



# Livets tre

Inspirasjonshefte

Gunnar Eide og Torunn Fladstad  
ABUP/RVTS Sør



Foto: Hilde Kjærstad



Dette heftet er en del av en opplæringspakke for samtaleledere i Livets Tre workshop med barn og ungdom med flyktningebakgrunn. Opplæringen inkluderer en dag med teori/egenaktivitet og to dager i praksis med gruppe, under veiledning. Heftet er tenkt som støtte og inspirasjon etter endt opplæring.

Til deg som samtaleleder er det viktig å minne om at Livets Tre er en dialogisk og reflekterende prosess. I inspirasjonsheftet vil vi gi eksempler på spørsmål som kan være en god inngang til videre refleksjoner og samtaler med deltakerne. Det er altså ikke et poeng å komme gjennom alle spørsmålene.



# Hva er Livets Tre?

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 gode 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 en eller hvilken betydning de har i den enkeltes liv.

Prosessens 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. Deretter 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, tanker og handlinger. Hovedfokuset blir på hva en gjorde for å komme seg gjennom 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 og Zimbabwe i arbeid med barn som hadde mistet foreldre i krig eller i Hiv/Aids.**

Dette var et samarbeid mellom Dulwich senteret i Australia og lokale krefter fra organisasjonen REPSSI. Formålet med Livets Tre er å styrke deltakernes identitet og skape sammenheng i livet. Den dominerende vonde historien blokkerer ofte for å huske, være bevisst 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, miljøarbeidere og lignende, slik at samtaler om livet kan videreføres i hverdagen i en utvidet forståelse av hvem den unge egentlig er og ønsker å være (Eide og Nordenhoff, 2014).

## Oppstart på Livets Tre-workshop

Etter en presentasjon av deltakerne (skriv navn og hvor alle kommer fra på tavle eller flipp over), er det en god ide å presentere deltakerne for hvorfor vi er her og hva dagen skal inneholde. Gi en kort innføring i de ulike delene av treet slik at deltakerne forstår metaforen Livets tre.

## Gå gjerne videre med å si noe om følgende:

*Hvorfor gjør vi dette? Det som er felles for dere som er her i dag er at dere alle har opplevd å måtte flykte fra hjemlandet deres og kommet til et helt nytt og fremmed land. Det gir noen helt spesielle utfordringer og både kropp, følelser, tanker og handlinger blir påvirket av dette. Det er viktig å være klar over hvordan dere kan ta vare på dere selv i denne situasjonen, og hvordan dere som ungdommer kan støtte hverandre og voksne rundt dere kan bidra best mulig.*

**Til samtaleledere:** Tegn opp på tavle /flippover to sirkler (to soler). I den ene skriver dere fysisk helse i den andre psykisk helse. Inviter deltakerne til en dialog om følgende :

*Vet dere hvordan vi kan ta vare på kroppen/vår fysiske helse? (Skriv ned det deltakerne sier som stråler på sola.)*

