

# Vakantieschrijverijtje 2020

## Vakantieschrijverijtje van SAS voor jou. Naar aanleiding van de Flow vakantiebox van 2020

Voor deze oefeningen heb je de vakantiebox niet perse nodig (zonder kun je de meeste schrijverijen ook doen), maar het is wel een leuke toevoeging. 14,95 in het tijdschriftenvak.



### Wat zit er allemaal in het doosje?

- Kaartjes: memorie omkeer kaartjes
- Ansichten: 5 postcards met een tekstje
- Papier: 24 vellen dubbelzijdig (inpak en/of post)papier
- Schriftje: Travel journal
- Poster: land en wereldkaart
- Stickers: nopjes en kleine plaatjes
- Boek: het vakantieboek

### Vakantie rommel-schrijf-plak tips van sas

Zoek een leuk dagboek, of een lekker goedkoop rommel-schrijf-plak schrift. Een goedkoop spiraal notitieblok vind ik zelf erg fijn. Gewoon van de HEMA voor een paar euro is al prima. Je kunt ook in de kringloop op zoek gaan naar een leuk oud nog leeg fotoplakboek. Die hebben lekker stevig papier. Neem je voor dat dit rommel-schrijf-plak schrift jouw vrije ruimte is. Vakantie is ook vrije ruimte. In dit schrift mag en kan alles. Je kunt dit project dus niet fout doen. Alles mag. Alles kan. Alles dat je doet is geweldig.

### Het FLOW vakantie pretje

#### Wat kun je doen om dit vakantieboek helemaal op te smullen?

- Eerst alles uitpakken
- Dan kun je alles bekijken
- Het vakantie boek lezen
- In het vakantieboek kun je mooie inzichten en zinnen markeren met een arceer stift. Tegenwoordig heb je van o.a. stabilo mooie pasteltinten. Daardoor worden je bladzijden gezellig pastellig.
- Ik hou ook erg van glitter en glinster stiften. Daarmee kun je tekenen en markeren en doedelen in het boek. Zo ga je helemaal wonen in het vakantieboek.
- Dan kun je nog alle flarden die ik voor je verzamelde uit het vakantieboek gebruiken als zetjes om te schrijven, te tekenen, een collage te maken, te dichten.

- **Je kunt er ook voor kiezen het vakantieboek juist nog niet te lezen. De schrijf opdrachten zijn dan verrassender en je staat daar wat meer onbevongen tegenover wanneer je de verhalen (waar de vragen en flarden uit gehaald zijn) nog niet kent. Dan benader je de schrijverij meer vanuit jezelf en niet vanuit wat je weet over het verhaal.**

## Schrijfzetjes

Een schrijfzetje kan van alles zijn. Een woord, een zin, een plaatje, muziek, een vraag, een verhaal, een flard van een tekst van iemand anders, een gedicht.

Een schrijfzetje opent een deur. Ken je nog die oude toverkrasblokjes van vroeger? Een glanzend wit velletje, pas wanneer je er met een potlood overheen krast komt de afbeelding tevoorschijn. Vragen zijn als het potlood, en wij zijn toverkrasblokjes. Een vraag tovert iets in ons tevoorschijn. Iets waar je nooit meer aan denkt, of dat naar je onbewuste is neergedwarreld, kan weer tevoorschijn komen. Inspiratie borrelt op, inzichten dienen zich aan. creativiteit komt tot leven. Schrijfzetjes zijn net als de vragen, ze openen een mogelijkheid. Ze helpen je te beginnen, net zoals een springplank je een goede afzet kan geven. Een schrijfzetje kan dus van alles zijn. Ik hou van het zoeken naar schrijfzetjes. En.... er bestaan ook teken-zetjes, dans-zetjes, collage-zetjes, doe-zetjes, voel-zetjes, ontspan-zetjes. Ik hou van liefdevolle zetjes. Uitnodigingen om in beweging te komen, letterlijk en figuurlijk. Bewogen door inspiratie komt het mooiste in jou naar boven.

Ieder zetje, iedere flard of vraag kun je als beginpunt gebruiken. Vervolgens kun je dat zetje met verschillende schrijftechnieken benaderen. Schrijftechnieken zijn een soort werkvormen ten aanzien van schrijven. Hier som ik er een aantal op.

