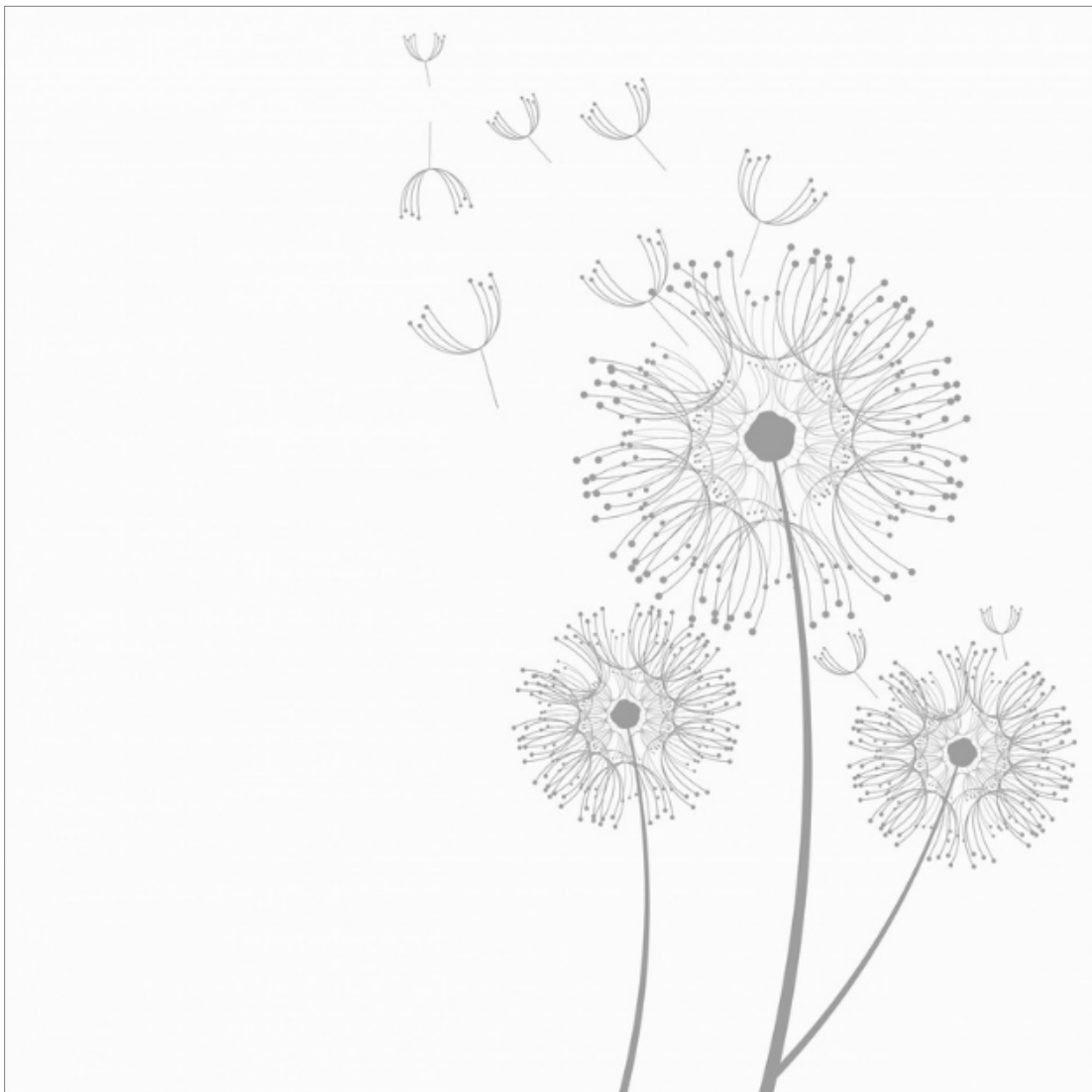


Min livshistorie

Navn:

Dato:



Fortæl os om dig selv og dit liv

Hvis du en dag får brug for meget hjælp og støtte i det daglige, er det en stor fordel, at vi ved noget om dig og dit liv. Når du skriver din livshistorie og deler den med os, hjælper du os til at forstå, hvem du er og har været. Det gør det lettere for os at støtte dig til at få en tryk og meningsfuld hverdag. Når vi kender dine interesser, kan vi for eksempel bedre skabe gode stunder sammen med dig.

