

1. Vorm u een goed beeld van uw lezerspubliek

Verdiep u in het profiel van uw lezerspubliek. Populariseren komt voor een belangrijk deel neer op de stof dichter bij de lezers brengen en aansluiten bij de kennis die zij al hebben. Dat betekent stilstaan bij de volgende vragen:

- Wat weten, willen, vinden en kunnen de lezers?
- Weten ze al iets van uw onderwerp af?
- Welke interesses hebben ze, en: welke opleiding hebben ze? Ofwel: hoe moeilijk mag het zijn?
- Welke informatie willen de lezers: hoofdlijnen of achtergronden, feiten of meningen, cijfers of anekdotes?
- Willen en kunnen ze cijfers zien, kunnen ze die goed interpreteren, kunnen ze de technische details begrijpen?
- Vinden ze het belangrijk en interessant wat u te zeggen heeft, of moet u alles uit de kast halen om ze te overtuigen?

Kijk goed naar eerder verschenen artikelen in het blad waar uw artikel in moet komen.

2. Schrijf duidelijk

Niet:

- (1) 'Voorlopig dus is orthopedagogiek - zoals bedoeld in dit boek - de menselijke planwetenschap die als veld van actie heeft het opvoedingsgebeuren dat zodanig leed met zich meebrengt, dat men meent niet verder te kunnen.'

Commentaar: hoezo opvoedingsgebeuren? Leed voor wie? Wie zijn 'men'? Wat betekent 'niet verder kunnen'?

Beter:

- (2) 'In dit boek definiëren wij orthopedagogiek als de menselijke planwetenschap die zich bezighoudt met ernstige problemen in de opvoeding.'

Vaag kan ook gevaarlijk zijn! Want wat staat hier nu eigenlijk, in de bijsluiters van het geneesmiddel Norit:

- (3) Gebruik bij zwangerschap:
Dit geneesmiddel kan voor zover bekend zonder gevaar voor de vrucht overeenkomstig het voorschrift worden gebruikt tijdens de zwangerschap.

Moeten zwangere vrouwen nu wel of niet oppassen? Formuleer een betere waarschuwing.

Bedenk een betere formulering voor de volgende vage en wollige tekst.

- (4) Gezien de overeenkomsten voor wat betreft het beloop en die factoren die het beloop beïnvloeden tussen CBP en andere chronische pijn, is de belangrijkste conclusie op basis van onze follow-up studies dat CBP bij vrouwen beschouwd moet worden als een 'algemeen' chronisch pijn-probleem.

3. Zorg voor een pakkend begin

Een smaakmaker waardoor de lezer zin krijgt om verder te lezen. Begin bijvoorbeeld met een voorbeeld, een beeld, een treffende vergelijking, een vraag, een grap, een raadsel, een opsomming, of opvallende cijfers.

Zoals:

(5) Maar liefst één op de negen vrouwen krijgt in haar leven met borstkanker te maken.

Of:

(6) Eén miljoen analfabeten telt het rijke, geciviliseerde Nederland. Eén miljoen. Dat wil zeggen dat één op de zestien mensen in uw omgeving, in uw stad, in dit land niet (goed) kan lezen en schrijven.

Een provocerend, prikkelend begin dat appelleert aan vooroordelen:

(7) Nederland is een barbaars land. Dat hier ieder jaar weer zo'n 200.000 vrouwen bereid zijn om een kind op de wereld te zetten, mag een wonder heten. Want terwijl in de ons omringende, wél geciviliseerde landen vrouwen tijdens hun bevalling gewoon pijnstilling krijgen, moet de Nederlandse vrouw nog al te vaak in smart haar kinderen baren. Dat komt door die beruchte 'vroedvrouwenmaffia' die ons een 'natuurlijke bevalling' wil opdringen. En het komt door die luie anesthesiologen in ziekenhuizen, die barensoed niet belangrijk genoeg vinden om 's nachts hun bed voor uit te komen...

Oratie met mooi begin, echte wetenschap maar voor een breed publiek uitgesproken:

(8) Dames en heren,

Kon ik u hier maar wat dia's laten zien. Dan zou ik u een mooie, vertederende dia tonen van een blakende, blij baby. Uw aandacht zou meteen getrokken zijn, en u zou in de stemming zijn waarin ik u graag wil hebben. Want uw oerinstinctieve reactie op dit baby'tje zou waarschijnlijk zijn dat u dit kind wilt beschermen, en dat u bereid bent daar heel ver in te gaan.

Dat is maar goed ook. Baby's zijn de meest kwetsbare mensen onder ons. Onze neiging om alles te doen wat nodig is om dat kwetsbare leven te beschermen: daar wil ik vanmiddag graag een appel op doen. Ik wil samen met u bekijken hoe we ons kunnen, én moeten inspanssen voor de huidige generatie baby's - en voor vele generaties daarna.

