



LIVSFORTÆLLING

Fortalt af

med hjælp fra

Udarbejdet af  **Kristelig Handicapforening**

Introduktion og vejledning.

Til dig som vil være med til at give en historie videre.

Livshistorie er vigtig, fordi den hjælper os med at forstå, hvem et menneske er, og hvordan det er blevet formet gennem livet.

Nogle centrale grunde er:

- **Skaber identitet:** Vores erfaringer, relationer og oplevelser er med til at forme vores selvforståelse.
- **Giver mening og sammenhæng:** Når vi ser tilbage på vores liv, kan vi bedre forstå, hvordan forskellige begivenheder hænger sammen.
- **Styrker relationer:** Når mennesker deler deres livshistorier, lærer de hinanden bedre at kende og kan udvikle større forståelse og empati.
- **Bevarer minder og erfaringer:** Livshistorier gør det muligt at videregive viden, værdier og oplevelser til familie, venner og kommende generationer.
- **Vigtig i omsorg og sundhed:** Inden for omsorgsarbejdet, hjælper kendskab til en persons livshistorie medarbejdere med at yde mere personlig og respektfuld støtte.

For eksempel kan en persons livshistorie fortælle, hvilke interesser, vaner og værdier der har været betydningsfulde gennem livet. Det kan gøre det lettere at skabe tryghed og trivsel i hverdagen.

Kort sagt er livshistorien vigtig, fordi den giver indsigt i menneskers identitet, erfaringer og behov.

Troshistorien er også vigtig fordi den giver omsorgspersoner en viden om hvilke ritualer, sange eller særlige ord som kan være værdifulde for det menneske at få lyttet til.

Det kan give ro og tryghed at høre genkendelige sange eller bibelvers som har haft stor betydning gennem barndom og voksenliv. Det kan også være billeder som har en særlig betydning, og som kan give minder der er værd at fastholde.

Sætninger, ord og spørgsmål i rubrikken for hvert afsnit er kun tænkt som hjælp. Der er også mulighed for at sætte særlige billeder ind

Barndommen

Fødsel og den tidlige barndom

Hvordan var barndommen? Minder fra barndomshjemmet

Yndlingsting (evt. legetøj)

Familien og hverdagen

Hvordan var familielivet?

Søskende

Hverdagen med skolegang m.m.

Relationer som gav en særlig tilknytning

Traditioner

Traditioner i familien.

Besøg hos familie eller venner / kæreste

Livretter

Er der gaver som du satte særlig pris på?

Højtider, ferie og dagligdag

Troens betydning

Relation til kirken.

Sange som har haft særlig betydning

Troens betydning

Særlige mærkedage (højtider, fødselsdage o.l.)

Livskvalitet

Rutiner, som har haft særlig stor betydning - hvad kan give størst mulig tryghed.

Strukturer

Beskrivelse af hverdagen

Hobbyer, interesser, ritualer

Hvad kan du allerbedst lide at lave?