Je levensverhaal schrijven, zo kun je beginnen

Renske van Dokkum, Koninklijke Visio



Heb je al zo vaak gedacht dat je jouw levensverhaal zou willen schrijven? Je hebt tenslotte genoeg meegemaakt. Maar weet je niet hoe? Misschien kan dit artikel je verder helpen. Je leest hier wat een levensverhaal precies is, waarom je het zou schrijven en hoe je dat kan aanpakken. Ook geven we tips en oefeningen om het schrijven gemakkelijker voor je te maken.

**Tip:** Wil je eerst inspiratie opdoen? Lees dan dit artikel op het Visio Kennisportaal: [Boeken van blinde of slechtziende auteurs](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/boeken-van-blinde-of-slechtziende-auteurs)

# Wat is een levensverhaal?

Je levensverhaal is letterlijk het verhaal van je leven: van wie je bent en hoe je zo geworden bent. Maar het is geen letterlijk verslag van alles wat er in jouw leven gebeurd is. Bij het schrijven van je levensverhaal kijk je écht naar je herinneringen. Je stelt jezelf vragen als: “Waarom ging dit eigenlijk zo? Hoe reageerde ik daarop? Wat zie ik daar vandaag nog van terug?” en “Wat zegt deze gebeurtenis over mij?”

# Waarom zou ik mijn levensverhaal schrijven?

Als je je levensverhaal schrijft geef je woorden aan wat er in je leven is gebeurd en aan hoe dat voor jou was. Door je herinneringen aandachtig te bekijken, ze op verschillende manieren uit te diepen en te beschrijven krijg je meer overzicht. Het kan een opluchting zijn als je jouw verhaal als het ware aan iemand hebt verteld. Je hebt bijvoorbeeld naar woorden gezocht om een grappige situatie zo te beschrijven dat je erom moet lachen. Maar ook om het verdriet dat je had op zo’n manier weer te geven dat er recht aan gedaan wordt.

Dit proces van bekijken en beschrijven kan ertoe leiden dat je zaken beter gaat begrijpen. Je ontdekt de rode draad in jouw leven. Je leert je eigenheid kennen die in al je levensfases hetzelfde is gebleven. En die je kan helpen bij het aangaan van nieuwe avonturen.

# Hoe begin ik eraan?

Om je helemaal over te kunnen geven aan het proces van het schrijven van je levensverhaal is het allereerst van belang dat de condities waaronder je schrijft in orde zijn. Heb je bijvoorbeeld een prettige plek om te werken? Heb je goede verlichting en de juiste aanpassingen op je computer? En als je liever met de hand schrijft of het verhaal wilt inspreken, weet je dan wat de meest ontspannen manier voor jou is om dit te doen? Bedenk ook dat je in het laatste geval eventueel hulp kunt vragen aan iemand om je verhaal in te voeren in de computer.

Denk aan hoe lang je achter elkaar kunt werken en houd je vervolgens aan die tijd.

De volgende tien tips kunnen je helpen om je levensverhaal daadwerkelijk op papier te zetten.

# Tien tips bij het schrijven van je levensverhaal

* **Tip 1:** Neem je schrijfwens serieus en schrijf voor jezelf.
* **Tip 2:** Zorg voor tijd, rust en ruimte om te mijmeren, te denken, te overwegen en te heroverwegen. Doe dit bij voorkeur niet achter de computer.
* **Tip 3:** Stel jezelf inspirerende vragen zoals:
	+ Wie waren je ouders?
	+ Hoe was het toen je geboren werd?
	+ Wat voor kind was je?
	+ Wie waren of zijn je vrienden?
	+ Wat is moeilijk voor je en wat juist leuk?
	+ Waar droom(-de) je van?
	+ Wat zijn hoogte en dieptepunten voor je?
	+ Welke karaktertrekken hebben je het meest opgeleverd?
* **Tip 4:** Houd het eenvoudig. Schrijf alle herinneringen op zoals ze in je opkomen.
* **Tip 5:** Spreek gedachten die je wilt bewaren meteen in op een memorecorder of op je telefoon. Gedachten verdwijnen namelijk net zo snel als ze opkomen.
* **Tip 6:** De hoofdpersoon in je levensverhaal ben je zelf. Schrijf daarom in de ik-vorm.
* **Tip 7:** Breng orde en structuur aan. Deel alles bijvoorbeeld in per levensfase of thema.
* **Tip 8:** Neem wat je nu weet mee in het beschrijven van jouw verleden.
* **Tip 9:** Bedenk dat de feiten ondersteunend moeten zijn aan je verhaal, niet andersom.
* **Tip 10:** Ga uit van het ‘show-don’t-tell-principe’. Laat zien, horen, ruiken, proeven en voelen wat je meemaakte. Maar vertel het niet. Anders krijg je al gauw: en toen, en toen.

# Tien schrijfoefeningen

Heb je ondanks bovenstaande tips moeite om op gang te komen? Of wil de inspiratie nog niet zo komen? Begin dan eens met de volgende schrijfoefeningen.

## Oefening 1

Maak een lijst of spreek het in op je telefoon van gebeurtenissen in jouw leven. Noteer alle kleine of grote ervaringen die diepe indruk op je gemaakt hebben. Beschrijf ze zoals jij ze ervaren hebt.

## Oefening 2

Vul de volgende zinnen aan met minimaal drie alinea’s tekst:

Toen ik drie jaar was ….

Toen ik negen jaar was ….

Toen ik zeventien jaar was …..

Toen ik vijfentwintig jaar was ….

Toen ik veertig jaar was ….

Toen ik vijftig jaar was ….

Toen ik vijfenzestig jaar was ….

## Oefening 3

Maak een lijstje van je vijf grootste angsten. Bedenk een personage dat één van die angsten moet overwinnen. Welke karaktereigenschappen heeft je personage daarvoor nodig?

## Oefening 4

Wat als je een gelukskoekje opent en er staat: ‘Vandaag is de mooiste dag van je leven!’ Beschrijf deze dag.

## Oefening 5

Associeer op de volgende thema’s met tenminste tien woorden en schrijf ze op. Geboorte, boos, vader of moeder, pijn, verdriet, blij, overwinning, vrienden, dromen en nog één keer.

## Oefening 6

Ik ben dankbaar voor.... Maak een lijstje met tenminste tien dingen, mensen of situaties.

## Oefening 7

Denk aan je favoriete hobby, het lekkerste dat je ooit hebt gegeten, iemand waar je hopeloos verliefd op bent of iets anders waar je van houdt. Schrijf alles over datgene of diegene op.

## Oefening 8

Schrijf een ander einde aan jouw favoriete boek.

## Oefening 9

Beschrijf een gesprek, dat je bijvoorbeeld in de trein of supermarkt hebt opgevangen, alsof je het zelf hebt meegemaakt.

## Oefening 10

Lees een levensverhaal van een ander met een visuele beperking. Schrijf daarna in dezelfde stijl over een stukje van jouw leven.

# Heb je nog vragen?

Mail naar kennisportaal@visio.org, of bel 088 585 56 66

Meer artikelen, video’s en podcasts vind je op [kennisportaal.visio.org](https://kennisportaal.visio.org/)

**Koninklijke Visio**

expertisecentrum voor slechtziende en blinde mensen

[www.visio.org](http://www.visio.org)