

De wereld is dol op het Nederlandse ‘niksen’, maar doen we dat wel?



(1) Ineens is er wereldwijd belangstelling voor het fenomeen ‘niksen’. In Nederland zijn we, als we internationale media moeten geloven, 5 massaal aan het niks: lekker naar opdrogende verf kijken, uit het raam staren of uren in een warm bad dobberen. Herkenbaar? Niet echt. Maar toch zouden we het vaker moeten 10 doen.

(2) Na het Deense ‘hygge’ (knusheid), het Zweedse ‘lagom’ (volgende is goed genoeg) en ‘friluftsliv’ (buitenleven) en het Japanse ‘ikagai’ 15 (reden van bestaan) zijn de Amerikanen op een nieuw fenomeen gestuit: het Nederlandse ‘niksen’.

(3) “Niksen is eigenlijk dat je even geen doel hebt”, stelt Jelle Hermus, 20 auteur van het populaire boek ‘Steeds Leuker’. Volgens de schrijver is het ontzettend belangrijk dat mensen af en toe een lege agenda hebben. Het komt steeds minder 25 voor. “Het is helemaal niet leuk om ‘niks doen’ op Instagram te zetten”, grapt hij cynisch. “Dus voelen vooral jongeren steeds de drang om ‘iets te

ondernemen’. Met als gevolg dat een 30 burn-out op de loer ligt.”

(4) Beter is het om af en toe een vrije dag te nemen zonder enig doel. “Ik doe dat sinds anderhalf jaar en neem me elke keer voor om geen voorop- 35 gezet plan te hebben voor die dag. Dus geen afspraak met mezelf om te tuinieren, stofzuigen of de was te doen. Heerlijk, want dan stel ik mezelf ook niet teleur als ik tot niets 40 kom. Zo kom ik tot rust.”

(5) “We moeten wat beter naar dieren kijken. Zoals katten, die dagenlang in een hangmatje naast de verwarming 45 liggen te soezen. Slim, want zo sparen ze hun energie. Ook chimpansees nemen de tijd om in hun nest te rusten. Het is niet alleen ideaal, maar ook nog eens effectief”, legt bioloog Patrick van Veen uit. “We hebben het 50 simpelweg nodig voor het verteren van ons voedsel en voor het herstarten van de hersenen”, aldus Van Veen. “Eten, drinken, ademen én slapen zijn basisbehoeften. Die 55 moeten we in acht nemen, anders gaat het niet goed.”

(6) Nederlanders zijn weliswaar goed in niks, ze schamen zich er ook een beetje voor. “Dus combineren we 60 het vaak met een bezigheid waar weinig hersenactiviteit voor nodig is”, stelt de bioloog. “Er is toch weinig zo rustgevend als op de wc even de sociale media langslopen. Je scrolt, 65 swipet en liket zonder dat je er veel moeite voor moet doen. Dat is ook niks, wat mij betreft.”

(7) Carolien Hamming, stresscoach, raadt niks vaak aan aan patiënten met burn-outklachten. “Het zit immers helemaal niet in onze calvinistische¹⁾ volksaard om te luiëren. We worden opgevoed met het idee dat we ons altijd nuttig moeten maken.”

(8) Maar in vergelijking met andere nationaliteiten zijn Nederlanders gezegend met veel eigen uurtjes, blijkt uit een onderzoek van het Sociaal en Cultureel Planbureau. Per saldo besteden Nederlanders op een dag minder tijd aan verplichtingen, zoals werk of zorg, dan inwoners van andere Europese landen. En een vierdaagse werkweek is hier, in

85 tegenstelling tot andere landen, heel normaal, terwijl we gemiddeld wel vijftientig vakantiedagen per jaar hebben. Amerikanen en Canadezen daarentegen moeten het met een schamele zestien dagen doen.

(9) Nederlands of niet, Hamming pleit wel voor het ‘lekker niks’. Door de komst van internet en oneindig veel televisiezenders staan we altijd ‘aan’.

95 “Het is goed om ook af en toe helemaal ‘uit’ te staan. Als het je thuis niet lukt, ga je lekker naar een wellnessoord. Laat je masseren en nip aan je theetje. Dan kun je pas echt goed niks.”

*naar een artikel van Renske Baars,
Algemeen Dagblad, 26 januari 2018*

noot 1 calvinistisch: hardwerkend en sober

Tekst 1 De wereld is dol op het Nederlandse 'niksen', maar doen we dat wel?

- 1p 1 Deze tekst wordt op verschillende manieren ingeleid.
→ Welke **drie** manieren worden in alinea's 1 en 2 van deze tekst gebruikt?
Noteer de nummers van deze manieren in de uitwerkbijlage.
- 1 door het advies van de schrijver over niksens weer te geven
 - 2 door vooraf een samenvatting over het nut van niksens te geven
 - 3 door het internationale beeld van het Nederlandse niksens te beschrijven
 - 4 door andere populaire verschijnselen op te sommen
 - 5 door voorstanders van het fenomeen niksens op te noemen
 - 6 door een aantal vragen over niksens te beantwoorden
- 1p 2 Waarin verschilt alinea 5 met alinea's 3, 4 en 6?
- A Alinea 5 bekijkt de lichamelijke kant van niksens; de andere alinea's bespreken ons gevoel bij niksens.
 - B Alinea 5 benoemt de basisbehoeften van mensen en dieren; de andere alinea's gaan over ontspanning.
 - C Alinea 5 gaat over luierende dieren; de andere alinea's gaan over niksende mensen.
 - D Alinea 5 laat alleen een bioloog aan het woord; de andere alinea's laten meerdere deskundigen aan het woord.
- 1p 3 "Nederlanders zijn weliswaar goed in niksens, ze schamen zich er ook een beetje voor. 'Dus combineren we het vaak met een bezigheid waar weinig hersenactiviteit voor nodig is', stelt de bioloog."
(regels 57-62)
Wat is het verband tussen de eerste en de tweede zin?
- A De tweede zin noemt een gevolg van de informatie in de eerste zin.
 - B De tweede zin vat de informatie uit de eerste zin samen.
 - C Beide zinnen vormen samen een opsomming.
 - D Beide zinnen vormen samen een tegenstelling.
- 1p 4 In alinea 7 spreekt Hamming over onze calvinistische (hardwerkende) volksaard.
Hoe wordt deze volksaard in alinea 8 enigszins tegengesproken?
door middel van
- A een overzicht van de vrije uren in andere landen dan Nederland
 - B een voordeel van de verplichtingen en taken van Nederlanders
 - C redenen voor burn-outklachten bij inwoners van andere landen
 - D voorbeelden van de vele eigen uurtjes die Nederlanders hebben

- 1p 5 Wat is het belangrijkste doel van deze tekst?
De tekst moet de lezer vooral
- A adviseren over de prettigste manieren om te niksen.
 - B informeren over de verschillende voordelen van niksen.
 - C overhalen om zo veel mogelijk te gaan niksen.
 - D overtuigen van de biologische functies van niksen.
- 1p 6 Wat is de hoofdgedachte van deze tekst?
- A Amerikanen zoeken een nieuwe manier om te ontspannen en komen bij het Nederlandse niksen uit.
 - B Jongeren voelen niet veel voor niksen, want dat maakt geen indruk op hun vrienden op Instagram.
 - C Niksen heeft veel positieve effecten op ons, maar we vinden het lastig om ons eraan over te geven.
 - D Niksen is een effectieve manier om voedsel te verteren en de hersenen te herstarten.

Tekstfragment:

Ons Nederlandse 'niksen' is een trend in het buitenland

(1) Is niksen voor jou een eitje? *Lucky you!* Want voor veel mensen is het moeilijker dan gedacht. Ook in Nederland lijkt het alsof alles almaar productiever en effectiever moet. Daar komt nog bij dat er zo veel leuke dingen te doen en te zien zijn. Om te beginnen al op je mobiele telefoon. Die rustmomenten die je vroeger automatisch had op een dag, moet je nu zelf gaan inroosteren. Best moeilijk, als je bedenkt dat het ook nog steeds niet echt heel cool is om te zeggen dat je in het weekend 'niks' hebt gedaan.

(2) "Wat niksen zo toegankelijk maakt," stelt Olga Mecking in het Amerikaanse tijdschrift *Woolly Magazine*, "is dat je er zo weinig voor nodig hebt. Je hoeft geen dekens klaar te leggen en kaarsen aan te steken, zoals bij hygge. En je hoeft jezelf ook geen bewustwordingstechnieken aan te leren, zoals bij mindfulness. Je kunt het overal doen en je gedachten mogen lekker zwabberen. Het komt gewoon neer op heerlijk niks doen."

(3) "Het enige wat je moet doen, is die innerlijke stem de mond snoeren die fluistert dat je wat nuttigs moet gaan doen. En dat maakt niksen alsnog best moeilijk", concludeert Mecking.

naar een artikel op internet (evajinek.kro-ncrv.nl)

- 1p 7 De schrijver van het tekstfragment stelt dat niksen voor veel mensen moeilijk is, mede doordat er zo veel leuke dingen te doen en te zien zijn, zoals op je mobiele telefoon.
→ Zou bioloog Patrick van Veen (alinea's 5 en 6 van de hoofdtekst) het eens zijn met de schrijver van het tekstfragment?
Vul de zin in de uitwerkbijlage aan en licht je antwoord toe.
- 1p 8 Stresscoach Hamming (alinea 9 van de hoofdtekst) meent dat je naar een wellnessoord kunt gaan om te niksen.
Olga Mecking (tekstfragment) zou daar iets tegenin kunnen brengen.
→ Welke beweringen in de uitwerkbijlage zouden van Mecking kunnen zijn volgens de informatie in het tekstfragment?
Zet bij elke bewering een kruis in de juiste kolom.

- 2p 9 Zowel de hoofdtekst 'De wereld is dol op het Nederlandse 'niksen', maar doen we dat wel?' als het tekstfragment geeft verschillende redenen voor het feit dat we niks niet zo gemakkelijk vinden als het klinkt.
→ Welke **drie** van onderstaande redenen worden in beide teksten genoemd?
Noteer de nummers van deze redenen in de uitwerkbijlage.
- 1 Niks doen heeft een negatief imago.
 - 2 Mensen moeten steeds harder en sneller werken.
 - 3 De meeste mensen hebben het gevoel dat ze iets nuttigs moeten doen.
 - 4 Sociale media zorgen ervoor dat je weinig rust krijgt.
 - 5 Om goed te kunnen niks, moet je eerst tijd vrijmaken.
- 1p 10 Zowel de hoofdtekst 'De wereld is dol op het Nederlandse 'niksen', maar doen we dat wel?' als het tekstfragment gaat over niks.
→ Hoe is het tekstfragment het best te typeren ten opzichte van de hoofdtekst?
- A als een aanvulling
 - B als een conclusie
 - C als een verklaring
 - D als een voorbeeld

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.