

## Namnuppgifter

**Tilltalsnamn** (eventuell smeknamn)

**Tidigare efternamn**

## Barndomen

**Min födelseplats och boendeplatser under uppväxten**

Här kan det stå om platser jag bott på och vad det har betytt för mig och hur det var då..

Tex. där fanns en kvarn som vi brukar samlas vid på kvällarna, när vi bodde i Stigtomta utanför Katrineholm.

**Bra att skriva namn på platser och personer.**

Foto på huset.

Vid alla bilderna skriv vem det är och när kortet är taget, ungefär om du inte vet

**Min mors namn och yrke** (Om avliden: ålder och årtal)

**Hur var mamma?  
Vad arbetade hon med?  
Hur var vår relation?  
Vad brukar vi göra  
tillsammans?**

**Min fars namn och yrke** (Om avliden: ålder och årtal)

**Hur var pappa?  
Vad gjorde vi?  
Vår relation?  
Arbeta han hemma eller var  
han mycket borta och arbeta?**

**Mina syskon** (om avlidna - deras ålder/årtal)

**Vad kallade  
mina syskon  
mig?  
Hade de  
något  
smeknamn?**

**Vad gjorde vi tillsammans som  
barn?**

**Umgås vi mycket i dag?**

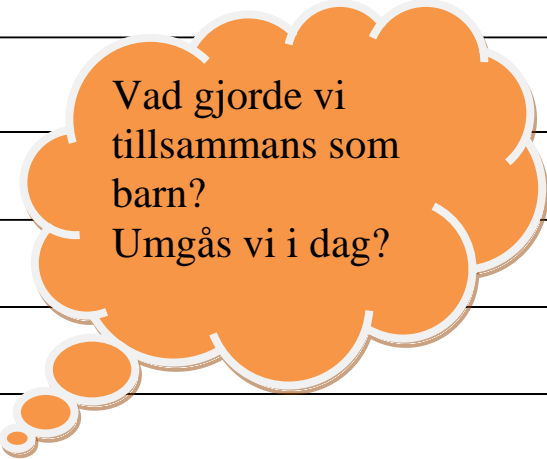
**Min plats i syskonskaran**

**Allt om min  
uppväxt med  
mina syskon  
och familjen.**

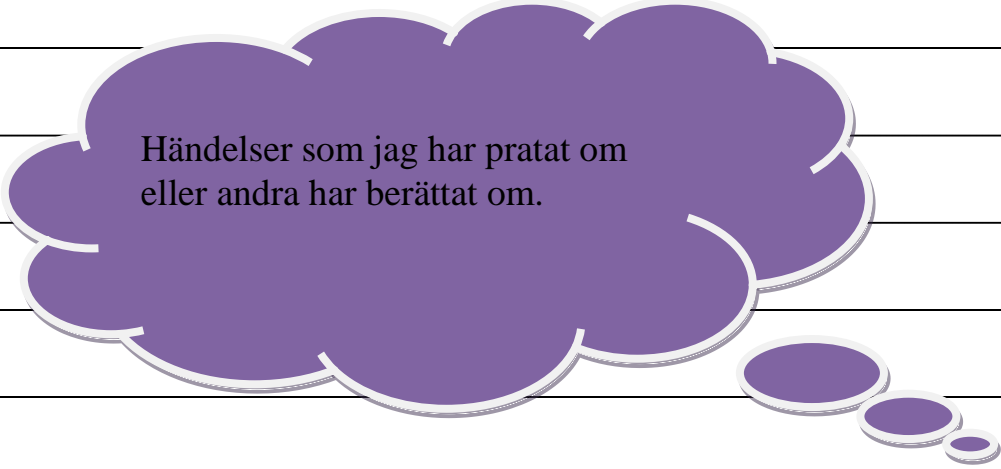
**Jag har gått i småskolan/skolorna (plats/platser, antal år etc)**

**Hur upplevde jag  
skolan?  
Skolvägen?  
Klasskamraterna?  
Bild på skolan.  
Mitt klassfoto.**

**Vänner och händelser som betytt mycket för mig i min barndom**



Vad gjorde vi  
tillsammans som  
barn?  
Umgås vi i dag?



