

De kracht van pen en papier: onmiskenbare waarde in digitale tijden

//always the *write* paper

//AURORA



//always the *write* paper

Beste lezer,

Bij Aurora hebben we altijd al geloofd in de kracht van pen en papier, en onze overtuiging wordt er alleen maar groter op. Waar digitale leer- en communicatiemiddelen vaak voor woeling zorgen, brengt fysiek schrijven terug rust en helpt het om gedachten diepgaand te ordenen.

Ook voor de schoolgaande jeugd brengt dit veel voordelen mee. Onderwijsexperts tonen aan dat leerlingen bij het opschrijven van de leerstof deze beter en sneller opnemen dan wanneer ze digitaal notities maken. Schrijven op papier stimuleert onze creatieve denkprocessen, waardoor we vlotter op nieuwe en originele ideeën komen.

Met deze whitepaper willen we de vele voordelen van pen en papier benadrukken en aantonen hoe de vertrouwde manier ons kan ondersteunen in een digitale wereld. Want dat het kan en zelfs meer dan ooit nodig is is duidelijker dan ooit.

Namens het team van Aurora wensen we je veel leesplezier en hopelijk ook veel schrijfplezier, nadat je mede dankzij deze input nieuwe inzichten opdeed over de waarde van pen en papier.

Hartelijke groeten,

CEO Gert Cielen

Ontdek hoe je pen en papier effectief kunt integreren in je dagelijkse werkroutine en ervaar de voordelen zelf. Lees verder en zet vandaag nog de eerste stap naar het verbeteren van je creativiteit en focus.

Het belang van schrijven met de hand

In een tijd waarin de leerprestaties van Europese leerlingen steeds verder achteruitgaan, kan het terugkeren naar pen en papier een verfrissende oplossing bieden. Steeds meer onderzoeken tonen aan dat schrijven met de hand niet alleen het leerproces versterkt, maar ook het mentaal welzijn bevordert en creativiteit stimuleert. Terwijl we constant worden afgeleid door schermen en meldingen, helpt de eenvoudige handeling van schrijven met pen en papier om ons beter te concentreren, creatiever te denken en rust te vinden in onze hectische wereld.

Waarom schrijven met de hand beter is

Schrijven met de hand heeft wetenschappelijke voordelen die verder gaan dan alleen informatie vastleggen. Audrey van der Meer, professor neuropsychologie, zegt hierover bij VRT NWS : *"Schrijven met de hand stimuleert je brein. Je brengt het in een toestand waarin het makkelijker leert en beter dingen onthoudt. Er zijn veel meer netwerken actief."* Handgeschreven notities bevorderen een dieper begrip, omdat ze ons dwingen actief na te denken over wat we opschrijven, in plaats van simpelweg informatie over te nemen. Pedagoog Pedro De Bruyckere vertelt in Het Nieuwsblad : *"Je kan minder noteren met een pen dan met een computer. Je gaat dus moeten kiezen wat je neerschrijft en zo moet je meer nadenken."* Dit proces van selecteren en reflecteren zorgt ervoor dat we ons beter concentreren op de kern van de boodschap, wat leidt tot effectievere informatie-verwerking dan wanneer we gewoon typen.

Drie voordelen van pen en papier

- Versterkt je geheugen en leerproces
- Brengt rust
- Stimuleert creativiteit

Schrijven in de praktijk

De voordelen van schrijven met pen en papier zijn niet alleen van toepassing op het persoonlijke leven, maar ook op het onderwijs. Uit een recent onderzoek blijkt dat de leerprestaties van Vlaamse leerlingen, vooral in wetenschappen en wiskunde, achteruitgaan. Het aantal leerlingen dat het basisniveau niet haalt, stijgt, terwijl het aantal toppresterders afneemt.

Vlaams minister van Onderwijs, Zuhal Demir, ziet hierin een belangrijke uitdaging voor het onderwijs. In een gesprek met VRT NWS zegt ze: *"Een eerste ingreep is de aanpassing van de handboeken. We moeten zo snel mogelijk af van invulboeken."* Ze benadrukt dat invulboeken niet alleen de creativiteit van leerkrachten beperken, maar ook leerlingen onvoldoende uitdagen. Experts zijn het hier mee eens: invulboeken verstikken het onderwijs en bieden te weinig ruimte voor zelfexpressie en diepgaand leren.

