

**Bijlage VMBO-GL en TL**  
**2008**

tijdvak 1

**Nederlands CSE GL en TL**

Tekstboekje

### Alledaagse helden

**(1) Ze wagen hun leven om kinderen uit een brandend huis te halen of slachtoffers uit een autowrak te halen. Zonder nadenken trappen ze die deur in of springen ze in het ijskoude water en toch vinden ze het achteraf niets bijzonders.**

**(2)** Moederziel alleen zwierf de 12-jarige Samuel over het Poolse platteland. Het was augustus 1942 en volop oorlog. Hij zou het zeker niet hebben overleefd, als hij na twee dagen lopen niet zijn heldin was tegengekomen. Malwina, een vriendelijke Poolse boerenvrouw, redde het joodse jongetje met gevaar voor eigen leven. Ze leerde hem zich voor te doen als een katholiek, gaf hem een andere naam en nieuwe kleren. Zo overleefde hij de oorlog. Samuel Oliner is inmiddels 74, woont in Californië en is een gerespecteerd professor in de sociologie geworden. Hij deed o.a. onderzoek naar de persoonlijkheid van mensen die bangeloos hun eigen leven riskeren om anderen te helpen. Onlangs verscheen er een door hem geschreven boek over.

**(3)** Een held word je niet zomaar. Om een medaille te krijgen van het Amerikaanse Carnegie-heldenfonds gelden bijvoorbeeld strenge criteria: je moet vrijwillig je eigen leven hebben geriskeerd om een ander te helpen of om iemand te redden. Het mag niet je beroep zijn en je moet je leven 'op een buitengewone manier' in de waagschaal hebben gesteld. Een lijst met 41 vragen helpt de onderzoekers van het fonds de ware helden te onderscheiden. Er is veel discussie geweest over wat het criterium 'buitengewoon' inhoudt. "De redder", zegt de directeur

van het fonds, "moet tegenover een reëel gevaar staan."

**(4)** De Nederlandse tak van het heldenfonds is wat milder. "Het gevaar voor eigen leven wordt ruim opgevat," vertelt secretaris Hans de Vries. De meest voorkomende heldendaden zijn het redden van mensen uit het water, uit te water geraakte auto's en uit autowrakken na een ongeluk.

**(5)** Bij branden en ongelukken hebben slechts enkele mensen de moed om zelf in te grijpen. Wat zijn dat voor mensen? Sam Oliner beschrijft de eigenschappen van de held in zijn pas verschenen boek. Hij interviewde duizenden helden en onderscheidde zeven kenmerken. De eerste eigenschap is het niet kunnen aanzien dat andere mensen lijden. In de tweede plaats is deze mensen een sterk besef van normen en waarden bijgebracht, bijvoorbeeld door hun gezin of de gemeenschap. Het derde kenmerk is, dat die normen en waarden gekoppeld zijn aan verantwoordelijkheidsgevoel voor de mensen om zich heen. Het vierde kenmerk, zegt Oliner, is een gevoel van verbondenheid met de mensheid, zoals niet-joden die in de oorlog joden hielpen. Tot slot noemt Oliner nog drie essentiële persoonlijkheidskenmerken: een gezond zelfvertrouwen, moed en het gevoel de situatie fysiek aan te kunnen.

**(6)** Het laatste kenmerk was ook al gevonden in een onderzoek naar waarom vaak veel mensen níét en enkele andere wél ingrijpen bij een ongeluk of ramp. De mensen die wél actie ondernemen, zijn vaak groter, sterker en beter getraind. Ze hebben meer vertrouwen in hun fysieke kwaliteiten en zijn vaak ook meer gewend aan spannen-

de situaties. Vertrouwen in de eigen fysieke kracht is volgens mij de reden dat actiehelden – die drenkelingen reddend en kinderen uit brandende huizen halen – meestal mannen zijn. Dit soort heldenmoed krijgt de meeste publiciteit.

**(7)** Maar er zijn ook andere helden. Twee Amerikaanse psychologen onderzochten vijf groepen mensen, die anderen onbaatzuchtig<sup>1)</sup> hielpen met gevaar voor eigen leven. Ze bestudeerden de ‘actiehelden’ van het heldenfonds en mensen die in de oorlog joden hielpen en bovendien nog nierdonoren en twee groepen vrijwilligers van hulporganisaties.

