

Et træ, der har dybe rødder, står godt fast, når det bliver stormvejr.

Der kan være mange gode grunde til at interessere sig for, hvorfor du og jeg er, som du og jeg nu engang er. **Du er også din historie.** Kender du din? Og har du lyst til at bevare nogle interview af dine forældre og andre, der kender episoder og andre pusle brikker af din fortid? Så læs videre:

De fleste mennesker lever deres alt for travle og forhastede liv, som om de blot er med i en række korte filmklip, der ok, ind imellem bliver til lidt længere afsnit, der dog hurtigt glider over i hinanden, som tallene på et digital ur. Et symbol på vor tids Nu-focusering/flygtigheden. Digitaluret, der jo ingen begyndelse eller ende har - vi ser blot et flygtigt og utroligt kortvarigt her-og-nu øjeblik tal. Tidens Trend er ikke til fordybelse, til selverkendelse eller udvidet bevidsthed. Focus i dag er mere kontant på om vi kan tjene penge på noget, eller ej eller om det mon kan spises eller om det er farligt, sundt eller usundt? eller ... om der mon kan spares nogle penge og tid derved?

Andre af os har stadigvæk den der historiske sans for, at urskiven rent faktisk har en begyndelse og en afslutning. At der meget ofte er en god historie bag det, som sker lige nu - og jo bedre jeg kender min egen og andres personlige historie, desto større chance er der for, at jeg bygger min nutid og fremtid på en solid grund af personlige erfaringer. Og - som du sikkert ved, har historien jo en forunderlig tendens til at gentage sig, hvis vi ikke forstår valg-punkterne i vores livs historie. Jo større erfaringsbase du har, jo klogere lever du.

Ideen med den følgende interview opgave er ikke at du begiver dig ud på en dybere gående Slægtsforskning eller en politisk historiegranskning af de sociale vilkår i Danmark i de sidste hundrede år. Dette skal selvsagt med for virkelig at forstå "Hvorfor", at du og jeg er, sådan som vi er i dag - set med de store briller. Her ser vi blot på temaet : **Hvad har du mon fået med dig hjemmefra? Og hvad har du selv valgt, og skabt på egen hånd senere hen i livet?**

Som psykolog har jeg ofte givet vedlagte interview-opgave til voksne, der står foran det faktum at deres Far eller Mor er døende. Mor eller mormor er nu kommet på plejehjem eller ligger på hospitalet og alle ved, at der kun er kort tid tilbage at sige tak for alt - og et farvel.

Her kommer opgaven forløsende ind i denne "Tak - og Farvel"-proces, derved at den døende i disse dage, uger, måneder ? - har rigtig god tid til at se tilbage på sit liv ... og genfortælle det, som blev deres liv, til f. eks. de børn og børnebørn. Sådan lidt ala "Her er dit liv."

Opgaven kan støtte dig i at du får sagt et mere helt, ærligt og nuanceret, ja et forløsende farvel. Og samtidig får du et interview med din Mor, Far, Mormor eller Farfar, som dine børn en dag med stor forundring og nysgerrighed kan lytte til - hvis de på et senere tidspunkt i deres liv godt vil lære den afdøde at kende. Eller forstå sin egen historie bedre, som led i en større slægts historie.

Opgaven sætter focus på din og dine forældres personlige historie og handler om een af dimensionerne i det klassiske eksistentielle spørgsmål: "Hvor kommer jeg fra?" Hvad i min nutid - og i min og mine forældres fortid kan jeg takke mig selv for?, og hvad, mine forældre og min slægts historie for?

Spørgsmålene er altså fra vores side tænkt som inspiration og igangsættere til at du

1. Får lyst til at genskabe din egen og din families livshistorie, som den er - set igennem såvel dine forældres øjne, som dine egne.

Du er også i det, du kommer fra. Ingen af os går upåvirket igennem opvækstens 15 - 20 år. Heller ikke dine forældre.

Hvad skete der egentlig dengang?
Hvornår? Hvor? Med hvem? Hvordan? Hvorfor?
Og Hvor vigtigt er det for dig i dag at vide?

Ligeledes muliggør opgaven

2. at mødes med et af de to mennesker, der gav dig livet - og meget mere. Nogle af os husker især de gode minder, andre har slet ingen gode minder. Nogle af os husker kun korte glimt og få øjeblikke, andre kan skrive romaner om deres opvækst og personlige historie. Og nogle hænger stadigvæk fast i fortiden - og andre løber fortvivlet væk fra fortiden, som fra et spøgelse, de for enhver pris ønsker at undgå en dag skal indhente dem.