Het kan goed zijn om aan het slot nog eens terug te grijpen op het begin. Het einde van deze oratie luidde bijvoorbeeld:

(9) Aletta Jacobs schreef: 'Kennis vergaren en ten algemene nutte aanwenden, dat moet het hoogste streven zijn.' Laten wij ook naar het hoogste streven. Door kennis te vergaren, en die nuttig aan te wenden, en door samen te werken kunnen wij méér betekenen voor alle kinderen in Nederland. En - meer in het bijzonder - voor het héle kind. Voor diens lichamelijke gezondheid, diens psychisch welzijn en levensgeluk. Laten wij er met elkaar naar streven dat de baby die ons toelachte op de dia aan het begin, ook als zij opgroeit zo blij en blakend blijft. Dat is in haar, en in ons aller belang.

4. Schrijf actief en levendig

Vermijd oude woorden

Hanteer een eigentijds woordgebruik. Vermijd ambtelijke en ouderwetse woorden. Levende taal verandert voortdurend. Sla een boek uit 1950 open en u proeft het meteen: stijl en woordkeuze zijn verouderd. Voor vrijwel alle ouderwetse schrijftaalwoorden is een eigentijds, neutraal woord beschikbaar. Een paar voorbeelden.

teneinde	om
doch	maar
aanvangen	beginnen
alvorens	voor(dat)
bestendigen	voortzetten
geschieden	gebeuren, plaatsvinden
omtrent	over
pogen	proberen
hetwelk	dat

Vaktaal

Als u een publicatie heeft geschreven voor vakgenoten en u wilt delen van de tekst daarna herschrijven voor een publiek van leken, staat u meer te doen dan simpelweg vertalen. Het volgende voorbeeld laat zien hoe een andere lezersgroep om een heel andere focus op uw onderwerp vraagt.

(Uit een proefschrift)

Hoewel kinderen geen positieve evidentie krijgen voor bijvoorbeeld /pw/- en /tl/-clusters, komen ze in kindertaaldata veel voor. Het is een taalspecifieke eigenschap van het Nederlands dat twee medeklinkers in een onsetcluster niet dezelfde articulatieplaats mogen hebben. Kinderen hebben juist een voorkeur voor clusters met één articulatieplaats. Op basis van negatieve evidentie, d.w.z. het ontbreken van /tl/- en /pw/-clusters in het taalaanbod, moet het kind leren dat /tl/- en /pw/-clusters uitgesloten zijn in het Nederlands.

(Uit een publicatie in Onze Taal)

Kinderen gaan nu ook woorden produceren die met *pw-* en *tl-* beginnen. Dat deze combinaties in het Nederlands onmogelijk zijn, leren ze doordat ze hun ouders zulke woorden nooit horen gebruiken. Behalve wat wel mag, moeten kinderen dus ook leren wat niet mag.

Gebruik vaktaal voor uw directe collega's, spreek minder deskundigen en leken in hun eigen taal aan.

Heeft u vaktermen nodig in uw artikel voor leken? Leg dan eerst uit en bied de vakterm daarna aan.

Amerikaanse onderzoekers kwamen tot de conclusie dat je kinderen bij ooggetuigenissen beter meerdere verdachten kunt laten zien (line-up) dan slechts één (show-up).

Vaktermen uitleggen kan ook heel goed door het gebruik van een synoniem:

Europese ministers van Economische Zaken hebben gisteren besloten weekmarkers in plastic speelgoed te verbieden wegens gezondheidsrisico's. Het gaat om zogenaamde ftalaten. Deze stoffen zitten ook in scoubidoutouwtjes.

Zinslengte en zinscomplexiteit

Als u een leesbare tekst wilt schrijven, is het beste advies niet: schrijf korte zinnen. Houd u liever aan de volgende drie aanwijzingen:

1. Wissel uw zinslengte af.
2. Reserveer korte zinnen voor openingen, mededelingen die in het oog moeten springen, uitgangspunten, stellingen en conclusies. Uitwerkingen en toelichtingen kunt u in een langere zin verpakken.
3. Gebruik geen ingewikkelde zinsconstructies of een overmaat aan bijzinnen.

Het volgende voorbeeld laat zien hoe een korte zin zo complex kan zijn, dat hij vrijwel onleesbaar is.

De agente, die de dief, die de man nazat, sloeg, viel.

Deze zin bevat drie mededelingen (een hoofdzin en twee ingebedde bijzinnen):

- a. De agente viel
- b. De agente sloeg de dief (of de dief sloeg de agente)
- c. De dief zat de man na (of de man zat de dief na)

De dubbele tangconstructie maakt deze zin vrijwel onleesbaar. Daar komt dan nog bij dat de (tweemaal voorkomende) zinsconstructie zoals in 'de dief die de man nazat' dubbelzinnig is: het kan zijn dat de dief de man nazat, maar ook dat de man de dief nazat. De complexiteit van deze zin is met andere woorden zeer groot, dat de zin slechts 11 woorden bevat, doet daar niets aan af.

Bekijk uw eigen teksten kritisch op de gemiddelde zinslengte en op de extremen: wisselt u uw zinslengte voldoende af?

