

15 redenen waarom schrijven zo belangrijk is!

(en 8 tips hoe je jezelf
dwingt tot schrijven)

Beste lezer,

In de loop van de jaren ben ik de fout ingegaan door steeds vaker de computer te pakken als ik iets wilde schrijven. Want waarschijnlijk kan ik net als veel anderen sneller typen dan schrijven. En de automatische spellingschecker is superhandig. Dus mijn klassieke vulpen kon naar het museum.

Keep on dreaming 😊

Uit recent wetenschappelijk onderzoek blijkt dat je met schrijven veel beter leert onthouden. Het verschil is de tijd die je neemt voor interpretatie. Bij typen noteer je alles wat wordt gezegd, zonder na te denken. Met schrijven kun je minder noteren en denk je dus beter na over wat belangrijk is. Dat stimuleert je hersenen.

Op bijna een derde van de middelbare scholen werken leerlingen met een tablet of laptop. Boeken en schriften zijn nauwelijks nog te vinden.

Moeten we ons zorgen maken over onze kinderen? Opvallend genoeg zegt de wetenschap hier nog niet zoveel over. Over langetermijneffecten van tabletgebruik in het onderwijs kunnen we voorlopig dus enkel speculeren.

Ik maak sinds enige tijd weer aantekeningen op papier en merk direct het verschil. In dit E-book geef ik tips en adviezen, die je helpen bij het schrijven en het belang van schrijven onderstrepen.

Ik ben ervan overtuigd dat je na het lezen van dit E-book ziet dat schrijven nooit en te nimmer verloren mag gaan. En je zelf ook weer vaker een pen in je hand zult nemen.

Keep on writing 😊

Liefs, Peggy

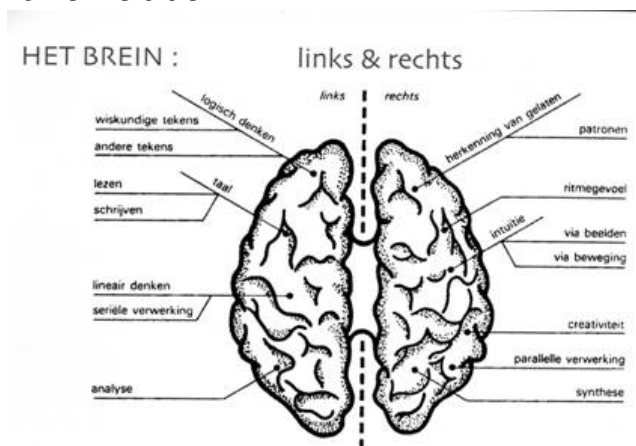
1

Schrijven is belangrijk voor de ontwikkeling van het lichaam en de hersenen

We hebben het vaak niet eens in de gaten, maar schrijven is een complexe handeling. Bij schrijven is het hele lichaam betrokken, van je ogen, je hersenen, je nek, je rug tot en met je vingerspieren. Voor schrijven moet je een goede lichaam coördinatie hebben.

Hoe uniek schrijven is, blijkt wel uit het feit dat van alle wezens op de aarde, alleen het brein van de mens is staat is om dit te doen.

Het schrijven met pen is een vaardigheid die tijd vraagt door te oefenen, te oefenen en nog eens te oefenen. Hierdoor gaan de motorische verbindingen in de hersenen samenwerken. Schrijven heeft een positief effect op de ontwikkeling van de grote en kleine motoriek.



2

Schrijven zorgt ervoor dat je nadenkt

In onze dagelijkse werkzaamheden heerst momenteel vaak de mentaliteit van 'gewoon DOEN'. Wanneer we een nieuwe baan hebben, dan sluipt in de loop van de tijd het automatisme erin. We gaan dan de dingen doen zoals we ze altijd doen. En denken niet meer na over andere mogelijkheden. En als we een probleem ervaren in de dingen die we doen, dan lossen we die meteen op met 'DOEN'.

Het is goed om dan even de tijd te nemen om het probleem uit te schrijven.

Het opschrijven zorgt ervoor dat je hersenen langer stilstaan en beter na gaan denken over het exacte probleem en de oplossing. Je stapt zogenaamd even uit je dagelijkse ritme en bekijkt het probleem van de 'outside in'. Dan levert vaak verrassend simpele oplossingen voor de meest complexe problemen op.

