25 VEJE TIL DIN LIVSHISTORIE

Nyt fra FUAM - Særnummer

Udvikling af Alderens Muligheder

Sept 2017

Indholdsfortegnelse

1. Fortæl for livet 3

2. Tingene fortæller historie s. 5

3. Erindringer gemmer sig alle vegne s.7

4. Livshistorie er at fortælle til sig selv s.9

5. Erindringer kan bruges meget forskelligt s. 12

6. Livsgitteret kan laves på en aften s. 13

7. Skriv en blog sammen s. 14

8. At genopleve sit første skoleår s. 16

9. Skriv, skriv, skriv s. 18

10. Forfattervejen s. 22

11. Skriv i en gruppe s. 24

12. Hvad fik du ikke talt med dine forældre om? s.26

13. Du er ikke alene i pagt med en professionel s.30

14. Livshistorier, der heler s. 31

15. Anmeldelse ‘Fortæl dit liv’ s. 33

16. Skriv en livshistorie på seks ord s. 34

Forord

“Hvad stiller du op med din livshistorie?” Dette hefte besvarer spørgsmålene. Mulighederne har vist sig at være overvældende. Denne hefte er lavet for at inspirere mennesker til at gøre noget med deres livshistorie.

Livshistorien en af alderdommens forunderlige muligheder, og man får mere af den med alderen. Den er forunderlig, fordi lysten til at beskæftige sig med fortiden dukker op af sig selv, og fordi arbejdet med livshistorie giver mening og skaber sammenhæng og glæde, mens man arbejder med den.

Foreningen til Udvikling af Alderdommens Muligheder har gennem lang tid interesseret sig for livshistorie. I 1984 udgav vi et særnummer skrevet af Grethe Ebbesen: Lyt og skriv - om gamles liv. De sidste par år er det blevet til en hel kæde af artikler i vores blad Nyt fra FUAM. Her har vi samlet dem sammen.

Livshistorien giver mulighed for at få orden i sine tanker, forlige sig med sit liv og en mulighed for at skrive alt det, som ens børn vil fortryde, at de ikke fik spurgt om, mens man levede. Der er meget, som børn faktisk ikke ved om deres forældre, netop fordi de var børn.

Mange tænker på livshistorien som en selvbiografi, hvor man beretter om sit liv fra A-Z. Det kan være et overkommeligt projekt for nogen og uoverkommeligt for andre. Vi har da også opdaget, at der er rigtig mange andre måder at fortælle livshistorie på.

Hvordan kan man værdsætte et liv, man ikke ved om?

Livshistoriefortællinger er ikke noget nyt. De har stået ristet i runer på runestene. De rige og berømthar altid skrevet dem. Saxo var ansat til at skrive Absalons historie i 1100 tallet. Adelen har altid skrevet historier. Ordenskapitlet har 40.000 levnedbeskrivelser liggende fra folk, der har fået kongelige ordner.

Som de første generationer kan vi bl.a. med computernes hjælp selv være med til at riste vore runer. Livshistorien er en gave, som man kan give sig selv og sine efterkommere.

Eftertiden vil ikke kunne værdsætte noget, de ikke kender, og dine efterkommerne kan med din livshistorie forstå sig selv bedre. Vi er en del af historien. Livshistorien kan derfor ikke undgå at vise både verdenshistorie og kulturhistorie. Alt det har vi til fælles i hver vores egen udgave. Vi kan fortælle vores livshistorier til hinanden, og det kan styrke båndene imellem os.

Tak til forfatterne for at stille deres artikler til rådighed igen, og tak til Hans Ludvig Larsen - bladets illustrator gennem nu 21 år. Her har vi valgt linoleumstryk fra tidligere numre af bladet. Få kan som han, få dem til at lyse.

November 2017
Knud Ramian
Redaktør

Fortæl for livet: Livsfortælling i fællesskab

Af Andreas Nikolajsen

Livets fortællinger er vigtige for vores forståelse af os selv som mennesker. I alderdommen risikerer vi at miste de mennesker, vi har oplevet store dele af livet med. Fortæl for Livet bringer ældre sammen for at udveksle livshistorier, fastholde vigtige erindringer og danne relationer.

Projektleder i Ensomme Gamles Værn

”Det er vigtigt at fortælle vores historier, men måske endnu vigtigere at lytte til, hvad vores historier fortæller os”

Sådan sagde Bill Randall, professor i gerontologi på St. Thomas University, New Brunswick i Canada, da min kollega og jeg besøgte ham sidste år. Citatet indfanger præcist den ide om livshistorier, som ligger til grund for Fortæl for Livet. For de vigtige fortællinger, der fortælles fra livet, peger tilbage på det menneske, der fortæller dem. På hvordan afgørende oplevelser, perioder og begivenheder igennem livet har været med til at forme det menneske, man er, og fortsat er i gang med at blive.

Fortæl for Livet er en praksis, som bringer ældre mennesker sammen i grupper for at fortælle og lytte til livets betydningsfulde fortællinger. Grupperne mødes ca. 1 gang om ugen i halvanden time, og møderne finder sted i et hyggeligt og tilgængeligt lokale. En gruppeleder, uddannet i Fortæl for Livets metode, guider møderne og spørger ind til fortællingerne, så det betydningsfulde udfoldes.

Deltagerne i Fortæl for Livet er potentielt alle ældre, der har lyst til at fortælle fra deres liv og lytte til historier fra andres liv. Alle er i reglen velkomne, men ideen er, at man skal betragte sig selv som en del af den ældre befolkning, for at ens deltagelse er relevant. Hvornår man opfylder dette kriterie er meget forskelligt fra person til person. Hidtil har den ældste deltager været 99 år og den yngste 54 år. De fleste vil nok ikke føle sig ”ældre” som 54 årig, men anderledes var det for denne deltager. Hun havde altid omgivet sig med mennesker, som var meget ældre end hende, og identificerede sig derfor med en ældre generation. Hun havde for en årrække siden fået tilkendt en førtidspension og stod derfor, som de fleste over 65 år uden for arbejdsmarkedet. Hendes liv lignende både praktisk og socialt livet, som det kunne have set ud, var hun 20-30 år ældre.

Livsfortællinger tager mange former, og der er mange forskellige måder at arbejde med dem på. Journalist og forfatter Marie Østergaard Knudsen har dette forår udgivet en håndbog i skrivning af livshistorier. Her guides man til at nedfælde sine erindringer på skrift. Hendes vigtigste råd lyder: *Du skal ikke skrive alt det, du kan huske, men det du ikke kan glemme.* Og hvad enten man skriver eller fortæller sine livshistorier, er dette en god regel. For der er en god grund til, at nogle erindringer bliver hos os, mens andre glemmes; de historier, om mennesker steder og oplevelser, vi glemmer sidst, er nemlig dem, der er vigtigst for os og for vores forståelse af os selv.

Fortæl for Livet kunne således have samme slogan. Her fortælles historierne blot mundtligt i en gruppe. At Fortæl for Livet foregår i en gruppe betyder, at der er tilhørere til fortællingerne. At de bevidnes af andre. Vi tror på, at identitet er socialt forankret. Eller med andre ord, at menneskers forståelse af sig selv bliver til og fastholdes igennem relationer til andre. Mister man de mennesker, som har stået en nær, og som har fulgt en gennem livet, ens livsvidner, kan man derfor også opleve at miste et eksistentielt fodfæste i livet. Dette vil Fortæl for Livet modvirke ved at skabe nye vidner til livets vigtige fortællinger.

Den gensidige bevidning af hinandens livshistorier kan på sigt føre til nye relationer. Men alene det at

fortælle betyder, at deltagerne kan opleve en forløsning og at man kan komme i tanker om oplevelser, man ikke har tænkt på i mange år. Det følgende er tre korte uddrag af, hvad tre tidligere deltagere i Fortæl for Livet har sagt om at være med i en gruppe:

”Jeg synes, det har været hyggeligt og sjovt og utrolig spændende at høre om de andres liv. Det har gjort, at jeg er kommet i tanker om alt det, de har fortalt, når jeg har set dem herude på stierne. ”

”Man har jo gået med det alene, før i tiden. Der har jo altid været en knude. Når du kommer ud med det, så bliver den opløst. Men her har man jo tillid til dem, man sidder med. Og så er det så, at man kan lukke op for det, der har pint en i mange år. ”

”For mig har det altså været meget befriende at få luft for det, fordi min datter, som er den eneste, jeg faktisk kan snakke med, hun gider ikke at høre på mig mere. ”

Den betydningsfulde fortælling er ikke den kronologiske gennemgang af et livs hændelser eller opgørelsen af, hvor mange ægtefæller, børn og børnebørn man har eller har haft. Livshistorier bliver først rigtigt interessante, når de forbinder os til en svunden tids vigtige begivenheder, tidpunkter hvor noget hændte os, som har været afgørende for, hvordan livet udartede sig fremover. Fortæl for Livet handler således ikke blot om at gengive sit levnedsløb, men at gøre små nedslag i perioder i livet som er mættet med betydning, som fremkalder følelser hos fortælleren.

Den danske filosof Søren Kirkegaard omtaler denne sondring som forskellen mellem *hukommelse* og *erindring*. At ihukomme sig noget er for Kirkegaard den følelsesforladte, kolde genkaldelse af noget. Steder man kan huske navnene på eller fakta om omgivelserne i en bestemt periode. Dette fortælles ofte som en overfladisk gennemgang af tidsligt organiserede begivenheder. Erindringer er hos Kirkegaard omvendt minder vakt til live, som fortæller noget om karakteren af det menneske, som fortæller dem. Episoder fra fortiden som peger på værdier, holdninger og idealer, og som vækker følelser hos den, som erindrer. Kirkegaard mener, at der ofte foregår en forveksling mellem hukommelse og erindring. Eller nok nærmere, at hukommelse forveksles med erindring. Man tror, at de blotte gengivelser af tidens gang er det væsentlige, og ofte bliver vores historiefortælling herved, men for at der iflg. Kirkegaard er tale om erindring, må følelsen og dermed det betydningsfulde være til stede. Det er, når dette sker, at Fortæl for Livet opfylder sit ærinde; at lade ældre forbinde sig til hinanden gennem livets betydningsfulde fortællinger.

Erindring er vigtigt i alderdommen. Det så den nu afdøde, schweiziske psykoanalytiker Danielle Quinodoz. Hendes perspektiv på aldring og alderdom er, at der i denne af livets perioder findes en særlig tilbøjelighed til at beskæftige sig med de dele af livet, som kræver grundig eftertænksomhed og ro at nå frem til. Det kan dreje sig om livets store spørgsmål; døden, hvad der er eller ikke er på den anden side, religion og meningen med livet. Men det kan også handle om det liv, man har levet, hvad det har bestået af på godt og ondt, og hvad man har fået ud af det. Det er måske denne tilbøjelighed, som lokker ældre mennesker ind i Fortæl for Livet. Her kan deltagerne i fælleskab måske genkende sig selv i hinandens historier, og få mulighed for at fordybe sig i, hvad der har været og måske stadig er vigtigt i deres liv.

En deltager udtrykte måske dette, da hun efter et møde engang sagde: ”*endelig er der et tilbud med gods*

Om livets kapital

Hvert menneske kommer til verden med en mulig driftskapital på en halv million timer. Han kan ikke forære sine minutter bort. Han kan ikke låne minutter af en ven. Han kan ikke stjæle minutter.

Penge derimod er et rent og skært byttemiddel.
Tid er ikke noget middel og kan heller ikke udveksles
Det er selve kernen af livet.
Walter B. Pitkin i *Livet begynder efter de fyrre.* 1935 *knr*

Tingene fortæller livshistorie

Af Kirsten Esper Andersen

Det er ikke så længe siden jeg gav mine børn en stak fortællinger med fotos - 60 A4 sider blev det til. Det er ikke altid nemt at få hul på skriveriet, så derfor
har jeg lyst til at fortælle, hvordan jeg fik "hul" denne gang.

Det blev pludselig ret håndgribeligt for mig, da min yngste spurgte, om jeg ikke engang ville fortælle om de mange gamle ting, som jeg har og som hun kender helt fra sin barndom, men som hun ikke helt sikkert kunne huske, f. eks. om stolen eller lysestagen var fra hendes fars familie eller fra min familie, eller om det var en gave eller et "loppefund". ”En gang, når du har tid, Mor, så fortæl - skriv ned, det må ikke blive for sent”.

I disse tider er det blevet "in", at sende TV udsendelser omkring loppefund og antikviteter. Genstanden er måske interessant, men det er fortællingen om den, historien bag den - ofte også.

Og nu har jeg tid.

Min mand, Aage, fotograferede de ting, jeg mente havde en historie eller som der var navn og data på og evt. anvendelse for. Og så kom fortællingerne nærmest væltende af sig selv, idet jeg f. eks. begyndte at beskrive nedennævnte gule kiste, som i dag står hos min datter og svigersøn. Min ældste datter bor i udlandet, men mon ikke hun vil hygge sig med sådan et sæt fortællinger og fotos? Hun får et eksemplar, næste gang hun er hjemme.

Genstanden eller fotoet hjalp mig i gang.

Hver gang jeg begyndte at fortælle om en ting, en genstand, dukkede meget op i erindringen. Det var en glæde for mig, men fortællingen giver også et tilbageblik i ikke bare min private historie, men fortæller meget andet også. Det blev en samling brogede fortællinger ca. 25 i alt og dertil 35 fotos. Hos boghandleren fik de plastspiral i ryggen og gennemsigtige plastsider for og bag til 25 kr. pr. stk.

Nedenfor er et eksempel på en af mine fortællinger, den længste fortælling, men den viser netop de mange forskellige ting, jeg husker. Nogle er mindre vigtige end andre, men de må gerne fortælle både om mine forældre, mig og tiden, vi levede i.

Gul kiste fra 1849 med initialerne NNS og et svagt ridset D.