At sige farvel til sin mor - eller mormor, sin far eller farfar, **er som at læse det sidste kapitel i en stor roman**, hvoraf størsteparten sandsynligvis forsvinder væk i glemslens mørke blot et par år efter at Hovedpersonen er død. Minder er meget flygtige. Oh og tiden flyver alt for hurtigt videre osv

Kort sagt

Vi har alle en historie - kender du din?

Hvilket menneske gemmer sig bag rollen som Far? og Mor?

Vil du vide sandheden om denne person? - og vil den anden åbne sig?

3. Og du kan bruge interview-listen til at arbejde med din selvopfattelse i dag i et historisk perspektiv

De informationer, følelser og erfaringer du indsamler, kan der f. eks. arbejdes med i terapien.

4. Og endelig ønsker vi at lære dig at spørge ind i et psykologisk sårbart område.

Alt for ofte lader vi os affinde med et overfladisk svar på interessante spørgsmål, fordi vi aldrig rigtigt har lært os kunsten at bide os fast og fortsætte nysgerrigt, lige indtil vi ved klar besked og måske - måske ikke har fundet en ny mening med det, der spørger i nutiden og som er sket engang for mange år siden.

Forbindelsen bagud giver dig fodfæste i nutiden. Tryghed.

Erfaringer m.h.t. hvad og hvem du ikke er mere. Og hvad og hvem du også er -- og undertiden kan du genopdage værdier, du troede var glemte--og endelig kan du opdage "leveregler" / "drejebøger" som dine forældre ubevidst programmerede ind i dig og som de på grundlag af deres livssituation, historie og erfaring troede "ville-være-til-dit-egget-bedste", men som rent faktisk ikke er sådan, som du - og de? - ønsker at du nu skal leve dit liv i dag og fremover. Fremfor at være "en skæbne" , blive fortiden derved til en velfunderet platform for dit liv fremover.

god opdagelseslyst

Ebbe Scheel Krüger, cand psych.

Else Marie Schultz Rasmussen cand. Mag.

www.psykweb.dk

INSTRUKTION

Din opgave er at lave et eller flere interview med dine Mor og Far.

Din opgave er ikke at anklage, at få ret eller finde sandheden med stort S.

Din opgave er mere at trænge om bagved de sædvanlige og forudsigelige Far og Mor-roller og finde svar på de spørgsmål, du endnu ikke kender svarene på.

Dvs. virkelig lære disse to mennesker bedre at kende, som to individer med hver deres enestående liv med håb, skuffelser, dumheder, reaktionsmåder, succeser, glæder, frygt, drømme, ønsker To forskellige måder at tænke, være og føle livet på, som engang havde en utrolig stor positiv og negativ magt over dig. da du blev støbt, formet og elsket frem her i livets første 20 år.

På de følgende sider har vi samlet en bunke spørgsmål for at give dig inspiration til dette arbejde og inspirere dig til selv at formulere de spørgsmål, vi har glemt og som du især finder interessante.

Det er altså ikke meningen, at du skal stille alle disse spørgsmål, Ideen er at give dig et udvalg at plukke ud fra for at inspirere dig til selv at finde på andre og bedre ? i forhold til opgavens målsætninger: som er at forstå dine forældre - og dermed en vigtig del af dig selv.

Du skal bruge en lydoptager eller en kassettebåndoptager.

Dels fordi tonefaldet, pauserne og dialogens mere kvalitative aspekt bedst fastholdes derved, og fordi at du derved skaber dig et varigt minde om dine forældre til dine egne børn, hvis de engang stiller sig det samme spørgsmål som du, nemlig: hvem er jeg egentlig? Hvor kommer jeg fra? Hvem var Mor/ Far? Hvem var Mormor? Morfar? Farmor og Farfar? Og Oldemor og Oldefar?

Interview dine forældre hver for sig.

Inviter dem hver for sig til at deltage f.eks. ved at lade dem læse dette oplæg eller ved at sige noget i retning af: "Far/Mor--jeg vil godt lære dig bedre at kende som menneske til menneske. Dels fordi jeg savner at snakke med dig på den måde og dels fordi det kan hjælpe mig med at finde ud af nogle problemer omkring mig selv, som jeg går og tumle, slås og arbejder med."

Dine forældre er 2 forskellige personer.