**(8)** De psychologen ontdekten dat de medaillewinnaars van het heldenfonds meestal mannen zijn. Bij de andere groepen zijn de vrouwen beter vertegenwoordigd. Van de niet-joden die in de oorlog joden hielpen, is meer dan de helft vrouw, zoals in Nederland en Polen.

**(9)** Nierdonoren zijn natuurlijk heel andere helden dan verzetshelden, maar ze nemen toch risico’s ten behoeve van een ander. Ze hebben soms pijn en het duurt een paar maanden voordat ze weer de oude zijn. Vrouwen staan vaker een nier af dan mannen: 57 procent van de Amerikaanse nierdonoren is vrouw. Bij de vrijwilligers van de hulporganisaties is ruim 60 procent vrouw. Vrouwelijke heldendaden spreken dan wel minder tot de verbeelding, zo concluderen de twee psy-

chologen, maar dat is geen reden om hun aandeel over het hoofd te zien. Als heldenmoed bestaat uit de bereidheid om risico’s te nemen en je kunnen inleven in anderen, dan scoren mannen hoger op het eerste element en vrouwen op het tweede.

**(10)** Man of vrouw, de ware held is bescheiden. Ik vind het opvallend dat de meeste helden, gevraagd naar hun motief, zeggen: “Ik had geen keus, ik deed gewoon wat ieder fatsoenlijk mens zou doen in deze situatie.” Bescheidenheid is natuurlijk iets wat altijd hoort bij heldendom: iemand die zichzelf op de borst klopt, valt in onze ogen snel van zijn voetstuk. Er is een psychologische verklaring voor deze bescheidenheid, namelijk dat helden zich soms opstellen als antiheld om hun herinneringen aan de vaak gruwelijke gebeurtenissen draaglijker te maken. Door hun eigen heldendom te relativeren, nemen ze als het ware afstand van hun pijnlijke ervaringen.

**(11)** Hoe bescheiden ze ook zijn, gelukkig geven alledaagse helden ons vertrouwen in het goede van de mens. In 2004 was het precies honderd jaar geleden dat het Carnegie-heldenfonds werd opgericht. Een citaat uit het jubileumboek: “Al deze helden vertonen een zeldzame eigenschap: die van onbaatzuchtigheid in de uiterste vorm. Dit laat zien dat de menselijke natuur uiteindelijk nobel is. We kunnen veel van hen leren. Houdt ze in ere.”

