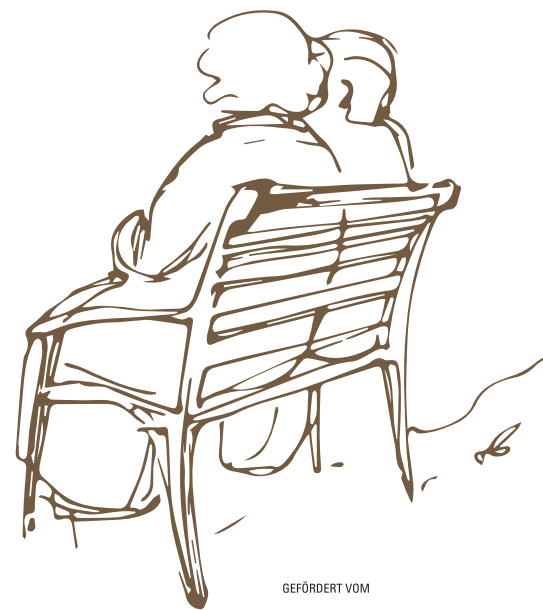


LEITFADEN

ZUM LEBENSRÜCKBLICKGESPRÄCH

Universitätsklinikum Jena

Basierend auf dem Manual zum Lebensrückblick
innerhalb des Projektes „Vorteil Jena“ (Prof. Simon Forstmeier, 2015).



INHALT

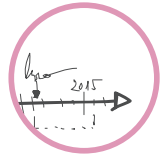
Arbeitsblatt 1 –Der Zeitstrahl	3	Reflexion
Checkliste Sitzung 1 – Kindheit/Jugend	4	
Leitfaden 1 – Kindheit/Jugend	5	
Arbeitsblatt 2 – Positive Erlebnisse und Errungenschaften.....	9	
Arbeitsblatt 3 – Negative Ereignisse und Misserfolge	10	
Checkliste Sitzung 2 – Erwachsenenalter	11	
Leitfaden 2 – Erwachsenenalter	12	
Checkliste Sitzung 3 – Integration.....	16	
Leitfaden 3 – Zusammenfassung/Evaluation/Integration	17	

Gesundheitsregion VorteilJena
„Gesund Altern –
Erinnern, erzählen, dabei sein“
Universitätsklinikum Jena
Institut für Psychosoziale Medizin
und Psychotherapie
Universitätsklinikum Jena
Stoystraße 3, D-07740 Jena

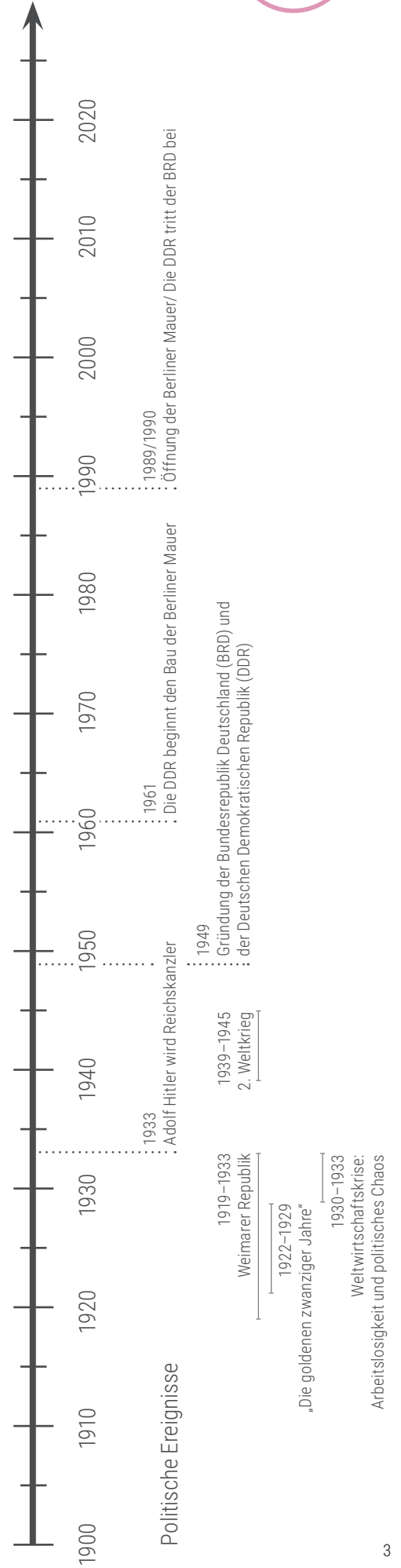
KONTAKT:
Prof. Simon Forstmeier
Universität Siegen
simon.forstmeier@uni-siegen.de

