

Livshistorier

Hvorfor arbejde med livshistorie?

En livshistorie er en fortælling i ord og billeder om et menneskes levede liv. Via livshistoriearbejdet er det muligt at sætte fokus på borgerens ressourcer og dét, den enkelte borger mestrer.

Livsfortællinger om et langt liv kan være et værdifuldt redskab til at binde generationer sammen, de kan være udgangspunkt for en masse gode samtaler og kan inddrages som viden om borgeren i forhold til tilrettelæggelse af indsatsen omkring borgeren. Livshistorien er et værdifuldt redskab, idet det giver andre, herunder personale, mulighed for indsigt og respekt i det liv som borgeren har levet. Livshistorien er vigtig viden om borgeren, eks. vis i samarbejdet med hjemmeplejen eller ved evt. indflytning i plejebolig.

Mange borgere med- udviklingshæmning kan have svært ved at huske og måske også have svært ved at fortælle om vigtige personer, ting og begivenheder fra deres liv og om hvem de er. Jo tidligere arbejdet med den personlige livshistorie påbegyndes, des større mulighed får borgeren for selv at præge fortællingen om den person han/hun er. Livshistorier kan bruges til at skabe indblik i fortiden med det formål at belyse nuet, ligesom livshistorien kan skabe bro mellem fortid, nutid og fremtid.

Hvis borgeren, senere i livet, rammes med demens, kan livshistorien være et værdifuldt redskab til både at hjælpe borgeren selv til at huske, og til at andre kan forstå, hvem borgeren er.

Før personalet starter på arbejdet med livshistorie, er det vigtigt at overveje formålet med at gå tæt på et andet menneskes levede liv.

Hvad er en livshistorie?

Livshistorie er ikke en fast størrelse. En livshistorie er en beretning om vigtige begivenheder i en persons liv, kompetencer og ressourcer.

Livshistorien kan både bestå af fakta og af erindringer. Fakta kan være navne, steder eller en beskrivelse af personens arbejdsliv. Erindringer kan være en fortælling om de mennesker og familie-medlemmer, meninger og stemninger, der betyder mest – en fortælling om oplevelser, følelser og holdninger.

Det er borgeren, der viser vej og giver udtryk for det der har værdi for ham/hende. Livshistorien kan handle om begivenheder, erfaringer og oplevelser, som knytter sig til bestemte tider, personer og steder fra borgerens liv.

Etik i arbejdet med livshistorie:

Før man begynder arbejdet med livshistorier er det vigtigt, at der mellem personale og borger er skabt et tillidsforhold og at personalet hele tiden er åben, hjælpsom og parat til dialogen med borgeren.

Personalet skal være lyttende, kommunikerende og være i besiddelse af tålmodighed, da arbejdet med livshistorie kan være en lang proces. Personale skal rumme, undgå at tolke, ikke komme med gode råd men kun stille opklarende spørgsmål.

Det at arbejde med livshistorie, kan være positivt og smukt, men kan også afstedkomme at der bliver rippet op i gamle uoverensstemmelser, følelser – bearbejdede eller ubearbejdede, og dette kan gælde for både borger og pårørende.

Der skal være respekt omkring borgerens grænser og tempo i arbejdet. Vis derfor tålmodighed og giv arbejdet den nødvendige tid og undlad at have en fast deadline for færdiggørelse af livshistorien, samt at have for mange livshistorie projekter i gang på samme tid, da det er et tidskrævende arbejde.

Inddrag, så vidt muligt, forældre/pårørende/søskende i arbejdet med livshistorier. De borgere, der har boet hjemme i barndommen, er opvokset i en bestemt livsform og kultur, som ikke bare forsvinder, når de flytter hjemmefra. Borgere som har været udeboende en stor del af deres liv, har ligeledes haft en bestemt kultur som er en del af deres nuværende væremåde. For at støtte en borger i at skabe eget værdigrundlag er det vigtigt at kende til de allerede eksisterende værdier og respektere disse.

