

# Innhold

Forord .....	7
<b>Livsfortellingsarbeid</b> .....	11
Kapittel 1 Historien, nåtiden og fremtiden .....	13
Kapittel 2 Fortellingene dine er viktige .....	17
Kapittel 3 Samtalevenn .....	21
3.1 Å velge en samtalevenn .....	22
3.2 Oppmuntring og praktisk hjelp fra samtalevennen ..	26
Kapittel 4 Du bestemmer .....	31
4.1 Personlige grenser .....	34
<b>Planlegging</b> .....	39
Kapittel 5 Lag en plan for alle møtene .....	41
1. møte .....	44
2. og 3. møte .....	48
4., 5. og 6. møte .....	49
7. møte, eller nest siste møte .....	50
8. møte, eller siste møte .....	50
Kapittel 6 Lag en fest .....	53

<b>Måter å fortelle på</b> .....	55
Kapittel 7 Måter å fortelle om livet ditt på .....	57
7.1 Minnekasse .....	61
7.2 Fotoalbum .....	67
7.3 Dagbok .....	74
7.4 Livslinje .....	77
7.5 Familietre og slektstavle .....	80
7.6 Film .....	85
7.7 Lydbok .....	89
7.8 Male og tegne .....	94
7.9 Dikt .....	96
7.10 Teater .....	101
<b>Minner og historier som forteller hvem du er</b> .....	105
Kapittel 8 Minner og historier som forteller hvem du er ....	107
8.1 Personlighet .....	108
8.2 Identitet .....	113
8.3 Livsløp, gjentakelser og overganger .....	124
8.4 Personlig utvikling .....	128
8.5 Gjengen din .....	133
8.6 Fortellinger som hjelper deg å finne tilbake til tidligere venner og familie .....	135

Kapittel 9 På leting etter de gode fortellingene . . . . .	137
9.1 Å finne fortellinger . . . . .	138
9.2 Å huske tilbake . . . . .	142
9.3 Gode minner . . . . .	144
9.4 Vonde minner . . . . .	147
9.5 Når du trenger hjelp fra flere . . . . .	152
<b>Bruken av fortellingene . . . . .</b>	<b>155</b>
Kapittel 10 Minner vi bærer med oss . . . . .	157
Kapittel 11 Andre måter å bruke fortellingene på . . . . .	187
11.1 Fortell til personalet . . . . .	188
11.2 Bruk fortellingene som grunnlag for individuelle planer (IP) . . . . .	193
11.3 Bruk fortellingene dine når du søker jobb . . . . .	195
11.4 Ta frem fortellingene når du er syk . . . . .	196
11.5 Bruk fortellingen til å holde foredrag . . . . .	197
11.6 Skriv bok . . . . .	200
11.7 Vær med i et TV-program . . . . .	204

<b>Tillegg</b> .....	205
Nettsider med dataprogrammer .....	206
Nettsider med eksempler på livsfortellinger .....	207
Nettsider om slektsgransking og familietre/slektstre .....	208
Bøker om livet og om livsfortellingsarbeid .....	209
Forskningen som er grunnlaget for denne boken .....	211
TAKK TIL ... ..	214
Stikkordregister .....	216