Reactie Ingrid van Deelen (detypejuf.nl)

William Higham heeft met een team Britse, Franse en Duitse deskundigen een pop (Emma) gemaakt, die laat zien wat de gevolgen van ongezond werken met de computer zijn. Te weinig pauze, te lang naar het scherm turen, een verkeerde zithouding: we weten het allemaal, maar breng er maar 'ns verandering in.

William schrijft "ik moet bekennen, toen in dit onderzoek schreef zat ook ik uren achter elkaar voorovergebogen over het toetsenbord." In deze zin zit misschien wel de kern van de problematiek: het voorovergebogen over het toetsenbord werken.

Sommige oplossingen liggen soms zó dichtbij, dat je er overheen kijkt. Want waarom zouden we voorovergebogen zitten, als je (met tien vingers) kunt blindtypen?

Blindtypers zitten rechtop. Door het beeldscherm op ooghoogte te plaatsen op de juiste leesafstand, hoef je niet voorover of naar het beeldscherm toe te buigen. Blindtypers kunnen hun schouders en armen ontspannen laten hangen. En er zijn nog veel meer voordelen. Geoefende blindtypers:

- kunnen tot wel 5x sneller werken dan "kijkers"
- kunnen zich met 100% aandacht richten op de inhoud van hetgeen wordt geschreven en produceren inhoudelijk betere stukken (wetenschappelijk bewezen!),
- verspillen minder energie.

In veel beroepen geldt bovendien dat het veel socialer is: de huisarts, agent of baliemedewerker kan immers de persoon tegenover zich blijven aankijken tijdens het typen.

De winst van het blindtypen is veel omvangrijker dan gezondheidswinst alleen. Behalve de genoemde inhoudelijke en sociale aspecten, levert vooral ook de tijdwinst veel op: denk aan alle beroepen waarin "het bureauwerk" nu te veel tijd kost. Als we minder tijd kwijt zijn aan het werk achter de computer, is er meer tijd voor "politie op straat" en "meer handen aan het bed".

Het is niet hip en zeker niet sexy als je op een feestje vertelt dat je een cursus blindtypen volgt. En het is ook niet iets wat je op een achternamiddag "even doet". Je zult ook de eerste en laatste niet zijn wie het niet lukt met een gratis digitaal programma te leren blindtypen. Maar als een groep van 15 medici en een groep van 20 advocaten (variërend van 25 tot 65 jaar) kan leren blindtypen, waarom u dan niet? Er bestaan cursussen die door vakdocenten van het Centraal Bureau Toetsenbordvaardigheid (het CBT) worden begeleid. Natuurlijk kost een goede cursus wat: een klein geldbedrag maar vooral tijd. Reken als volwassene op ongeveer 30 tot 40 uur. Die tijd heeft u waarschijnlijk al binnen een jaar terugverdiend.

Eigenlijk zou iedereen die regelmatig typt, dat met tien vingers "blind" moeten doen. Stap die drempel over, zoek op "het CBT" en maak een afspraak met een opleider. Doe het samen met collega's, buren of vrienden: dan stimuleert u elkaar. Vergeet niet naar uw werkgever te stappen om vergoeding te regelen: het bedrijf heeft er immers baat bij!

Tot slot: het vak blindtypen zou standaard gegeven moeten worden op basisscholen (bijvoorbeeld in groep 7). Onze kinderen zullen immers vaker het toetsenbord dan de pen hanteren … en dan is het toch logisch dat ze dat toetsenbord ook leren bedienen!