



Bijlage VSBO TKL

2026

tijdvak 1
woensdag 06 mei
07.30 - 10.00 uur

Nederlands

Tekstboekje

Tekst 1 Beproeving voor een parasailend paar

- 1 Ajit Kathad (30) en zijn vrouw Sarla Kathad (31) waren zondag aan het parasailen voor het strand van Nagoa in Diu, toen het touw van hun parachute brak. Dit gebeurde op maximale hoogte. Ze dwarrelden in de lucht rond alvorens in zee te vallen. Het echtpaar dat op vakantie was, had het geluk het avontuur zonder verwondingen te overleven. Ze droegen reddingsvesten en werden snel gered door strandwachten van Palms Adventure en Motorsports, het privébedrijf dat de parasailing-services runt.



- 2 Het ongeval in de lucht werd vastgelegd in een video die veel werd gedeeld op sociale media. Hartverscheurende beelden laten zien dat ongeveer een minuut na de start het touw, waarmee hun parachute aan de motorboot vastzat, brak. Ajit Kathads oudere broer Rakesh zat op de motorboot. “Ik was de video aan het opnemen en had geen idee wat ik moest doen toen het touw brak”, zei hij na afloop. “Ik zag mijn broer en schoonzus van grote hoogte vallen en ik heb me nog nooit zo hulpeloos gevoeld als op dat moment.”
- 3 De eigenaar van Palms Adventure en Motorsports wijt het ongeluk aan de harde wind. “Dit is de eerste keer in de afgelopen drie jaar dat een incident als dit is gebeurd.
- 4 “Het touw brak. De parachute begon van de ene naar de andere kant te zwaaien; we wisten niet hoe we hem moesten besturen. Seconden later doken we in zee en we bleven drijven dankzij de reddingsvesten. Mijn vrouw was in shock en kon een paar minuten niet spreken”, aldus Ajit Kathad.
- 5 “De reactie van de service-medewerker was zeer ongepast. Hij zei dat we werden gered en dat er niets was gebeurd en ook dat er niemand gestorven was”, voegde Ajit Kathad eraan toe, nadat hij het personeel van nalatigheid beschuldigde en zei dat ze onbeleefd waren. Hij zag toch af van het indienen van een aanklacht.

Naar een artikel uit het dagblad Amigoe

Tekst 2 “Dushi” uitgebreid belicht in ‘Why We Are What We Are’



- 1 Willemstad / London – Curaçao is deze week uitgebreid belicht in de online serie ‘Why We Are What We Are’ van de Britse omroep BBC. Het betreft een serie gemaakt voor *BBC Travel*. Regelmatig wordt een land belicht en ditmaal was het Curaçao met de focus op het woord ‘dushi’.
- 2 De Britse journalist Sarah Harvey bezocht Curaçao en maakte een mooie reportage over het eiland, de gebruiken, de taal, het eten en de bijzondere muurschilderingen die zij op haar weg tegenkwam. Zij begint het artikel met een uitleg over gebakken funchi (gerecht van maïsmeel). Zij at dit met een pittige saus. Daar hoorde zij het woord ‘dushi’ (schatje, zoet, lekker) voor het eerst en zij zou het woord nog vele malen horen.
- 3 Zij sprak kunstenaar Francis Sling en stelde hem vragen over zijn muurschilderingen, kunstwerken en het woord ‘dushi’. “Dushi is voor mij de mooiste kant van dingen, zoals het deel in de film waar iedereen op wacht. Voordat ik mijn galerie opende, studeerde en woonde ik in Nederland. Een van de redenen waarom ik terugkwam, is het dushi-gevoel hier op Curaçao. We hebben onze eigen manier om dingen te doen. Misschien komt het door de zon; we hebben geen haast, we hebben niet te veel regels en ik vind het zo leuk, het dushi-leven”, zo verklaarde hij in het vraaggesprek.
- 4 Voor Harvey was dit niet genoeg. Zij vroeg ook aan Mark Nooren, general manager van het Curaçao Marriott Beach Resort, naar de betekenis van het woord ‘dushi’. “We wensen onze gasten bijvoorbeeld een dushi-ervaring met ons. Je kunt ‘e kuminda ta dushi’ zeggen, wat betekent dat het eten heerlijk is. Je kunt echter ook zeggen: ‘pasa un dushi dia’, dat is wanneer je iemand een

goede dag wenst. Of je kunt iemand ‘dushi’ noemen, wat in principe hetzelfde is als ‘honing’”. Ze was verbaasd dat slechts één woord kan worden gebruikt om verschillende gevoelens uit te drukken.