De lijdende vorm

De lijdende vorm staat bekend als een stijve en formele zinsconstructie die anderhalf keer zoveel verwerkingstijd kost als de bedrijvende vorm. Als u overwegend in de lijdende vorm schrijft, komt uw tekst onpersoonlijk en omslachtig over.

In een actief geformuleerde zin (in de bedrijvende vorm) staan de handelende persoon en de handeling centraal. De lijdende vorm daarentegen zet het object en het ondergaan van de handeling voorop. De volgende zin staat in de bedrijvende vorm:

De arts onderzoekt de baby.

De arts is de handelende persoon. Hij voert de handeling uit op de baby, die hier lijdend voorwerp (object) is en de handeling ondergaat. Deze zin kunnen we in de lijdende vorm zetten met behulp van het werkwoord *worden*:

De baby wordt onderzocht.

Merk op, dat de arts in deze zin volledig van het toneel is verdwenen. We kunnen met andere woorden door middel van de lijdende vorm de handelende persoon uit de zin laten verdwijnen. Het object (de baby) en het ondergaan van de handeling (onderzocht worden) komen zo in de schijnwerpers te staan. De zin krijgt daarmee een passief karakter. Soms is dat niet te vermijden of zelfs nodig:

De zaal wordt om tien uur voor het publiek opengesteld.
De vrouw werd behandeld met een kalmerend middel.

In deze zinnen is de handelende persoon onbekend of onbelangrijk. De keuze voor de lijdende vorm is hier dan ook functioneel. Dat wil echter niet zeggen dat er geen andere mogelijkheden zijn:

De zaal gaat om tien uur open voor het publiek.
De vrouw kreeg een kalmerend middel toegediend.

Natuurlijk kunnen we de handelende persoon ook op laten treden in een zin in de lijdende vorm. We kunnen dat doen met behulp van een *door*-bepaling:

De baby wordt onderzocht door de arts.

Het zijn vooral deze zinnen die de lijdende vorm zo'n kwalijke reuk geven. Is er een reden om deze mededeling in de lijdende vorm te presenteren? Waarschijnlijk niet. De zin bestaat nu uit zeven woorden in plaats van uit vijf. De verwerking kost meer tijd, omdat we bij aanvang van de zin verwachten dat de baby iets gaat uitspoken: in onze taal staat de handelende persoon in principe voorop.

Het volgende fragment staat vrijwel geheel in de lijdende vorm. In de herschrijving is een grotere variatie aan zinsconstructies gebruikt, wat de tekst actiever en levendiger maakt.

Veertien dagen later meldde patiënte zich met recidiefklachten, met precies dezelfde verschijnselen. Dezelfde behandeling werd ingezet, maar dit keer werd geen verbetering geconstateerd. De verpleging werd geïnstrueerd alert te zijn op aanwijzingen voor afkneveling. Inderdaad werd 's nachts geconstateerd dat patiënte het snoertje van de koptelefoon van haar walkman om haar rechter bovenarm had geknoopt. Na uitvoerig overleg binnen het pijnteam werd besloten om patiënte hiermee te confronteren. Dit is gedaan door de anesthesioloog-pijnbestrijder in aanwezigheid van de psychiater van het pijnteam.

Herschrijving

Veertien dagen later meldde patiënte zich met recidiefklachten, met precies dezelfde verschijnselen. Dezelfde behandeling gaf dit keer geen verbetering. De verpleging kreeg instructies om alert te zijn op aanwijzingen voor afkneveling. Inderdaad constateerde de verpleging 's nachts dat patiënte het snoertje van de koptelefoon van haar walkman om haar rechter bovenarm had geknoopt. Het pijnteam besloot na uitvoerig overleg om patiënte hiermee te confronteren. De anesthesioloog-pijnbestrijder deed dit in aanwezigheid van de psychiater van het pijnteam.

Vermijd de lijdende vorm zoveel mogelijk. Zoek naar alternatieve formuleringen die uw tekst een actief karakter geven.

De naamwoordstijl

Als u de handelingen in uw tekst voornamelijk uitdrukt in zelfstandige naamwoorden, hanteert u de naamwoordstijl. Uw tekst zal hierdoor een statisch en abstract karakter krijgen. Kiest u daarentegen voor het uitdrukken van de handelingen in werkwoorden, dan zal uw tekst aan vaart en dynamiek winnen. Vergelijk:

Antistoffen spelen een kardinale rol in het afweersysteem tegen indringers van het menselijk lichaam. *Gebruikmaking* daarvan *vindt plaats* bij *vaccinatie*, bijvoorbeeld door *het inspuiten* van een verzwakt griepvirus. *Er treedt* dan *vorming* van antistoffen tegen deze griep *op* door het lichaam, wat later bij een nieuwe aanval van dit virus *leidt tot het bekend zijn* van de vijand en de snelle *aanmaak* van een voorraad antistoffen. Volgens de hybridoomtechniek zou de *fabricage* van zulke antistoffen in grote hoeveelheden ook buiten het lichaam *gerealiseerd* kunnen worden.

