



Elämäkertahaastattelu

Elämäkertahaastattelussa selvitetään ihmisen elämänvaiheita. Havainnollista on piirtää ihan oikea kaari ja kuvata sillä elämänvaiheita, merkittäviä tapahtumia ja vaikkapa solmukohtia.

Haastattelun kautta ohjaaja voi oppia ohjattavastaan, mutta ennen kaikkea ohjattava voi saada uusia näkökulmia elämäänsä. Elämäkertahaastatteluun on hyvä varata aikaa, mutta hyvin ohjattuna se on usein asiakkaalle hyvin voimavaraistava.

Seuraavalta sivulta löydät kysymyksiä ja keskustelunaiheita elämäkertahaastattelun tueksi.

- Kuvaa merkittäviä elämänvaiheita, esimerkiksi
 - a. Milloin ja missä olet syntynyt? Millaiseen perheeseen synnyit?
 - b. Missä ja milloin olet aloittanut koulun, opiskelun? Mikä oli ensimmäinen työpaikkasi?
 - c. Millaisia merkityksellisiä suhteita elämässäsi on ollut / on nyt? Voit miettiä parisuhteita, perhettä, muita läheisiä ja/tai ystäviä. Mihin ajanjaksoon nämä sijoittuvat? Entä missä olet asunut tuolloin?
 - d. Kuvaa paikkakuntia, koteja ja ympäristöjä, joissa olet asunut.
 - e. Kuvaa työpaikkoja, työuran vaiheita ja ammatteja.
- Mitkä ovat sinulle elämäsi kohokohtia (lapsena, nuorena, varhaisaikuisuudessa, keski-iässä, vanhuudessa)?
- Mitkä ovat olleet merkittäviä tapahtumia eri elämänvaiheissa?
- Millaisia elämän solmukohtia olet kohdannut (esimerkiksi työttömyys, irtisanominen, puolison kuolema, sairastuminen, tulipalo, avioero, kolari) ja miten olet selviytynyt vaikeista asioista?
- Mitä muita merkittäviä oivalluksia/oppeja/huomioita elämän varrelta haluat nostaa esille?