



Hella Kuipers
schrijfcoaching
cursussen

Heldenreis Nieuwsbrief jrg. 3 - nr. 4 - aug 2011

verschijnt 11x per jaar (niet in januari)

Nieuws en Actualiteiten

TRESOAR CURSUS & WORKSHOPS

info en aanmelden:

[Tresoar](#) of tel. 058-7890789

Familiegeschiedenis Schrijven

wat is het?

Stamboom uitgezocht? Biografie schrijven? Markant familielid? Interessante familie-geschiedenis? In de cursus familiegeschiedenis schrijven leer je informatie te verwerken tot een mooi, leesbaar verhaal.

wat krijg je?

- 8x woensdagochtend 10-12 uur, start 14 september 2011
- locatie: Tresoar, Boterhoek 1, 8911 DH Leeuwarden
- zonodig aanvullende hulp bij onderzoek
- kosten €120,00

8/9 Workshop Personages

Een workshop in het kader van de Week van het Schrijven (3-11 september) die als thema heeft: 'Helden van taal,' onder het motto 'Personages maken het verhaal.'

Hoe verzin je zo divers mogelijke personages? Hoe zet je mensen uit je familiegeschiedenis goed neer?

- meer [info](#)
- datum: donderdagmiddag 8 september, 14.00-16.30 uur
- locatie: Tresoar, Boterhoek 1, 8911 DH Leeuwarden
- kosten €20,00

5/11 Workshop Dialogen

- meer [info](#)
- datum: zaterdagochtend 5 november, 10.00-12.30 uur
- locatie: Tresoar, Boterhoek 1, 8911 DH Leeuwarden
- kosten €20,00

LET OP:

in juli en augustus is er wegens vakantie **geen** schrijfcafé op 10 september gaan we weer van start met het [Heerenveense Schrijfcafé](#)

CURSUS THE ARTIST'S WAY

wat is het?

- een programma van 12 weken om je creativiteit weer te laten stromen
- AW basisinstrumenten: ochtendagina's - kunstenaarsafspraken - wandeling
- compleet [programmaoverzicht](#)

voor wie?

- weet je dat je creatieve talenten hebt maar je doet er te weinig mee?
- ben je ergens in je leven jezelf en je eigen motivatie kwijtgeraakt?
- sta je voor een nieuwe levensfase en weet je niet hoe je die gaat invullen?

mijn ervaring

- het programma v.a. 1999 gevolgd, en vrijwel alle boeken van Julia Cameron doorgewerkt
- Jung Center Houston - cursus *The Vein of Gold* bij een leerling van Cameron

wat krijg je?



- 13x vrijdagmorgen, locatie [Heldenreis op Zolder](#), Leeuwarden
- bespreking van de checklist die elke week afsluit (ervaringen tot dusver)
- een gezamenlijke schrijfactiviteit + creatieve activiteit (collage, schilderen)
- afrondingssessie en terugkomdag

waar, wanneer, hoeveel?

- start 16 september 2011, i.s.m. Yke Kaastra, grafisch vormgever
- €390 voor 13 weken (incl. afrondingssessie), overleg over gespreide betaling
- max. 6 deelnemers
- info en aanmelden: info@heldenreis.nl of tel 058-2166191

THE ARTIST'S WAY ONLINE

Het Artist's Way online coachingsprogramma is vanaf 1 september te volgen.

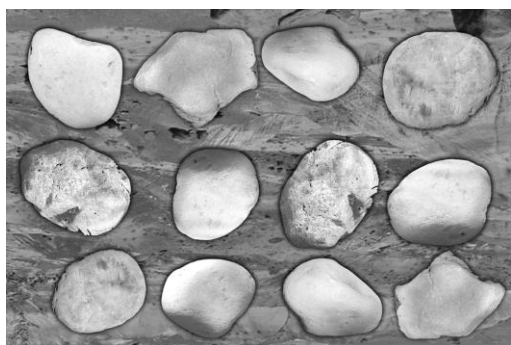
- 2x per week een ondersteunende inspiratiemail
- 1x per week feedback op je ervaringsverhaal
- Aan het eind van de rit stel je een creativiteitscontract op, geldig voor 90 dagen. Na 90 dagen mail ik je of je aan je contract hebt gehouden.
- hoe het werkt? [hier](#) staat alle informatie
- €360 voor 12 weken, bij vooruitbetaling voor het gehele programma €30 korting

Column van de maand

Vier jaar geleden gaf ik op de Dag van de Mantelzorg een workshop autobiografisch schrijven. Ik was toen net de week ervoor met een noodvaart zelf tot mantelzorger gebombardeerd, en ontdeedte al direct het grootste probleem: je houdt nauwelijks tijd over voor jezelf!

