



Din Livshistorie

Reflekter over følgende spørgsmål – som forberedelse på at fortælle din livshistorie.

1. Hvem bestemte i din opvækstfamilie?
 - Traf afgørelser – var tungen på vægtskålen
Mandlig/kvindelig dominans.
2. Alliancer i din opvækstfamilie?
 - Åbne/hemmelige.
Behagelige / Ubehagelige for dig – på hvilken måde?
3. Livsværdier i din udvidede familie?
 - Hvilken udd./erhverv har de mest betydningsfulde familiemedlemmer. Hvad
Arbejds-mæssige/kulturelle/religiøse værdier?
4. Tabuer/Hemmeligheder?
 - "Antiværdier" – Sindssygdomme – selvmord mv.
Familiemedlemmer som ikke omtales?
5. Hvor længe lever man i din familie?
 - Hvad dør man af i din familie? (Sygdom, ulykker, alderdom, selvmord e. Lign)
6. Kan du finde en sætning – en overskrift/et motto
 - Som ville være betegnende for din familie?
f. eks.: "Enhver klarer sit..." eller "ærlighed frem for alt..."
7. Kunne din familie på noget tidspunkt have haft brug for professionel hjælp?
 - Hvor gammel var du?
 - Hvad skulle hjælpen have bestået i?



Ekstra refleksion:

Kan du forestille dig aspekter ved dit familiesystem der:

- 1 . Påvirker hvordan du er mor i dag?
2. Giver dig styrke i dag?
3. Gør dig "sårbar", dvs. Følelsesmæssige områder som når de rammes, gør det svært for dig, at holde hovedet koldt og hjertet varmt.