

# Erwin Pelgrim GZ Psycholoog

Zelfstandige Psychologiepraktijk

## Eerste hulp bij levensgeschiedenis

Dit is een korte handleiding om je op weg te helpen met het schrijven van je levensgeschiedenis. De volgende vragen kunnen je helpen bij het schrijven:

- Waar ben je opgegroeid en hoe was de sfeer thuis?
- Hoe was je opvoeding? wat voor boodschap heb je meegekregen?
- Beschrijf het karakter en beroep van je vader en moeder.
- Hoe was hun onderlinge verhouding?
- Hoe is het contact met je ouders verlopen?
- Heb je broers en zussen? Wat is hun leeftijd? Hoe is het contact met hen?
- Welke scholen heb je doorlopen? Vond je het leuk om naar school te gaan? Wat waren je schoolprestaties? Was het je eigen keuze? Had je vrienden en vriendinnen? Werd je gepest?
- Hoe ging je om met lichamelijke veranderingen?
- Hoe was je zelfbeleving?
- Heb je hobby's? Wat vind je leuk om te doen?
- Wat zijn/waren je idealen?
- Je verdere opleiding en werk carrière en hoe staat het daar nu mee?
- Je eerste verliefdheid en verdere relaties. Het karakter van je huidige partner en wat je in hem of haar aansprak. Hoe is de relatie nu?
- Vertel ook iets over belangrijke of indrukwekkende gebeurtenissen in je leven. Wat heeft indruk gemaakt en hoe heeft dat je leven beïnvloed?

Probeer een chronologisch verhaal te schrijven. Zet bij alle belangrijke gebeurtenissen ook zo veel mogelijk een jaartal (zoals in een CV). Neem rustig de tijd voor het schrijven. Maak iets te drinken en begin gewoon met schrijven/typen. Je kunt dit niet fout doen, het is jouw verhaal.

KvK 01179687  
BIG: 99919484225

Dienstencentrum Baflo  
Kruisstraat 2a, 9953 PL Baflo

06-47928281  
[erwin@plgrm.nl](mailto:erwin@plgrm.nl)

AGB: 94100700  
Praktijk AGB: 94062486

Gezondheidscentrum De Vuursteen  
Goudlaan 289, 9743 CH Groningen

[www.plgrm.nl](http://www.plgrm.nl)