De naamwoordstijl in deze tekst ontstaat door de zelfstandige naamwoorden *gebruikmaking*, *vaccinatie*, (*het*) *inspuiten*, *vorming*, (*het*) *zijn*, *aanmaak* en *fabricage*. Ze gaan vergezeld van de abstracte werkwoorden *plaatsvinden*, *optreden*, *leiden tot* en *realiseren*. Veel krachtiger en expressiever is:

Antistoffen spelen een kardinale rol in het afweersysteem tegen indringers van het menselijk lichaam. We maken daarvan gebruik bij vaccinatie, bijvoorbeeld door een griepvirus in te spuiten. Het lichaam produceert dan antistoffen tegen deze griep, zodat later bij een nieuwe aanval van dit virus de vijand bekend is en het lichaam in snel tempo een voorraad antistoffen kan aanmaken. Volgens de hybridoomtechniek zouden zulke antistoffen ook buiten het lichaam in grote hoeveelheden kunnen worden gefabriceerd.

In deze nieuwe versie zit meer actie, omdat de handelingen in concrete werkwoorden (vaccineren, produceren, aanmaken en fabriceren) zijn uitgedrukt. Door het gebruik van 'wij' is de tekst bovendien persoonlijker.

De naamwoordstijl is vaak te herkennen aan de 'lege' werkwoorden. De handeling wordt immers in een zelfstandig naamwoord uitgedrukt. Hieronder ziet u de meest voorkomende:

optreden	zich bezighouden met
geschieden	verwezenlijken
verrichten	plaatsvinden
bewerkstelligen	realiseren
toepassen	uitvoeren
leiden tot	zorgdragen voor
tot doel hebben	betreffen
vormen	verband houden met
betrekking hebben op	naar voren komen
komen tot	zich voordoen

Omzetting van de naamwoordstijl is eenvoudig: bouw het zelfstandig naamwoord dat de handeling uitdrukt, om tot werkwoord. Het 'lege' werkwoord verdwijnt.

Morgen vindt de bespreking van de voorstellen plaats.
Morgen bespreken we de voorstellen.

We nemen ons een bespoediging van de aanbrenging van deze voorzieningen voor.
We willen deze voorzieningen sneller aanbrengen.

Er treedt een verandering op in het beeld.
Het beeld verandert.

Herkent u de politicus in de naamwoord-versies? En ziet u ook, hoeveel zuiniger met woorden u kunt zijn als u actief formuleert? Dat is altijd winst, vooral omdat de kern van uw boodschap er meer door in het oog springt. Bovendien wordt uw publicatie korter, u had al zoveel ruimtegebrek!

Advies: druk handelingen uit in werkwoorden; vermijd de naamwoordstijl.

5. Schrijf concreet

Probeer zo te schrijven dat de lezer zich ook echt iets kan voorstellen bij wat hij leest. Laat de feiten spreken.

Voorbeeld

(10) Twee ons groente per dag. Plus twee stuks fruit. Veel bewegen. Niet roken. En genieten, maar drinken met mate. We weten het inmiddels allemaal en proberen er zo goed mogelijk naar te leven, want daarmee reduceren we onze kans op akelige aandoeningen zoals diabetes en hart- en vaatziekten. "We vinden dit tegenwoordig heel normaal", zegt Linda Bolier, psycholoog bij het Trimbos-instituut. „We gaan naar de sportschool en letten op ons dieet om lichamelijk gezond te blijven. Maar het is nog altijd veel minder normaal om aan je psychische gezondheid te werken. Terwijl ook daar intussen goede adviezen, leefregels en oefeningen voor te geven zijn."

Voorbeelden

Liever niet:

(11) De medische zorg verschilt sterk van ziekenhuis tot ziekenhuis en van arts tot arts, terwijl de stand der wetenschap toch overal dezelfde is. Richtlijnen en standaarden worden daarom meer en meer een leidraad voor de medische praktijk. Richtlijnen hebben als voornaamste oogmerk het verbeteren van de klinische praktijk en brengen daartoe de beschikbare kennis over indicaties en werkzaamheid van behandelingen bijeen.

Maar wel bijvoorbeeld:

(12) Wie met een gebroken been de Eerste Hulp wordt binnengedragen, hoopt op een behandeling volgens de nieuwste inzichten door de beste arts. Soms blijft het bij die hoop, terwijl de stand der wetenschap toch overal dezelfde is. Richtlijnen en standaarden fungeren daarom steeds meer als leidraad in de klinische praktijk door bundeling van beschikbare kennis over indicaties en het effect van behandelingen.

Het concrete kan hem ook in één kort, treffend zinnetje zitten: 'Tijd is weefsel'. Dat onthoudt een lezer!

(13) Hoe sneller een hartinfarct wordt behandeld, hoe meer myocardschade wordt voorkomen. 'Tijd is weefsel!' De meeste winst is namelijk te halen in het eerste 'gouden uur'. Bij een prehospitala vertraging van 2,5 h, zoals in deze casus, is verdere snelle behandeling dan ook van groot belang.

6. Schrijf beeldend

Verlevendig uw artikel door een pakkende, treffende vergelijking of aansprekend beeld te gebruiken.

