

Punten van houvast bij het schrijven van een levensgeschiedenis

Deze lijst met punten van houvast voor het schrijven van een levensgeschiedenis is vrij uitgebreid. Als een thema niet op jou van toepassing is, sla het dan gerust over. Probeer wel zo openhartig mogelijk je levensverhaal te vertellen.

Eerste levensjaren

Wat waren de omstandigheden rond je geboorte. Hoe verliep de bevalling. Was je welkom als kind. Hadden je ouders bepaalde verwachtingen. Gaf moeder borstvoeding. Werd je geknuffeld, gestreeld. Kon je bij je ouders op schoot zitten. Was aanraking gewoon. Voelde je je daarbij veilig. Hoe was de gezinssamenstelling. Hoeveelste kind was je. Hoe was de sfeer in het gezin. Hoe woonden jullie. Hoe was de buurt. Was er ruimte en gelegenheid om te spelen. Waren er ziektes, ziekenhuisopnames, ongelukken. Hoe zijn de behoeftes aan een eigen plek, voeding en bescherming, ondersteuning en begrenzing in de eerste levensjaren aan bod gekomen. Letterlijk en figuurlijk. Voelde je je gewaardeerd als meisje/jongen. Wat is je beste en wat is je pijnlijkste herinnering aan de eerste jaren.

Ouders en gezin

Hoe was het karakter van je ouders. Wat waardeer je in hen. Wat is je beste en slechtste herinnering aan vader en moeder. Wat is/was hun beroep. Wat waren verder hun maatschappelijke omstandigheden. Hadden je ouders een religieuze of politieke overtuiging. Wat waren belangrijke waarden voor hen. Wat hebben ze daarvan doorgegeven. Hoe was hun onderlinge relatie. Hoe namen ze belangrijke beslissingen. Lieten ze genegenheid voor elkaar zien. Had je een speciale band met een van hen. Moest je voor een van hen zorgen, had je het gevoel dat ze jou nodig hadden. Ondernam je wel eens iets apart met een van hen. Hoe gingen zij om met geheimen. Wie had de meeste invloed op de opvoeding. Hoe gingen ze om met ruzie, gevoelens van boosheid en verdriet. Hoe lieten ze hun waardering merken. Hielpen zij je je eigen beslissingen nemen. Mocht je kwetsbaar, verdrietig zijn. Hielpen zij je met tegenstrijdige gevoelens om te gaan. Wat voor contact hadden jullie met grootouders, familieleden, vrienden, kennissen. Waren vriendjes en vriendinnetjes thuis welkom. Wat deden jullie als gezin samen. Hoe gingen broers en zussen met elkaar om. Was er onderling waardering en respect. Kon er worden geruzied, gelachen, getroost. Was er verbondenheid of was het meer een "los zand" gezin.

Schoolleeftijd

Wat zijn in het algemeen je herinneringen aan de schoolperiode. Hoe was de relatie met vriendjes, onderwijzers, klasgenoten. Kon je meekomen op school, met gymnastiek en sport. Wat was je plaats in de klas. Waren er groepjes waar je je thuis voelde. Ben je geplaagd door klasgenoten. Was je lid van clubs. Wat waren je belangstellingen en hobby's. Hoe was je contact met dieren, de natuur. Heeft het gezin in die tijd grote veranderingen doorgemaakt: problemen op het werk van je ouders, geldnood, verhuizing, overlijden van naasten. Hoe verliep de middelbare schooltijd. Welke leraren, vakken vond je leuk. Hoorde je bij een groep. Werd je gewaardeerd. Hoe heb je je in de puberteit afgezet. Hoe begon je je eigen ideeën, los van je ouders te ontwikkelen. Hoe gebruikte je (soft)drugs, alcoholhoudende drank. Waren er eerste erotische en seksuele ervaringen. Was er ruimte om daarmee te experimenteren. Hadden je ouders wat over je te zeggen, 's avonds thuiskomen, vakanties. Konden zij grenzen aangeven. Welke ervaringen hebben invloed gehad op jouw kijk op het leven. Wat waren je idealen. Wie werd door jou bewonderd. Van welke boeken en films heb je genoten.