*Naar een artikel van Heleen Peverelli,  
Psychologie Magazine, december 2004*

noot 1 onbaatzuchtig = belangeloos, zonder op persoonlijk voordeel uit te zijn

### Bang voor de spreekbeurt

- (1) “Dames en heren.” Het geroezemoes in de zaal verstomt. Alle ogen zijn gericht op de spreker achter de lessenaar. Die probeert ondertussen zijn knikkende knieën en trillende handen in bedwang te houden, terwijl het hart hem in de keel klopt. Hij hoopt dat hij zo meteen zijn tekst niet spontaan kwijt is.
- (2) Maar weinig mensen kunnen geheel op hun gemak een publiek toespreken. Bijna iedereen wordt bij het spreken voor publiek bevangen door een zekere mate van podiumvrees. De angst om voor een volle zaal compleet af te gaan, kan zo groot zijn dat mensen er beroerd van worden. Zij worden bijvoorbeeld benauwd, krijgen hartkloppingen of moeten overgeven.
- (3) Kwaad kunnen deze verschijnselen niet, maar ze zitten iemand wel behoorlijk in de weg. Sommige mensen vermijden dit soort situaties daarom maar liever. Voor wie geen beroep heeft waarin het nodig is om af en toe een praatje of voordracht voor een groep mensen te houden, is dat gemakkelijk. Maar wie hogerop wil komen in een beroep waarin dat wél moet gebeuren, heeft een probleem.
- (4) Angst roept van nature allerlei onbewuste reacties op van het lichaam, waarover iemand geen controle heeft. Het hart gaat bijvoorbeeld sneller slaan, de spieren worden gespannen, de lichaamstemperatuur gaat omhoog, de ademhaling versnelt en alle zintuigen gaan op scherp. Al deze reacties zijn ervoor bedoeld om bij gevaar het lichaam direct in staat van paraatheid te brengen, klaar om te vluchten of om aan te vallen. Tegelijkertijd beginnen de hersenen het gevaar in te schatten. Zij bepalen of de alarmtoestand waarin het lichaam verkeert, in stand moet worden gehouden. Als het gevaar is geweken, kunnen de hersenen het lichaam weer in ontspannen toestand laten terugkeren.
- (5) Het geven van een presentatie is uiteraard niet levensgevaarlijk. Toch kan het idee om te falen terwijl iedereen kijkt, bij veel mensen dezelfde heftige angstreactions oproepen. Ze zien alleen maar voor zich hoe het kan misgaan. Dat ze ineens hun tekst vergeten, hun stem kwijt zijn, een rood hoofd krijgen en vlekken in hun hals. Vandaar die lichamelijke angstsymptomen.
- (6) Wetenschappelijk onderzoek dat alleen gericht is op spreekangst, is tot dusver niet gedaan. Psychologen zien een lichte vorm van podiumvrees als heel normaal. Een stoornis is het zeker niet. Het kan zelfs voordelen hebben: een beetje angst maakt iemand alerter, waardoor de prestatie aanzienlijk verbetert. Te veel angst vormt juist een belemmering om goed te presteren. Het lichaam is dan te gespannen en de angstreactions zijn te heftig.
- (7) Het bijzondere bij podiumvrees is, dat het vooral de angst is om te beginnen. De spanning bouwt zich op in de dagen of weken naar de presentatie toe. Vlak voor aanvang van het optreden is zij het hevigst. Als het begin er eenmaal op zit, ebt de angst meestal weer weg.
- (8) Om de angst te verminderen is ten eerste een goede voorbereiding essentieel; de tekst moet zo vaak zijn gerepeteerd, dat hij helemaal vertrouwd is. Het is slim om een praatje vooraf te oefenen voor een goede bekende, zodat die na afloop aanwijzingen kan geven. Uiteindelijk is spreekangst zo te

overwinnen en kan iedereen leren  
90 spreken voor een groep, vinden de  
meeste psychologen.  
**(9)** Een tweede methode is om je tij-  
dens de presentatie volledig te blijven  
concentreren op de taak die je op dat  
95 moment uitvoert. Je moet helemaal in  
je verhaal zitten. Denken aan de gevol-  
gen maakt de situatie veel te beladen  
en het leidt af van de prestatie. Ge-  
dachten over wat er mis kan gaan, zit-  
100 ten alleen maar in de weg. Het is zaak  
die te verdringen en je te concentreren  
op je tekst. Je moet dus vooral niet be-  
zig zijn met het beoordelen van jezelf,  
want dat maakt het heel moeilijk om  
105 ook nog in te spelen op het aanwezige  
publiek.  
**(10)** Kees Hoogduin van de universiteit  
van Nijmegen heeft nóg een methode  
ontwikkeld. Hij leert mensen met po-  
110 diumvrees ontspanningstechnieken om

de zenuwen de baas te blijven. Je zou  
het hypnose kunnen noemen. Het li-  
chaam bereikt dan een staat van diepe  
ontspanning, de hartslag wordt lager  
115 en stressreacties als zweten, bibberen  
van de benen en trillen van de stem  
verminderen. Hoogduin leert zijn cur-  
sisten om die diepe ontspanning te  
koppelen aan het begin van hun pre-  
120 sentatie. Bijvoorbeeld aan het horen  
van het eigen stemgeluid. “Als je een  
presentatie altijd begint met ‘Dames en  
heren’, kun je thuis leren om juist op  
die woorden te ontspannen. Zodra je  
125 die woorden hebt gezegd, ontspan je  
en kun je je concentreren op de taak  
en niet meer op jezelf.”  
**(11)** Alle deskundigen zijn het over één  
ding eens: wie goed wil spreken in het  
130 openbaar, moet veel oefenen. Zelfs de  
beste spreker heeft het ooit moeten  
leren.