Met oude vaders in het ziekenhuis zit ik opnieuw met dit probleem, en is deze column weer net zo actueel. Daarom van de nood een deugd!

Ter voorbereiding had ik een photoshop-collage gemaakt met keistenen, voor een opdracht uit de *Journal Workshop* van Ira Progoff: maak een overzicht van de *Stepping Stones* van je leven, van de periodes waarin jij jouw leven opdeelt. Ik had mijn grote kleurpotloodendoos meegenomen en ik zag ons meditatie de etappes van ons leven inkleuren.

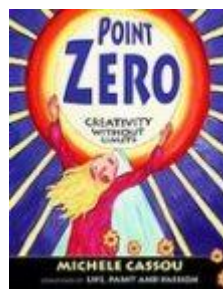


Voor na de pauze had ik een luchtiger item verzonden, een oefening die meestal hilarisch begint, en cursisten met een goed gevoel achterlaat. Iedereen moet minstens 25 voorbeelden van kritiek opschrijven die hij in de loop der jaren ontvangen heeft. De smakelijkste worden omgebogen naar een positieve eigenschap. Van zo'n lijstje goede eigenschappen maken we dan een kunstwerkje voor boven ons bed. Een dagelijkse schouderklop, zeg maar.

Het was alsof ik Russisch sprak. Deze door- en doorgoede mensen keken mij niet-begrijpend aan. De levens-etappes beschouwen? Bij kritiek stilstaan? Ik moest ter plekke hele andere dingen verzinnen om mijn workshop te redden.

Later bedacht ik: de ware mantelzorger is alleen voor anderen op de wereld. Stuk voor stuk zeiden ze dat zorgen hen in het bloed zat, dat ze behalve hun zieke partner ook hun volwassen kinderen en de plaatselijke korfbalclub ondersteunden. Zulke mensen denken nooit aan zichzelf. Ze zijn dan ook betere mensen dan ik. Een schrijver denkt altijd aan zichzelf, anders kan hij niet schrijven. Het is een geluk dat mijn handen nog wél iets anders kunnen. Iemand die mantel omslaan, bedoel ik.

schrijfboek van de maand



Soms móet het schrijverskind in mij een cadeautje. Dan koop ik een nieuw dagboek, lekkere fijnschrijvers, geurkaarsjes die *ocean breeze* of *spring rain* heten, of een creatief boek. Zo

vond ik *Point Zero* van Michele Cassou - een boek dat prachtig aansloot bij mijn schilderervaringen.

En zo vond ik *Letters to a Young Poet* van Rilke, in een beeldige goudkleurige uitgave. Ik heb de originele Duitse tekst gedownload van www.rilke.de, maar de Engelse vertaling spreekt me meer aan - deze bereikt dezelfde hoogten en diepten in eenvoudiger bewoordingen. Wat Rilke schreef, honderd jaar geleden, zal eeuwig van toepassing blijven op elk schrijverskind, elke jonge schrijver, iedereen die een nieuw boek begint. Hij is de bron van alle andere boeken over creativiteit.

Dat wat ik de bron noem, dat wat Cassou *point zero* heeft genoemd, heet bij Rilke eenzaamheid. De wijde, innerlijke eenzaamheid, waarin je rondloopt zonder iemand te ontmoeten. De eenzaamheid die je had als kind, toen je keek naar de drukke, onbegrijpelijke wereld der volwassenen. Die eenzaamheid, dat wijze niet-begrijpen, dat is het huis waarin je schrijven kunt. Heb die eenzaamheid lief, zegt Rilke, en zing van de pijn die ze je doet. Kijk niet naar buiten, vergelijk jezelf met niemand, luister niet naar kritiek die verniet wat in eenzaamheid moet groeien.

Kijk naar binnen, zegt Rilke, en vraag je maar één ding af: **moet** ik schrijven? Als het antwoord daarop alleen maar bevestigend kan luiden - een krachtig en simpel '**ik moet**' - bouw dan daar omheen je leven, zodat al je uren getuigen van deze noodzaak. Ook de uren waarin je schrijverskind op zoek is naar een cadeautje. Zoals Brieven aan een Jonge Dichter.



Blijf schrijven!
Hella Kuipers