

Stress-sensitief schrijven, hoe doe je dat?

Ieder kind heeft het recht om veilig en gezond op te groeien en contact met beide ouders te hebben, ook wanneer zij uit elkaar zijn. Schade bij kinderen als gevolg van de scheiding van hun ouders willen we immers zoveel mogelijk voorkomen.

Dat betekent dat we goed na moeten denken hoe we onze woorden kiezen en boodschappen formuleren, rekening houdend met alle emoties die in scheidingssituaties spelen. Vanuit deze visie werkt het programma Scheiden zonder Schade óók aan een gemeenschappelijke (stress-sensitieve) taal.

Deze handreiking 'Stress-sensitief schrijven' geeft je handvatten om zelf teksten te schrijven die makkelijk te lezen zijn en tegelijkertijd rekening houden met de spanning en emoties die veel mensen ervaren als ze zelf met een scheidingssituatie te maken krijgen.

Stress-sensitief schrijven, hoe doe je dat?

Binnen het programma Scheiden zonder Schade streven we niet alleen naar teksten die makkelijk te lezen zijn, maar ook naar teksten die rekening houden met de stress die veel mensen ervaren als ze zelf met een scheidings-situatie te maken krijgen. In deze handreiking helpen we je op weg met het schrijven van dergelijke ‘stress-sensitieve teksten’.

In deze handreiking richten we ons op het perspectief van ouders met kinderen. Juist op het vlak van de kinderen hebben partners immers hetzelfde belang: dat de kinderen hier niet de dupe van worden.

Deze handreiking bouwen we op aan de hand van verschillende thema’s die raken aan stress-sensitief schrijven:

- De doelgroep
- Toonzetting en bejegening
- Opbouw en inhoud
- Woordkeuzes

Om een brede groep mensen die met een scheidings-situatie te maken krijgen te bereiken, is het niet genoeg om eenvoudige taal (we houden zelf het B1-niveau aan, dat door 80% begrepen wordt) te gebruiken. We proberen in toonzetting, woordkeus en bejegening ook aan te sluiten bij het gevoel van die persoon. Dat zal van persoon tot persoon verschillen, maar velen zullen zich somber voelen, een zekere paniek ervaren, boos zijn en tegen een hoop onzekerheid aankijken. Mensen in stressvolle situaties zijn vaak ook bang de regie te verliezen. Daar kun je in je teksten rekening mee houden door de teksten niet alleen begrijpelijk te maken, maar ook begrijpend.

“Ik vind het mooi dat het vanuit ouderperspectief wordt bekeken. Ik voelde me vooral ouders die uit elkaar gaan. Meer dan partners. De kinderen zijn van veel groter belang.”

Gescheiden ouder bij het testen van het prototype DigiPlein

De doelgroep

In ‘t kort: hoe eenvoudiger, bondiger en meer invoelend de tekst, hoe beter de boodschap aankomt.

Besef dat de doelgroep:

- In een stressvolle situatie zit
- Behoeft heeft aan eenvoudige, duidelijke bewoordingen, geen bijzaken
- Gevoeliger is voor het gebruik van bepaalde woorden

Allereerst: wanneer je doelgroep bestaat uit mensen die in een stressvolle situatie zitten (een scheiding, financiële zorgen, problemen op het werk) vraagt dat in teksten een andere toon en een eenvoudiger woordgebruik. Het heeft ermee te maken dat mensen die stress ervaren – door welke oorzaak dan ook – anders lezen, minder complexe teksten ‘aankunnen’ en gevoeliger zijn voor bepaalde woorden. Vergelijk het met een spannend gesprek met een medisch specialist: heel veel mensen horen dan maar een klein deel van de boodschap, omdat sommige woorden veel gevoelens oproepen. Hoe eenvoudiger en meer invoelend (met andere woorden: stress-sensitiever) de arts de boodschap brengt, hoe beter de boodschap overkomt.

