



Din livshistorie

Gennem livet bliver vi formet af andre mennesker, af vigtige begivenheder, valg vi har truffet, og mål vi har forfulgt.

Når du bliver bedt om at fortælle din egen livshistorie, tænker du tilbage på oplevelser og mennesker, som har gjort indtryk: fx hvordan dine forældre var. Du ser dem for dit indre blik og genoplever dele af din barndom. Hvordan var din skoletid? Hvem var din bedste ven/veninde, og hvad I plejede at foretage jer sammen?

Hvad skete i dine unge år: din første kæreste, og hvordan I mødte hinanden? Hvem du blev gift med og fik børn med. Hvis du har børn, husker du måske fornemmelsen af at holde jeres nyfødte barn i armene?

Det kan også være arbejdslivet, der fylder meget i dine tanker, når du tænker tilbage på din livshistorie: Hvor du har været ansat, dine nære kolleger og de vigtige ting, du opnåede.

Livshistorien er fortællerens egen oplevelse af sit liv og sine værdier. Den er en måde at forstå sig selv på: Livshistorien fortæller, hvem vi er, hvordan vi er blevet sådan, og hvad der er vigtigt for os.

Hvorfor skrive din livshistorie?

Der kan ligge megen styrke og glæde i at huske og genfortælle gamle minder. Når det gælder borgere med demens eller nedsat hukommelse, er livshistorien en måde at støtte hukommelsen på.

At fortælle din historie kan være med til at skabe sammenhæng og mening. Samtidig giver det dig mulighed for at videregive historien til dine pårørende og det personale, der skal hjælpe dig i hverdagen.

Livshistorien er et vigtigt arbejdsredskab for medarbejderne, som får indsigt i vigtige mennesker, begivenheder osv. i dit liv. De kan bedre støtte dig, hvis de ved meget mere om, hvordan du personligt opfatter dig selv og dit liv.

Vi husker ikke så godt

Vi husker ikke nær så godt, som vi selv tror, og erindringer er påvirket af holdninger og følelser – både dengang, hvor situationen fandt sted, og nu.

Man kan betragte livshistorien som et billede, der males igen og igen i forskellige belysninger og fra forskellige vinkler – alt afhængigt af, hvordan fortælleren har det, og hvor fokus er lige nu.

Hvordan fortæller du din livshistorie?

Der er mange måder at fortælle din livshistorie på. Du kan arbejde kronologisk og begynde med barndommen og slutte med, hvor du er i dag. Eller du kan tage udgangspunkt i begivenheder og mennesker, som har haft særlig betydning i livet.

Spørg personalet ved tvivl, og hvis du eller dine pårørende har behov for at få udleveret eller få sendt en skabelon.

Du kan også indtale livshistorien digitalt på telefon eller computer.