Online Schrijfcafé: Ik en mijn tijd

Via Zoom, 21 november 2026

Bij reflectief schrijven gaat het niet om het resultaat (een goede of mooie tekst), maar om het schrijven op zich: je bent in gesprek met jezelf, mijmerend op papier. Je bent bereid te luisteren naar je pen en stil te staan bij wat er in je omgaat.
Basistechniek is het *sprintje*[1] waarbij je je pen in beweging houdt en de gedachten opschrijft die in je opkomen, zonder oordeel, zonder te pauzeren of te bedenken.

Ons online Schrijfcafé vandaag bevatte deze oefeningen:

Oefening 1

- Ga even bewust zitten, adem. Hoe zit je hier, hoe ben je eraan toe? – sprintje 2 minuten
- Wat maakt dat je tijd vrijmaakt voor dit schrijven, zo thuis en met elkaar? – sprintje 2 minuten
- Lijstje in trefwoorden: wat heb je nog nooit gedaan dat je wel zou willen doen?
  Bijv. noorderlicht zien, cursus beeldhouwen.

Oefening 2

- Maak een *gedachtenwolk*[2] rond het thema 'Ik en mijn vrije tijd' en laat daarbij een deel van de pagina vrij, zodat je eventueel nog iets kunt aanvullen.
- Invalshoeken zijn bijvoorbeeld: tijd hebben/nemen/geven, maakt zo'n werkwoord verschil? Schermtijd, stille tijd, keuzes maken, prioriteiten stellen. Wat zouden je agenda en je klok zeggen dat het belangrijkste voor jou is, feitelijk qua tijdbesteding, en klopt dat met je gevoel? In welke tijd zijn je gedachten: in het verleden, in de toekomst, in het nu – en wat voor verschil maakt dat?
- Vul je gedachtenwolk aan als je wilt.
- Kies één woord of fragment uit je gedachtenwolk waar je mee verder wilt - sprintje 7 minuten.
- Lees je sprintje, onderstreep een zin die eruit springt en ga daar dieper op in - sprintje 3 minuten.
- Geef de kern weer in een *zandlopergedicht*[3].

Oefening 3

- Een van de redenen waarom we het gevoel hebben dat de tijd zo snel gaat, is de werking van onze hersenen: dezelfde ervaringen worden samengedrukt tot één. Omgekeerd kunnen we de tijd in ons gevoel dus vertragen door nieuwe dingen te doen. Kijk terug naar je lijstje van het begin en maak daar een andere variant van die kleiner/haalbaarder is en die toch past bij het verlangen dat erbij hoort. Bijv. een bezoek aan een sterrenwacht kan net zo'n soort gevoel geven als het zien van het noorderlicht, en een aandachtig bezoek aan een beeldenpark past bij hetzelfde verlangen als die cursus beeldhouwen. Dingen kunnen simpeler en haalbaarder zijn.
- Kies één zo'n haalbaar ding uit je lijstje en ga dat al schrijvend doen: ik-vorm, tegenwoordige tijd, met je zintuigen open. Waar ben je, wat doe je, hoe is dat etc. – sprintje 5 minuten.
- Geef in één zin antwoord op de vraag: hoe was jouw tijd daar?

© Sarine Zijderveld, 2026

Oefening 4

Ga even bewust zitten, adem. In het Midden-Oosten is een uitdrukking: een mens bestaat niet uit jaren, maar uit adem.
Wat wil je van deze schrijfsessie, van jouw tijd hier, koesteren? – één woord.

Meer informatie? Vaker zo schrijven?

Ik hoop dat je met een blij gevoel terugkijkt op dit Online Schrijfcafé. Als je iets van je ervaringen wilt delen of als je vragen hebt, dan hoor ik het graag.

Als het smaakt naar meer, kun je grasduinen op mijn website www.papierenspiegel.nl:

- **Nieuwe data Schrijfcafé Online**, eerstvolgende keer gepland op 17 december, 19.30-ca.21.00 uur
- **Schriftelijke programma's** en **losse schrijfoefeningen** om zelf thuis te doen – dit soort oefeningen staan ook in mijn nieuwsbrief waarvoor je je op m'n site kunt aanmelden
- **Andere activiteiten:** zie de Agenda op mijn website. Daarin zie je o.a. het maandelijkse Schrijfcafé in Zwijndrecht en een schrijfweekend op Texel, gepland van 5 t/m 8 maart.

Wees welkom!
Hartelijke groeten,

Sarine

sarine zijderveld
papieren spiegel
tolhuis 25
3332 bh zwijndrecht
06 5352 6009
info@papierenspiegel.nl

[1] Uitleg: https://www.papierenspiegel.nl/schrijftechniek---sprintje/

[2] Uitleg: https://www.papierenspiegel.nl/schrijftechniek-gedachtenwolk/

[3] Uitleg: https://www.papierenspiegel.nl/schrijftechniek-zandlopergedicht