Het belang van pen en papier kan niet genoeg benadrukt worden. Zowel in het onderwijs als in ons dagelijks en professioneel leven biedt schrijven met de hand voordelen die digitale technologie niet kan evenaren. Het pleidooi om invulboeken in het onderwijs te vervangen is een belangrijke stap in de goede richting. In een wereld die steeds sneller verandert, is het van groot belang de waarde van pen en papier opnieuw te ontdekken.

Versterk je geheugen en leerproces

Schrijven met pen en papier ouderwets? Helemaal niet! Wist je dat deze traditionele manier van noteren juist een krachtig wapen is voor je geheugen én leerproces? Onderzoeken wijzen uit dat schrijven met de hand de hersenen op een diepere manier activeert dan typen en daardoor het onthouden van informatie enorm vergemakkelijkt. In tijden van onderwijscrisis, waarin achterstanden op de schoolbanken steeds groter worden, biedt de eenvoudige techniek van schrijven op papier een gemakkelijke en kosteneffectieve oplossing. Maar ook voor wie levenslang wil blijven leren, vormt papier een uitstekende bondgenoot.

Schrijven daagt je brein uit

Een Noorse studie laat geen twijfel: schrijven met pen en papier doet veel meer met je brein dan typen op een toetsenbord. Onderzoekers van de Norwegian University of Science and Technology ontdekten dat schrijven **complexere bewegingen** vereist dan typen, waardoor je **hersenen intensiever werken en informatie effectiever verwerken**. “*Het brein is veel actiever als je met de hand schrijft, terwijl er haast geen activiteit te meten is als je typt op een toetsenbord*”, bevestigt Audrey van der Meer, professor Neuropsychologie, in een gesprek met Radio 1. In een ander onderzoek moesten studenten woorden overschrijven, sommigen op een laptop, anderen met pen en papier. De resultaten zijn duidelijk: de schrijvende groep had een veel **actievere hersenactiviteit**. Met andere woorden: als je écht iets wilt onthouden, is het beter om een pen te nemen in plaats van een toetsenbord.

Typen op een toetsenbord vereist dus minder energie van onze hersenen dan schrijven, maar dat is duidelijk geen voordeel. Van der Meer verklaart: “*Als je een laptop gebruikt, is het heel verleidelijk om alles te typen wat de lesgever zegt. Het komt binnen via je oren en gaat eruit via je vingertoppen, maar je verwerkt de informatie helemaal niet.*” Met pen en papier gaat dat dus anders: je moet **keuzes maken, samenvatten, herformuleren en verbanden leggen**. Daardoor wordt de leerstof dieper verwerkt en blijft die beter hangen.

Tine Hoof, onderzoeker aan Thomas More, is ook voorstander van schrijven met pen en papier. In een interview met De Standaard zegt ze het volgende: “*Op de computer tikken gaat te snel. Het voordeel van schrijven met de hand zit in de beperking. Notities nemen met de hand verplicht je tot diep denken. Je moet selectief zijn en kritisch samenvatten. Beslissen wat je gaat noteren is een actief proces. Terwijl je no-*

teert, verwerk je de leerstof.” Dat geldt niet alleen voor studenten, maar ook voor kinderen op de basisschool. Door te leren schrijven met de hand ontwikkel je motorische vaardigheden en stimuleer je het geheugen. Minder invulboeken gebruiken en meer zelf schrijven kan leerlingen dan ook helpen om de leerstof écht te begrijpen en te onthouden. Het is een goedkope en toegankelijke manier om het onderwijs in deze tijden van crisis snel te verbeteren zonder daarvoor zware financiële investeringen te doen.

Actiever leren, beter scoren

Onderzoek toont ook aan dat studenten die noteren met de hand, beter scoren op toetsen dan degenen die digitaal notities nemen. Dat effect is niet alleen merkbaar bij taalvakken, maar ook bij vakken zoals wiskunde, waar schrijven op papier blijkt te helpen bij het begrijpen van complexe concepten en vraagstukken. Papieren cursussen laten studenten dus toe om leerstof diepgaander te verwerken dan digitale leermiddelen, die daarnaast ook voor meer afleiding zorgen, zo verklaart professor Martine Valcke van de UGent.

Ook bij het studeren is het geen goed idee om een samenvatting te laten maken door AI of andere technische tools, zo stelt Paul Kirschner, emeritus hoogleraar onderwijspsychologie, in een interview met Radio 1. Wie zelf een samenvatting op papier maakt, leert hoofd- en bijzaken van elkaar scheiden en doet zo op dat moment al aan cognitieve verwerking van de informatie. Met een samenvatting gemaakt door AI mis je deze cruciale stap in het leerproces.