3

Schrijven zorgt voor structuur van gedachten

Het menselijk brein is gecompliceerd en is een ingewikkeld wegennet waarbij een navigatiesysteem ontbreekt. Daarom is het vaak moeilijk om al onze gedachten te begrijpen, laat staan voor een buitenstaander. Dat is de reden waarom expressief schrijven goed is. Als je je gedachten op papier zet wordt alles een stuk helderder.

Vaak is het moeilijk om over een traumatische gebeurtenis te praten omdat het je kwetsbaar maakt. Schrijven is een veilige manier om al je hersenspinsels de vrije loop te laten. Het is bekend dat opkroppen van zorgen en problemen leidt tot ongezonde situaties met als gevolg stress, angst en depressies. Het van je af schrijven verlaagt je stressniveau en je bloeddruk, en is dus goed voor je hoofd en lijf. Het opschrijven van je zorgen geeft een emotionele ontlading, waarna je vaak anders tegen je zorgen aan gaat kijken. Of nieuwe mogelijkheden ontdekt.

4

Schrijven helpt tegen stress en depressie

De Universiteit Twente heeft onderzoek gedaan waarom het schrijven van gedachten op papier werkt als middel tegen stress en negatieve ervaringen. En ook waarom we ons na het schrijven beter voelen.

In totaal namen 174 mensen, met milde psychologische klachten, deel aan het onderzoek. De psychologen lieten de deelnemers over hun negatieve en positieve ervaringen schrijven, waarbij ze een 'narratieve aanpak' gebruikte. De deelnemers werd gevraagd nadat ze een somber stuk tekst over bijvoorbeeld hun jeugd hadden geschreven, ook een leuke gebeurtenis over hun jeugd op te schrijven.



Na de cursus bleek dat bij 53% van de deelnemers de depressieve klachten waren verdwenen. In de controlegroep die de cursus niet had gevolgd, was dit slechts 22%.

Het zogenaamde autobiografische schrijven is zeer effectief in het verminderen van depressieve en algemene psychische klachten.

5

Schrijven helpt met de emotionele verwerking van traumatische ervaringen

Onderzoek heeft aangetoond dat schrijven helpt om traumatische herinneringen te reorganiseren en betekenis te geven. In het onderzoek van James W. Pennebaker werden studenten in twee groepen verdeeld. De ene groep kreeg de opdracht om vier dagen lang vijftien minuten over een traumatische ervaring te schrijven. De andere groep schreef over een neutraal onderwerp. Na zes maanden gaf de eerste groep aan minder naar de dokter of ziekenhuis te gaan en minder pijnstillers te gebruiken dan de tweede groep. De eerste groep ervoer ook minder stress.

In een vervolgonderzoek moest de ene groep studenten twee minuten per dag over een traumatische herinnering schrijven en de andere groep over een neutraal onderwerp schrijven. Ook uit dit onderzoek bleek dat de eerste groep zich na zes weken beter voelde dan de tweede groep.

De onderzoekers concludeerden dat mensen in staat zijn gebeurtenissen sneller af te sluiten door te schrijven over hun herinnering. Ook in een korte tijdsduur van slechts twee minuten per dag.

6

Schrijf het van je af

Van je af schrijven wordt gezien als een belangrijk verwerkingsproces voor zaken die je lange tijd bezighouden en in je hoofd blijven zitten. Hierbij moet je denken aan bijvoorbeeld het verlies van naasten, ontslag, ruzie of bijvoorbeeld pijn. Ook knaagt aan mensen de gedachte wat ze zelf beter of anders hadden moeten doen en waar ze in te kort zijn geschoten.

Als zulke gedachten in je hoofd blijven hangen, kan dit ernstige gevolgen hebben. Je moet op een gegeven moment zaken verwerken, achter je laten. Waarbij achter je laten niet betekent vergeten, want dat doe je nooit. Maar je moet het op een gegeven moment wel een plaats geven.