## Fortsett med:

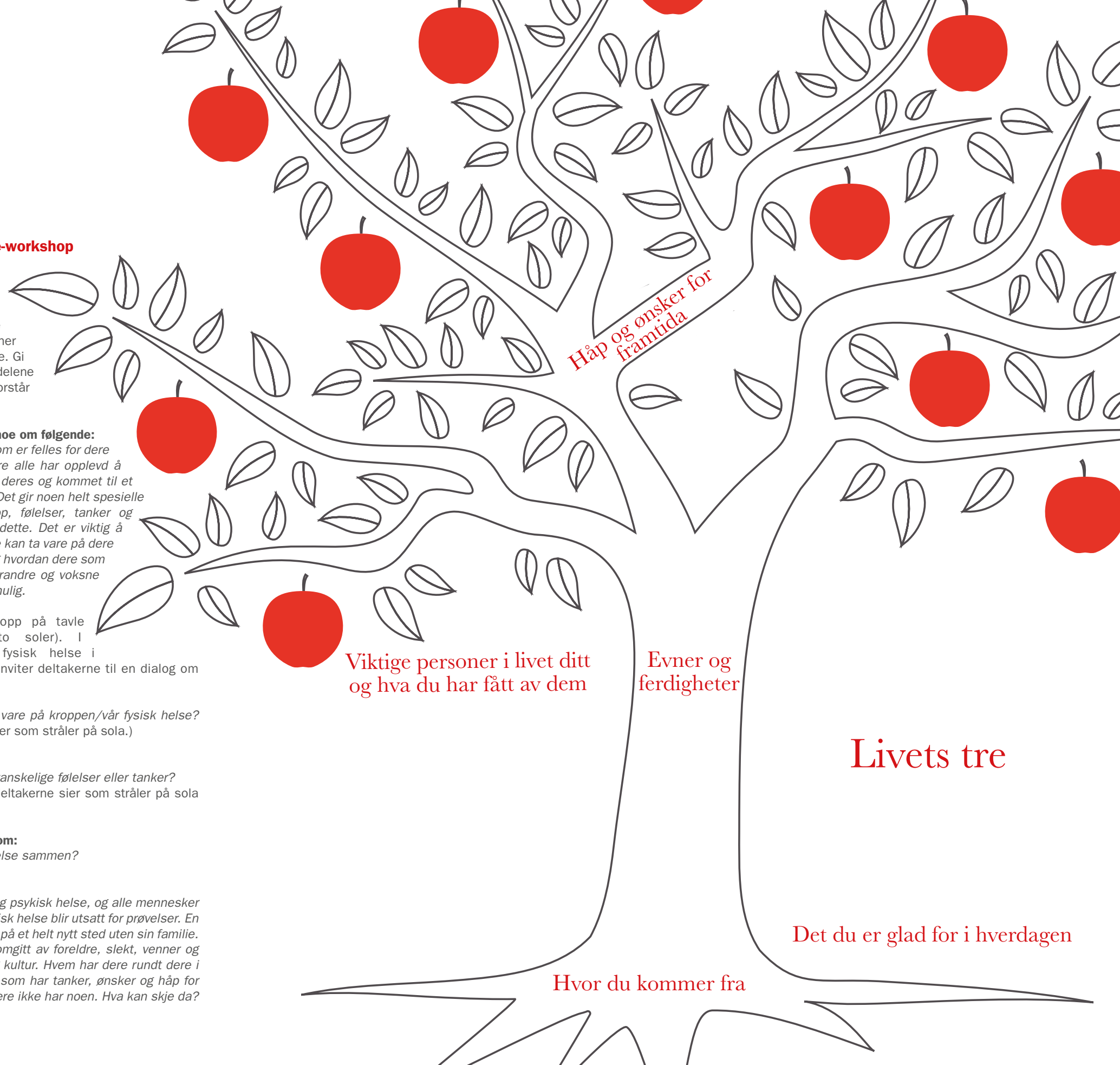
*Hva kan vi gjøre når vi har vanskelige følelser eller tanker? (Skriv igjen ned det som deltakerne sier som stråler på sola om psykisk helse.)*

## Og avslutt med refleksjon om:

*Henger fysisk og psykisk helse sammen?*

## Avslutt gjerne med:

*Alle mennesker har fysisk og psykisk helse, og alle mennesker kan være i risiko for at psykisk helse blir utsatt for prøvelser. En risiko kan være hvis man er på et helt nytt sted uten sin familie. En gang var dere kanskje omgitt av foreldre, slekt, venner og levde i et kjent samfunn og kultur. Hvem har dere rundt dere i dag som kjenner dere? Og som har tanker, ønsker og håp for fremtiden deres? Og hvis dere ikke har noen. Hva kan skje da?*





Hvordan kan man reagere?

Hvis det er lite respons fra deltakerne, så kan du si at andre som har deltatt i Livets Tre, har fortalt at de kunne bli triste, deprimerte, føle håpløshet, være ensomme, føle på savn, oppleve å få panikk, ha vonde følelser, reagere med sinne. Her kan dere igjen tegne opp to sirkler. Den ene handler om hvem man hadde rundt seg i opprinnelseslandet, den andre om hvem man har rundt seg her i Norge.

Ta utgangspunkt i det som er nevnt fra deltakerne og normaliser deres reaksjoner. For eksempel på følgende måte:

Det dere forteller er helt normale reaksjoner når man er alene, langt borte fra sin familie, slekt, kjent kultur... Når man opplever slike utfordringer i livet, er det viktig å dele sine opplevelser, finne nye mennesker man har tillit til, og også bli oppmerksom på at en allerede har gjort og gjør mye for å klare seg gjennom vanskelige situasjoner.