Den fik jeg af gamle Anna Steffensen, den gang da hun skulle på plejehjem.
Jeg så min far feje sin ladvogn omhyggeligt, spænde hestene for, for han havde nemlig lovet Anna Steffensen at køre hendes ting op på plejehjemmet.
Da han kom hjem igen, havde han den store kiste med hjem igen. Den skulle jeg have, havde han fået besked på. "Den har hun siddet på så mange gange" fortalte Anna Steffensen ham.
Vi sagde aldrig kun Anna, men altid Anna Steffensen. Jeg husker hende, som en mild gammel kone med brillerne i panden og altid i gang med at reparere tøj for andre - det var hendes levevej.
Vi kendte hende fra tiden under 2. verdenskrig, da vi boede til leje i samme hus som hun. På 1. sal boede ejeren.
Ham var jeg bange for, han kom næsten aldrig ned fra sit kvistkammer, og når vi endelig så ham, var det, når han sneg sig langs husmuren. Han var udstyret med en gevaldig stor næse. Folk kaldte ham "Rotten", og sådan benævnte mine forældre ham også - jo, jeg var bange for ham.
Grunden til at vi boede der, var egentlig en voldsom tid for mig. Vi var flyttet fra et lille idyllisk

landarbejderhus med både forhave, baghave, frugthave med bl.a. bier og høns. Og huset lå i nærheden af mine morforældres gård.
Vi flyttede, eller mine forældre flyttede os, fordi min far havde fået en præstegård i forpagtning.
Der var ingen forpagterbolig, men det var man ved at ombygge en gammel lade til og også at opføre en ny lade. Det tog tid, og der var krig.

Før vi flyttede (1942), havde vi fået en dejlig lillebror, og dejlig så han ud i sine hjemmesyede røde ballonbukser med hvide prikker.
Desværre blev han syg, fik skarlagensfeber og blev lagt i karantæne på nærmeste sygehus. Endnu kan jeg huske mor og jeg stå og kigge på ham gennem ruden. Jeg kan stadig fornemme, hvor tungt det var.
Desværre var det sådan, at mor var blevet smittet med skarlagensfeber, fik senere gulsot og senere igen gigtfeber.
Mor flyttede fra det ene sygehus til det andet. En tid lå hun på et gammelt Sct. Elisabeths Hospital. Mor brød sig ikke om nonnerne der, "deres lange skørter slæber rundt med skidt og møg", husker jeg, at hun vredt sagde. Til sidst blev hun indlagt på Gigt Sanatoriet, der heldigvis lå rimeligt i nærheden af vores hjem - far kunne cykle på besøg.
Tiden jeg her nævner, strækker sig over en periode på minimum 2 år.

Min lillebror blev rask og kom i denne lange periode til at bo hos vores moster. Jeg hos forskellige fastre og tanter. Jeg blev derfor lidt af en pendler, indtil jeg skulle begynde i første klasse, da boede jeg hos fars bror og hans kone ca. 6 km fra skolen, men kunne da også cykle et smut hjem.

I maj 1945 sluttede krigen. .
Først på aftenen d. 4. maj hørte vi frihedsbudskabet.
Mor var hjemme på besøg, men sengeliggende, og jeg var der også.
Jeg husker det tydeligt. Regnen væltede ned, men pludselig hørte vi sang fra vejen neden for huset. To piger kom syngende i styrtende regn - med flag i hånd.
Da fik far travlt - mine forældre havde fået et Dannebrogsflag i bryllupsgave - et meget smukt ét.
Vi havde ingen flagstang, men far gik op til ejeren af huset og spurgte, om han måtte hænge flaget ud af hans vindue, så kunne det fylde hele facaden. Jeg blev sendt ind til Anna Steffensen for at fortælle, hvad det var, min far lavede. Jeg tror, (mener at huske) at den aften fik vi alle kaffe (eller noget der lignede), og fra den aften var jeg ikke længere bange for overboen, ejeren af huset. Flaget hængte hele dagen d. 5. maj ned over husfacaden.

Egentlig kan fortællingen ikke slutte her, for mor lå jo i sengen, hun kunne ikke gå, men på gigtsanatoriet havde de tilbudt, at mor kunne blive behandlet med en såkaldt "Guldkur". Måske ville det hjælpe - måske.
Far og mor besluttede, at kuren skulle mor modtage. Om aftenen, da mor var indlagt og jeg stadig var hjemme hos far, kaldte far på mig, da jeg skulle i seng og spurgte mig, om jeg ville bede aftenbøn sammen med ham. Sammen kunne vi bede om, at mor kunne blive rask igen.
Vi lagde os på knæ ved mors seng, foldede vore hænder, og far bad for os.
Det var ganske uvant for mig; før var det mor, der bad aftenbøn eller sang med min bror og mig, "Solen er så rød mor", men det her var langt alvorligere, forstod jeg. Mor tålte kuren, laden blev ombygget, og vi kunne flytte ind i forpagterboligen til præstegården, men pengene var meget små. På et tidspunkt måtte far gå til bankdirektøren, der boede og havde kontor på den anden side af gaden, for at bede om et lån. Jeg ved ikke, om han fik et lån, men véd at direktøren spurgte far, om han måtte købe vores flag. Det flag var det smukkeste, han havde set 5. maj 1945. Mor og far snakkede om det og besluttede, at det ikke kunne være et bedre sted end hos bankdirektøren. Vi havde ingen flagstang, men det havde han, og han boede lige over for præstegården. Jeg var 7½ år dengang.
Måske har jeg delt oplevelser med Anna Steffensen. Jeg skulle nemlig dagligt løbe op til hende med den gamle avis. Så sad jeg på hendes gule kiste, som jeg senere fik, da hun skulle på plejehjem.

Erindringer gemmer sig allevegne

Din livshistorie i en erindringskasse eller et kortspil

Erindringerne kan gemme sig, men steder, ting, billeder og musik kan kalde minder frem. Det kan man udnytte til arbejdet med sin livshistorie. Et besøg i 50'er delen af Den Gamle By i Aarhus får barndomsminderne til at myldre frem. Ved helt særlige lejligheder, når familie eller særlige venner er samlet, hentes de gamle fotobøger frem, og samlet begiver man sig sammen ind i fortiden. Det kræver imidlertid, at man har fælles minder om billederne, men det har man jo ikke altid med alle, men alligevel har vi jo meget historie sammen, som andre billeder kan kalde frem.

Erindringsspillet

Har man ikke fælles private minder, kan man samles om andre ting, der kan vække fælles af minder. Der er udviklet flere slag spil, der minder lidt om Trivial Pursuit, men som handler om minder. "Fortæl- fortæl" er sådan et spil. Man får en spilleplade med 6 felter og en stak brikker i forskellige farver. Det svarer til farverne på 6 stakke kort. Hver stak har deres tema: fritid, Danmark, familie, arbejde, barndom. På bagsiden af kortene står der stikord som "at rulle vasketøj", 'stoppe strømper'. Slår man en farve, trækker man et kort og må fortælle en historie ud fra stikordet på kortet. Man har vundet når, man har haft et kort på alle felter.

Et tilsvarende spil er udviklet på Moesgaard Museum. Det er et sæt billedkort med 80 billeder, som de fleste vil forbinde med fortiden. Der er billeder fra brændekomfuret og dragkisten til pladespilleren og mejetærskeren. Spillet hedder *'De døde i tale'*, men passer fint til modne nulevende.

Erindringskassen

Kirsten Esper Andersens arbejde med ting og erindringer kan laves i mindre udgaver. Mine drenge-børnebørn er meget optaget af noget soldaterudstyr, en feltflaske, et regnslagshylster, ol. som jeg har fra min fortid. Når vi har fundet dem og fortalt en soldaterhistorie kan vi bagefter lege soldater og indianere.

Derudover har jeg en erindringskasse med små ting fra begivenheder i mit liv. Til hver ting er der en mundtlig historie, som kan fortælles. Det er min egen private erindringskasse.

Dansk Center for Reminiscens har udviklet erindringskasser og meget andet materiale, der specielt hjælper ældre med hukommelsesproblemer, deres familie og fagfolkene.

Kilder

- Fortæl, fortæl kan købes på Dansk Center for Reminiscens kr. 300- , www.remiscens.dk
- De døde i tale. Kan købes på Moesgaard for kr. 100- eller i deres webshop http://shop.moesgaardmuseum.dk/

knr

"Jeg mindes alting, jo jeg gør.
Jeg husker alt med mindre,
Du ligefrem om noget spø'r
Jeg ikke kan erindre."

Flemming Johansson
Pensioneret digtende ostehandler

Adventskaktus med rimfrost på ruderne

Livshistorie er - at fortælle til sig selv

af Lisbet Thorendahl

En livshistorie er ikke bare en historie om det levede liv. En livshistorie er noget vi skaber ved at vælge bestemte begivenheder til og fra.

Hvad mener jeg med at livshistorie er at fortælle til sig selv? Der går vist ikke en dag for mig, uden der kommer stumper af min livshistorie op i min bevidsthed. Oftest som en association på noget jeg lige oplever. Det kan være erindringer, der drejer sig om sjove og gode hændelser eller ubehagelige, som jeg måske hurtigt får skubbet tilbage i mørket. Men det kan også ske, jeg stopper op og erindrer mig hele historien ud fra stumpen.

Det kan ske, når jeg kører bil. Så fortæller jeg hele historien højt til mig selv - eller synger den på en eller anden jazzet melodi, som jeg finder på i farten.

Søren Kierkegaard, vores store filosof, har skrevet: 'Et mål i livet er at acceptere/forstå sig selv for på den platform at blive en slags helt menneske'. Og jeg tilføjer: et gennemskueligt menneske, hos hvem der er overensstemmelse mellem tanke, tale og handling.

Der er folk, der er plaget af spontane erindringer - torturerende erindringer. Nogle har lukket helt af for dem og siger for eksempel: jeg husker intet fra min barndom. Nej, for erindringskassen er blevet smækket i hver gang, den har åbnet sig og et lille stikord er sluppet ud. Og det er i sådanne tilfælde, at der skal terapi til for at få spøgelserne ud af skabet. En af mine gode venner fra Vendsyssel kom i den situation, og under en indlæggelse blev hun ansporet til at skrive om sin barndom. Det blev en smuk beretning om landsbyen, forældrene og hende selv som en elsket lille pige. De erindringer, der kom op under skriveprocessen, var lyse og glade og har været medvirkende årsag til hendes vej ud af en dyb depression.

Denne beretning handler om såkaldt raske mennesker og deres livshistorie.

De fleste af os har i vores erindringsmasse både gode og mindre gode erindringer. De mindre gode kan hos os raske mennesker dreje sig om vores egne synder eller i endnu højere grad - vores undladelsessynder.

Jeg har i mit liv meget lidt ubehageligt erindringsstof, hvor andre har gjort ondt mod mig, men jeg har en hel del, hvor jeg skulle have handlet anderledes. Det er for størstedelen i forhold til mine børn, mine forældre og min mand - altså til mine nærmeste.

Hvorfor og hvornår begyndte jeg at interessere mig for min livshistorie?
Jeg tror, det var omkring 40-års alderen, hvor jeg stod med fødderne dybt i 'vårvejens plørevejr og slud' - altså den periode, man har kaldt midtvejskrisen. Her begyndte jeg for alvor at spekulere på, hvordan det hele hang sammen, og hvad jeg selv var for en én. Jeg kikkede på fotos for at finde ud af, om jeg billedmæssigt kunne finde belæg for, at mine forældre havde elsket mig. Barndomsbilleder, fotos fortæller en historie, men er den sand? Det er via fotos - smilende og glade - at man kan få sin livshistorie væsentligt forbedret, hvis det er det, man er ude efter.

Der er forskel på at huske og at erindre! Som nævnt kan fotos hjælpe gevaldigt på hukommelsen, men de kan så sandelig også sætte gang i erindringsprocessen.
Erindringer går langt dybere end ren hukommelse, hvor man husker passwords, telefonnumre, adresser og aftaler - etcetera. Erindringdybet er noget helt andet. Her kan man vandre, opholde sig og via associationer blive ført til andre erindringer. Nogle erindringer kommer man let til, andre er svære at få fat på.

Hvad er det så man husker, og hvad husker man knap så godt? Jeg husker min barndom og ungdom i detaljer - men ikke så klart de første år af mit gifte liv med små børn. Det tror jeg drejer sig om, at jeg i den grad har været på arbejde - ikke rent praktisk, men psykisk og identitetsmæssigt.

I min ungdom blev man tidligt gift. Det var et voldsomt personlighedsskift fra at være en ung pige på vej mod et uddannelsesmål og så, i løbet af et års tid, er hele perspektivet ændret. Man er ikke længere én person, man er halvdelen af et par, man har skiftet navn, blevet mor, har fået rollen som hjemmegående husmor - og andet perspektiv var der ikke umiddelbart i sigte. Så på trods af at jeg var glad for mand, børn og hus, så var det et sidespor, jeg var kommet ind på, i forhold til den vej jeg havde forestillet mig. Jeg tror, det vil være vanskeligere at hente erindringer op fra den periode end fra andre perioder i mit liv.
 Engang prøvede jeg at beskrive køkkenet i mit barndomshjem. Jeg så det hele for mig, og mit blik faldt på et sort rektangulært hul i væggen ind ved siden af komfuret. Jeg nåede at undre mig over, hvad det var, før det gik op for mig, at det var skorstenshullet ved siden af komfuret. Det hul var blevet muret til, da vi fik gas, og da var jeg en lille pige, 4-5 år gammel. At få en sådan visuel erindring hentet op fra min 4-5 års alder syntes jeg, var en interessant oplevelse.

De fleste associative erindringer dukker op og forsvinder igen ligeså hurtigt. Men ind imellem dvæler man ved en association - og overvejer med det tankesæt, den alder og erfaring, man aktuelt har - og det er her, man kan bygge til eller trække fra, som det passer én. Noget skubbes tilbage til glemselen og andet finpudses.

Det er her, vi komme ind på begreberne 'sandhed contra usandheden' i livshistorien. Min oplevelse af barndommen er god - og det præger mine historier om barndommen. Jeg syntes, det var supergodt at vokse op på landet, og det præger mine historier om landsbyen - og modsat. Jeg læste en periode på en lægesekretærskole i København. Det var slet ikke mig og på alle måder rædselsfuldt, og det præger hele min erindring om undervisning, lærere og medstuderende.

At fortælle til sig selv og beskæftige sig med sin livshistorie er 'at lære ens veje at kende' - 'at se ens blindgyder' - 'at se mønstre for valg og sporskift'. Jeg tror ofte, det er tanker i den retning, der går forud for lyst og interesse for at arbejde med sin historie.