Opleiding en beroep

Hoe kwamen opleiding- en beroepskeuze tot stand. Vakantiewerk, eerste baan, plezier in opleiding en werk. Hoe is het evenwicht tussen bevrediging en frustratie in het werk. Hoe is de verdeling tussen werken en ontspannen. Omgang met superieuren en collega's. Hobby's, vriendschap, contacten buurt, familie, vereniging.

Relaties

Is het gelukt een bevredigende partnerrelatie op te bouwen. Zo nee, wat stond daarbij in de weg. Heb je moeite met je te hechten of kun je niet op tijd een onbevredigende relatie verbreken. Eerste relatie. Hoe hebben jullie elkaar leren kennen. Wat trok je in die ander aan. Verliefdheid, erotiek, seksualiteit. Was/is het gelijkwaardig of is er sprake van eenzijdige afhankelijkheid. Waren/zijn er gemeenschappelijke terreinen van belangstelling en gemeenschappelijke waarden. Huidige relatie: elkaar begrijpen, verdeling van taken, beheren van financiën, opvoeden van de kinderen, genegenheid, vriendschap, seksuele omgang. Omgang met eigen ouders, familie en kennissen. Vrijtijdsbesteding, vakanties, zelfstandige terreinen in de relatie.

Lichamelijkheid

Is je lijf een bron van vertrouwen, plezier en bevrediging. Of van schaamte, vervreemding, pijn en frustratie. Heb je lichamelijke klachten, ziektes, handicaps. Wanneer nemen je klachten af of toe. Gebruik je medicijnen. Hoeveel alcohol, (soft) drugs gebruik je. Hoe gaat het met slapen en je eetlust. Heb je de neiging je lichaam onder controle te houden of heb je weinig 'stuur'. Hoe slaap je. Heb je nachtmerries, terugkerende dromen. Hoe gingen je ouders om met het verschil jongen/meisje. Hoe reageerden je ouders op masturbatie, je eerste menstruatie. Heb je hen ervaren als positief over seksualiteit. Hoe ben je seksueel voorgelicht. Kon er thuis over seks worden gepraat. Heeft iemand ooit je lichamelijke grenzen overschreden. Is er sprake geweest van lichamelijk of seksueel misbruik of incest. Hoe ben je daarmee om gegaan. Kon je erover spreken. Hoe werd je opgevangen. Hoe ervaren je je lichaam. Voel je je goed in je vel zitten. Sta je stevig op je benen. Ben je tevreden met je lijf. Zijn er bepaalde gebieden van je lichaam waar je je voor schaamt of die je lelijk of aantrekkelijk vindt. Ben je sterk bezig met eten en alles wat daarbij hoort. Kan je genieten van sport, dansen of andere vormen van beweging.

Motivatie en doelen

Hoe is in het algemeen je 'levensgevoel'. Hoe is de verdeling tussen plezier en pijn. Beleef je vooral bevrediging of teleurstelling. Heeft je leven doel en richting of beleef je het als zinloos. Voel je je verbonden met andere mensen of geïsoleerd. Wat zou je willen veranderen in je leven. Waar ben je tevreden over. Op wiens initiatief zoek je hulp. Ben je eerder in therapie geweest. Waarom kom je juist nu? Wat verwacht je van de therapie. Aan welke klachten en problemen wil je werken (wat is jouw hulpvraag). Wat zou je willen bereiken op het gebied van relaties, omgang met je kinderen, werk, vrije tijd. Hoe zou je bijvoorbeeld over drie jaar willen zijn. Hoe zou je leven eruit zien zonder therapie. Hoeveel haast of geduld heb je met veranderen. Wat zijn voor jou "valkuilen" voor de therapie. Hoe merk je concreet wanneer het beter of minder goed met je gaat.