

De Reis van de Held

Monomythe

Mythen en verhalen helpen mensen al eeuwen om de wereld en zichzelf beter te begrijpen.

Van Mozes die door de woestijn trekt tot Boeddha onder de bodhiboom, van Jezus in de woestijn tot Odysseus op de stormachtige zee: overal klinkt hetzelfde verhaal — een held die wordt geroepen, op reis gaat en veranderd terugkeert.



Mozes

Geroepen door God, trekt hij door de woestijn en leidt zijn volk naar vrijheid.



Boeddha

Na jaren van zoeken vindt hij verlichting onder de bodhiboom en keert verlicht terug.



Odysseus

De heroïsche zeevaarder die door stormen en gevaren zijn weg naar huis zoekt.

Joseph Campbell onderzocht* verhalen uit verschillende culturen en zag daarin terugkerende patronen. Hij beschreef dit als de *monomythe*, of de reis van de held.

i Ook sprookjes helpen kinderen om abstracte of ingewikkelde onderwerpen te begrijpen en de wereld te onderzoeken.

*Bron: Joseph Campbell, *The Hero with a Thousand Faces* (1949).



12 stappen

Christopher Vogler maakte de uitgebreide ideeën van Campbell praktisch toepasbaar voor scenarioschrijvers en filmmakers:



Star Wars

De klassieker van ruimteoperaavonturen en de strijd tussen goed en kwaad.



Spider-Man

Een gewone tiener die zijn bijzondere krachten leert beheersen en zijn verantwoordelijkheid omarmt.



The Lion King

De reis van een jonge leeuw die zijn rechtmatige plaats als koning terugveroverd.

1

De Alledaagse Wereld. Hoe was het eerst?

2

De Oproep tot Avontuur. Wat gebeurt er?

3

Weigering van de Oproep. Durft de held?

4

Ontmoeting met de Mentor. Wie helpt?

5

Over de Eerste Drempel. De reis begint

6

Beproevingen, Bondgenoten en Vijanden. Problemen en vrienden

7

Vorbereiding op de Grote Beproeving. Het gevaar komt dichterbij

8

De Grote Beproeving. De grote test

9

De Beloning. Het spannendste moment

10

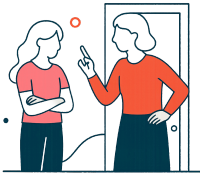
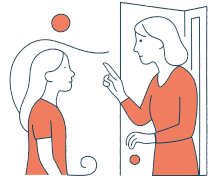
De Terugweg. Wat wint de held?

11

De Wedergeboorte. Terug naar huis

12

Terugkeer met het Elixer. Wat is er veranderd?

Stap	Roodkapje	Stap	Roodkapje
1. Gewone wereld	Roodkapje woont veilig bij haar moeder. 	2. De oproep	Ze moet eten naar haar zieke oma brengen. 
3. Twijfel / weigering	Haar moeder waarschuwt haar om niet van het pad af te gaan. 	4. De mentor / helper	Haar moeder geeft haar advies voor onderweg. 
5. De nieuwe wereld binnengaan	Roodkapje gaat alleen het bos in. 	6. Vrienden, vijanden en testen	Ze ontmoet de wolf. 
7. Naar het gevaar toe	De wolf ontdekt waar oma woont en bedenkt een plan. 	8. Grootste beproeving	De wolf eet oma op en wacht op Roodkapje. 
9. Confrontatie / crisis	Roodkapje komt oog in oog met de wolf te staan. 	10. Beloning	Roodkapje en oma worden gered. 
11. Terugweg	Roodkapje kan weer naar huis. 	12. Veranderd terugkomen	Ze heeft geleerd dat ze voorzichtig moet zijn en niet iedereen moet vertrouwen. 



Stap	Harry Potter	Stap	Harry Potter
1. Gewone wereld	Harry woont ongelukkig bij de Duffelingen. 	2. De oproep	Harry krijgt brieven van Zweinstein. 
3. Twijfel / weigering	Harry begrijpt eerst niet wat er gebeurt; de Duffelingen proberen hem tegen te houden. 	4. De mentor / helper	Hagrid haalt Harry op en vertelt hem over de tovenaarswereld. 
5. De nieuwe wereld binnengaan	Harry gaat naar de Wegisweg en daarna naar Zweinstein. 	6. Vrienden, vijanden en testen	Harry ontmoet Ron en Hermelien, maar ook Malfidus en Sneep. Hij leert toveren. 
7. Naar het gevaar toe	Harry ontdekt dat iemand achter de Steen der Wijzen aan zit. 	8. Grootste beproeving	Harry, Ron en Hermelien gaan langs de gevaarlijke opdrachten onder Zweinstein. 
9. Confrontatie / crisis	Harry ontmoet Krinkel en Voldemort. 	10. Beloning	Harry voorkomt dat Voldemort de Steen krijgt. 
11. Terugweg	Harry keert na het schooljaar terug naar de gewone wereld. 	12. Veranderd terugkomen	Harry heeft vrienden, zelfvertrouwen en weet dat hij bij de tovenaarswereld hoort. 