6

Det er samtidig viktig at dere vet at det er helt ok om det er noe dere ikke ønsker å fortelle om deres liv; om dere har noen hemmeligheter eller har noe som dere ikke har lyst til å dele.. Dere bestemmer hva dere vil dele av livet deres, og det er ditt Livets tre.



Foto: Hilde Kjærstad

Målet er at dere skal føle dere sterkere etter disse to dagene med Livets Tre. Det krever mye styrke av dere å være i den situasjonen dere er i nå. Vi ønsker å støtte dere, og vi ønsker at dere skal støtte hverandre.

Vi bruker altså treet som metafor/bilde på livet vårt: Hva vet dere om trær? For eksempel at trær består av ulike deler – røtter, stamme, greiner, blader, frukter. Og trær forandrer seg med årstidene, vokser i skog eller står alene, blir høye eller små busker, og står der i både stormer og solskinn. Vi skal forestille oss at deler av vårt liv er som deler på treet og lage våre personlige trær.

Hvis du fremdeles lurer på om Livets Tre er noe for deg, så kan vi jo fortelle litt om hva andre ungdommer har sagt etter å ha jobbet med dette:

- Vi har lært mye om hverandre.
- Aldri gi opp, det finnes alltid et håp.
- Ingen har tidligere spurt oss om hvilken bakgrunn vi har!
- Godt å vite hva kompisene her mener om meg. Hjalp mye.
- De erfaringene vi har hatt kan vi bruke videre i livet.

Livets Tre handler om å fortelle historier om deg selv. Hvis du skulle presentere deg her i dag ville du kanskje sagt at du er flyktning fra Afghanistan (si navnene på alle landene deltakerne kommer fra) og at du har opplevd mye vondt, og akkurat nå er det nok det som dominerer i historien din. Men vi tror du er mye mer enn dette, og Livets Tre handler om å fortelle en hel historie om deg selv, ikke bare om det som er vanskelig, men også om gode minner, alt du kan og er god til og håp og ønsker for fremtiden.

### Arbeid med Treet

Inntil nå har prosessen vært felles med hele gruppa. Arbeid med Livets Tre vil heretter foregå vekselvis individuelt med støtte fra voksne samtaleledere og i plenum.

Vi skal nå begynne å arbeide med treet, og vi vil minne om at fokus i dag er på gode minner, det som er bra og viktig å huske og all den rikdom dere har i egen kultur og historie. Når man har opplevd mye vondt, som krig og flukt og ankomst til et nytt land, så er det normalt å ønske å glemme. I dag skal vi prøve å huske, men konsentrere oss om det som er godt å huske.

