

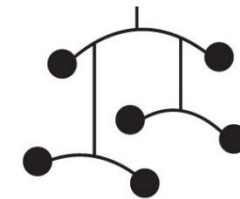
60 spørgsmål, der sætter gang i den gode historie

På de følgende sider finder du 60 spørgsmål, der helt sikkert vil åbne for mange timers kvalitetstid.

Der er 10 spørgsmål på hver side og plads til dine noter til højre.

Hvad enten du starter fra side 1 og arbejder dig igennem dem alle, eller plukker de bedste og selv opfinder nye – så vid, at de er der for at inspirere, guide og hjælpe fortællingerne på vej. Der er ingen rigtig vej gennem familiefortællingen, så det er bare at dykke ned.

God fornøjelse



I B E L O N G

it's a gift to belong

www.ibelong.dk

Gode råd

- **Forklar hvad der skal ske**

Hvis der er tale om en ældre person, så forklar hvad det hele handler om, hvordan det skal foregå og hvad din motivation er. Sig også altid på forhånd, hvis du optager det.

- **Hav god tid**

Afsæt god tid – minimum 1 time.

- **Tal først om ting, der fylder i hverdagen**

Er der ting, som sygdom eller andet, som fylder meget i deres liv lige nu, så start med at tale om de ting først. Det giver ro og mere fokus til de historier, som I skal til at snakke om.

- **Vær tålmodig**

Regn med at det er lang tid siden, at nogen har spurgt dem om netop disse spørgsmål. De vil have brug for tid til at tænke sig om og måske er det endda nødvendigt at love dem, at I vender tilbage til det spørgsmål.

- **Lad historierne gå sine egne veje**

Hvis du oplever, at fortællingen tager en drejning, så gå med og se, hvor det ender. Når der først bliver åbnet for de gamle minder, så vælter det ofte frem med flere gode historier. Vores råd er: Følg den gode historie...

- **Vær nysgerrig og stil spørgsmål**

Den bedste måde, du kan hjælpe historien på vej er, ved at spørge til du bliver helt blå i hovedet. De vil føle sig set og hørt. Måske bliver der også plads til din historie – måske ikke! Så inviterer du bare igen – for efter sådan en første gang – vil de gerne komme igen!

#1

1. Fortæl mig om det første hus, du husker.
Hvordan så dit værelse ud?
2. Hvad legede du? Hvordan var kvarteret?
3. Kan du huske, da du begyndte på skolen?
Hvordan var det?
4. Hvem var din første bedste ven?
5. Hvad lavede I?
6. Dyrkede du nogen sport?
7. Hvad var du specielt god til?
8. Fortalte dine forældre nogensinde
familiehistorier? Hvad fortalte de om?
9. Hvad var dit første job?
10. Af alle de steder, du har boet - hvilken var det
mest interessante?

Dine noter

#2

1. Hvad er den største udfordring, som du nogensinde har stået overfor?
2. Hvad har du altid ønsket at gøre, men ikke gjort - og hvorfor gjorde du det ikke?
3. Gjorde dine forældre noget, da du var barn, som du svor aldrig selv ville gøre?
4. Hvordan gik det?
5. Mens du voksede op, hvad troede du, at du ville komme til at arbejde med?
6. Hvad syntes / synes du om dit arbejdsliv?
7. Hvis du skulle ændre noget ved dit arbejdsliv? Hvad ville du ændre?
8. Har der været en vanskelig tid i dit liv - noget du kæmpede med?
9. Hvem så du op til, da du var yngre?
10. Hvem ser du op til nu?

Dine noter

#3

1. Hvad var din drøm som barn?
2. Hvilke ting har du gjort i dit liv, der ville overraske mig?
3. Hvad var den bedste gave, du nogensinde har modtaget?
4. Hvem betragter du som en mentor i dit liv?
5. Fortæl mig om din favoritferie med dine forældre?
6. Hvilken familietradition værdsætter du mest?
7. Hvordan ville din perfekte dag være? Beskriv det.
8. Hvad ønsker du, at du fik mere tid i dit liv til?
9. Hvis du vandt lotteriet, hvad er den første ting, du ville gøre?
10. Hvad har DU altid ønsket at spørge mig om?

Dine noter

#4

1. Hvem var din bedste ven, mens du voksede op?
2. Hvem er din bedste ven nu?
3. Er der et øjeblik eller begivenhed, der radikalt ændrede den måde, du ser verden på?
4. Har du nogensinde gjort noget virkelig impulsivt? Hvordan gik det?
5. Hvornår vidste du, at du var klar til at få børn?
6. Hvad vil du eller ønsker mest for dine børn?
7. Hvordan var livet for dig i min alder?
8. Hvad var nogle af dine største kampe eller usikkerheder i dit liv?
9. Hvilket råd ville du give til dit yngre selv i en alder af 20? 30? 40?
10. Hvad er dit yndlingsfoto af dig selv? Af vores familie?

Dine noter

#5

1. Hvem inspirerede dig mest, da du voksede op?
2. Er der noget, du ærgrer dig over, ikke at have spurgt dine forældre om?
3. Hvornår blev du klar over, at du ikke længere var et barn?
4. Hvordan var du i skolen?
5. Hvilket minde vil du værne om for evigt?
6. Hvis du skulle gøre det igen, ville du vælge den samme karrierevej?
7. Hvad er den bedste tur i dit liv?
8. Hvad forbløffer dig mest om samfundet i dag?
9. Hvad savner du mest om de 'gamle dage'?
10. Når du ser tilbage på dit liv, hvad er du mest stolt af?

Dine noter

#6

1. Hvad er dit foretrukne tidspunkt på dagen?
Hvorfor?
2. Hvornår er du mest glad? Hvad laver du?
3. Hvilket familiemedlem ser du mest ud? I udseende / måde at leve / gøre ting på.
4. Hvis du skulle vælge en ting, som du virkelig kan lide ved dig selv - hvad ville der være?
5. Navn en person, der tog en chance med dig, når du havde brug for det mest.
6. Hvis du uden omkostninger kunne stoppe med at gøre en ting - hvad ville det være?
7. Hvad er du virkelig taknemmelig for?
8. Hvor føler du dig tryk?
9. Navngiv en værdi, som du synes er meget vigtig?
10. Hvem lærte dig denne værdi?

Dine noter