Händelser som jag har pratat om  
eller andra har berättat om.

## Ungdoms- och vuxenliv

**Namn på make/maka/sambo/särbo** (Om avliden: ålder och årtal)

**Vigselort, datum** (hur var vädret, vad hade vi på oss, vem var med mm)

Bilder från ert bröllop.  
Gratulationskort och tal.  
Allt om bröllopet och  
maten. Vem eller vilka  
hjälpte till med bröllopet?  
Någon som hade sytt  
klänningen?

**Makens/makans/sambos/särbos yrke**

Hur det var att arbeta som tex  
förman eller sömmerska på  
Tuppen.  
Andra fritidsaktiviteter?  
Tex var aktiv i föreningslivet.

**Tidigare giftermål/samboende, namn – årtal**

Det som ligger långt  
tillbaka i tiden kan vara  
det som jag kommer ihåg  
lättast.

**Mina barn heter och är födda år** (om avlidna: ålder/årtal)

Bilder från deras  
barndom. Foto  
som barn.  
Nytaget foto?

**Mina barnbarn, barnbarnsbarn heter och är födda år (om avlidna - deras ålder/årtal)**

**Foto.  
Relationen,  
vems barn?**

**Mitt yrke, mina arbetsplatser och vad arbetet betytt för mig**

Namn på arbetsplatsen och  
vart den låg.  
Namn på mina  
arbetskamrater och chefer.

**Hur mycket  
tjänade jag på  
mitt första  
arbete?**

**Min värnpliktsstad** (och ev krigsupplevelser, FN-uppdrag mm)

**Namn, bilder och när?**

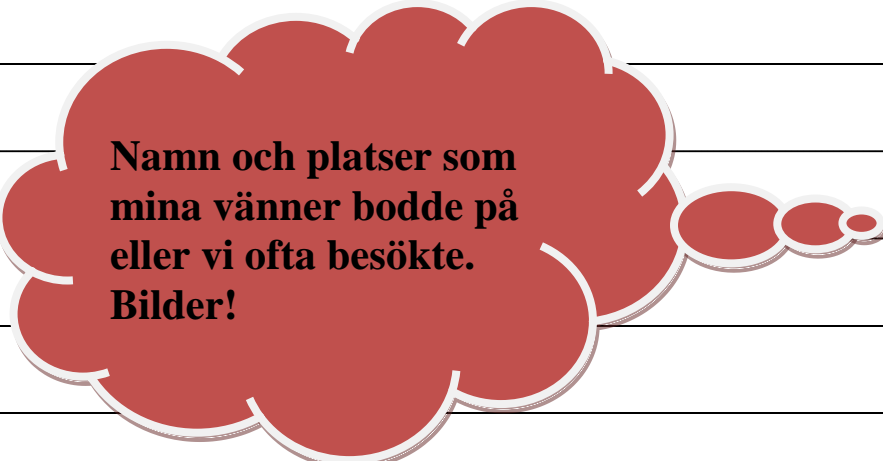
**Platser där jag bott** (gärna årtalen och eventuella omständigheter)

Platser som jag bott på  
som vuxen.  
Gärna bilder.

Jag kanske bara har bott på ett fåtal platser eftersom huset jag har betyder så väldigt mycket för mig. Vill aldrig flytta från mitt hus på Mässvägen 3.



**Vänner och händelser som betytt mycket för mig i min ungdom och i mitt vuxenliv**



**Namn och platser som  
mina vänner bodde på  
eller vi ofta besökte.  
Bilder!**

## Intressen

Jag har/hade husdjur (art) och dom heter/hette

Namn, när jag hade dem  
och hur mycket de  
betydde för mig.  
Vad de gjorde för hyss..