Archetypen

Vanaf 1919 gebruikte Carl Jung de term archetype voor terugkerende **symbolische patronen** die volgens hem zichtbaar zijn in **verhalen, mythen, religies en dromen**. Denk bijvoorbeeld aan:



De Held



De Mentor



De Schaduw

Er is vaak een held die eigenwijs is, zijn eigen wil volgt en natuurlijk af en toe iets helemaal verkeerd doet.

i Gelukkig verschijnt er vaak ook een wijze mentor of gids om te helpen.

Elk heldenarchetype draagt de kiem in zich voor specifieke conflicten en groeikansen. De Kracht van de held bepaalt zijn capaciteiten en drijfveren, terwijl de Schaduw de valkuilen en innerlijke strijd onthult. Door deze twee aspecten te combineren, kunnen we boeiende verhaallijnen creëren waarin de held gedwongen wordt om te veranderen en te groeien.

Door het archetype van je held te kiezen, leg je een stevige basis voor hun motivaties en de conflicten die ze zullen tegenkomen. Denk na over de kernvraag van het archetype; dit zal je helpen het centrale thema van jouw verhaal te ontdekken en hoe je held zal groeien en veranderen tijdens hun reis.

i Hieronder verkennen we per archetype een mogelijke uitdaging die jouw verhaal diepte kan geven. Welke van deze uitdagingen inspireert jou om jouw held op reis te sturen?

 DE DAPPERE
**Kracht:**

Moedig, zet door, komt in actie.

Zwakte / valkuil:

Wil alles zelf oplossen, durft soms geen angst te tonen.

Vraag voor je verhaal:

Wat moet jouw held doen waarvoor hij eigenlijk bang is?

 DE DROMER
**Kracht:**

Hoopvol, ziet het goede, gelooft dat het kan.

Zwakte / valkuil:

Naïef, ziet gevaar of problemen soms niet.

Vraag voor je verhaal:

Waar gelooft jouw held in, terwijl niemand anders dat nog gelooft?

 DE AVONTURIER
**Kracht:**

Nieuwsgierig, zelfstandig, durft nieuwe wegen te kiezen.

Zwakte / valkuil:

Rusteloos, loopt weg zodra iets moeilijk wordt.

Vraag voor je verhaal:

Welke onbekende plek, wereld of ervaring trekt jouw held aan?

 DE SLIMMERIK
**Kracht:**

Denkt goed na, zoekt kennis en oplossingen.

Zwakte / valkuil:

Denkt te veel en doet te weinig.

Vraag voor je verhaal:

Welk raadsel of geheim wil jouw held koste wat kost begrijpen?

 DE DWARSLIGGER
**Kracht:**

Durft nee te zeggen, komt op tegen onrecht.

Zwakte / valkuil:

Kan boos, koppig of roekeloos worden.

Vraag voor je verhaal:

Welke regel vindt jouw held zo oneerlijk dat hij bereid is hem te breken?

 DE TOVENAAR
**Kracht:**

Ziet mogelijkheden, kan dingen veranderen.

Zwakte / valkuil:

Wil te veel controle of gebruikt zijn kracht verkeerd.

Vraag voor je verhaal:

Als jouw held één ding in de wereld kon veranderen, wat zou dat zijn — en wat kan daarbij misgaan?

 DE VRIEND
**Kracht:**

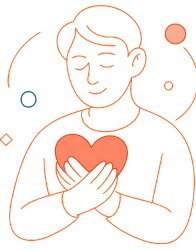
Loyaal, sociaal, begrijpt anderen.

Zwakte / valkuil:

Past zich te veel aan en vergeet zichzelf.

Vraag voor je verhaal:

Wat zou jouw held doen om ergens bij te horen — en wanneer gaat dat te ver?

 DE LIEFHEBBER
**Kracht:**

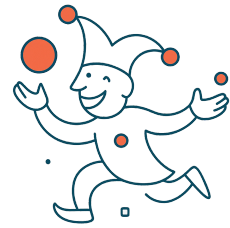
Liefdevol, betrokken, ziet wat waardevol is.

Zwakte / valkuil:

Bang om iemand kwijt te raken, jaloers of afhankelijk.

Vraag voor je verhaal:

Wie of wat wil jouw held absoluut niet verliezen?

 DE GRAPJAS
**Kracht:**

Humor, creativiteit, brengt lichtheid.

Zwakte / valkuil:

Maakt alles tot een grap en ontwijkt serieuze dingen.

Vraag voor je verhaal:

Wanneer helpt humor jouw held — en wanneer kan hij zich niet langer achter een grap verstoppen?

 DE HELPER
**Kracht:**

Zorgzaam, gul, beschermt anderen.

Zwakte / valkuil:

Vergeet zichzelf, helpt soms zelfs wanneer niemand dat vraagt.

Vraag voor je verhaal:

Wie wil jouw held redden, en wat kost hem dat?

 DE MAKER
**Kracht:**

Creatief, fantasierijk, maakt iets nieuws.

Zwakte / valkuil:

Perfectionistisch, nooit tevreden.

Vraag voor je verhaal:

Wat wil jouw held maken dat nog nooit iemand heeft gemaakt?

 DE LEIDER
**Kracht:**

Neemt verantwoordelijkheid, organiseert, beschermt.

Zwakte / valkuil:

Wil bepalen, heeft moeite controle los te laten.

Vraag voor je verhaal:

Wat gebeurt er als jouw held de leiding heeft, maar niemand meer naar hem luistert?



Inspiratielijst – Obstakels

Door de juiste obstakels te introduceren, geef je de held de mogelijkheid **om te groeien en te bewijzen wie hij werkelijk is.**

De held KAN NIET

- De held weet nog niet genoeg of kan iets nog niet goed.
- Er is te weinig geld of tijd.
- Een belangrijk hulpmiddel ontbreekt.
- De held kan ergens niet komen of heeft niet genoeg informatie.
- De held is ziek, moe of gewond.

De held DURFT NIET

- De held is bang om te falen of afgewezen te worden.
- De held is bang voor kritiek of verandering.
- De held voelt zich onzeker, schuldig of beschaamd.
- De held wil alles perfect doen.
- De held denkt: **"Ik ben niet goed genoeg."**

De held MAG NIET

- Familie, vrienden, een baas of leraar zegt nee.
- Er zijn regels die iets verbieden.
- De held heeft iets beloofd.
- De held moet een geheim bewaren.
- De held is verantwoordelijk voor iemand anders.
- De groep sluit de held buiten.

Het LUKT NIET

- Er is te weinig tijd.
- Iets gaat kapot.
- De held verdwaalt of begrijpt iets verkeerd.
- Een tegenstander is sneller of sterker.
- Een oplossing zorgt voor een nieuw probleem.
- De held verliest iets belangrijks.

De drukladder

Verhoog de inzet door obstakels progressief moeilijker en belangrijker te maken:

01

Eerste obstakel: vertraagt de held of zorgt voor een kleine tegenslag.

02

Tweede obstakel: maakt verlies mogelijk van iets waardevols of dwingt tot opofferingen.

03

Grootste obstakel: dwingt de held tot een moeilijke keuze met ingrijpende gevolgen, waardoor de held fundamenteel verandert.



Inspiratielijst – Helpers

Een helper kan een persoon zijn, maar ook een voorwerp, dier, plek, herinnering, regel, gebeurtenis of innerlijke kracht.

- Welke kracht heeft jouw held al?
- Welke kracht moet jouw held nog ontdekken?
- Wie of wat helpt onderweg?
- Wat leert jouw held van deze helper?
- Wat kan jouw held daarna wat eerst nog niet kon?

Wat heeft jouw held al in zich?

1. Waar is jouw held goed in?
2. Welke kwaliteit helpt jouw held in moeilijke situaties?
3. Welke kracht heeft jouw held eerder al geholpen?

Wie helpt jouw held onderweg?

1. Wie gelooft in jouw held?
2. Wie ziet iets in jouw held wat de held zelf nog niet ziet?
3. Van wie kan jouw held iets leren?

Een middel

1. Een sleutel, kaart, route, aanwijzing of verborgen boodschap
2. Een bijzondere vaardigheid of kennis
3. Een magisch voorwerp, dier, drankje of amulet
4. Iets gewoons dat onverwacht belangrijk wordt

Welke hulpmiddelen heeft jouw held?

1. Welke kennis of ervaring kan helpen?
2. Welke plek geeft bescherming, rust of inspiratie?
3. Wat heeft jouw held al bij zich zonder te beseffen hoe waardevol het is?

Wat leert jouw held van obstakels?

1. Welke kracht ontstaat juist door tegenslag?
2. Wat leert jouw held van een fout of mislukking?
3. Welke zwakte kan uiteindelijk een kracht worden?

De held uitdagen

1. Een strenge leraar, kritische vriend of zelfs een rivaal
2. Iemand die een grens stelt of confronteert met een leugen
3. Mogelijke bijdrage: een test, spiegel, grens of confrontatie.