Beeldspraak verheldert, verduidelijkt wat u wilt zeggen, het overtuigt, mensen onthouden het, ook omdat het amuseert. Vertel niet, maar laat zien: show, don't tell.

- (14) Twee dagen geleden werd op de Eerste Hulp van het Haagse Westeinde Ziekenhuis een meisje van achttien binnengebracht met een promillage van 2,5. Met 0,5 mag een volwassen persoon al niet meer autorijden. Ze was naar een feest geweest en had daar een hele fles Coebergh naar binnen gegoten.

Luister naar abortusarts en activiste Rebecca Gomperts:

- (15) 'Wereldwijd sterven jaarlijks 800.000 vrouwen door een slecht uitgevoerde, illegale abortus. Dat zijn evenveel doden als het geval zou zijn wanneer er gedurende een jaar iedere dag een jumbojet met passagiers neerstort. Maar geen haan die ernaar kraait.'

In een artikel over multiple sclerose wordt de ziekte voorgesteld als oorlogvoering in het menselijk lichaam:

- (16) Witte bloedcellen of leukocyten vormen een van de vele divisies van het leger dat ons immuunsysteem eigenlijk is. Binnen die divisie heb je een eenheid 'special forces', de lymfocyten, die weer opgedeeld zijn in een soort 'dare-devils' of T-lymfocyten, en de B-lymfocyten - die zweren bij de chemische oorlogsvoering. B-lymfocyten gaan een speciaal soort eiwitten aanmaken, antilichamen genaamd, die korte metten maken met indringers die met ons lichaam niets goeds voorhebben.

En over mindfulness:

- (17) is een methode om moeilijkheden aan te pakken die tot doeltreffende oplossingen en innerlijke vrede en harmonie leidt. Als we onze innerlijke hulpbronnen kunnen mobiliseren om onze problemen onder ogen te zien, merken we meestal dat we de druk van het probleem kunnen gebruiken om erdoorheen te komen. Denk aan een zeiler die een zeil zo bevestigt dat hij de druk van de wind optimaal benut om de boot vooruit te laten gaan. Je kunt niet pal tegen de wind in zeilen, en als je slechts wind in je rug hebt, kom je ook alleen maar daar waar de wind je heen blaast. Maar als je weet hoe je de energie van de wind kunt gebruiken en bovendien geduldig bent, kun je toch komen waar je wilt.

Hans van Maanen, wetenschapsjournalist:

- (18) Mensen die na het volgen van een dieet sneller verzadigd zijn, wordt vaak verteld dat hun maag is gekrompen door het diëten. Maar door vasten krimpt de maag net zo min als de mond door zwijgen.

7. Schrijf bondig

Bij goede schrijvers is de definitieve versie korter dan de kladversie. Lees en herlees uw tekst, verwijder alle overbodige woorden en slijp omslachtige formuleringen bij tot kernachtige, trefzekere zinnen.

Als u de resultaten van een onderzoek beschrijft, beperk dan de verantwoording. Voor een breed publiek hoeft u niet uitgebreid in te gaan op de statistische bewerkingen, de precieze representativiteit van de onderzoeksgroep en de gekozen onderzoeksmethode. Dit is een vereiste in wetenschappelijke publicaties, maar het grote publiek is vooral geïnteresseerd in resultaten en uitkomsten.

Houd het kort en bondig: schrijven is schrappen.

Bondiger op zinsniveau:

Niet: Bij gokkers is sprake van de neiging om hun verslaving te verbergen.

Wel: Gokkers hebben de neiging hun verslaving te verbergen.

Niet: Er is geen significant verschil tussen de antwoorden die vrouwen geven in vergelijking met de antwoorden die van mannen afkomstig zijn.

Wel: Er is geen significant verschil tussen de antwoorden van vrouwen en mannen.

8. Extra: kaders en intro's

Het maken van een kader

De trend in schrijven is: veel 'instapmomenten', illustraties, losse kadertjes, tussenkopjes en streamers (dat zijn leuke, pittige citaten uit de hoofdtekst) - vanwege de zappende lezer. Geen lange lappen grijze tekst meer! Als u veel cijfers aan de lezer kwijt wilt, cluster die dan. Zet ze bij elkaar in een kadertje of in een tabel.

Een kader kan bevatten:

- een voorbeeld, ook als manier om de tekst 'behapbaar' te houden
- cijfers, tabellen;
- een korte biografie van een hoofdpersoon uit het artikel;
- een anekdote;
- een andersoortige uitwijding die de hoofdtekst te langdradig zou maken.

Let op: het kader is kort en daarmee ook een lokkertje, en een soort visitekaartje voor uw tekst. Zorg dus dat het niet duf, maar prikkelend is.

Een ludiek kader, bij een stuk over slaapproblemen:

Slaapfabels

- Helpt warme melk?

Je moet héél veel melk drinken wil je genoeg van de stof in melk binnenkrijgen die wat rustgevend werkt. Waarschijnlijk wordt je slaap daar niet beter van, omdat je vooral vaker naar de wc moet 's nachts.