Toch hoeft samenvatten op papier studenten niet veel extra tijd te kosten. Zo is de **Cornell-methode** recent ontwikkeld om zelf snel en doelgericht samenvattingen te maken. Door je notities op papier in drie secties te verdelen – een korte samenvatting,

de belangrijkste punten en ruimte voor reflectie – creëer je structuur en verbeter je je geheugen.

Naast samenvatten zijn er bovendien nog zeven andere leerstrategieën waarbij papier je kan helpen:

- Conceptmappen
- Teken
- Verbeelden
- Zelftesten
- Uitleggen aan jezelf
- Peer teaching (aan elkaar doceren)
- Uitbeelden

Papier hier

Ook bij onze Vlaamse studenten en leraren zelf merk je een voorkeur voor het schrijven op papier. Uit een recent onderzoek onder 173 docenten en meer dan 1600 studenten blijkt dat maar liefst negen op de tien studenten paper-based learning verkiest dan te studeren met digitale cursussen. Ook in de Zweedse scholen zijn ze overtuigd van de kracht van papier; onderwijsminister Lotta Edholm wil af van digitale schermen in de scholen en terugkeren naar handboeken en schrift om het dalende leesniveau van de Zweedse leerlingen weer omhoog te trekken.

Schrijven met pen en papier is dus weer helemaal in. Het is een bewezen methode om **informatie beter te onthouden en grondiger te verwerken**. In een tijd waarin we vaak de nadruk leggen op digitale technologie in het onderwijs, is het belangrijk om niet te vergeten dat papier een van de meest toegankelijke manieren is om kennis over te dragen. Of je nu student bent, professional, of iemand die gewoon graag schrijft – de pen is en blijft een krachtig hulpmiddel voor je brein.

Noteren in de klas

“Wie niet de tijd heeft om elk woord neer te pennen, móet wel bevattelijk noteren”, zegt Gertjan Vermeulen, leraar economie en geschiedenis aan Abdijschool Zevenkerken.

“In één beweging schoven we de laptops in de lessen geschiedenis aan de kant. Enerzijds omdat ze voor ongewenste afleiding zorgden. Anderzijds omdat tikken sneller lukt dan schrijven, en leerlingen er met een laptop in slagen om werkelijk álles te noteren. Dat klinkt goed, maar is het niet. Want wie niet de tijd heeft om elk woord neer te pennen, móet wel bevattelijk noteren. En is dus al tijdens de les bezig om de leerstof actief te verwerken. Ik vertel, mijn leerlingen noteren: op het eerste gezicht lijkt dat eenrichtingsonderwijs. Maar omdat zelfstandig notities nemen zo uitdagend is, neemt de interactie net toe. Wie niet mee is, beseft dat meteen en stelt vragen. Want een gedachtegang op papier zetten die je zelf niet snapt, is onbegonnen werk. Met een invulboek heb je als leraar niet in de gaten wanneer leerlingen afhaken. En leerlingen zijn zelf ook niet gealarmeerd zolang elk vakje gevuld raakt.”

Bron: Klasse

Schrijven op papier brengt rust

*Papier is zoveel meer dan een fysieke communicatiedrager. Het is een bron van **rust en reflectie**. Schrijven met de hand dwingt je om te **vertragen**, en juist die traagheid helpt je beter te gronden in onze snelle wereld. Het biedt een pauze, een moment om even op adem te komen.*

Back to basics

In een samenleving vol likes, WhatsApp-berichten en eindeloze meldingen is schrijven een manier om even te **ontsnappen**. Het biedt een moment om **bewust stil te staan, gedachten te ordenen en afstand te nemen** van de constante ruis. Dat proces van reflectie en zelfexpressie biedt ruimte voor heling en helpt ons de balans te vinden in een wereld die steeds sneller lijkt te draaien. Door onze gedachten op papier vast te leggen, kunnen we niet alleen onze zorgen loslaten, maar krijgen we ook meer **helderheid en innerlijke rust**. *“Door te schrijven nemen we afstand van onze zorgen en gedachten. Schrijven we een positieve emotie of gebeurtenis op, dan beleven we hem opnieuw. En komen we in een positieve mindset terecht”,* zo vertelt toegepast psycholoog Agnes Schilder in Gezondnu. Schrijven heeft een **therapeutische werking** en biedt een manier om emoties te verwerken en sociale steun te vinden, waardoor we ons meer in **balans** voelen.

