

**Bijlage VMBO-KB**  
**2007**

tijdvak 2

**Nederlands CSE KB**

Tekstboekje

## Tekst 1

Lees eerst de opdrachten in het boekje Examen VMBO-KB. Zoek daarna de antwoorden op in de hierna volgende tekst. Je hoeft de tekst dus niet eerst door te lezen.

### Kliklaminaat in de mode

**Lijmen hoeft niet meer: leve het kliklaminaat. Al legt u het ene merk met wat meer gemak dan het andere.**

Bij onze vorige test van laminaat (augustus 2000) moesten bijna alle vloeren nog gelijmd worden: een vervelend karwei. Inmiddels is dit type laminaat praktisch niet meer verkrijgbaar. Bijna alle merken zijn overgestapt op een kliksysteem, dat veel handiger is. Bovendien hoeft het niet duur te zijn: zelfs de goedkope Kwantum (€ 7 per m<sup>2</sup>) doorstaat onze test goed. Beste koop is het zeer slijtvaste Quickstep (€ 15 per m<sup>2</sup>).

Laminaat lijkt op parket, maar is dat niet. Bij parket is op zijn minst de toplaag van hout. Laminaat lijkt hier alleen maar op: bovenop zit een houttekening met een kunststof slijtlaag erop. De laag eronder bestaat uit HDF, een harde houtvezelplaat. Er is ook laminaat met een heel dunne toplaag van echt hout, maar die zit niet in onze test.

#### DE TEST: WAT EN HOE

We hebben 14 soorten kliklaminaat bij de grote bouwmarkten en speciaalzaken gekocht en op dezelfde manier getest en beoordeeld. Slijtvastheid en stootvastheid zijn het zwaarst meegewogen in het Testoordeel. Ook hebben we de waterbestendigheid beoordeeld. De beschadiging van een gevallen sigaret hebben we niet al te zwaar meegewogen, omdat de echte schade pas na enkele minuten ontstaat. De instructie en het leggemak hebben we door 3 ervaren personen laten beoordelen.

Het Testoordeel kan niet meer dan één stap hoger zijn dan de beoordeling voor leggemak, en niet hoger dan het oordeel voor slijtvastheid.

#### Watervrees

Laminaat is een praktische vloerbedekking: het is slijtvast, vlekbestendig en makkelijk schoon te houden. Bovendien kunt u bij een verhuizing de vloer meenemen. Zijn er dan geen nadelen? Jawel, beschadigingen (zoals krassen en brandplekjes) kunnen niet worden gerepareerd. Wel is het in sommige gevallen mogelijk een beschadigd laminaatdeel te vervangen, al moet daar dan wel een deel van de vloer opnieuw voor worden gelegd. Een ander nadeel is de watervrees van laminaat. Gemorste vloeistoffen moeten direct worden opgedweild, anders zwellen de delen op en dit komt nooit meer goed. Nat dweilen is dus ook niet aan te raden; licht vochtig kan wel. Logischerwijs is laminaat dus niet geschikt voor de badkamer. In de keuken zou kunnen, maar wie onbekommerd wil koken, kan beter voor iets anders kiezen. We hebben de waterbestendigheid van de merken in onze test beoordeeld door ze onder meer gedeeltelijk onder te dompelen. De Pergo hield zich hierbij het best en de Vita zwol het meest op.

Een laatste nadeel is de gehorigheid. Zeker in appartementen, maar ook in rijtjeshuizen kan dit een probleem zijn. De vloer 'zwevend' leggen is een oplossing: zie hiervoor de aanwijzingen elders in dit artikel.

## Leggen is simpel

Het leggen is vrij eenvoudig: de meeste merken uit de test krijgen hier een 'zeer goed'-beoordeling voor. Vaak is het een kwestie van de lange zijde van de delen in elkaar klikken, en vervolgens de korte zijde. Bij de drie merken die 'redelijk' scoren voor leggemak, is niet heel veel mis, maar gaat het iets lastiger. Het leggen van Gamma-laminaat daarentegen is geen feest, vandaar het oordeel 'matig'. Dit komt doordat er tussen de delen kleine openingen blijven zitten en bij het leggen eerder gelegde delen in diezelfde rij los kunnen schieten. De meeste fabrikanten geven in hun gebruiksaanwijzing heel duidelijk aan hoe de doe-het-zelver te werk moet gaan. Alleen de Saffier en Balterio laten hier steken vallen door weinig of niets te melden over onder meer gebruiksaanwijzingen en ondergrond. Balterio verwijst voor meer informatie naar verkooppunten en zijn website.

