

# Skriv din historie

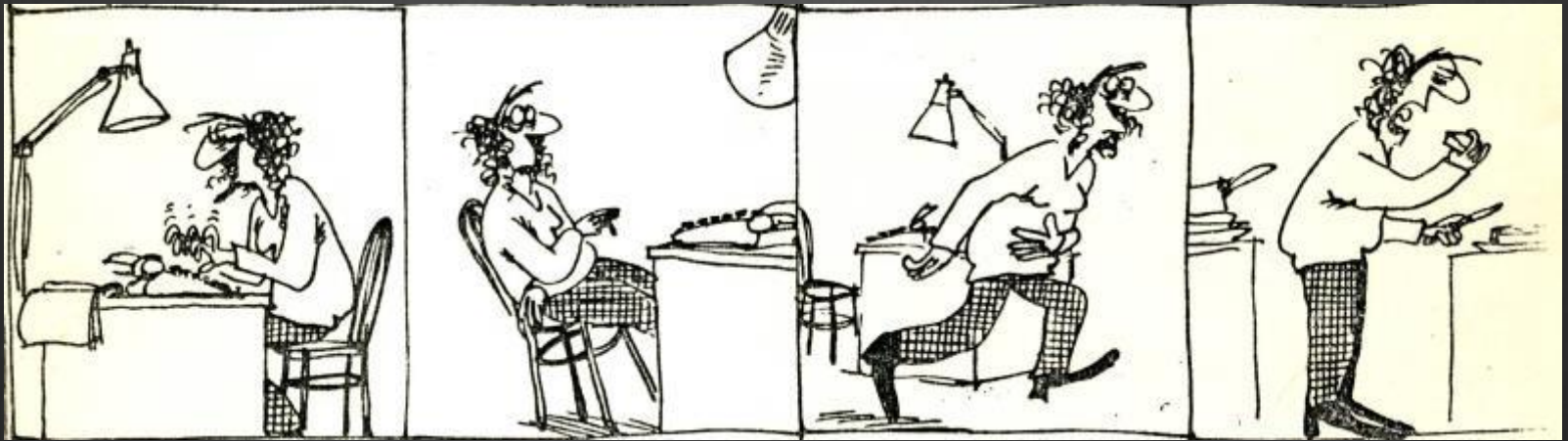
Del ditt liv med dine etterkommere

Røyken Rotary  
Høyenhall 19. februar 2018  
Per Olav Berg

# Noen som kjenner seg igjen?







Puh, for en dag – igjen...



# Gjenkaller minner

- ⊗ Du husker mer enn du tror
- ⊗ Et minne fremkaller andre minner
- ⊗ Hva skal du fortelle?
- ⊗ Skriv ned stikkord fra ditt liv
- ⊗ Det blir kapitler i boken om deg selv...

# De viktige små historiene

- ⊗ Livshistoriene våre forsvinner
- ⊗ Nysgjerrige generasjoner etterpå
- ⊗ En dag er det for sent
- ⊗ Hvem var oldefar og bestemor?
- ⊗ Hvorfor var de som de var?
- ⊗ Hvordan levde de?

# Tema-forslag

- ⊗ Barndom
- ⊗ Skole og fritid
- ⊗ Ungdom
- ⊗ Arbeidsliv
- ⊗ Ferier og fritid
- ⊗ Flytting/nye steder



# ...temaforslag

- ⊗ Parforhold
- ⊗ Hjem og husarbeid
- ⊗ Ny familie
- ⊗ Sykdom og helse
- ⊗ Krig og krigshandlinger

# ... temaforslag

- ⊗ Natur og miljø
- ⊗ Sorg
- ⊗ Organisasjonsliv
- ⊗ Alderdom
- ⊗ Savn og lengsler

# Hva gjør vi?

- ⊗ Hvordan være kreativ?
- ⊗ Når skrivesperren ramler ned

# Den gode praten ...med ektefellen...

- ⊗ Hva får oss til å tenke?
- ⊗ Hvordan kommer idéene?
- ⊗ Hvordan fange en tanke?
- ⊗ Hvordan gjør andre det?
- ⊗ Hvordan kommer vi gang?

# Dramaturgimodellen

- ⊗ Ligner en journalistisk oppbyggingsmodell:
- ⊗ HEY – leserne fanges med en fiks formulering – et brak
- ⊗ YOU – Fortelleren appellerer til lesernes egen verden (dette angår deg)
- ⊗ SEE – «Se her»- historien risses opp på en klar og sammenhengende måte
- ⊗ SO – Konklusjon. Antyd hva man kan eller bør gjøre

# Dramaturgiens punkter

- ⊗ Anslag
- ⊗ Presentasjon
- ⊗ Fordypning
- ⊗ (Konflikt) Spenningsopptrapping
- ⊗ Spenningsutløsning
- ⊗ Avtoning

# Hvordan gjør jeg det?

⊗ Begynn med et startpunkt:

- Noe dramatisk
- Noe hyggelig
- Bryllup
- Fødsel/barnedåp
- En begravelse
- Et vendepunkt?