Schrijf je gezond

Het effect van schrijven gaat verder dan alleen het mentale aspect. Onderzoek toont aan dat schrijven over levensgebeurtenissen ook gunstig is voor onze **fysieke gezondheid**. Het helpt niet alleen om stress te verminderen, maar het **verlaagt ook angstgevoelens** en kan zelfs het **immuunsysteem versterken**. Met de hand schrijven biedt helende voordelen, zolang het niet als een verplichting voelt, maar als iets waar je met plezier mee bezig bent. *“Het moet niet het zoveelste op je to-do lijst worden”,* aldus Schilder. Het wordt een moment voor jezelf, een kleine dagelijkse gewoonte die bijdraagt aan je mentale én fysieke welzijn.

Schrijven als spiegel van ons denken

Schrijven bevordert ook een dieper niveau van **reflectie, analytisch denken, introspectie en emotionele verwerking**. Het zorgt dat we **bewuster nadenken** over wat we willen communiceren en stimuleert het proces van nadenken over de inhoud van onze gedachten. Het langzame tempo van handgeschreven notities moedigt ons aan om zorgvuldig te overwegen welke

woorden we kiezen en hoe we onze ideeën het best kunnen uitdrukken. Het draagt ook bij aan onze **bewustwording**; je staat stil bij wat je opschrijft. Door elke dag je gedachten op papier te noteren verhoogt je concentratievermogen en word je je veel bewuster van jezelf en je omgeving.

Schrijven als therapie

Marian Visscher, coach en zelfstandig beeldend kunstenaar, zweert bij schrijven. Iedere ochtend schrijft ze drie pagina's vol.

“Met schrijven ga je naar je kern. Door domweg al mijn gedachten op papier te zetten, ontdekte ik patronen. Op papier ben ik eerlijk. Ik kan me niet verstoppen. Onbewuste gedachten haal ik ermee naar boven. Ik begon te schrijven na het lezen van het boek ‘The Artist Way’. Daarin stond een opdracht om iedere dag te beginnen met het schrijven van drie pagina's. Dat waren in het begin vooral mijn piekergedachten. Door ze op te schrijven, kon ik met een leeg hoofd de dag beginnen, waardoor ik meer in het hier-en-nu kon leven. Na een tijdje kwamen er ook andere dingen tevoorschijn. Zo ontdekte ik dat ik regelmatig twijfelde of mijn baan als kunstdocent nog wel bij me paste. Ik kwam erachter dat ik nooit kunstenaar ben geworden, omdat ik bang was het niet te kunnen. Ik voelde me verantwoordelijk om mijn gezin te onderhouden, en dacht dat dit met het maken van kunst niet mogelijk was. Maar sinds afgelopen zomer ben ik nu zelfstandig kunstenaar. Steeds meer mensen weten niet precies wat ze willen. Of hebben stiekem dromen, die ergens verborgen zitten. Die mensen wil ik adviseren: ga schrijven. Want vaak zitten de antwoorden op je vragen al ergens in je. Schrijven kan je helpen die antwoorden naar boven te halen.”

Bron: Gezondnu.nl

Inspiratie en creativiteit

*In een wereld vol digitale hulpmiddelen biedt schrijven met de hand een unieke manier om onze **creativiteit** aan te wakkeren. Het fysieke proces van schrijven stimuleert de **creatieve geest** en creëert ruimte voor meer **vrijheid** en **authenticiteit**. Door de afwezigheid van digitale onderbrekingen komen ideeën vaak op een **dieper** en **origineler** niveau naar voren, waardoor we ons kunnen focussen op wat er echt toe doet.*

Originaliteit stimuleren

De fysieke handeling van schrijven stimuleert **creatieve denkprocessen**, doordat het ruimte biedt voor **ongefilterde en intuïtieve ideeën**. Veel bekende kunstenaars en schrijvers erkennen de waarde van handgeschreven notities, omdat het handschrift een diepere verbinding met hun creatieve geest biedt. Handschrift biedt ook een gevoel van **authenticiteit** en **persoonlijkheid** dat niet door digitale middelen nagebootst kan worden. Zo schreef auteur J.K. Rowling de eerste twee *Harry Potter*-boeken volledig met de hand. Door met een pen te schrijven, komen ideeën vaak **meer intuïtief**, spontaner en op een meer **ongefilterde manier** naar voren. Het stimuleert ook creatief denken doordat het schrijvers aanmoedigt om inspiratie op te doen en verbanden te leggen tussen verschillende concepten. Daarnaast versterkt het de **verbeelding** en kan het leiden tot **nieuwe inzichten en creatieve oplossingen**. Wim Van der Linden, woordvoerder bij Tempo-Team, beaamt dit:

“Door altijd en overal beschikbaar te zijn, overbelasten we ons brein. Dat leidt tot stress en vermindert onze creativiteit. En het is net die creativiteit die we moeten koesteren in de arbeidsmarkt van de toekomst. Het is datgene wat ons differentieert ten opzichte van robotisering en kunstmatige intelligentie.”

De invloed van fysieke tekst op inspiratie

Wanneer we met de hand schrijven, zal er vaak meer **energie** en **aandacht** in het schrijfproces zitten. De fysieke handeling van het schrijven zorgt ervoor dat we woorden anders beleven. Elke letter en elk woord wordt met zorg gevormd, waarmee je je hersenen activeert op een manier dat met digitaal typen niet kan. Dat verhoogt de **cognitieve betrokkenheid** en maakt ruimte voor **diepere, meer gedetailleerde ideeën**. Door met pen en papier te schrijven, krijgen we de kans om onze creativiteit meer op een organische manier te laten groeien, zonder het gevoel van haast of druk die er vaak bijkomt met digitale middelen.

Handgeschreven woorden doorbreken creatieve blokkades

Auteur Judith van Ankeren benadrukt in Psychologie Magazine dat het proces van handmatig schrijven ook kan dienen als een krachtige manier om writer's block te doorbreken. Veel schrijvers ervaren dat wanneer ze vastzitten, de fysieke daad van schrijven hen helpt om de mentale blokkade te doorbreken. In plaats van gelimiteerd te zijn in de beperkingen van een digitaal scherm of gehaaste gedachten, biedt het handschrift ruimte voor **stilte en reflectie**. Dat kan leiden tot onverwachte ideeën of nieuwe perspectieven die anders misschien verborgen zouden blijven. De langzame en bewuste beweging van de pen op het papier helpt om in een 'flow'-staat te komen, waarin **creativiteit moeiteloos stroomt**. De fysieke handeling van het schrijven maakt de verbinding met onze innerlijke gedachten sterker en bevordert een diepere exploratie van ideeën, wat leidt tot **originele en creatieve doorbraken**.

5 wist-je-datjes over pen en papier

Wist je dat... de kleur van je pen invloed kan hebben op hoe je dingen onthoudt? Blauw is bijvoorbeeld beter voor geheugen en focus!

Wist je dat... een stuk papier 5 tot 7 keer gerecycleerd kan worden?

Wist je dat... papier geen blijvend afval kan genereren? De papierindustrie is één van de grootste milieuverantwoorde industrieën.

Wist je dat... wespen de eerste papierfabrikanten waren? Papierwespen kauwen het hout voor hun nesten zo fijn dat het net op papier lijkt.

Wist je dat... een vel papier maximum 7 keer dubbelgevouwen kan worden?

De toekomst van schrijven met pen en papier is groter dan ooit

Schrijven met pen en papier is allesbehalve een stap terug; het biedt een ervaring die digitale technologie simpelweg niet kan evenaren. We moeten echter verder kijken dan het verleden. De wereld van notities en leren is in volle **evolutie**, en het is tijd om voorbij de vertrouwde lijntjes en ruitjes te denken.

Innovatie speelt een cruciale rol in hoe we **informatie vastleggen, verwerken en onthouden**. Moderne notitiemethoden maken noteren niet alleen efficiënter, maar stimuleren ook ons **leerproces** en **creatief denken**.

Recente innovaties in leermethodes openen de deur voor verrassende nieuwe manieren van leren en noteren:

- **Cornell-methode:** Dit beproefde systeem helpt je om snel en doelgericht samenvattingen te maken. Perfect voor studeren en actief kennis ophalen. Door je notities op papier in drie secties te verdelen – een korte samenvatting, de belangrijkste punten en ruimte voor reflectie – creëer je structuur en verbeter je je geheugen.
- **Gurvan Liniatuur:** Speciaal ontwikkeld om spelling, schrijven en lezen te ondersteunen, met extra aandacht voor mensen met dyslexie. De duidelijke schrijflijnen verbeteren de leesbaarheid en bevorderen je algehele leesvaardigheid.