Prof. Bernhard Strauß
Universitätsklinikum Jena
bernhard.strauss@med.uni-jena.de

AUTOREN:
Prof. Simon Forstmeier
Harriet Kirschner
Sashi Singh
Anna Zimmermann
Prof. Bernhard Strauß



ARBEITSBLATT 1 DER ZEITSTRAHL





CHECKLISTE SITZUNG 1

KINDHEIT UND JUGEND

Datum	Name Zuhörende Person
-------	------------------------------

Thema/Arbeitsblatt	ja	nein	Begründung
Das Thema der Sitzung erklären (Arbeitsblatt 1 „Zeitstrahl“ verwenden)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Mitgebrachte Fotos und andere Erinnerungsobjekte anschauen und besprechen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Liste mit Fragen zur Kindheit und Jugend verwenden (Leitfaden 1 verwenden)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Liste mit positiven und negativen Ereignissen erstellen (Arbeitsblätter 2 und 3 verwenden)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Über Sinneseindrücke (Gerüche, Musik, Geräusche usw.) als mögliche Erinnerungsquellen reden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Aufgabe besprechen: Fotos und/oder andere Erinne- rungsstücke zum Erwachsenenalter sammeln und in die nächste Sitzung mitbringen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Bemerkungen



LEITFADEN 1

FRAGEN ZU KINDHEIT UND JUGEND

Diese Fragen dienen als Anregung, die der oder dem Erzählenden helfen kann, sich an Erlebnisse in der Kindheit zu erinnern.

Einstiegsfragen

Beginnen wir mit der frühesten Erinnerung in Ihrem Leben. An was können Sie sich erinnern?

Welche weiteren Erinnerungen aus der frühen Kindheit haben Sie?

Wie war Ihre Kindheit?

Familie und Zuhause

Welche Erinnerungen haben Sie an Ihre Familie?

Beschreiben Sie bitte Ihre Eltern, als Sie Kind waren? Was waren die Stärken Ihrer Mutter/Ihres Vaters? Die Schwächen?

Hatten Sie Geschwister? Wie war Ihre Schwester/Ihr Bruder?

Wie waren die Beziehungen zwischen den Geschwistern und zwischen Eltern und Kindern? Zu wem hatten Sie die beste Beziehung?

Wie waren Ihre Großeltern, Ihre Tanten/Onkel? Gab es weitere wichtige Bezugspersonen in Ihrer Kindheit?



Familie und Zuhause

Wie war die finanzielle Situation Ihrer Familie, als Sie Kind waren? Gab es z. B. genug zu essen?

.....
.....
.....

Haben Ihre Eltern oder andere Bezugspersonen Sie in der Kindheit bestraft? Wofür?

.....
.....

Wer hat damals hauptsächlich Sie und andere Geschwister bestraft?

.....
.....

Wofür hatten Sie sich als Kind geschämt? Kannten Sie als Kind Schuldgefühle?

.....
.....
.....
.....

FreundInnen und andere Beziehungen

Erzählen Sie mir etwas von Ihren FreundInnen in der Kindheit? Mit wem haben Sie gespielt?

.....
.....
.....

Hatten Sie einen besten Freund/eine beste Freundin?

.....
.....

Zu welchen Gruppen gehörten Sie damals? Gruppe von FreundInnen? Jugendgruppe der Kirche?

.....
.....
.....

Wie war es, als Sie sich das erste Mal zu einer anderen Person hingezogen gefühlt haben?

.....
.....
.....
.....



Schule und Arbeit

Wie war Ihre Schulzeit? Wie war die Schule?

.....

Wie war das Lernen für die Schule? Ist es Ihnen eher leicht oder schwer gefallen? In welchen Fächern waren Sie eher gut, in welchen nicht?

.....

Hatten Sie einen Job in Ihrer Jugend? Mussten Sie Geld verdienen oder war es freiwillig?

.....