# Lag en ”dreiebok”

- ⊗ Livet består av mange ulike bolker
- ⊗ Systematiser
- ⊗ Lag en disposisjon
- ⊗ Hvert kapittel er et ark –  
hver historie i kapitlet er en gul lapp



# Lukt og bilder

- ⊗ Skriv malende – tegn med ordene
- ⊗ ”Ikke fortell det, men vis det”
- ⊗ Bruk elektriske ord – ord som gir leseren støt
- ⊗ Lek med bilder og beskrivelser
- ⊗ Har du det gøy når du skriver, har leseren det moro

# Struktur og dramaturgi

- ⊗ Holder liv i historien
- ⊗ Skaper spenning
- ⊗ Øker leselysten
- ⊗ Øker forståelsen for historien
- ⊗ Gjør det morsommere å skrive

# Dramaturgi som teknikk

- ⊗ Henrik Ibsen hadde dramaturgien i ryggmargen
- ⊗ Han visste hvor han begynte
- ⊗ - hvor han skulle underveis
- ⊗ - hva han skulle oppleve
- ⊗ Og hvor han skulle ende opp
  
- ⊗ Hensikten var å begeistre!

# Ingen pekefinger

- ⊗ Fortell om ditt liv uten å være ”da jeg var ung – belærende”
- ⊗ Styr unna ”alt var så mye bedre før”
- ⊗ Dropp ”da jeg vokste opp, var det harde tider”
- ⊗ Fortell om hvordan du hadde det – om hva du opplevde uten å være etterpåklok eller sammenlignende.

Men hva hjelper vel forslag  
når skrivelysten fordunster?

# Rammet av skrivesperre

- ⊗ Rammer hvem som helst – når som helst
- ⊗ Ingen evig diagnose
- ⊗ Kan helbredes raskt
- ⊗ Store muligheter for tilbakefall, dessverre

# Mangler motivasjon?

- ⊗ Du vil, men får det ikke til
- ⊗ Skjermen forblir like hvit – og tom
- ⊗ Skrivesperre eller manglende motivasjon?
- ⊗ Hva skyldes en manglende inspirasjon?

# Ulike erfaringer

- ⊗ Innvilg deg en pause
- ⊗ Ta notater
- ⊗ Rydd opp i idéene



# ...ulike erfaringer

- ⊗ Del opp teksten
- ⊗ Skriv stikkord
- ⊗ Ikke stryk og rett

# ...ulike erfaringer

- ⊗ Bytt sted og mønster når du skriver
- ⊗ Tøm hodet
- ⊗ Gi deg en tidsfrist
- ⊗ Jobb med flere kapitler

# Flere tips mot skrivesperre

- ⊗ Lag lister
- ⊗ Sett deg mål
- ⊗ Sett av faste tider
- ⊗ Unngå skippertak

# ...og enda flere

- ⊗ Kjefte på seg selv duger ikke
- ⊗ Gjør noe annerledes
- ⊗ Halvferdig er bedre enn ikke påbegynt
- ⊗ Bruk tid på struktur og oppbygging
- ⊗ GÅ EN TUR PÅ GAMLE TRAKTER

# Kreative teknikker

- ⊗ Vær bevisst på at ideer ikke kommer av seg selv
- ⊗ Dyrk situasjoner som fungerer
- ⊗ Finn dine egne metoder
- ⊗ Lær deg å kjenne dine egne virkemidler

# ...kreative teknikker

- ⊗ Når tenker du mest fruktbart?
- ⊗ Steng andre ting ute
- ⊗ Slapp av; hjernen er mye nærmere kroppen enn du tror
- ⊗ Ingrid Espelid Hovig-modellen

# ... kreative teknikker

- ⊗ Tør du tenke egne tanker?
- ⊗ Tør du selge egne tanker?
- ⊗ Tør du ignorere andre?
- ⊗ Ola Bauer-metoden

# ... kreative teknikker

- ⊗ Kutt ut frykten for hva andre gjør
- ⊗ Plages du av konkurrenter, så dropp dem
- ⊗ Sett standarden selv og la andre plages av deg
- ⊗ Bygg opp selvtillit, men bli aldri arrogant



# Hvordan bli inspirert?

- ⊗ Se på bilder
- ⊗ Finn ord i synonymordbøker
- ⊗ Plukk ut tilfeldige ord
- ⊗ Tenk skriving
- ⊗ Hør på musikk
- ⊗ Bruk notatblokka
- ⊗ Snakk med barnebarna og hør hva de lurer på

# Alle kan skrive

- ⊗ Skuffen i skrivebordet kan ikke lese
- ⊗ En tekst som ikke blir lest, er ingen tekst
- ⊗ Skaff deg en leser ved å skrive en tekst.
- ⊗ Sett deg små delmål
- ⊗ Til slutt kan du samle alt du har skrevet –  
og du har skrevet historien om ditt liv