I én af de små bøger om livshistorie fra Tænkepauseserien faldt jeg over en halv sætning, som lyder: 'Mit liv har altid handlet om...?' Her stoppede jeg op, og spurgte mig selv: 'Hvad har mit liv altid handlet om?', og jeg kom frem til, at mit liv lige fra barn af altid har handlet om at nærme mig mennesker, der på én eller anden måde tiltrak mig, fordi jeg havde en forventning om, at de måtte kunne tilføre mig noget særligt. At det har været sådan, har for mig været ubevidst indtil nu - det har i hvert fald aldrig før været 'i-tale-sat'.
Og nu, hvor jeg er blevet bevidst om det, kan jeg se, at mindst en halv snes personer af dem, jeg her tænker på, har givet mig noget uvurderligt - eksempelvis et skub i den rigtige retning eller indblik i en anden verden end min eller de har givet mig mulighed for at være til stede, hvor der samtaledes på en anden måde end den, jeg er opdraget og uddannet til.

Hvordan får man samling på sin livshistorie? Der er selvfølgelig mange måder, og her får I min. Først og fremmest vil jeg fortæller jer, at jeg er en person, der elsker at ordne og organisere, og det at beskæftige sig med sin livshistorie er at ordne og organisere.
I perioden fra jeg var 14 til jeg var 20 år gammel skrev jeg dagbog, så den tid har jeg i detaljer beskrevet. I mange år herefter skrev jeg sporadisk om det ene og om det andet. Noter herfra er ligesom mine dagbogssider kommet med i min store erindringsopsamling, som jeg nu skal fortælle om.

Min store erindringsopsamling fik jeg etableret, da jeg for 25 år siden fik min første computer og blev meget interesseret i, hvad en sådan en maskine kunne bruges til - og her lavede jeg mit såkaldte 'livsårstalsbibliotek'.
Biblioteket er opbygget sådan, at der for hvert år i mit liv er en fil - og de filer fik årstalsnavnene fra 1940 og fremefter. Grundlaget for etablering af biblioteket var, at jeg på mit skrivebord på min arbejdsplads (må jeg indrømme) havde en lille bog liggende, hvori jeg på de enkelte tomme sider havde skrevet de nævnte årstal. Og når jeg så kom til at tænke på et eller andet fra min fortid, skrev jeg et stikord ind i bogen under det årstal, som jeg mente, det hørte til. Derved blev den lille bogs sider efterhånden fyldt op med stikord til hændelser fra de enkelte år. I min fritid derhjemme hentede jeg fra mit erindringsdyb historier op, som stikordene i den lille bog var adgangskoder til, og derved fik jeg stykket beretninger sammen fra næsten hvert år af mit liv. Så jeg har rigtig meget stof på skrift - og dermed rigeligt stof til en egentlig livshistorie. Og hvis jeg vælger at gå i gang med det projekt, skal jeg tage stilling til, hvordan det kan gøres.

Der er forskellige metoder. Man kan skrive sin livshistorie som et kronologisk forløb. Det er sådan set det, jeg har gjort, men jo alt for langt og alt for detaljeret. Man kan også vælge at fokusere på vigtige oplevelser og hertil knytte overvejelser og følelser. Man kan fokusere på sine valg eller sine sporskift i livet. Eller man kunne stille sig spørgsmålet: Hvad har mit liv altid drejet sig om? Man kan også skrive sin livshistorie som en række historier uden nogen indbyrdes rækkefølge - og man kan endelig, hvis man har råd til det, fortælle sin livshistorie til én, der så får lavet en historie ud af det.

Jeg har på nuværende tidspunkt ikke intentioner om at omsætte mine nedskrevne erindringer til en bogform - dels vil det være et kæmpe arbejde, og dels har jeg fået mit behov for at ordne og organisere opfyldt, og ligeledes, som det vel var mit formål, at komme til at se mit livsforløb klarere.

Mormor henter børn i børnehaven

Så hvis I går i gang med at skrive jeres livshistorie - så nyd processen, for der er ingen garanti for, at jeres nærmeste på udgivelsestidspunktet er parate til at være opmærksomme og interesserede læsere. På den anden side kan man næsten med sikkerhed regne med, at nogle af ens nærmeste på et senere tidspunkt, når de kommer til skelsår og alder, vil læse jeres livshistorie med stor interesse.
Der er mange i vores generation, der interesserer sig for livshistorie, og de beklager stort set alle, at de mangler og savner oplysninger om deres forældre og bedsteforældre - 'fordi, de ikke fik spurgt i tide'.

Jeg vil runde denne historie af med at sige: Der er mange grunde til at interessere sig for sit livs historie. At få styr på den - at se, hvor man har fulgt sin vej, og hvor vejen bliver ens egen. En form for terapi er det - og nysgerrighed er nøglen!

Jeg har det sådan med min livshistorie, at jeg vedkender mig det hele, jeg tager ansvar for det hele, og jeg elsker det hele.

Erindringer kan bruges meget forskelligt

Af Tove Holm

Storesøster:
Min tre år ældre søster flyttede i halvtredserne sammen med sine tre børn og mand til England af hensyn til hans arbejde. Hun ville på den måde gerne holde sammen på sin lille kernefamilie, men hun vidste, at hun også ville savne dem, hun efterlod i Danmark. Jeg var nært knyttet til hende, og vi opretholdt forbindelsen ved en hyppig korrespondance, hvor hun blandt andet fortalte, at hun gerne ville skrive vores families historie. Nogle gange besøgte jeg hende i ferier, og så læste jeg, hvad hun havde skrevet. Det satte så mange tanker og erindringer i gang om vores fælles barndom, og når vi talte sammen om det, kunne hun også huske endnu mere.

Min søster døde 65 år gammel af kræft. Hun havde håbet at få bogen udgivet, men det opnåede hun ikke. Jeg er nok ikke den rette til at vurdere dens litterære værdi, men jeg kan ikke lade være med at tænke, at der måske havde været en bedre baggrund for udgivelse i dag: En historie om en middelklassefamilie med seks børn før krigen, under krigen og i efterkrigstiden.

Lillesøster:
Min tre år yngre søster flyttede som ung pige til Australien. Hun var småbørnspædagog, og en velhavende familie tilbød hende fri rejse frem og tilbage, hvis hun blev et år. Hun blev der meget længere, blev forelsket, forlovet, gift og fik fire børn. Vi genså først hinanden 30 år senere, da hun besøgte mig, men vi mistede aldrig kontakten, for vi skrev lange breve om vores hverdag, om mænd og børn, arbejde og fritid. Selv med luftpost tog det lang tid – i dag bruger vi emails, og det er jo næsten som at føre en samtale.

Vi fik vores første barn næsten samtidig, og på et tidspunkt klippede min søster alle de afsnit ud, hvor jeg havde fortalt om mit første barn. Det blev til et lille hæfte, som hun gav til min nu voksne datter. Nu er hæftet givet videre til min datterdatter, der selv har et par små drenge. Hun morer sig meget over de realistiske beretninger, jeg i sin tid gav min søster. De ligger milevidt fra de skønmalerier, som jeg har leveret om mine første år som mor. Jeg er selv blevet forundret. I min erindring har jeg været alle tiders mor, altid glad og lykkelig for mit præmiebarn. Det fortæller vel også noget om, at vi bedst husker alle de lyse ting.

Puffens historie:
Min ældste datter manglede et opbevaringsmøbel, og jeg gav hende en gammel kiste, som jeg havde fået, da jeg som 16-årig flyttede til København. Oprindelig var det min morfars skibskiste, da han som ung dreng drog til søs. I hele min barndom stod den i min mormors ”fine stue” smukt draperet med plys og en broderet ”løber” på sædet.

Min datter bad mig fortælle puffens historie, og hun blev så glad for den lille beretning, at hun derefter bad mig skrive mere om den del af mit liv, som hun ikke havde kendt. Det er blevet til en række små afsnit fra et langt liv, men ikke fortløbende som en familiekrønike, som min søster gjorde. Jeg håber, mine børnebørn en gang vil få glæde af dem. Lige nu er de mere interesserede i Facebook og computerspil.

“Don’t rush life. It will come.” —Peter C.

Livsgitteret kan laves på en aften

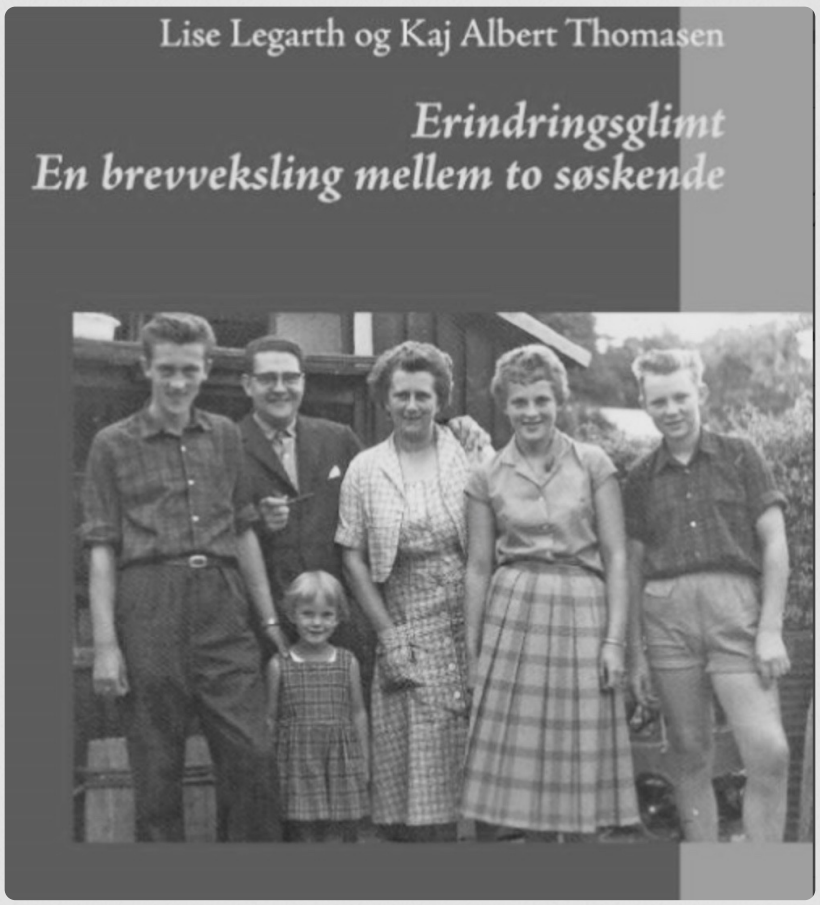
Af Knud Ramian
Det er er ikke enhver givet bare at kunne fortælle løs om sin livshistorie. Slet ikke skriftligt. Et godt sted at starte er at lave, hvad jeg kalder et ”livsgitter” eller ”Dit liv på et A4-ark”. Man kan komme langt på en enkelt aften. Det kan laves i hånden eller allernemmest på en PC eller på nettet.
På computeren kan man starte med ganske få rækker i en tabel og føje rækker til efterhånden som de udvikler sig. Ud for hvert år kan du skrive stikord i de 4 kolonner. For hvert felt kan du nu udfolde de erindringer der knytter sig til stikordene på andre sider. Skriv som det falder dig ind, men nu har du system i tingene: En side som er mærket 1969,C 1 vil altid handle om din fritid i 1969. Du kan lave flere kolonner fx en til helbred. Erindringerne udvikler sig hurtigt. Nedenfor er vist et eksempel med nogle udvalgte stikord fra en 20 årig periode.

Årstal	A. Familie/ bolig	B. Arbejde	C. Fritid	E. Andet
År 1964	Flytter hjemmefra	Soldat	Rover- Spejder	The beatles
1965		Soldat		
1966	Nørre Kollegium			Børge Krogh europamester
1967	Regensen		Rejse til USA	
1968	Bliver forelsket	Praktik		Ungdomsoprøret
1969			Spejdertur til Afrika	
1970	Flytter til Aarhus	Færdig som psykolog Psykiatrisk Hospital Revalideringsklinikken	Tur til Indien	Kildeskat Ny Lillebæltbro
1971	Flytter til Frederikshaldsgade		“Kontaktproblemer i alderdommen”	
1972		Jysk Teknologisk Institut		Medlem af EU
1973			“Det nye klassesamfund”	Bistandsloven Mogens Glistrup
1974				Oliekrise Nixon går af
1975	Anders bliver født	Træning af Aarhus kommune	Gerontopsyk. Selskab	
1976				Første danske olie Rote Arme
1977	Tea bliver født		“Gerontologi og Socialpolitik”	Ester Møller
1978	Flytter til Storhøj			Snestorm Svantes viser
1979		Projekt pårørende		
1980				Matador-serien

Skriv en blog sammen

Af Knud Ramian - Et fingeret interview* med Lise Legarth

Der er mange måder at bruge livshistorie på. En af de særlige udfordringer omkring fortællingerne er, at der indgår andre mennesker fx familiemedlemmer i historien. De kan have andre fortællinger om det samme stykke historie. Lise Legarth og hendes 12 år ældre bror Kaj udviklede en blog på internettet, hvor de igennem et år fik skrevet fortællinger fra deres livshistorie.



Det startede som en blog og endte som en bog

Lise Legarth skriver på sin egen blog: “ Jeg har hørt rigtig mange 60 + give udtryk for, at de gerne vil skrive noget om deres liv til børn og børnebørn. Kom i gang. Tøv ikke. Du vil opdage, at du kan huske mere, end du troede. Og du vil opdage, at det giver en masse glæde – ikke bare til efterkommerne, men også til dig selv i processen. Du kan bare gå i gang. Det gjorde min ældste bror og jeg.

Hvordan startede det hele?

Vi havde begge et ønske om og behov for at kigge bagud og om muligt finde ud af, om der har været en rød tråd i vores liv. Vi havde i nogen tid puslet med tanken om at skrive vores erindringer sammen.

Hvordan startede I?

Min bror var ikke straks med på ideen. Han var lidt forbeholden og nølende omkring formen: breve til hinanden? Ja, jo, ved ikke, måske. Frøet fik lov at ligge. Jeg lod ham dog ikke slippe så let. Vi tog jævnligt snakken op. Han forsikrede mig om, at vi ville komme i gang en dag med et eller andet. Til hans 70 års fødselsdag pustede jeg igen lidt til ilden ved at give ham en hjemmelavet billede-/erindringsbog om vores hjem. Heldigvis var jorden i løbet af januar 2013 gødet tilstrækkelig til, at han var klar.