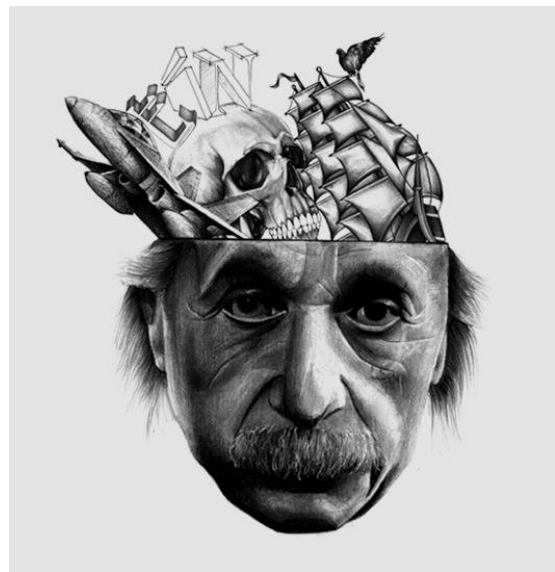
Daarnaast geeft schrijven, dus met pen en papier, rust in het lichaam. De voorkeur gaat uit om met een vulpen of rollerbal te schrijven omdat je nauwelijks druk hoeft uit te oefenen op het papier. De inkt vloeit als het ware uit de pen met de dingen die je bezighouden; een symbolische gedachte. Het hoeven geen volzinnen te zijn, of perfect Nederlands. Het kunnen ook losse woorden zijn, gewoon alles wat in je opkomt. Steeds meer mensen komen erachter hoe prettig en effectief dit is.

7

Schrijven zorgt voor inzicht en persoonlijke ontwikkeling

Naar mate de jaren voorbijgaan, vult je hoofd zich meer en meer met herinneringen, gedachten, zorgen, angsten en waardevolle momenten. Niemand kan dat allemaal onthouden.

Als je schrijft kun je eerlijk zijn en dat is nodig om te groeien in je persoonlijke ontwikkeling. Het is niet altijd makkelijk om eerlijk tegen jezelf te zijn en het vereist de nodige moed om je gevoelens en gedachten op papier te zetten. Het is echter nodig om alles in het juiste perspectief te zien. Door het opschrijven wordt duidelijk waar je allemaal dankbaar voor bent of met welke lastige situaties je bent geconfronteerd, hoe je ermee bent omgegaan en wat je ervan hebt geleerd.



Daarbij is het opschrijven op papier of dagboek veiliger dan op een smartphone, tablet of laptop, want papier kun je niet hacken.



Schrijven is een belangrijk hulpmiddel bij het onthouden

Testen onder volwassenen en scholieren hebben aangetoond dat woorden die ze geleerd hebben tijdens het schrijven met de hand beter werden gespeld en onthouden dan als ze het op de computer typten. Het handmatig opschrijven vergroot de aandacht doordat je langer met de informatie bezig bent. Hierdoor krijgen onze hersenen tijd om de ontvangen gegevens beter te beoordelen en organiseren en uiteindelijk vast te leggen in het geheugen. Het uiteindelijke resultaat is beter onthouden.



9

Schrijven zorgt voor reflectie

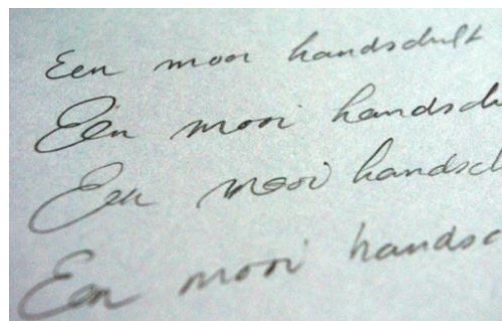
Iedere dag schrijven zorgt voor reflectie op je leven en op de beslissingen die we iedere dag maken. Dit heeft een ongelooflijke waarde omdat we vaak dingen doen zonder ons te realiseren waarom we die dingen zo doen. Waarom poetsen we iedere dag op dezelfde manier onze tanden, nemen we iedere dag dezelfde weg naar het werk, etc. Schrijven zorgt ervoor dat we nadenken over onze besluiten en welk effect dit op ons heeft.

10

Schrijven met Pen en Papier is traag, slordig, vermoeiend, maar veel effectiever

Uit diverse onderzoeken komt naar voren dat het schrijven met de hand andere delen van onze hersenen activeert dan als je typt. Bij het vormen van de letters gebruik je ook de tijd om na te denken. Juist die tijd is belangrijk voor het creatieve proces. En zoals eerder aangegeven de langere tijd dat je bezig bent, helpt bij het onthouden en leren van de dingen die je opschrijft.