- 5 ...9... sprak de journalist ook met linguïst Marta Dijkhoff over de oorsprong van de taal. “Papiamentu was de taal die werd gesproken tussen de joden en de Europese gemeenschap en werd gebruikt om te communiceren en als zodanig kreeg het een hogere status”, legde Dijkhoff uit. “En uiteindelijk, voor de joden, de Europeanen, de zwarten, de vrije en de niet-vrije, werd Papiamentu de belangrijkste taal van communicatie in plaats van het Nederlands.” Gaandeweg werd het woord ‘dushi’ onderdeel van het lexicon. “Sterker nog”, zo stelt Dijkhoff, “de vroegst bekende vermelding van het woord komt voor in de oudste tekst in Curaçaos Papiamentu: een liefdesbrief geschreven door een jood aan zijn ‘dushi’ in 1775. In feite lijkt het woord ‘dushi’ sterk op de Jiddische woorden ‘dushenyu’ en ‘lyube-dushe’ (wat geliefde of lieveling betekent), evenals het Portugese woord voor zoet (doce), waardoor het een ware weerspiegeling is van de verschillende culturen die Curaçao hebben gevormd.”

Naar een artikel uit het dagblad Amigoe

Tekst 3 Klimaatverandering

- 1 Klimaatverandering is de laatste jaren duidelijk merkbaar. We hebben te maken met meer hittegolven, overstromingen en de zeespiegel stijgt. Ook diersoorten hebben hier last van, de ene meer dan de andere. We zetten zes dieren voor je op een rijtje die slachtoffer worden van klimaatverandering.
- 2 Door de opwarming van de aarde stijgt de zeespiegel en dat heeft gevolgen voor de tijgers die leven in de uitgestrekte Sundarbans-mangrovebossen in Bangladesh en India. Waar het zeewater zich vroeger terugtrok uit de mangroves bij laag water, blijft het nu staan. Planten sterven af en de hoeveelheid vasteland wordt minder. Het leefgebied van de tijger wordt steeds kleiner en de kans dat mensen en dieren elkaar vaker tegenkomen wordt groter. Dat kan tot mens-dierconflicten leiden. Ook wordt het voor tijgers steeds moeilijker om genoeg eten te vinden.
- 3 Temperatuurveranderingen van het zand op legstranden van zeeschildpadden hebben een enorme invloed op de diersoort. Bij gemiddeld hogere temperaturen verandert bij sommige zeeschildpadden de sekse in het ei. Is het warm, dan kruipen er meer vrouwtjes uit de eieren. Als er door de opwarming

van de aarde meer vrouwtjes dan mannetjes geboren worden, komt de voortplanting van zeeschildpadden in gevaar. WWF (World Wide Fund for Nature) werkt samen met partnerorganisaties in de Cariben en de Koraaldriehoek om de balans tussen mannetjes- en vrouwtjeszeeschildpadden te bewaren. Dat doen ze door een deel van de gelegde eieren in de schaduw te plaatsen zodat ze koeler blijven.

- 4 Nergens zijn de gevolgen van klimaatverandering zo groot als op de Noordpool. Door de opwarming van de aarde ziet de ijsbeer zijn leefgebied letterlijk onder zich verdwijnen. De ijsbeer is afhankelijk van zee-ijs om te jagen en heeft sneeuw nodig om haar jongen te laten opgroeien. WWF helpt de ijsbeer door ervoor te zorgen dat stukken Noordpool een beschermde status krijgen. In beschermde gebieden kan strengere regelgeving gehandhaafd worden. Versturende schepen moeten dan bijvoorbeeld om het gebied heen varen en het gebied kan niet gebruikt worden voor mijnbouw of olie- en gaswinning.
- 5 Klimaatverandering zorgt voor extremere weersomstandigheden. Door langere periodes van regen in het leefgebied van de orang-oetan wordt de natuurlijke bestuiving van planten verstoord. Hoe langer de regen aanhoudt, hoe minder vruchten de bomen hebben. Tegelijkertijd worden er grote gebieden van het regenwoud gekapt, dus vermindert het voedsel voor deze apensoort erg snel. Door verdere boskap tegen te gaan en stukken bos te beschermen, te herstellen én met elkaar te verbinden wil WWF voor grotere stukken regenwoud zorgen, zodat de orang-oetan een veiligere toekomst tegemoet gaat.
- 6 Door de opwarming van de aarde wordt het zeewater op sommige plekken warmer. Koraal is afhankelijk van algen om te overleven, maar door de warmere temperaturen verlaten algen soms het koraal. Het witte skelet van het koraal wordt dan zichtbaar, dit wordt ook wel 'verbleken' genoemd. Als het te lang warm blijft, sterft het koraal en daarmee sterven vaak ook de zeedieren die afhankelijk zijn van de koraalriffen voor hun voedsel of voortplanting.
- 7 Al miljoenen jaren zwerven olifanten over de savannes van Afrika. Ze reizen mee met de regens. Waar het regent, is het gras groen en lang. De jaarlijkse regens komen door klimaatverandering steeds minder voor en zo zullen olifanten vaker geconfronteerd worden met onvruchtbare en droge gebieden. Daar groeien dan geen planten en bomen meer en is er geen drinkwater. Ze zullen minder jongen kunnen voortbrengen. WWF werkt aan het uitbreiden van het leefgebied van de Afrikaanse savanneolifant; door losse stukken natuur te verbinden heeft de olifant meer kans om gebieden met voedsel te bereiken. Een ander voordeel is dat het dier niet door bewoond gebied hoeft en geen gevaar oplevert voor mensen (en andersom).

