

Een autobiografie schrijven: hoe begin je?

Veel mensen zitten vol verhalen over dingen die ze hebben meegemaakt. Vrolijke en soms ook treurige verhalen. Veel van die verhalen zijn de moeite waard om opgeschreven te worden. Maar hoe doe je dat? En waar begin je?

1. Inventariseren.

Het schrijven van een levensverhaal begint met inventariseren. Wat wil je allemaal gaan vertellen? Daarbij ben je vooral aangewezen op je herinneringen. Dat kan lastig zijn: herinneringen zitten vaak goed weggeborgen. Gelukkig is het geheugen goed te stimuleren door voorwerpen, geuren en geluiden uit het verleden terug te halen.

Ga daarom op zoek naar fotoalbums, brieven, ansichtkaarten, geboortekaartjes uit het verleden. Kijk naar films die je in die tijd ook hebt gezien of draai muziek die je kent uit die periode. Praat met tijdgenoten.

Noteer alles wat je te binnen schiet op losse kaartjes.

2. Ordenen.

Na de fase van inventarisatie heb je, als het goed is, een verzameling van losse ideeën, flarden van herinneringen, kleine stukjes tekst. Nu gaat het erom, een samenhang in de gegevens aan te brengen zodat je later kan selecteren welke informatie je wel en niet in je verhaal gaat gebruiken. Dat begint met ordenen: de gegevens rangschikken naar chronologie en ze opbergen in een map, of in een systeem met losse kaartjes.

3. Scharniermomenten. AUTEURSBEGELEIDING

Dit overzicht helpt je om te bepalen wat de scharniermomenten zijn geweest in je leven. Scharniermomenten zijn die momenten, die beslissend voor je zijn geweest. De momenten waarop je leven een bepaalde wending kreeg, positief of negatief, of die je als persoon hebben veranderd. Dat kunnen 'grote' gebeurtenissen zijn (de geboorte van een kind, het krijgen van een ongeluk) maar ook 'kleine' (de vakantie waarin je besloot van baan te veranderen).

Ga naar je archief, waarin je ideeën, herinneringen, stukjes tekst naar chronologie hebt geordend. Blader het eens rustig door en ga na wat de belangrijkste momenten zijn geweest in je leven. Op welke manier hebben die momenten je leven veranderd? En waarom waren ze van belang voor jou? Neem een leeg blaadje en noteer dit in een aantal steekwoorden.

4. Rode draad.

De volgende stap bij het schrijven is het selecteren. Bij het selecteren is het belangrijk goed voor ogen te hebben, wat het precies is, dat je met je verhaal wilt vertellen. Je begint niet zomaar aan je levensverhaal, vaak is er iets dat je aan een ander wilt overbrengen. Hoe het is om te leven met een handicap, bijvoorbeeld, of hoe fijn de jaren vijftig eigenlijk waren.

Daarom is het nu zaak om uit de gegevens die je hebt verzameld, een rode draad te destilleren. Ga terug naar het archief en kijk naar het overzicht dat je gemaakt hebt van de scharniermomenten uit je leven. Wat is daarin het terugkerend thema, de gebeurtenis of ervaring die steeds weer naar bovenkomt? Probeer dat eens te verwoorden in één korte zin.

5. Selecteren.

Nu je voor jezelf helder hebt, waar je verhaal in wezen over gaat, kan je gaan selecteren. Want niet alles wat er in je leven is gebeurd, is voor het thema van even groot belang. Als je wilt laten zien, hoe slecht het is gesteld met de gezondheidszorg, dan heeft het weinig zin om uitgebreid op dat conflict met de leraar op school in te gaan. Of als je wilt laten zien, hoe onrechtvaardig gehandicapten in de maatschappij worden behandeld, is het niet nodig om een hoofdstuk lang de relatie met je grootouders te beschrijven.

Ga terug naar je archief. Blader er opnieuw doorheen en selecteer die gebeurtenissen die je thema ondersteunen of illustreren. Wees daarbij streng voor jezelf en laat alle overige gebeurtenissen, hoe intens of ingrijpend ook, weg. Neem alle bladen en kaartjes die je hebt geselecteerd en wilt gebruiken in je verhaal, en sla die op in een nieuw archief.

artemis
AUTEURSBEGELEIDING

Heeft u vragen over het schrijven van een boek? Meld u aan voor een [Wegwijsgesprek](#).

Kosteloos en vrijblijvend!