

## Tips bij het maken van een levensverhaal

Maak het samen! Stel je naaste vragen en ga voor de inhoud tevens te rade bij anderen die je naaste goed kennen. Maak er een leuke bezigheid van. Je kunt het verhaal opschrijven, er een tekening van maken, een collage of relevante/belangrijke voorwerpen in een koffer doen.

Maak een indeling van de fasen van het leven: jeugd, jongvolwassen, volwassen, ouder. Of per 5 of 10 jaar. En kies daarbinnen relevante onderwerpen.

- Jeugd: waar opgegroeid, gezin van herkomst, verhuizingen, school, vriendjes, vakanties, belangrijke gebeurtenissen
- jongvolwassen: opleidingen, relaties, leefomgeving, vrije tijd, vrienden, werk, reizen
- Volwassen: partner, gezin, kinderen of kindervens, werk, vrije tijd, woonomstandigheden, belangrijke gebeurtenissen, vrienden
- Ouder: woonomstandigheden, partner, kinderen, kleinkinderen, ziektes en beperkingen, verlies van mensen, hobby's, belangrijke gewoonten

Tip: Speur naar unieke eigenschappen en gebeurtenissen.

Tip: welke vorm je ook kiest, zorg ervoor dat het formaat handzaam is zodat je het gemakkelijk erbij pakt. Maak de letters groot genoeg zodat het leesbaar is. De voorwerpen moeten herkenbaar voor je naaste en wat er in zijn leven belangrijk was en is.

### Ideeën voor vragen:

- Waar woonde je vroeger? Hoe zag het huis eruit?
- Uit wie bestond jullie gezin? Hadden jullie het fijn of juist niet?
- Wat is je vroegste jeugdherinnering?
- Wie waren je vriendjes in je jeugd?
- Wat vond je het lekkerst om te eten?
- Wie was je eerste vriend(in)? Wilde je met hem/haar trouwen? Kinderen?
- Welk vak vond je leuk op school Waar was je goed in? Hoe vond je het op school?
- Wat was moeilijk in die tijd?
- Welk liedje vond je mooi? Van welke muziek hield je?
- Wat was je favoriete hobby? Tv-programma?
- Wat deed je in het weekend?
- Herinneringen aan uitgaan
- Waar ben je trots op?
- Mooie herinneringen met ....
- Wat deed je voor werk? Waarom koos je dat beroep?
- Herinneringen aan feestdagen en vakanties
- .....
- .....