Bij de meeste merken heeft u bij het leggen een 'legsetje' nodig, soms speciaal van het merk zelf. Bij andere hoeft dit niet; zie hiervoor het overzicht op deze en de volgende pagina. Verder moet de ondervloer geschikt zijn. Zie hiervoor de legaanwijzingen elders in dit artikel.

## Gang of slaapkamer?

Laminaat heeft in de gang meer te lijden dan in de slaapkamer. Op de verpakking van het laminaat staat met een pictogram aangegeven wat het gebruiksdoel is: huishoudelijk (huisje) of commercieel (bedrijfspan). Het aantal poppetjes (1, 2 of 3) geeft de belastbaarheid aan. Voor de vloeren uit de test wordt licht commercieel gebruik geclaimd, wat ze dus ook geschikt maakt voor intensief huishoudelijk gebruik. De merken voldoen aan de norm voor de vermelde toepassing.

Omdat de klasse 'licht commercieel gebruik' breed is, loopt het oordeel voor slijtage toch van 'redelijk' tot 'zeer goed'. Ook bij stoten lopen de oordelen flink uiteen. Iets om rekening mee te houden voor wie wel eens een feestje geeft of een hond of spelende kinderen heeft.

### BELANGRIJKE KENMERKEN PER LAMINAAT

#### **Balterio** Ambassador (€ 14,50/m<sup>2</sup>)

- Makkelijk te leggen
- Goede waterbestendigheid
- Universeel legsetje nodig

#### **Berry** Floor Cottage (€ 22,50/m<sup>2</sup>)

- V-groef tussen de delen
- Kan volgens fabrikant op vloerverwarming
- Geen legsetje nodig

#### **Cando** Laminaat Basic (€ 11,50/m<sup>2</sup>)

- Wat lastig te (her)leggen
- Universeel legsetje nodig

#### **Egger** Basic (€ 10/m<sup>2</sup>)

- Makkelijk te leggen
- Goede waterbestendigheid
- Kan volgens fabrikant op vloerverwarming
- Legsetje van Egger nodig (€ 9/m<sup>2</sup>)

#### **Gamma** Kliklaminaat Basic (€ 10/m<sup>2</sup>)

- Lastig te (her)leggen
- Goede waterbestendigheid
- Kan volgens fabrikant op vloerverwarming
- Universeel legsetje nodig

#### **Gründorf** Vogue (€ 22,50/m<sup>2</sup>)

- Zeer slijtvast
- Blaasjes en barsten bij brandende sigaret.
- Bij herleggen risico op kleine beschadigingen
- V-groef tussen de delen
- Kan volgens fabrikant op vloerverwarming
- Speciaal legsetje nodig (€ 11,50)

#### **Kwantum** Private Label (€ 7/m<sup>2</sup>)

- Makkelijk te leggen
- Kan volgens fabrikant op vloerverwarming
- Universeel legsetje nodig

**Lamett Club (€ 20/m<sup>2</sup>)**

- Zeer slijtvast
- Makkelijk te leggen
- Kan volgens fabrikant op vloerverwarming
- Universeel legsetje nodig

**Pergo Universal (€ 28/m<sup>2</sup>)**

- Zeer slijtvast
- Makkelijk te leggen
- Goed bestand tegen vallende voorwerpen
- Goede waterbestendigheid
- Kan volgens fabrikant op vloerverwarming
- Universeel legsetje nodig

**Quickstep Classic (€ 15/m<sup>2</sup>)**

- Zeer slijtvast
- Makkelijk te leggen
- Goede waterbestendigheid
- Kan volgens fabrikant op vloerverwarming
- Geen legsetje nodig

**Saffier Right Groove (€ 17/m<sup>2</sup>)**

- Wat lastiger te leggen
- Goed bestand tegen vallende voorwerpen
- V-groef tussen de delen
- Geen legsetje nodig

**Top-Groove (€ 18/m<sup>2</sup>)**

- Makkelijk te leggen
- V-groef tussen de delen
- Kan volgens fabrikant op vloerverwarming
- Geen legsetje nodig

**Tundra (€ 9/m<sup>2</sup>)**

- Makkelijk te leggen
- Bij herleggen risico op kleine beschadigingen
- Kan volgens fabrikant op vloerverwarming
- Legsetje Fixa van Ikea nodig (€ 5)

**Vita Fac Silence (€ 13/m<sup>2</sup>)**

- Bruine vlek bij brandende sigaret
- Kan volgens fabrikant op vloerverwarming
- Universeel legsetje nodig

**KLIKLAMINAAT LEGGEN**

Het leggen van een kliksysteem is in principe erg makkelijk, maar het is verstandig op een aantal punten te letten.