Freizeit

Mit welchen Aktivitäten haben Sie Ihre Freizeit verbracht? Haben Sie z. B. Sport gemacht, oder Theater, oder andere schulische Freizeitangebote?

.....

Wie gerne haben Sie diese Freizeitaktivitäten durchgeführt?

.....



Spezielle Ereignisse

Können Sie sich an irgendwelche unangenehmen Erlebnisse erinnern?

.....
.....
.....

Gab es Todesfälle von Personen, die Ihnen wichtig waren? Hat Sie jemand verlassen?

.....
.....
.....

Gab es Unfälle oder Krankheiten?

.....
.....
.....

Lösten bestimmte Menschen bei Ihnen Ängste aus?

.....
.....
.....

Ging etwas kaputt, was eine große Bedeutung für Sie hatte?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



ARBEITSBLATT 2

LISTE MIT POSITIVEN ERLEBNISSEN UND ERRUNGENSCHAFTEN

Kindheit/Jugend

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Erwachsenenalter

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

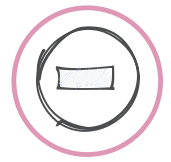
.....

.....

.....

.....

.....



ARBEITSBLATT 3

LISTE MIT NEGATIVEN EREIGNISSEN UND MISSERFOLGEN

Kindheit/Jugend

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Erwachsenenalter

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

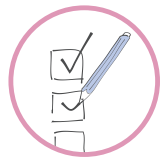
.....

.....

.....

.....

.....



CHECKLISTE SITZUNG 2

ERWACHSENENALTER

Datum	Name Zuhörende Person
-------	------------------------------

Thema/Arbeitsblatt	ja	nein	Begründung
Ergänzende Fragen zu Kindheit und Jugend	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Das Thema der Sitzung erklären (Arbeitsblatt 1 „Zeitstrahl“ verwenden)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Mitgebrachte Fotos und andere Erinnerungsobjekte anschauen und besprechen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Liste mit Fragen zum Erwachsenenalter verwenden (Leitfaden 2 verwenden)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Liste mit positiven und negativen Ereignissen erstellen (Arbeitsblätter 2 und 3 verwenden)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Über Sinneseindrücke (Gerüche, Musik, Geräusche usw.) als mögliche Erinnerungsquellen reden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Bemerkungen



LEITFADEN 2

FRAGEN ZUM ERWACHSENENALTER

Diese Fragen dienen als Anregung, die der oder dem Erzählenden helfen kann, sich an Erlebnisse im Erwachsenenalter zu erinnern.

Einstiegsfragen

- Wie war die Zeit, als Sie volljährig wurden?
- Welche Erlebnisse aus **Ihren 20er Jahren** haben Sie noch besonders in Erinnerung?
- Wie würden Sie sich beschreiben, als Sie im jungen Erwachsenenalter waren? Was waren Ihre Vorlieben und Interessen?
- Was war Ihnen wichtig? Für was standen Sie ein?

Arbeit

- Welche/n Beruf/e haben Sie gelernt? Wie lange haben Sie in diesen Berufen gearbeitet?
- Haben Sie gerne in diesen Berufen gearbeitet?
- Hat Ihr Verdienst ausgereicht, um davon zu leben?
- Was war anstrengend an dieser Arbeit, was ging Ihnen eher leicht von der Hand?
- Wurden Sie bei der Arbeit geschätzt?
- Als erwachsene Person haben Sie eine Reihe von Entscheidungen getroffen. An welche wichtigen Entscheidungen können Sie sich erinnern? Würden Sie heute auch noch so entscheiden?



Beziehungen und Ehe

Welche Menschen waren Ihnen als erwachsene Person wichtig?

.....
.....
.....

Welche Menschen waren Ihnen besonders wichtig?

.....
.....
.....

Haben Sie geheiratet? Falls Ja: Wie war Ihr Mann/Ihre Frau? Falls Nein: Warum nicht?

.....
.....
.....

Wie hat sich Ihre Ehe über die Zeit verändert?

.....
.....
.....

Hatten Sie insgesamt eher eine glückliche oder unglückliche Ehe? Warum?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Beziehungen und Kinder

Haben Sie Kinder? Wann wurden sie geboren?

.....
.....
.....

Wie haben Sie die Rolle des Vaters/der Mutter ausgefüllt?

.....
.....
.....

