

# Eerste aanzet tot het schrijven van je levensverhaal



Een werkboek van  
Mijn Monumentjes

## Inleiding

Dit werkboek is bedoeld als aanzet tot het schrijven van jouw levensverhaal. Het is opgezet volgens de aanpak die ik gebruik in mijn [cursus levensverhaal schrijven](#). In deze cursus schrijf je over je leven aan de hand van 5 thema's die in ieder mensenleven een rol spelen.

Ieder thema wordt uitgewerkt met behulp van deze onderdelen: **herinneren, verdiepen, uitwerken en verzamelen**. Deze onderdelen vind je ook terug in dit werkboek, zodat je goed kunt zien op welke manier deze onderdelen houvast bieden bij het schrijven.

Het thema **Gezin en opvoeding** is het eerste thema uit de cursus. In het werkboek dat nu voor je ligt, vind je een gedeelte van dat thema terug. Zo krijg je een idee van de inhoud van de cursus en kun je afwegen of deze manier van werken ook iets voor jou is. En mocht je besluiten om mee te doen met de cursus, dan heb je al wat werk gedaan ;-)

Dit is de handigste werkwijze:

- Bekijk eerst het instructiefilmpje dat bij dit werkboek hoort
- Maak daarna de opdrachten uit het werkboek

Mocht er iets niet duidelijk zijn/heb je vragen, aarzel dan niet om contact op te nemen. Je kunt me altijd mailen op: [info@mijnmonumentjes.nl](mailto:info@mijnmonumentjes.nl). Wil je liever een keer bellen, dan kun je een [belafsprak](#) maken voor een moment dat jou goed uitkomt.

Ik wens je heel veel schrijfplezier!

*Met schrijfgroet,*

*Eunice*



# 1. Herinneren

## 1. Eerst brainstormen

Zoals in de inleiding al gezegd: voor de opzet van het levensverhaal werk ik met thema's. Ieder thema start met een brainstorm. Daarom start ook dit werkboek met een brainstorm. Voordat ik vertel hoe je dat aanpakt, wil ik graag uitleggen waarom een brainstorm belangrijk is.

Als je jouw eigen verhaal wil vinden, moet je nadenken over de dingen die voor *jou* belangrijk zijn. Wanneer je zonder voorbereiding aan een thema denkt, komen er woorden, herinneringen en gedachten boven drijven die dicht aan de oppervlakte liggen. Blijkbaar zijn dat voor jou belangrijke dingen, die al een eerste aanwijzing voor jouw verhaal zijn.

Natuurlijk is dat wat je met een brainstorm ophaalt niet volledig. Daarom is het belangrijk om na de brainstorm ook nog heel gericht herinneringen op te halen. Dat gaan we straks dus ook nog doen.

Zo pak je de brainstorm aan:

- Neem een **leeg vel papier en een pen**
- Zet in het **midden** van het blad het woord '**gezin**'
- Zet een **timer op 10 minuten**
- **Schrijf** nu in 10 minuten **alles op wat er bij je opkomt** als je aan 'gezin' denkt. LET OP: dit mag je breed zien. Je denkt aan het gezin waar je uit komt, maar je mag ook woorden opschrijven die horen bij het gezin dat je zelf gesticht hebt (als dit laatste voor jou van toepassing is)
- Heb je na 10 minuten nog niet het gevoel dat je klaar bent? Ga dan door tot je niets meer weet



## 2. Feiten herinneren

Het is goed om eerst wat feiten op een rijtje te zetten. Daarom hieronder een aantal 'feitelijke' vragen. Deze gaan allemaal over jouw gezin van vroeger.

- Wie waren jouw gezinsleden?
- Wat was jouw plek in het gezin? (de oudste, de middelste, enz.)
- Woonden jullie alleen met het gezin in een huis, of woonden er nog mensen bij jullie in? (denk aan opa/oma/pleegkinderen/kostganger o.i.d.)
- Had het beroep van je ouders invloed op het gezin? (denk aan een eigen zaak of een onregelmatig beroep o.i.d.)
- Was er voor iedereen een eigen ruimte in huis of werden de kamers met elkaar gedeeld?
- Hoe welvarend was jullie gezin? (denk aan geld voor de dagelijkse boodschappen, maar ook aan wel/geen geld voor vakanties, wel/geen geld voor sport of muziek, wel/geen nieuwe kleren krijgen, enz.)
- Welke gezinstradities kun je opnoemen? (denk hierbij breed: aan de algemene tradities van bv. Sinterklaas of kerst, maar ook aan specifieke tradities die alleen binnen jullie gezin bestonden)

Nu je de feiten aardig op een rijtje hebt staan, is het tijd geworden jouw herinneringen uit te diepen in het volgende onderdeel van dit werkboek: verdiepen.