**Vorbereiding**

Lees de gebruiksaanwijzing van de fabrikant; soms heeft hij speciale aanwijzingen. Leg het laminaat 48 uur van tevoren zonder verpakking in de ruimte waar u het gaat leggen, zodat het kan acclimatiseren. Stapel het losjes op. Controleer de delen op beschadigingen en kleur. Meet of de kamerdeuren voldoende speling houden.

**Ondergrond**

De ondergrond moet schoon en vlak zijn. Op een betonnen beganegrondvloer moet onder het laminaat altijd een dampscherm worden aangebracht. Een nieuwe betonnen verdiepingsvloer moet voldoende zijn gedroogd. Op een houten beganegrondvloer die aan de onderzijde thermisch geïsoleerd is met een dampremmende laag, mag u geen dampremmende laag onder het laminaat leggen. Een houten vloer mag niet tussen twee dampremmende lagen worden opgesloten, dan gaat hij rotten. Moet de vloer nog geïsoleerd worden, gebruik dan aan de onderzijde damp-open isolatiemateriaal (minerale wol) en op de vloer onder het laminaat een dampremmende laag in de vorm van een geschikte folie. Op een houten verdiepingsvloer hoeft geen dampremmende laag.

Denk zonodig ook aan geluidsoverlast. Die kan voorkomen worden door laminaat 'zwevend' te leggen: met een voldoende geluiddempende laag wordt het laminaat gescheiden van de ondervloer, wanden, deurposten en buizen.

## Leggen

Leg de stroken laminaat bij voorkeur met de lichtinval mee. Rondom moet het laminaat minimaal 8 mm verwijderd blijven van de wanden (in een kamer breder dan 4 meter en bij deurposten moet het meer zijn). Gebruik hier afstandsklosjes voor; het laminaat mag nergens aan de ondergrond worden vastgezet. Controleer met een gespannen draad of de lange wand waarlangs de eerste strook moet komen, recht is. Meet en reken uit hoe u in de kamerbreedte uitkomt. De laatste laminaatstrook zal meestal in de lengte op maat gezaagd moeten worden. Een smal 'passtuk' is lastig vast te zetten. In zo'n geval kan het nodig zijn aan twee kamerkanten een passtuk te maken.

Bij een kamer zonder haakse hoeken of met niet-rechte wanden begint u met een draad te spannen op ongeveer een meter van de muur, met het licht mee. Parallel aan deze draad zet u een houten lat vast op de vloer, die u als aanslag gebruikt voor de eerste rij. Dan werkt u eerst van daaruit naar de dichtstbijzijnde wand.

Voor het op maat zagen gebruikt u een decoupeerzaag met zaagblad voor kunststof; eventueel is een cirkelzaag te gebruiken. Zaag altijd met de zagende beweging richting de decorzijde van het laminaat. De randen werkt u af met een plint, die u niet mag vastzetten aan het laminaat. Bij een zwevend gelegde vloer moet u ook de plinten enkele millimeters van het laminaat vrijhouden.

