

Studiecirkel för föräldrar

Bräcke
diakoni 



Levnadsberättelse

Min berättelse om

Skriven av

Datum

Det här är en levnadsberättelse om din vuxna dotter/son.

*Vem är din dotter/son och hur har hennes/hans liv sett ut?
Vad tycker du är viktigt att förmedla till andra i ditt barns närhet?
Hur vill du att ditt barn ska ha det i framtiden?*

Som förälder har du en unik inblick i ditt barns liv och har varit med om både stora och små händelser som kan vara roligt och viktigt för andra att känna till.

Tanken är att du ska skriva till någon som spelar eller kommer att spela en stor roll i ditt barns liv, men du kan också välja att skriva till dottern/sonen själv.

Mallen för levnadsberättelsen är indelad i tolv rubriker. Under varje rubrik finns det förslag på vad du kan skriva och berätta mer om. Förslagen är formulerade som frågor, startmeningar och ibland som en uppmaning. Välj de rubriker och ämnen som du tycker känns relevanta för dig och skriv så mycket eller lite du vill!

Det finns alltid möjlighet att lägga till sidor om du känner att utrymmet inte räcker till för det du vill berätta.

Komplettera gärna med foton under de olika rubrikerna, tänk på att samtidigt berätta var fotot är taget, när och vilka personer som är med på fotot.

Under studiecirkeln introduceras levnadsberättelsen och ni går tillsammans igenom de olika rubrikerna. Skrivandet gör du på egen hand parallellt med att studiecirkeln pågår. Om ni i gruppen önskar, kan ni gärna vid tillfälle dela med er av något avsnitt. Det kan också vara bra att tänka på och samtala kring hur du önskar kommunicera levnadsberättelsen till den tänkta mottagaren.

För vissa är det självklart att berätta om levnadsberättelsen för sin dotter/son och vad som skrivs. Kanske kan vissa stycken skrivas tillsammans? För andra är det svårare att dela berättelsen och skrivandet med sin dotter/son. Här får du gärna berätta om hur du har valt att göra:

Jag har valt att delge min dotter/son levnadsberättelsen.

Jag har valt att *inte* delge min dotter/son levnadsberättelsen.

Eventuell kommentar:

Här kan du nämna till vem du skriver; en eller flera personer:

Innehållsförteckning

1. *Namn och relationer*
2. *Livslinje*
3. *Barn/ungdomsåren*
4. *Vuxenåren*
5. *Intressen och aktiviteter*
6. *Personlighet*
7. *Favoriter*
8. *Vardagsliv, boende och sysselsättning*
9. *Viktiga dagar under året*
10. *Hälsa/ohälsa*
11. *Kommunikation*
12. *Detta önskar jag min dotter/son ...*

1. Namn och relationer

Plats för foto.

Namn:

Eventuellt smeknamn:

Berätta gärna var smeknamnet kommer ifrån och vilka som använder det.

Berätta om din dotter/sons familjesituation (föräldrar, syskon och om det finns andra släktingar som din dotter/son har en nära relation till).

Hur ser det övriga nätverket ut? Finns det någon i er närhet som har haft och/eller har stor betydelse för din dotter/son? Berätta gärna om vilka i er närhet som du har kunnat lita på och vad de personerna har bidragit med i era liv. Vad tror du att de personerna kan fortsätta bidra med i framtiden?

2. Livslinje

Plats för foto.

Här kan du göra en kronologisk och sammanfattande livslinje för din dotter/sons liv. Anteckna årtal till vänster och skriv sedan en kort kommentar till höger. Det kommer sedan finnas möjlighet att utveckla och fördjupa dig mer kring kommentarerna.

Till livslinjen kan du välja händelser eller milstolpar som varit av betydelse. Det kan exempelvis vara när din dotter/son började skolan, årtal då syskon föds eller händelser ur hälsosynpunkt som du anser är viktigt att ta med.

Du väljer själv hur omfattande livslinjen blir. Och självklart kan du skriva samma årtal flera gånger eftersom det kan finnas flera händelser och milstolpar under samma år som är värda att nämnas.

Ett tips för att komma igång: leta upp gamla fotografier.

3. Barn/ungdomsåren

Plats för foto.

Skriv och berätta mer om din dotter/sons barn- och ungdomsår. Se gärna tillbaka på livslinjen som du gjorde tidigare och välj ut ett antal händelser som du skulle vilja berätta mer om.

Förutom viktiga och betydelsefulla händelser och milstolpar, berätta exempelvis om någon resa som din dotter/son gjort eller kanske om din dotter/sons vänskapsrelationer under den här tiden.

Även här kan det vara till god hjälp att gå tillbaka till gamla fotoalbum.