Met zulke technieken wordt het duidelijk: de tijd van simpel noteren met liniaal en ruitjespapier is voorbij. We leven in een tijd waarin we technologie kunnen **combineren** met traditionele schrijfmethoden, waardoor we een effectievere en creatievere ervaring krijgen.

De gedachte dat digitale technologie papier volledig zal vervangen, is simpelweg niet waar. Het is net zo absurd als denken dat we zouden stoppen met wandelen omdat we fietsen hebben. Het gaat niet om vervangen, maar om het **combineren van het beste van beide werelden**. De toekomst biedt ons de kans om te vernieuwen, te groeien en onze schrijfervaring te verrijken door technologie en traditionele methoden samen te brengen.

Ben jij klaar om je schrijfproces naar een hoger niveau te tillen? Verleg je grenzen met **//Aurora** en ontdek nieuwe schrijfmethoden die je creativiteit en productiviteit stimuleren. Of je nu schrijft om te leren, tot rust te komen, of creatieve ideeën te ontwikkelen – het is tijd om te vernieuwen. Groei, innoveer en verbeter vandaag nog je schrijfervaring met **//Aurora**.

Referentielijst

- Baumers, K (2023, september 12). Zweden ruilt laptops in de klas weer in voor studieboeken. Hoe zit dat bij ons? "Er is een gigantische slingerbeweging bezig". Het Nieuwsblad. https://www.nieuwsblad.be/cnt/dmf20230911_96504430
- BOVI Salespromotion. (2019, January 14). 5 interessante weetjes over pennen. BOVI Salespromotion. <https://www.bovisales.nl/nieuws/5-interessante-weetjes-over-pennen>
- Buijs, C. (2024, December 28). Dit is waarom papier een comeback maakt. Flow. <https://www.flowmagazine.nl/goed-nieuws/comeback-van-papier/>
- Cielen, G. (2024, februari 18). De leeswereld van Gert Cielen. Iedereen Leest. <https://www.iedereenleest.be/over-lezen/reeks/de-leeswereld-van-gert-cielen>
- Cojean, S., & Grand, M. (2024). Note-taking by university students on paper or a computer: Strategies during initial note-taking and revision. *British Journal of Educational Psychology*, 94(2), 557–570. <https://doi.org/10.1111/bjep.12663>
- De Backer, M. (2024, March 26). Pen en papier in de aanslag: Dit is de kracht van schrijven. Gezondnu. <https://gezondnu.nl/psyche/pen-en-papier-in-de-aanslag-dit-is-de-kracht-van-schrijven/>
- Enveloppenland. (n.d.). 10 papier feiten die u niet wist! Enveloppenland. <https://www.enveloppenland.nl/blog/10-papier-feiten-die-u-niet-wist>
- Gezondheid en wetenschap. (2020, oktober 5). Onthoud je dingen beter als je ze met de hand schrijft? Gezondheid en wetenschap. <https://www.gezondheiden-wetenschap.be/gezondheid-in-de-media/onthouden-we-dingen-beter-als-we-ze-met-de-hand-schrijven>
- Grommen, S. (2024, december 20). Demir versus uitgeverijen: Nieuwe schoolboeken tegen september 2024. VRT NWS. <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2024/12/20/demir-versus-uitgeverijen-nieuwe-schoolboeken-tegen-september-2/>
- Koksai, A. (2024, oktober 22). Overprikkeld, onrustig en opgejaagd: waarom je brein de moderne wereld niet meer bijhoudt (en hoe je dat kunt veranderen). Knack. <https://weekend.knack.be/human-interest/overprikkeld-onrustig-en-opgejaagd-waarom-je-brein-de-moderne-wereld-niet-meer-bijhoudt-en-hoe-je-dat-kunt-veranderen/>
- Lauwerier, N. (2023, september 12). Zweden draait digitalisering op school terug en kiest voor meer pen en papier. VRT NWS. <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2023/09/12/digitalisering-in-de-klas/>
- Nandaniya, N. (2020). The Effect of Handwriting vs. Keyboard Writing on the Learners' Reception of Words: Challenges and Benefits. *International Peer Reviewed E Journal of English Language & Literature Studies* - ISSN: 2583-5963.