### Fabrikanten/Importeurs

**Balterio:** Balta Group, Sint Baafs Vijve (België), [www.balterio.com](http://www.balterio.com)

**Berry Floor:** Menen (België) +32 56 528 480, [www.berryfloor.com](http://www.berryfloor.com)

**Cando:** Jeweret, Gorinchem, [www.cando.nl](http://www.cando.nl)

**Egger:** Universo, (013) 508 85 00, [www.universo.nl](http://www.universo.nl)

**Gamma:** Intergamma, (033) 43 48 222, [www.gamma.com](http://www.gamma.com)

**Gründorf:** Woodpecker, (0297) 237 400, [www.woodpecker.nl](http://www.woodpecker.nl)

**Kwantum:** (013) 462 66 26, [www.kwantum.nl](http://www.kwantum.nl)

**Lamett:** Saffier, Asten, [www.saffier.nl](http://www.saffier.nl)

**Pergo:** Wijk bij Duurstede, [www.pergo.com](http://www.pergo.com)

**Quickstep:** Unilin, Wilesbeke (België), [www.quick-step.com](http://www.quick-step.com)

**Saffier:** zie Lamett

**Top-groove:** Leen Bakker, 0900-533 62 25 (20 cpm), [www.leenbakker.nl](http://www.leenbakker.nl)

**Tundra:** Ikea, [www.ikea.nl](http://www.ikea.nl)

**Vita:** Fetim, Amsterdam, [www.fetim-retail.nl](http://www.fetim-retail.nl)

## LAMINAAT

Merk & Type	Onze richtprijs per m <sup>2</sup>	1) verrijgbaar o.m. bij	Testoortdeel (schaal 1-100)	Slijtvastheid	Stootvastheid	Waterbestendigheid	Brandende sigaret	Leggemak	Instructies	m <sup>2</sup> per pakket
	€									
1 <b>Pergo Universal</b> , 8 mm	28,00	A	88	++	++	+	++	++	+	1,9
2 <b>Quickstep</b> Classic 700, 7 mm	15,00	B	81	++	+	+	++	++	++	1,82
3 <b>Lamett</b> Club, 7 mm	20,00	B	78	++	+	□	+	++	+	2,21
4 <b>Kwantum</b> Private Label, 7 mm	7,00	C	68	+	+	□	+	++	++	2,24
5 <b>Saffier</b> Right Groove, 8 mm	17,00	B	68	+	++	□	++	□	-	2,14
6 <b>Top-Groove</b> , 8 mm	18,00	2) D	67	+	+	□	++	++	□	1,91
7 <b>Berry</b> Floor Cottage, 8 mm	22,50	B	66	+	+	□	+	+	+	1,91
8 <b>Cando</b> Laminaat Basic, 7 mm	11,50	F	65	+	+	□	+	□	+	2,24
9 <b>Egger</b> Basic, 7 mm	10,00	E	64	+	□	+	+	++	++	2,23
10 <b>Balterio</b> Ambassador, 7 mm	14,50	B	64	+	+	+	++	++	-	2,38
11 <b>Gründorf</b> Vogue, 8 mm	22,50	B	64	++	□	□	--	□	++	1,96
12 <b>Vita</b> Fac Silence, 8 mm	13,00	F	60	+	+	□	□	+	++	2,13
13 <b>Gamma</b> Kliklaminaat Basic, 8 mm	10,00	3) G	51	□	□	+	++	-	++	2
14 <b>Tundra</b> , 7 mm	9,00	H	44	□	+	□	+	++	++	2,39

- 1) A = Praxis  
 B = Speciaalzaken  
 C = Kwantum  
 D = Leen Bakker  
 E = Formido  
 F = Karwei

- G = Gamma  
 H = Ikea

2) Regelmatig in de reclame voor € 14

3) Regelmatig in de reclame voor € 8

## CONCLUSIE

De door ons onderzochte laminaatvloeren zijn bijna allemaal goed bestand tegen slijtage. Met de Quickstep bent u voor € 15 per m<sup>2</sup> klaar. Wie minder uit wil geven, of laminaat voor een weinig belopen ruimte zoals de slaapkamer zoekt, heeft aan de Kwantum (€ 7 per m<sup>2</sup>) een voordelige keus.

*Naar een artikel uit de Consumentengids,  
 december 2005*

### Bij alarm wordt het mobieltje een sirene

- 1 De mobiele telefoon privé? Vergeet het maar! Dertien miljoen Nederlanders lopen vrijwillig rond met een zendertje waarmee ze nauwkeurig op te sporen zijn. Van elk mobieltje kan in dichtbevolkte gebieden de locatie tot op vijf meter nauwkeurig worden bepaald. Dat blijkt vooral handig voor de politie om ontvoerde mensen te traceren, criminelen te schaduwen, terroristen af te luisteren en om sms-bombardementen met de tekst: 'Ik ben gejat' op gestolen telefoons af te vuren. En er kan nog meer. Via zendmasten kunnen mobiele-belbedrijven vaststellen hoe hard gsm's die zich in auto's bevinden, zich over de snelwegen bewegen. Zo kan men meten of er files zijn.
- 2 Het kabinet-Balkenende wil deze mobiele-technologie gebruiken om een uniek alarmsysteem op te zetten. Dat systeem moet nog dit jaar, tijdens het Nederlandse voorzitterschap van de Europese Unie, in werking treden. Vanaf dat moment kan de overheid met een druk op de knop in één klap een alarmbericht versturen naar alle in Nederland aanwezige mobiele telefoons. "Gifwolk verspreidt zich over Zuid-Holland. Ga naar binnen en zet tv aan", zou dan zomaar op het scherm van honderden telefoons in bijvoorbeeld de provincie Utrecht kunnen verschijnen. Want de overheid kan zelf bepalen naar welke gebieden zij een bericht wil zenden.
- 3 Voordeel van deze mobiele burger-alarmering boven de gebruikelijke sirenes is dat de overheid niet alleen alarm kan slaan, maar tegelijk instructie kan geven. Zo kan de overheid haar burgers op de hoogte houden van het verloop van een brand of de ontwikkeling van een gifwolk. Mensen in de directe omgeving van de ramp kunnen andere instructies krijgen dan mensen die zich net buiten het gebied bevinden ("Kom niet naar de haven, want gifwolk" bijvoorbeeld). Bovendien is het de enige manier om doven en slechthorenden te waarschuwen, al moeten die dan wel een mobieltje met trilfunctie hebben.
- 4 Het Ministerie van Economische Zaken bepaalt half augustus welk bedrijf het systeem voor de overheid gaat bouwen. Een bedrijf dat de opdracht hoopt binnen te halen, is Citizen Alert Services. Het bedrijf is marktleider op het gebied van sms en voerde het afgelopen half jaar een proef uit met alarm-sms'jes in de gemeente Vlaardingen. Een nadeel van dit systeem is dat het telefoonnummer van elke mobiele telefoon die een sms-bericht moet ontvangen, ingevoerd en geactiveerd moet worden. Een ander bedrijf dat hoge ogen gooit met een heel nieuw systeem, is de Stichting Platform Mobile Messaging, die samenwerkt met LogicaCMG.
- 5 De techniek die de Stichting Platform Mobile Messaging wil gebruiken, heet 'cell broadcast'. Ze wordt tot nu toe nog weinig gebruikt, omdat de investeringen hoog zijn en de opbrengsten onzeker. Door cell broadcast kunnen berichten worden verzonden via gsm-antennes. De berichten lijken op sms-jes, maar de technologie verschilt sterk. Om een sms'je te versturen, moet de verzender een nummer hebben van een telefoon. Voor het uitzenden van cell broadcast niet. Het mobiele-telefoonnetwerk van elke provider is opgedeeld in ongeveer 5.000 cellen, die diameters hebben variërend van 50 meter tot 10 kilometer. Wie een bericht

