

Hvad er en livshistorie?

Livshistorien er fortællingen om dit liv. Den kan handle om begivenheder, erfaringer og oplevelser, som knytter sig til bestemte tider, personer og steder fra dit liv.

Livshistorien kan både bestå af fakta og af erindringer. Fakta kan være navne, steder eller en beskrivelse af dit arbejdsliv. Erindringer kan være din fortælling om de mennesker og familiemedlemmer, meninger og stemninger, der betyder mest – en fortælling om oplevelser, følelser og holdninger.

Hvilken betydning har livshistorien?

Livshistorien har betydning for vores identitet. Vi oplever os selv gennem fortællingen om vores eget liv. Når vi møder nye mennesker, lærer vi dem ofte bedre at kende gennem deres historie.

Vi udforsker andre gennem spørgsmål som:

Hvad arbejder du med? Hvor bor du? Har du børn? Osv.... På den måde forstår vi det andet menneske, og tit bliver svarene på sådanne spørgsmål til små historier i sig selv.

Oftentimes kan vi først overskue vores liv, når vi betragter det som en fortælling med os selv i hovedrollen.

Hvorfor udarbejde en livshistorie?

Når man rammes af mental svækkelse, betyder det tab, f.eks. af hukommelse eller sprog – tab som truer identiteten. Ved at arbejde med livshistorien så tidligt som muligt, får man mulighed for selv at præge fortællingen om den person man er. Et redskab der både kan hjælpe én selv til at huske, og andre til at møde og forstå den person, man er.

Livsfortællinger om et langt liv er et værdifuldt redskab til at forbinde generationer. Livshistorier giver andre, herunder plejepersonale, mulighed for indsigt og respekt.

"Min far ville, at jeg skulle på gymnasiet, men jeg ville hellere i lære som automekaniker... - og så endte jeg med at blive skolelærer!"

Det kan en livshistorie handle om

Her er nogle forslag til, hvad der kan stå i en livshistorie. Beskriv hvad der er vigtigt for dig omkring:

- **Hvem er jeg?**
Hvordan opfatter jeg mig selv, hvordan opfattes jeg af andre, f.eks. min hustru, hvad er mit forhold til politik og religion, mine interesser, ting der gør mig glad, osv.
- **Hvad/ hvem holder jeg af og hvem har betydet noget i mit liv?**
Forældre, bedsteforældre, søskende og nære venner osv.
- **Store begivenheder i mit liv**
Begivenheder der i særlig grad har påvirket mig følelsesmæssigt.
- **Mine vaner og rutiner**
Mine yndlingsretter, frisørbesøg, tøjsmag, makeup, jeg er A- eller B-menneske, osv.
- **Barndom**
Fødested, dåb, barndomshjem, legekammerater, skolen, lærerne, fritidsinteresser, pligter i hjemmet, traditioner i familien osv.
- **Ungdomsårene**
Uddannelse, at flytte hjemmefra, mit første fritidsjob, soldatertid, fester osv.
- **Voksenlivet**
Ægteskab, arbejde, bosteder, børn, børnebørn, oldebørn, ferier, fritidsinteresser osv.

Disse overskrifter kan bruges som en slags gardinstang, som du kan hænge mange små fortællinger på.

Hvis man ønsker det, kan fortællingen støttes af familiemedlemmer eller venner, som kan give værdifulde oplysninger og input i forhold til de forskellige temaer.

En god hjælp kan være udfyld-selv-bøger til erindringer, hvor der er struktur i form af fortrykte emner fra livets gang.

Sådan kan en livshistorie se ud

Livshistorien kan laves på mange måder. Man kan optage den, nedskrive den og kombinere den med billeder og printe den som et hæfte eller en bog.

Forslag til udarbejdelse:

- en collage eller plakat.
- et fotoalbum med tilføjet tekst.
- en æske med betydningsfulde ting fra dit liv, f.eks. musik, som du holder af, og som giver særlige minder.
- en indtalt fortælling på cd, dvd, video.
- en beskrivelse ved hjælp af fortrykt skabelon.