- Tellen de uren voor twaalfen dubbel?

Hoe laat het is op de klok is niet belangrijk. Wel zijn de eerste uren van ieders slaap extra verkwikkend omdat daarin het grootste deel van de diepe slaap zit. Doorgaans zit de ongeveer 1,5 uur diepe slaap in de eerste 2 slaapcycli die elk ongeveer 90-100 minuten duren. Bij ochtendmensen liggen die uren vaak vroeger op de avond dan bij avondmensen.

- Slaap je snel in door schaaapjes tellen?

Schaaapjes tellen is een saai werkje. Dat is ook precies de bedoeling; zo'n klusje in bed móet slaapverwekkend zijn. Vaak werkt het net zo goed om de aandacht te richten op je ademhaling, en die eventueel te tellen. Hiervan word je doorgaans ook lichamelijk rustiger.

Goed voorbeeld van **een intro**:

Een *intro* is een soort (prikkelende) samenvatting van het stuk. De *lead* is het (aantrekkelijke) begin van het verhaal

„Was vroeger slechts een enkeling in de klas 'woordblind', tegenwoordig zijn er scholen met wel tien dyslectische kinderen per groep. Het probleem neemt epidemische vormen aan. Hoe komt dat? Wanneer is iemand echt dyslectisch? En vooral: wat is de beste remedie?"

Voorbeeld

KOP: De verlossende prik

INTRO: Het is nu officieel vastgesteld: pijn is niet fijn. Iedere berende vrouw die daarom vraagt kan sinds deze week op ieder tijdstip een ruggenprik krijgen. Betekent dit het einde van het oerhollandse 'natuurlijke bevallen', en verdwijnt de thuisbevalling nu echt?

Door Eveline Brandt

LEAD: (provocerend / prikkelend / appellerend aan vooroordelen:) Nederland is een barbaars land. Dat hier ieder jaar weer zo'n 200.000 vrouwen bereid zijn om een kind op de wereld te zetten, mag een wonder heten. Want waar in de ons omringende, wél geciviliseerde landen vrouwen tijdens hun bevalling gewoon pijnstilling krijgen, moet de Nederlandse vrouw nog al te vaak in smart haar kinderen baren. Dat komt door die beruchte 'vroedvrouwenmaffia' die ons een 'natuurlijke bevalling' wil opdringen. En het komt door die luie anesthesiologen in ziekenhuizen, die barensoed niet belangrijk genoeg vinden om 's nachts hun bed voor uit te komen... Cultuurcritici en bevallingsmopperaars die met grote regelmaat dit zwarte scenario schetsten, zullen er sinds deze week het zwijgen toe doen. Want de Nederlandse gynaecologen, verloskundigen en anesthesiologen hebben gezamenlijk een richtlijn uitgebracht waarin klip en klaar wordt gesteld dat aan iedere berende vrouw die dat wenst een 'adequate vorm van pijnbehandeling' moet worden aangeboden. De meest effectieve vorm van pijnbestrijding, wordt erbij gezegd, is de ruggenprik. En als een vrouw daar zelf om vraagt omdat de pijn haar teveel wordt, al is het bij nacht en ontij, moet de anesthesioloog voortaan komen opdraven. etc (Bron: Trouw, wetenschapskatern)

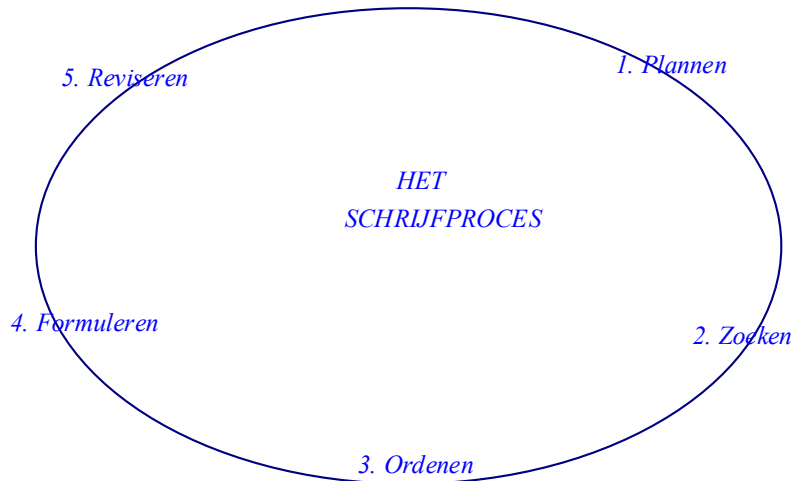
KADER:

In 1995 bevielen 100.000 Nederlandse vrouwen in een ziekenhuis. Zo'n 6000 van hen, dus zes procent, kregen een ruggenprik tijdens de baring. In 2007 was dat percentage gestegen naar een landelijk gemiddelde van zestien procent. In het St. Antonius Ziekenhuis in Nieuwegein lag dit cijfer in 2007 echter op maar liefst dertig procent. Daar kan al sinds vijf jaar iedere vrouw die dat wil een ruggenprik krijgen, op welk tijdstip dan ook.