wil verzenden, kan dat doen naar één of meer cellen. Cell broadcast-berichten kunnen zo met miljoenen tegelijk verzonden worden. Bovendien loopt cell broadcast via andere kanalen dan sms-berichten en functioneert het dus ook bij overmatig bellen. “Het wordt zeker cell broadcast”, zegt Frank van Beers, woordvoerder van Binnenlandse Zaken. “Het is een gouden systeem.”

6 De komende twee jaar gaat het opzetten van cell broadcast zo’n zestien miljoen euro kosten. Wie de kosten gaat betalen, is nog niet duidelijk. Het Ministerie van Economische Zaken stelt twee miljoen ter beschikking. De operators en LogicaCMG zouden de rest moeten betalen in de vorm van het gratis ter beschikking stellen van apparatuur. Het systeem in de lucht houden zal jaarlijks zo’n vier miljoen kosten.

7 Grote vraag is of bellers zitten te wachten op ‘uitzendingen’ op hun mobiele telefoon. Net als bij de radio kunnen kanalen op de mobiel worden uitgezonden. Bedrijven dienen de privacywetgeving in acht te nemen. Ze mogen

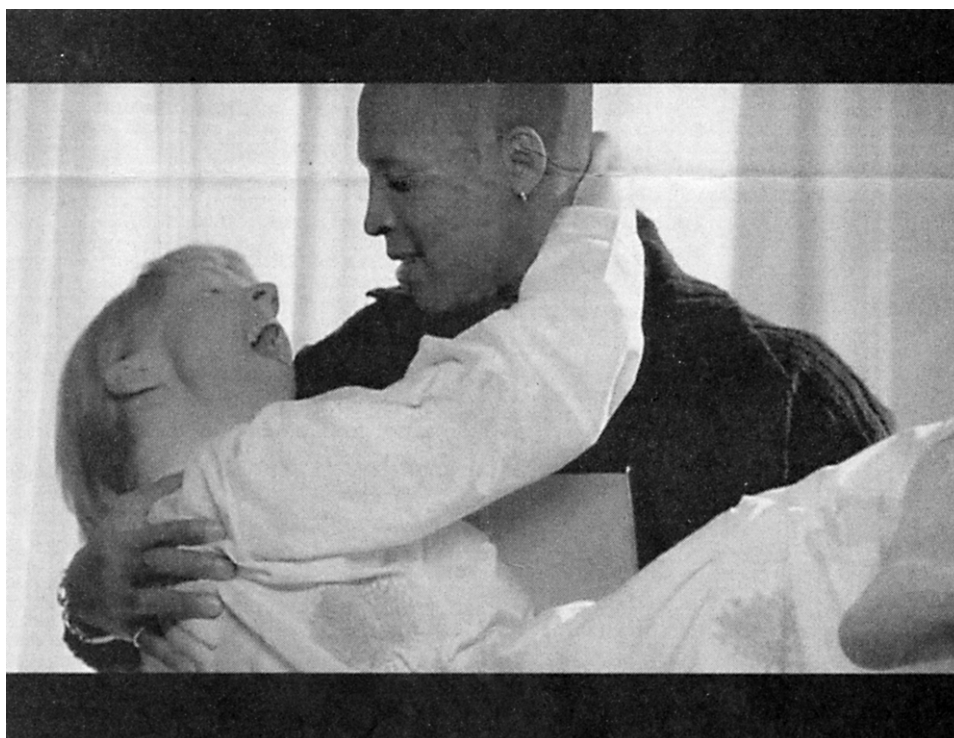
niet zomaar allerlei berichten gaan versturen zonder toestemming van de ontvanger. In de nieuwe Telecomwet heeft de overheid *spam* – ongevraagde reclameboodschappen via e-mail of sms – verboden. De overheid mag dit echter wel. Zo mag het Ministerie van Binnenlandse Zaken burgers per mobiel oproepen vandaag te gaan stemmen. Vooralsnog is de grootste zorg van de overheid om burgers zover te krijgen hun telefoons af te stemmen op het ontvangen van alarmberichten. Dat is bij oudere mobieltjes ingewikkeld.

