**Presenteren voor de camera, checklist**

1. De eerste stap is altijd de vraag of je inhoudelijk alles onder controle hebt?   
   Denk bijvoorbeeld aan:
   1. Welke vragen ga je stellen?
   2. Doe een (online) onderzoek naar de persoon die je gaat spreken, en zorg dat je voldoende van diegene weet om je vragen goed te kunnen stellen.
   3. Heb je voldoende voorkennis over het onderwerp waarover jullie gaan spreken om te kunnen doorvragen? Mocht er opeens iets gezegd worden wat je niet had voorzien of waarvan je vermoed dat het belangrijk is, dan wil je daarop in kunnen gaan. Hoe meer informatie je hebt, hoe sneller je kunt schakelen.
2. Heb je je uiterlijk onder controle?  
   Zorg ervoor dat je vol zelfvertrouwen voor de camera staat.
   1. Denk na over je kleding, past die in de situatie? En voel jij je er prettig in?
   2. Neem eventueel een reservesetje mee als je, net als ik, geregeld koffie over je broek gooit.
   3. Zit je haar goed? Een pluk die net verkeerd zit kan op beeld toch afleiden.
3. Is technisch alles onder controle?  
   Als je met een camera operator werkt is dat natuurlijk vooral de taak van die persoon, maar het is fijn er de tijd voor te nemen dat dit goed gecheckt kan worden. Let bijvoorbeeld op:
   1. Tot waar ben je in beeld, wat is het kader dat er wordt gemaakt? Dan weet je zeker dat je niet opeens half in beeld bent of zelfs helemaal uit beeld verdwijnt.
   2. Met welke microfoon werken jullie? Werk je bijvoorbeeld met een handmicrofoon dan is het goed om even te checken hoe dicht die microfoon bij de verteller moet zijn om het geluid goed op te vangen. En het is belangrijk dat je hier consistent in bent: als je de microfoon veel dichter bij jouw mond houdt dan bij degene die je een vraag stelt, dan is het geluid niet overal even hard. Later in de montage moet dat allemaal recht getrokken worden, dat wil je liever voorkomen.

Wat je uiteindelijk wilt is dat niks je nog afleidt van wat je gaat doen, omdat je al je focus wilt gebruiken om scherp te zijn in je presentatie! Alles hierboven helpt daar al bij, maar het helpt mij zelf ook om m’n hoofd echt leeg te maken voordat ik voor de camera ga. Alle informatie zit er, ik weet wat ik moet doen, ik ga me hier nu volledig op focussen.

En er zijn nog een aantal dingen die je in de gaten kunt houden als je voor de camera staat.

1. Praat tegen je publiek, door de camera heen.   
   Als je eenmaal voor de camera staat helpt het om te weten wie je publiek is en echt tegen hen te praten. Voor een camera staan is in zichzelf ongemakkelijk, het is niet natuurlijk en niet iets wat we vaak doen. Maar tegen andere mensen praten, dat doen we heel vaak. Ik zie als ik een camera zie niet iets anders dan die camera, maar toch zie ik de kijker voor me als ik in die lens kijk. Geen idee hoe die eruitziet maar ik heb daar een beeld bij gevormd en het helpt om tegen diegene te praten. Dat maakt het natuurlijker. Dit is iets wat je heel goed kunt trainen en wat steeds beter zal gaan als je het vaker doet. Je krijgt als het goed is ook een steeds beter beeld van wie je publiek is, bijvoorbeeld omdat mensen die je items gezien hebben je hierop aanspreken.
2. Houd je lichaamstaal en stemgebruik in de gaten. Je wilt dat je kijker het gevoel heeft dat je alles onder controle hebt (ook als je dat soms niet hebt) en dat je kijker prettig naar je kan luisteren. Je kan letten op de volgende dingen:
   1. Praat je met je handen? Dat werkt vaak goed. Ik merk zelf dat ik de neiging heb om te veel met ze te gaan zwaaien, dan leidt het af. Zoek een goede middenweg en beweeg je handen rustig en zelfverzekerd.
   2. Let op je stem. Als je nerveus bent kan je stem zomaar de hoogte in schieten, probeer hem laag en rustig te houden. Weet ook van jezelf of je een snelle prater bent of niet en kijk of je je snelheid kunt aanpassen op de situatie.
   3. Denk een glimlach. Ook als je serieuzer nieuws brengt, wil je een open uitstraling hebben. Mij helpt het om steeds een glimlach te denken, ook als je die op het gezicht niet meteen kan laten zien.
3. Teksten onthouden  
   Niks zo stressvol als opeens je tekst vergeten! Om zo goed mogelijk met teksten die vastliggen om te gaan, doe ik het volgende:
   1. Ik zorg er sowieso voor dat ik een tekst heb uitgewerkt van tevoren (of dat die door iemand uitgewerkt is) en dat ik hem al flink wat keren gelezen heb en dat ik hem ook al een paar keer, hardop of in mijn hoofd, heb uitgesproken. Gewoon het klassieke stampen! Het is niet erg als je je tekst niet steeds exact hetzelfde uitspreekt, als de kern maar goed overkomt. En zet een tekst vooral ook om in je eigen woorden waar dit kan, dat onthoud je makkelijker.
   2. Het is altijd goed om meer te weten dan alleen je tekst: hoe meer je weet hoe meer je hebt om op terug te vallen. Mocht je eens tijdens een live uitzending stilvallen dan heb je in ieder geval die kennis nog over het onderwerp waar je uit kunt putten! Ik heb zelf bij live uitzendingen op evenementen gemerkt dat dat erg handig is. Wanneer de regie in je oor zegt dat je nog 2 minuten door moet en je vragen zijn op, dan ben je heel blij met inhoudelijke bagage!
   3. Train jezelf in doorpraten. Gaat het even mis met het uitspreken van een tekst, bijvoorbeeld omdat je iets net even anders zegt dan je had bedacht, kijk of je het nog kunt oplossen. Hoe meer je dit traint (gewoon vaak doen!) hoe beter je het kan opvangen als je teksten net even anders uitspreekt.

Wat wel belangrijk is om hierbij te vermelden: dit zijn dus allemaal geen ‘waarheden’ die ik hierboven benoem. Er zijn presentatoren met een hele hoge stem, die heel veel met de armen bewegen of die alle kanten op schieten en voor wie dat prima werkt. Het gaat erom dat je kijkt waar jij je prettig bij voelt en dat hier en daar bijschaaft. Ga het dus ook vooral oefenen en probeer dingen uit, ook zonder dat het meteen voor een nieuwsitem is. Kijk later de beelden terug en zie wat je goed vindt werken en wat minder. Doe dit echt, ook als je liever niet naar jezelf kijkt! Het gaat je enorm helpen als presentator.

De laatste gedachte die ik je graag wil meegeven als presentator: perfectie bestaat niet. En dat hoeft ook niet! Je bent een mens en het is juist heel fijn als je menselijk bent. Dus laat die gedachte los en ga het gewoon doen!