Livets Tre

2 dagers workshop med ungdommer + 1 dags opplæring som kursholder.

Livets tre er en del av en identitetsskapende prosess hvor treet er en metafor for selve livet. Røttene på treet handler om ens "røtter": hvor en kommer fra, familien, gode minner fra barndommen, viktige verdier og opplevelser.

Jorda representerer livet her og nå, om trivsel og glede i hverdagen.

Stammen på treet er ens personlighet, både det man er god til; for eksempel å danse, og det som mer ens personlig trekk som for eksempel omsorgsfull, ansvarlig osv.

Greinene representerer håp og ønsker for framtida. Bladene på treet handler om viktige personer i ens liv og fruktene kobles til for eksempel hva disse personene lærte deg eller hvilken betydning de har i livet ditt.

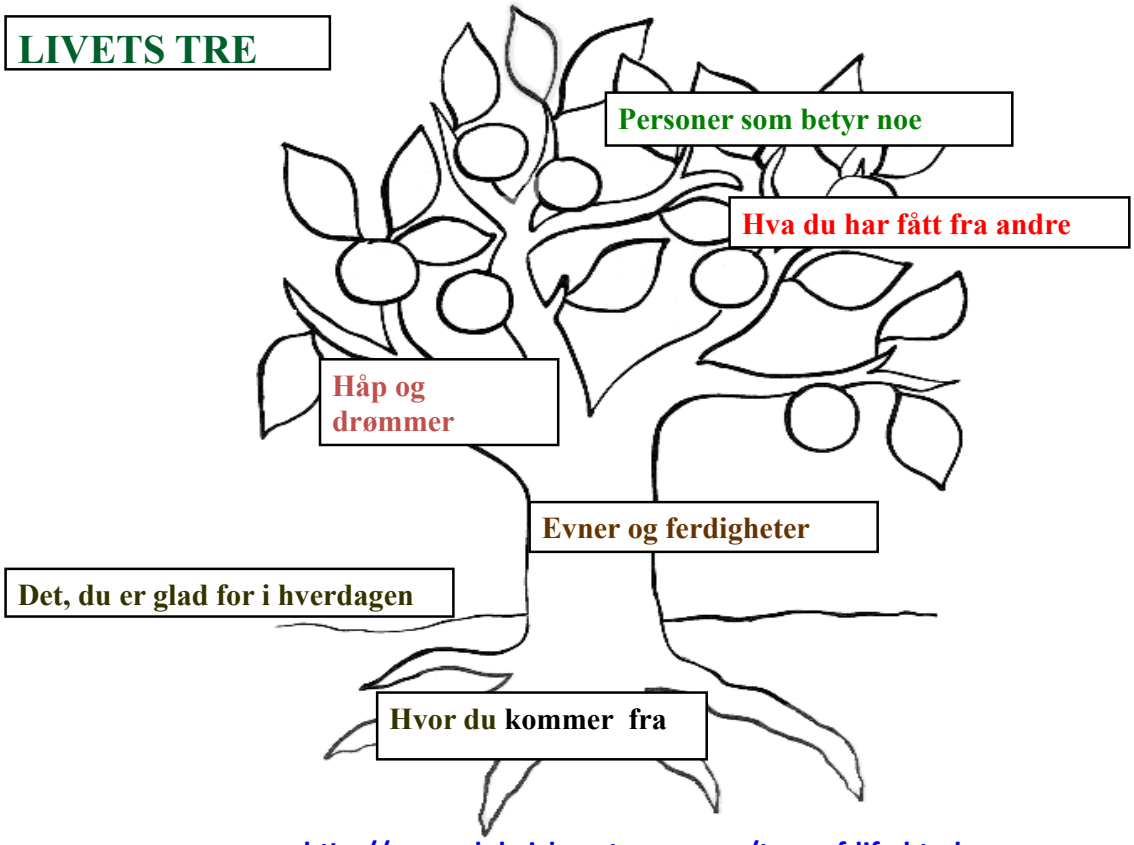
Prosessen med å tegne og skrive på treet er delt opp i to: Først konsentrerer en seg om alt det som er godt å huske, det som gjør en stolt og glad. Deltakerne presenterer trærne for hverandre og gir hverandre tilbakemeldinger på hvilken betydning den enkelte har for en og hvilke styrker en ser at personen har.

Dernest arbeides det med Stormer i livet, dvs. de vanskeligheter deltakerne har møtt i livet. En går ikke inn på den enkeltes storm i detalj, men samtaler om hvordan ulike stormer påvirker følelser, tanke og handlinger. Hovedfokuset blir på hva en gjorde for å komme seg igjennom stormene og hva som er godt å kunne når en står i stormer i livet. Gruppen blir en refleksjonsarena om mestring og muligheter selv om en har vært utsatt for vonde livssituasjoner.

Livets tre er hentet fra Narrativ praksis. Metoden ble utviklet i Sør – Afrika i arbeid med barn som hadde mistet foreldre i krig eller i Hiv/Aids.

Formålet er å styrke deltakernes identitet og skape sammenheng i livet. Den dominerende vonde historien blokkerer ofte for å huske, være bevist på alt det gode og viktige som en kanskje også har opplevd i livet. Ved å ta utgangspunkt i det gode, den man vil være og de håp, drømmer og verdier en har for sitt liv så skapes også en trygg plattform for samtaler om det vanskelige og vonde som en har opplevd.

Livets tre kan anvendes både i grupper og med enkeltindivider. Det er viktig at prosessen følges av nære omsorgspersoner, lærere m.v., slik at samtaler om livet kan videreføres i hverdagen i en utvidet forståelse av hvem den unge egentlig er.



http://www.dulwichcentre.com.au/tree-of-life.html

Ungdommer som har gjennomført Livets Tre vil motta et personlig diplom. Kursdeltakere i workshop (2 dager) og opplæring (1 dag) vil mottak et kursbevis. I tillegg vil kursdeltakere motta et inspirasjonshefte, utarbeidet i samarbeid mellom RVTS Sør og Abup, som støtte til gjennomføring av Livets Tre med ungdommene.