8 Het bedrijfsleven droomt er intussen lustig op los. Het hoopt op het verleiden van gebruikers tot een abonnement op uitzendingen, op het antwoorden op berichten, op nieuwsdoorbrekende uitzendingen of op chatkanalen tijdens house-feesten. Zo is er al een provider in Turkije, die moslim-abonnees oproept tot het gebed. En wie richting een file rijdt, zou automatisch een waarschuwing op zijn mobiel kunnen ontvangen. Dat is zo mooi aan nieuwe technologie - die laat zakenmensen dromen.

*Naar een artikel van M. Stellinga,  
Elsevier, 13 augustus 2005*



### Zo ben je een held.



### Maar zo kun je er ook een zijn.

Vrijwilligers die voor verstandelijk gehandicapten zorgen, zijn niet meer weg te denken uit onze samenleving. Misschien heb je er nog nooit zo bij stilgestaan, maar ook met kleine dingen kun je zorgen voor een betere maatschappij. Elke dag kunnen we dingen doen, die het leven van anderen en onszelf aangenamer maken. Een omgevallen fiets oprapen, bijvoorbeeld. Voor iemand opstaan in de bus. Een boodschap doen voor de bejaarde buurvrouw of zomaar een deur openhouden voor iemand. Kleine dingen die onze samenleving groot maken.

De maatschappij. Dat ben jij.

*Dit is een publicatie van de Stichting Ideële Reclame SIRE Internet: [www.sire.nl](http://www.sire.nl)*

*Naar een advertentie in de Volkskrant,  
2 januari 2001*

# Koffie zonder suiker

1 Koffie is in tal van opzichten een vreemd goedje. In de eerste plaats omdat de smaak ervan bitter is. Mensen houden helemaal niet van bitter. Pas als ze ouder worden, leren mensen met vallen en opstaan de smaak 'bitter' te waarderen. Dat geldt zowel voor witlof en spruitjes als voor bier, om maar enkele voorbeelden te noemen. De smaak van koffie varieert bovendien van land tot land en hangt af van hoe je hem drinkt. Hoe kan het dat Amerikanen in onze ogen slootwater drinken en dat wij in de ogen van Italianen, die sterke koffie, 'ristretto' genaamd, gewend zijn, net zo goed slootwater drinken?

2 Merkwaardig is ook dat de meeste deskundigen niet precies weten of koffie nu wel of niet gezond is. Koffie zou slecht zijn voor de bloeddruk. Koffie zou goed zijn voor het geheugen. Koffie zou de cholesterolspiegel verhogen en dus de kans op een hartaanval en hersenbloeding vergroten. Koffie zou de kans op het optreden van de ziekte van Parkinson verkleinen, op het optreden van reuma vergroten. Wat moet je met deze tegenstrijdige berichten?

3 Dr. Edith Feskens weet het ook nog niet precies. Zij is een van de onderzoekers die meewerkten aan het recent verschenen rapport 'Ons eten gemeten'. "Het is een van de eerste pogingen om zowel de positieve als de negatieve aspecten van voedingsmiddelen op een rijtje te zetten en ze met elkaar te vergelijken", vertelt ze trots. De hedendaagse wetenschap helpt de burger nu eenmaal niet bepaald bij vragen als: hoe gezond of ongezond is mijn kopje koffie? Feskens: "Te veel van mijn collega's leggen alleen maar de nadruk op de negatieve aspecten

van voedingsmiddelen." Ze neemt vis als voorbeeld. De afgelopen jaren is er vrij veel aandacht geweest voor de negatieve aspecten van vis. Daarbij wordt vergeten dat de positieve effecten van vis vele malen groter zijn dan de negatieve. Vis is een alternatief voor vlees. Wie vis eet, consumeert geen verzadigde vetten en krijgt in plaats daarvan de supergezonde onverzadigde vetten van de categorie omega-3 binnen. Je zou dus elke Nederlander moeten toeschreeuwen: eet meer vis.