Naar een artikel uit tijdschrift Kijk

Tekst 4 Misofonie?



- 1 Misofonie is een hersenaandoening waarbij specifieke geluiden extreme gevoelens van woede, walging of haat opwekken. Het gaat veel verder dan de ergernis of irritatie die iedereen wel kent.
- 2 Letterlijk betekent misofonie 'haat voor geluid', van het Griekse *misos* (haat) en *phónè* (stem, geluid). Het gaat hierbij niet om geluid in het algemeen, maar om specifieke geluiden. De naam misofonie (misophonia in het Engels) is in 2001 uitgevonden door de Amerikaanse wetenschappers Margaret en Pawel Jastreboff. In Nederland werd in 2009 de aandoening voor het eerst beschreven door psychiater Damiaan Denys.

Symptomen

- 3 Kenmerkend is dat specifieke geluiden bij mensen met misofonie hevige negatieve gevoelens opwekken. Die gevoelens, de feitelijke symptomen van misofonie, zijn extreme woede, haat of afschuw. Mensen die aan misofonie lijden, worden overvallen door extreme boosheid of walging bij het horen van hun *triggers* (de specifieke geluiden die de gevoelens opwekken). Hierbij ontstaan ook agressieve gedachten. Deze heftige emoties en nare gedachten moeten steeds onderdrukt worden, wat erg vermoeiend is.
- 4 Bij misofonie is vrijwel altijd sprake van de volgende drie factoren:
I Reflexmatige emotionele reactie op externe triggers
Iedereen kent ergernissen. Iedereen heeft wel eens last van geluiden. Veel mensen ergeren zich eraan als iemand nogal luidruchtig een appel eet of steeds met een pen zit te klikken. Mensen die geen misofonie hebben, kunnen het naast zich neerleggen. Mensen met misofonie niet. Bij hen wordt een vecht-of-vluchtreactie én een sterke emotionele respons uitgelokt. Op het moment dat ze getriggerd worden, wordt hun aandacht volledig naar de trigger(s) gezogen. Er ontstaan direct hevige gevoelens van woede, haat en / of walging. Ze kunnen zich niet meer concentreren op wat ze aan het doen waren en voelen een sterke drang om weg te vluchten of juist de strijd aan te gaan met diegene die of datgene wat het geluid maakt. Dat mensen met misofonie hun triggergeluiden boven alles uit horen, komt doordat ze

er een hyperfocus voor ontwikkeld hebben, niet doordat ze een beter gehoor hebben. Hoewel mensen met misofonie vaak praten in termen van 'zich ergeren aan geluiden' en 'niet tegen geluiden kunnen', is de ervaring van getriggerd worden in werkelijkheid dus veel dieper, heftiger en complexer dan gewone ergernis.

II Veel vermijdingsgedrag

Omdat de opgewekte gevoelens zo hevig en naar zijn, doen mensen met misofonie veel moeite om hun triggers te vermijden. Vermijding is dan ook de meestgebruikte strategie om ermee om te gaan. Onder vermijding vallen bijvoorbeeld: uit een situatie weggaan of wegblijven, bepaalde personen ontwijken of veelvuldig hoofdtelefoon of oordopjes dragen. Het kan variëren van de woonkamer uitvluchten tot zich helemaal terugtrekken uit het sociale leven. Veel mensen met misofonie gaan nooit naar de bioscoop, kunnen niet slapen bij hun geliefde of eten nooit met hun gezin samen.

III Grote impact op (sociaal) leven

Misofonie raakt vele aspecten van het leven en kan leiden tot disfuncties op vele vlakken. Afhankelijk van de ernst, geldt voor de meeste mensen met misofonie dat ze problemen ondervinden op het gebied van relaties, school of studie, werk, ouderschap en algemene gezondheid. Doordat mensen met misofonie meerdere triggers hebben, kunnen ze ook meerdere malen per dag in verschillende situaties getriggerd worden: thuis, op school, op het werk, in het openbaar vervoer, in de rij bij de supermarkt.

.....