Vi besluttede at afprøve en ide om at skrive erindringsbreve til hinanden. Det fungerede for os. Hurtigt fandt vi ud af, at mail ikke var den perfekte form. Brevveksling var ok, men hvordan holde styr på det? Jeg introducerede Kaj til bloggen, og SÅ kørte det for os.

Hvad gjorde I jer af tanker om bloggen?

Vi kastede os ud i processen uden at planlægge struktur og retning. Vi skrev, hvad der faldt os ind. Uden at have nogen som helst teknisk forstand på blogmediet, endte vi dog med at oprette en blog. I perioden februar 2013 til februar 2014 – nøjagtig et år – skrev vi blogbaserede breve til hinanden. Det blev til en spændende erindringsproces for os Senere har min bror bearbejdet bloggen til en bog. Undervejs blev det tydeligt, at vi var styret af forskellige input, og der tegnede sig et billede af to på en gang meget forskellige søskende og alligevel på andre områder to søskende med fælles karaktertræk.

Hvordan reagerede andre på jeres breve?

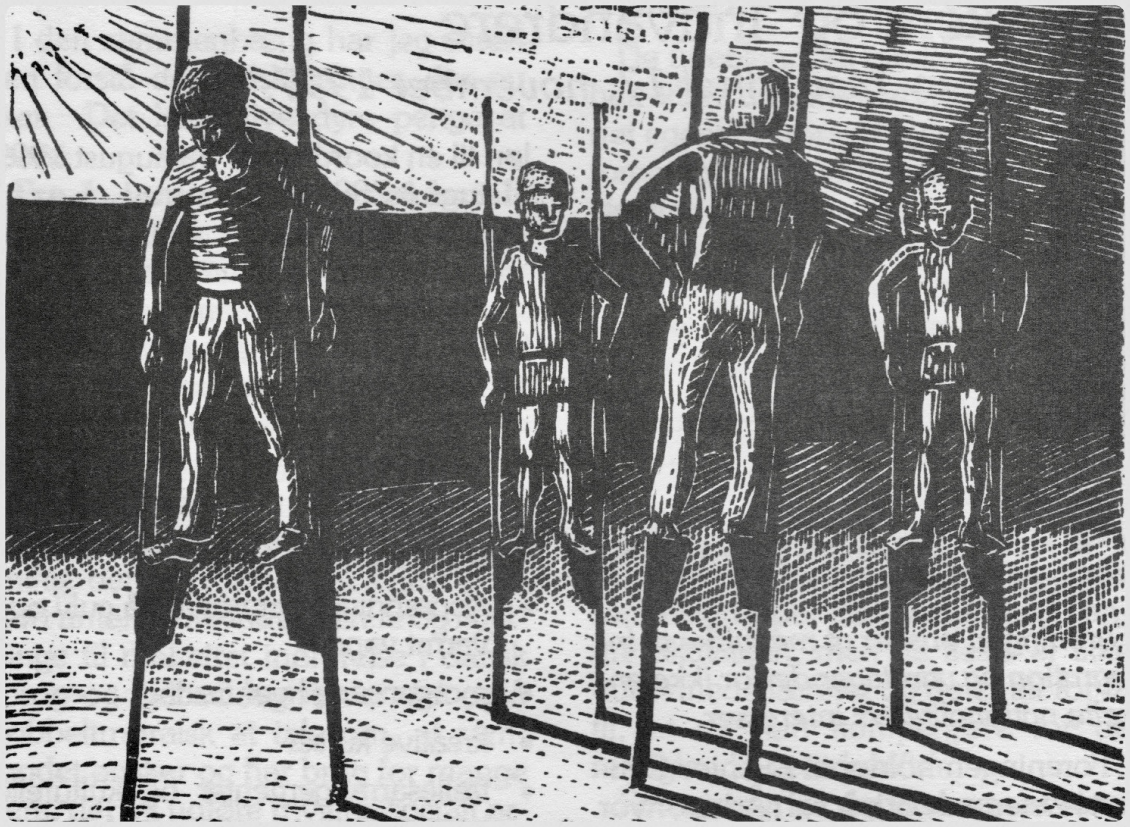
Vi er fire søskende. Kaj er den ældste. Jeg den yngste. Der er 12 års aldersforskel. At bruge bloggen som platform, fungerede rigtig godt for os. Dels kunne vi holde styr på vore indlæg, og dels opnåede vi den utilsigtede sidegevinst, at andre kunne følge med og kommentere, hvad flere gjorde. Det viste sig, at andre også fandt vores erindringsskriverier interessante, underholdende og inspirerende. Det har været et sjovt og givende projekt, og vi vil gerne opfordre andre til at gøre det samme.

Henvisninger
Man kan læsse den fælles blog på:
http://erindringsglimt.blogspot.dk/

Lise Legarth's blog:
http://detmodneliv.dk/erindringsglimt-2/

Lise Legarth & Kaj Albert Thomasen, Erindringsglimt - en brevveksling mellem to søskende. BoD, 2013. 407 sider. kr. 299,00 plus fragt. Bogen kan købes hos forfatterne og fra forlagets hjemmeside http://bod.dk

* Det fingerede interview er skrevet på baggrund af Lise Legarth's blog og nogle mails imellem os.



At genopleve sit første skoleår - 60 år efter

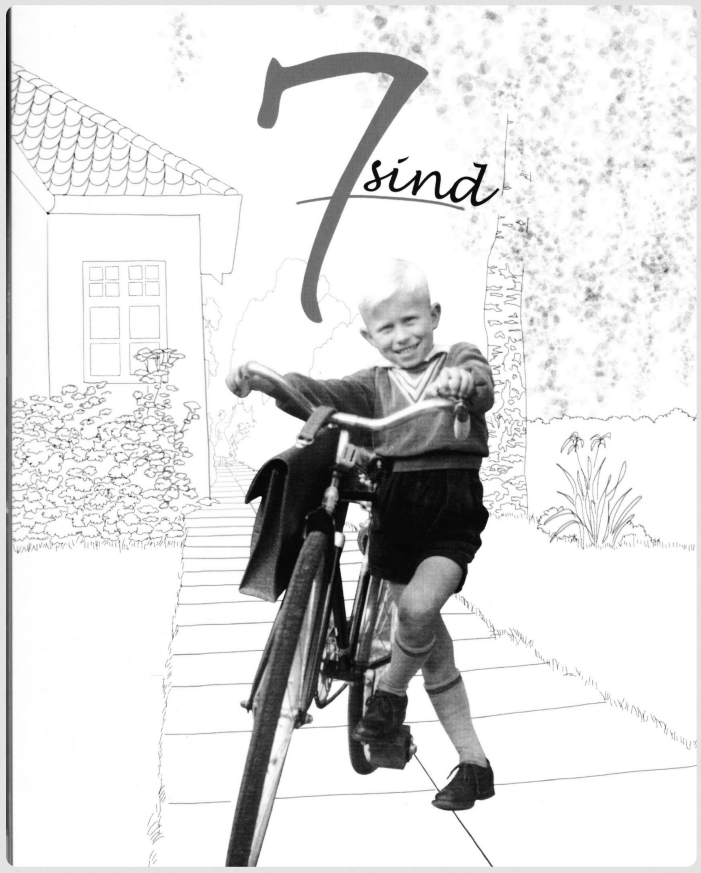
Henning Kirk

Om arbejdet med min erindringsbog “7 sind” og jagten på den 7-årige fortæller.

For en gerontolog med interesse for aldring, hjerne og sundhed kommer man ikke uden om også at interessere sig for erindring og livshistorie. I starten af 2015 udgav jeg på Forlaget mellemgaard erindringsbogen “7 sind” om forløbet af mit første skoleår.

Ideen til erindringsbogen opstod, da jeg for en halv snes år siden udskrev min afdøde fars kalendernotater fra udvalgte år i perioden 1940-75, bl.a. 1954, hvor jeg startede i skolen. I forvejen havde jeg en del præcise erindringer fra mit første skoleår, og med hjælp fra hans kalendernotater fik jeg nu en række faktuelle informationer om tid, sted og personer koblet til erindringerne.

Galleri Indholdsfortegnelse .2
forsiden på Henning Kirks bog



Man kan få et stykke livshistorie ud af et enkelt år i sit liv

Centralt i fortællingen blev historien om en ugekalender for 1955, som jeg fik i forbindelse med juleindkøb med min mor 1954. En fornem gammel papirvarehandel på Strøget i København udleverede kalenderen til kunder på juleindkøb. Min mor gav mig kalenderen, som jeg hængte op ved sengelampen. Hvert blad viste en uge, og forneden var søndagen angivet med datoen skrevet med rødt. Når jeg hurtigt bladede hele ugekalenderen igennem, dannede de røde datoer en tegnefilm, og når jeg kiggede nøjere på de forskellige måneders søndage, fik jeg forskellige udgaver af 7-tabeller serveret. Jeg blev meget fascineret af disse talmønstre, og efter få dage kunne jeg huske fordelingen af søndagene i de enkelte måneder. Uden at tænke nærmere over det blev jeg i løbet af nogle uger i stand til at fastslå ugedagen, når man spurgte mig om en bestemt dato i året. For jeg kunne placere datoen i forhold til søndagene med deres rækkefølge af datoer i pågældende måned. De voksne forstod ikke helt mit trick, og der var faktiske nogle, der troede at jeg “kunne kalenderen udenad”.

Da jeg begyndte at skrive om disse hændelser, og om de voksnes ambitioner på mine vegne, dukkede flere erindringsbilleder frem. Den 7-åriges forhold til mor og far og til den øvrige familie, og skoleeleven i første klasse, med kammerater og lærere.

Jeg besluttede tidligt i skriveprocessen, at det skulle være drengen, der fortalte – i nutid. Det faldt mig naturligt, for mange af de autentiske oplevelser var meget følelsesbetonede og sanselige, f.eks. knyttet til billeder med dufte. Sansningerne blev tydeligere, mens jeg skrev. Jeg blev simpelthen ført tilbage til tiden midt i 1950’erne og genoplevede hændelserne. Arbejdet blev suppleret med lidt research, bl.a. en samtale med den pensionerede,

men dengang nyuddannede lærer i bibelhistorie. For den 7-åriges fascination af 7-tallet fra kalenderen blev stimuleret af, at der i bibelhistorien dukkede samme magiske tal op, både dér og i flere andre sammenhænge i talemåder og traditioner.

Det har været spændende at modtage tilbagemeldinger fra læsere af bogen. Erindringsbillederne vækker minder hos læserne, f.eks. om de relativt beskedne materielle kår, som prægede dagligdagen for de fleste familier før opsvinget i slutningen af 1950'erne. Det har været inspirerende at dele erindringerne med andre og at opleve, hvordan hukommelsen stimuleres ved mødet med andres bidrag til den fælles historie om dengang, tingene var meget anderledes end i dag. F.eks. da hverken tv, computer eller andre tekniske opfindelser kunne forstyrre de familieaftener, hvor jeg oplevede nærvær og tætte relationer.

Det har dog også overrasket mig at møde gamle kammerater med meget sparsomme erindringer fra tiden, hvor mine egne erindringer var ganske omfattende og præcise. Til gengæld kan sparsomme erindringer udvides og blive mere detaljerede gennem samtale og nedskrivning.

Livshistorie bygger på kæder af mere eller mindre sammenhængende hændelser og oplevelser. Mine oplevelser som 7-årig kunne sikkert kædes videre sammen med andre faser i livet. Men man kommer ikke uden om, at skolestarten er en livsfase, der for alvor ændrer ens verden. For en 7-årig dreng er det ikke kun det at være i en institution borte fra familien, det er også en fase med frigørelse fra moderbinding. Og skolelivet bliver også en vigtig åbning til en verden med børn og familier med andre livsbetingelser og andre normer.

Som en, der startede skolen for over 60 år siden, kan man vel godt betragte sig selv som en, der er kommet i erindringsalderen. Det har været berigende at arbejde konkret med dette erindringsstof, og det var en stor hjælp til igangsætningen at kunne bruge min fars kalendernotater som ramme for fortællingerne.

Det mest fascinerende har været de efterfølgende samtaler med læsere og udvekslingen af erindringer. Jeg har oplevet, at erindringsarbejde er smitsomt. Og det styrker hjernen at arbejde med sin hukommelse.

Henning Kirk er speciallæge i samfundsmedicin, dr.med og tidligere leder af Gerontologisk Institut. Han har skrevet en række bøger om aldring, hjerne og sundhed, sidst "En kort guide til et langt liv" (2014). Hans erindringsbog "7 sind" udkom på Forlaget mellemgaard i jan. 2015.

96-årig skrev erindringer og blev berømt.

Det er aldrig for sent. Den amerikanske forfatter Harry Bernstein var stort set ukendt, indtil han udgav sine erindringer i 2007 som 96-årig. Bogen 'Den usynlige mur' handler om, hvordan det var at vokse op i en industriby under første verdenskrig i England. Bogen beskæftiger sig med hans misbrug, hans alkoholiske far og den antisemitisme, han har mødt. Bogen blev en bestseller ligesom de efterfølgende erindringsbøger, han nåede at skrive, inden han døde som 101-årig. Bernstein var skrivende hele livet, men havde fået afvist mere end 40 bøger fra forlagene. Bogen er oversat til norsk *Den-usynlige-muren,* Cappelen Damm, 2008
knr

Kunsten at blive livshistorieforfatter

Af Knud Ramian

Kendte menneskers erindringer nærmer sig krimierne i popularitet. Noget har undret mig. Mange, der skriver slægtshistorie, når aldrig til at fortælle deres egen. Hvad er det, der bremser dem? Mange andre vil gerne skrive deres livshistorie, men har svært ved at komme i gang. Hvad er det, der bremser dem? Derfor startede jeg en lille undersøgelse for at finde ud af, hvad det er, der skal til for at blive livshistorieforfatter. Jeg ledte efter gode råd og erfaringer. Jeg ledte efter nogen, der var kommet sent i gang. Måske kunne de hjælpe til de mange, der står og tripper.

