




Du bär på en unik berättelse

Skriv ditt liv – inspirationsmaterial

**Mi
ND**



*”Inom mig bär jag mina tidigare
ansikten, som ett träd har sina
årsringar. Det är summan av dem
som är jag. Spegeln ser bara mitt
senaste ansikte, jag känner av alla
mina tidigare.”*

UR DIKTEN ”MINNENA SER MIG” AV TOMAS TRANSTRÖMER

Innehåll

Du bär på en unik berättelse	3
Kom igång med ditt skrivande	4
Skrivövningar	5
Ditt liv som teman	7
Dina bästa råd	9
Dela gärna med dig av din berättelse	10



Du bär på en unik berättelse

Du bär på en unik historia, på berättelsen om ditt liv, och den kan vara intressant för andra att ta del av. Kanske finns det barn eller barnbarn som vill veta mer om det liv du levt och hur du har det idag, kanske kan din berättelse inspirera andra i deras liv eller så vill du bara skriva ner den för din egen skull.

Glädje, sorger, omvälvande händelser, stilla vardagslunk – din historia är bara din och du väljer själv hur mycket och på vilket sätt du vill berätta den. Ingen annan vet lika mycket om ditt liv som du gör, och ingen annan kan skriva berättelsen om dig lika bra som du kan. Med det här materialet vill vi inspirera dig att komma igång.

Kom igång med ditt skrivande

Ett hinder för att skriva kan vara att du inte vet var och hur du ska börja. Nedan finns några allmänna råd kring skrivprocessen och skrivövningar som kan hjälpa dig att komma igång och att strukturera din berättelse.

När du känner att du är redo att skriva kapitlen om ditt liv kan du gå vidare och ta hjälp av temadelen där vi utgår från olika livsfaser. Sist i materialet får du möjlighet tänka på de insikter som du har fått med din livserfarenhet, och om det finns råd som du skulle vilja dela med dig av till andra.

KRONOLOGISK ORDNING ELLER ANNAN STRUKTUR

Din historia kan berättas i kronologisk ordning eller så kanske du föredrar att utgå från exempelvis ett särskilt minne, en betydelsefull person eller en upplevelse.

- Väljer du att skriva i kronologisk ordning kan det vara bra att ta med sig att varje år eller period i ditt liv inte behöver vara lika viktiga och få lika mycket utrymme.
- Fokusera på de tillfällena som varit extra betydelsefulla och utgå från dem.
- Du kan välja att bryta av den kronologiska ordningen med andra inslag – till exempel korta dikter eller återkommande händelser – för att få en annan dynamik i texten. Tänk då på att de inslagen behöver följa en röd tråd för att texten ändå ska hålla ihop.

Ett annat sätt att skapa din text är att skriva berättelsen mer som en urklippbok.

- Samla till exempel foton, brev, texter, saker och minnen.
- Gå igenom dem och plocka ut de mer viktiga.
- Fördjupa dig och skapa ditt lapptäcke av berättelser.

ATT SKRIVA FÖR SIN EGEN SKULL ELLER FÖR ATT DELA MED ANDRA

Tänk igenom om du vill skriva för din egen skull eller om du vill dela din berättelse med andra, så som med människor i din närhet. Kanske är det något särskilt du vill ta hänsyn till i så fall. Vill du till exempel nämna namn eller inte?

ANTECKNINGAR

När du väl börjat skriva kan idéer och tankar komma till dig lite när som helst. Då kan det vara bra att du alltid har en möjlighet att anteckna, så att du snabbt kan skriva ner det du tänker på. Det kan till exempel vara ett block och en penna i väskan eller på nattduksbordet, eller en app i telefonen som du kan anteckna i eller använda för att tala in i.

”Varje människa förtäljer oavlatligt sin historia, inte bara i sin verbala framställning utan med hela sitt väsen – sitt framträdande, sin klädsel, sin uppsyn, hållning, röst och gångart.”

Från boken ”Människan är en berättelse” av Clarence Crafoord.

Skrivövningar

Nedan följer några skrivövningar som du kan använda dig av för att komma igång. Du väljer själv vilka och hur många du vill göra, utifrån vad som passar dig bäst.