## 2. Verdiepen

### 1. Gevoelens herinneren

Een belangrijk onderdeel bij het uitdiepen van je herinneringen is de aandacht voor het gevoel. In mijn [cursus](#) gebruik ik bij dit thema verschillende werkvormen voor verdieping, zoals het maken van een tijdlijn en het invullen van een 'opvoedingstabel'. Vanwege de beknoptheid van dit werkboek beperk ik me nu tot het stellen van gerichte vragen:

- Op welke manier ben jij positief beïnvloed door (een van) je gezinsleden? (denk aan: een voorbeeld krijgen, aandacht krijgen, beschermd worden, veel samen ondernemen, enz.)
- Op welke manier ben jij negatief beïnvloed door (een van) je gezinsleden? (denk aan: gepest worden, verklikt worden, genegeerd worden, een slecht voorbeeld krijgen, enz.)
- Wie van je gezinsleden staat het dichtste bij je en waarom?
- En wie staat het verst bij je vandaan en waarom?
- Welke dingen uit jouw eigen karakter zijn versterkt door je gezinsleden, in positieve of negatieve zin? (denk aan: sociaal zijn, creatief zijn, ondernemend zijn, teruggetrokken zijn, faalangstig zijn, grote geldingsdrang hebben, enz.)
- Werd er in jullie gezin over moeilijke dingen/gevoelens gesproken? Hoe heeft jou dat gevormd?
- Hoe zou je jouw gezin omschrijven in 1 zin?

### 2. Herinneren met de zintuigen

In je zintuigen liggen veel herinneringen verstopt. Soms brengt een bepaalde geur een herinnering boven die je eigenlijk vergeten was. Herinneringen ophalen aan de hand van je zintuigen kan dan ook veel informatie opleveren. Daarnaast zijn er nog twee redenen dat ik in mijn [cursus](#) ook altijd aandacht besteed aan het herinneren met de zintuigen:

1. Zintuigen helpen je de feiten te controleren: wanneer je foto's bekijkt (*zintuig ogen*) of plaatsen bezoekt (*zintuigen ogen, oren, huid en soms ook neus en mond*) waar je herinneringen aan hebt, zie je soms dat het in werkelijkheid anders is dan hoe jij je het herinnert



2. Zintuigen zijn een bron bij het schrijven: zintuigen helpen je bij het 'show, don't tell-principe'. Dit is één van de schrijftechnieken waar ik in mijn cursus aandacht aan besteed

Hieronder vind je per zintuig wat aanwijzingen om herinneringen op te halen:

### **Ogen**

Bekijk met je ogen alles wat met jouw gezin van vroeger te maken heeft. Denk aan foto's, voorwerpen uit je ouderlijk huis, het huis waar jullie woonden (als dit mogelijk is), brieven van gezinsleden, geboortekaartjes/rouwkaarten van gezinsleden, enz.

### **Oren**

Welke geluiden zijn verbonden met jouw gezin van vroeger? Denk aan de stemmen van gezinsleden, het geluid van een huisdier, muziek(instrumenten) of zang, stampen op de trap, de lach van bepaalde gezinsleden, enz.

### **Neus**

Welke geuren zijn verbonden met jouw gezin? Denk aan typische familiegerechten, de geur van boenwas, van de kleding van een gezinslid, van de gezinsauto, van de medicijnen van je vader, van sigarettenrook, enz.

### **Mond**

Welke smaken horen bij jouw gezin van vroeger? Denk ook nu weer aan typische familiegerechten, het snoepje op zaterdagavond, de appeltaart van je moeder, van eten wat je niet lekker vond, van broodbeleg dat altijd of zelden op tafel stond, enz.

### **Huid**

Wat was er te voelen binnen jouw gezin van vroeger? Denk aan de krulspelden van je moeder, de zachte stof van de bank, de koude plavuizen, de knuffel van je grote zus, de klappen die je soms kreeg, het aaien van jullie huisdier, de kuil in de stoel van je vader, enz.

Tip: om herinneringen op te halen met je oren, neus, mond en huid is het handig om gebruik te maken van een timer.