## Schrijftechnieken

**Tijdschrijven:** schrijf 3,5,7,10 minuten aan één stuk door. Je zet een kookwekkertje of je timer op je telefoon. Je kiest een zetje en schrijft in één flow door. Dit noem je ook wel een **Stream of consciousness** oefening. Je schrijft alles op dat in je opkomt en houdt je pen de hele tijd in beweging. Als je niet meer weet wat je moet schrijven, schrijf je dat op. Of je herhaalt je laatste zin een paar keer. Je blijft schrijven zolang de tijd doortikt. Na het schrijven kun je alles teruglezen en wat zinnen aanstrepen, of een flard kiezen dat je mogelijk weer als schrijfzetje gebruikt voor een volgende sessie tijdschrijven.

**Schrijfsprintje:** dit is dezelfde oefening als tijdschrijven, alleen je zet wat extra vaart. Dit werkt goed wanneer je merkt dat je een beetje teveel in je denken zit of erg last hebt van kritische gedachten of de neiging om te editten (je innerlijke criticus is wat te opdringerig aanwezig in het schrijfproces).

**Regels of bladzijden schrijven.** Je kunt in plaats van tijd ook van te voren bepalen hoeveel bladzijden je schrijft, of hoeveel regels je vult met tekst. Dit geeft een kader, een beperking waardoor je sneller `to the point komt` en niet eindeloos uitwaaiert.

**Lijstje schrijven.** Dit is een fijne techniek om te brainstormen of om een onderwerp een beetje te verkennen. Je kiest een schrijfzetje en dan som je tien ideeën, invallen of associaties op. Dan kies je er eentje van om langer over te schrijven.

**Dichtvorm elfje:** 1,2,3,4,1 (=11 woorden). Dit is een klein eenvoudig gedichtje met 11 woorden. Het mogen losse woorden zijn, of korte zinnen, of het kan samen één lange zin vormen. Alles mag, als je maar 5 regels met samen 11 woorden krijgt.

Elfje  
Heel klein  
Zomaar wat woorden  
En dan ontstaat ineens  
Poëzie

**Dichtvorm rondeel:** Een rondeel is een eenvoudige dichtvorm met 8 regels, waarin sommige zinnen herhaald worden. Dat herhalen geeft het gevoel van een vlechtwerkje. Je vlecht herhalende zinnen en nieuwe zinnen door elkaar. Het hoeven geen superbijzondere zinnen zijn, door het herhalen ontstaat de poëzie. Rijmen mag, maar hoeft helemaal niet.

1=1 Een rondeel is zo mooi  
2=2 Je kunt de kern van iets beschrijven  
3=3 Je begint zomaar met wat zinnen  
4=1 Een rondeel is zo mooi  
5=5 Je hoeft niet erg je best te doen  
6=6 In iedereen leeft een dichter  
7=2 Je kunt de kern van iets beschrijven  
8=1 Een rondeel is zo mooi

**Captured moment.** Dit is een korte beschreven gedetailleerde herinnering aan een bijzonder moment. Deze techniek is heel geschikt om een herinnering, een speciaal moment, een flard van je leven te beschrijven. Wat hier belangrijk is: wees specifiek en gedetailleerd. Gebruik je zintuigen. Niet auto, maar rode kever uit de jaren 60. Niet vieze lucht, maar de geur van te lang gekookte spruitjes die ik me herinner van het huis van mijn oma. Kies een tijd, 5 of 10 minuten en beschrijf het moment in zinnen met veel details.

**Reflectie na afloop.** Na een schrijfsessie, waarin je één of een paar schrijfoopdrachten hebt gedaan kan het fijn zijn ter afsluiting nog even kort te reflecteren. Daarvoor kun je één of een paar van deze vragen gebruiken.

## Reflectie vragen voor na het schrijven:

- Ik voel me nu...
- Ik zou moeten...
- Ik voel....
- Ik wou dat ik wist...
- Mijn situatie, mijn gevoel is....
- Wat bedoel ik met....
- Wat ik hier nu mee wil zeggen....
- Wat ik zo schrijvend ontdek is...
- De kern hiervan is....
- Ik merk dat...
- Het verbaasd me dat...