Oefening

Een goede manier om je beter te verplaatsen in de situatie van de doelgroep (in dit geval dus: de ouder in een scheidings-situatie) is het opschrijven van de negatieve gevoelens die mensen in zo’n situatie ervaren. Immers, het woord ‘stress’ alléén zegt niet zoveel. Maar als je tot je door laat dringen dat het gaat om een combinatie van gevoelens als *angst, onzekerheid, boosheid, spanning, somberheid, machteloosheid, gelatenheid, zorgen, verdriet, ergernis, wantrouwen, frustratie* (en nog vele andere gevoelens), dan snap je ook beter vanuit welke situatie mensen je teksten lezen. En welke toon daar dan bij past.

Toonzetting en bejegening

In 't kort: ga naast de lezer staan. Maak de tekst niet enkel *begrijpelijk*, maar *begrijpend* door de ouder te bemoedigen en motiveren. Op die manier helpen de teksten te de-escaleren, zijn ze 'verbindend' en gericht op het 'normaliseren van de situatie'.

Dat doe je door:

- Een toon die rekening houdt met de vele negatieve gevoelens die de lezer ervaart
- Niet vóór te schrijven maar suggesties te doen en mee te denken
- Realistisch te zijn en niet normatief (redeneren vanuit goed of fout)

Stress-sensitieve teksten kenmerken zich door een gematigd vriendelijke, rustige en nuchtere toonzetting. En ook: respectvol, gelijkwaardig, eerlijk, empathisch en begripvol. Een toon dus die rekening houdt met de vele negatieve gevoelens die de lezer ervaart. Belangrijk is de lezer in zijn waarde te laten, en dus niet voor te schrijven maar eerder naast de lezer te gaan staan, suggesties te doen en mee te denken. Begin daarom bijvoorbeeld een tekst met een voor ouders herkenbare vraag, de kwestie waarmee zij zitten, inclusief (het benoemen van) de gevoelens die daarbij horen. De teksten zijn daardoor ook realistisch, laten voordelen zien zonder die op te dringen, en zijn niet normatief: ze geven geen oordeel over of iets goed of fout is. Ze roepen wél herkenning op door situaties te beschrijven of voorbeelden te geven waarin de lezer zich herkent. Op die manier helpen de teksten te de-escaleren, zijn ze 'verbindend' en gericht op het 'normaliseren van de situatie' door ouders te bemoedigen en te motiveren.

Opbouw en inhoud van stress-sensitieve tekst

In 't kort: beschrijf naast de situatie ook de twijfels en emoties die daarbij komen kijken. Ouders voelen zich daardoor beter begrepen.

Een paar tips hoe je dat doet:

- Begin de tekst met een herkenbare vraag of situatie
- Belicht zo nu en dan ook een ander perspectief op de zaken
- Leg zaken uit aan de hand van praktische, concrete voorbeelden. Bijvoorbeeld door een lotgenoot aan het woord te laten

Het is belangrijk om een tekst te beginnen met een herkenbare vraag of situatie. Of bijvoorbeeld in de loop van de tekst enkele praktische concrete voorbeelden te geven, zodat de lezer zich er iets bij voor kan stellen. Ook werkt het goed om hier en daar wat tegengas te geven of de keerzijde van iets te laten zien. De waarde en geloofwaardigheid van de teksten neemt daardoor alleen maar toe. Laat daarbij in de tekst de lezer zélf conclusies trekken. De lezer moet niet het gevoel krijgen de regie te verliezen. Voorkom dat je zaken voorschrijft, confronteert, overtuigt of kant-en-klare oplossingen geeft. De lezer mag zelf keuzes blijven maken en is competent genoeg om zelf tot een oordeel te komen of besluiten te nemen. Doe hooguit suggesties van mogelijkheden. Of iets voor iemand werkt kan uiteindelijk alleen de persoon zelf beoordelen.