Zet per zintuig de timer op 5 minuten en probeer in die tijd zoveel mogelijk herinneringen rond dat zintuig op te halen.

Schrijf jouw herinneringen in steekwoorden op een vel papier



### 3. Een selectie maken

Je hebt nu een heleboel herinneringen opgehaald. Grote kans dat er herinneringen boven gekomen zijn die je eigenlijk vergeten was. Daar komt nog bij dat de ene herinnering vaak de andere oproept, dus ik kan me voorstellen dat je nu met een vol hoofd zit. En dan moet het schrijven nog beginnen...

Een belangrijk onderdeel van het schrijven van je levensverhaal is het **selecteren**. Je kunt nu eenmaal niet al je herinneringen opschrijven. Daarom krijg hieronder een aantal suggesties voor het maken van een selectie van gebeurtenissen die je wil gaan uitschrijven. Zodat je, als je met het vervolg van dit werkboek aan de slag gaat, goed weet waar je over gaat schrijven. Voor dit werkboek ga ik uit van een selectie van maximaal 3 gebeurtenissen, in de [cursus](#) is uiteraard ruimte voor het uitwerken van meer dan 3 gebeurtenissen.

Belangrijk: kies alleen die suggesties uit die jou aanspreken, gebruik ze dus niet allemaal.

- Bekijk je brainstorm nog eens. Welke 3 gebeurtenissen springen er echt uit? Selecteer deze gebeurtenissen om uit te werken
- Neem een bepaald tijdvak in gedachten, bv. jouw eerste 10 levensjaren. Bekijk nu alles wat je aan herinneringen verzameld hebt in de eerdere delen van dit werkboek. Welke 3 gebeurtenissen typeren deze eerste 10 levensjaren het beste? Selecteer deze gebeurtenissen om uit te werken
- Kijk nog eens naar jouw antwoord op de vraag: 'hoe zou je jouw gezin omschrijven in 1 zin?' Welke 3 gebeurtenissen passen het beste bij jouw antwoord? Selecteer deze gebeurtenissen om uit te werken
- Welke zintuiglijke herinneringen kwamen heel sterk naar boven toen je daarmee aan de slag ging? Selecteer 3 van deze herinneringen om uit te werken

Heb je drie gebeurtenissen kunnen selecteren? Dan ga je daar in het vervolg van het werkboek mee aan de slag!



### 3. Uitwerken

Dit onderdeel van het werkboek gaat over het boeiend op papier zetten van je verhaal. In de [cursus levensverhaal schrijven](#) bespreek ik een aantal schrijftechnieken die goed passen bij het levensverhaal. Ze helpen je jouw verhaal levendig op te schrijven. Het gaat om deze schrijftechnieken:

- Het gebruik van dialogen
- Het principe van 'show-don't-tell'
- Variatie in taalgebruik
- Vergelijkingen en metaforen
- Schrijven is schrappen

Maar aan al deze schrijftechnieken gaat wat mij betreft iets heel belangrijks vooraf. En dat is **jouw eigen schrijfstijl**. Daar wil ik het in dit werkboek over hebben.

Je weet al hoe ik erover denk: het levensverhaal is het verhaal van wie jij bent en hoe jij zo geworden bent. Jouw unieke persoonlijkheid mag dus alle ruimte krijgen in je verhaal. Het leuke is dat dit al heel vanzelfsprekend gebeurt in jouw schrijfstijl. Zoals jij praat en schrijft, zo doet niemand anders dat. Lezers die jou goed kennen zullen jou horen praten als ze bepaalde stukjes uit je verhaal lezen. Ze zullen moeten glimlachen om uitdrukkingen die jij altijd gebruikt.

Het is mooi om je bewust te zijn van jouw eigen stijl voordat je je gaat verdiepen in nieuwe schrijftechnieken. Om eens goed te kijken naar jouw schrijfstijl kun je op de volgende onderdelen letten:

#### **De sfeer**

Er zit altijd een bepaalde sfeer in een verhaal. Ga maar na bij de boeken die je zelf leest: de sfeer kan warm zijn, somber, eng, licht, droevig. Vaak denk je hier niet over na als je aan het lezen bent. Maar de sfeer van een boek heeft wel degelijk invloed op je: het maakt een bepaald gevoel bij je los.