Via internettet kom jeg i kontakt med Jonna Bøgelund Larsen, der nu som næsten 80 årig er er ved at være færdig med sine erindringer. Jeg spurgte, om hun ville dele sine erfaringer med at komme i gang og med at skrive. Det ville hun gerne.

Jeg kom også I kontakt med Birgit Jørkov. Hun giav et sæt af fyndige råd. De mange gode råd gjorde mig nysgerrig. Så jeg skrev til hende: Det lyder jo så rigtigt, hvad du skriver.... Men et nysgerrigt spørgsmål: hvor langt er du kommet? Hvornår skriver du? Fortæller du det til nogen, at du skriver? Hvad håber du på, at det blir til?

Det første svar jeg fik lød: Nej, jeg skriver ikke min erindringer p.t.. Jeg har skrevet lidt for nogle år siden. Der var et problem jeg skulle løse for mig selv. Ellers er jeg professionel forfatter (og historiker og tidl. underviser). Jeg skriver typisk tidligt om morgenen og om formiddagen, mens hovedet er klart. Da jeg sprang ud som forfatter i en moden alder, måtte jeg vedgå, at jeg skrev, men indtil det tidspunkt holdt jeg det hemmeligt. Det var dumt, men jeg er vokset op i et miljø hvor ingen skrev, og derfor syntes jeg det var flovt. Det er det ikke. Jeg spurgte, om hun ville dele sine erfaringer med at komme i gang. Det ville hun gerne.

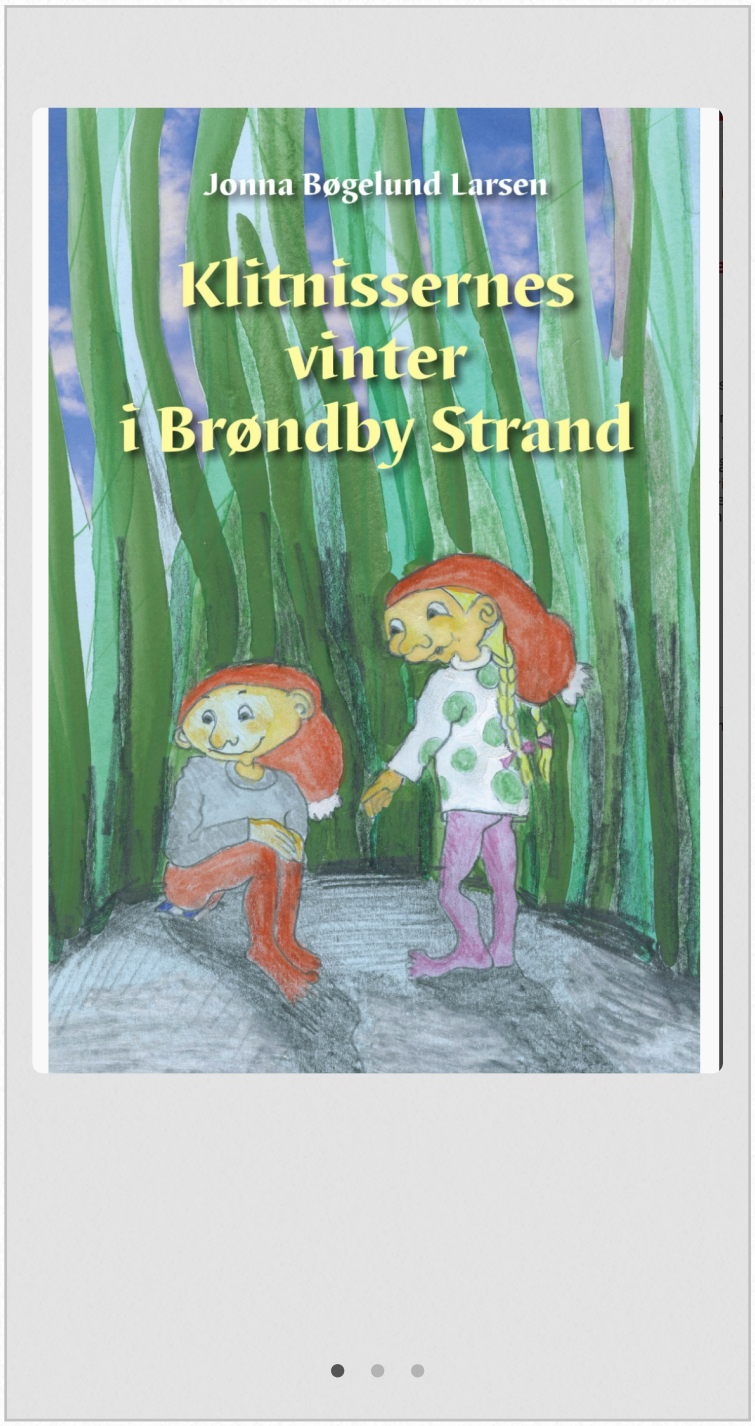
På den måde dukkede de næste to artikler op. De viste sig, at være langt mere end en samling af gode råd. Det er blevet til to spændende livshistoriefortællinger om to meget skrivende og meget forskellige kvinders veje til forfatterskaber, der først sent udfolder sig.

Om at skrive erindringer: skriv, skriv, skriv…

af Jonna Bøgelund Larsen

Erindringerne begyndte jeg på, da min søn lagde an til fast kæreste, og jeg kunne forudse børnebørn. At fortælle dem hvordan farmor og hen ad vejen deres far havde brugt livet , syntes jeg måtte være spændende. Den ældste er i dag 10 år. Jeg ville gerne, at mine forældre eller bedsteforældre havde skrevet noget om deres liv. Hvordan levede de med deres far og mor? Hvordan og med hvem legede de? Hvordan var deres skolegang, deres første kæreste, mand, børn, arbejde og alderdom? Hvor anderledes var deres hele liv? Hvad glædede de sig over, og hvad græd de over? Hvad ønskede de, og hvilke ønsker gik i opfyldelse? Det var sådanne spørgsmål, jeg ville komme i forkøbet ved at skrive om mit liv.

Jeg har altid været fascineret af ord, man skal nok



have en rem af huden, for at skrive år ud og ind. Jeg har skrevet historier om lidt af hvert, noveller kan det nok bedst betegnes som, digte og mange festsange (det er nok noget helt andet, men sjovt). Meget ligger i skuffen..

Jeg har deltaget i forfatterkurser, hvor jeg lærte en del. Købte et skrivekursus engang og har læst en del om det: at skrive. I nogle år deltog jeg lokalt sammen med andre, som også kunne lide at skrive. Jeg lærte mig også at skrive med 10 fingre, ved hjælp af et papir med fingersætning over tasterne. Det var en stor hjælp. Vi skrev digte, og engang tog vi ud og læste op af vores ”værker”. Det var helt fantastisk at vide, at tilhørerne havde betalt penge for at komme ind og høre os. Men det var svært for mig. Jeg manglede viden om det danske sprog, gik i sin tid ud af folkeskolen fra 7. klasse. Jeg købte ordbøger, men de bliver ikke brugt længere.

Det er også blevet til en børnebog: ”Klitnissernes vinter i Brøndby Strand” . Den blev oprindelig skrevet for 20 år siden. Kuverten gik fra det ene forlag til det næste. Mange pæne ord fik den med, men ingen turde binde an med en så lang børnebog – godt 100 sider, og historier om nisser var der mange af. Den lå så på computeren i mange år, indtil jeg en dag tog den frem og syntes, at den egentlig var rigtig sød. Den blev pudset op, og jeg bestemte, at så ville jeg betale for en udgivelse hos forlaget Kahrius. Forlaget skrev, at fordi jeg var så gammel, kunne jeg søge økonomisk hjælp hos Velux. Jeg fik 10.000 kr. i støtte, og det var næsten hvad bogen kostede at producere. Det er nok værd at vide, om man ikke er så rig. Bogen er lige udkommet, og ”Klitnissernes vinter i Brøndby Strand” var med på bogmessen.

Efter jeg gik på efterløn og altså ikke skulle på arbejde hver dag, blev der mere tid til at skrive – og læse. Lysten blev altså fodret, så glæden ved at skrive blev mere synlig. Og glæden er en stor motivation. Femten Mayland kalendere har jeg gemt, så det er i hvert fald femten år siden, jeg begyndte at skrive mine erindringer. Jeg har kalenderen liggende åben på dags dato og noterer hver dag, har jeg bestemt, mindst en glæde og eventuelt andet. Disse bøger holder mig opdateret om ondt og godt.

Vil man begynde at skrive om sit eget liv, skal der indhentes oplysninger hurtigt, inden det er for sent. Stil spørgsmål til de gamle i familien – før de dør. Saml alle gamle fotos, som jo hvert og et

fortæller en historie. Og skriv ned – bare skriv, det med orden kommer senere.

Har man en computer, er det hele meget nemmere. Lav en mappe med navnet: mit liv og dertil en del undermapper, som deles op i afsnit af dit liv. Mine opdelinger består af flere mapper med navne som: barndom, ungdom, 1. ægteskab, 2. ægteskab med barn. Osv. Jeg var gift fire gange og boede alene ind imellem. Disse overgange fik hver et navn og til sidst en mappe med navnet efterløn, pension og sidst 75 år. På den måde havde jeg lidt styr på mit livs episoder, og det var lettere at huske, hvornår dette og hint var sket.

Ha' masser af papir og nogle blyanter og start med fotografierne et efter et. Del dem op i de episoder i dit liv, hvor de hører hjemme. F.eks. billeder andre har taget fra ens skoletid. De hører så hjemme i barndommen. Det kan blive en sport at beskrive bare et fotografi. Hvem er på billedet? Hvor er billedet taget, og kan det dateres, er det en hjælp. Jeg købte nogle A4 store linjerede bøger og inddelte siderne med gule post-it, som stak ud af bogens sider. Så kunne jeg altid finde frem til den rette side, når jeg kom i tanke om f.eks., hvordan min skole så ud. Så ja, det hørte jo hjemme i barndommen og så videre.

Om min barndom troede jeg ikke, at jeg kunne huske så meget. Men det at skrive om min skole blev en øjenåbner. Jeg skrev at min skole var en stor rødstensbygning, og da jeg så denne bygning i min hukommelse, fik jeg billeder i hovedet af, at der var 1. sal på, og jeg kunne pludselig huske, at der også var porte ind til skolegården. Jeg skrev og tænkte på disse porte og kunne nu åbne dem ind til skolegården. Det var som at opleve dette igen, og i min tanke kunne jeg gå rundt på skolen ved at beskrive den, og flere minder dukkede op. Jeg huskede nu lærerne, hvad vi lærte, og hvad vi foretog os i frikvartererne osv. osv. Det ene syn tog det andet, bare ved at se det beskrevet. Det blev altså spændende at genopleve en tid, jeg mente var glemt, så ja, det blev en sport at huske.

Mine femten kalendere hjælper på hukommelsen, og ellers går jeg ind i min kladdebog og skriver, når jeg kommer i tanker om noget. Det kan være en melodi, der får en til at huske, da man som ung dansede med ham den vidunderlige, og der var sat gang i mindelserne om ens ungdom.

Jeg bliver ved, fordi jeg synes, det er morsomt, og jeg har også fået børnebørn, som måske en dag vil synes, det ville være spændende at vide noget om farmors liv. Det var trods alt meget anderledes end børns liv er i dag. De vil nok undres over, hvordan man klarede sig uden computere, og hvad man ellers har til sin rådighed.

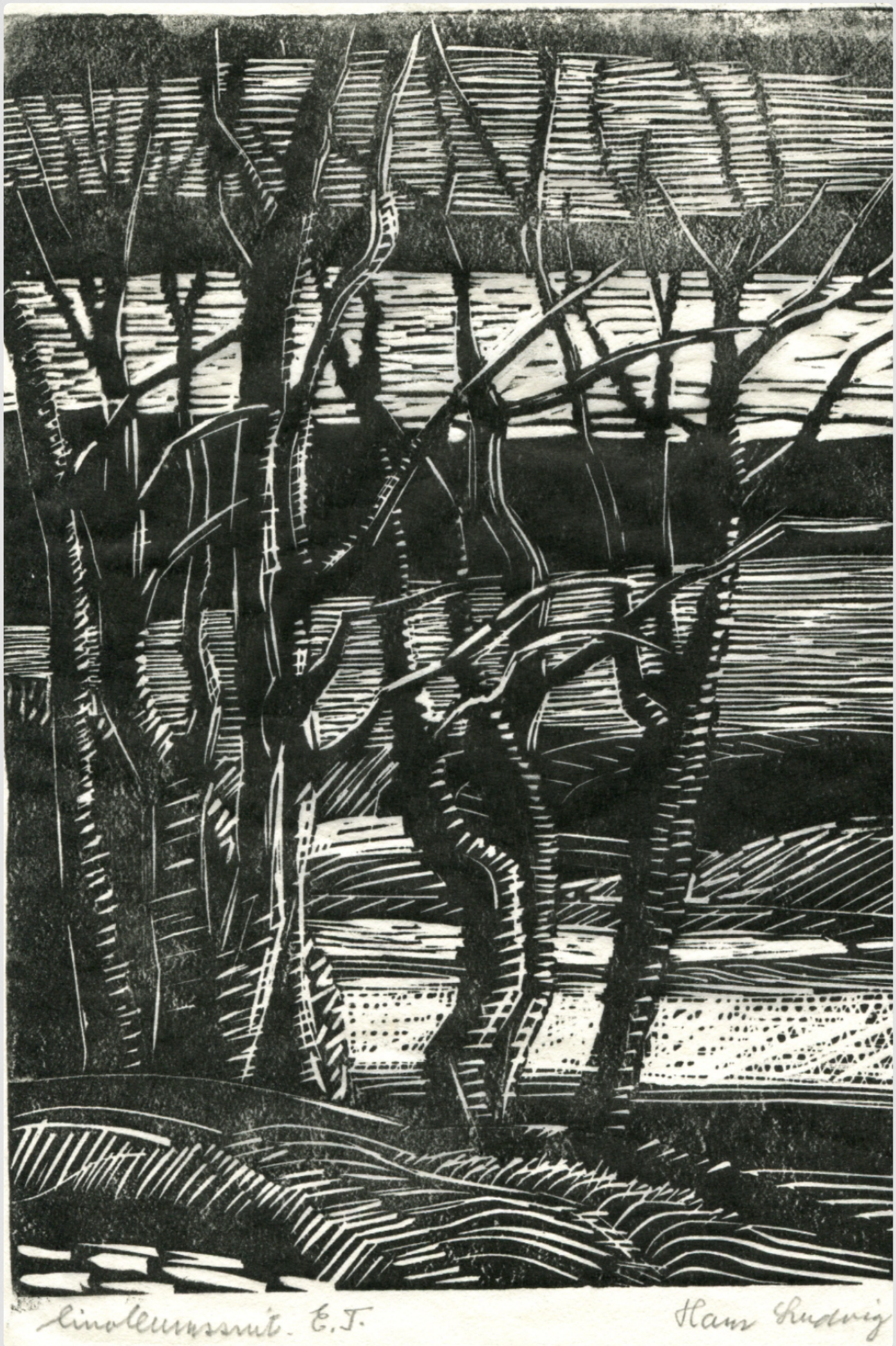
Min anden bog: "Lille Arnold Hacke", var et opgør med psykopatien, som jeg lærte at kende for ca. ti år siden

I disse dage er min livshistorie på forlaget, og jeg regner med at få den til sidste gennemlæsning inden så længe. Så den er udkommet i år og hedder: "Fra pige til kvinde på 80 år".