## Hier volgen wat schrijf- en andere zetjes die ik vond in het vakantieboek.

Kies een zetje, combineer die met een schrijftechniek en schrijf. Ik adviseer je om per schrijfsessie ongeveer een half uurtje te schrijven. In kleine etappes blijft schrijven inspirerend en voedend en wordt het geen moeten. De zetjes en technieken die je niet aanspreken sla je gewoon over. Net als op een buffet, kies je wat je zelf wilt. Tip: soms komt de meeste inspiratie juist door oefeningen die je in eerste instantie niet ziet zitten. Het is leuk om af en toe een oefening te doen die weerstand oproept. Weerstand kan heel goed brandstof zijn, die iets nieuws tevoorschijn kan laten komen.

### OMSLAG

- Schrijf over een reis. Schrijf over instappen, vertrekken, uitzwaaien. Aankomen. Landschappen die voorbij razen. Herinnering aan een trein....

### BLZ 4

- Er gebeurt niets bijzonders maar we zijn met elkaar.....
- Simpel leven en vrijheid....

### BLZ 5

- Misschien ben je op vakantie echter dan ooit...
- Als er iets is dat je tegenkomt op vakantie, dan is het jezelf...
- Welke vakantie vergeet je nooit meer? En wat heb je er nu je erop terugkijkt, van geleerd?

### BLZ 6

- Schrijf over autopech, over duwen, over uitzicht, over de ijscoman, over steentjes zoeken, over ruimte of leegte....

## BLZ 11

- Meer inzoomen op wat je zelf wilt....

## BLZ 12

- Ik blijk aangenamer gezelschap te zijn als ik beter voor mezelf zorg...
- Wat ik weet van zelfcompassie...

## BLZ 13

- Lezen in de zon...
- Een zomerverhaal dat me bijbleef... (of dat ik graag zou beleven...)

## BLZ 14

- Zelfzorg is een onderdeel van zelfcompassie, een levenshouding waarbij je jezelf op een vriendelijke manier steunt, leert om je behoeftes uit te spreken en daarmee ook je grenzen aan te geven.
- Jezelf niet vergeten op vakantie....

## BLZ 15

- Even niets hoeven afstemmen op een ander....
- Alleen willen zijn...

## BLZ 16

- Alsof ik het de mensen om me heen stiekem verwijt dat ik rekening met ze heb gehouden, het hun wil inwrijven....
- HARTVOL. Brainstorm over dit woord. kies iets uit en schrijf daar 5,7 of 10 minuten over.

## BLZ 19

- Als je iets uit zijn natuurlijke omgeving weghaalt, gaat de sjeu er snel vanaf...
- Schrijf over: een gelukssteentje, een geluksvoorwerp...

## BLZ 23

- Alles waar ik invloed op had kunnen uitoefenen, had ik gedaan....

## BLZ 25

- Dat zich met een beetje geluk altijd wel een oplossing aandient....
- Dat je maar beter om jezelf kunt lachen als iets niet helemaal loopt zoals je wilt of verwacht....
- Schrijf over: vergeten, verloren, pech, onverwacht, reddende engel...

## BLZ 27

- Eenvoud en klein geluk...
- Waar ik oog voor moet houden....
- Een slowdown-kamertje of een slowdown-plek waar

## BLZ 29

- Te veel mensen, teveel herrie....
- Met een rugzakje de wereld in.... Op de bonnefooi....

## BLZ 30

- Mooie herinneringen aan de camping...
- Wat is er nou leuker dan je eigen vuur maken?

## BLZ 31

- Ons zelfgebouwde holletje...

## BLZ 32

- Alles kost zo veel tijd, daar moet ik me wel bij neerleggen...
- Kinderen die achter vlinders aanrennen....

## BLZ 34

- Antiek van dubieuze herkomst....

## BLZ 36

- De schoonheid van saai....

## BLZ 38

- Saaiheid en vergane glorie....

## BLZ 39

- Ik werd bijna een beetje jaloers (op de puurheid en eenvoud van het leven)....

## BLZ 40

- Het bijzondere in het gewone herkennen...
- Verassend mooi in zijn soberheid....

## BLZ 41

- De verveling begon toe te slaan....
- Deze herinnering is niet gaan slijten...
- Als er niets te zien is ga je beter kijken...

## BLZ 42

- Als jij een salade was, wat zouden dan jouw ingrediënten zijn?
- Beschrijf een herinnering aan servies....

## BLZ 45

- Alleen op reis....

## BLZ 46

- Mijn hart maakt een sprongetje...
- Vanuit het raam kijk ik....
- Ik ben nu echt helemaal alleen (en een grote golf van rust overspoelt me)....
- Als jaren droomde ik ervan om eens een langere periode alleen door te brengen...
- Bang dat iemand het niet naar zijn zin heeft...

