesprekje? De kans is groot dat Persoon 2 in uw hoofd een wat nukkig, ongezellig
10 type is. Terwijl hij (of zij) in feite niks onaardigs heeft gezegd. Het probleem zit 'm in het gebruik van de punten na elke zin: die maken hem ongezellig. Hij (of zij) gaat wel mee
15 de kroeg in, maar was liever thuisgebleven om 'Wie is de Mol?' te kijken.

(2) De komst van appen, sms'en en chatten heeft invloed op de taal. Niet
20 alleen omdat nieuwe afkortingen en woorden ontstaan - LOL¹⁾ bijvoorbeeld, of suc6 - maar ook omdat de betekenis van leestekens verandert. Veel uitroeptekens in een sms'je?

25 Overdreven en onoprecht. Doorlooppuntjes (...) in die mail van je collega? Passief-agressief. Waarom verschilt digitale taal (digi-taal) van het gewone Nederlands? En moeten
30 we ons daar zorgen over maken?

(3) Lieke Verheijen is aangesloten bij de Radboud Universiteit in Nijmegen en doet onderzoek naar digi-taal onder jongeren. Communicatie via
35 nieuwe media kent andere conventies²⁾ dan we gewend zijn van het Standaardnederlands, stelt ze. Zo gebruiken met name jongeren veel afkortingen (LOL, BRB³⁾), worden
40 woorden fonetisch gespeld (jonguh) of worden letters weggelaten (lache).

(4) Maar ook voor interpunctie gelden andere regels. "Via sms of whatsapp willen we snel, praktisch communiceren. Leestekens als punten en
45 komma's die niet essentieel zijn voor het tekstbegrip, worden vaak weggelaten. Hetzelfde geldt voor accenten op letters." Wat ook niet
50 helpt, is dat de punt bij veel smartphones, bijvoorbeeld iPhones, op een ander toetsenbordje zit dan de letters. Een punt zetten vergt dus relatief veel moeite.

55 (5) Toch is het niet alleen het apparaat of programma zelf dat de regels bepaalt. Met de komst van Twitter werd bijvoorbeeld verwacht dat gebruikers meer afkortingen en samentrekkingen zouden gebruiken;
60 een tweet is gelimiteerd tot 140 karakters. De Amerikaanse taalwetenschapper Mark Liberman liet echter zien dat dit ongegrond was.
65 Hij vergeleek een serie tweets met een aantal Britse literaire werken en constateerde dat de gemiddelde woordlengte op Twitter langer is.

(6) Digi-taal wordt ook sterk gevormd
70 door het gebrek aan sociale context bij een appje of sms. In een gesprek gebruiken we namelijk intonatie en gezichtsuitdrukkingen om duidelijk te maken wat we bedoelen, terwijl we
75 het in een appje met tekst moeten doen. Daarom ontstaan nieuwe manieren om woorden kracht bij te zetten. Emoji zijn hier erg geschikt voor, maar het kan ook prima zonder.
80 Door bepaalde letters te herhalen, bijvoorbeeld: 'Zooo geen zin in school vandaag.' Of door extra

hoofdletters: 'Deze week vier tentamens, DRUK.'

85 **(7)** Terug naar het gebruik van punten. Sinds wanneer hebben die een emotionele lading gekregen? Wetenschappers van Binghamton University (VS) lieten een groep
90 studenten berichtjes beoordelen met of zonder punten aan het eind. Bijvoorbeeld deze uitwisseling:

Persoon 1: *Diana en ik hebben een leuke avond gehad bij dat Chinese eettentje! Bedankt voor de tip, was
95 erg lekker*

Persoon 2: *Graag gedaan, fijn dat het leuk was.*

De studenten moesten oordelen over
100 Persoon 2: hoe oprecht klonk zijn berichtje? Wat bleek: als Persoon 2 een punt had gebruikt, werd zijn bericht gelezen als minder oprecht. Bij het testen van dezelfde berichten
105 in de vorm van handgeschreven briefjes, was dit effect er niet.

(8) Waarom die verschillen? Dat heeft weer te maken met de verschillende schrijfconventies die
110 gelden bij verschillende tekstgenres. Bij sms en chat is de norm: geen punten, tenzij echt noodzakelijk. "Dus als iemand toch een punt gebruikt, zoeken we daar iets achter," zegt
115 Verheijen, "bijvoorbeeld dat iemand geïrriteerd is of een duidelijk statement wil maken. Dat vind ik, punt."

(9) "Dat digi-taal afwijkt van standaardtaal is op zich geen probleem,
120 zolang alle gebruikers maar de normen kennen. Doorgaans zijn jongere generaties, opgegroeid met internet, hier beter van op de hoogte dan oudere generaties. Vandaar dat
125 weleens misverstanden ontstaan", zegt Verheijen. "Oudere mensen die zes of zeven uitroeptekens achter elkaar zetten, bijvoorbeeld. Of een

ander klassiek voorbeeld: alles in
130 hoofdletters. Alsof je constant schreeuwt."

(10) "Verder is het nog maar de vraag hoe definitief de veranderingen zijn", zegt taalkundige Marc van
135 Oostendorp. De media veranderen namelijk sneller dan de taal. "Vroeger stuurden we sms'jes met een gelimiteerd aantal karakters. Daardoor kwamen afkortingen als LOL en BRB.
140 Nu communiceren we vooral via media waar geen limiet bestaat en neemt ook het aantal nieuwe afkortingen af. En misschien raken die bestaande afkortingen wel weer uit
145 de gratie."

(11) Zal digi-taal straks doorsijpelen in het Standaardnederlands? Die vrees bestaat al jaren. In 2004 bleek uit een online enquête van tijdschrift
150 Onze Taal dat 66 procent van de deelnemers dacht dat sms'en zou leiden tot taalverloedering. Een paar jaar later ging de discussie vooral over msn-taal⁴. "Toch is er maar
155 weinig wetenschappelijk bewijs voor deze stelling", zegt Van Oostendorp. "De Romeinen klaagden al over taalverloedering. Terwijl het een vaag begrip is, want wanneer verloedert
160 taal? Als mensen hun gedachten minder goed kunnen verwoorden? Daar hoeven we ons echt geen zorgen over te maken; die pubers op het schoolplein begrijpen elkaar
165 prima."

(12) Verheijen onderzoekt nu of chatten en appen de schrijfvaardigheid van middelbare scholieren beïnvloedt. "Vooralsnog lijkt de
170 schade mee te vallen. Er zijn signalen dat scholieren door sociale media juist creatiever met taal omgaan, dat is positief voor hun taalontwikkeling. Negatieve effecten
175 lijken vooral zichtbaar te zijn bij

spellingdetails als hoofdletters en leestekens; die schieten er vaker bij in.” Het kan dus dat puntkomma's, doorlooppuntjes en haakjes minder vaak te zien zullen zijn. Maar of dat

nou zo'n ramp is? “Uiteindelijk bepalen we zelf de taalregels, dus het wordt pas een probleem als wij er een probleem van maken.”

*naar een artikel van Anouk Vleugels,
Het Parool, 25 januari 2017*

noot 1 LOL: Engelse afkorting van 'laughing out loud', wordt gebruikt om aan te geven dat je iets heel grappig vindt

noot 2 conventies: afspraken en opvattingen (over taalgebruik)

noot 3 BRB: Engelse afkorting van 'be right back', wordt gebruikt om aan te geven dat je zo terug bent

noot 4 msn-taal: met msn wordt msn-messenger bedoeld, een van de eerste chatprogramma's op de computer

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.