



ÄMNE 5 LEVNADSHISTORIA OCH MINNEN

Ett arv är något som överförs av eller ärvt från dina förfäder. Personers arv är summan av deras livs erfarenheter, övertygelser, värderingar och traditioner. Arvet går vidare från generation till generation. Det är det goda, det dåliga och allt däremellan som du lämnar bakom dig.

Tanken på att lämna ett arv har sin grund i den nästan universella mänskliga önskan att bli ihågkommen för det vi bidragit med till världen, eller åtminstone för det vi bidragit med till livet för våra närmaste.

Att lämna ett arv kan tjäna som ett exempel för framtida generationer, bevara minnen och lära ut värdefulla livserfarenheter. Det kan också vara en källa till stolthet, motivation och inspiration för andra. Det kan hjälpa dig att komma överens med och finna mening med livet. Detta kan vara särskilt användbart om det leder till meningsfulla förbättringar, löser problem eller leder till försoning med viktiga personer i ditt liv.

Sätt på vilka levnadsberättelser och minnen kan samlas in

- Skriv ner minnen i en dagbok när du tänker på något.
- Fyll en låda med minnen och föremål som är viktiga för dig, till exempel meddelanden, fotografier och föremål.
- Spela in en video eller röstmeddelanden så att de som är viktiga för dig kan titta på eller lyssna till efter att du har dött.
- Skriv brev till dem som är nära eller viktiga för dig.
- Skapa ett fotoalbum. Tillsammans med foton och dokument kan du lägga till längre förklaringar av personer på foton, vad de gjorde och hur de såg ut, eller livserfarenheter eller tankar.
- Att delta i terapisessioner, där individer genomgår livsöversynsterapiarbete med rådgivare som uppmuntrar dem att se tillbaka på sina liv och dela berättelser om sitt förflutna.
- Skapa ett släktträd, med bilder och information om de i trädet som kanske bara du känner till. Du kan också göra detta via en släktforsknings tjänst online som t.ex Ancestry.com, Myheritage.com

Modul 2: Planering för döden (mellan och lång sikt



Co-funded by
the European Union



...at the end of life



Vem man ska dela levnadshistorier och minnen med och hur.

- Dig själv: berättelserna vi samlar in och om oss själva kan hjälpa till med vårt eget välbefinnande. Att kunna ge mening och kanske finna försoning i vår livshistoria kan förbättra vår känsla av handlingsfrihet och självkänsla.
- Familj och vänner: att dela levnadsberättelser är ett sätt att lämna ett arv, men också att hjälpa dem att hantera sin sorg. Ett av de bästa sätten att hantera sorg är att minnas deras liv, de goda stunderna vi hade med dem och deras berättelser.
- Yrkesmännskor: Många medicinska vårdare betraktar hela människan, ur en fysisk, andlig och känslomässig synvinkel. Att ha möjligheten att berätta vår historia för dem, till exempel genom strukturerade, narrativa metoder, kan förbättra kvaliteten på relationer och i slutändan den vård vi kan få i livets slutskede.
- Arkiv och museer: många museer och arkiv har muntliga historiska projekt, där de samlar in vittnesmål och minnen från människor från samhället. Att dela med dig av din levnadshistoria inom ramen för dessa projekt kan vara tillfredsställande för dig men också till hjälp för historiker och forskare som kan få en mer korrekt bild av det förflutna genom att utöka informationen från offentliga register. Dessa inkluderar muntliga historier, statistiska data, fotografier, kartor, brev, dagböcker, etc.

Hur man använder flashkortet

- Detta flashkort avser att stimulera att tänka på vikten av att lämna levnadsminnen och föreslå praktiska sätt att göra det.
- I resursdelen finns exempel på levnadsberättelser och referenser till verktyg som kan stödja denna process.

Lärrarhandledning

- Detta flashkort kan användas som en resurs för att starta en workshop om levnadsberättelser, samla muntliga historier och minnen, där deltagarna kan guidas in i processen att skriva (eller spela in) sin levnadsberättelse.



Co-funded by
the European Union