- 5 Bij misofonie gaat het vooral om alledaagse, zachte en meestal menselijke geluiden, zoals, kauwen, afbijten, smaken, ademhalen, snurken, fluiten, neuriën, zingen. Ook andere geluiden die door mensen, dieren of dingen geproduceerd worden, kunnen triggers zijn, bijvoorbeeld: klikken met een pen, typen op een toetsenbord, roeren met een lepeltje in een beker, het kraken van chipszakken, het zingen van vogels en het blaffen van honden.
- 6 Alle geluiden kunnen in principe triggers zijn. De meeste mensen met misofonie hebben vooral last van de mond- en keelgeluiden. Bij de meesten begint het hier ook mee. Wat iemand triggert, verschilt van persoon tot persoon. In de loop van de tijd kan er verschuiving optreden; nieuwe triggers ontstaan en bestaande triggers zwakken af of verdwijnen.



Ontstaan

- 7 Over het ontstaan van het verschijnsel misofonie is vrijwel niets bekend. Meestal ontstaat het tussen het 8e en het 12e levensjaar. De oorzaak is nog onbekend. Het ontstaat meestal geleidelijk. Bij de meesten begint het met één geluid (vaak een eetgeluid) en richt het zich op één persoon. Maar niet iedereen die als puber van bepaalde geluiden boos wordt, ontwikkelt misofonie. Genetische aanleg lijkt ook een rol te spelen. Het komt veel voor dat meerdere personen in een familie het hebben.

Behandeling

- 8 Het Amsterdam UMC (Universitair Medisch Centrum) is het enige instituut ter wereld dat én onderzoek doet én op grote schaal een bewezen effectieve therapie biedt. Daarnaast zijn er diverse behandelaren die met diverse methoden werken. Sommigen zijn opgeleid door het Amsterdam UMC om met hun behandelprotocol te werken. Mensen met misofonie kunnen zelf een aantal dingen doen om minder last te ervaren van hun aandoening: bijvoorbeeld ontspannings-, ademhalings- en bewegingsoefeningen aanleren om beter met spanning om te gaan.

Naar een artikel op www.verenigingmisofonie.nl

Tekst 5 Sporten meest effectief tegen depressie

- 1 Brussel – Sporten is effectiever tegen depressie dan medicatie of therapie. Dat hebben wetenschappers ontdekt.

**BEWEGING
VOOR DE
GEESTELIJKE
GEZONDHEID**

happyhealthy

- 2 Volgens de onderzoekers van de University of South Australia is fysieke activiteit anderhalf keer effectiever dan een behandeling met antidepressiva, zelfs als die gepaard gaat met psychotherapie. Hun overzichtsstudie is de meest volledige tot nu toe. Ze vergeleken de resultaten van 97 studies, 1039 experimenten en bijna 130.000 proefpersonen. Hun conclusie is dat sporten extreem goed werkt tegen symptomen van depressie, angst of onrust.



Snel en efficiënt

- 3 Uit het onderzoek bleek dat vooral korte oefenprogramma's van twaalf weken of minder, erg effectief zijn bij het verminderen van psychische klachten. Lichamelijke activiteit heeft dus als bijkomend voordeel dat het erg snel een verandering teweeg kan brengen. De grootste voordelen waren volgens de studie te zien bij mensen met een depressie, zwangere vrouwen en vrouwen die pas zijn bevallen. Ook personen die algemeen een goede gezondheid hebben, en mensen met hiv of een nierziekte geven aan veel mentale veerkracht uit sport te halen.

Mentaal welzijn

- 4 Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) kampt één op de acht mensen wereldwijd (970 miljoen) met een psychische stoornis. Een slechte geestelijke gezondheid kost de wereld 2500 miljard dollar per jaar, een bedrag dat naar verwachting zal stijgen tot 6000 miljard dollar in 2030.
- 5 Hoofdonderzoeker Ben Singh vraagt naar aanleiding van de conclusies in zijn onderzoek meer prioriteit te geven aan fysieke activiteit om het stijgend aantal mensen met mentale problemen beter te kunnen beheersen.
- 6 “Het is bekend dat lichaamsbeweging de geestelijke gezondheid helpt verbeteren. Maar ondanks het bewijs wordt het niet op grote schaal voorgeschreven als eerste keuze van de behandeling ervan”, zegt hij. “Ons onderzoek toont aan dat fysieke activiteiten de symptomen van depressie en angst in alle klinische populaties aanzienlijk kunnen verminderen. Ook vonden we dat alle soorten lichamelijke activiteit en lichaamsbeweging gunstig zijn, ook wandelen, pilates of yoga. Belangrijk is dat het onderzoek aan toont dat er niet erg veel lichaamsbeweging nodig is om al een positieve verandering in je geestelijke gezondheid teweeg te brengen”, geeft Singh nog mee.

Naar een artikel uit Amigoe

Tekst 6 Katrien

1



2



3



4



5



6