Forældre/søskende/pårørende har et kontinuerlig og mangeårigt kendskab til borgeren og har en mængde viden, som kan få betydning for borgerens livshistoriearbejde. Inddrag om muligt borgers relationer i arbejdet.

Netværk og relationer har betydning for borgerens livskvalitet. Under arbejdet med livshistorien får man måske øje på gamle relationer, som borgeren måske kan genskabe kontakt med. Personalet skal være opmærksomme på hvorvidt borger selvstændigt kan (gen)skabe og vedligeholde kontakt.

I arbejdet med livshistorie kan borgers ønsker og behov, være forskellig fra personalets egne normer og værdier, og der kan opstå et dilemma. Det kan være udsagn, som personalet finder grænseoverskridende og som personalet tager afstand fra. Det er vigtigt, at personalet holder sig fri af fordomme og virkelig lytter til de ønsker som borgeren har.

Der kan opstå et dilemma i de situationer, hvor personalet tilegner sig viden om borgeren eller forhold, som de af den ene eller anden grund bliver nødt til at handle på, for bedst muligt at kunne støtte og hjælpe borgeren.

Personalet har tavshedspligt – evt. dokumentation vil handle om samarbejdet/processen.

I en borgers liv vil der utvivlsomt være indtruffet en eller flere ubehagelige begivenheder, som ikke må overhøres. For at kunne forstå sig selv og egen situation skal traumatiske oplevelser også huskes. Et dødsfald i familien vil næsten altid skabe nye relationer til andre netværks personer. Personalet skal være opmærksomme på eventuelle følelser som angst, sorg osv. som skal bearbejdes og måske skal der hentes hjælp udefra.

Personalet skal altid aftale tid og sted, herunder hvor megen tid der afsættes til arbejdet, når man begynder første gang.

Det er vigtigt at man sidder et sted, hvor man ikke bliver forstyrret undervejs af andre.

Livshistorier kan udarbejdes på mange måder, alt afhængigt af, hvilke kommunikationsformer borger benytter sig mest af - samt personalets fantasi og kreativitet.

Det er borgeren, der bestemmer formen for livshistorien, og måske skal borgeren vejledes, så der tages behørigt hensyn til borgerens funktionsnedsættelser og foretrukken kommunikationsform.

- Skab eller æske (erindringskasse) med konkrete ting, minder, musik, med små forklaringer til hvorfor de har en særlig betydning for borgeren.
- CD-rom eller USB stik med vigtige billeder/lyd.
- Bog med billeder og tekst. Eksempelvis: "*Min personlige livshistorie*", som er udarbejdet af pædagoger [Min personlige livshistorie af | Bog & idé \(bog-ide.dk\)](#)
- Collage eller plakat med billeder
- En indtalt fortælling på CD, DVD eller video.
- En god hjælp kan være udfyld-selv bøger til erindringer, hvor der er struktur i form af fortrykte emner fra livets gang.
- Lukket digitalt system: www.minlivshistorie.dk
- Livstræ.
- Selvbiografisk fortælling.
- Mindebog. Inspiration her: [Mindebog - Forlaget Fortæl \(forlagetfortael.dk\)](#)
- Benyt evt. interviewguide/spørgsmål. Find inspiration her: Se bilag 1, 2 og 3
- Talende fotoalbum. Eksempel her: [Det Talende Fotoalbum - Multicare](#)
- "*Mit liv i brikker*": Er designet til at stimulere følelserne, og igennem følelserne aktivere handling. [Mit Liv i Brikker \(mit-liv-i-brikker.dk\)](#). Man uploader egne billeder.
- Interaktiv erindringskugle. [MemoryCube](#). Kan kobles til TV
- Andet
- Temaer kan f.eks. være: De røde tråde igennem livet, opvækst, skolegang, barndomskammerater, betydningsfulde andre, positive oplevelser, at overvinde svære udfordringer, svigt og tab, etc.

Søg på nettet for inspiration; google evt. billeder af livshistorier, søg skabeloner på livshistorier.

GOD ARBEJDSLYST