*Naar een artikel van Carina van Aartsen,  
Elsevier, 14 oktober 2006*

## Tekst 3



### GESCHIKT

Je bent op oefening in Noorwegen. Het is acht graden onder nul. Je ziet dat Mulder achteraan het moeilijk heeft. En je weet dat het volgende kamp nog twaalf kilometer is. In de sneeuw is dat al gauw vier uur lopen. Je zult elkaar nog hard nodig hebben. Dus je wacht even. En helpt 'm. Zodat iedereen het haalt.

### ONGESCHIKT

Je bent op oefening in Noorwegen. Het is acht graden onder nul. Je ziet dat Mulder achteraan het moeilijk heeft. Je loopt door. Ben je meteen van dat oeverloze gejammer verlost. Kom zeg. Alsof zijn rugzak zwaarder is dan die van jou.

**BEN JIJ GESCHIKT VOOR EEN TECHNISCHE FUNCTIE BIJ DE LANDMACHT?**

ONTDEK OF JIJ GESCHIKT OF ONGESCHIKT BENT VOOR EEN BAAN BIJ DE KONINKLIJKE LANDMACHT. GA NAAR [WWW.IKKANDELANDMACHTAAN.NL](http://WWW.IKKANDELANDMACHTAAN.NL) OF BEL 0800 0124. DE LANDMACHT. MEER DAN WERK ALLEEN.

*Naar een advertentie in dagblad Trouw,  
7 september 2006*

### Emigrerende Nederlander heeft nooit heel erge haast

(1) 'Postbodes gezocht. Standplaats: Reykjavik. Vereist: een goede conditie. Kennis van de IJslandse taal niet nodig.' Zomaar een vacature bij het Nederlandse arbeidsbureau? Ja, want Nederlandse werkzoekenden kijken steeds vaker voorbij de landsgrenzen. En de emigratie neemt toe.

(2) In 2004 vertrokken 112 000 landgenoten om elders een bestaan op te bouwen. Dat zijn er bijna evenveel als het aantal inwoners van Leiden. Voor het eerst sinds de jaren vijftig van de vorige eeuw is sprake van een vertrekoverschot. De immigratie, dus het aantal mensen die het land binnenkwamen, was in 2004 90 000. Het Centraal Bureau voor de Statistiek verwacht niet dat de emigratietrend de komende jaren verandert: in de eerste drie kwartalen van 2005 verlieten al 88 500 ingezetenen het land.

(3) Ook het Centrum voor Werk en Inkomens (CWI) ziet dat de belangstelling voor het buitenland toeneemt. Het zegt dit jaar 45 000 gesprekken te zullen voeren met werkzoekenden over kansen in andere landen. Naast het aanbieden van vacatures in Nederland, bemiddelen de voormalige arbeidsbureaus ook bij banen in de rest van de Europese Unie en verder nog in Noorwegen, Liechtenstein of op IJsland. Het is een gevolg van de Europese eenwording: de Europese arbeidsbureaus werken sinds 1995 intensief samen. Sinds 2003 is het CWI verplicht vacatures in andere lidstaten aan te bieden.

(4) In 2005 is onderzoek gedaan naar de beweegredenen van emigrerende Nederlanders. Daaruit bleek dat veruit de meesten hier de ruimte, de stilte en

de natuur missen. Van de mensen met emigratieplannen vindt 80 procent de bevolkingsdichtheid in Nederland te hoog. Maar ook de negatieve mentaliteit werd als reden genoemd. Volgens het onderzoek zou twee procent van de Nederlandse beroepsbevolking nadenken over emigratie. Van hen heeft tien procent serieuze plannen. De meeste emigranten zijn relatief hoogopgeleid. Ze zijn tussen de 35 en 44 jaar en verhuizen met een partner en vaak met kinderen.