Tot slot, helpt het in stress-sensitieve teksten goed om verhalen te laten vertellen door 'lotgenoten'. En door herkenbare situaties te schetsen zodat men zich begrepen voelt en zich realiseert dan zij niet de enige zijn die in deze situatie zitten. In deze teksten schetsen we vaak ook het perspectief, of proberen we de lezer op een andere manier naar de situatie te laten kijken en daarmee te bemoedigen: 'Ja, de huidige periode is lastig, maar je moet hier nu eenmaal doorheen en uiteindelijk levert het jou (én je kinderen) ook veel rust op.'

Woordkeuzes

In 't kort: Vermijd woorden en begrippen die veel emoties oproepen. Zorg voor herkenning.

- Benoem zaken meer in algemene zin
- Blijf weg van woorden die suggereren dat mensen zélf de schuld zijn van hun situatie
- Kies woorden die voor herkenning zorgen bij de lezer

Kenmerkend voor stress-sensitieve teksten is het ontbreken van directe, belerende en confronterende formuleringen. Benoem zaken meer in algemene zin: 'Je bent niet de enige die dit heeft', 'Veel mensen herkennen dit', 'Anderen hadden ook baat bij...', 'Mogelijk zou dit voor je kunnen werken' etc).

In stress-sensitieve teksten vermijden we woorden en begrippen die veel emoties oproepen. Zo hebben we het niet over een 'vechtscheiding' of 'met elkaar breken', maar liever over 'uit elkaar gaan' of 'niet met elkaar verder willen'. Sowieso zouden we met het woord 'echscheiding' de mensen te kort doen die niet getrouwd zijn, maar net zo goed pijn ervaren als de relatie eindigt. In teksten voor mensen met financiële problemen vermijden we het woord 'schulden', omdat dat suggereert dat mensen zélf de schuld zijn van hun situatie. Bovendien ontkennen veel mensen dat ze schulden hebben (ze hebben hooguit 'betalingsproblemen') dus voelen zij zich niet aangesproken. In stress-sensitieve teksten praten we daarom liever over 'geldzorgen hebben', iets wat wél herkend wordt.

Voorbeeld uit de praktijk: stress-sensitieve teksten op het DigiPlein

Het programma Scheiden zonder Schade werkt aan prototypes van een DigiPlein en DigiMaatje om te weten te komen wat werkt in het voorkomen van schade bij kinderen. Het DigiPlein is een eigentijdse, integrale en laagdrempelige toegang tot informatie en ondersteuning en/of hulp.

Voor het prototype DigiPlein hebben we ingezet op stress-sensitief schrijven. Het format zoals toegepast bij de teksten op het DigiPlein is als volgt:

1. Na de kop (feitelijk de vraag/de zorg van de lezer) volgen een paar 'invoelende' zinnen (zodat iemand zich begrepen voelt).
2. Dan enkele zinnen die aspecten benoemen van de vraag waar iemand mee zit (zodat de lezer kan beoordelen of dit inderdaad de vraag is waar hij/zij mee zit).
3. Dan volgen enkele regels met een begin (maar ook niet meer dan dat) van een oplossing, zodat iemand kan beoordelen of dit een reële oplossingsrichting is/zou kunnen werken voor hem/haar.
4. Vervolgens schetsen we diverse invalshoeken, of tonen we de andere kant van de medaille. Zo willen we de lezer nieuwsgierig maken/aan het denken zetten en nieuwe perspectieven laten zien.
5. Tot slot verwijzen we naar verdiepende informatie, daarbij aangevend wat men daar kan verwachten (ervaringen van anderen, advies of juist feiten/regels) en welke vorm die informatie heeft (verhaalvorm, video, achtergrondinfo).

Uitgave

Programma Scheiden zonder Schade
Juni 2021

Contact

contactszs@minjenv.nl

Auteur

Job Leene, Leene Communicatie, Gouda

Vormgeving

Richard Sluijs Ontwerpen, Den Haag

