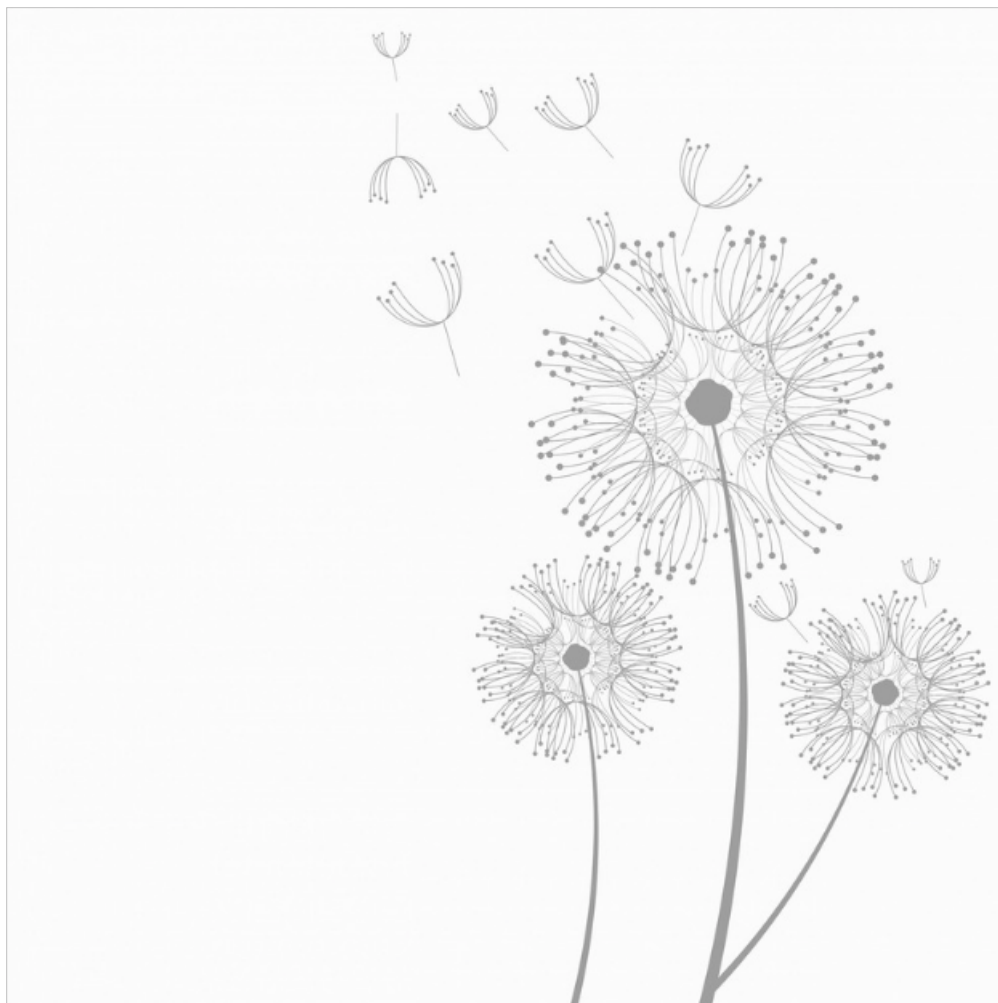


Min livshistorie

Når man har demens, kan det være en stor hjælp at skrive lidt om sit liv – om ting, man har oplevet, om mennesker man holder af, og om det, der i øvrigt har betydning. Det er med til at minde både én selv og dem omkring én om, hvem man er som menneske. Det kan også give anledning til gode snakke eller overvejelser om livet, mens man skriver.

På de næste sider finder du en lang række spørgsmål om dig og dit liv. Der er spørgsmål om livets gode oplevelser, og der er spørgsmål om de svære ting i livet. Du kan bruge spørgsmålene som inspiration og svare på det, som er betydningsfuldt og relevant for dig.

Hvis du har lyst til det, kan personalet i kommunen hjælpe med at lægge din livshistorie ind i din journal, så oplysningerne også er gemt der.



Spørgsmål til din livshistorie

Nedenfor findes en lang række spørgsmål. Du kan nøjes med at svare på det, der er betydningsfuldt for dig, og springe de andre spørgsmål over.

Opvækst, familie, venner og arbejdsliv

- Hvor og hvornår er du født? (årstal og sted)
- Har/havde du søskende - er de ældre eller yngre, og hvad hedder / hed de?
- Hvad hed dine forældre, og hvad beskæftigede de sig med?
- Hvordan voksede du op? (fx på landet, i byen, hos mine bedsteforældre, adoptivforældre, børnehjem).
- Er der noget du særligt husker fra din barndom (fx tryghed/utryghed, min families værdier, flytninger, knaphed, overflod, tab)
- Er der andre steder, du har boet, der har betydet noget særligt for dig?
- Har du børn? Hvis ja, hvad de hedder, og hvad de beskæftiger sig med?
- Hvordan oplevede/oplever du at være forælder?
- Er du gift eller samlevende? Hvad hedder din ægtefælle eller samlever?
- Har du haft nogle nære venner gennem livet? Hvad hedder de?
- Hvordan var dit skoleforløb og uddannelsesforløb?
- Hvad har du lavet i dit arbejdsliv?

Vaner og rutiner

- Hvordan ser din dag typisk ud, fra du står op til du går i seng?

Ting, der har betydning i din hverdag

- Har du haft nogle interesser, hobbyer eller aktiviteter, som har været vigtige for dig gennem livet?
- Er der nogle ting, der betyder noget særligt for dig, eller som du godt kan lide (fx bestemte sange/musikgenrer, bøger/aviser/blade, TV-programmer/serier/film, dyr, årstider, steder)
- Er der omvendt ting, du ikke bryder dig om (fx sange, musikgenrer, TV-programmer, dyr, steder)
- Er der noget, du særligt godt lide at spise eller drikke – og omvendt noget, du virkelig ikke kan lide?

Vigtige oplevelser i livet – på godt og ondt

- Hvad har der været af vigtige begivenheder eller oplevelser i dit liv? Skriv gerne om både glæder og sorger.

Din personlighed

- Hvilke roller har du haft gennem livet? (Fx i din familie, i dit parforhold, i vennekredsen, på arbejdet, i lokalsamfundet)
- Hvordan har du opfattet dig selv som person (Fx indadvendt/udadvendt, bekymret, energisk, angst, positivt indstillet)
- Hvornår føler du dig særligt værdifuld og betydningsfuld?
- Hvad kan gøre dig glad og få dig til at grine?
- Hvad kan gøre dig berørt, bekymret eller urolig?

Dit forhold til tro, politik og samfund

- Hvordan er dit forhold til tro/spiritualitet og til samfund/politik?

Alt det andet...

Skriv også gerne om andre emner, som har og har haft betydning for dig og dit liv.



FREDERIKSSUND
KOMMUNE

Udarbejdet af Center for Sundhed, Forebyggelse og Ældre, Frederikssund Kommune, sep. 2025.
Illustrationer: Pixabay