Hvad det bliver det fremover, ved jeg ikke, men jeg har en masse liggende,som jeg skal have set på.

Jonna Bøgelund Larsen, *Klitnissernes vinter i Brøndby Strand*, 2015, Forlaget Kahrius, kr. 129-

Jonna Bøgelund Larsen, *Lille Arnold Hacke*, 2016, Forlaget Kahrius, kr. 149-



Høje træer ved Årselv bakker med udsigt til Braband sø

FORFATTERVEJEN

Af Birgitte Jørkov, forfatter

Man fødes som forfatter. Hvad enten man vil eller ej. Lige som man fødes med andre anlæg, opstoppernæse og fregner f.eks., men når det drejer sig om forfatteri, er det ikke sikkert man er klar over hvordan det er fat, før man er godt og vel voksen. Sikkert er det at er man født sådan, så sætter det sig igennem på et tidspunkt. Jeg tror ikke man bare kan beslutte sig en dag når man får tid.

Man bliver ikke forfatter af at gå på forfatterskole eller tage på skrivekursus. De forskellige forfatteruddannelser gør en til en teknisk bedre forfatter. Er man født som forfatter, må man leve med det, hvad enten man ser det som en gave eller som en ond skæbne.

De fleste forfattere får selv en mistanke på et ret tidligt tidspunkt. De fortæller altid historier, i hemmelighed til sig selv eller til hvem som helst der gider lytte, men for mange er det grænseoverskridende at sige højt 'jeg er forfatter!' Derimod lyder det som englesang første gang man hører fremmede omtale en selv som forfatter. På det tidspunkt har man sandsynligvis allerede skrevet og offentliggjort mindst et par bøger.

Jeg var 50 år gammel før jeg debuterede som skønlitterær forfatter. På det tidspunkt havde jeg fortalt og skrevet i mindst 48 år. Mine skabe og skuffer var fyldt med hele, halve og kvarte tilløb til romaner og noveller. Et par digte gemmer sig sikkert endnu på bunden af en skuffe et sted. Alt skrevet i dybeste hemmelighed, men af stor nødvendighed.

For er man forfatter, er det lige så vigtigt at skrive som at trække vejret.

Lige siden jeg var først i tyverne har jeg skrevet og fået trykt forskellige tekster. Avisartikler, faglige artikler, en kogebog og så galt en enkel novelle. Novellen var en uoverlagt handling, men den blev bragt i Politiken en søndag. Derefter var det svært at benægte at jeg skrev, men jeg lod som om det bare var en enlig svale, sådan nærmest et uheld, og skrev videre i hemmelighed.

Jeg har udgivet, "Svenske fru Birgitte" på mit eget forlag Demeter bygger på livserindringer, ikke mine egne, men en historisk persons. Min hovedperson levede i 1400-årene, og derfor kender vi kun til omridset af hendes liv. Det er inden for dette omrids, jeg har prøvet at skrive hendes liv frem.
Jeg forestiller mig at hun som ca. 70-årig sidder i et sort hul, mentalt. Intet er gået som hun havde ønsket, hun har mistet alt, er ensom, deprimeret, overvægtig, har slidgigt. Det kan næsten ikke være værre. Men så sker der noget, som sætter gang i hendes erindringer, både de - få - lykkelige og de mange triste. I takt med at hun husker tilbage, får hun det bedre, og hun bliver atter i stand til at handle.
Min tanke er, at når vi tænker tilbage på vort liv, husker vi ikke det der faktisk skete, men vi erindrer sådan, at der danner sig et mønster, som vi så opfatter som vores skæbne/liv. Det er ikke sandheden, men vi tror på, at det er den rigtige tolkning af vort liv.
http://birgittejoerkov.dk/

En dag havde jeg en hel roman som jeg ikke havde en eneste ledig plads til i skuffen. Jeg var ret tilfreds

med romanen, og så tog fanden ved mig. Jeg gik på biblioteket – det var den gang før internettet – og slog op i fagbogen under 'forlag'. Jeg fandt et lille forlag jeg aldrig havde hørt om, og så sendte jeg mit manuskript til dem. Kort tid efter blev jeg ringet op af forlaget. De ville gerne tale med mig. Der var lige et par småting de ville vende med mig, inden de antog manus til udgivelse. Jeg var lykkelig, helt ovenud lykkelig. Nogle fremmede mennesker havde læst min historie, og de kunne lide den. Det var det vigtigste. Da romanen udkom, inviterede jeg mine nærmeste venner til en lille fejring. Nu måtte de godt kende min hemmelighed, men jeg havde ikke fantasi til at forestille mig, at mange andre ville opdage at jeg gik med en forfatter i maven.

Der tog jeg fejl, heldigvis. Året efter modtog jeg Det danske kriminalakademis debutantdiplom for romanen. Det er et pænt stort arbejde at skrive en roman. Først sidder man i mange, mange timer, dage, uger, år og arbejder koncentreret. Når historien er der, dvs. når man ved at det man vil fortælle er fortalt, skal man endnu sidde i mange, mange timer, dage og uger og redigere og rette sprogfejl, stave- og kommafejl. En roman skriver ikke sig selv i et øjebliks inspiration. Men jeg var blevet så opmuntret af anerkendelsen af den første roman at jeg staks gik i gang med at skrive den næste. Og sådan er jeg fortsat.

Det er ikke blevet nemmere at være forfatter i dag. Tværtimod. Der er mange forhold der har gjort det svært at udkomme og få den nødvendige opmærksomhed sådan at udgifterne ved udgivelsen kan blive dækket. Men i dag – efter syv-otte romaner - tør jeg godt selv kalde mig forfatter.

- Jørkov, B. (2013). *Vor Frues sorte søndag : Helsingørkrimi* (2. udgave ed.). Højbjerg: Hovedland, Jørkov, B. (2015).
- *Svenske fru Birgitte : historisk roman.* Snekkersten: Demeter

Birgit Jørkovs gode råd

Hvis lysten er der, er det bare om at komme i gang.

Om man skriver på computer eller - som jeg foretrækker - med blyant på papir, er ligegyldigt.

Skriv!

Begynd der hvor du har mest lyst. Fortæl den historie du lige nu går og tænker på. Blæs i første omgang på om sproget er helt rigtigt, om der er skrivefejl eller kommafejl. Det kan man altid gå tilbage og rette. Det vigtigste er at få skrevet noget.

Blæs på begyndelsen.

Erindringerne kommer mens man skriver. Det er også ligegyldigt, hvor man begynder. Man kan altid flytte om på afsnittene. Find gamle billeder frem. Nå du ser på dem, kommer tankerne, og så skriver man dem bare.

Hvem skriver du til?

Det vigtigste er nok, tidligt i processen, at overveje hvem man skriver til. Er det blot for ens egen skyld? Så kan og skal man skrive det hele. Er det for at fortælle familien (børnebørnene?) hvordan det var? Så skal man overveje, hvor meget man vil have med.

Lav aftaler med dig selv om arbejdet

Nogle historier skal fortælles ucensureret, andre vil man måske gerne holde lidt tilbage af. Hvis du har planer om, at det skal blive en samlet fortælling, evt. udgivet som en rigtig bog (det er økonomisk overkommeligt), så skal du lave aftaler med dig selv om, hvor meget du vil arbejde. Afsæt en time om ugen eller om dagen til arbejdet, og hold fast i den tid. Ellers går der nemt slendrian i projektet.

Hvis du sidder på et tidspunkt og synes, at dit hoved er tomt, så tag et stykke papir og skriv uden stop i 20 minutter -UDEN AT RETTE ELLER STOPPE OP OG TÆNKE - skriv alt hvad der falder dig ind. Jeg vil vædde med, at du, inden er er gået 20 minutter, har fået hul på bylden.

Skriv i en gruppe

Et fingeret interview med bibliotekar Vibeke Sølling, Glumsø bibliotek

Interessen for at komme i gang med livshistorien er større end nogensinde. Og vil man gang med noget nyt, så hjælper det 'at gå' til det. Der er faktisk et væld af tilbud om kursusforløb, hvor man kan få hjælp til at skrive sine erindringer – til glæde for sig selv, sine børn og børnebørn.

Vibeke Sølling på Glumsø Bibliotek – et lokalbibliotek under Næstved Bibliotek og Borgerservice, har gjort biblioteket til et sted, hvor man "skaber" livshistorieforfattere. Det må være en oplagt opgave for et bibliotek. Bibliotekar Vibeke Sølling er selv et eksempel på, hvordan man bliver fanget ind af livshistoriefortællingerne. - "Jeg har siden 2011 afholdt flere workshops i livshistorie på Fuglebjerg Bibliotek, den sidste i efteråret 2015. Det har været og er en fantastisk oplevelse at lave disse workshops, hvor der kommer så mange gode samtaler og skriverier frem".

Interessen er overvældende

- "Det er altid spændende, når man skal starte noget nyt op. Man ved jo aldrig, hvor stor interessen vil være", fortæller Vibeke Sølling omkring opstarten af de første workshops i 2011. – Der var heldigvis stor interesse for workshoppen, 'Skriv din livshistorie'. "Jeg havde forestillet mig en gruppe på max. ti og havde været tilfreds, hvis der havde været seks deltagere. I stedet måtte jeg fra start oprette en ekstra gruppe, så jeg kørte to sideløbende hold med ni på det ene og seks på det andet, som mødtes en gang om måneden. Der har løbende været stor interesse, når nye hold er blevet annonceret i den lokale presse."

Om metoden

- Deltagerne skal til hver gang skrive noget ned, som vi så efterfølgende læser højt for hinanden. Det er klart nemmere for nogen end for andre – men udgangspunktet er, at vi har tavshedspligt samt at ingen historie er bedre end en anden. Der bliver grint meget, men der er også alvorlige stunder, hvor vi er rundt om døden og forgængeligheden, siger Vibeke Sølling. - Vi taler om barndommen, ungdommens forelskelser, dramaer i voksenlivet med utroskab og skilsmisser, arbejdsliv og meget mere. Der er løbende opstået et godt netværk blandt deltagerne. Og mange af dem, der deltog i de første workshops, er stadig med på holdet. - Min rolle er også at give deltagerne råd og vejledning omkring skriveriet, men der er ikke fastlagt en bestemt skrivestil. Her lægger jeg meget vægt på at bevare den enkeltes særpræg, udtaler Vibeke Sølling.

Det blev til en bog - Livets fortællinger

Livshistorierne fra den første workshop endte med at blive til en bog "Livets fortællinger - blade fra 14 helt almindelige menneskers liv", som er udgivet på Forlaget Historia. Den indeholder 14 historier, som spænder over emner som fødsel, konfirmation, den første kærlighed, utroskab, livet til søs, det at miste en mor og en romance i Afrika. Der er både korte historier og længere beskrivelser, som strækker sig

over flere årtier. Fælles for bidragene er, at de kommer fra hjertet og at det er noget, som den enkelte har reflekteret over i forbindelse med workshoppen. Vibeke Sølling, som også har bidraget til bogen, har redigeret den sammen med flere af workshopdeltagerne.

Det vigtige nærvær

"Jeg får altid mange positive tilkendegivelser, når vi mødes. Der er ingen tvivl om, at det har en rigtig god effekt for alle deltagerne at samles om livshistorierne og læse det skrevne højt. Det skaber netværk. En gang fik jeg en mail fra én af deltagerne, som skrev, at det var så dejligt at være sammen med andre og få så meget nærhed og opmærksomhed." Det var hun ikke vant til. "Og det er noget, der varmer" siger Vibeke Sølling, som også selv skriver og læser op af sin livshistorie, når workshoppen samles. Deltagerne, som er mellem 50 og 90 år, skriver alle på computer. Det gør det nemmere, når der skal redigeres i det skrevne, fx i forbindelse med et bogprojekt.

"Det er et spændende og meget vedkommende område, som jeg, også uden for mit arbejde som bibliotekar, bruger en del tid på. Jeg er løbende ude og fortælle om projektet og samarbejder bl.a. med Næstved Kommunes aktivitetskonsulent. Hun afholder netværksgrupper for enker/enkemænd, hvor livshistorien spiller en stor rolle i arbejdet med at komme videre i livet."

Fortælle-café, når der skal andet end kurser til

Her i foråret kører Vibeke Sølling som noget nyt en fortællecafé omkring livshistorien, Fortæl din livshistorie – bl.a. med inspiration fra FUAM's café-koncept. "Jeg fornemmede, at der også var brug for seancer, hvor der ikke skal forberedes noget, blot fortælles. Så er det op til den enkelte, om de får lyst til at skrive. Konceptet med oplæg og efterfølgende snak kører godt – deltagerne er dels de "gamle" garvede skribenter fra mine tidligere workshops og dels nye, som har interesse for livshistorien. Der er masser af hygge og gode historier, når vi samles rundt om bordet en gang om måneden."

