



Webinar

Hjertets blæk

For dig, der gerne vil skrive dine minder ned,
men har brug for at vide, hvordan
du kommer i gang.



Med Per Nis-Hansen

Velkomst: Susanne Djurhuus fra VUC Storstrøm giver dig en kort introduktion til dagens tema og samarbejdet mellem Ældre Sagen og VUC Storstrøm.

Oplæg: "Hjertets blæk", hvor Per Nis-Hansen, VUC Storstrøm forklarer:

- Hvorfor dine minder kan have værdi for både dig selv og andre.
- Hvordan du kan komme i gang uden at skulle skrive en hel bog.
- Hvordan små episoder kan blive til levende fortællinger.
- Hvordan du kan bruge en enkel struktur i dine tekster.
- Hvordan digitale værktøjer kan gøre skriveprocessen lettere.

Spørgsmål og svar: Vi samler op på spørgsmål fra deltagerne og giver praktiske råd.

Præsentation af gratis kursus: Hør om det opfølgende onlinekursus, hvor du kan lære endnu mere om, hvordan du får dit liv ned på papir.

Afrunding: Vi samler op, guider dig til optagelsen og viser, hvordan du tilmelder dig kurset.



Hvorfor skal
du skrive din
historie?



Hvorfor skal du skrive din historie?

- Bevar minderne, før de forsvinder
- Giv familien adgang til den person, du var
- Forstå dit eget liv bedre
- **Giv almindelige oplevelser værdi**

Hvem skriver du for?

- **For dig selv?**
- **For dine nærmeste?**
- **Til udgivelse?**

Hvordan
kommer du i
gang?

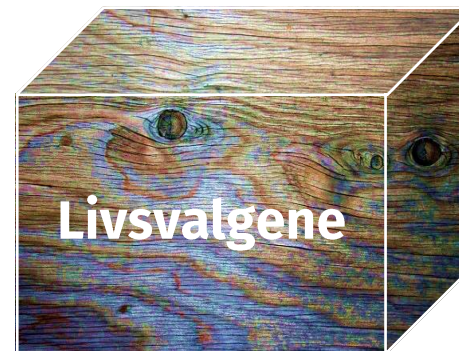
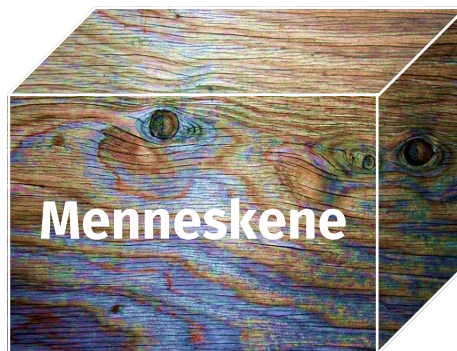
~~Jeg blev født 12. december 1956...~~

Jeg glemmer aldrig...

Åbn hukommelsen

- **Tal med venner og familie**
- **Lyt til musik**
- **Se på billeder og dagbøger**
- **Se på ting**
- **Genbesøg steder**
- **Smag og lugt**

Tag udgangspunkt i...





Min farmor ville have været på Ollerup Gymnastikhøjskole som ung pige, og hun havde møjsommeligt sparet sammen.

Et familiemedlem bad hende imidlertid om at tage med til Færøerne, da hun var blevet dårlig og ikke orkede at tage den stride sejltur på Atlanten alene.

Med sit store hjerte valgte min farmor at bruge alle sine sparepenge på at ledsage hende.

Held i uheld – noget som kun sker i romaner – mødte min farmor sit livs kærlighed – min farfar – på båden.



Det blev til mange år på Færøerne på de mest øde steder, da min farfar var fyrmester - med langt til naboer og købmand, med helt nyt indhold i tilværelsen som nye gloser, nye retter og ikke mindst en god portion tålmodighed.



Det med tålmodigheden fik min farmor at føle et år, da min farfar og far tog til tandlæge sidst i november.

De kom først tilbage efter jul, for vejret viste sig ikke fra den venlige side. Og da der ikke var telefoner, ja, så vidste hun først noget, da de vendte tilbage en måned senere.

Det er jo helt utænkeligt i den verden, vi har i dag, hvor vi forventer, at folk sender en sms, bare de er to minutter forsinket.





Sådan skriver du levende

Luk øjnene og brug sanserne...



Hvad kan du se?



Hvad kan du høre?



Hvad kan du lugte?



Hvad kan du smage?



Hvad kan du mærke?

Fra fakta til fortælling

I 1978 flyttede vi til Næstved. Jeg fik arbejde på en fabrik. Året efter købte vi hus. I 1981 fik vi vores første barn.

I 1978 flyttede vi til Næstved. Jeg fik arbejde på en fabrik. Året efter købte vi hus. I 1981 fik vi vores første barn.

Den første nat i huset sov vi på en madras på gulvet. Der var ingen gardiner, køleskabet virkede ikke, og klokken halv seks næste morgen stod naboen i døren med kaffe og sagde: "I er vel de nye."

