

## HELDENREIS CURSUSSEN



- cursus [Heldenreis](#) - een schrijfcursus om een complete roman of een kinderboek te leren schrijven.  
- 14 lessen, 112 pagina's
- cursus [Heldinne's Reis I](#) - een autobiografisch avontuur voor vrouwen.  
- 8 lessen, 143 pagina's
- cursus [Heldinne's Reis II](#) - een schrijfcursus om een boek te schrijven over een vrouwelijke hoofdpersoon, zowel fictief als (auto)biografisch.  
- 14 lessen, 195 pagina's
- cursus [The Artist's Way](#) - een online coachingsprogramma van 12 weken om je creativiteit (op welk gebied dan ook) weer te laten stromen.  
- begeleidingsmateriaal voor 12 weken, 48 pagina's

## BIJ DE VEERTIENDE JAARGANG

In mei 2009 kwam de eerste Heldenreis Nieuwsbrief uit. Nadat ze bij Trouw mijn diensten niet meer nodig hadden, startte ik mijn eigen [website](#) met bijbehorend blog. Het was om in Heldenreis-termen te blijven mijn [Oproep tot Avontuur](#).

Uit nostalgie zette ik mijn eerste [Trouw-column](#) op mijn blog, uit machteloosheid deed ik nog verslag van de [teloorgang](#) van Trouw [Schrijf!](#) waar we zo'n fijne community hadden, waar velen geïnspireerd raakten en het soms

- 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.

- 2 cursussen in één, 99 pagina's

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

- Les 1 een goed begin
  - Les 2 stijl
  - Les 3 plot
  - Les 4 conflict en spanning
  - Les 5 personages verzinnen
  - Les 6 karakterisering
  - Les 7 karakterontwikkeling
  - Les 8 vertelperspectief
  - Les 9 dialoog
  - Les 10 beschrijving
  - Les 11 locatie
  - Les 12 tijdsverloop
  - Les 13 einde en hoogtepunt ;)
  - Les 14 revisie
  - Les 15 inspiratie
  - Les 16 schrijfproces
- 16 lessen, 135 pagina's

Alle cursussen zijn te bestellen door €5 over te maken op NL90INGB0003879467 tnv H. Kuipers, Groningen onder vermelding van de naam van de cursus (stuur ook even een mail naar [info@heldenreis.nl](mailto:info@heldenreis.nl)).

## SCHRIJFVEREN

De complete [schrijfverenkalender](#) voor 2023 staat online!

zelfs tot [beroemd schrijver](#) schopten, waar we elkaar van opbouwende kritiek voorzagen en allerlei genres uitprobeerden ... Een van de meest talentvolle leden is ons helaas ontvallen, maar met verschillende anderen heb ik nog contact. We lezen elkaars blogs, zien elkaar nog steeds groeien.

Maar wat is het jammer dat zo'n vruchtbare gemeenschap door twee narcisten (die het nu eenmaal niet kunnen uitstaan als anderen het fijn met elkaar hebben zonder dat hun bijdrage daarbij iets toevoegt) kapotgemaakt wordt.

Net als in de echte wereld. Overal zijn mensen die vinden dat alles om hen moet draaien. Ze misgunnen anderen hun talent, sterker nog, ze doen hun uiterste best om iedereen – de kunstenaar inclusief – wijs te maken dat dergelijke talenten totaal geen nut hebben.

Voor wie in zo'n wereld niet wil leven, is schrijven – of elke andere creatieve, kunstzinnige bezigheid – van levensbelang.

## MORNING PAGES

### Wat zijn [Morning Pages](#) ook weer?

In de cursus [The Artist's Way](#) schrijf ik:

Morning Pages zijn geen strafregels. Het is eerder een vorm van meditatie, van wijsheid opdoen omtrent jezelf. Je kunt ze niet fout doen. Laat dat hele idee los. "Fout doen" betekent dat je jezelf vergelijkt met een of ander schimmig ideaal buiten je. Terwijl je bezig bent jezelf te definiëren naar je eigen maatstaven.

Ook hoeft je je niet per se te houden aan wat Cameron voorschrijft. Ik heb het zelf bijvoorbeeld altijd erg prettig gevonden om na een bladzijde zeuren een stukje te lezen in een inspiratieboek en daarover dan te schrijven. Zo ontdekte ik wat ik zélf vond, door me te verhouden tot de ideeën van anderen.

Mensen vragen me soms ook hoe groot die bladzijden dan moeten zijn. In *The Right to Write* geeft Cameron ongeveer A4 aan. Dat is best veel. Volgens mij mag gewoon schriftmaat ook hoor. En zelf houd ik ervan om een mooi schrijfboek te kopen, terwijl dat anderen juist het gevoel geeft dat ze ook 'mooi' moeten schrijven.

Het is echt waar dat het beter is om MP's met de hand te schrijven. De link met je hart is dan directer. Maar als het fysiek onmogelijk is, mag je best op je laptopje typen, al raad ik je wel aan om niet aan je bureau te gaan zitten. MP's moeten je niet het gevoel geven dat je aan het werk bent. Soms – in zware tijden – valt het me makkelijker mijn gevoelens op de computer te uiten dan met de hand. Iets minder bloedig, zeg maar. Niks mis mee.

Ik merk in elk geval dat als ik een tijdje de MP's laat versloffen, er iets misgaat, zowel in mijn hoofd als in mijn lijf. Zodra ik ze dan weer oppak, kom ik als het ware thuis bij mezelf.

### Morning Pages - en dan?

Er zijn dagboekschrijvers die al tijdens het schrijven hopen dat hun dagboek later wordt uitgegeven. Anne Frank was er een van, en zelf had ik in de zwartste puberjaren ook de stille hoop dat ik jong zou sterven en daarna beroemd zou worden. Ik las [Het Onkruid En De Bloem](#), en iemand zei dat het meisje op de voorplaat wel wat op mij leek ...



Ach ja, en nu hoop ik honderd te worden, maar dan nog: wat doe ik met mijn dagboeken? Ik ken iemand die ze echt verbrand heeft. Niemand hoefde na haar dood gekwetst te worden door haar waarheid. Ook mijn geweten heeft lange tijd gewroegd: mocht ik mijn woede ongestraft spuien, in die Morning Pages die ik elke dag produceerde? Mocht deze vuile was ooit buiten wapperen?

Mensje van Keulen heeft haar dagboeken netjes (en gekuist) overgetikt voor ze geopereerd werd. Dan zou het oeverloze en stijlloze gejeremieer tenminste niet zo de wereld ingaan. Alle Dagen Laat is leuk om te lezen, maar nu ik dit weet, denk ik aan wat me overkwam bij die uitgebreide uitgave van [Anne Frank](#). Het volmaakte meisje dat sinds mijn tiende mijn absolute rolmodel was geweest, bleek goddank ook een gewoon kind met filmsterrenplaatjes aan de muur.

Het heeft te maken met zelf-acceptatie: ook dat ben ik, die zeurpiet, die jeremieerder. Door het op te schrijven was ik die dag waarschijnlijk beter te gebruiken. Het was niet de enige waarheid, het was een deel van de waarheid.

Ik laat mijn dagboeken maar rustig in hun kisten en koffers. Wie ze wil lezen, mag dat doen, maar een rituele verbranding met een lekker glas wijn erbij is ook prima. Nu zijn ze mijn tweede brein, dan zijn ze het stoffelijk overschot van mijn ziel.

Blijf schrijven en creëren!  
Hella Kuipers