

HELDENREIS CURSUSSEN

Alle [cursussen](#) zijn te bestellen door **€5,00** over te maken op NL90 INGB 0003 8794 67 tnv H. Kuipers, Groningen onder vermelding van de naam van de cursus.
(vergeet niet om ook een mail te sturen aan info@heldenreis.nl)

[cursus Heldenreis](#) - een schrijfcursus om een complete roman te leren schrijven.

[cursus Heldinne's Reis I](#) -

een autobiografisch avontuur voor vrouwen.

[cursus Heldinne's Reis II](#) - een schrijfcursus om een boek te schrijven over een vrouwelijke hoofdpersoon, zowel fictief als (auto)biografisch.

[cursus The Artist's Way](#) - een online coachingsprogramma van 12 weken om je creativiteit (op welk gebied dan ook) weer te laten stromen.

[cursus Schrijfveren](#) - een schrijfcursus van een jaar, om (1) erachter te komen waar jouw kracht ligt, als schrijver, of om (2) een compleet boek te schrijven waarbij je intuïtie het werk doet.

[cursus Honderd Valkuilen](#) - een schrijfcursus die alle technische aspecten van creatief schrijven (fictie) behandelt, aan de hand van het meest complete schrijf-handboek.

Als [schrijfcoach](#) begeleid ik heel verschillende schrijvers: de een maakt een dichtbundel, een ander schrijft over de ziektegeschiedenis van een dierbare en de nare ervaringen in de zorg, weer een ander is bezig met een jeugdboek waarin aspecten van de Molukse cultuur naar voren komen, en iemand schrijft een filmscript waarin het Chanoekafeest een belangrijke rol speelt.

Ik voel me bevoorrecht dat ik al die tere plantjes tot gezonde bomen mag helpen uitgroeien.

Sommige mensen zijn bang om iets op te sturen. Ik geef toe: ik zet mezelf weleens erg bitchy neer, op mijn blog of op twitter.

Maar wees gerust. De schrijfcoach is zachtmoedig, legt de nadruk op wat wél werkt, en helpt je al die onvermijdelijke beginnersfoutjes heel snel af te leren. Echt, het doet geen pijn. Je zult zien hoe snel je vooruitgaat.

Dus stuur het nu maar op, dat korte verhaal, die gedichten, dat eerste hoofdstuk van je boek. Zelfs van één sessie leer je al ontzettend veel.

Je kunt ook een [leesrapport](#) aanvragen bij de schrijfcoach. Stuur je eerste versie ter beoordeling op en ontvang een uitgebreid verslag vol suggesties voor verbetering.

SPROKKELEN

Voor de vorige Nieuwsbrief stroomde ik over van de hooggestemde inspiratie. Ik hoop oprecht dat jullie er iets aan gehad hebben!

Deze keer is het anders. Hebben jullie dat ook? Dat het enorm kan verschillen per dag? De hooggestemde inspiratie de ene keer, de absolute leegheid de andere?

Ik maak de nieuwsbrief meestal in het laatste weekend van de maand. Dan maak ik ook de schrijfveren voor de komende maand, en dan ben ik voor mijn gevoel weer helemaal bij.

Dus ook nu ging ik zitten, vol werklust. En het hoofd zei: doe het zelf maar.

Gelukkig heb ik alle voorgaande jaargangen bewaard (we beginnen vandaag met jaargang 12, is het niet onvoorstelbaar?), en in elke mei-nieuwsbrief stond wel iets waarvan ik dacht: daar hebben de schrijverkens iets aan. Tenminste, dat hoop ik!



10 MEI MOEDERDAG

Achteraf heb ik zo vaak gedacht: had ik mijn moeder maar meer gevraagd. Had ze maar



meer verteld, of opgeschreven. Ik heb het gevoel dat ik haar nooit echt heb leren kennen.

Als je daar ook bang voor bent, overweeg dan eens om je moeder een schrijfcursus te geven. Dan kan ze – onder begeleiding of op

eigen houtje – het verhaal van haar leven opschrijven. Ze kan zelf bepalen of je het meteen mag lezen, of pas als zij er niet meer is.

Geef je moeder bijvoorbeeld [Heldinne's Reis I](#) (vooral als je weet dat ze heftige dingen heeft meegemaakt waarover ze niet makkelijk praat), of het e-book [Honderduit](#), waarin verschillende leuke methoden staan uitgewerkt om je eigen leven te beschrijven.

SCHRIJFBOEKEN



Vier jaar geleden begon ik met het mariekondoën van de schrijfboekenkast. Bijna elke dag schreef een [stukje](#) over een schrijfboek: waar en waarom ik het gekocht had, wat ik eraan had gehad, en of ik het bewaarde of niet. Misschien kun je er inspiratie uit opdoen. Vaak helpt het enorm als je last hebt van writer's block om een schrijfboek te lezen dat een totaal andere methode of denkwijze aanbeveelt.

AUTOBIO ACHTERSTEVOREN



Kies een bepaald aspect van je leven (beroep, opleiding, gezondheid, relaties) en schrijf daarover een korte opsomming van wie je was, en wie je daarvoor was, en daarvoor. Hierdoor worden andere verbanden zichtbaar.