Iedereen heeft zijn eigen schrijfstijl. De een heeft een prachtig schrift, terwijl een ander nauwelijks leesbare letters opschrijft. Maar wat maakt het uit? Vaak ben je uitstekend in staat je eigen handschrift te ontcijferen.



Schrijven met een schrijfinstrument kan vermoeiend zijn. Kramp zorgt er soms voor dat je moet stoppen met schrijven. Echter zie dat als een voordeel, want die tijd gebruik je vaak om je tekst na te lezen. Hierdoor krijg je nieuwe ideeën of zie je andere mogelijkheden.



Schrijven is traag

Tegenwoordig typt iedereen, op de computer, op beeldschermen, op de telefoon. Schrijven wordt steeds meer vervangen door typen. Want zeg nu zelf, typen is veel sneller (wat ik nu dus ook doe 😊). Handschrift is namelijk traag. Maar dat is exact de reden waarom schrijven met de hand beter is om te leren. Dat is gebleken uit onderzoek van de psychologen Pam A. Mueller van Princeton University en Daniel M. Oppenheimer van de University of California, Los Angeles.

Handmatig aantekeningen maken is beter omdat het de student vertraagt. Het werkt als volgt. Een ervaren typiste is in staat vrijwel ieder woord dat iemand spreekt te typen. Dit transcriptieproces vereist geen kritisch denken. Dus terwijl je de woorden op papier zet, hoeven je hersenen niets te doen met het materiaal. De wetenschap rondom leren heeft ontdekt, dat als de hersenen niet signaleren dat het materiaal belangrijk is, de les uit het geheugen wordt verwijderd omwille van de efficiency van het alles typen. Als je schrijft kun je niet alles opschrijven. Dus je gaat bewuster om met de zaken die je wilt opschrijven. En juist deze inspanning zorgt ervoor dat het materiaal door je hersenen wordt verwerkt.

Schrijven zorgt ervoor dat bepaalde gebieden in je hersenen die zaken aan elkaar knopen worden gestimuleerd.

Dat is ook een van de redenen dat kinderen met ideeën komen als ze schrijven in plaats van typen. Dus neem de traagheid van het schrijven voor lief, het levert je uiteindelijk meer op!

12

Je kunt beter verbaal communiceren wanneer je het eerst hebt opgeschreven

Door opschrijven wat je wilt zeggen oefen je in feite wat je verbaal wilt communiceren. Het opschrijven doet je nadenken over wat je wilt zeggen, maar ook hoe je het wilt zeggen. Nalezen wat je op hebt geschreven kan er ook voor zorgen dat bepaalde zinnen of delen eruit springen en je daar meer nadruk op wilt zeggen als je communiceert. Het opschrijven zorgt ervoor dat je met meer vertrouwen een gesprek of presentatie in gaat.

Steve Jobs, voormalig CEO van Apple, schreef al zijn speeches eerst uit en oefende daarna uren voor spiegel. Om te zorgen dat wat hij wilde overbrengen ook voor 100% in zijn hoofd zat. Door het op te schrijven was hij altijd perfect voorbereid. Zijn presentaties worden ook wereldwijd alom geroemd.

13

Schrijven zorgt ervoor dat je anderen beter begrijpt

Als je schrijft voor publiek ga je nadenken over het perspectief van je publiek, ook al is het slechts één persoon. Je gaat je inleven in je publiek. Dat is wanneer de magie begint, want je gaat in het hoofd zitten van je publiek. Hoe denken mijn vrienden, collega's, klanten; je gaat ze beginnen te begrijpen.

Je krijgt een veel beter begrip hoe zij zaken bekijken vanuit hun perspectief op de zaken en de wereld. Dit zorgt er ook voor dat als je zelf wilt overtuigen, je beter begrijpt op welke punten hun allergie zit en hoe je dat kunt ombuigen.

Deze manier van inleven en notities maken geven vaak nieuwe inzichten hoe om te gaan met je publiek en de boodschap beter over te brengen.