KOM IGÅNG OCH SKRIV, SÅ KALLAD FLÖDESSKRIVNING

- Sätt en timer på 1 minut.
- Titta ut genom fönstret och beskriv det du ser. Bara skriv, tänk inte. Om du fastnar kan du skriva det sista ordet om och om igen. Det viktiga är att du skriver. Släpp alla krav. Sluta skriva när timern ringer.

BREVET TILL DIG SJÄLV

- Tänk på en period i ditt liv som har varit extra jobbig eller ovanligt lycklig.
- Skriv ett brev där du berättar om din valda period i livet. Sätt timern på 15 minuter och håll tiden. Bry dig inte om grammatik och rättstavning eller självzensur. Det är bara du som ska läsa brevet.
- Skicka brevet hem till dig själv med ”snigelpost”. Det är oftast lättare att läsa sin egen text när en längre tid har passerat. Öppna brevet efter ett par veckor.

LIVSLINJE

- Skriv ned en livslinje som ett slags översiktligt schema där du markerar viktiga händelser i ditt liv. Från födseln fram till idag. Det kan vara viktiga möten, skolor, husdjur, relationer, anställningar, platser du har besökt och så vidare. Även om du inte skriver din självbiografiska text i kronologisk ordning är det en bra övning för att få igång minnet.



VEM SKRIVER JAG FÖR?

- Fundera på två personer som har betytt mycket i ditt liv. En person som har inneburit mycket glädje och en person där relationen inte alltid varit så lätt.
- Vad skulle du vilja säga till de här personerna om du träffade dem idag?
- Vilka konsekvenser kan det innebära för dig att skriva om dem i din självbiografiska text? Är du beredd på att ta konsekvenserna?

MILJÖBESKRIVNING

- Tänk på en maträtt som du åt när du var liten. Välj ett specifikt tillfälle och försök att beskriva scenen, men beskriv situationen snarare än själva maträtten. Satt du vid ett bord och åt? Beskriv bordet, rummet, dofterna, sällskapet. Vilka kläder hade ni på er och vad pratade ni om? Hur såg porslinet och inredningen ut?
- Utgå från texten som du precis har skrivit och räkna antalet beskrivande ord. Bearbeta texten och skriv in fler. Tryck in så många beskrivande och målade ord du kan. Överdriv!
- Skriv igenom texten igen och ta bort vartannat beskrivande ord. Hur påverkar det texten?

ANVÄND BILDER OCH SAMLA MATERIAL

- Samla foton, brev, dagböcker, anteckningar med mera.
- Fråga gärna familj och släktingar om de har foton som ligger dig varmt om hjärtat.
- I det här skedet behöver du inte välja vad du ska samla på. Det gör du först när du har en plan för hur du ska skriva och när du vet ungefär hur lång boken ska bli.

SKRIVSCHEMA

- Bestäm hur många sidor (eller antal timmar) som du ska skriva per dag.
- Avsätt tid varje dag i början för att ge dig själv tid att komma in i ditt skrivande.
- Börja inte redigera din text för tidigt. Lämna det språkliga till sist och sluta lyssna på din inre kritiker.

Njut och ha roligt när du skriver!

*Skrivövningarna kommer från Picapen, en digital tjänst för alla som vill skriva.
picapen.com*

Ditt liv som teman



Vi utgår från olika livsfaser som teman. Under varje tema finns frågor som du kan använda dig av för att komma igång. Se dem som inspiration och välj en, några eller alla – det som passar dig bäst och som hjälper dig att berätta din historia.

Några frågor går att använda som inspiration under mer än en period i livet, gör det om du vill. Du bestämmer själv hur du vill använda dem och hur många kapitel du vill att varje tema ska innehålla.

MIN BARNDOM

De första åren i vårt liv är en tid vi kanske minns mest genom bilder och berättelser från personer i vår närhet. Det kan också vara några starka händelser, saker eller människor som vi kommer ihåg. Hur beskriver du de första åren i ditt liv?

INSPIRATIONSFRÅGOR

- När och var är du född?
- Hur såg din familj ut?
- Fanns det andra viktiga människor i din närhet?
- Hade du en kär leksak, visa eller bok som du tyckte särskilt mycket om?
- Vad var det bästa och vad var mindre bra i din barndom?

MIN UNGDOMSTID

Ungdomstiden kan vara omvälvande, med många avgörande livshändelser. Skoltiden, en första förälskelse, en vän som betydde mycket. Vilka händelser och människor var viktiga för dig?