I skabelonen på de næste sider finder du en lang række spørgsmål om dig og dit liv. Der er både plads til at skrive om livets gode oplevelser, og der er spørgsmål om de svære ting i livet. Det er fordi, det også er vigtigt at kende til de svære oplevelser for at kunne forstå dine behov og reaktioner i hverdagen.

Der er mange spørgsmål i skabelonen. Du behøver kun udfylde det, der er betydningsfuldt og relevant for dig. Det er dig, der bestemmer, hvad det er vigtigt, at vi ved om dit liv og din hverdag.

Du kan enten skrive i hånden på de næste sider, eller du kan bruge skabelonen som inspiration til dit eget dokument.

Vi håber, at du og din familie vil bruge tid på at skrive din livshistorie.

Med venlig hilsen

Personalet i Frederikssund Kommune



Husk: Du behøver kun udfylde det, der er betydningsfuldt og relevant for dig

Generelt om mig

Jeg er født (årstal og sted)

Jeg har søskende (både hele og halve) og jeg er nummer i søskendeflokken.

Mine søskende hed/ hedder:

Mine forældre hed/ hedder:

Mine forældres beskæftigelse:

Jeg er opvokset ...

(Fx på landet, i byen, hos mine bedsteforældre, adoptivforældre, børnehjem)

Husk: Du behøver kun udfylde det, der er betydningsfuldt og relevant for dig

Fra min barndom husker jeg særligt...

(Fx tryghed/utryghed, min families værdier, flytninger, knaphed, overflod, tab)

Udover mit barndomshjem har jeg gennem livet også boet følgende steder, som har betydet meget for mig:

Jeg er selv forælder til:

Hvordan jeg oplever at være forælder:

Husk: Du behøver kun udfylde det, der er betydningsfuldt og relevant for dig

Mine børn beskæftiger sig til daglig med:

Jeg er/ har været gift med eller lever sammen med:

Mine bedste venner gennem livet:

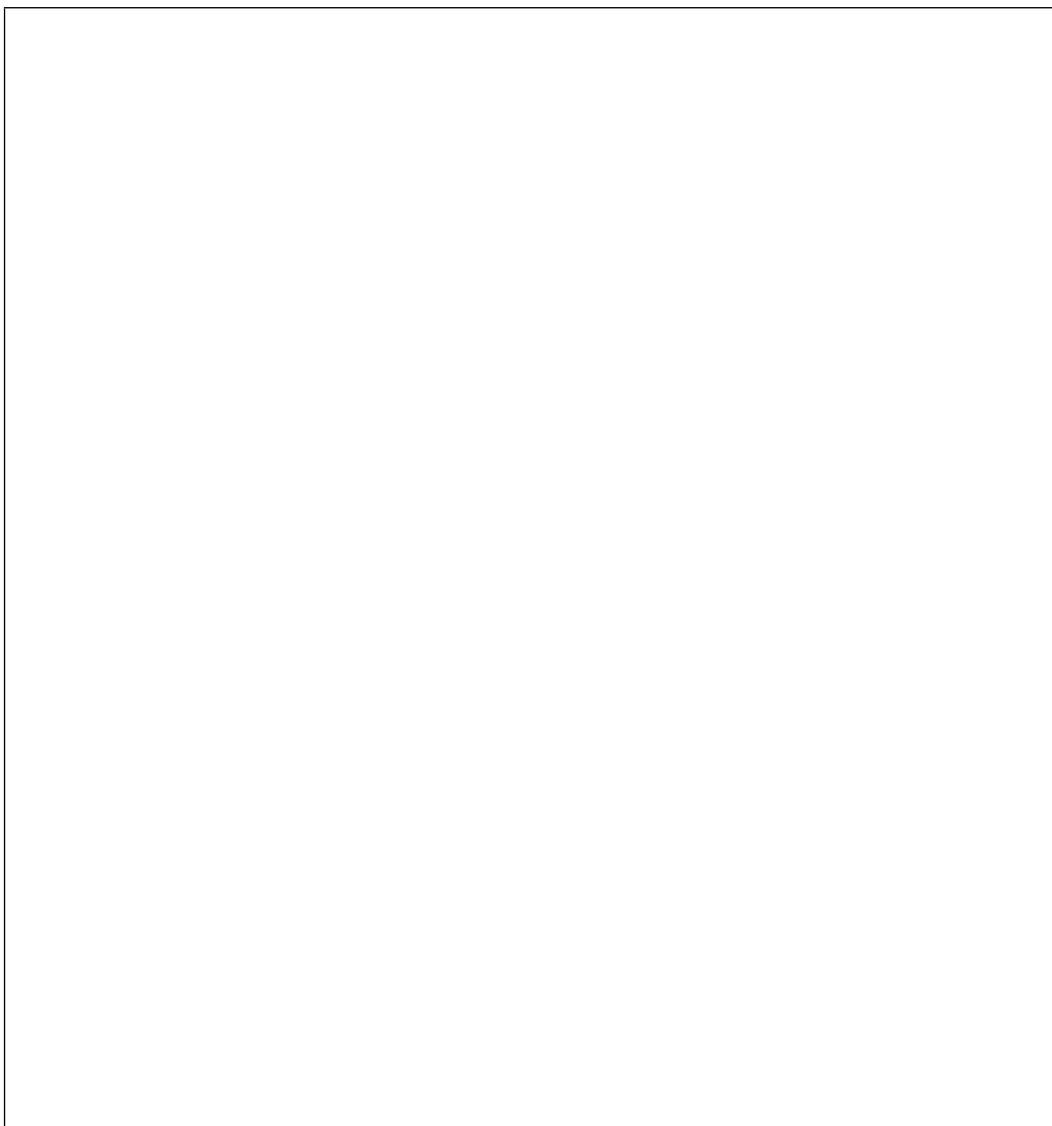
Mit skoleforløb/uddannelsesforløb:

I mit arbejdsliv har jeg haft job som:

Husk: Du behøver kun udfylde det, der er betydningsfuldt og relevant for dig

Mine vaner og rutiner

Sådan ser min dag typisk ud, fra jeg står op til jeg går i seng:

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to describe their daily routine from waking up to going to bed.

Husk: Du behøver kun udfylde det, der er betydningsfuldt og relevant for dig

Ting, der har betydning i min hverdag

Mine interesser, hobbyer og aktiviteter gennem livet:

Ting, der betyder noget særligt for mig, eller som jeg godt kan lide:

(Fx bestemte sange/musikgenrer, bøger/aviser/blade, TV-programmer/serier/film, dyr, årstider, steder)

Dette bryder jeg mig ikke om:

(Fx sange, musikgenrer, TV-programmer, dyr, steder)

Husk: Du behøver kun udfylde det, der er betydningsfuldt og relevant for dig

Min mad og mine måltider

For mig betyder mad og måltider...