De vil huske forskelligt, lægge vægt på noget forskelligt, føle noget forskelligt ved de selvsamme episoder, være uenige om en masse og ofte sige noget, som du husker helt anderledes. Der er lige så mange verdener, som der er mennesker her på jorden. Det vil du opdage.

Husk her, at det er din opgave at være interviewer. Du ikke er ude efter enighed, men kun er ude efter at forstå den person du snakker med. Forstå dette anderledes menneskes enestående måde at opleve, huske, føle og genfortælle på.

Del interviewet op i afsnit

Det kan ofte være klogt at starte med en første prøve interviews-runde, hvor du stiller nogle ret overfladiske ufarlige spørgsmål, for at I begge kan vænne jer til lydoptageren og helst helt glemme den, samt undgå andre unødige blokkeringer.

Skab en god tryk atmosfære over en kop kaffe, te, likør, whisky etc og lyt derefter båndet igennem sammen med din far/mor. Denne aflytning sammen, kan ofte inspirere til en uddybning og giver nye informationer al værdi. Husk at det nok er sidste gang at denne historie fortælles af en, der selv var med, så sørg for at du helt klart har forstået, hvad der tales om. Spørg hellere et par gange for meget end for lidt. Du kan ikke gøre det om.

Mange gange er det også klogt at vente en uges tid eller måske blot en dag eller nogle timer med fortsættelsen, så indtrykkene og processen får lov til at gære og gro inden den 2. interview-runde. **Husk at selve øjeblikket, processen, stemningen i nu'et imellem jer, er mindst lige så vigtig, som de svar du får.**

Accepter lange stille pauser. I stilheden taler følelserne deres historie. Lyt.

En almindelig fejltagelse er, at pauser opleves som pinlige, og meget meget lange, selvom de objektivt ikke er det. Mange gange er det netop i pauserne at din far/mor søger at genfremkalde atmosfæren fra dengang, f. eks. ser ansigter for sit indre syn, hvorved de følelsesmæssigt vækkes til live igen. Giv dette lov til at ske.

Du kan ind imellem efter dit bedste skøn hjælpe hukommelsen her med f. eks. at spørge : "Hvad ser du for dit indre syn nu, imens du fortæller?" og "Hvordan så dagligstuen egentlig ud? Hvilke møbler var der? Hvor stod de? Hvilke farver var der i rummet? Hvilken udsmykning? Hvem sad hvor omkring bordet? Hvordan sad de forskellige? Hvem sagde noget? Hvem er der ikke? Hvad sagde X? o.s.v. osv for ligesom at fremkalde det der skete endnu tydeligere.

Og brug et fotoalbums fra dengang til at vække minderne

I. del: FORHISTORIEN

Dine forældre har levet et langt liv og har derved en lang historie bagud fra førend du blev født. Hvad ved du egentlig om hvordan dette før-dig- liv var?

A. Hvordan var din fars/mors barndom og ungdom?

1. Hvordan var tiderne dengang for bedstefar-bedstemor? Hvad skete der i samfundet, dengang du blev født Far/Mor? Hvad arbejdede bedstefar med? Bedstemor? Hvad syntes de om det? Hvor boede de? Hvor længe havde de boet der? Hvordan så der ud? Hvordan var kvarteret? Egnen? Naboerne? Hvem var de venner med - og måske fjender med? Dengang.
2. Hvilken egn kom bedstefar fra? Find fotos fra dengang til at fortælle ud fra. Hvordan var der der? Hvad lavede oldefar? Hvad har bedstefar fortalt om det? Hvad husker du selv om min oldefar? Min oldemor? (på fædrenes side)
3. Hvilken egn kom din bedstemor fra? Hvordan var der der? Find fotos herfra. Hvad lavede oldemor? Hvad og hvor meget ved du om hende?(på mødrenes side)
4. Hvordan kom dine forældre (altså interviewerens bedsteforældre) ud af det sammen? Var de glade for hinanden? Hvordan viste de det? Hvad var ikke så godt? (bed om detaljer, eksempler) Hvad havde de især at kæmpe for - og imod?
5. Hvilken type mand var din far, mens du var ung? Fortæl nogle typiske episoder om ham, så jeg kan danne mig et mere levende indtryk af ham som en mand.
6. Hvilken type kvinde var din mor, mens du var ung? Fortæl noget mere om hende som kvinde fra dengang. F.eks. hvordan gik hun klædt? Hvad interesserede hende?
7. Hvordan var bedstemor som mor? Giv nogle eksempler. Hvordan var bedstefar som far? Giv nogle eksempler.