Perler på en snor...

Starten: Hvor var du? Hvem var der?

Midten: Hvad skete der pludseligt?

Slutningen: Hvordan endte det? Hvad lærte du?



Sidst i november tog min farfar og min far af sted til tandlægen. Det var ikke som at køre ind til byen og være hjemme igen et par timer senere. Fra fyrmesterboligen var havet en del af enhver rejse, og vejret bestemte, hvornår man kunne komme frem – og hvornår man kunne komme tilbage.

Min farmor fulgte dem ned til båden. Vinden bed i kinderne, og det salte skumsprøjt lå i luften.

”Vi er hjemme igen om et par dage,” har min farfar sikkert sagt.

Så sejlede båden væk.

Et par dage gik.

Så en uge.

Vinden tog til, og havet uden for fyret blev hvidt af skum. Min farmor kunne høre det slå mod klipperne, mens hun gik rundt i huset og passede det, der skulle passes. Hun lagde brænde i ovnen, lavede mad og kiggede ud gennem ruden efter en båd, der ikke kom.

Der var ingen telefon.

Ingen sms: *Vi er forsinkede.*

Ingen besked om, hvor de var, eller hvornår de kunne komme hjem.

Kun vejret.

Dagene blev kortere. December kom. Hun gjorde klar til jul uden sin mand og sin søn. Måske har hun sat kaffe over, selv om der kun var hende selv til at drikke den. Måske har hun flere gange hørt en lyd udefra og gået hen til vinduet for at se, om det endelig var dem.

Men havet bestemte.

Først efter jul kom de hjem.

Efter næsten en måned stod de igen i døren.

Jeg forestiller mig ikke min farmor kaste sig grædende om halsen på dem. Det ville næsten være for filmisk.

Jeg forestiller mig snarere, at hun så på dem et øjeblik, trak vejret og sagde noget i retning af:

”Nå. Der er I jo.”

Og så satte hun kaffe over.

Det er måske netop dér, jeg bedst forstår hendes styrke. Ikke som noget hun talte om, men som noget hun gjorde: Hun ventede. Hun holdt huset i gang. Hun klarede det, der skulle klares.

I dag bliver vi urolige, hvis nogen ikke svarer på en besked i et par timer.

Min farmor ventede en måned.



Hvis hænderne driller...

Gør op med myten om, at alt skal skrives på skrivemaskine eller computer.

Brug dikteringsfunktionen på din smartphone eller din computer. Fortæl dit minde højt og lad teknologien skrive teksten for dig.



Lille øvelse (3 min.)

1. Find papir og blyant frem
2. Tænk på din allerbedste ven fra barndommen
3. Skriv stikord, halve sætninger, præcis, hvad der falder dig ind

**Du må ikke rette i det, du skriver.
Lad det flyde.**

Helle Smedsgaard siger...

- Vælg de historier, der brænder i dig – og slip resten
- Skriv med lysten som kompas
- Giv dig selv skrivetiden som en god gave
- Slip den indre kritiker – og lad ordene strømme frit
- Stil dig selv de spørgsmål, du ville ønske, du havde stillet dine forældre
- **Lad hjerte og følelser bære historien – gem årstallene til sidelinjen**

Sådan kommer du videre herfra...



Afsæt tid

Lidt men ofte. Fx 10 min. to gange om ugen



Brug stemmen

Fortæl dine minder højt for pårørende



Skab samling

Saml alle dine løse noter og stikord et sted

MinLivshistorie.dk



Min
LIVSHISTORIE

- Livshistorie på computer, tablet & smartphone

KONTAKT@MLH.DK 69 14 80 41

FORSIDE PRIVATE INSTITUTIONER

OPRET KONTO LOG IND

FANTASTISK SAMARBEJDE MED



Alzheimer
foreningen
Livet med demens

"En livsplakat der visualiserer ens livshistorie i ord og billeder er et godt redskab for mennesker med demens under en hospitalsindlæggelse. Livsplakaten bliver...

Læs mere



BØRNESKOLEN
Bifrost

Vi skaber 'mit livs eventyr' i børnehøjde
Her er skabt et unikt it værktøj for vores børn, til at huske og mindes særlige begivenheder på skolevejen allerede fra 0...

Læs mere



Kræftens Bekæmpelse

Kræftensbekæmpelse anbefaler Min Livshistorie via bl.a. landsdækkende rådgivningslinjer, og lokal afdelinger i landet.

Læs mere



midt
regionmidtjylland

"En livsplakat som medbringes, når en borger indlægges på hospital, kan medvirke til at bevare både personlighed og værdighed i en sårbar og uvant situation, og...

Læs mere



VIA
UNIVERSITY COLLEGE

"Minlivshistorie er et ros værdigt produkt specialiseret omkring webbaserede løsninger af digitale livshistorier



N
C
K

Min Livshistorie er medlem af netværket bestående af 12 danske firmaer, der specialiserer sig i velfærdsteknologier og



GRATIS KURSUS

SKRIV DIT LIV