

## Zonder stress geen succes



(1) Stel: je hebt anderhalf uur autorijden voor de boeg. Het regent, het is donker, de wegen zijn slecht verlicht én je bent moe. Genoeg elementen voor een slechte afloop, zou je denken. Maar het tegenovergestelde gebeurt: je bent alert, gefocust en komt daarom veilig thuis. Dat lukt dankzij stress.

(2) Toch spreken we vaak op een negatieve manier over stress. Onterecht, vinden stressdeskundigen Suzan Kuijsten en Carolien Hamming. Stress is geen probleem, betogen zij, je kunt zelfs niet zonder. Een gebrek aan herstel is het probleem. Ze schreven er onlangs een boek over: *Gek op stress, maar niet altijd*.

(3) Hamming en Kuijsten willen dat we stress als iets positiefs gaan zien. “Stress heeft een groot imago-probleem”, zegt Kuijsten. “Het is iets waar we vanaf willen, liefst zo snel mogelijk. Maar dat is omdat we stress pas stress noemen, zodra we er last van hebben.” “Terwijl we stress gewoon nodig hebben”, voegt Hamming daaraan toe.

(4) Je kunt stress vergelijken met je hartslag, legt Hamming uit. Lever je een inspanning, dan maakt je brein

extra stresshormoon aan – net zoals je hart dan sneller gaat kloppen. Is de inspanning voorbij, dan zakt die hoeveelheid weer naar een basisniveau – net zoals je hartslag dan kalmeert. “Je brein maakt dus voortdurend het stresshormoon cortisol aan”, zegt ze, “en daar is helemaal niets mis mee.”

(5) Dankzij de stress ben je energiek en geconcentreerd. Kuijsten: “Zonder stress geen succes, geen geluk, geen leven. Dreig je te laat te komen, dan wordt de afdeling stress actief en fiets je harder. Heb je een sollicitatiegesprek, dan moet je gefocust zijn.”

(6) Het probleem is volgens Hamming en Kuijsten dat we onvoldoende herstellen van zulke ‘pieken’. Terwijl een afwisseling tussen inspanning en herstel juist nodig is om gezond te blijven. Hamming vergelijkt dat met geld lenen bij de bank. “Blijf je lenen zonder terug te betalen, dan sta je op den duur rood en ga je failliet. Zo geldt ook: als je onvoldoende herstelt van eerdere activiteiten, maar vervolgens wel weer een nieuwe prestatie levert, dan bouw je een achterstand op.”

(7) “Die achterstand maakt ons vermoeid én zorgt ervoor dat we gestrest blijven”, zegt Hamming. “Want door de constante inspanning die je levert, krijg je wel extra energie, maar laad je nooit op. En zo brand je langzaam op. We associëren dat proces met stress, terwijl stress in eerste instantie nooit het probleem was. Het lastige is dat we vermoeidheid nog altijd zien als

75 een motivatieprobleem”, vertelt  
Hamming. “Wat zeggen we vaak als  
we moe zijn? ‘Nog even doorzetten.’  
We zijn helemaal niet opgevoed met  
het idee: ik heb een inspanning  
80 geleverd, daar moet ik nu van  
herstellen.”

(8) “Ook ons drukke leven werkt niet  
bepaald bevorderend, het idee dat  
we succesvol moeten zijn evenmin”,  
85 zeggen Hamming en Kuijsten. “We  
gaan maar door en door en willen  
altijd beter en meer: hoef je geen  
deadline te halen, dan moet je wel  
boodschappen doen of sporten.  
90 Daarbovenop komt het idee dat we  
altijd bereikbaar moeten zijn.”

Kuijsten: “Rustmomenten worden  
daarom vaak overgeslagen. We  
checken om elf uur ‘s avonds nog  
95 onze mail – we kunnen nooit uit.”

(9) “Herstellen, dus. En dat is iets  
anders dan plezier hebben”, zegt  
Kuijsten. “*Candy Crush* spelen of met  
samengeknepen billen een  
100 spannende Netflixserie kijken, is  
géén herstellen.” Hamming: “Dat  
vergt alsnog mentale arbeid. En  
spanning verhoogt ook nog eens je  
stressniveau.” Geen spannende  
105 serie, maar wat dan wel? “Netflixen  
kan best, als je je maar niet hoeft te  
concentreren”, zegt Hamming.  
“Gewoon sloom wegstaren mag”, vult

Kuijsten aan. “Je kunt ook vijf  
110 minuten helemaal niets doen, gun  
jezelf een spijbelmomentje.”

(10) “Heb je je hersenen belast, dan  
kun je ook iets met je lijf doen”, zegt  
Hamming. “Wandelen, bijvoorbeeld.  
115 Maar ga dus niet intensief sporten,  
want dan maak je nóg meer stress-  
hormoon aan.” “Hoeveel en hoe vaak  
je moet herstellen, is afhankelijk van  
de persoon”, zegt Kuijsten. “Wie hard  
120 werkt, moet hard uitrusten. Wie een  
beetje werkt, moet een beetje  
uitrusten.”

