

noot 1 *Keep calm and focus on spontaneity*: “Blijf rustig en richt je op spontaniteit.”

noot 2 *Briefen über die ästhetische Erziehung des Menschen*: Brieven over de esthetische ontplooiing van de mens

noot 3 Sefardische joden zijn joden wier voorouders in Spanje en Portugal woonden.

noot 4 mesalliance: een huwelijk beneden iemands stand of sociale positie

Tekst 2

Pillen slikken of pillen schrijven? Taal als geneesmiddel

(1) Vijf jaar geleden ontdekte het Meertens Instituut¹⁾ dat mensen die een harde ‘g’ uitspreken minder vaak ziek zijn dan sprekers met de zachte variant, doordat die harde, raspende luchtstroom “een hygiëniserend effect op de bovenste luchtwegen” heeft. Het Genootschap Onze Taal²⁾ bood daarom gratis cursussen aan om mensen van hun zachte ‘g’ af te helpen. Het werd allemaal gemeld in een persbericht van Onze Taal dat vlak voor 1 april verscheen. Zo’n 150 mensen trapt erin.

(2) Tegelijk schijnen nogal wat Limburgers werkelijk te denken dat juist de harde ‘g’ een ziekmaker is. Zij willen hun zachte ‘g’ voor geen goud inruilen voor de Randstedelijke ‘g’, “die schraapt als een schep over tegels”; ze zijn bang dat ze op die manier een keelziekte oplopen.

(3) Maar er bestaan intussen wel degelijk ziekten die iets met taal te maken hebben. Zo lijden nogal wat wetenschappers aan ‘typomanie’: het obsessieve verlangen je naam in druk te zien. De typomaniak is herkenbaar doordat hij bij het in handen nemen van een nieuw boek onmiddellijk doorbladert naar de literatuurlijst om te zien of er naar hem verwezen wordt.

(4) Ook komt het voor dat te veel van een bepaald soort taalgebruik voor

ziektes zorgt. De beroepsziekte van leraren is bijvoorbeeld schorheid of een ander stemprobleem.

Onvoldoende taalvaardigheid kan eveneens tot ziekte leiden en zelfs tot de dood. Een voorbeeld is de leesvaardigheid van ouderen. In een onderzoek moesten 65-plussers bijsluiters van geneesmiddelen lezen en daarna aangeven hoeveel ze van de teksten begrepen hadden. Op grond daarvan onderscheidde de onderzoekers bekwame en onbekwame lezers van bijsluiters. Zes jaar later gingen ze van beide groepen na wie er nog leefde. Van de onbekwame lezers bleken er anderhalf maal zoveel overleden te zijn als van de bekwame lezers. Leesvaardigheid redt levens.

(5) Is het ook mogelijk dat een vorm van spreken of schrijven iemand ziek maakt, dan wel geneest? Van schelden is aangetoond dat het de spreker weerbaarder maakt. Een Engelse professor liet proefpersonen hun handen in ijskoud water houden totdat ze het van pijn niet meer uithielden. De ene groep personen mocht zo vaak ze maar wilde een scheldwoord naar keuze uiten, de controlegroep moest zich beperken tot een neutraal woord. Wie tijdens het werk geregeld scheldt op alles wat hem dwarszit, heeft minder last

van werkstress. Bovendien schept zijn geschied een band met andere, ook scheldende werknemers. De onderzoekers merken er wel bij op
75 dat een en ander buiten gehoorsafstand van de uitgescholdenen moet gebeuren. Op hen heeft schelden natuurlijk een minder positief effect. Uit analyses van wat er gebeurt in de
80 hersenen van personen die met naam en toenaam uitgescholden worden, blijkt dat zij dezelfde sensatie ervaren als bij lichamelijke kwelling.

85 **(6)** Maar het intrigerendste voor mij is wel het verband tussen gezondheid en schrijven. Maakt schrijven je gezonder? Voor velen is dat overigens helemaal geen vraag meer. Natuurlijk
90 is dat zo en ze schrijven op hun websites op welsprekende wijze waarom dat logisch is. Wie schrijft, is expressief, creatief, ordent zijn gedachten en krijgt greep op zijn leven. Dat leidt
95 tot meer welbevinden en een betere gezondheid. Het enige probleem met deze verhalen is dat ze uit de pen vloeien van professionele schrijfcoaches en docenten expressief
100 schrijven die van hun pen leven.

(7) Wie op zoek gaat naar een bewijs dat schrijven een positieve invloed heeft op de gezondheid, voelt zich al snel wegzakken in een wetenschappelijk moeras. Je kunt net zo goed
105 beweren dat schrijven juist gevaarlijk is voor je gezondheid. Ik doel dan niet op langdurig in een zithouding verkeren of naar een beeldscherm
110 turen, maar op het zogeheten Plath-effect, genoemd naar de Britse dichtster Sylvia Plath: het verschijnsel dat naar verhouding veel schrijvers – en nog meer schrijfsters – een einde
115 aan hun leven hebben gemaakt.