## BLZ 51

- Mijn haptonoom had me eens verteld dat je je billen aanknijpt als je je gestrest voelt of niet op je gemak bent...
- Wat mijn natuurlijke ritme is...
- Eindelijk voel ik mijn hoofd weer aan mijn lijf zitten...
- Heb ik de tijd om na te denken over wat er voor mij echt toe doet....

## BLZ 52

- Tijd voor jezelf nemen is het grootste cadeau dat je jezelf kunt geven...

## BLZ 53

- Praatjes met mensen...

## BLZ 56

- Ik werd meteen verliefd...
- Wat doet de wind?
- Wat doet het water?
- Zachtjes worden gewiegd...

## BLZ 58

- In de stralende zon met een zwoel briesje..
- Kun je aanmodderen?
- Thuiskomen in een groep mensen die je niet kent...
- Een oude rot in het vak....

## BLZ 59

- Verbonden door de liefde die je samen deelt....
- Je eigen tiny house...
  
- Tip van SAS: door dit verhaal over zeilen, moet ik denken aan een schat van een kinderboek dat ook voor volwassenen heel fijn is om te lezen: `lampje` van Annet Schaap. Heerlijk vakantie lief leesvoer.

## BLZ 60

- Schrijf over de m van.....

## BLZ 64

- Maar toch begon er iets te knagen...
- Als die schitterende mensen...
- We hadden met geen van hen contact gemaakt...
- Ben jij wel eens in een land of een stad geweest, waar je met de lokale bewoners geen contact hebt gemaakt?

## BLZ 66

- Hug it Forward....
- Omhels het voort....

## BLZ 67

- Iets wat ik sindsdien nooit meer zo meegemaakt heb...

## BLZ 69

- Dit was een plek waarin we onze ziel en zaligheid hadden gelegd...

## BLZ 70

- De mooiste dingen ontstaan als je je gevoel durft te volgen....

## BLZ 71

- Een langzame reis...
- Net als de strepen van een zebra....



## BLZ 72

- Zodra ik kon loslaten dat wachten vervelend is...
- Door alles als een avontuur tegemoet te treden, ging ik anders kijken naar de situatie waarin ik zat....
- Ik realiseerde me hoeveel rust het kan brengen om je (op reis) over te geven aan de situatie en soms gewoon maar te accepteren wat er op dat moment gebeurt....
- Lees het laatste blokje tekst op blz. 72 – **over bergen en dalen**: schrijf dan je reactie, je gevoel hierover op....

## BLZ 73

- De ziel reis te paard. Als je lichaam snel reist, komt je ziel wat later aan....
- Het gaat er niet om hoe ver je gaat, maar hoe langzaam je reist....

## BLZ 75

- Je verplaatsen, dat is de activiteit van de dag...
- Met weinig spullen ben je heel wendbaar...
- De gesprekken die we onderweg voeren....
- Elke oplossing die je bedenkt, kan leiden tot een nieuw avontuur...

## BLZ 78

- Ik weet zeker dat ik deze traditie later met mijn familie wil voortzetten...

## BLZ 80

- Ervaringen van omringt zijn door de natuur....

## BLZ 82

- Wat als er geen afleiding is?

## BLZ 85

- Wat ligt er onder die vernislaag van zelfopgelegde drukte?
- Wat blijft er over als al dat externe waarmee ik me identificeer – carrière, clubjes, uiterlijkheden – wegvalt?

## BLZ 86

- Een leegte die zich het best laat omschrijven als eenzaamheid...
- In dit ecosysteem staat alles met elkaar in verbinding, maar gaat ook alles op den duur voorbij....

BLZ 91

- Het bleek nu gewoon wonderwel te werken...

BLZ 96

- Ik mocht dan ouder worden, en me daarover bij vlagen verward en ongelukkig voelen.....

BLZ 99

- Schrijf over een bijzonder sieraad....

BLZ 102

- In een romantisch volkswagenbusje met geblokte gordijnen...

BLZ 107

- De leukste momenten zijn vaak de onverwachte...
- Een beetje ongemak is niet zo erg...

BLZ 108

- Soms is een vriendschap te bijzonder om mee te nemen naar huis...

BLZ 112

- Ik was er altijd klakkeloos van uitgegaan dat steden mijn ding waren...
- Ik heb op vakantie altijd een moment waarop ik voel dat ik geland ben....

