



Livshistorien

Hvorfor arbejde med livshistorie?

Der kan ligge meget styrke og glæde i at huske og genfortælle gamle minder.

Når det gælder demente borgere, er livshistorien en måde at støtte hukommelsen på, og et vigtigt arbejdsredskab for medarbejderne, som får indsigt i vigtige personer, datoer, begivenheder osv. i borgerens liv. Desuden er det et lovkrav, at plejen af ældre borgere skal tage udgangspunkt i vedkommendes livshistorie.

Når det gælder mennesker, som er ramt af livstruende sygdom, kan det at fortælle sin historie være med til at skabe sammenhæng og mening. Samtidig giver det mulighed for at videregive historien til de pårørende. For alle gælder det, at en samtale om vigtige begivenheder i livet skaber socialt samvær og gode øjeblikke.

Hvad er en livshistorie?

En livshistorie er en beretning om vigtige begivenheder i en persons liv. Men vi husker ikke nær så godt som vi tror, og erindringer er påvirket af holdninger og følelser – både dengang, hvor situationen fandt sted, og nu. Når man skal have et overblik over livet og ser sig tilbage, afhænger udsynet og indtrykkene i høj grad af, om man befinder sig nede i en diset dal – eller på toppen af en solbeskinnet bakke.

Dvs. at den historie, der fortælles, er påvirket af, hvordan borgeren har det lige nu.

Man kan også betragte livshistorien som et billede, der males igen og igen i forskellige belysninger og fra forskellige vinkler – alt afhængigt af, hvordan borgeren har det.

Hvordan laver man en livshistorie?

Der er mange måder at skrive livshistorie på. Man kan arbejde kronologisk og begynde med barndom og slutte med, hvor man er i dag. Eller man kan tage udgangspunkt i begivenheder, som har haft særlig betydning i livet.

Hvem kan lave livshistorien?

Det kræver ikke bestemte faglige forudsætninger at arbejde med livshistoriefortælling.

Pårørende kan være en uvurderlig hjælp til at få beskrevet de eksakte data (familiemedlemmers navne, vigtige datoer osv.) og de vil ofte gerne bidrage med alt det, de kan.

Livshistoriespillet kan være en god ide, når der er flere til stede.

Hvad skal man kunne?

Man skal først og fremmest være en god lytter. Dvs. kunne lytte - og tie, mens den anden taler. Og så skal man ikke være bange for pauser i samtalen.

Etik

I forhold til livshistorien kan man være med til at skabe stjernestunder, når man f.eks. får fat i gode minder, som gør borgeren glad – taler om ting som er lykkedes rigtigt godt i livet - eller om noget, som borgeren er stolt af at have gjort.

Men der kan også være mørke og triste minder, som fylder i borgerens bevidsthed, og som gør borgeren ulykkelig og ked af det. Alligevel kan det være vigtigt for medarbejderne at kende lidt til disse begivenheder eller oplevelser – ikke for at rippe op i ulykkelige erindringer, men for at kunne være med til at samle historien, eller overhovedet forstå, hvad der er, der tales om.

Tid

Samtaler om borgerens livshistorie er en del af den psykosociale omsorg – og det kan der visiteres tid til.

Inspirationsmateriale

- Fortid og fremtid
- Hvad er vigtigt?
- Livshistoriespil
- Skabelon til livshistorien

Yderligere inspiration:

Jonas havelund og Anders Møller Jensen (red.) *Remiscens og livshistorie – lad livets fortællinger blomstre*. Munksgaard, 2006

Errollyn Bruce m.fl. *At mindes sammen*. Munksgaard, 2001
Nørrebro Erindringscenter – Dansk Center for Remiscens *Arbejdermuseet*



Fortid og fremtid

Spørgsmål til livshistorien

Fortid - at se tilbage på sit liv

Nedenstående kan bruges som inspiration til at tale om positive og stærke sider fra de år, som er gået.

- Vigtige roller, borgeren har haft – familiemæssigt, arbejdsmæssigt, samfundsmæssigt, i foreningsliv, sport eller andet.
- Situationer, som huskes som fyldt med glæde.
- Mennesker, som har haft stor betydning i borgerens liv.
- Grundlæggende værdier eller mening i borgerens liv.
- En begivenhed, som borgeren er glad for at have oplevet.
- Noget, borgeren er stolt over (eller glad for / godt tilfreds med) at have gjort.
- Har borgeren stået over for vanskelige perioder, som han/hun alligevel kom igennem?
- Hvor har borgeren hentet styrke til at klare livets svære perioder eller situationer?
- Hvad har borgeren lært af livet, som kan videregives til andre?
- Er der noget, borgeren især gerne vil huske for?