(8) Het schrijven van een dagboek schijnt ook slecht voor de gezond-

heid te zijn. In Engels onderzoek moesten de proefpersonen een dagboek bijhouden waarin ze persoonlijke zaken noteerden die ze niet
120 zomaar aan de openbaarheid wilden prijsgeven. Na enkele weken werd onderzocht of deze personen vaker
125 of minder vaak een bezoekje aan de dokter hadden gebracht dan een controlegroep die geen dagboek bijhield. De dagboekschrijvers bleken aanzienlijk meer last te hebben van
130 hoofdpijn, slapeloosheid en spijsverteringsproblemen.

(9) Andere onderzoekers rapporteren juist wél een positieve invloed van schrijven. Een van de bekendste is
135 de Amerikaanse psycholoog Pennebaker, die ook onderzocht aan welke voorwaarden de schrijverij moet voldoen wil die de schrijver een opkikker geven. Een van zijn bevindingen luidt dat autobiografische teksten waarin veel woorden van het type 'omdat' en 'dus' voorkomen, geneeskrachtig werken. De verklaring is dat deze woorden symptomatisch zijn voor (heilzaam) zelfonderzoek.
145

(10) Wie heeft er gelijk? Wanneer je te maken hebt met onderzoek met tegenstrijdige resultaten, heb je als
150 onderzoeker baat bij het lezen van zogeheten meta-analyses. Daarin worden zo veel mogelijk experimenten verzameld en gefilterd op kwaliteit, en worden vervolgens de resultaten vergeleken. De twee meest relevante meta-analyses verschenen beide in 2006. Uit de ene blijkt dat gezonde mensen minder vaak gebruikmaken van medische zorg als
160 ze stressveroorzakende ervaringen opschrijven. Fijn! Alleen wel jammer dat volgens dezelfde studie het opschrijven niet werkt bij patiënten en personen met psychische problemen.

165 De andere studie, gebaseerd op nog
meer experimenten, beantwoordt de
vraag of het goed voor je is om
traumatische ervaringen aan het pa-
170 pier toe te vertrouwen. Het antwoord
is duidelijk 'ja'. De auteur schrijft het
positieve effect toe aan het feit dat je
door het (herhaaldelijk) opschrijven
aan de nare ervaringen went, waar-
175 door ze geleidelijk uitdoven.
(11) Kortom: er is geen aanwijzing
dat schrijven op zichzelf de gezond-

heid in het algemeen beïnvloedt. Wie
ziek is, heeft meer aan pillen slikken
dan pillen schrijven. Wie een nare
180 ervaring heeft beleefd en daar last
van houdt, bijvoorbeeld omdat hij
daardoor de slaap niet kan vatten,
kan deze kwaal wel met schrijven
proberen te bestrijden. Het beste is
185 het probleem herhaaldelijk te
analyseren en het van veel kanten te
benaderen.

naar: Frank Jansen

uit: Onze Taal 2015, 2/3, pagina 60-61

Frank Jansen was als taalkundige verbonden aan universiteit Utrecht en heeft met grote regelmaat gepubliceerd over taalkundige kwesties.

noot 1 Het Meertens Instituut is een onderzoeksinstituut dat zich bezighoudt met de bestudering en documentatie van Nederlandse taal en cultuur.

noot 2 Genootschap Onze Taal is een Nederlandse vereniging van taalliefhebbers met een taaladviesdienst en een eigen tijdschrift.

Tekst 3

Waarom meer vakantie voor meer werkstress zorgt

(1) Rust, vrije tijd, vakantie. Het zijn woorden die bij de meeste mensen positieve associaties oproepen. Woorden die horen in een dubbeldik
5 zomernummer, waarmee u 'lekker' op het strand kan gaan liggen. Woorden die passen bij uitpuffen, bijtanken, recreëren. Vrije tijd is fijne tijd – althans, dat houden we onszelf voor.
10 Bijna elf miljoen Nederlanders gaan de komende weken de hort op. We gaan voor het eerst sinds de economische crisis ook weer wat langer weg.
15 **(2)** Bepaald gratis is dat niet. Ik weet niet of het u is opgevallen, maar ik zie de afgelopen weken veel mensen

zich uit de naad werken, juist omdat de vakantie eraan komt. De laatste
20 contracten moeten rond voor de zomer. Stukken moeten af, knopen doorgehakt, rapporten nog snel gepresenteerd. Het mailverkeer staat niet meer stil. Agenda's stromen
25 over. De Tweede Kamer vergadert tot diep in de nacht. De pre-vakantie-drukke loopt zo hoog op dat iedereen snakt naar 'even niks'.
(3) Stressen om met vakantie te kun-
30 nen. Het is een trend die we vooral kennen uit het onderwijs. Logisch: naarmate de vakanties langer en frequenter zijn, loopt de werkdruk in de perioden tussen de vakanties extra