

# Zeerslag

## Schrijf oefeningen bij Mijn psychiater wil het gesorteerd

[Je leest het gedicht hier](#)

### 1. Opening

Welk woord of welk zinsdeel in dit gedicht raakt iets in je aan? Schrijf dit woord of zinsdeel over en vul het aan met 3 eigen regels. Die hoeven niets met het gedicht te maken te hebben.

### 2. Psychiater

*We hebben zacht vandaag  
bij blij gedaan en drie kwartier voorbij  
ziet het er netjes uit. Er gaat een bel.*

Je hebt een sessie bij de psychiater gewonnen. Je mag er nu naar toe. Beschrijf waar jullie het over hebben en wat er gebeurt. Hoe staat het ervoor als drie kwartier later de bel gaat.

### 3. Nagelbijten

*Nagelbijten mag  
bij alles.*

- Wat mag of doe jij bij alles? Misschien zelfs zonder dat je er erg in hebt. Omdat het je tweede natuur is, een gewoonte of een verslaving.
- Vul wat jij doet in bij de zinnen hieronder. Maak de zin telkens op een andere manier af.

*Wanneer ik blij ben, mag ik .....*

.....

*Wanneer ik bedroefd ben, mag ik .....*

.....

*Wanneer ik bang, mag ik .....*

.....

*Wanneer ik boos, mag ik .....*

.....

# Zeerslag

- Voeg als je dat wilt een openingszin en een slotzin toe.

## 4. Medicijndoos

*in mijn medicijndoos heeft de week  
zeven vakjes en een dagindeling.*

- Je mag een medicijndoos vullen met fijne dingen die jij nodig hebt in het leven. Schrijf iets op voor elke dag van de week.
- Schrijf voor één van je 'medicijnen' de bijsluiter. Overdrijven mag.

## 5. Van waarde

Welke teksten hebben deze oefeningen jou gebracht? Kijk er nog eens naar. Welk woord of welk zinsdeel is het meest waardevol of het meest verrassend? Schrijf dit woord of zinsdeel over en vul het aan met 3 regels tekst.

*Gebruik en bronvermelding*

*Met dit materiaal laat ik zien dat poëzie uitnodigt tot lezen én tot schrijven. Ik wens je veel plezier met de oefeningen. Gebruik je de gedichten en oefeningen in workshops of lessen, zorg dan voor vermelding van de bron. Wil je gedichten of oefeningen overnemen op websites of in gedrukt materiaal, neem dan contact met me op.*

© Monica Boschman – [info@monicaboschman.nl](mailto:info@monicaboschman.nl) - [www.monicaboschman.nl](http://www.monicaboschman.nl)

*Zeerslag (2018), Monica Boschman, Poëziefonds Open, Uitgeverij U2pi, Den Haag*

*Schrijfoefeningen bij de gedichten uit Zeerslag (2021), Monica Boschman, [www.monicaboschman.nl](http://www.monicaboschman.nl)*