14

Schrijven is belangrijk voor de ontwikkeling bij kinderen

Schrijven is belangrijk bij de ontwikkeling van meerdere vaardigheden. Hierbij moet je denken aan concentratie, geheugen, oplettendheid, methodologie en organiseren. Het is in feite een voorloper of een ondersteuning van het leren. Het is de essentiële motorische ontwikkeling die het schrijven vraagt, die de kinderen helpt om aangereikte materialen van de lessen te kunnen onthouden.

In de eerste levensjaren van kinderen worden miljarden onderlinge verbindingen tussen zenuwen aangelegd in de hersenen. Het is een complexe infrastructuur dat het leren mogelijk maakt, van zowel kennis als vaardigheden. Het schrijven, net als het spelen of het gebruiken en ontdekken van materialen, stimuleert de hersenactiviteit en de ontwikkeling van de verbindingen.



Schrijven speelt een belangrijk rol bij het coördineren van spierbewegingen en ontwikkelt de fijne motoriek. Het schrijven vraagt een coördinatie van armen, handen en vingers om moeilijke bewegingen uit te voeren. En de hersenen krijgen hiervoor meerdere signalen aangereikt. Het kan worden vergeleken met het strikken van je schoenveters.

Naarmate de kinderen het schrijven steeds beter beheersen, kunnen ze zich beter concentreren op hun werk, zonder zich zorgen te maken over de vorm van de letters.



Schrijven is permanent

Het vastleggen van gedachten, notities, etc. op papier is permanent. En papier is een geduldig medium. Papier bestaat al vele honderden jaren en kunnen we ook vaak aanschouwen in musea. De oude Egyptenaren schreven al op papyrusrollen. De teksten die we schrijven blijven tot in de jaren goed. En lopen niet de kans om gewist te worden zoals computers, harde schijven, mobiele telefoons. Of de kans om gekraakt te worden. Je hoeft ze ook niet met wachtwoorden te beveiligen. En wat is nu leuker dan op zolder oude schriften van vroeger te lezen. Net zoals het bekijken van oude foto's.



8 Tips Hoe zelf dagelijks te schrijven?

1. Verplicht je zelf tot iedere dag schrijven! Zeg tegen jezelf dat je iedere dag gaat schrijven, het maakt niet uit wat er gebeurt op de dag. Je gaat schrijven!
2. Reserveer ook de tijd om te schrijven, bijvoorbeeld in ochtend. Voordeel daarvan is dat er nog niets anders op je pad is gekomen dat tijd vraagt.
3. Begin klein. Je hoeft niet direct te starten met 1.000 woorden. Wanneer je eenmaal bezig bent wordt het steeds makkelijker.
4. Begin ergens. Pak een onderwerp dat je interesseert of bezighoudt en schrijf je gedachten erover op papier. Je zult merken dat het steeds makkelijker gaat.
5. Zorg dat er geen afleidingen zijn. Zet je telefoon uit, ga rustig ergens zitten. Pak een goede bak koffie.
6. Zorg voor een inspirerend notitieboek, zodanig dat je ook je trots voelt als je je notitieboek pakt en erin mag schrijven. Zie je notitieboek ook als een 'papieren schatkistje'. En kwalitatief goede notitieboeken kun je tot de eeuwigheid bewaren!
7. Zorg voor goed schrijfmateriaal, een pen, vulpen of rollerball. Iets dat lekker in de hand ligt en goed over je papier glijdt.
8. Hou vol! Hou vol! Hou vol! Dat is de basis waarom dingen lukken.

-- 15 Redenen Waarom Schrijven Zo Belangrijk is --

Was dit waardevol? Laat het mij weten!

Ik hoop dat je hebt genoten van mijn 15 redenen waarom schrijven zo belangrijk is! En de 8 tips om dagelijks te schrijven.

Kom dagelijks op mijn [Facebookpage](#) voor inspiratie maar ook voor andere tips en wetenswaardigheden!

Succes!

Peggy



Links

[Dagboeken](#)

[Notitieboeken](#)

[15 redenen waarom schrijven zo belangrijk is \(E-Book\)](#)

[De Vulpenbijbel \(E-Book\)](#)

[Dagboek Schrijven \(E-Book\)](#)

[Ik ben Projectmanager. Wat Nu?](#)

[Waarom brandt hier altijd licht?](#)



[Facebook 24Papershop](#)

[Instagram 24Papershop](#)



**KEEP
CALM
AND
WRITE
ON**