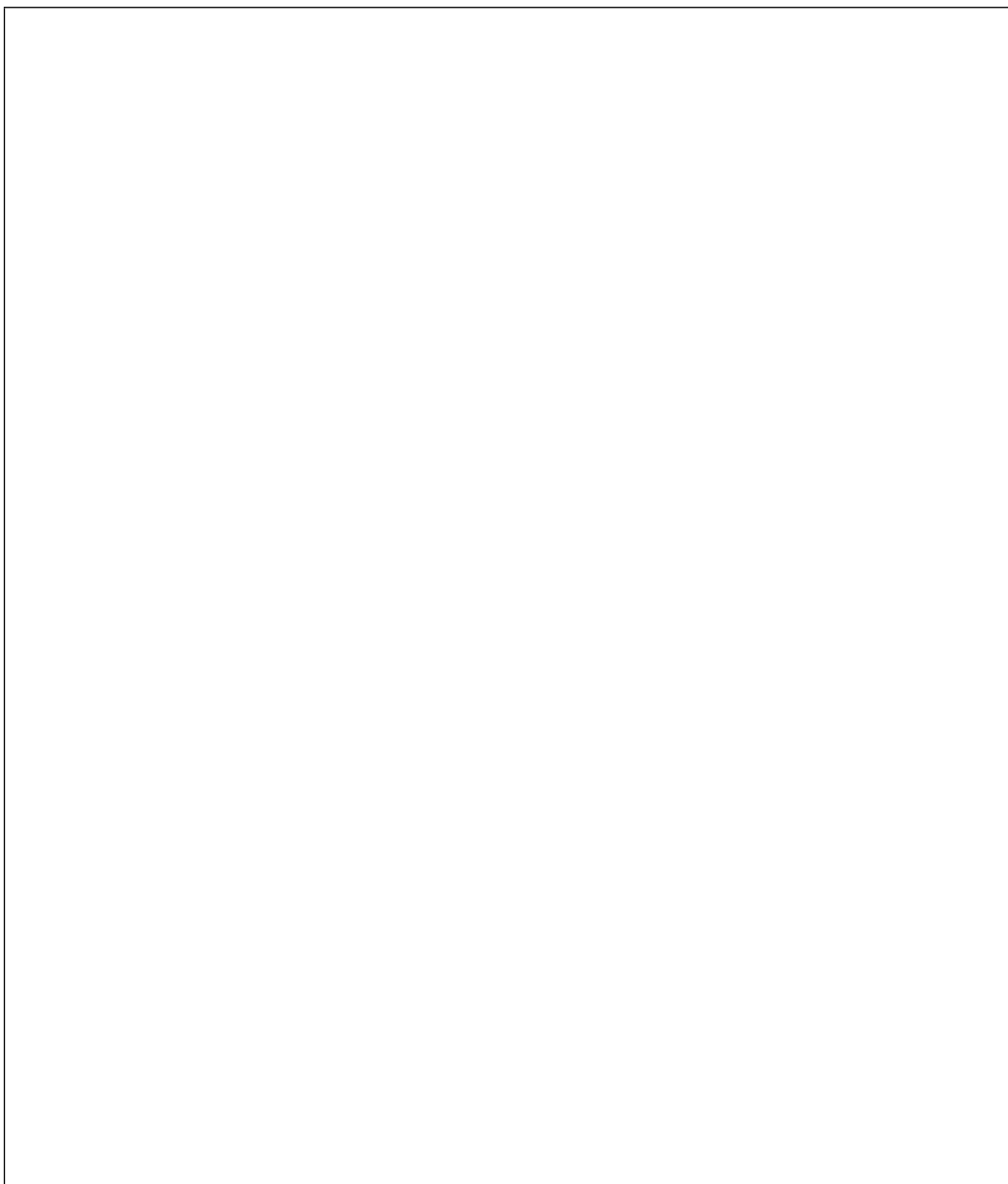
Jeg kan virkelig godt lide:

Jeg bryder mig virkelig ikke om at spise eller drikke:

Husk: Du behøver kun udfylde det, der er betydningsfuldt og relevant for dig

Vigtige oplevelser i mit liv – på godt og ondt

De vigtigste begivenheder/oplevelser i mit liv – både glæder og sorger:

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their most significant life events, both joys and sorrows.