- Nowee, M. (2024, January 28). Je onthoudt informatie écht beter als je met de hand schrijft. Scientias. <https://scientias.nl/je-onthoudt-informatie-echt-beter-als-je-met-de-hand-schrijft/>
- Olaerts, A. (2024, september 23). Laat uw laptop achterwege en maak een brede kantlijn : zo maakt u de beste notities. De Standaard. <https://www.standaard.be>
- Ose Askvik E, van der Weel FRR, van der Meer ALH. The Importance of Cursive Handwriting Over Typewriting for Learning in the Classroom: A High-Density EEG Study of 12-Year-Old Children and Young Adults. *Front Psychol*. 2020 Jul 28;11:1810.
- Papieren Karton. (2021, December 7). Papier feiten & weetjes. Papieren Karton. <https://papierenkarton.nl/kids/feiten-weetjes/>
- Psychologie.nl. (2024, januari 29). Schrijven helpt: Oefeningen om mee aan de slag te gaan. Psychologie.nl. <https://www.psychologie.nl/artikel/schrijven-helpt-oefeningen-om-mee-aan-de-slag-te-gaan-2/>
- Rappé, M. (2024, november 28). Laptop of schrijven met de hand? Dit doet het met je hersenen, leren en studeren. VRT NWS. <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2024/11/27/laptop-schrijven-hand-papier-hersenen-leren-studie/>
- Stephens, A. (2017). The benefits of hand-written versus digital notetaking in college lectures. *Lexia: Undergraduate Journal in Writing, Rhetoric & Technical Communication*, 5(1), Article 2. <https://commons.lib.jmu.edu/lexia/vol5/iss1/2>
- Stylemans, C. (2024, november 29). Is schrijven met pen en papier beter dan tikken op een laptop? Het Nieuwsblad. https://www.nieuwsblad.be/cnt/dmf20241128_96688769
- Tondeleir, F. (2023, 19 september). De digitalisering ten spijt: 9 op de 10 Vlaamse studenten willen leren met pen en papier. HLN.be. <https://www.hln.be>
- Valtonen, J. (2020). The health benefits of autobiographical writing: An interdisciplinary perspective. *Journal of Medical Humanities*, 42(4), 1–19. <https://doi.org/10.1007/s10912-020-09631-9>
- Van Ankeren, J. (2024, 18 maart). Schrijven helpt: Oefeningen om mee aan de slag te gaan. Psychologie.nl. Geraadpleegd op 5 maart 2025, van <https://www.psychologie.nl/artikel/schrijven-helpt-oefeningen-om-mee-aan-de-slag-te-gaan-2/>
- Vanden Bosch, V. (2023, september 30). Waarom we pen en papier nog niet overboord moeten gooien. De Standaard. https://www.standaard.be/cnt/dmf20230928_93996179
- Van Dijk, T. (2024, juni 21). Vermindert je schrijfvaardigheid als je alleen nog typt? De Standaard. https://www.standaard.be/cnt/dmf20240620_96743752
- Vancraeynest, M. (2024, augustus 21). De evolutie van onderwijs in tijden van technologie. De Standaard. https://www.standaard.be/cnt/dmf20240821_97795132
- Van der Weel, F. R., & Van der Meer, A. L. H. (2024). Handwriting but not type-writing leads to widespread brain connectivity: A high-density EEG study with implications for the classroom. *Frontiers in Psychology*, 14, 1219945. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1219945>
- Vermeulen, G. (2024, november 8). Leren noteren: Leerstof actief verwerken tijdens de les. Klasse. <https://www.klasse.be/730199/leren-noteren-actief-leerstof-verwerken/>
- VRT. (2024, april 11). De Wereld Vandaag [Audiofragment]. VRT MAX. <https://www.vrt.be/vrtmax/luister/radio/d/de-wereld-vandaag~11-10/de-wereld-vandaag~11-26587-0/fragment~771b22de-0204-40cc-8a9b-ffa63842f48f/>
- Willems, A. (2024, maart 5). Kwaliteitsalliantie waarschuwt scholen voor invulboeken: "Brengen soms weinig bij en zijn onnodig duur". Vrt.be. <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2024/03/05/kwaliteitsalliantie-waar-schuwt-scholen-voor-invulboeken/>
- ZigZagHR. (2025, February 20). Ga af en toe eens in "monnik-modus". ZigZagHR. <https://zigzaghr.be/ga-af-en-toe-eens-in-monnik-modus/>