INSPIRATIONSFRÅGOR

- Gick du i skola och/eller arbetade du, och vad tyckte du i så fall om skolan och/eller ditt arbete?
- Vilka var dina vänner?
- Vad gjorde du på din fritid?
- Hade du någon förebild som du såg upp till?
- Fanns det någon relation som innebar svårigheter eller ett motstånd? Vad betydde det för dig?
- Vilka traditioner var starka där du växte upp?

MITT VUXNA LIV

När du går vidare med din berättelse kan du fundera kring dina intressen, vänner, arbetsliv och familj. Kanske har du inte yrkesarbetat eller bildat familj och då är det en del av din berättelse. Hur blev ditt vuxna liv?

INSPIRATIONSFRÅGOR

- Vad har du arbetat med i ditt liv?
- Bildade du familj eller fanns det människor i din närhet som du räknade som familj? Berätta.
- Vilka intressen hade och har du?
- Finns det någon nyhetshändelse som du särskilt minns eller som har påverkat dig?
- Finns det något du gjort annorlunda om du hade kunnat?

MITT LIV EFTER PENSIONEN OCH PÅ SENARE ÅR

Tänk på hur det var när du blev pensionär och hur ditt liv har sett ut efter det. Hur det kändes att gå i pension, vad som hände i ditt liv då, hur du har haft det efter pensionen och hur det ser ut idag. Vem är du nu?

INSPIRATIONSFRÅGOR

- Hur var det att bli pensionär och vad är det bästa och det mest utmanande med att vara pensionär?
- Hur har det varit och hur är det med din fysiska och psykiska hälsa?
- Vad upptar din tid just nu och vad vill du hinna med i livet?
- Vilka är de viktigaste personerna i ditt liv?
- Vad är du mest stolt över med dig själv och ditt liv och finns det något du ångrar?
- Har du upplevt eller saknat kärlek i ditt liv?
- Vad har du för tankar och känslor kring livets ändlighet?



Dina bästa råd

När du har kommit så här långt har du säkert hunnit reflektera över saker som du har varit med om och känt genom livet. Kanske har du insikter utifrån din livserfarenhet och råd som du vill dela med dig av till andra, till yngre generationer och till blivande pensionärer. Det kan till exempel handla om olika händelser och situationer i livet, föräldrarollen, att vara partner till någon, yrkesroll eller liknande.

INSPIRATIONSPUNKTER

- Min viktigaste livserfarenhet.
- Det här är jag mest nöjd över och det här hade jag gjort annorlunda om jag vetat vad jag vet idag.
- Mina råd för att tackla och hantera motgångar.
- Mina råd för en lycklig/fungerande relation.
- Det här har givit mig hopp, glädje och livslust.



DELA GÄRNA MED DIG AV DIN BERÄTTELSE

Det här materialet är en del av projektet Psykiskt välbefinnande – oavsett generation som leds av Mind.

Mind är en ideell organisation som sedan 1931 har arbetat med psykisk hälsa genom kunskapsspridning, påverkansarbete och medmänskligt stöd. Mind driver bland annat Självmordslinjen, Äldrelinjen, Föräldralinjen och Mind Forum, ett modererat stödforum på nätet.

En central del i vår verksamhet är att låta människor berätta om sina liv och med det här materialet vänder vi oss till dig som har många års livserfarenhet. Vi hoppas att det ska ge dig inspiration att skriva din historia och kanske dela den med människor i din närhet.

Skulle du även vilja vara med och dela din berättelse med andra på vår hemsida, så får du gärna skicka in den till: **berattelser@mind.se**

Du kan välja att vara anonym eller lägga med namn och bild.

Läs mer om projektet Psykiskt välbefinnande – oavsett generation på **mind.se/oavsettgeneration**. Har du frågor eller tankar om projektet är du välkommen att kontakta oss på **oavsettgeneration@mind.se**.

Mi ND

Innehållet är en revidering av en ursprunglig text med samma titel (Du bär på en unik berättelse), skriven av Marie-Louise Söderberg. Materialet är också bearbetat till studiecirkelform av Studieförbundet Bilda som har mångårig kompetens och erfarenhet av folkbildningspedagogiken. Redaktör Catharina Nordström.