9 Het schrijfproces

De stappen in het schrijfproces:

1. *Plannen*: voorbereiden van de schrijftaak.
2. *Zoeken*: informatie verzamelen.
3. *Ordenen*: informatie selecteren en in een structuur zetten.
4. *Formuleren*: gedachten in woorden omzetten.
5. *Reviseren*: nakijken, herschrijven, corrigeren.



- Wees u er bij het schrijven steeds van bewust in welke fase van het schrijfproces u zich bevindt. Bent u bezig met inhoud (stap 1 en 2), met structuur (stap 3) of met formulering (stap 4)? Stel daarna vast of u wel werkelijk met een van deze drie zaken bezig bent, of dat u misschien met twee of drie tegelijk worstelt. Als dat laatste zo is, stop daar dan mee en richt uw aandacht op één aspect.
- Formuleer een heldere kernvraag. Wat is de take-home-message voor de lezer? Maak in ieder geval een tekstschema. Blijf niet vastzitten aan dit schema als het niet blijkt te voldoen, maar stel het dan direct bij.
- Als u vastloopt in het formuleren van de tekst, vraag u dan allereerst af of u wel precies voor ogen heeft wat u wilt gaan zeggen.
 - Als u niet precies weet *hoe* u iets moet zeggen, is het mogelijk dat u nog niet bent uitgedacht over de inhoud: u weet niet precies *wat* u wilt zeggen. U kunt nu stoppen met uw pogingen tot formuleren en u op uw inhoudsvraag richten. U kunt ook doorgaan met formuleren, maar dan met een andere intentie: u gaat het schrijfproces als denkproces aanwenden. Schrijf associatief en kritiekloos op wat u er in u opkomt rond dit deelonderwerp. U gebruikt de tekst nu als middel om uw gedachten te ontwikkelen. Neem daarna pas afstand en bepaal welke fragmenten u kunt gebruiken voor definitieve tekst.
 - Voer een imaginair gesprek met de lezer. Wat zou uw lezer vooral willen weten over dit deelonderwerp? Wat zouden belangrijke lezersvragen kunnen zijn? De antwoorden op deze vragen hoopt hij in uw artikel te vinden.
 - Spreek de gedachte die u onder woorden wilt brengen, hardop uit. Doe alsof u college geeft over dit aspect. Schrijf uw spreektaalzinnen daarna op en schaaf ze bij.

10. Tekstopbouw

Houd de volgende vuistregels aan:

- Eén (deel)thema per alinea
- Eerste zin van de alinea maakt het deelthema van de alinea duidelijk (kernzin)
- Eerste zin kan ook de hoofdgedachte van de alinea weergeven
- Gebruik voldoende signaalformuleringen (want, ook, daardoor, dus, ten eerste, maar)
- Zorg voor exacte en heldere verwijzingen (deze, die, dat, dit, het, hij, zij)

Vergelijk de opbouw van de volgende alinea's.

- (1) De risicoanalist moet zich baseren op ervaringen uit het verleden, die misschien voor de toekomst onbetrouwbaar zijn. Nauwkeurige schattingen zijn daarom voor de risicoanalist onmogelijk, te meer daar er vaak (bijvoorbeeld bij kerncentrales) nog zo weinig ervaring met de techniek op zich bestaat dat elke risicoschatting onzeker wordt. Daar komt nog bij dat de analist altijd vele gebeurtenissen die tot ongelukken zouden kunnen leiden moet verwaarlozen om zijn studie hanteerbaar te houden.
- (2) Nauwkeurige schattingen zijn voor de risicoanalist onmogelijk. Allereerst moet hij zich baseren op ervaringen uit het verleden, die misschien voor de toekomst onbetrouwbaar zijn. Daar komt bij dat er vaak nog zo weinig ervaring met de techniek bestaat (bijvoorbeeld bij kerncentrales) dat elke risicoschatting onzeker wordt. Ten slotte moet de analist altijd vele gebeurtenissen verwaarlozen die tot ongelukken zouden kunnen leiden om zijn studie hanteerbaar te houden.

Signaalformuleringen

- Opsommend: ten eerste, ten tweede, 1., 2., 3., a. b. c., ook, bovendien, daarbij komt, tevens, daarnaast, vervolgens
- Tegenstellend: enerzijds, anderzijds, toch, echter, maar
- Tijdsverband: voordat, nadat, vroeger, nu
- Argumentatief: want, omdat, dus, daarom, daaruit volgt, derhalve, namelijk, mijn standpunt is, de conclusie luidt dan ook
- Toelichtend: bijvoorbeeld, ter toelichting, als illustratie hiervan, dit blijkt uit het volgende voorbeeld
- Oorzakelijk: zodat, waardoor, doordat, oorzaak hiervan is

- **Oefening Aantrekkelijk schrijven**

Lees de volgende drie eerste alinea's van een recent artikel in het Pharmaceutisch Weekblad. Met een paar eenvoudige ingrepen kun je deze tekst pakkender laten beginnen en daarmee veel aantrekkelijker maken. Hoe zou jij dat doen?

