

Hoe overwin je een schrijfblokkade?

Het schrijven van papers, scripties of essays kan een stressvolle taak zijn. Daar zit je dan voor een leeg computerscherm... Hoe moet je beginnen? Is wat je opgeschreven hebt wel interessant genoeg? Je merkt dat je de zinnen die je opschrijft eindelijk blijft verbeteren. Of je durft niets meer op papier te zetten en je stelt het schrijven steeds weer uit... Zowel het eindelijk verbeteren als het uitstellen kan onnodige vertraging opleveren. Hoe doorbreek je dit patroon?

Een goede voorbereiding is het halve werk

Af en toe even vastlopen tijdens het schrijven is normaal. In veel gevallen komt het vastlopen simpelweg doordat je vooraf geen duidelijk plan gemaakt hebt, en nog niet goed weet wat je wilt vertellen of onderzoeken. Zorg ervoor dat je voor het schrijven een plan van aanpak maakt en weet waar je in grote lijnen naartoe wilt met je stuk. Hoe je het beste zo'n plan van aanpak opstelt, kun je lezen in de artikelen over 'Academisch schrijven'.

Bouw een 'schrijfconditie' op

Naast een plan van aanpak voor wat je op wilt schrijven, zijn ook een realistische planning en tijdsindeling van belang. Door een goed werkplan te maken blijf je beter op koers. Verdeel de schrijftaak in overzichtelijke blokken, en plan vooraf wat je in deze blokken gaat doen. Op die manier kun je telkens afvinken wat je hebt afgerond en heb je goed zicht op wat er nog moet gebeuren. Je voorkomt zo ook dat het schrijfwerk zich ophoopt en je er als een

berg tegenop gaat zien. Het is aan te bevelen om op vaste uren te schrijven en zo een regelmaat op te bouwen.

Zeker als je erg tegen het schrijven opziet en je onzeker of machteloos voelt, helpt het om je schrijfconditie met kleine stapjes weer op te bouwen. Begin met een week lang elke dag een half uurtje of een uurtje 'losschrijven' en bouw dit geleidelijk op. Probeer in dit half uurtje gevoelens van machteloosheid en onzekerheid te verdragen. Je zult merken dat ze geleidelijk af zullen nemen.

In een goede planning is ook ruimte voor ontspanning. Plan momenten waarop je helemaal niet met het schrijven bezig bent en je je weer op kunt laden. Beginnen vlak voor een deadline laat geen ruimte meer om een goede balans tussen ontspanning en de schrijftaak te maken.

Verboden te corrigeren

Je hebt een goed plan van aanpak en een realistische planning maar je blijft toch vastlopen? Vaak komt dit doordat je tijdens het schrijven al aan het redigeren en verbeteren bent wat je opschrijft. Je bent dan in feite aan het gas geven en remmen tegelijk. Realiseer je dat schrijven uit twee verschillende fases bestaat. De eerste fase is het op papier zetten van een ruwe versie. In deze fase probeer je op een losse manier zo veel mogelijk op te schrijven wat er in je opkomt zonder al te kritisch te zijn. Je hoeft niet per se bij het begin te beginnen. Vaak werkt het goed als je begint met een hoofdstuk waar je veel van weet, zodat je met

Studenten Services

Bureau Studentenpsychologen - Loopbaanadviescentrum - Studentendecanen
Student Service Desk - Bureau Internationale Studentenzaken

www.uva.nl/succesvolstuderen

concentratie studie

MINDMAPPEN

zelfdiscipline

onthouden

context

tijd zelfkennis

SUCCESVOL

FLEXIBILITEIT

STUDIEVAARDIGHEDEN

VERBANDEN LEGGEN

excelleren

DOORZETTINGSVERMOGEN

SCHRIJVEN

pro-activiteit

PLANNING

peercoaching

UITDAGING

academisch

STUDEREN

colleges

sociale vaardigheden

AMBITIE

kritisch denken

LEERSTIJLEN

leesstrategie

keuze

tentamen

HERHALEN

presentatie

vertrouwen start. Als je nog ergens over twijfelt of even niet zo goed weet hoe je bijvoorbeeld een goed verband kan leggen, kan je zelfs die twijfels cursief of in een kleurtje opschrijven. Bijvoorbeeld: *“hier nog een verband leggen met het onderzoek-nog verder uitwerken.”* In de eerste fase is het dus verboden te corrigeren. Pas als je voldoende tekstvulling hebt, ben je klaar voor fase twee en ga je corrigeren en redigeren.

Neem blokkerende gedachtes onder de loep

Twijfels over je capaciteiten, gepieker en overmatig perfectionisme kunnen verlamdend werken bij het schrijven. Je legt dan zoveel druk op jezelf dat je blokkeert en het schrijven uit de weg gaat. Je kunt dit soort (denk)patronen doorbreken door je negatieve gedachtes onder de loep te nemen. Noteer je negatieve gedachtes zodra ze bij je opkomen op een aparte blocnote en vraag jezelf bij iedere blokkerende gedachte het volgende af:

- *Is de gedachte waar?*
- *Wat voor bewijs heb ik tegen deze gedachte?*
- *Helpt deze gedachte mijn schrijfproces?*

Vervolgens zet je de negatieve gedachte om naar een meer stimulerende gedachte. Een voorbeeld van deze methode: Je denkt steeds *‘Ik kan dit niet of het gaat me nooit lukken’*. Je kunt nooit bewijzen dat deze gedachte waar is, want je weet pas of je het kan en of het gaat lukken als je het geprobeerd hebt. Moeilijke momenten, of iets even niet goed onder woorden kunnen brengen horen daarbij. Bovendien is het ook niet zo dat als je het een keer geprobeerd hebt en het niet lukt, dat dit bij een volgende poging weer zo is: **Schrijven is een leerproces en leren doe je door vallen en opstaan.**

Ook kan het helpen om de schrijftaak niet te persoonlijk te nemen. Mocht je in het uiterste geval

een negatieve beoordeling krijgen over je stuk, dan betekent dit niet dat jij als persoon negatief beoordeeld wordt. Het betekent slechts dat je nog wat te leren en te verbeteren hebt op schrijfgebied.

Schrijven hoeft je niet alleen te doen

Schrijven kan een eenzame bezigheid zijn. Probeer ervoor te zorgen dat je ook in een schrijfperiode voldoende contact houdt met medestudenten. Het liefst met medestudenten die een vergelijkbare schrijftaak hebben. Je kunt elkaar dan stimuleren door af te spreken en ergens samen aan een schrijftaak bezig te zijn of samen pauzes te houden. Of je kunt elkaar helpen door elkaars stukken te lezen. Als je met je scriptie bezig bent, zorg er dan voor dat je regelmatig contact hebt met je scriptiebegeleider. Ook deze kan je stimuleren of bekijken of je op de juiste weg bent.

Belangrijkste punten

- Schrijven is makkelijker als je van tevoren een schrijfplan(ning) maakt.
- Probeer een schrijfconditie op te bouwen. Ruim ook tijd in voor ontspanning.
- Schrijf eerst zonder te corrigeren. Pas als er veel op papier staat, ga je redigeren.
- Zet blokkerende gedachtes om in stimulerende gedachtes.
- Spreek eens af om samen met iemand anders te schrijven!

Vragen?

Heb je nog vragen over een schrijfblokkade, neem dan contact op met het Bureau Studentenpsychologen: 020-525 2599.

Studenten Services

Bureau Studentenpsychologen - Loopbaanadviescentrum - Studentendecanen
Student Service Desk - Bureau Internationale Studentenzaken

www.uva.nl/succesvolstudereren