

MIN BIOGRAFI OG LIVSHISTORIE

Navn

Fødselsdato



ROSKILDE
KOMMUNE

Derfor er livshistorien betydningsfuld ...

I Roskilde Kommune arbejder vi for at støtte dig i at leve et meningsfuldt liv, med udgangspunkt i hele din livssituation, dine ønsker og dine behov. Derfor har vi brug for viden om hvad der er vigtigt for dig.

Vi håber at du og din familie vil bruge tid på at udfylde din livshistorie med små historier, skæve detaljer og sjove anekdoter.

Du skal **kun** udfylde det der er betydningsfuldt og relevant for dig. Gennem din livshistorie kan du fortælle os, hvad der er vigtigt for dig, at vi ved om dit liv, og din hverdag.

Livshistorien vil også give os viden og forståelse af hvem du er, og har været. Det gør det lettere for os, at støtte dig i, at få en meningsfuld hverdag.

Der vil både være spørgsmål som f.eks. dit navn, din alder og dine vaner, men også spørgsmål om f.eks. livsbegivenheder, interesser og holdninger, som kræver nogle uddybende beskrivelser.

Jessie Kjærsgaard

Sundheds- og omsorgschef



Generelt om mig

Jeg er født (dato)

Jeg er født i (by)

Jeg er opvokset ...

fx på landet, i byen, hos mine bedsteforældre, adoptivforældre, børnehjem, plejehjem

Jeg er vokset op i en tid, hvor mit liv var præget af ...

fx knaphed, overflod, krig, sammenhold, arbejdsomhed, humanitært arbejde

Udover mit barndomshjem har jeg også boet følgende steder, som har betydet meget for mig...

fx hos min bedsteforældre, på et landsted, i et kollektiv, en særlig by eller område

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

Mine søskende hedder:

Mine forældre hedder:

Jeg er selv forælder og/eller bedsteforælder til:

Om mig og mit liv som forælder og/eller bedsteforælder, skal du vide, at...

Mine børn beskæftiger sig til daglig med:

Jeg er/ har været gift med eller lever sammen med, og om relationen skal du vide, at...

Mine bedste venner gennem livet er, og om vores relationer skal du vide, at...

Jeg er uddannet eller har arbejdet med? I mit arbejdsliv, har jeg særligt været glad og stolt af mine job som:



Jeg føler mig mest som mig, når...

Dine vaner og rutiner

Sådan vil jeg gerne have, at min dag forløber:

Morgen: Disse betydningsfulde vaner, rutiner og ønsker har jeg ift. fx at blive vækket, stå op, blive vasket, valg af tøj, udseende, smykker, tandbørstning, barbering, sat hår, spise morgenmad... Dette er det værste andre kan udsætte mig for om morgenen? Dette er helt afgørende at andre respekterer?

Middag/eftermiddag: Disse vaner, rutiner og ønsker har jeg ift. mine middage og eftermiddag. Jeg vil fx gerne lave aktiviteter, sove til middag, se fjernsyn, læse bøger, lave krydsord, være kreativ, slappe af, nyde naturen, have ro omkring mig, spise sen frokost? Hvad er afgørende for, at jeg får en god midda/eftermiddag?

Aften/nat: Disse vaner, rutiner, ritualer og ønsker har jeg ift. fx at skulle i seng, blive vasket, tandbørstning, sove - hvilken side sover jeg på, hvilke sengevaner og sovevaner, seksualitet, nat-ritualer har jeg? Hvad er helt afgørende at andre respekterer.

Dette må I gerne tænke på i min hverdag, fx i samtaler, i gøremål og aktivitetstilbud.

Mine interesser, hobbyer og aktiviteter gennem livet

fx sport, musik, håndarbejde, litteratur, naturen, planter og blomster

Særlige sange & salmer der betyder meget for mig

fx 'I Østen stiger Solen op', 'Rabalderstræde', 'Love me Tender', 'Vimmersvej'

Særlige musikgenrer, musiknumre og kunstnere der betyder meget for mig

fx dansk-top, rock'n'roll, klassisk musik, Elvis Presley, Kandis, Kim Larsen,

Særlige bøger og forfattere, der betyder meget for mig

fx Ernest Hemingway, Jane Austen, Jussi Adler Olsen, HC Andersen, 'Den Afrikanske Farm'

Særlige TV-programmer, serier, film der betyder meget for mig

fx nyhederne, Matador, mad-programmer, fodboldkampe, 'Olsen-Banden', James Bond filmene

Særlige billeder, møbler, dyr, biler osv., der vækker minder

fx min gamle sofa, min første bil, billedet af mig og mine børnebørn fra sommerhuset i Rørvig

Min yndlings årstid er? Og den holder jeg af, fordi...

fx foråret, fordi det er den tid på året hvor blomsterne springer ud, eller vinteren fordi julen er fyldt med hygge og traditioner

Særlige rejsemål og ferieformer, jeg har været glad for

fx turene til Sydfrankrig med campingvognen, charterferierne til Tenerife, oplevelsesrejserne i Østen, aktive ferier

Steder jeg godt kan lide at besøge

fx mit barndomshjem, kirkegården, en bestemt skov, havnepromonaden, Det Blå Ishus

Sådan vil jeg gerne have det i forhold til mad og mine måltider

Mit forhold til mad og måltider:

Fx mad betyder ikke rigtig noget for mig, det har været et holdepunkt i livet, mad fylder meget i mit liv, jeg nyder at spise sammen med andre

Jeg har en særlig forkærlighed for disse retter, smage, dufte, konsistenser:

fx dansk eller italiensk mad, mørk chokolade, endeskiven på brødet, duften af kaffe, mad der knaser, krydderurter, is og andre søde sager