Ik was niet altijd schrijfdocent. Hiervoor was ik schrijver van columns voor Trouw. Daarvoor was ik schrijfgroep leider in Houston, en romanschrijver. Daarvoor was ik leesmoeder op school, en leidde ik de schoolbibliotheek. Daarvoor was ik redacteur van de Raskrabbel in Oman. Daarvoor had ik mijn doctoraal kunstgeschiedenis gehaald. Daarvoor kreeg ik een baan in de biep van Rijkswijk. Daarvoor volgde ik de BDA in Den Haag. Daarvoor werkte ik in de pbc van Groningen. Daarvoor studeerde ik Engels in Groningen. Daarvoor zat ik op het gymnasium in Heerenveen. Daarvoor zat ik op de Commanderie in Heerenveen. Daarvoor zat ik op de Prinsessenschool in Leeuwarden. Daarvoor op kleuterschool de Kolibrie.

SCHRIJFOEFENING



Welke metafoer zie jij voor het leven of jouw leven? Of voor deze Coronatijd? Bijvoorbeeld:

- touw met kaartjes eraan of knopen erin
- kaars die opbrandt
- cycli van de natuur
- een reis (weg, trap, doolhof)

Schrijf een stuk over hoe jij je leven ziet, en waarom. Het mag ook een gedicht zijn, en maak er vooral ook een illustratie bij. (Zelf schreef ik er ooit [dit](#) over op mijn blog.)

PROPP



De 31 functies (verhaalonderdelen) van Propp zijn – net als de etappes van de Heldenreis – kapstok en inspiratie tegelijk. Laat ze maar eens op je inwerken, verzin er een modern verhaal bij, en lees [hier](#) een mooi overzicht met een wat uitgebreidere uitleg per functie. Met de [Proppian Fairytale Generator](#) kun je door het aanvinken van een aantal functies een [sprookje](#) genereren, wat wonderlijk poëtisch en inspirerend werkt. (kijk op blz 3 van deze nieuwsbrief voor een compleet overzicht van de 31 functies)



Blijf schrijven en creëren!
Hella Kuipers

Vladimir Propp – de morfologie van het toversprookje

Op de [dbnl](#) staat ook een uitgebreid artikel hierover.

Initiële situatie

de familieleden worden opgesomd, of de toekomstige held wordt simpelweg geïntroduceerd door het vermelden van zijn naam of de indicatie van zijn status

- 1. afwezigheid**
een van de leden van de familie vertrekt van huis voor een bepaalde tijd
- 2. verbod**
de held wordt een verbod opgelegd
- 3. overtreding**
het verbod wordt overtreden
- 4. verkenning**
de tegenstander tracht informatie in te winnen
- 5. informatie**
de tegenstander ontvangt informatie over zijn slachtoffer
- 6. misleiding**
de tegenstander tracht zijn slachtoffer te misleiden om hem of zijn bezittingen te bemachtigen
- 7. medeplichtigheid**
het slachtoffer wordt bedrogen en helpt daarbij onbewust zijn tegenstander
- 8. schurkenstreek of gemis**
de tegenstander brengt schade toe aan een familielid, een familielid ontbeert iets
- 9. bekendmaking**
de held hoort van het ongeluk of het gemis wordt bekend gemaakt
- 10. beginnende tegenactie**
de held is bereid of besluit tot een tegenactie om iets aan het gemis te doen
- 11. vertrek**
de held vertrekt, gaat van huis
- 12. eerste functie van de donor**
de held wordt op de proef gesteld, ondervraagd, aangevallen, als voorbereiding op het verkrijgen van een tovermiddel of bovennatuurlijke helper
- 13. reactie van de held**
de held reageert op de handeling van de donor in spe
- 14. ontvangst tovermiddel**
de held krijgt hulp (tovermiddel of bondgenoten)
- 15. begeleiding**
de held wordt naar de plek van het gezocht object gebracht, gevoerd of geleid
- 16. strijd**
de held en de tegenstander in een directe tweestrijd
- 17. brandmerken**
de held wordt door een teken als held aangemerkt
- 18. overwinning**
de tegenstander wordt overwonnen
- 19. herstel onheil of gemis**
het oorspronkelijke ongeluk wordt hersteld of het gemiste keert terug
- 20. terugkeer**
de held keert terug
- 21. achtervolging**
de held wordt achtervolgd
- 22. redding**
de held wordt van de achtervolging gered
- 23. onherkende aankomst**
de held wordt niet herkend, komt thuis of bereikt een ander land
- 24. onrechtmatige aanspraak**
een onechte held maakt onrechtmatig aanspraak op iets
- 25. zware opdracht**
de held krijgt een moeilijke opdracht om zich te bewijzen
- 26. vervulling**
de opdracht wordt vervuld
- 27. herkenning**
de held wordt herkend
- 28. ontmaskering**
de onechte held of tegenstander wordt ontmaskerd
- 29. transformatie**
de held krijgt een nieuw uiterlijk
- 30. straf**
de tegenstander wordt gestraft
- 31. huwelijk en kroning**
de held trouwt en/of bestijgt de troon