BLZ 113

- Ik zou hier best een tijdje willen wonen...

BLZ 114

- Een allesoverheersende geur van....

BLZ 115

- Een sterrenhemel zoals ik nog nooit heb gezien..
- Er was daar een eindeloosheid die je maar zelden treft....
- It is all still new to me. I feel sometimes as if I were a child who opens its eyes on the world once and sees amazing things it will never know any names for and then has to close its eyes again. (uit: de roman Gilead van Marilynne Robinson)

BLZ 117

- Het belletje van de ijscoman horen en dan....
- IJsjes geluk...

## BLZ 126

- Juist door je over te geven aan het toeval....

## BLZ 127

- Travel isn't a stamp collection, It's an experience.....
- Maar voor mij gaat het juist over het creëren van een band met de plek waar ik ben....
- Overall wat langer blijven...

## BLZ 128

- Hoe langer ik ergens bleef, hoe beter ik de plek snapte...
- Het was alsof ik er dan net iets meer was....
- De beste dingen in het leven zijn die waar je de tijd voor neemt...
- Het is juist `slow` wat ons goed laat voelen....

## BLZ 129

- Laat genoeg ruimte voor verassing en verwondering...

## BLZ 131

- Zonder haast
- Over klein geluk
- Andere keuzes
- Simpeler leven

## BLZ 136

- Sommige mensen zien reizen als een vlucht...

## BLZ 137

- Veel mensen hebben een kwetsbaarheid. Bij mij is het.....

## BLZ 141

- Een verplaatsbaar, duurzaam, houten huisje....

## BLZ 144

- Om een beetje te mijmeren en gewoon niets te doen....

DIT WAREN DE ZETJES

## Wat kun je nog doen met de bijgevoegde spulletjes?

Het vakantieboek

- Lekker lezen.
- Afbeeldingen kun je gebruiken voor een collage.

Kaartjes: memorie omkeer kaartjes.

- Je kunt inzichten die je opdoet in de vakantieperiode in korte zinnen noteren op de achterkant van deze kaartjes. Dan heb je een mooi inspiratiekaartjes setje voor de rest van het jaar.
- Je kunt blind 5 kaartjes trekken en de plaatjes in een willekeurige volgorde leggen. Dan schrijf je een kort verhaal waarin deze onderwerpen voorkomen.
- Je kunt lieve zinnnetjes, lieve boodschappen schrijven op de achterkant van de kaartjes en ze als mini ansichtkaartjes aan anderen geven, ze verstoppert op goede vindplekken, ze in het broodtrommeltje van je lief of je kind stoppen, ze verstoppert door je hele huis (als berichten aan jezelf in de toekomst).

Ansichten: 5 postcards met een tekstje

- Schrijf op de achterkant van de postcards, een brief aan jezelf. Begin met de boodschap op de kaart en vul dan de hele witte beschrijfbare kant. Stop de postcards in witte enveloppen, adresseer ze aan jezelf en frankeer ze alvast. Geef ze aan een goede vriend of vriendin en vraag of die ze willekeurig in dit jaar in de brievenbus gooit. Jij krijgt dan in de toekomst post van jezelf vanuit deze zomer.

Papier: 24 vellen dubbelzijdig (inpak en/of post)papier

- Natuurlijk kun je dit papier gebruiken als postpapier. Schrijf brieven aan mensen die je lang niet hebt gezien of gesproken. Of schrijf brieven aan mensen in het bejaardenhuis vlak bij je.
- Ook kun je enveloppen vouwen en er bloemenzaad in stoppen en dit weggeven.
- Het papier is ook geschikt voor kleine cadeautjes.
- Ook kun je een magic book vouwen (ontworpen door Keri Smith (in haar boekje living out loud). Dan krijg je zonder nietjes te gebruiken een klein miniboekje. Daarin kun je iedere dag iets schrijven dat je dankbaar maakte. Leg het boekje op je kussen en schrijf iets dankbaars op vlak voor je gaat slapen.

# Directions for Making a Magic Book

Use 1 sheet of  $8\frac{1}{2} \times 11$



(out of one sheet of paper!)



1.



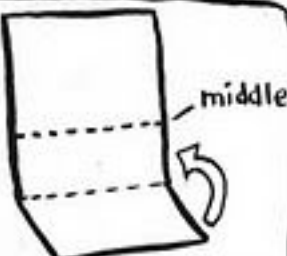
Fold the page in half lengthwise. Open it flat again.

