

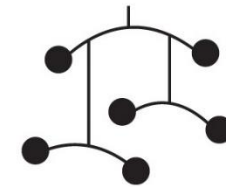
Fortæl et årti ad gangen

Her har du et bud på mange dejlige timer sammen med et familiemedlem. Ja, det kan faktisk gå hen og blive til mange år :0)

På de følgende sider finder du inspiration til:

- En invitation til at fortælle om sit første årti
- Gode råd før og under samtalen
- Spørgsmål, der bruges til, at sætte minderne i gang.

God fornøjelse



I B E L O N G

it's a gift to belong

En invitation kunne lyde...

Kære Far

Tillykke med fødselsdagen. Vi savner dig og når nu vi ikke kan besøge dig, så har vi fået en god idé til, hvordan vi kan få en masse gode timer sammen.

Vi kunne jeg godt tænke os at høre nogle historier fra dit liv. Så hvis du vil dele dem med os, så kunne vi ringe sammen, og så fortæller du. Vi kunne godt tænke os at starte fra begyndelsen, så din opgave er at fortælle historier fra dine tidligste minder til du er 10 år gammel.

Vi optager dine historier, og hvis du synes, kan vi få dem skrevet ud og lavet til en bog. En helt uvurderlig familieskat, som alle vil kunne få glæde af.

Vi sender dig nogle spørgsmål, som kan hjælpe dig lidt på vej – men derudover skal du bare fortælle.

Hvad synes du om den idé?

Knus
Din søn og datter

Det praktiske

- **Online møder**

Mødes I online er der mange muligheder, men vi haft held med Zoom.us. Her kunne vi være 3 på videokald og der er mulighed for at optage samtalerne. Gratis dog kun 40 min ved mere end 2 deltagere.

- **Det fysiske møde**

Den første gang vi mødtes, kørte vi faktisk vores Far rundt til de steder, hvor han havde boet i sit liv – det fik virkelig minderne frem. Man kunne også bruge billeder.

Derefter mødtes vi på en café, der ville acceptere at vi blev siddende i 4 timer af gangen :0)

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.

- **Forberedelse er godt**

Når du beder nogen om at fortælle om et helt liv, så vil der være brug for tid til at tænke sig om og måske forberede sig. Lad der gå mindst en måned mellem samtalerne (et år er også ok, så er det et oplagt fødselsdagsemne). Det giver god tid til at få minderne til at rulle og en god idé er skrive stikord til historierne.

- **Hav god tid**

Afsæt god tid – minimum 2 timer pr gang.

- **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.

- **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!

Spørgsmål, der hjælper på vej...

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. Hvordan var du i skolen?
5. Hvem var din første bedste ven? Hvad lavede I?
6. Dyrkede du nogen sport?
7. Hvad var du specielt god til?
8. Havde du søskende – hvordan var dit forhold til dem?
9. Mens du voksede op, hvad var du så mest interesseret i?
10. Hvem så du op til, da du var yngre?

Dine noter

Spørgsmål fortsat...

11. Fortæl lidt om dine forældre – hvordan var de?
12. Hvad var din drøm som barn?
13. Hvad var den bedste gave, du nogensinde har fået som barn?
14. Fortæl mig om din favoritferie med dine forældre som barn?
15. Fortalte dine forældre nogensinde familiehistorier?
Hvad fortalte de om?
16. Hvilket barndomsminde vil du værne om for evigt?
17. Havde du dyr? Hvad betød de for dig?
18. Hvad fyldte rigtig meget i din barndom?
19. Hvad ligner stadig sig selv, fra da du var barn?
20. Fortalte dine forældre nogensinde familiehistorier?
Hvad fortalte de om?

Dine noter