Grupperne kan blive næsten selvkørende

Da Vibeke Sølling i 2016 flyttede fra Fuglebjerg til Glumsø Bibliotek startede hun også en gruppe der. "Jeg har i dag en gruppe i Glumsø. Den er lige stoppet for denne sæson, men fortsætter til efteråret. Der er en selvkørende skrivegruppe i Fuglebjerg, som har kørt siden efteråret 2016. Det er min gamle gruppe, som startede tilbage i 2011. Gruppen kører fint – de finder selv emner – og vælger en tovholder hver gang. Der er opstået fine venskaber på kryds og tværs. Jeg er med på sidelinjen, og deltager den første og sidste gang,"

Holm Mortensen, G., Lindegaard Sørensen, R., & Sølling, V. (Eds.). (2013). *Livets fortællinger : blade fra 14 helt almindelige menneskers liv* (1. udgave ed.). Odense: Historia.

SØS- gruppen i Silkeborg
består af tidligere ØK-ansatte. De har fundet sammen og skrevet søfartserindringer.
Rasmussen, P. G. (Ed.) (2016). *Med splitflag og højagtelse 168 sider.* Karius.

40.000 levnedsbeskrivelser
I Ordenskapitlets arkiver i Det gule Palæ på Amalienborg ligger der cirka 4 0.000 levnedsbeskrivelser med levnedsbeskrivelser fra danskere, der har modtaget en kongelig orden, belønnings- eller fortjenestemedalje siden 1884. http://kongehuset.dk/historiske-samlinger/levneds beskrivelser

Hvad fik du ikke talt med dine forældre om ?

Af Knud Ramian

Der er mange, som arbejder med slægtshistorie, og de kan sommetider ærgre sig over alt det, de ikke fik spurgt de ældste om, mens de var levende. Samtidig er de samme mennesker tilbageholdende og blufærdige, når det gælder om at få skrevet deres egen historie. De gamle voksne kan sidde med sorg over det, de ikke får fortalt, og det de ikke er blevet spurgt om. En dag vil deres unge generation sidde med deres slægtshistorie, de ubesvarede spørgsmål og sidde med et savn over det, de ikke fik spurgt om. Kan man af det lære, at man skal efterlade sig svar på nogle af de spørgsmål, som man tror, de vil stille - til den tid? Der kan være andre grunde til at skrive noget ned. “Mens jeg skrev, blev jeg selv klogere på nogle af de ting, der skete og de mennesker, der havde betydning for mig.” Der er efterhånden et utal af undersøgelser, der viser at arbejdet med ens erindringer skaber mere mening og sammenhæng i livsoplevelsen og gør mennesker gladere. For deprimerede mennesker kan livshistoriefortælling være bedre end medicin.

Det er ikke alle, der har det godt med at skrive. Man kan i stedet gemme noget for eftertiden, som har betydet noget for en - man kunne kalde det en personlige erindringskasse med små ting, som alle rummer minder og historier. Den samling kan også danne udgangspunkt for en samtale. Gennem samtaler sker der jo noget andet, end når man skriver noget ned. Der er perioder i små børns liv, hvor de kan synes, at bedsteforældrenes beretninger fra gamle dage er noget af det bedste, der findes. Der er perioder, hvor de unge er interesserede. Måske opdager man ikke de perioder, eller måske er ens børn bare anderledes

Men hvad så med de voksne?

Børn og forældre kan tro, at de kender hinanden, men i virkeligheden har de kun delt en beskeden del af deres liv, nemlig de relativt få år, hvor de boede sammen. Måske har man fyldt hullerne ud med forestillinger, der ikke svarer til virkeligheden. Så spørgsmålet er selvfølgelig: Hvor godt kender man i virkeligheden hinanden? Er vi mere blufærdige end rimeligt? Kan vi finde passende anledninger til at få talt om det? På den anden side skal man jo heller ikke fylde sine samtaler med erindringer og gode råd fra de gode eller dårlige gamle dage. Det er måske slet ikke så enkelt at finde sin form.

Hvordan skal man så få samtalen i gang? Jeg har gjort det til vane hvert år til jul at sende vores børn et lille stykke af familie-historien - så kan de da spørge til den. Andre fortæller drypvist efterhånden, som ens familiehistorie udvikler sig.

Hvad får børnene ikke spurgt om i tide?

Det ville være dejligt, hvis man nu vidste, hvad de unge gerne ville høre fortællingen om. På en amerikansk hjemmeside for pårørende til voksne gamle “AgingCare. Com” har man på god amerikansk vis taget i fat om sagen. De har samlet et sæt spørgsmål, som deres ældreplejeeksperter

og redaktører allerhelst ville spørge deres egne forældre om. Der er næppe tvivl om, at samtaler omkring disse spørgsmål ville bringe de fleste tættere på hinanden. Vi har oversat listen, haft en lille mailstudiekreds og bearbejdet den lidt. Resultatet kan ses nedenfor, og man kan jo bare klippe den ud og have den flydende på et bord.

- Hvad ville du helst have talt med dine gamle forældre om?
- Hvordan er dit liv forløbet?
- Hvad er det første du kan huske?
- Hvordan var dine forældre?
- Hvem var dine venner, da du voksede op?
- Hvad var din yndlingsting at gøre for sjov (film, strand, etc.)?
- Hvordan var din skolegang for dig? Hvad var dine bedste og værste fag?
- Hvilke skoleaktiviteter og sportsgrene har du deltage i?
- Kan du huske nogle modeluner fra din ungdom? Populære frisurer? Tøj? Danse
- Hvilken ny teknik har du oplevet og fundet mest nyttig i dit liv ..... og hvad er mest irriterende?
- Hvad har været højdepunkterne og vendepunkterne?
- Hvilke begivenheder i verden haft den største indflydelse på dig? Gjort størst indtryk?
- Hvad var de lykkeligste øjeblikke i dit liv?
- Hvad er du mest stolt af?
- Hvad har været dine smukkeste oplevelser med kærligheden? Og de sværeste?
- Har du været ulykkeligt forelsket?
- - Er du blevet virkelig overrasket over dig selv i dit liv? f.eks. gjort noget, du ikke troede dig i stand til? Vist nogle sider af dig selv, som du ikke troede du havde?
- Hvordan vil du gerne huskes?
- Hvad har livet lært dig?
- Hvad er det vigtigste, du er blevet klogere på med alderen?
- Hvad er de vigtigste erfaringer, du har lært i livet?
- Hvem var den person, der påvirkede dit liv mest?
- Hvilke oplevelser i livet har formet dig som person?
- Hvordan har vi haft det med hinanden?
- På hvilke måder tror du, jeg er ligesom dig? Og forskellig fra dig?
- - Hvad har været dine bedste/værste oplevelser med mig?
- - Hvad var de sværeste valg og overvejelser i forhold til min opvækst?
- - Er der noget, du ville have gjort anderledes?
- Er der noget du har altid ønsket at fortælle mig, men aldrig har sagt?
- Ønsker du noget havde været anderledes mellem os, eller vil du stadig gerne ændre noget?

Disse spørgsmål og mange der ligner findes i fortrykte erindringsbøger, hvor man bare skal fylde de tomme felter ud efter hvert spørgsmål.

Vliet, E. v. (2011). Mormor/morfar ect *Fortæl nu : giv dine erindringer videre* (1. udgave ed.)127 sider Kbh Gad. set til fra kr. 147 -170.

linoleumssnit. E.T. prøvetryk.
Hans Sudrij.

Du er ikke alene - i pagt med en professionel

Af Lotte Printz, journalist,

”Vi ved, det virker. Der er bare ikke nogen forskning, der beviser det.” Ordene faldt, da jeg for noget tid siden i privat sammenhæng kom til at sidde ved siden af en kvinde, som arbejder med livshistorier inden for ældreplejen. Ordene var hendes. Men det er det samme, jeg oplever, når jeg arbejder med livshistorier som interviewer, som skribent, som skrivevejleder, som underviser, som redaktør, som rådgiver med mere.

At fortælle om sit liv gør noget godt ved og for mennesker. Vi kan mærke det, når den fortællende gestikulerer, og fortællelysten ingen ende vil tage. Vi kan se det i øjne og ansigter, der lyser op.

At arbejde med sin livsfortælling kan skabe klarhed og sammenhæng – give ro ligefrem. Det er med til at styrke ens identitet og kan skabe fællesskab med andre.

Alt sammen vægtige grunde til at gå i gang, som jeg også selv meget gerne understreger i mit arbejde. Men som uddannet journalist, den professionelle i denne sammenhæng, tænker jeg også på, at der er mennesker i den anden ende.

Mennesker, der også gerne må få en på opleveren og få svar, når vi formidler livshistorie. Derfor får man ved at henvende sig til en professionel som regel også mere eller andet end det, man måske selv lige havde forestillet sig.

Førerhund med sans for spørgsmål

Grundene til, at nogen rækker ud efter en hjælpende hånd hos en professionel i processen, er næsten lige så forskellige som selve livshistorierne. Nogen går decideret efter en professionel penneführer. Men typisk henvender de sig, fordi de er i vildrede om, hvordan de kommer i gang, om de har noget at fortælle, som nogen vil lægge ører eller læsebriller til, eller om de er på rette vej.

Rigtigt mange begår den fejl, at de siger til sig selv: ”Nu vil jeg skrive/fortælle om mit liv.” BOM! OM mit liv. Det er noget af en opgave at stille sig selv. Den bliver ganske enkelt alt for uoverskuelig. Og hvis de så oven i købet går i gang ved dag ét, om jeg så må sige, ja så knækker filmen formentlig før eller siden.

Her kommer den professionelle ind og bliver en slags førerhund. Vi får snakket om hvad’er, hvorfor’er og hvem’er. Hvorfor vil du gerne fortælle din historie? Skal det være et skriftligt værk eller mundtligt? Hvem vil du fortælle til? Og hvad skal de have ud af det? Hvis du vælger det skrevne værk, skal det så kunne læses af nogen, når du ikke er her mere, eller er det ment som oplæg til spørgsmål og samtale?

Kan du svare klart på den slags spørgsmål, får du mere klarhed over, HVAD du så skal have med i din fortælling, og hvordan den skal gribes an. Den professionelle kan hjælpe til og ved, hvad svarene skal bruges til og hvordan.

Vælger du at gå til en professionel tidligt i processen, kan dit fokus også blive rettet mod enkeltdelene af historien, så det bliver mere overskueligt for dig selv.

Skriv… så det fanger og fastholder

”Jamen, kan jeg ikke bare gå i gang med at skrive,” vil nogen sikkert indvende.

Jo, det kan du sagtens. Mange får meget ud af processen selv. Men har du valgt at skrive din livsfortælling, kræver metoden som regel en hel del efterfølgende redigering – vel at mærke, hvis familie og efterkommere eller andre også skal have et stykke læseværdig livshistorie ud af det. Alle har en historie. JA! Men hvis vi vil fange og fastholde dem, der skal læse den, er det ikke uvæsentligt, hvordan vi fortæller den videre.

Den professionelle har ikke bare blik for den gode historie. Han eller hun ved også, hvordan man opbygger den og bruger andre ”kneb”, som giver en fængslende læseoplevelse. Den professionelle skal have det store forkromede overblik og kan slå ned dér, hvor teksten ikke fungerer, hvor du bliver for indforstået, eller hvor du ikke ”holder din læser i hånden”. Prædikatet professionel skulle netop gerne borge for, at vi ved, hvad der virker, og er fri for det, koner, kærester og kammerater er fedtet ind i: indforståethed, flinkeskole, eller følelser for eksempel.

Men hvor flink eller ”ond” den professionelle er, afhænger helt af, hvad du vil med din livshistorie, og hvem der skal læse den.

Den gode, den ”onde” og den kemiske

Lidt firkantet sagt: Jo snævrere din målgruppe, des mere slipper igennem uredigeret.

Skal din historie kun læses af en snæver kreds af nulevende familiemedlemmer, der kender dig godt og kan spørge dig, hvis de er i tvivl om noget for eksempel, så vil den professionelle nok påpege problematiske passager, men helt og holdent lade dig bestemme. Skal din livshistorie udkomme i et eller andet omfang eller kunne læses om 50-100 år, vil kritikken blive hårdere. Og hvis du vil udgive, og den professionelle skal lægge navn til, kan du være ret så sikker på, at han eller hun vil blive mere insisterende i sine rettelser – måske ligefrem agere drømmeknuser.

Der er en grund til, at forlag har redaktører, og at også professionelle skribenter får feedback og hjælp udefra. Alle mister før eller siden overblikket. Det er helt naturligt.

Men uanset hvor meget den professionelle ”piller ved” din historie, så er det ikke dit liv, vi piller ved. Vi gør det, fordi vi vil dig, skribenten, det bedste: gøre et læseværdigt resultat ud af dine anstrengelser. Et stykke livshistorie, som læserne nødigt lægger fra sig igen, når de først går i gang.

Hvis du beslutter dig for at få en professionel med på sidelinjen i dit livshistorieprojekt, så hav tillid til, at den professionelle ved, hvad der virker, og hav lyst til at lege med – til glæde for din læser. Måske kan det være svært at gennemskue, hvem du skal bruge, og så kan du eventuelt tale med flere og ad den vej finde ud af, hvem du klinger med. Kemi er heller ikke at kimse ad, hvis du skal i pagt med en professionel.

Kilde:
www.livihistorien.dk

Livshistorier der heler

Af Knud Ramian

Livshistoriefortællingen har betydning i sig selv, men det har vist sig, at den kan bruges som behandlingsmetode. Den professionelle udnyttelse af livshistorien er der skrevet lange bøger om. Her er der kun plads til nogle få eksempler på anvendelsen. På fagsprog taler man om 'reminiscens'.

Det er godt for hukommelsen

Livshistorien har naturligvis en helt særlig betydning for dem, der er ved at miste den fx på grund af demens. Man har ikke været i tvivl om, at det har stor betydning for mennesker med en demensudvikling at få hjælp til at fastholde deres minder så længe som muligt. På den ene side kan man ikke bevise, at arbejdet med reminiscens bremser demensudviklingen, derfor har det været vanskeligt at argumentere for nødvendigheden af at arbejde med livshistorie. På den anden side har der aldrig været tvivl om, at livshistorien har betydning for livskvaliteten og for samværet med plejepersonalet og de pårørende. I årevis har man arbejdet på at udvikle erindringsformidling, der gør det muligt at genkalde sig sin livshistorie.

