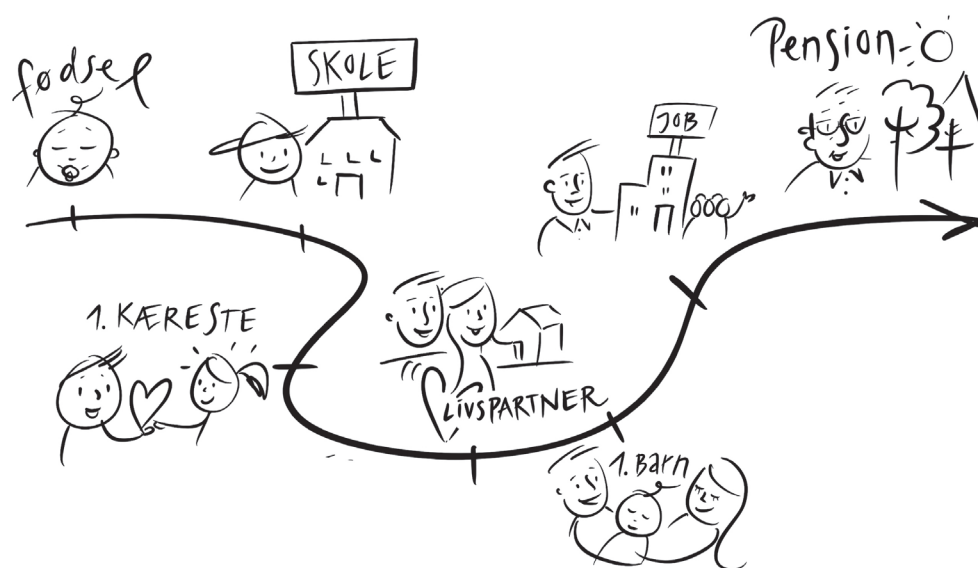


Model Opbyg evner • Livshistorie



Hvordan gør man?

Ideer til introduktion til samtaler om livshistorie:

- Er du klar til at tale om din livshistorie? Du kan begynde med at give mig et overblik over din livshistorie, fra du blev født og op til i dag.
- Det er helt op til dig, hvad du vil have med, og hvordan du vil fortælle din historie. Det handler om at prøve at dække hele dit liv, fra du blev født og til nu. Du kan tale om vigtige hændelser, hvad de betyder for dig, og hvad de siger om den, du er i dag.
- Hvis du synes, det er hjælpsomt at tænke på kapitler i din livshistorie, kan du fortælle din historie kapitel for kapitel. Det er en mulighed at give hvert kapitel en overskrift.
- Hvordan har begivenheden formet dig/haft betydning for den, du er i dag?

Forskellige temaer i livshistorien:

- Fødsel, søskende, flytninger, sygdomme, ferier, skole, ægteskab, første arbejde, børn, børnebørn, tab og pension.
- Man kan også spørge til betydningsfulde relationer som blandt andet forældre, søskende og venner.

Forskellige typer spørgsmål:

- Vil du fortælle mig mere om det?
- Hvem var sammen med dig, da det skete?
- Hvad gjorde du?
- Hvad skete der så?
- Hvad tænkte du om det dengang, og hvad tænker du i dag?
- Hvad betød det for dig dengang og i dag?
- Vil du fortælle mig om et af dine stærkeste og mest positive minder, som du synes definerer dig mest?

Modellen er lavet i samarbejde med psykolog og ph.d. Majse Lind.