



Het leven moet vooruit geleefd  
maar achterwaarts begrepen worden  
(Søren Kierkegaard)

# Levensverhaal schrijven

informatie en contact  
[info@duurlandconceptentekst.nl](mailto:info@duurlandconceptentekst.nl) – M 06 5468 2277  
[www.duurlandconceptentekst.nl](http://www.duurlandconceptentekst.nl)

## Het levensverhaal

Mensen zijn verhalenvertellers. Verhalen helpen om samenhang, duiding en zingeving in onze levensloop te ontdekken. Je levensverhaal schrijven is een waardevolle manier om emoties en persoonlijke ervaringen in een betekenisvol geheel samen te brengen.

## Waarom een levensverhaal?

Mogelijke overwegingen:

- Je wilt het verhaal van je leven nalaten aan je (klein)kinderen.
- Een ingrijpende gebeurtenis (geboorte, dood, ziekte) roept herinneringen op en je voelt de behoefte die op papier te zetten.
- Je neemt je eigen leven als materiaal (zoals een schilder dat met een zelfportret doet).
- Door je levensverhaal te schrijven krijg je een beter inzicht in je eigen persoonlijkheid of eigen identiteit.
- Het schrijven van je verhaal verheldert welke keuzes en personen belangrijk zijn geweest voor je levensloop tot nu toe.
- Je leven... je kunt er een boek over schrijven en dat ga je nu (laten) doen.

## Verschillende mogelijkheden

Je kunt je levensverhaal schrijven in cursusverband, bijvoorbeeld op de Volksuniversiteit Haarlem.

Als je in kleinere groepjes wilt werken of liever persoonlijk wordt begeleid, neem dan contact op met Jacqueline Duurland.

Je kunt je levensverhaal ook door Jacqueline Duurland laten schrijven aan de hand van vraaggesprekken.

**Jacqueline Duurland** (1955) studeerde taal en filosofie aan de Universiteit van Amsterdam en werkt als freelance tekstschrijver en ghostwriter in Haarlem. De laatste jaren heeft zij een schrijfmethode ontwikkeld waarin de vele facetten van het levensverhaal aan bod komen. Ze is docent 'Levensverhaal Schrijven' aan de Volksuniversiteit Haarlem en docent autobiografisch schrijven aan de Hogeschool Geesteswetenschappen Utrecht (HGU).

# Levensverhaal schrijven