Den Gamle By i Aarhus har fået bygget lejligheder, som mennesker endnu kan erindre dem og særlige lejligheder til mennesker med demens. Ove Dahl på Dansk Center for Reminiscens har udviklet erindringskasser, spil og billedbøger om gamle dage. Der er eksperimenteret med livsplakater, livsbøger og meget andet. På det seneste har man fået særlige app's på tablet-computere, som samler livshistorien sammen, før det er for sent eller med tanke på, at man bliver dement en dag. De pårørende kan også gøre det.

Det er godt for sjælen

Livshistoriefortællinger nedkæmper mismod og ensomhed. Grethe Ebbesen var aktiv i FUAM i 80'erne og arbejdede med at samle erindringsbilleder sammen til livshistoriefortællinger, som også havde lokalhistorisk interesse. Hendes informanter var mismodige gamle voksne, som blev henvist fra hjemmeplejen i Helsingør. Resultaterne var imponerende. De gamle, der fik samlet deres historie sammen, blev stolte, glade og sociale.

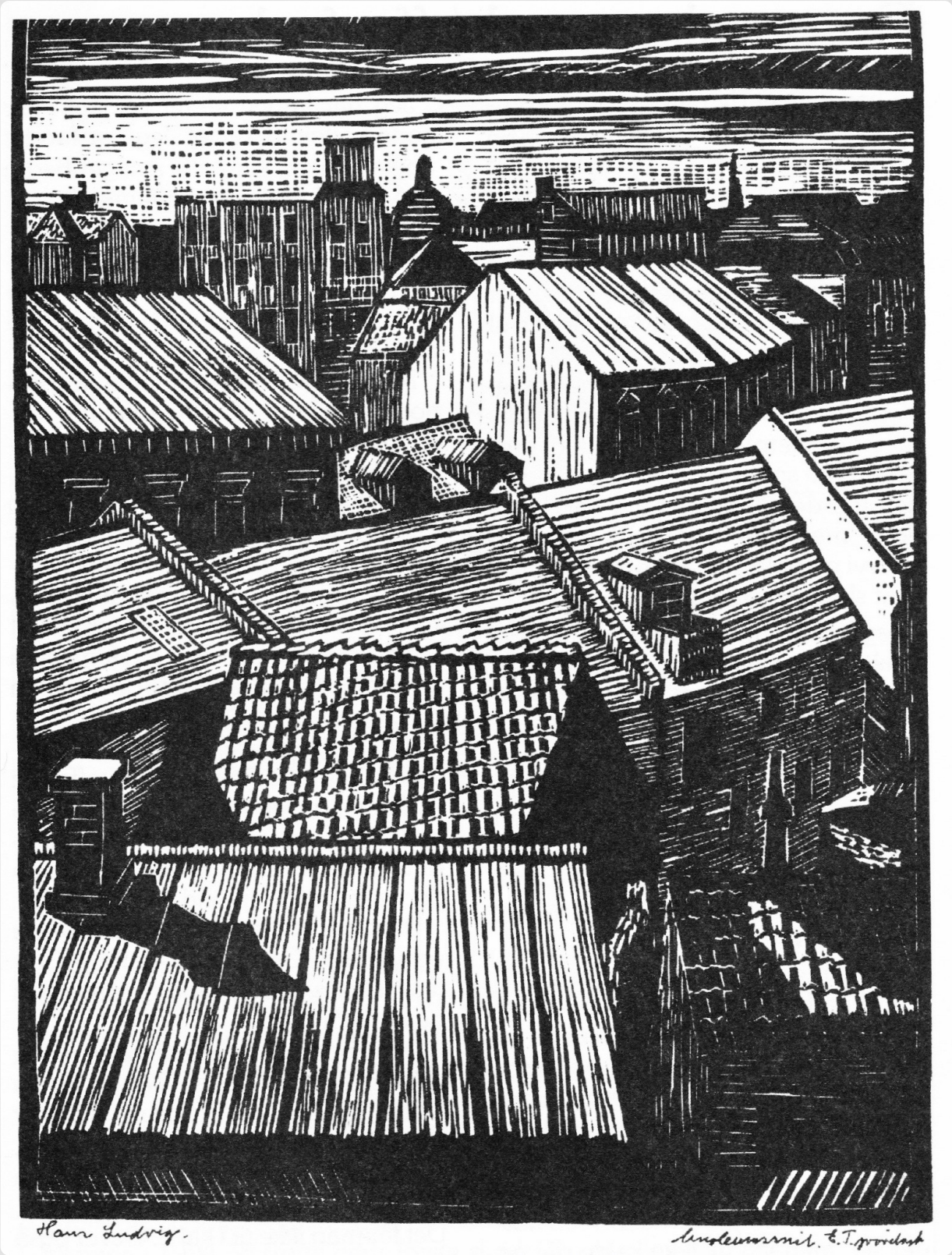
Den nu afdøde praktiserende læge Jens Gerhard Jensen gjorde en lignende opdagelse. Han udvalgte ti patienter som henvendte sig på grund af depression. De fik tilbudt 3-6 halvtimes samtaler om deres livshistorie, inden han tog stilling til evt. medicinering. Kun een af de ti havde efterfølgende brug for medicinsk behandling. I dag er der kommet mange flere undersøgelser, og man regner "life review therapy" for en såkaldt evidensbaseret behandlingsmetode for ældre mennesker med moderat depression.

I det såkaldte Liv i Fokus Netværket LIFO-netværk har man dokumenteret, at også mennesker med skizofrenidiagnoser, borderline og posttraumatisk stress kan få det bedre med sig selv og andre gennem livshistoriefortælling. Det gælder også for unge mennesker.

Det er godt for døende

Tanken bag værdighedsterapi er, at det er vigtigt for det enkelte menneske at kunne give noget til andre. Og når man er alvorligt syg, kan det føles, som om man ikke har ret meget at give. Værdighedsterapien har bevist, at dét at fortælle og få fx sin livshistorie skrevet ned - og dermed få muligheden for at videreformidle denne til sine pårørende

- kan give en ny følelse af mening og sammenhæng. Mange uhelbredeligt syge på landets palliative afdelinger og hospicer kan få et tilbud om at nedfælde deres livshistorie i et særligt dokument til deres pårørende.



Kilder:

Houmann, L. J., et al. (2005). "*At kunne leve med værdighed som døende: Chochinovs værdighedsmodel og værdighedsterapi.*" Nordisk tidsskrift for Palliativ Medisin 22: 24-28.

Dansk Center for Reminiscens: http://www.reminiscens.dk/

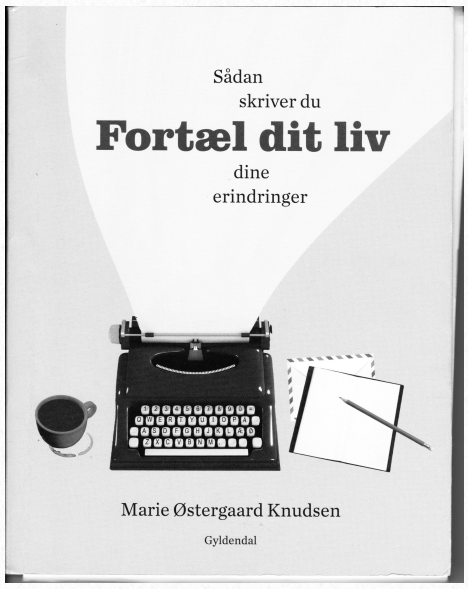
Ebbesen, G. (1984). "*Lyt og skriv om gamles liv.*" Nyhedsbrev fra FUAM, September: Særnummer. Det kan downloades fra FUAM's hjemmeside.

Gústafsson, J. and K. Ramian, Eds. (2003). *Livshistorien - en vej til det menneskelige*. Århus, Systime Academic.

Gustafsson, J. (Ed.) (2014). Livshistoriefortællinger - nøglen til livet. Frederiksberg: Frydenlu

Anmeldelse af bogen ‘Fortæl dit liv’

Anmeldt af Knud Ramian



På forsiden af den lyseblå bog ser man en kop kaffe, en skrivemaskine og en notesbog. Er det, hvad der skal til for at få skrevet sine erindringer? Der skal en hel del mere til, og mange viger tilbage for opgaven.

Marie Østergaard Knudsen har nogle hovedbudskaber, der kan gøre erindringsskrivningen lettere. For det første skal man vænne sig til og øve sig i at være skrivende. Småt er godt bare skriv. Den bedste tidspunkt er lige nu - vent ikke på inspirationen - skriv, skriv. For det andet: Skriv ikke historien om dit liv. Skriv historier, der viser billeder fra dit liv - og du skal ikke have alt med. For det tredje gør det overkommeligt. Skriv syv fortællinger, og se hvad der sker. .

Med disse budskaber som grundlag er bogen er fyldt med gode overvejelser om læseværdigt sprog, organisering af skrivearbejdet og forskellige genrer. Bogen er spækket med oplivende citater som ”Livet er ikke, som man har levet det, men som man erindrer det, og hvordan man erindrer det for at fortælle det (Gabriel Garcia Marquez, forfatter) eller ”Jeg er professor i historie.” "Nej, hvor interessant, fortæl en." (Hans Hauge , litteraturhistoriker) Jeg har det lidt svært med bøger, der har forslag til øvelser. Dem får læsere ikke lavet, med mindre de går på kursus. Forslagene til øvelser giver gode ideer til forskellige fortællinger, som kan skrive: Hvilken bil holdt du mest af? En helt særlig dag? Osv. Bogens sidste del indeholder eksemplariske tekster med små fortællinger.

Bogen er en gave til dem, der gerne vil skrive deres livshistorie, men viger tilbage for opgavens omfang. Her opdager de, at de ikke behøver at lave en levnedsbeskrivelse, men at man fint kan klare sig med en række fortællinger. Forfatteren ved godt, at det store spørgsmål ikke er, hvordan man kommer i gang, men hvordan man træffer beslutningen om at komme i gang. Hvor finder man den drivende kraft? Det finder man ikke lige ud af i bogen.

Forfatteren Marie Østergaard Knudsen er cand.mag. i litteraturvidenskab, journalist og forfatter. Hun har i en årrække afholdt kurser i kunsten at skrive sine erindringer baseret på den metode, som Fortæl dit liv præsenterer.

Bogen vil være en stor inspirationskilde til dem, der vil skrive fortællinger fra deres liv. Mennesker, der ikke husker deres liv i fortællinger, skal nok læse en anden bog, for som temaerne og diskussionerne i FUAM har vist, kan man også lave sig en blog på nettet, en billedbog med sine billeder, fortælle sammen med sine søskende eller fortælle tingenes historie. Der er mange andre muligheder, som bogen ikke behandler

Marie Østergaard Knudsen: *Fortæl dit liv - Sådan skriver du dine erindringer,* Gyldendal 2016. 158 sider. Set til priser fra kr. 79 til 180

Skriv livshistorien på seks ord

af Knud Ramian

Jeg har skrevet om, hvordan man kunne lave livshistorie på et A4 -ark. Den kan faktisk findes kortere. Der findes en amerikansk digital platform, der hedder Nextanvenue (SM). Deres fantastiske motto er “Where grown-ups keep growing” - “Hvor voksne kan vokse videre”. På deres facebook side kom de med en udfordring: Skriv din erindringer ved hjælp af seks ord. De fik over 1000 svar. Bloggeren Josh Walker skrev en lille artikel med de bedste. Der er mange morsomme, gribende eller tankevækkende formuleringer. Er man på facebook kan man finde de over 1000 kommentarer. Her er et lille udvalg, hvor man måske kan finde et par livshistorier, der passer på en selv.

- “I almost gave up, but didn’t.” —D.B.
- “Lesson, after lesson, after lesson, ahhhhhhh.” —Patricia W.
- “I saved the best for last!!” —Janet H.
- “I hope I made a difference.” —Randy B.
- “Childhood, darkness, struggle, growth, peace, wisdom.” —Sally W.
- “My daughter’s death changed me forever.” —Sharyn O.
- “Every day is another. Keep moving.” —Anne D.
- “The best is yet to come . . .” —W.E.
- “Learning to breathe is the solution.” —Debra M.
- “Living life. Learned much. What’s next?” —Barbara H.
- “I took the road less traveled.” —Al M.
- “Been there, done that, ate it.” —Patti A.
- “On with the next fascinating journey.” —Carole K.
- “Things didn’t go as expected. That’s fine.” —Laurene M.
- “Wife, kids, home, health. Lucky me!” —John S.
- “Experience the world every day anew!” —Diane J.
- “Loved much, hurt much, still loving.” —Deda P.
- “Finally old enough to know better.” —Bill C.
- “I met him at a bar . . .” —Virginia H.
- “Special needs mama, best kids ever.” —Elizabeth B.
- “She fell down, but got up!” —Anne H.
- “Began again, and again, and again.” —Maria D.
- “Love living single. Found my peace.” —Jo Ann S.
- “Yesterday, three children. Now only two.” —Tammy F.
- “Got knocked down. Got back up.” —Mary H.
- “I lived a life of curiosity.” —Nancy L.
- “Have been on a great adventure.” —Joanne B.
- “I am who I need be.” —Michael C.
- “I learned from pain. I grew.” —Jill W.
- “Lived life out loud. Brave. Adventurous.” —Brenda H.
- Kilde: http://www.nextavenue.org/our-challenge-write-your-six-word-memoir/

FUAM

Foreningen til Udvikling af Alderens Muligheder

- FUAM - gør noget ved din alder.
- FUAM er mennesker, der interesserer sig for det lange liv
- FUAM er mennesker der arbejder aktivt for at gøre livets sene kapitler til noget, man møder med tro på, at der er muligheder, udfordringer og indhold i tilværelsen.
- FUAM er mennesker, der mødes og deler deres livserfaringer og viden med hinanden i ligeværdige samtaler – og når tiden er inde, tager nogen et initiativ.
- FUAM er mennesker, der vil forme deres egen fremtid, og som også arbejder med de uprøvede muligheder.....

Gør noget ved din alder :
Meld dig ind i FUAM

Årligt Kontingent kr. 175-
Kontakt foreningens sekretær
Tove Holm
Åkrogs Strandvej 43,
8240 Risskov
tlf. 86179065
toveholm@gmail.com

- FUAM mødes den 2. onsdag 14.30 - 16.30 i de fleste måneder i Klostergade 37, Aarhus
- FUAM har en hjemmeside www.fuam.dk
- FUAM tænker højt på facebook: Alderdommens muligheder og umuligheder