(11) Maar als we juist moeten bij-  
komen van de stress, wekt de  
125 boektitel *Gek op stress* dan geen  
verkeerde indruk? Kuijsten: “Daarom  
is die tweede zin essentieel: ‘maar  
niet altijd’.” Hamming: “We hebben  
een titel gekozen die opvalt.” “Maar”,  
130 vult Kuijsten aan, “die óók aansluit bij  
de boodschap. We zijn gek op stress,  
zonder dat we het doorhebben.”

(12) Al doet ze het zelf ook niet altijd  
goed, geeft Hamming toe. “Natuurlijk  
135 is een spannende Netflixserie leuk,  
dus ik kijk ook weleens drie  
afleveringen achter elkaar en heb  
dan slaaptkort. Maar ik snap wel  
wat ik dan aan het doen ben. Het zou  
140 goed zijn als meer mensen weten  
hoe belangrijk het is om te  
herstellen.”

*naar een artikel van Evy van der Sanden,  
NRC, 2 januari 2019*

## Tekst 1 Zonder stress geen succes

---

- 1p 1 Welke **twee** elementen vormen het hoofdonderwerp van deze tekst? Noteer de juiste nummers in de uitwerkbijlage.
- 1 belang van herstel na stressmomenten
  - 2 nadelige gevolgen van stress voor je lichaam
  - 3 oorzaken van stress
  - 4 positieve kanten van stress
  - 5 verklaringen voor onze stressmaatschappij
  - 6 waardering voor mensen die kunnen ontstressen
- 1p 2 Uit de alinea's 2 en 3 blijkt een tegenstelling tussen wat mensen vaak vinden van stress en wat de twee deskundigen beweren. Welke zaken worden tegenover elkaar gezet?
- A niet zonder stress kunnen – stress is geen probleem
  - B stress is iets negatiefs – je hebt stress nodig
  - C stress is lastig – van stress kun je herstellen
  - D van stress af willen komen – stress heeft een imago probleem
- 1p 3 Alinea 5 begint met: “Dankzij de stress ben je energiek en geconcentreerd.” (regels 42-43) Wat is het verband tussen deze eerste zin en de volgende zinnen van alinea 5?
- De volgende zinnen vormen
- A een opsomming met de eerste zin.
  - B een tegenstelling bij de eerste zin.
  - C een toelichting bij de eerste zin.
  - D een vergelijking met de eerste zin.
- 1p 4 Vanaf alinea 6 is er een verandering in de deelonderwerpen. Welke bewering hierover klopt? Alinea 1 tot en met 5 gaan over
- A de noodzaak van stress. Vanaf alinea 6 gaat het over de negatieve kanten van stress.
  - B de opbouw van stress. Vanaf alinea 6 gaat het over mogelijke manieren om uit te rusten.
  - C het imago van stress. Vanaf alinea 6 gaat het over de vermoeidheid die volgt op stress.
  - D het nut van stress. Vanaf alinea 6 gaat het over de noodzaak te herstellen na stress.
- 1p 5 In de alinea's 7 en 8 worden onze onwennigheid met het idee van herstellen en ons drukke leven genoemd als factoren die onze negatieve kijk op vermoeidheid bepalen.
- Welke **twee** andere factoren worden in alinea 8 genoemd? Noteer deze factoren in de uitwerkbijlage.

- 1p 6 In alinea 9 worden twee redenen genoemd waarom je geen spel moet spelen of geen spannende serie moet kijken als je wilt bijkomen van een inspanning.  
→ Citeer de **twee opeenvolgende** zinnen waarin deze redenen staan.
- 1p 7 Als je een samenvatting gaat maken van de hele tekst, welke zin uit alinea 10 moet dan zeker worden opgenomen in de samenvatting?  
A “Heb je je hersenen belast, dan kun je ook iets met je lijf doen.”  
B “Hoeveel en hoe vaak je moet herstellen, is afhankelijk van de persoon.”  
C “Wie hard werkt, moet hard uitrusten.”  
D “Wie een beetje werkt, moet een beetje uitrusten.”
- 1p 8 De alinea’s 11 en 12 vormen het slot van deze tekst.  
Wat gebeurt er vooral in het slot?  
A Deze alinea’s spreken de boodschap over herstellen van stress tegen.  
B Deze alinea’s verwijzen weer naar de inleiding van de tekst.  
C In deze alinea’s wordt alleen nog maar over stressherstel gesproken.  
D In deze alinea’s wordt een kritische vraag opgeworpen over de gekozen boektitel.
- 1p 9 Wat is het belangrijkste doel van deze tekst?  
De tekst wil vooral  
A lezers informeren over de positieve werking van stress.  
B lezers oproepen vaker te rusten in tijden van stress.  
C lezers overtuigen van het belang van herstel na stress.  
D lezers waarschuwen voor de negatieve kanten van stress.
- 1p 10 Welke zin vat de boodschap van de tekst het best samen?  
A Het negatieve imago van stress moet veranderen, want we hebben stress nodig om in actie te komen en scherp te zijn.  
B Om gefocust te blijven op de vele doelen die we onszelf hebben gesteld, is stress een goede impuls.  
C Onze huidige, drukke levens zijn onderhevig aan stress en leveren daarom geen succes en geluk op.  
D We hebben stress nodig om succesvol te zijn, maar een goed herstel daarna is wel noodzakelijk.

---

#### 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.