8. Hvor mange søskende var I i dit barndomshjem?
Hvordan gik det med aldersforskelle? Hvad betød den?
Hvem kunne bedst sammen? Hvordan behandlede man den mindste?
Hvilke vanskeligheder havde du far/mor i forhold til dine søskende dengang du var lille?
Havde bedstefar/bedstemor et favoritbarn? Hvad kunne de især godt lide ved børn?
Ikke lide? Hvordan var der forskel på drenge og piger der hvor du voksede op?

9. Hvilke pligter havde du dengang? Hvilke friheder havde du?
Var det fælles for alle dine søskende? Var der forskelsbehandling af jer?

10. Hvem tog sig især af din opdragelse far eller mor?
Hvad fik du straf for? Hvordan? Hvor tit? Hvad følte du ved det?
Hvad fik du belønning for? Hvordan? Hvor tit?
Prøv at giv nogle eksempler.

11. Hvad ved du om bedstefars skolegang, far/mor?
Hvordan så han på det "at gå i skole"? Hvordan så bedstemor på det?
Hvordan var hendes skolegang? – (prøv at se gamle skolebilleder sammen.)

12. Hvordan var deres holdning til arbejde, fritid, politik, religion, livsfilosofi,
gæld, penge, mad, alkohol, sexualitet, erotik, sanselighed, kærlighed, solidaritet,
glæde. Hvad kan du især huske, at de har sagt om det?
Hvad følte du dengang overfor deres holdning?

13. Hvis du skal genfremkalde dig nogle særlig gode episoder
fra dit barndomshjem far/mor--hvilke tænker du så på?

Hvis du skal fortælle mig om en særlig slem episode fra dengang,
hvilken falder dig så ind?

14. Mor/far---hvordan tror du, det må have været at være din far?
din mor? Hvorfor det? Hvad føler du overfor det?

15. Hvad lærte du på godt og ondt af din far? af din mor?
Af deres forhold? Af den måde de klarede deres livssituation?

16. Hvordan tror du, at deres venner så på dem? Deres samtids mennesker?

17. Hvordan reagerede dine forældre på deres forældres død?
Hvordan var det for dig Mor/Far, da din Mor/Far døde? Hvad gjorde de?

18. Tror du, at de fik det liv, de havde ønsket sig?
Hvad lykkedes for dem? Hvad lykkedes ikke? Hvorfor? Hvorfor ikke?
Hvad føler du overfor det i dag? Og hvad følte du dengang?

19. Hvordan gjorde du oprør i forhold til dit hjem?
På hvilket område gik du dine egne veje? Hvordan gik det?

(Hvis ikke: hvorfor så ikke? Hvor kunne du have gjort oprør?
Er det selve tanken, der er dig imod - eller syntes du blot ikke,
der var noget, der behøvedes at ændres, fordi alt var, som det skulle være?)

Er der mere du godt vil fortælle mig om din Mor – og Far,
som du synes er vigtigt for at portrætterne blive mere rigtige/ nuanceret
eller : Hvad mangler for at du er tilfreds med det portræt du her har tegnet?

**Medens 1- 19 i høj grad omhandler dine bedsteforældre,
så omhandler de næste spørgsmål i højere grad din egen far/mor:**

20. Hvad er den tidligste episode i dit liv, du kan huske?

21. Hvordan var det at være dig dengang i din barndom?

På gården, i butikken? i skolen? På dit job? Hvordan gik det dig der?
Hvad kunne du især godt lide? Hvad ville du være, når du blev stor?
Hvad husker du fra din skoletid? Hvordan tog bedstefar / mor imod din karakterbog?
Hvad sagde de om dine evner? Havde du nogle ynglingslærere?
Hvad husker du om dem? Hvad sagde de om dig?
Hvordan var det i skolegården?

22. Hvad legede du, dengang du var barn?

Med hvem? Hvor? Hvor meget? Hvor god en kammerat var du dengang?

Legede dine forældre med dig? Hvad? Hvor meget?

Legede de sammen uden jer børn? Lo de meget sammen?

23. Hvad savnede du især i din barndom?

24. Hvilke mennesker kom der i jeres hjem?

Hvordan var de imod dig? Hvad kan du huske om det?

25. Hvem var den vigtigste person i din barndom?

26. Hvordan vil du sige, at dit barndomshjem var far / mor?

Hvordan vil du ganske kort opsummere din barndom far/mor?

27.

28.