Jeg bryder mig virkelig ikke om at spise eller drikke:

fx mælk i kaffen, yoghurt med smag, retter med fisk, varme drikke, alt kød

Jeg spiser på disse tidspunkter af døgnet og vil gerne spise:

fx spiser normalt 6 gange i døgnet med 3 større hovedmåltider, spiser gerne et stort morgenmadsmåltid med to kopper kaffe og 3 stykker franskbrød med lagret ost og marmelade, spiser først morgenmad 1 time efter jeg er vågnet, vil helst have rugbrød til frokost, spiser gerne sen aftensmad, drikker the døgnet rundt

Jeg har følgende andre vaner og rutiner omkring mad og måltider:

fx plads ved bordet, borddækning, blomster ved bordet, mad foran fjernsynet, bordbøn, ro ved maden, radio, drikker af karton, spise alene eller med andre, i store rum, med ryggen til lyset, i rolige omgivelser

Jeg holder af og det giver stor mening for mig at bidrage med, at...

fx smage maden til, være en del af madlavningen, hjælpe med at dække bord, folde servietter, tørre bordet af, feje og rydde op, sige 'Værsgo'

Dette skal andre vide om mig, mine livsøjeblikke og livssmerter

Mine største højdepunkter, gaver og opture i livet har været:

Fx min første kæreste, bryllupper, mine børn, at blive mor/far, fødselsdage, det nybyggede hus, det nye arbejde, særlige ferier, udnævnelse til en bestemt position eller titel, personlige sejre

Mine største livssmerter og tab i livet har været:

Fx skilsmisser, overgreb, dødsfald, operationer, sygdom, tab af penge, firing, abort

Disse personer og oplevelser er stadig meget levende i mig – på godt og ondt

Fx mine forældre, min barndomsven, min klasselærer, min første arbejdsgiver, min ældste datter, mit første barnebarn, min frisør. Beskriv gerne deres navn, jeres relation og om I har nogle særlige oplevelser sammen.

Disse steder og oplevelser er stadig meget levende i mig – på godt og ondt:

Fx min folkeskole, Rold skov arbejdssteder, bopæle, særlige feriesteder, en bestemt restaurant, Beskriv gerne stedet, oplevelsen, og følelsen ift. det sted

“

Hvem er jeg blevet til gennem livet

Om personlighed

Gode fortællinger om mig gennem livet, som jeg elsker at høre igen og igen ...

fx da jeg sang for Dronningen, da jeg scorede det afgørende mål i en håndboldkamp, da jeg tomlede helt alene til Israel, da jeg formåede at få stablet et foreningshus på benene i min hjemstavn, da jeg fangede den største ørred til fiskekonkurrencen, at jeg er én der spreder godt humør, at jeg kan løbe hurtigt, at jeg er god til at holde taler og samle folk,

Fortællinger om mig gennem livet, som jeg ikke orker at høre mere ...

fx da jeg snublede midt i skolegården, da jeg brændte det afgørende straffespark til det jyske fodboldmesterskab i 1978, da jeg tog toget mod Hamborg i stedet for København, da jeg kom for sent til min brors bryllup, da jeg brændte flæskestegen på juleaften, at jeg ikke kan finde ud af at rydde op, at min ven er bedre til at spille guitar end mig, at jeg altid kommer for sent

Disse vigtige roller eller positioner har jeg fået og taget gennem livet:

Fx i familien (fx familiens overhoved, familiens forsøger, den der holdte sammen på familien, den der tog sig af børnene da de var små), i vennekredsen (fx den sjove, initiativtageren, den seriøse, den forsigtige, den stille, mentoren), på arbejdet (fx lederen, den kollegiale, den arbejdssomme, tillidrepræsentanten), i lokalsamfundet (idrætstræneren, politiker, medlem i lokalforening, spejderleder)

Jeg bliver berørt, bekymret og urolig...

fx når nyhederne viser triste historier om krig og hungersnød, når mine nærmeste er kede af det eller syge, når jeg er alene i mørke rum, når jeg skal have taget blodprøve eller på hospitalet

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

fx når jeg hører Dirch Passers stemme, når jeg vinder i spil, når jeg ser Ørkenes Sønner, når mine børnebørn besøger mig, når jeg synger for mig selv og med andre, når solen skinner, når jeg hører andre mennesker grine og have det sjovt

“

Mit forhold til tro, politik, værdier, samfund

Disse værdier har været styrende for mig gennem livet, og har betydet følgende for mig:

fx familiesammenhold, personlig frihed, succes på arbejdet, sundhed, tryghed, at leve i nuet, gøre en forskel for de svage i samfundet, tillid, udvikling, stabilitet, ærlighed, integritet, loyalitet, natur, humor og glæde, respekt, fællesskab, kontrol, retfærdighed, åndelighed, økonomisk forsvarlighed

Dette har været mit forhold til tro, åndelighed eller spiritualitet gennem livet. I dag er det afgørende for mig at ...

fx at bede borbøn, komme i kirke hver søndag, høre julegudstjeneste, daglig meditation

Dette har været mit forhold til foreningsliv, lokalsamfund, samfund og politik. I dag er det afgørende for mig at ...

fx deltage på daglig basis i det frivillige arbejde i det lokale foreningshus, engagere mig for hvad der sker i min kommune og lokalområde, følge med i meningsmålinger og debatter ved folketings- og kommunalvalg,

Er der noget som du mener er vigtigt at vide om dig og dit liv, som ikke er blevet fortalt: