



Min livshistorie

Navn: _____

Formålet med at skrive din livshistorie

Når du ikke længere kan kommunikere, huske eller klare hverdagen selv, og får brug for hjælp, er det vigtigt, at de personer som er omkring dig, får kendskab til din livshistorie og de vaner og værdier, som betyder mest for dig.

I livshistorieskemaet har du mulighed for at notere noget af det, som du synes, at andre mennesker skal vide om dig.

Det kan være en god idé at bruge skemaet som inspiration til samtale om din livshistorie mellem dig, dine pårørende og andre personer der er vigtige for dig.

Begynd med at udfylde de punkter, som har størst betydning for dig og sørg for at markere de ting, som er ekstra vigtige for dig, at andre respekterer. Få gerne andre til at notere ned, mens du fortæller din livshistorie. Du har mulighed for løbende at tilføje nye oplysninger i skemaet.

De tanker og oplysninger, som du får samlet i skemaet, vil sikre at de personer som fremover vil være omkring dig, bliver bedre i stand til både at respektere og forstå dig, og derved være med til at skabe en god hverdag for dig.

<p>Netværk</p>	<p>Mine forældre og søskende Navn, alder, erhverv og bopæl. Har der været særlig stor kontakt med søskende og søskendebørn?</p> <p>Min ægtefælle eller samlever Hvad er vigtigt at fortælle om vedkommende, og har vi særlige mærkedage eller lignende.</p> <p>Mine børn og børnebørn Hvad beskæftiger de sig med og hvor bor de? Er der børnebørn og hvilken relation har jeg til dem? Hvilken betydning har familien for mig, og hvilken kontakt har jeg til dem?</p>
<p>Uddannelse og job</p>	<p>Min skolegang og uddannelse Hvor har jeg gået i skole og er uddannet? Har der været særlige begivenheder i mit uddannelsesforløb, som har haft stor betydning for mig?</p> <p>Mit arbejdsliv Hvor har jeg arbejdet – og hvor længe var jeg der? Er jeg stoppet på arbejdsmarkedet – og hvornår? Har jeg særlig kontakt til tidligere arbejdspladser og kollegaer? Har jeg arbejdet efter pensionering og andre oplysninger af lignende art.</p>

Roller	<p>Foreninger Hvilke foreninger er jeg med i eller har været med i? Har jeg lavet frivilligt arbejde?</p>
Livshistorie	<p>Hvor har jeg boet? Både som barn og voksen, hvilken type bolig og andre oplysninger.</p> <p>Samvær med andre Jeg sætter pris på fx at være sammen med andre, deltage i selskabelighed, mit eget selskab, deltage i diskussioner osv.</p> <p>Betydningsfulde begivenheder Gode og sørgelige begivenheder, der har fyldt meget i mit liv og muligvis fortsat gør det.</p>
Vaner	<p>Læsning Hvilken interesse har jeg for at læse bøger, ugeblade og aviser, og hvilken slags litteratur sætter jeg pris på?</p>

	<p>Sang og musik Hvilken musik vil jeg gerne høre? Hvad foretrækker jeg når jeg gerne vil slappe af / have en dans eller musik som bare gør mig glad? Spiller jeg på et instrument?</p> <p>Mine religiøse interesser Deltagelse i arrangementer og lignende og hvilke ønsker har jeg om at fortsætte med disse aktiviteter og interesser?</p> <p>Vaner Hvilke vaner og rutiner har jeg som det er vigtigt at andre får viden om? Det kan fx være spisevaner, søvnvaner, døgnrytme, påklædning, børster jeg tænder efter morgenmaden osv. Vaner og rutiner er med til at skabe en tryk og forudsigelig hverdag.</p>
Motivation	Hvad gør mig glad?

	<p>Mine hobbyer og fritidsbeskæftigelser Som har betydet noget specielt, og der vil kunne give mening i fremtiden. Ting som giver glæde</p> <p>Andre interesser Vigtige interesser, både nuværende og tidligere som har betydning for mig, fx haven, blomster, rejser, fiskeri, naturen, dyr m.m. Hvad giver mig glæde i min nuværende dagligdag?</p> <p>Aktiviteter Hvilke aktiviteter ønsker jeg at deltage i? Hvilke har absolut ingen interesse?</p>
Andre oplysninger	<p>Andre oplysninger Andre oplysninger jeg syntes er relevante, fx kultur, sprog m.v. Ting og situationer som jeg helst ikke vil tale om, eller som skaber irritation.</p> <p>Supplerende oplysninger Jeg syntes også det er vigtigt at fortælle:</p>