Gør din far og mor levende for sig selv og for dig ved at få 2 forskellige historier frem, der afspejler disse to menneskers drømme, forventninger, succeser, fiaskoer, glæder, skuffelser, værdier, frygt, tvivl, leveregler, erfaringer, konflikter etc

Prøv at få et detaljeret billed frem med mange eksempler / episoder af det hjem og den tid din far / mor voksede op. De glæder, skuffelser, frygt, konflikter, værdier etc der var kendetegnende for de 2 forskellige hjem henholdsvis din far kom fra - og din mor kom fra.

Hent inspiration i gamle billeder og familieaneddoter, slogans og "familie-ordsprog" -og stil dig ikke tilfreds med de svar og beskrivelser, du allerede kender. Spørg ind i svarene, så de åbner op for historier og få en ny facet frem.

Nogle er så heldige stadigvæk at have bedsteforældre, der lever. Selvkært er det muligt at interviewe dem også og derved få et endnu mere fyldigt og facetteret billed frem af den tid, og dette afsnit af din personligheds historie.

2. del: Hvordan var din fars /mors liv, før de mødte hinanden - og frem til, at du blev født?

Prøv inden du går igang med at interviewe incl i denne periode, at tænk over og prøv at se dine forældre for dig, som to unge mennesker med hver sin historie og på dette tidspunkt med hele livet foran sig. For sådan var de - dengang.

1. Hvordan var det at være i puberteten for dig far/mor?
Hvem var du venner med? Hvordan var de? Hvor ofte gik du ud for at danse, på marked, til koncert? Hvad var du især bange for dengang? Glad for?
Hvad syntes andre om dig dengang?

Hvor mange har du været forelsket i? sværmet for?
Hvem var du især forelsket i? Hvordan gik det? Hvem var den første, som du elskede? Hvem var den første, du have sex sammen med?
Hvordan var det at få menses? Hvad havde du at vide?
Hvad vidste du om prævention?
Hvem havde fortalt dig det?

2. Hvad ville du allerhelst blive til i puberteten?
Hvad drømte du om at komme til at arbejde med? Hvordan gik det i skolen?
på lærepladsen? Hvad kan du huske fra skolen, lærepladsen fra den tid?
Hvilke dagdrømme havde du dengang? Skrev du dagbog?
Hvad savnede du mest dengang?

3. Hvem følte du dig mest knyttet til i puberteten?
Havde du nogle voksne udover dine forældre, du kunne lide, så op til, lyttede til, snakkede med, skændes med etc? Hvem?

4. Kan du huske, hvad du ønskede at gøre anderledes end dine forældre, dengang?
Hvordan skulle din hustru/mand være anderledes end din mor/far?
Hvordan ville du være anderledes end din far/mor?
Hvad ville du bevare fra dit barndoms hjem?

5. Hvor mange kvinder/mænd havde du egentlig kendt
(som gode venner/veninder, kærester, elskende, højskolesværmeri etc)
inden du mødte mor/far? Hvad lærte du af dem?
Hvordan var disse affærer? Hvordan husker du dem idag?
Hvilke gode stunder var der? Er der dårlige minder?

6. Hvor traf du far/mor?
Hvem var du sammen med? Hvad skete der egentlig?
Hvad tiltrak dig først ved far/mor? Hvad var det, du godt kunne lide?
Kan du huske noget, der gjorde dig betænkelig?