2.



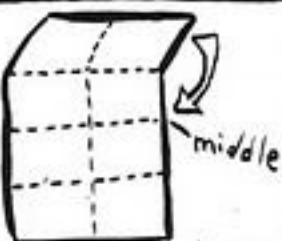
Fold it in half the other direction. Open it flat again.

3.



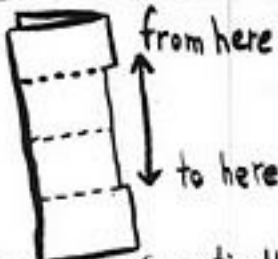
Fold the bottom up to meet the middle. Open it flat again.

4.



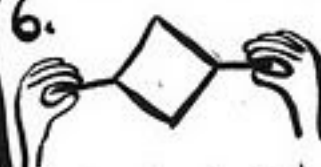
Fold the top down to meet the middle. Open it flat again.

5.



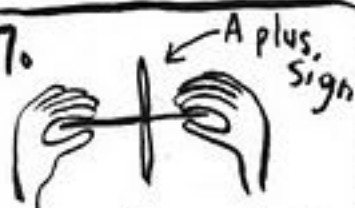
Fold in half vertically again and cut a thin slit.

6.



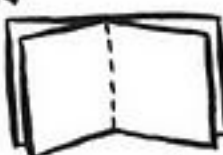
Holding each end push them together so you can see through the slit (it should make a box shape.)

7.



Push the ends in further until it looks like a plus sign.

8.



Flatten it so you have two "pages" on each side.

9.



Fold the whole thing in half. You now have your very own book!

© 1999 Keri Smith

Schriftje: Travel journal.

- Hierin begin je je reisdagboek. Of je gebruikt het voor iets heel anders. Erotische zomergedachten. Een plan om je leven om te gooien. Een bestellijstje dat je richt aan 'de grote goedheid'. Een opsomming van alles waarmee je wilt stoppen. Paklijstjes voor komende vakanties. De wensen voor je eigen uitvaart. Boodschappenlijstjes. Je vult hem met redenen waarom je van jezelf houdt. Redenen om gelukkig te zijn. Je geeft hem weg of laat hem leeg. Of plak er alle bonnetjes in van deze vakantie.

Poster: land en wereldkaart

- Koop een paar maten lucifer doosjes. Zwaluw heeft wel drie maten. Teken dan de maat van ieder doosje op de landkaart van karton en snijd dat uit, zodat je een soort schilderij lijstjes krijgt, precies in de drie maten van de lucifer doosjes. Dan pak je een tijdschrift. Kijk je door je zelfgemaakte kadertjes. Zo ga je op zoek naar leuke afbeeldingen. Knip die uit en beplak daarmee lekker veel lucifer doosjes. Gebruik behanglijm, om de afbeelding op de achterkant (want het zwaluw kantje is ook mooi en daaraan zie je nog dat het gewoon luxe doosjes lucifers zijn) van het doosje te plakken en lak daarmee ook de afbeelding af. Nu heb je veel leuke Kunst doosjes om te etaleren, weg te geven of te verkopen. Je kunt ook alleen afbeeldingen zoeken van folders en kranten en flyers van je vakantie. De kartonnen zoek kadertjes die je sneed uit de landkaartjes, kun je altijd hergebruiken een volgende keer.

Stickers: nopjes en kleine plaatjes

- De velletjes stickers kun je gebruiken om jezelf een nieuwe voedende gewoonte aan te leren. Iedere dag dat je gedaan hebt wat je wilde doen, plak je een stickertje in je agenda, dagboek of op een groot wit vel. Zo geef je jezelf nopjes en pluimpjes.

**Tot slot:**

Dit hele flow pretje is ook een zetje. Maar... je hoeft echt niet alles te doen. Soms kan één klein zetje wonderen doen. Misschien is er één schrijverijtje of één daadje dat je koers verandert. Dat is genoeg. Zie dit flowpretje als een buffetje en kies een paar hapjes waar je zin in hebt. Of proef alles en ontdek wat zo tevoorschijn komt. Dit project-je kan niet mislukken. Zoals jij het aanpakt is precies de juiste manier... voor jou.

**Dikke zonnige zomer pakkerd van Sas**

**Juli 2020**