

### Burn-out

(1) Cynisch, oververmoeid, teleurgesteld: steeds meer jongeren (nou ja, mensen tot 35 jaar) krijgen te maken met een burn-out, meldde het onderzoeksbureau SKB begin deze week. SKB (Stichting Kwaliteitsbevordering van Bedrijfsgezondheidszorg) was tot dit inzicht gekomen op basis van een 'vitaliteitsonderzoek' bij vierentwintig organisaties.

(2) Dat de burn-out oprukt onder jongeren, is al een tijdje bekend. Tien jaar geleden vormden jongeren onder de 35 jaar (de zogeheten Y-generatie) nog de meest vitale leeftijdsgroep, nu moeten ze machteloos toezien hoe hun bejaarde collega's zingend bergen werk verzetten, terwijl zij zich met hun laatste krachten richting station slepen om de trein naar huis te halen.

(3) Wel nieuw was een van de oorzaken die door SKB werd aangevoerd: de groep mensen die de onderzoekers hadden gesproken, leed niet zozeer onder een toegenomen werkdruk – want dat werk is de afgelopen jaren niet zo vreselijk veranderd – maar onder een toegenomen privé-druk. Die toegenomen privé-druk had vooral te maken met de sociale media: Facebook, Twitter, Tumblr; de plekken waar op elk moment van de dag vrienden of kennissen wel iets lolligs willen delen. Ze geven een lezing over iets, ze hebben een berg beklommen voor iets. De hond is dood, het kind wordt twee, ze zijn uit eten met beroemde vrienden en doen daar, al etend, uitgebreid verslag van.

(4) Je zou denken: begraaf de hond, geef het kind een taart en een cadeautje, geniet tijdens het eten met je beroemde vrienden lekker van hun beroemde gezelschap. Maar zo werkt het voor veel mensen niet. Wat ze meemaken, bestaat pas echt als ze het hebben gedeeld, en wat ze delen, zijn bij voorkeur dingen die hun status verhogen, dus interessantigheden – tenzij koketteren met sneu levensleed juist een belangrijk onderdeel is van die status, want die gevallen heb je ook.

(5) Wat sociale media anders maakt dan de gewone sociale contacten van vroeger, is dat ze er steeds zijn. Elk mens ontleent zijn zelfbeeld aan het beeld dat de ander van hem heeft; dat was ook voor de uitvinding van sociale media zo. Maar die ander verdween uit beeld op het moment dat je je eigen huis binnenging. Vanaf dat moment kon je onbespied je eigen lullige zelf zijn, in een versleten broek en met gezellige pantoffels aan. Nu slepen Facebookers en Twitteraars de ander mee naar binnen en houden ze hem continu bij zich, tot in bed, bad en op de wc aan toe. De blik van de ander blijft altijd op ze gevestigd, zoals zij ook altijd naar anderen kijken; en dus moet iedereen non-stop leuk blijven. Dat is doodvermoeiend.

(6) Een onderzoeker die al jaren wijst op de negatieve effecten van sociale media is de Amerikaanse sociologe Sherry Turkle. In 1995 was ze nog zeer optimistisch over de virtuele wereld die voor veel mensen als een bevrijding werd ervaren: online kon-

den mensen hun gedroomde, betere  
85 zelf zijn. Daar is ze van teruggekomen. In 2011 publiceerde ze *Alone Together*, waarvoor ze jarenlang gesprekken had gevoerd met honderden kinderen, jongeren en volwassenen over hun ervaringen met  
90 nieuwe media. De paradoxale situatie is, volgens Turkle, dat de voortdurende bereikbaarheid en niet aflatende communicatie met anderen uiteindelijk vooral een groot gevoel van eenzaamheid teweegbrengen.

(7) In 2012 ging de Britse auteur Andrew Keen in zijn boek *De digitale afgrond* nog een stapje verder: volgens Keen zijn we “niet meer dan  
100 beeltenissen van onszelf in deze

heerlijke nieuwe transparante media” en vormen sociale media een bedreiging voor de individuele vrijheid, het geluk en wellicht ook de persoonlijkheid van de moderne mens. “Maar je eraan onttrekken is ook lastig”, zegt Keen: “we zijn in een soort reputatie-economie beland, die het steeds  
105 moeilijker maakt om níet in een netwerk te zitten.”

(8) “Misschien moeten mensen op de sociale media meer gaan praten over wat er níet zo goed gaat”, zei een opgebrand meisje tegen de NOS<sup>1</sup>.  
115 Dat is een heel goed idee. Minder vaak op Twitter of Facebook kijken kan natuurlijk ook. Opzouten, die ander.

*naar: Wilma de Rek*

*uit: de Volkskrant, 13 april 2013*

noot 1 NOS: Nederlandse Omroepstichting, publieke omroep voor televisie en radio

## Tekst 2 Burn-out

---

- 3p 17 In alinea 2 wordt een verandering bij een bepaalde groep beschreven. Formuleer in eigen woorden om welke verandering het gaat. Gebruik voor je antwoord niet meer dan 20 woorden.
- 3p 18 “Cynisch, oververmoeid, teleurgesteld: steeds meer jongeren (nou ja, mensen tot 35 jaar) krijgen te maken met een burn-out” (regels 1-4) Beschrijf de oorzaak die in de alinea’s 3 en 4 hiervoor wordt gegeven. Gebruik voor je antwoord niet meer dan 15 woorden.
- 4p 19 In alinea 6 wordt over Sherry Turkle gezegd dat ze ergens van is “teruggekomen”. (regels 85-86) Vat in maximaal 40 woorden samen waarvan Turkle is teruggekomen en waar dat door gekomen is. Bij overschrijding van het maximum aantal woorden vindt puntenaftrek plaats.
- 1p 20 In alinea 7 wordt geschetst wat Andrew Keen van sociale media vindt. Welke van de onderstaande beweringen geeft hiervan de beste samenvatting?  
Sociale media zijn  
A asociaal, maar ze zorgen ook voor een netwerk.  
B bedreigend, maar ze zijn moeilijk te vermijden.  
C onmisbaar, want ze horen bij de reputatie-economie.  
D transparant, want ze zorgen ervoor dat je overal te volgen bent.
- 1p 21 Hoe kan de tekst ‘Burn-out’ het best getypeerd worden?  
Die kan het best getypeerd worden als een  
A beschouwende tekst waarin de meningen van onderzoekers tegenover elkaar worden geplaatst.  
B beschouwende tekst waarin een verklaring wordt gegeven voor burn-out bij jongeren.  
C betogende tekst met de oproep om te minderen met het gebruik van de sociale media.  
D betogende tekst met een standpunt over de negatieve kanten van sociale media.

---

### Bronvermelding

Een opsomming van de in dit examen gebruikte bronnen, zoals teksten en afbeeldingen, is te vinden in het bij dit examen behorende correctievoorschrift, dat na afloop van het examen wordt gepubliceerd.