

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 leven nou zo veel aan sport deden, maar omdat al dat schoon-

maken en opruimen alleen al voor voldoende beweging zorgde.

60 **(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
65 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
70 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
75 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
80 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
85 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
90 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.
95 Die dozen oude studieboeken in de slaapkamer of de steeds groter groeiende stapel folders en tijdschriften onder de salontafel zijn volgens haar allemaal knipperlichten.

100 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
105 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."

110 **(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
115 gevoelens, concludeerden onderzoekers van de University of California (VS). En wie al gestrest is door gezinsleven of een drukke baan, heeft waarschijnlijk 's avonds
120 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
125 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
130 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
135 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
140 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
145 Albert Einstein extreme rommelkonden waren. Onderzoek leert: troep maakt creatief. Bij een reeks experimenten van de University of Minnesota in de VS moesten deel-
150 nemers 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

Tekst 1 Ongeruimd staat netjes

- 1p 1 Een tekst kan op verschillende manieren worden ingeleid. bijvoorbeeld door
- 1 de uitkomsten van een recent onderzoek weer te geven
 - 2 een voorbeeld te geven bij het onderwerp van de tekst
 - 3 een voor de tekst belangrijke vraag te stellen
 - 4 vooraf een korte samenvatting van de tekst te geven
- Welke **twee** manieren komen in alinea 1 het duidelijkst naar voren?
- 1p 2 In de eerste alinea staat tussen haakjes: “ja ja, die bestaan”. (regel 4)
Wie geeft deze toelichting?
- A Anne Vegterloo, de schrijfster van de tekst
 - B één van de organisatiefanaten
 - C huishoudcoach Els Jacobs
 - D opruimgoeroe Marie Kondo
- 1p 3 De populaire Japanse opruimgoeroe Marie Kondo en haar aanhangers zijn voorstander van opruimen. (alinea 2)
→ Welke drie gevolgen heeft opruimen volgens haar aanhangers?
- 1p 4 Wat is het tekstverband tussen alinea 2 en alinea 3?
- A Alinea 2 en alinea 3 vormen samen een opsomming.
 - B Alinea 2 en alinea 3 vormen samen een tegenstelling.
 - C Alinea 3 bevestigt vooral de inhoud van alinea 2.
 - D Alinea 3 geeft vooral een conclusie bij alinea 2.
- 1p 5 In alinea 4 noemt huishoudcoach Els Jacobs twee hoofdredenen voor de kracht van opruimen. De eerste hoofdreden is: fysiek bezig zijn.
→ Citeer de zin waarin de tweede hoofdreden genoemd staat.
- 1p 6 “Zorgt de rommel voor stress?” (regels 90-91)
Volgens de informatie uit alinea 7 wel.
→ Citeer de zin uit alinea 7 die het duidelijkst aangeeft hoe de rommel voor stress zorgt.
- 1p 7 Wat is de belangrijkste functie van alinea 8?
- A Alinea 8 geeft met name advies bij de rest van de tekst.
 - B Alinea 8 geeft met name een nuancering bij de rest van de tekst.
 - C In alinea 8 wordt met name een conclusie getrokken.
 - D In alinea 8 wordt met name een nieuwe hoofdvraag uitgewerkt.
- 1p 8 “(...) troep maakt creatief.” (regels 146-147)
→ Citeer de zin uit alinea 8 die het duidelijkst de reden hiervoor weergeeft.

- 2p 9 Het middenstuk van deze tekst bestaat uit alinea 2 tot en met 8 en kan verdeeld worden in vier delen met de volgende tussenkopjes:
deel 1: Psychische gezondheid en opruimen
deel 2: Lichamelijke gezondheid en opruimen
deel 3: Rommelstress of stressrommel?
deel 4: Creatief gerommel
→ Geef in de tabel in de uitwerkbijlage aan bij welke alinea deel 2, deel 3 en deel 4 beginnen.
- 1p 10 Welke zin geeft het beste de hoofdgedachte van de tekst weer?
- A Mensen met opgeruimde en schone huizen zijn gezonder dan mensen met rommelige huizen.
 - B Mensen met rommelige huizen zijn veel creatiever, dus opruimen is niet noodzakelijk.
 - C Opruimen kan helpen je beter te voelen, maar niet iedereen heeft last van rommel.
 - D Opruimen zorgt voor een betere lichamelijke en psychische gesteldheid.
- 1p 11 Wat is het doel van deze tekst?
- A de lezer aansporen om vanaf nu meer te gaan opruimen
 - B de lezer amuseren met leuke anekdotes over opruimen
 - C de lezer informeren over opruimen en de invloed ervan op je welbevinden
 - D de lezer waarschuwen voor gezondheidsrisico's van rommelige huizen

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.