Hur skulle du vilja beskriva din dotter/sons skolgång? Vilka skolor har din dotter/son gått på och vilken skola höll din dotter/son som favorit? Har det funnits någon lärare eller annan person på skolan som varit betydelsefull för din dotter/son? Berätta gärna mer om den personen och på vilket sätt personen varit betydelsefull.

4. Vuxenåren

Plats för foto.

På samma vis som du valde ut händelser och milstolpar från livslinjen till att berätta mer om barn- och ungdomsåren, gör likaså för vuxenåren.

Har din dotter/son gått någon utbildning eller kurs i vuxen ålder?

5. Intressen och aktiviteter

Plats för foto.

Berätta om något eller några intressen som din dotter/son haft tidigare eller har i dag. Det kan vara sportsliga intressen, kulturella, ett intresse för djur och natur eller ett samlarintresse. Din dotter/son har kanske varit med i någon förening, eller har ni pratat om att din dotter/son skulle vilja vara med i en viss förening?

6. Personlighet

Plats för foto.

Med vilka tre ord (exempelvis tre egenskaper) skulle du vilja beskriva din dotter/son? Utveckla gärna varför du valde just de orden.

Här finns ett antal startmeningar som du kan fortsätta skriva efter. Tänk dessa just som början på en mening som du sedan avslutar.

Min dotter/son är lycklig när...

Vid dessa situationer kan min dotter/son bli arg:

Min dotter/son blir rädd när...

Min dotter/sons främsta styrka är...

Min dotter/son har svårt för...

Min dotter/son brukar få beröm för att hon/han är...

7. Favoriter

Plats för foto.

Vad tycker din dotter/son om för musik? Finns det någon favoritlåt och vad påminner den låten om i så fall?

Tycker din dotter/son om att läsa och vad för någonting i så fall? Vill din dotter/son läsa på egen hand eller hellre lyssna till någon annan som läser högt?

Tycker din dotter/son om film, finns det kanske till och med någon favoritfilm eller favoritskådespelare?

Finns det något speciellt TV-program som din dotter/son tycker om?

Berätta vad din dotter/son tycker om för mat. Någon speciell favoriträtt när den lagas hemma eller kanske ute på restaurang?

Finns det några personliga tillhörigheter som är särskilt viktiga för din dotter/son? Det kan exempelvis vara tavlor, diplom, priser, ett smycke ...

Har din dotter/son något husdjur?

8. Vardagsliv, boende och sysselsättning

Plats för foto.

Berätta hur en bra dag ser ut för din dotter/son. Är det några vardagsrutiner som är särskilt viktiga?

Berätta mer om boendesituationen för din dotter/son – hur har den sett ut och hur ser den ut i dag? Har ni pratat om boendet inför framtiden, hur skulle din dotter/son önska att det såg ut?

Berätta om eventuell praktik- och arbetsplats din dotter/son är på eller annan daglig sysselsättning/verksamhet som hon/han deltar i.

Vilka framtidsdrömmar när det kommer till det vardagliga livet har din dotter/son?

Vilken betydelse har religion/livsåskådning i din dotter/sons liv?

9. Viktiga dagar under året

Plats för foto.

Vilka högtider och traditioner är viktiga för din dotter/son och hur vill hon/han att de helst ska firas? Är det någon speciell mat som är viktig, dryck eller särskilda personer som helst ska vara med?

Om du vill kan du även berätta om en högtidsdag som närmar sig och hur du önskade att den blir för din dotter/son.

10. Hälsa/ohälsa

Plats för foto.

Hur har kontakten med sjukvården sett ut för din dotter/son och hur ser den ut i dag? Finns det någonting som du tänker är särskilt viktigt att veta kring historiken för att underlätta inför framtiden? Det kan exempelvis handla om operationer, mediciner, allergier eller andra besvär.

Berätta vad din dotter/son mår bra av. Finns det särskilda personer som din dotter/son mår bra av att vara tillsammans med eller speciella platser som din dotter/son mår bra av att vistas på? Finns det fysiska aktiviteter som din dotter/son tycker om att göra och som ökar hennes/hans välbefinnande?

11. Kommunikation

Plats för foto.

Berätta hur din son/dotter kommunicerar med andra på bästa sätt. Finns det särskilda metoder/verktyg som din dotter/son använder och som underlättar kommunikationen?

Berätta vilka metoder man kan ta till i samtalet med din dotter/son, finns det särskilda knep för att samtalet ska flyta på? Behöver man exempelvis prata långsamt, pausa ofta, använda bilder eller kanske mycket kroppsspråk? Behöver din dotter/son extra betänketid för att formulera orden och meningarna?

12. Detta önskar jag min dotter/son ...

Plats för foto.

Berätta hur du önskar att livet kommer bli framöver för din dotter/son. Vilka förhoppningar har du och hur ser du att de kan komma att förverkligas? Vilka förutsättningar tror du krävs för att din dotter/son ska få ut det mesta av livet?