Husk: Du behøver kun udfylde det, der er betydningsfuldt og relevant for dig

Om min personlighed

Disse vigtige roller har jeg haft gennem livet:

(Fx i familien, i parforholdet, i vennekredsen, på arbejdet, i lokalsamfundet)

Gennem livet har jeg opfattet mig selv som én, der...

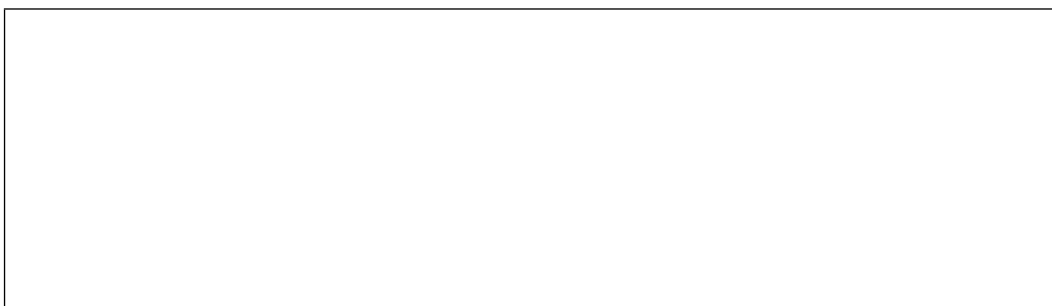
Jeg føler mig særlig værdifuld og betydningsfuld, når...

Husk: Du behøver kun udfylde det, der er betydningsfuldt og relevant for dig

Jeg bliver så glad og kommer let til at grine, når...

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the prompt above.

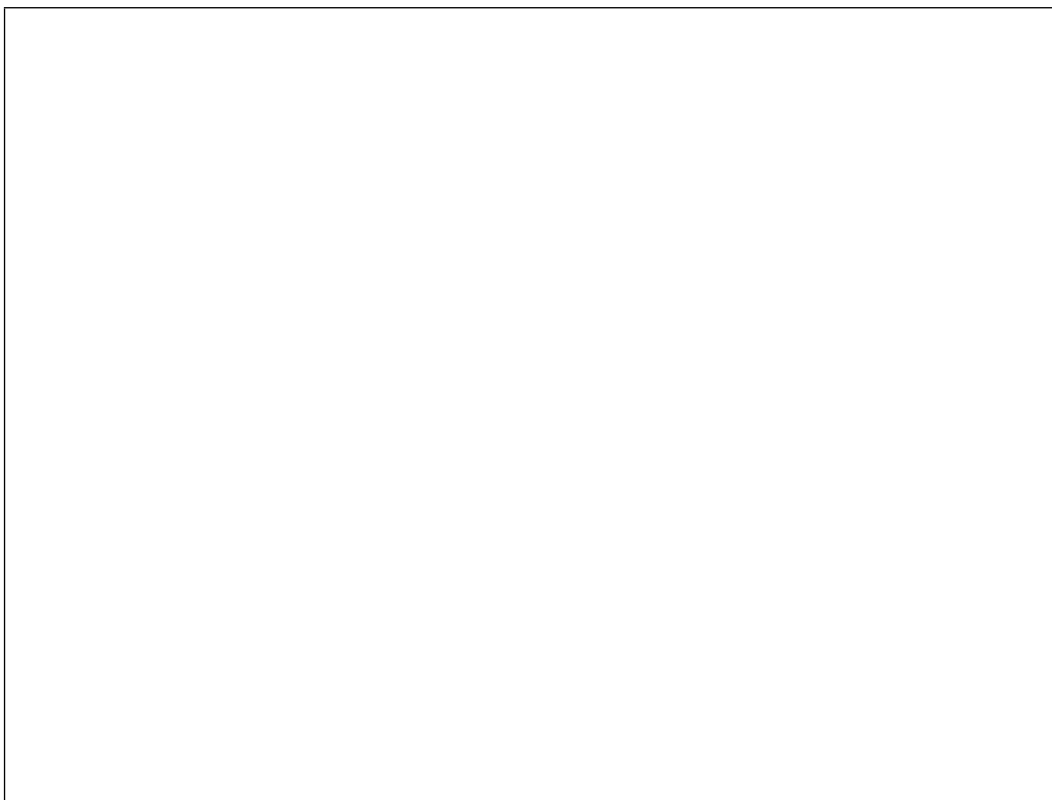
Jeg bliver berørt, bekymret og urolig, når...