7. Hvad lavede I sammen i begyndelsen?
Var I på ferie sammen? Hvor? Hvordan gik det?

8. Hvad faldt du for/ var du tiltrukket af hos far/mor?
Hvordan var han/hun anderledes end de andre mænd/piger dengang?

9. Hvordan var far/mor anderledes dengang, end senere
da I fik børn og de voksede op?

10. Var I jaleox på hinanden? Hvordan? Af hvilke grunde? Hvem mest?
Hvad var jeres første skænderi om? Hvad diskutereae I? Hvor lang tid gik der
førend I fandt ud af, at I elskede hinanden? Har din mor nogle kærestebreve
fra dengang? Hvem var mest ivrig? Initiativrig?
11. Hvilke dagdrømme havde I? Hvilke håb og forventninger?
12. Hvordan var tiden dengang? Hvad stod der i avisen?
Hvad snakkede man om mht samfundet og "varme kartofler"?
Hvordan stod du i forhold til disse problemer? Hvordan var byen dengang?
Hvordan så der ud ? Hvordan var den tid forskellig fra idag?
13. Hvordan fandt I ud af, at I ville have hinanden?
Hvor skete det? Skete det pludseligt - eller lidt efter lidt?
14. Hvad sagde jeres venner / veninder om jer?
Hvad sagde dine venner om mor? Dine veninder om far?
Hvad sagde bedstefar-bedstemor om far / mor dengang?
Hvordan viste de, at de kunne lide, ikke lide den anden?
15. Hvad var det bedste, I vidste dengang?
Hvad var det mest smertefulde, der skete dengang for dig?
16. Kunne I le, lege og more jer sammen? Om hvad?
17. Hvilke følelser havde du dengang omkring det at blive gift?
Hvad var du især bange for? Glædede dig til?
18. Hvad husker du især fra brylluppet?
Hvad følte du ved det?
19. Hvad fik du i morgengave efter brylluppet? Hvad gav du?
20. Snakkede I om ligestilling mellem dig og far dengang?
Hvad gik det på? Arbejdsdeling Hjemmeliv_arbejde, uddannelse_ud-og-tjene?
Hvordan gik disse diskussioner? Hvorfor holdt I op med at snakke om det?
21. Hvordan gik det til, at I fandt jeres første lejlighed?
Hvordan foregik det? Hvordan indrettede I den? Beskriv rummene,
møblerne, malerierne, etc og hvem bestemte denne indretning? Hvad købte I først?
Hvad kostede det dengang at stifte bo? Hjalp jeres forældre jer? Andre?
22. Hvor mange penge havde I først? Hvad brugte I dem til?
Hvor enige var I dengang om, hvad I ville bruge penge på?
Hvad kostede en tur i byen dengang? Hvad var den første store ting,
som I købte til hjemmet?
23. Fortæl om nogle "rosenrøde oplevelser" fra dengang:
den første jul sammen, den første sommerferie, den første rejse...
24. Familiebesøg--hvad syntes fars familie om mor? hvad syntes mors familie om far?
25. Hvilke fælles interesser havde I dengang?
musik, sex, dans, litteratur, natur, alkohol, politik, børneopdragelse ...

3. del. Og så ankom du ...

Det at få et barn er oftest helt anderledes, end man forestiller sig og medfører lidt af en revolution/ en stor forandring i et parforhold. Uanset om du var et ønskebarn eller blot dukkede op, før aborten den blev fri.

Den første periode af din ankomst ind i denne familie, er en vigtig periode for udviklingen af en basal ro og tryghed, en hvilen i sig - eller det modsatte. Du lærer om "verden-er- et-sted, hvor du-uden-videre-får-det-du-har-brug-for eller om "du-må-tilkæmpe-dig-det-du-har-brug-for." og mange andre basale livs-holdnings-reflekser grundlægges her i det første år.

A. Din allerførste tid.

1. Hvornår og hvordan fandt du ud af, at jeg var på vej?
Hvad følte du ved det? - Hvem fortalte du det allerførst til?
2. Var jeg et ønskebarn? Var jeg et "uheld" ? - uønsket? eller hva' ?
Hvilke problemer var der dengang? - eller var det ren glæde, at jeg kom?
3. Hvorfor ville du have mig? Hvorfor ikke? (undersøg motiverne)
4. Hvilke forventninger havde du til mig?
Ville du helst have en dreng eller pige? Hvilke rolle skulle jeg udfylde i jeres liv?
Hvordan forestillede du dig, at jeg ville blive, førend jeg ankom?
5. Hvordan var min ankomst anderledes end mine søskendes?
Hvordan forestillede du dig mig i forhold til dem? Hvordan tog min storebror / storesøster imod budskabet om, at jeg var på vej ind i "deres" familie?
6. Hvordan havde I det sammen, da du opdagede at graviditeten var i gang?
Hvilke problemer havde du /I dengang? Hvordan var økonomien f. eks.?
7. Hvordan forløb graviditeten? Let, normal, svær? Var noget unormalt?
Hvordan støttede far dig under graviditeten? Hvad sagde far til din store mave?
Havde I sex, imens jeg var inde i maven? Hvordan var mor imod dig far under graviditeten? Hvad var du især optaget af dengang?
8. Hvordan reagerede din familie på, at du/I skulle have mig?
9. Besøgte far dig på fødselsklinikken? fødte du hjemme? Gik du til forberedning under svangerskabet? Sammen? Hvem talte du især med under graviditeten?
10. Tror du, at far ville have overværet fødslen, hvis det havde været muligt? (det måtte man sjældent engang.)
11. Tror du, at I var enige om børneopdagelseens principper, før jeg ankom?
Hvad var I enige om? Og hvad var I uenige om? Talte I overhovedet om dette?
12. Hvordan forløb fødslen? Hvad husker du især fra dengang?
13. Hvordan var jeg som helt spæd? Fortæl hvad der var specielt ved mig i forhold til mine søskende? andre spædbørn? Var jeg et stille og nemt barn eller var jeg en vildbasse, der var meget udadvendt og energisk?
14. Hvornår blev jeg vænnet fra brystet? Hvordan foregik det?
Hvordan reagerede jeg på det? Var der noget specielt ved afvænningen?

15. Hvilke forandringer medførte det

sådan helt konkret for jer/ og for dig at jeg blev født?
Hvad følte du ved det? Hvad fik du/I nu ikke råd til?

16. Hvordan fandt du/I på mit navn? Hvem er jeg opkaldt efter?
Hvilke andre forslag talte I om? Hvad var dit ønske mht mit navn?

17. Hvem af jer følte jeg mig mest knyttet til? Hvordan tog den anden det?

18. Fortæl noget om mig fra de første år: sjove, rørende, svære, fælles stunder;
sygdom, ferier, gaver, konflikter, frygt, gode stunder ...

19. Hvordan reagerede du, når I var uenige om opdragelsen?
Hvad var forskellen? Hvordan løste I denne uenighed?

20. Hvornår lærte jeg at tale? Hvad var mine første ord – de første sætninger ?
Var det svært for mig at finde de rigtige ord ? Fortæl nogle episoder derom.

21. Kom jeg i vuggestue, i børnehave?
Hvorfor? Hvorfor ikke? Hvordan gik det? Var jeg glad for det?

22. Var jeg mors pige/ dreng? Eller var jeg mest fars pige/ dreng?
Hvornår jeg jeg mest til den ene. Hvordan var jeg fars pige? Mors dreng?

23. Hvordan gik det mig i trodsalderen/ selvstændigheds-kampene?
Hvad ville jeg ikke? Hvad ville jeg? Fortæl episoder fra 2 -4 år.

24. Hvad var mine ynglingseventyr?

25. Hvad var jeg glad for, bange for, havde jeg let ved? svært ved?
Gjorde jeg tit? sjældent? Hvordan var jeg i forhold til de andre af mine søskende?
Hvordan lig dem? og hvordan var jeg i forhold til jeres venners småbørn?

26. Havde jeg svært ved at sove?
Hvor jeg sov og hvornår jeg fik mit eget værelse?
Eller hvem jeg sov sammen med og hvordan det var. •

27. Hvilke venner havde du I, imens jeg var lille?
Hvordan havde I det sammen? Hvor tit mødes I? Hvad sagde de om mig?

Prøv at få 2 forskellige opfattelser, minder, følelser frem fra
Af de to forskellige mennesker, der er din far og mor. Prøv at undersøge,
hvordan hele denne første tid blev oplevet gennem en kvindes øjne og hjerte
--og gennem en mands.

Dine forældre vil sandsynligvis være forskellige mht, hvad de husker, lægger vægt på-og
ikke altid syntes og føle det samme over- for de selvsamme episoder. Gå på opdagelse i
disse forskellighe- der. Det er godt!om du virkelig kan få fat i hver deres oplevel- se af din
fødsel, tidlige barndom og opvækst.

4. Del:

Andre spørgsmål du godt vil stille din mor/far:

1. Hvad er en "rigtig" dreng for dig mor? far?
Hvad er en "rigtig" pige for dig mor? far? Hvad er "en sød dreng"?
"En sød pige" ? ... En "uartig" dreng / pige?
2. Hvad er jeres holdning til at skændes, mens jeg og mine søskende hørte det?
Hvor meget måtte vi/ og fik jeg at vide om, hvad der forgik bag kulisserne?
3. Hvordan forholdt du dig til, at jeg slog noget værdifuldt f.eks. en tallerken itu?
Ikke spiste op? Ikke kunne lide maden? Blev væk, når jeg var ude og lege?
Legede med andre børn? Hvem måtte jeg ikke lege med?
Hvordan så du på at jeg legede vilde og farlige lege?
4. På hvilke måder afveg jeres opdragelse fra den måde,
du selv var blevet opdraget på far? mor? Hvordan lignede min din opdragelse?
5. Hvilke børneopdragelsesbog/ filosofi fulgte du især med interesse far? mor?
Hvordan lærer du noget om det at opdrage? Hvad syntes du, især var sjovt?
svært? Vanskeligt?
6. Hvad mente du, jeg især skulle lære mig fra 0-5 år?
Fra 5-13 år? Hvilke værdier skulle jeg lære?
Hvilke manerer var gode og hvilke dårlige?
7. Hvordan havde vi det i min familie omkring glæde? Vrede? Hygge? Leg? Arbejde?
Skole? Sorg? Problemer og Konflikter? Hvem hjalp hvem med hvad og hvornår?
8. Hvad var jeg især interesseret i at få noget af vide om hos dig mor?
Hvad fortalte du mig?
9. Hvad savnede du i din barndom, som du ønskede at jeg ikke skulle undvære?
10. Havde I babysittere eller tog I mig med ud til venner? Hvordan gik det?
11. Hvilke krav stillede du til mine legekammerater?
12. Hvordan straffede I mig, når jeg var "uartig"?
Hvem gjorde det og hvordan og for hvad? Episoder.
13. Når jeg fik en gave og ikke brød mig om den, måtte jeg så bytte den?
Gjorde jeg det nogensinde?
14. Til forældre, der kun har sønner: var du skuffet over, at jeg ikke var pige?
Til forældre, der kun har døtre: var du skuffet over, at jeg ikke var dreng?
Hvilket køn ønskede du, at jeg skulle have? Hvorfor?
15. Hvordan kunne jeg skuffe dig mest som dit barn?
16. Har du nogensinde været far/ mor utro?
Hvornår? Hvad skete der imellem jer? Med dig?
Hvilke forandringer medførte det for jeres forhold?
Hvilke konflikter måtte du/ I gå igennem i den sammenhæng?
- 17. Hvad er din definition på kærlighed far? mor? På lykke?**

18. Har du nogensinde overvejet skilsmisse mor/far?

De fleste ægtepar oplever kriser efter ca 3-4 år, og igen efter de første 7-8 år. Det er meget almindeligt, at i hvert fald den ene på et tidspunkt har overvejet skilsmisse. Hvorfor ville du bryde ud? Hvad skete der? Hvorfor ikke?

Hvilken ændringer skete der, på grundlag af den krise? Hvordan kunne I snakke om det? Hvorfor ikke?

19. Hvis dine forældre er skilt: Hvad skete der? Hvorfor? Hvem ville bevare forholdet – og hvem var der der ville skilles? Hvad talte for? Og hvad imod? Hvor længe havde denne krise stået på? og hvordan prægede den hjemmelivet? min opvækst? Mine søskendes? Hvordan reagerede du? Før-imens-bagefter? Hvem hjalp dig?

Hvad følte du før-imens-efter?
Hvordan gav du udtryk for det?
Hvad foretog du dig? Hvad var især svært at klare?
Hvordan ser du idag på din skilsmisse?

Hvordan tror du dit liv ville have været anderledes, hvis I var blevet sammen?
Hvilke nye dimensioner kom der ind i dit liv derved?

20. Hvis skilt og senere nyt ægteskab: brug her et interviewpapir begge dine mødre og/eller fædre ad modus B 1-18 plus gå ind i episoder omkring din modtagelse af den nye mor/far/søsken- de, dine konflikter og de der opstod i dette "nye hjem".

21. Hvordan kunne du bedst tænke dig dit forhold til mig nu, hvor du er blevet ældre og jeg voksen? Hvad savner du i vores nuværende forhold? Hvordan har det været at blive interviewet?

Hvad er du tilfreds med omkring det, jeg nu idag er blevet?
Hvad er du især utilfreds med omkring det liv, jeg nu lever?

22. Hvilke følelser har du altid haft sværest ved at udtrykke? Hvordan har du vist mig, at du kan lide mig? Det jeg gør? Hvordan straffer du mig/misbilliger det, jeg gør og mener? Hvad ville du ønske for mig idag? Hvad kan du være lidt bange for?

Hvad vil du gerne have, at jeg engang, når du dør, skal huske dig for?
Hvad vil du godt have, at jeg glemmer/tilgiver/ forsoner mig med hos dig?

23. Hvad ville du have gjort anderledes, hvis du kunne leve dit liv om?

24. Hvad ville du godt have gjort anderledes mht min opvækst?

HVEM ER JEG ?

Vi håber du får en bedre opfattelse af dette basale spørgsmål ved at vide mere om Hvor kommer jeg fra? Hvem og hvad voksede sig op med? Og at det du derved opdager siger noget om, hvor du er på vej hen?

God opdagelses lyst
med hilsen fra Ebbe og Else Marie.
www.psykoweb.dk