Wie war es für Sie, als Vater/Mutter Verantwortung für Kinder zu haben? Gab es wichtige Entscheidungen, an die Sie sich noch erinnern können?

.....
.....
.....
.....
.....

Wie waren Ihre Kinder, als sie klein waren – und als sie groß geworden waren? Wie würden Sie Ihre Beziehung zu Ihren Kindern heute beschreiben?

.....
.....
.....
.....



Beziehungen und FreundInnen

Zu welchen Personen außerhalb der Familie hatten Sie als erwachsene Person eine besondere Beziehung?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Interessen

Welche Hobbys hatten Sie als erwachsene Person? Welche anderen Interessen?

.....
.....
.....

Welche Rolle spielt Glaube und Spiritualität in Ihrem Leben? Wie war das früher, wie heute?

.....
.....
.....

Wie würden Sie Ihren Glauben beschreiben?

.....
.....
.....

In welcher Form haben Sie der nächsten Generation irgendetwas gegeben oder mitgeteilt?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



**Bedeutende Herausforderungen/
Schwierigkeiten**

Welchen Herausforderungen sind Sie als erwachsene Person begegnet? Wie haben Sie diese bewältigt?

Gab es Todesfälle von Personen, die Ihnen wichtig waren? Gab es Verluste von wichtigen Menschen?

Gab es eine Krankheit oder Unfall, mit der Sie im Erwachsenenalter viel zu tun hatten?

Sind Sie oft umgezogen? Wie sind Sie damit umgegangen?

Kennen Sie Gefühle von Alleinsein und Verlassensein?

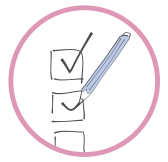
Gab es andere Notsituationen in Ihrem Erwachsenenalter?

Abschluss

Wir haben nun viel über Ihr Erwachsenenalter gesprochen. Gibt es noch eine andere Erinnerung, über die Sie gerne reden möchten?

Weisheit

Welche Weisheit(en) möchten Sie gerne an Ihre Kinder oder Angehörigen der nächsten Generation weitergeben?



CHECKLISTE SITZUNG 3

INTEGRATION

Datum	Name Zuhörende Person
-------	------------------------------

Thema/Arbeitsblatt	ja	nein	Begründung
Ergänzende Fragen zum Erwachsenenalter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Das Thema der Sitzung erklären (Arbeitsblatt 1 „Zeitstrahl“ verwenden)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Liste mit Fragen zur Zusammenfassung, Evaluation und Integration (Leitfaden 3 verwenden)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Liste mit positiven und negativen Ereignissen verwenden (Arbeitsblätter 2 und 3 verwenden)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Bemerkungen



LEITFADEN 3

FRAGEN ZU ZUSAMMENFASSUNG, EVALUATION UND INTEGRATION

Diese Fragen dienen als Anregung, die der oder dem Erzählenden helfen kann, sich Gedanken über den Lebensrückblick zu machen.

Zusammenfassung und Bewertung des Lebens

In dieser Sitzung soll es um Ihr gesamtes Leben im Überblick gehen.

Was waren Ihrer Meinung nach die drei größten Befriedigungen in Ihrem Leben?

Was genau war an diesen drei Erlebnissen so befriedigend?

Zusammenfassung und Bewertung des Lebens

Was waren Ihrer Meinung nach die drei größten Enttäuschungen in Ihrem Leben? Warum?

Wenn Sie Ihr Leben noch einmal leben dürften: Was würden Sie noch einmal genauso machen? Was würden Sie ändern und wie?



Integration

Was finden Sie in der Lebensphase, in der Sie sich gerade befinden, am besten?

Was finden Sie in der Lebensphase, in der Sie sich gerade befinden, am schlechtesten?

Was ist Ihnen heute in Ihrem Leben besonders wichtig und wertvoll?

Zukunftsorientierung

Welche Hoffnungen und Wünsche haben Sie für die Jahre, die vor Ihnen liegen?

Welche Ängste haben Sie, wenn Sie auf die nächsten Jahre blicken?

Wenn Sie noch einmal die wichtigsten Entscheidungen Ihres Lebens betrachten: Wie zufrieden sind Sie damit?



Schlussfragen

Wie hat Ihnen dieser Lebensrückblick gefallen?

.....
.....
.....

Möchten Sie noch irgendetwas ansprechen oder vorschlagen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