4 Op ons verzoek probeert ze de gezondheidsaspecten van koffie op een rijtje te zetten. Eerst de studies naar negatieve effecten van koffie. Dat het de bloeddruk met ongeveer tien procent verhoogt, blijkt het voornaamste negatieve gezondheidsaspect te zijn. Dat is niet zo onlogisch. Bloeddruk is een maat voor de hoeveelheid chemische stoffen die in het bloed aanwezig zijn. In koffie zitten heel veel van die chemische stoffen. Omdat een hoge bloeddruk een van de risicofactoren voor hart- en vaatziekten vormt, is koffie een risico voor hartpatiënten. Maar in de praktijk wijzen studies niet duidelijk uit dat koffieleuten meer hartproblemen hebben dan koffiemijders. En voor wie twijfelt, is er een simpel advies: drink cafeïnevrije koffie. De cafeïne in koffie is, als het om bloeddrukverhoging gaat, de schuldige.

5 Er zijn ook diverse positieve effecten te noemen. Een daarvan is dat cafeïne zeker bij ouderen de concentratie en het geheugen verbetert. Er zijn inmiddels diverse studies uitgevoerd die duidelijk maken, dat cafeïne de verstandelijke vermogens ten goede komt. Maar, zo vermoedt Feskens, zowel het

licht negatieve, bloeddrukverhogende effect als het licht positieve, intelligentieverhogende effect van cafeïne, valt in het niet bij het belangrijkste gezondheidseffect van koffie: de bescherming tegen suikerziekte. In 2002 ontdekten Feskens en haar collega Rob van Dam dit als eersten. Bij meer dan 17.000 Nederlanders onderzochten zij de relatie tussen de consumptie van koffie en het optreden van suikerziekte. Die relatie bleek duidelijk aanwezig. Naarmate de mensen die aan het onderzoek meededen, meer kopjes koffie dronken, bleken ze minder suikerziekte te hebben.

6 Waar komt die gezonde werking van koffie vandaan? Welnu, het zit hem niet in de cafeïne. Die stof heeft juist een negatief effect op de suikerstofwisseling. Waarschijnlijk zit er in koffie een vitamine-achtige stof, chlo-

rogeenzuur, die het lichaam enerzijds beschermt tegen giftige stoffen en anderzijds een bepaald leverenzym een handje helpt. Iedereen die koffie drinkt, krijgt deze vitamine binnen en meer bakkies betekent dus meer vitamine.

7 Koffie is met veel gezondheidseffecten in verband gebracht. Koffie is niet zo goed voor de bloeddruk en dus ook niet voor hart en bloedvaten. Veel overtuigender is echter dat koffie beschermt tegen suikerziekte. Het is zelfs zo dat mensen die meer dan zeven kopjes per dag tot zich nemen, de helft minder kans op suikerziekte hebben dan mensen die twee kopjes of minder per dag drinken.

8 Voelt u zich dus niet schuldig als u nog een kopje inschenkt. Het lijkt er immers zo langzamerhand op dat koffie gezonder is dan in het verleden wel is aangenomen.

*Naar een artikel van Simon Rozendaal, Elsevier, 16 oktober 2004*

## Solliciteren is een kunst

(1) Bij KLM herinneren ze zich hem nog: de dronken sollicitant. Duidelijk aangeschoten zwaaide deze het kantoor binnen en vroeg: “Eh, over welke functie ging het ook alweer?” Of de sollicitant die zich meldde, terwijl hij mobiel aan het bellen was. Beleefd vroeg hij aan degene met wie hij een eerste gesprek zou voeren, of deze even kon wachten. De sollicitant nam vervolgens alle tijd om het telefoongesprek af te ronden.

(2) Sollicitanten kunnen enorm de mist in gaan. Nu zijn dit extreme situaties, maar ook gewoon solliciteren is hard werken, volgens Lodewijk de Waard van adviesbureau GITP. “Solliciteren is niet leuk”, zegt hij. “Zeker als je een open sollicitatie naar een bedrijf stuurt, moet je extra je best doen en je flink verdiepen in de organisatie.” Veel starters op de arbeidsmarkt verdiepen zich volgens De Waard te weinig in hun eerste werkgever. “Ze nemen snel de grote, bekende bedrijven. Pas als het solliciteren daar niet lukt, gaan ze nadenken over de vraag: wat wil ik echt?”