(5) Zweden is een land dat onder Nederlanders aan populariteit wint. De ambassade zegt in de afgelopen drie jaar een toename te hebben gemerkt in het aantal vragen over emigratiemogelijkheden. Nederlanders worden door de Zweden met open armen ontvangen, zegt een medewerker. Op zoek naar stilte en natuur kiezen zij meestal voor een leven op het platteland. Terwijl steeds meer Zweden juist naar de steden trekken. "Nederlanders zien vaak kansen waar de Zweden die niet zien. Ze beginnen eigen bedrijfjes: van boerenbedrijven tot een bakkerij in een dorp."

(6) Weinig Nederlanders emigreren vanwege betere kansen op de arbeidsmarkt. Economische factoren spelen nauwelijks een rol, blijkt uit het onderzoek van het NIDI. Emigranten verwachten op inkomen en werk in te leveren: 32 procent verwacht minder te verdienen in het toekomstige thuisland en maar zeventien procent verwacht een inkomensverbetering. Ook op het gebied van sociale zekerheden en pensioenen verwachten emigranten negatieve gevolgen. Maar de leefbaarheid van een land vinden zij voldoende

reden om met minder zekerheden ge-  
noegen te nemen.

90 **(7)** Frans van den Bosch van het CWI  
verwacht dat economische factoren de  
komende jaren een grotere rol gaan  
spelen. Een betere arbeidsmarkt in  
95 een ander land kan aanleiding worden  
te emigreren. Werklozen die in Neder-  
land geen baan kunnen vinden, wor-  
den in de toekomst mogelijk gedwon-  
gen een baan in het buitenland te ac-  
cepteren. Van den Bosch: "Het is niet  
100 uit te sluiten dat in de toekomst de sol-  
licitatieplicht zich tot buiten Nederland  
uitbreidt. Eén Europese arbeidsmarkt  
zou grote voordelen hebben. Kennis  
zou effectiever kunnen worden inge-  
105 zet, en dat zou de economische positie  
van Europa als geheel versterken."  
Heeft Nederland bijvoorbeeld een  
overschot aan technici en Oostenrijk  
een tekort aan dezelfde beroepsgroep,  
110 dan zullen werkloze Hollandse technici  
wellicht in Oostenrijk moeten sollici-  
teren.

**(8)** Om dat voor elkaar te krijgen moe-  
ten de lidstaten stevige onderhandel-  
115 ingen voeren. Concrete stappen zijn dan  
ook nog niet gezet. Het Europees Co-  
mité voor Sociale Zaken en Werkgele-  
genheid heeft zich voorlopig alleen ten  
doel gesteld de mobiliteit van werkne-  
120 mers te bevorderen. Een sollicitatie-

plicht voor het buitenland is er nog niet  
bij. Daarom is 2006 uitgeroepen tot het  
'Europees jaar van de mobiliteit van  
werknemers'. Europeanen worden in  
125 2006 met een voorlichtingscampagne  
bewustgemaakt van kansen in andere  
lidstaten. Bovendien worden in hon-  
derd Europese steden gelijktijdig ban-  
nenbeurzen georganiseerd.

130 **(9)** Een werkloze Nederlander die een  
baan als afdelingschef in een restau-  
rant in Londen vindt, kan dus als het  
aan de Europese bestuurders ligt, di-  
rect aan het werk. Hij zal dan net als  
135 de Engelsen aanspraak kunnen maken  
op de daar geldende sociale zekerhe-  
den, zoals een werkloosheidsuitkering  
bij ontslag of een uitkering bij invalidi-  
teit. Hierover zijn tussen de Europese  
140 bestuurders al afspraken gemaakt.

**(10)** Het ontstaan van een Europese  
arbeidsmarkt wil nog niet zeggen dat  
alle stiltezoekende Hollanders hals  
over kop zullen emigreren. Volgens het  
145 NIDI nemen emigranten gemiddeld zes  
jaar de tijd om de sprong te wagen. In  
die tijd wordt het land een paar keer  
bezocht, wordt er naar een baan en  
een huis gezocht en wordt de taal ge-  
150 leerd. En: veel emigranten zoeken  
vóór vertrek al naar een netwerk. De  
meeste Nederlanders verhuizen naar  
een land waar ze al iemand kennen.

*Naar een artikel van Hedi de Vree,  
de Volkskrant, 16 december 2005*