Fremtid - at se fremad på sit liv

Følgende spørgsmål kan hjælpe borgeren med at få hold på tanker om fremtiden og overveje, om der er ting, som skal gøres nu.

- Hvad kan gøre borgeren rigtig glad?
- Hvad skal der til for at gøre dagen i dag til en rigtig god dag?
- Drømme og håb for den tid, som kommer – er der noget, som kan realiseres nu?
- Hvilke drømme og håb har borgeren for dem, han/hun holder af?
- Er der noget, borgeren kan sige eller gøre for at hjælpe sin familie med at forberede sig på fremtiden?
- Er der noget, de pårørende skal vide?
- Har borgeren gjort sig tanker om livets sidste tid?
- Hvad vil borgeren gerne have, at vi skal gøre, hvis han/hun på et tidspunkt ikke selv kan give udtryk for det?
- Er der noget, borgeren er bange for?
- Hvad er det værste, der kan ske?

Inspireret af "Værdighedsterapi"
Et projekt mellem Sankt Lukas Hospice og
Palliativ medicinsk afdeling, Bispebjerg Hospital
September 2005- september 2007



Hvad er vigtigt?

Få eller flere af følgende områder kan danne udgangspunkt for en samtale om, hvad der har stor eller lille betydning i borgerens liv, og hvad borgeren gerne vil (evt. have hjælp til at) prioritere nu.

Hvad er vigtigt i mit liv / hverdag	Meget vigtigt ikke vigtigt
Tidligere / nuværende arbejde	
Udseende, tøj, smykker	
Hverdagens gøremål	
Mad og drikke	
Familie	
Evt. børn	
Forpligtelse overfor familie og slægt	
Venner	
At være del af et fællesskab	
Kæledyr	
Nationalitet	
Religion - tro	
Politisk overbevisning	
Kunst	
Musik	
Litteratur	
Sport	
Natur	
Rejser	
Andre interesser	
Økonomi	
Bolig - indretning	
At kunne klare sig selv	
Sundhed og sygdom	
Fremtid	

Nøglepersongruppen



Livshistoriespil

"Spillet" kan være en hjælp til at få en samtale i gang på en uhøjtidelig måde. Der kan være få eller flere deltagere – børn, unge, voksne og ældre.

En deltager tager et kort og fortæller ud fra spørgsmålet. Er der spørgsmål, man ikke ønsker at svare på, tages et nyt kort / spørgsmål.

Der kan f.eks. laves spørgsmål indenfor følgende områder:

Årets gang <ul style="list-style-type: none">• Vinter• Forår• Sommer• Efterår• December	Fastelavn, slå katten af tønden, vintertøj, opvarmning, transport Landbrug, havearbejde, 1.maj (Fælledparken, røde faner), når skoven springer ud, forelskelse Sankthans, sommerferie, badetøj, sommermad, de lange lyse nætter, høst, (arbejde, høstfester) Kartoffelferie, stormvejr, indendørs sysler Juletraditioner, julemad, den bedste julegave, julepynt Nytårsaften, mad, borddækning, fyrværkeri
--	---

Livsfaser <ul style="list-style-type: none">• Barndom• Ungdom• Voksenalder• Alderdom	Legekammerater, første skoledag, første kæreste, bolig, søskende, lege, udflugter, ferier, bedsteforældre, livretter, fødselsdage, kæledyr, opdragelse Skole, konfirmation, fritidsinteresser, arbejde, drømme, kærester, venner og veninder, en pinlig episode, en god erindring fra ungdomsårene Uddannelse, arbejde, skelsættende begivenheder, drømme, ferier, fritid, transport, familie, venner, noget man er stolt af at have gjort Det bedste ved at blive gammel, det værste ved at blive gammel, det bedste råd man har fået
--	---

Drømme, interesser, ønsker, lidenskaber	Noget, som kan gøre én rigtigt glad, lykkelig, stærk, ovenpå ... Noget, man drømmer om at gøre Et sted, man gerne vil besøge Hvad ville man bruge en uventet fridag til Hvis man vandt en million? Hvis man skulle gøre noget, man aldrig havde prøvet før, hvad skulle det så være?
--	---

Inspiration hentet fra Erindringscentret på Nørrebro og Kirsten Møller m.fl. *Social- og sundhedshjælper*, Munksgaard

Maj-Britt Joost og Ingelise Bøggild