Intressen och hobbies jag har/har haft (tex resor, musik trädgård och radio)

Namn på platser vi har  
besökt?  
Bilder!  
Vilken radiokanal eller  
musik brukar jag lyssna på?  
Tv program jag tycker om?  
Namn på vad jag odlade och  
vårdade i trädgården?  
Tycker jag om att resa eller  
vill jag helst vara hemma?

**Föreningar som jag varit/är aktiv i**

**Namn på  
andra som  
var med.**

**De här dagstidningarna har jag läst regelbundet**

**Vilken  
morgontidning,  
kvällstidning och  
veckotidning  
brukar jag läsa?**

**Personliga tillhörigheter som är värdefulla för mig t.ex. diplom, tavla**

**Brev, bokmärken, vykort  
eller andra saker som betytt  
mycket för mig.**

**Det kan även  
vara mina  
smycken eller  
saker jag gjort  
själv.**

**Politiska och/eller etniska grunder som jag tar hänsyn till**

Är det något som engagerar mig  
mycket eller jag brukar reagera  
på?

Ex.

Dåligt bordsskick.

Orättvisa.

Miljöförstöring.

Svältkatastrofer.

**Religiösa förhåll jag tar hänsyn till**

## Personliga vanor

Traditioner i samband med helger och högtider

Vad tyckte jag om?  
Vad brukar jag göra?  
T.ex.  
Vi brukar ha knytkalas.  
Jag gjorde alltid Janssons  
frestelse till våra fester.

Födelsedagarna och namnsdagarna brukar jag fira genom att:

Hur firade vi?  
Hur viktigt var/är det  
för mig?

**Mina sömn och vilovanor** (morgontrött/kvällspigg)

Förr var jag alltid  
uppe tidigt och  
drack kaffe i  
ensamhet.

Numera behöver jag lite  
tid på mig för att vakna,  
sover gärna till klockan  
tio.

**Mina vardagsrutiner** (hur min dag sett ut, mina vanor - morgon, middag och kväll)

Tex tycker om att äta  
frukost på sängen.

**Min matvanor** (vad jag tycker om och tycker sämre om bland huvudrätter, efterrätter, kryddor ( på filmjök med mera)).

Tycker mycket om frukt och grönsaker.

Äter gärna godsaker och efterrätter.

Viktigt för mig att äta sund och hälsosam mat.

Tror att en varierad kost är bäst.

**Jag föredrar de här dryckerna** (varma (tex kaffe), kalla (tex mjök till maten))

Mjök är det bästa jag vet!

Tycker att kaffet smakar bäst i en fin, tunn kopp och fat.

**Hur jag vill inta mina måltider** (tider och platser)

Åt ofta kvällsmat i soffan.

**Mitt favoritgodis och de frukter jag tycker om**

Föredrar  
frukt!



**Eventuella alkohol- rök- och snusvanor**



**Mina favoritkläder** (byxor/kjol/jumper/blus/skor inne och ute)

**Bekvämt klädd på fritiden.  
Propert till arbetet och vid  
högtider.**

**Min hygien brukar jag sköta genom att** (t ex duscha/bada - morgon/kväll)


**Tycker bäst om att duscha på  
kvällen. För att sedan krypa  
ner i sängvärmen.**

**Eventuell hudlotion, parfym, smink eller rakvatten jag använder** (speciellt märke)



## Personlighet

**Min personlighet** (vad är mina karaktärs egenskaper – glad, social, utåtriktad, inåtriktad, blyg, gillar vara själv mm)



**Allt om mig och mina  
egenheter.**

## Mina glädjeämnen och bekymmer

Det negativa som jag har upplevt kan vara viktigt att ni vet.

Jag kanske behöver prata om det som hänt, då är det skönt att känna att ni förstår mig och vet hur det var.

Har alltid tyckt om barn

## Annat jag vill att ni vet om mig

Är det något som jag ofta pratar om?