(3) Eén punt is meteen duidelijk: de tijd dat iemand na zijn opleiding een baan vindt door een kort overzicht van persoonlijke gegevens en een tweeregelig briefje naar een bedrijf te sturen, is voorbij. Werkgevers wensen een gefundeerde onderbouwing van de sollicitatie te lezen in een goede motivatiebrief. Ze willen voelen dat de sollicitant nergens anders wil werken dan bij hen. Wie een baan bij een van de favoriete werkgevers van Nederland wil, kan zich er dus niet met een jantje-van-leiden van afmaken.

(4) Onverschilligheid is hét element dat

werkgevers tegen de borst stuit. Laat zien dat je je hebt verdiept in het bedrijf waar je solliciteert. Laat in je brief proeven dat je juist bij óns wilt komen werken, zeggen de afdelingen Personeelszaken van de 25 populairste werkgevers desgevraagd.

(5) Zo vindt men het een absolute afknapper om in een cv<sup>1</sup> of brief een naam aan te treffen, waaruit gelijk duidelijk wordt dat er sprake is van een standaardbrief, die (tegelijkertijd?) aan vele werkgevers is gestuurd. Vergeten in je motivatie de naam te verwijderen van het bedrijf waar je eerder gesolliciteerd hebt, noemt verzekeringsconcern Interpolis een reden om iemand zeker niet uit te nodigen voor een kennismakingsgesprek.

(6) Het is niet verbazingwekkend dat ieder jaar dezelfde concerns de top-25 van favoriete werkgevers domineren. “Het zijn allemaal topbedrijven met een sterk imago”, schetst Jan Jacobs van bemiddelingsbureau FunctieMediair. “Bekend maakt bemind.” Neem Ahold, dat een paar jaar geleden erg negatief in de publiciteit kwam met het boekhoudschandaal. Dat schandaal veroorzaakte een jaar een verminderde populariteit bij sollicitanten, maar het concern kwam snel weer terug in de toptien.

(7) Jacobs vindt het jammer dat steeds dezelfde organisaties als favoriete werkgevers gelden. “Alsof daar iedere sollicitant terecht komt. Integendeel. Veel werkzoekenden komen terecht in de middelgrote en kleinere bedrijven.”

(8) “Mensen willen bij het winnende team werken”, zegt beroepskeuzeadviseur Lodewijk de Waard van GITP

noot 1 cv: curriculum vitae, overzicht van persoonlijke gegevens

85 over de aantrekkelijkheid van de 25 be-  
drijven. “Dan heb je een verhaal op  
verjaardagen. Maar het is er ook hard.  
Niet iedereen krijgt doorgroeimogelijk-  
heden en vaak geldt: niet goed ge-  
90 noeg, dan kun je vertrekken.”  
**(9)** Eén troost: om de echte toppers  
wordt nog gevochten door werkgevers.  
Voor hen zetten de bedrijven soms uit-  
gebreide wervingsacties op touw om  
95 de potentiële zwaargewichten aan te  
trekken, voordat er kapers op de kust  
verschijnen. Wie die zwaargewichten  
precies zijn? Het is overdreven om te  
zeggen dat werkgevers een verlang-  
100 lijstje hebben, maar sollicitanten met  
een economische, exacte of IT-oplei-  
ding moeten zonder al te veel moeite  
aan de bak kunnen komen.  
**(10)** Alhoewel de echte schaarste op  
105 de arbeidsmarkt voorbij is, hoeft er  
door jongeren niet getreurd te worden  
volgens De Waard. “Jongeren worden  
een schaars goed en werkgevers moe-

ten leren leven met een markt waar  
110 een gebrek is aan jonge werknemers.”  
**(11)** Zo bespeurt adviesbureau KPMG  
“schaarste aan jonge sollicitanten met  
levenservaring, een uitgesproken per-  
soonlijkheid, zelfbewustzijn, energie,  
115 een extravert karakter en passie voor  
het vak.” Ga er maar aan staan. En  
zulke toppers mét levenservaring zoe-  
ken de werkgevers vrijwel allemaal in  
hun eigen vakgebied.  
120 **(12)** De oplossing voor dit tekort zal  
volgens Wilma Buis van Mercuri Urval  
bestaan uit het zelf opleiden van men-  
sen. “Alleen werven op de arbeids-  
markt werkt niet meer. Je zult het als  
125 bedrijf deels van eigen kweek moeten  
hebben.” Daarnaast voorziet zij dat  
werkgevers het niet langer goed vin-  
den dat een sollicitant veel van baan  
verandert. “Kies zorgvuldig en durf dan  
130 te blijven. Solliciteren is meer dan rea-  
geren op een functie; je gaat een ver-  
bintenis aan voor langere tijd.”

*Naar een artikel van Leonoor Meijer,  
de Volkskrant, 27 augustus 2005*