Welke elementen zorgen nu voor een bepaalde sfeer? Zonder volledig te zijn noem ik er een paar:

- Kleine, voor het verhaal onbelangrijke details: bv. die ene stoeptegel waar je altijd overheen sprong als je naar school liep, het zelfgemaakte jurkje van je lievelingspop, de kleur van het krukje in de keuken
- De nadruk die op bepaalde dingen wordt gelegd: bv. een terugkerende opmerking over de manier waarop je opgevoed bent, het aanwijzen van alle keren dat iemand je vervelend behandelde, het vaak noemen van





situaties waarin je moeder jou het goede voorbeeld gaf

- De manier waarop over anderen gesproken wordt: bv. met warmte en begrip, met afstand, met onbegrip, met teleurstelling, met bewondering

- Humor in het verhaal: bv. zelfspot, grappige uitspraken, hilarische gesprekjes tussen mensen, droge opmerkingen als afronding van een anekdote

- De manier waarop over gevoel geschreven wordt: worden gevoelens benoemd of juist niet, wordt een gevoel beschreven ('ik was heel boos over die brief') of getoond ('ik heb die brief verscheurd en op de snippers gestamp'), laat de schrijver het gevoel staan zoals het is ('ik was zó teleurgesteld') of probeert hij/zij het te verklaren ('ik was erg teleurgesteld, maar dat kwam natuurlijk ook omdat hij me al eerder had laten zitten')

### **De manier van vertellen**

Wat ik mooi vind om te zien, is dat iedereen altijd wel afwisseling in zijn/haar schrijfstijl heeft zitten. Je zou dat ook wel 'het ritme' van het verhaal kunnen noemen: het ene moment is het verhaal wat rustiger, wordt er wat meer uitgelegd of beschreven, het volgende moment komt er actie in het verhaal, bv. doordat een dialoog wordt gebruikt of doordat er een anekdote verteld wordt.

Hoewel ik eigenlijk nooit verhalen tegenkom waarin deze afwisseling er niet is, zie ik wel een duidelijke voorkeur in de stijl van vertellen. Ik kom 2 stijlen tegen:

- De filmische stijl: de schrijver vertelt het verhaal alsof het nu gebeurt. Als lezer krijg je het gevoel dat je erbij bent, dat je het voor je ogen ziet gebeuren. De schrijver gebruikt veel dialogen, korte zinnen en vertelt veel anekdotes. Er wordt niet zoveel 'beschouwd' in het verhaal: de schrijver laat vooral veel zien en vertelt niet veel over zijn/haar gedachten over alles wat er gebeurd is

- De beschouwende stijl: je zou deze stijl bijna het tegenovergestelde van de filmische stijl kunnen noemen. De schrijver beschrijft vooral, gebruikt veel minder dialogen, maakt langere zinnen en vertelt veel over zijn/haar gedachten, over hoe hij/zij terugkijkt op bepaalde dingen en wat hij/zij daarvan geleerd heeft

Ik gaf al aan: ik ken geen verhalen waarin echt alleen maar filmisch of echt alleen maar beschouwend wordt geschreven. Dat is goed: een verhaal wordt boeiend door de afwisseling. Maar een duidelijke voorkeur voor de ene of de andere stijl is wel goed zichtbaar. En ook dat is heel goed, want hierin komt de persoonlijkheid van de schrijver naar voren

## **De woordkeus**

Dit is het onderdeel waarin de persoonlijkheid van de schrijver het meest uitgesproken naar voren komt. Je zou dit ook wel het hart van het verhaal kunnen noemen, iemand die het leest *hoort* de ander praten. Voor mij is dit ook het grote verschil tussen een gewoon verhaal en een levensverhaal: in het levensverhaal mag jouw persoonlijke taalgebruik alle ruimte krijgen. Jouw woordkeus geeft jouw verhaal kleur.

Het is wel een onderdeel waar voor jou lastig op te letten is. Als je jouw verhaal terugleest, zal het jou niet snel opvallen dat je bepaalde woorden of uitdrukkingen vaak gebruikt, voor jou is dat normaal. Ook zal het wat moeilijk zijn om het te zien als je streektaal gebruikt. Een eventuele meelezer kan je helpen om ook deze kant van jouw schrijfstijl te ontdekken.