(19) Het lijkt een doodoener dat apothekers met eenvoudige interventies en een goed contact met hun patiënten de zorg kunnen verbeteren. Toch is dat de belangrijkste boodschap voor Nederlandse apothekers tijdens het FIP-congres, volgens Frans van de Vaart, directeur Wetenschappelijk Instituut KNMP.

Laten apothekers die interventies simpelweg gaan uitvoeren. Gewoon eenvoudige therapeutische interventies. Daarnaast ook medicatiebeoordelingen doen. Iedereen heeft het erover, maar apothekers moeten het gewoon gaan dóén", zegt hij naar aanleiding van de lezing van dr. Christine Bond van de University of Aberdeen. Zij schetste een voorbeeld van een apotheker die met een relatief eenvoudige ingreep in de medicatie de situatie van een patiënt drastisch verbeterde. Een astmapatiënte werd in het ziekenhuis opgenomen met een ernstige astma-exacerbatie. Het viel de apotheker op dat de vrouw ernstig misvormde handen had. Ze kon dus haar inhalator niet goed hanteren. In overleg met de apotheker is ze overgezet op een andere inhalator die handiger in gebruik is. Hiermee kon ze haar astma prima onder controle houden."

Oefening Concreet en beeldend schrijven (1)

Kies een onderwerp uit je eigen vakgebied waar je veel vanaf weet. Schrijf twee of drie alinea's waarin je dit onderwerp introduceert voor leken. Maak daarbij gebruik van de technieken voor concreet en beeldend schrijven.

Oefening Concreet en beelden schrijven (2)

Herschrijf de volgende inleiding met de technieken voor concreet en beeldend schrijven.

Verkeersongevallen waarbij kinderen gewond raken, zorgen vaak voor verschijnselen van posttraumatische stress, zowel bij het kind als de ouders. Drie maanden na het ongeluk ervaren jeugdige verkeersslachtoffers nog de nodige fysieke en psychosociale beperkingen, maar de meeste kinderen zijn na een half jaar hersteld. Dit concludeert bewegingswetenschapper Leontien Sturms. In de beleving van het kind zelf zijn de gevolgen vaak ernstiger dan in de ervaring van de ouders. Artsen moeten daarom ook het kind vragen naar de kwaliteit van leven. Bovendien moeten artsen alert zijn op stressverschijnselen bij zowel het kind als de ouders.

Oefeningen Actief en levendig schrijven

Herschrijf de volgende fragmenten in een kernachtige, actieve en levendige stijl. Let op woordgebruik, de naamwoordstijl en de lijdende vorm.

1. In deze levensperiode vindt een zoeken naar intiem contact plaats vanuit de peuter.
2. Bewegingsarmoede werkt risicovergrotend ten aanzien van de kans op een hartinfarct.
3. Het aantal en de hevigheid van spontaan optredende neusbloedingen nemen aanzienlijk toe bij langdurig gebruik.
4. Tevens zal in de besprekingen met de faculteiten de vraag naar de kwantitatieve omvang van het aantal onderzoekers aan de orde worden gesteld.
5. De ontwikkelingen op het gebied van de medische wetenschap wekken verwachtingen ten aanzien van het aantal honderdjarigen dat Nederland in de volgend eeuw zal tellen.
6. Het achterblijven van het aantal vrouwen dat een baan in de techniek heeft of ambieert, gelijke kansen voor mannen en vrouwen op de arbeidsmarkt, het aansluiten van netwerken van allochtone vrouwen bij traditionele vrouwenverenigingen en betere kinderopvang zijn nog steeds onderwerpen die op de emancipatieagenda prijken.
7. Het verrichten van veel voorkomende, eenvoudiger technische handelingen kan gebeuren door hbo+-opgeleiden zoals nurse-practitioner of physician-assistant.
8. Er komt een individuele toetsing van het functioneren van medisch specialisten. De Orde van Medisch Specialisten werkt aan een stelsel van kwaliteitsnormen, op basis waarvan de prestaties van elke arts kunnen worden beoordeeld. Deze jaarlijks te voeren functioneringsgesprekken moeten ook misstanden als in Weert, waar vrijdag op stel en sprong een intensievecareafdeling werd gesloten, voorkomen.
9. Technologie kan nooit de plaats innemen van de eigen verantwoordelijkheid van patiënten. Het valt echter niet ontkennen dat de medische technologie die op dit moment en in de nabije toekomst commercieel beschikbaar komt op de particuliere markt, patiënten de informatie en mogelijkheden kan bieden om vaker en langer zelf verantwoordelijk te blijven voor de eigen gezondheid.
10. Alles bij elkaar betekenen deze ontwikkelingen een verschuiving van het gecentraliseerde model waarbij de medicus centraal staat, naar een meer gedecentraliseerd model waarbij de patiënt centraal staat. Het resultaat is een meer zorgvuldige, nauwkeurige en persoonlijke vorm van gezondheidszorg.