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the prompt above.

Husk: Du behøver kun udfylde det, der er betydningsfuldt og relevant for dig

Mit forhold til tro, politik og samfund

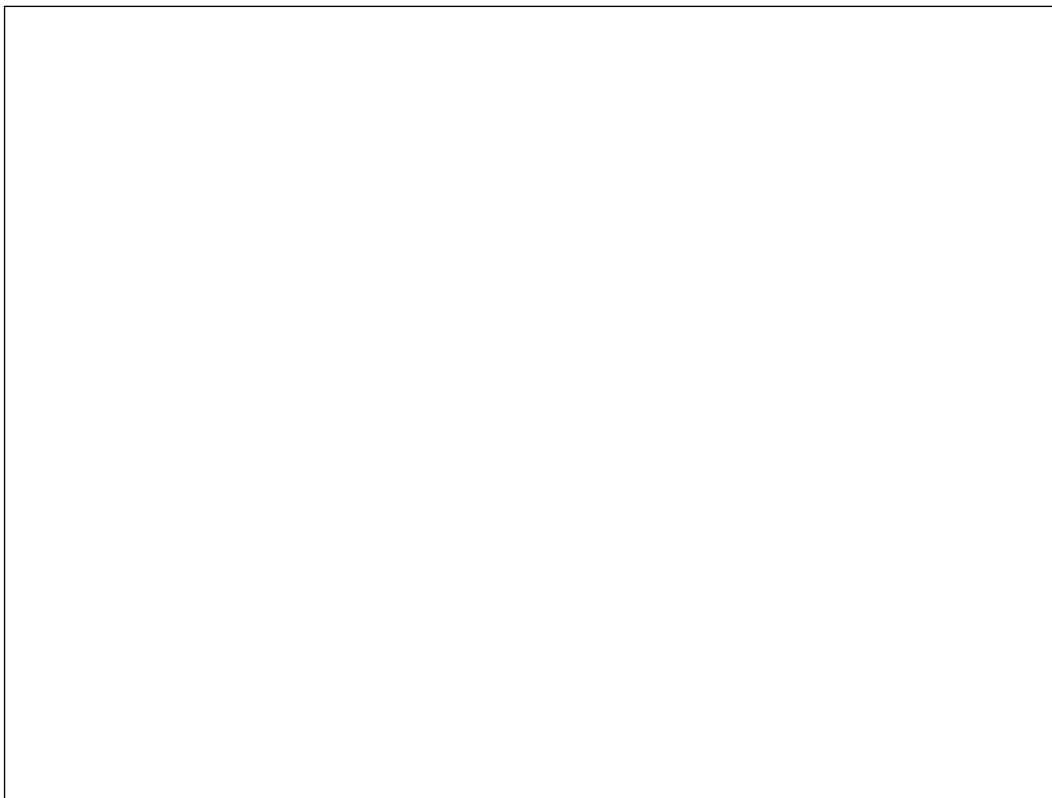
Mit forhold til tro/ spiritualitet og til samfund/politik:

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the question above.

Husk: Du behøver kun udfylde det, der er betydningsfuldt og relevant for dig

Dette er også vigtigt

Her er der mulighed for at skrive det, som ikke fik plads på de foregående sider:

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write additional information that did not fit on the previous pages.

FREDERIKSSUND
KOMMUNE

Skabelonen er udarbejdet af Center for Voksenstøtte og Omsorg, Frederikssund Kommune, maj 2024.
Illustrationer: Pixabay