## **Belangrijk!**

Er is één ding dat ontzettend belangrijk is om in gedachten te houden bij het schrijven. Ik benoem het heel vaak in mijn [cursus](#) en ik wil het ook nu echt benadrukken:

*Schrijf je eerst lekker leeg, voordat je op je schrijftechniek gaat letten!*

Misschien klinkt dat wat gek, na alles wat hierboven staat. Maar ik geloof dat je bij het schrijven inhoud en techniek uit elkaar moet halen. Zorg eerst dat je gewoon opschrijft wat er in je leeft, voordat je gaat kijken naar *hoe* je dat opgeschreven hebt. Laat zo de inhoud het belangrijkste zijn, aan de vorm kun je ook achteraf nog schaven.

Dat betekent ook voor dit werkboek dat je eerst jouw verhalen, die je eerder geselecteerd hebt, gewoon lekker op papier moet gaan zetten. Is dat gebeurd, kijk dan nog eens rustig naar jouw schrijfstijl. Wat valt je op? Wat wil je vasthouden en nog verder uitbreiden als je doorschrijft aan jouw verhaal? Waarin komt jouw unieke persoonlijkheid echt naar voren?

Dus dit onderdeel van het werkboek sluit ik af met deze opdracht: schrijf jouw verhaal!



## 4. Verzamelen

Je hebt al eerder begrepen dat ik bij de [cursus levensverhaal schrijven](#) werk met thema's. Bij ieder thema schrijven deelnemers een aantal verhalen over hun leven en aan het einde van de cursus maken ze van die verhalen een echte eenheid: in een apart werkboek leren ze hoe ze de losse verhalen zo kunnen verbinden dat ze samen het grote verhaal van hun leven vormen.

Om dat goed te kunnen doen, is het onderdeel 'verzamelen' belangrijk. Wanneer je tijdens het schrijven zorgt dat je overzicht hebt over wat je al geschreven hebt, dan wordt het veel makkelijker om van de losse verhalen één samenhangend verhaal te maken. Ook als je niet met thema's werkt, maar steeds een stukje verder schrijft aan jouw levensverhaal, is dit een handige manier om lijn aan te brengen in je verhaal. Daarom laat ik je zien hoe ik dat doe:

**1. Maak een apart documentje aan op de computer of doe onderstaande in een schriftje.** Noteer de nummers + titel van de verhalen of stukjes die je geschreven hebt. Heb je geen titels voor je verhalen? Geen probleem, zet dan even in 1 zinnetje neer waar het verhaal of stukje over gaat. Dus bv.:

- 1) Ons gezin toen we nog in Amsterdam woonden
- 2) Oma kwam bij ons inwonen
- 3) Mijn zusje en ik naar Haarlem
- 4) De verhuizing naar Limburg

Je maakt op deze manier een handig overzichtje van alles wat je geschreven hebt. Als je verhaal klaar is, kun je met behulp van dit overzichtje een hoofstukindeling maken: welke verhalen of stukjes vormen samen een hoofdstuk?

**2. Neem een schriftje of maak een documentje op de computer waarin je gedachten, woorden/zinnen, gebeurtenissen verzamelt** die je nu niet in je verhalen kwijt kunt, maar die je wel belangrijk vindt. Het kan zijn dat je ze op een later moment kunt gebruiken in een van je verhalen.

Denk bv. aan mooie zinnetjes die je nog eens zou kunnen gebruiken. Of aan inzichten die je gekregen hebt terwijl je bezig was met het ophalen van herinneringen of het schrijven. Misschien zijn er wel woorden bij je opgekomen die jou of jouw leven typeren, thema's die in jouw leven een rol spelen. Ook die kun je noteren.

Kortom: alles wat je niet wil vergeten noteer je kort in het schriftje/document



## Tenslotte

Je bent nu aan het einde van dit werkboek gekomen. Natuurlijk begin je nu aan het belangrijkste: het schrijven van jouw verhaal. Ik wil je graag nog wijzen op een paar belangrijke dingen:

- Heb je naar aanleiding van het instructiefilmpje of het werkboek **nog vragen**, neem dan altijd even contact op via de [mail](#) of [telefonisch](#)
- **Laat je niet opjagen**: je kunt zo lang je wil gebruik maken van dit werkboek, omdat je hem hebt kunnen downloaden op je computer. Heb je dus nog niet alles doorgenomen of ben je nog niet klaar met schrijven? Geen probleem, dat kun je ook rustig later nog doen!
- Spreekt het materiaal uit mijn cursus je aan en wil je graag **meedoen met de cursus**? [Klik dan hier](#) om te lezen hoe je je kunt aanmelden

