

Session 2: Mit liv

Her kan du hente inspiration til aktiviteter, materialer og links om livshistorie og minder, udviklet af medlemmer fra vores netværk for CST-gruppeledere. Inspirationen skal ses som et supplement til den danske CST-manual.



Ideer til aktiviteter

Hvem er jeg? Formålet med aktiviteten *Hvem er jeg?* er at give deltagerne mulighed for at fortælle om sig selv ved at vælge mellem forskellige fotos. Aktiviteten understøtter den personcentrede tilgang, idet deltagerne fortæller om sider af sig selv, som ikke har med demenssygdommen at gøre, men handler mere om, hvem de er som personer. De forskellige fotos fremmer associationer hos deltagerne og giver både gruppeleder og deltagerne et indblik i hinandens liv og mulighed for at opdage ligheder og forskelle hos hinanden. Vejledning og fotos til øvelsen kan downloades fra [Steno Diabetes Center Copenhagens hjemmeside](#).

Samtale om livshistorie:

- Barndom/konfirmation/job m.m. versus nu.
- Dele livshistorie op over tre emner: barndom og skolegang/ungdomslivet/arbejdslivet.
- Bruge billeder til støtte af samtalerne.
- Bruge livshistoriebog fx fra [Ergoterapeuten](#).
- Introducere deltagerne til at lave deres egen livsplakat.



Tegn en streg, og skriv højdepunkter fra dit liv på. Fortæl ud fra det, du har skrevet.

Tegn dit barndomshus, og fortæl ud fra det, du har tegnet.

Brug dialogkort, hvor man skiftes til at trække et kort. Der kan stå VENNER, SKOLE, BARNDOM, ARBEJDE, REJSER osv. Her kan man spørge: Hvad er det første, du kommer til at tænke på, når du læser det her ord? Hjælpspørgsmål til fx SKOLE kan være: Hvordan var det at gå i skole, da I var børn? Hvad var jeres værste fag og yndlingsfag? Hvad tænker I er anderledes i skolen i dag sammenlignet med dengang, I var børn? Er det mon hårdere eller lettere at være skolebarn i dag?

Ungdoms-samtalspil med kategorier om ungdom.

Erindringskasser om forskellige temaer fx hos [Dansk Center for Reminiscens](#). Det er også muligt, at det lokale bibliotek har materiale, som kan bruges.

Benyt gamle poesibøger: Hver deltager medbringer sin poesibog. Tal om, hvad man skrev i sine poesibøger som barn, hvordan man brugte dem, hvilke poesier holdt man særligt af, hvordan går det med at skriv i dag? Lav evt. poesi sammen i fællesskab.

Sjove citater fra børn om fx, hvordan de tror, det var at være barn i gamle dage. Rammer de plet eller ej? Hvordan tror I, det er at være barn i dag? Ligheder og forskelle fra dengang og nu. [Man kan finde citater fra børn om gamle dage her.](#)

Erindringsfilm, fx fra [Det danske filminstitut – Erindringsbio](#). Her kan man både finde gamle filmklip fra lokalsamfundet på deres Danmarkskort og vælge forskellige temapakker med tilhørende refleksionsspørgsmål til filmen.

Senest opdateret: 22. marts 2023