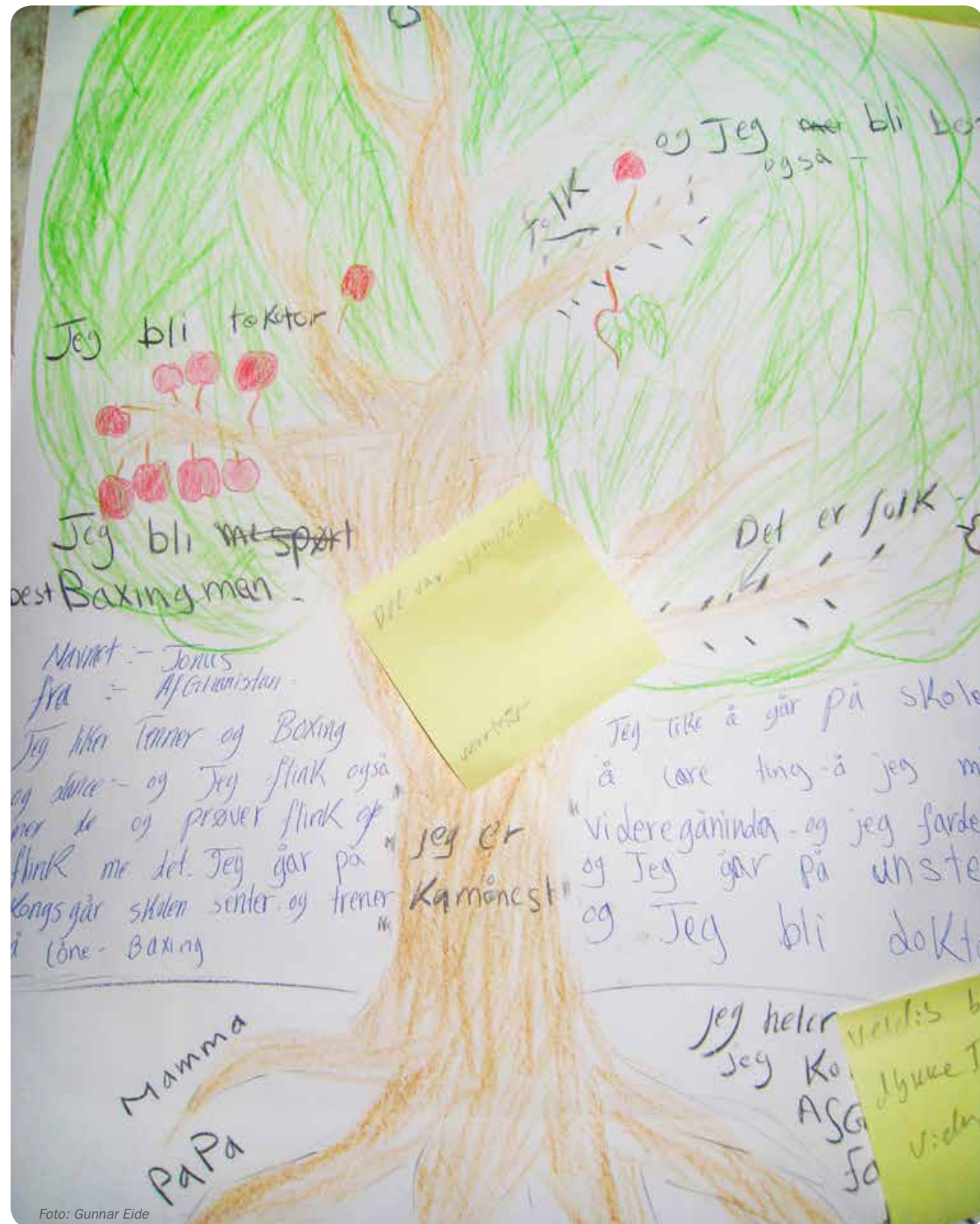


Foto: Gunnar Eide

7



# Treet

## Bakken - Det du er glad for i hverdagen

Vi starter med livet her og nå, fordi vi har erfart at det gjør det lettere å gå herfra til røttene, istedenfor å begynne med røttene.

Vi skal begynne med livet her i Norge og hva du synes er bra her. Det kan du tegne/skrive stikkord om på den linja som er over røttene.

- Hva er bra med livet nå? Hvor bor du? (Dette kan handle om trygghet, mange muligheter, lover og regler i Norge, rettigheter, skole, ansatte som hjelper og støtter, fred ...)
- Hva gir glede i hverdagen? Hva liker du å gjøre? (Dette kan være musikk, trening, skole, fotball og aktiviteter, Play Station...)
- Hvem liker du å være sammen med? (For eksempel venner, voksne, med mer.)

NB! HUSK! Det er viktig at det ikke bare blir oppramsa av det som er godt, men **små historier om det som er bra i livet.**

Avslutt denne sekvensen med at deltakerne sier noe høyt om hva de har skrevet om hva som er bra i Norge. Skriv det gjerne opp på en tavle/flipp-over.

Som overgang til neste del av treet/røttene, spør om noen av deltakerne har noe musikk fra hjemlandet på mobilen. Be dem spille det høyt, og si etterpå at dette er et eksempel på ting vi tar med oss fra egen kultur, egne røtter. Be dem nevne eventuelt også andre eksempler på noe man har med seg fra hjemlandet, f.eks nasjonaldrakt, matlaging osv.

## Røttene – Hvor du kommer fra

Røttene er en metafor for hvor og hva dere kommer fra. Kan dere løfte frem gode minner og historier som dere bærer med dere i livet i dag?

### Eksempler på spørsmål og tema kan være:

- Hvor bodde du? Land? By? Landsbygd?
- Hvem bodde du sammen med?
- Hva gjorde foreldrene dine?
- Kultur? Folkegruppe?
- Familie/slektshistorie? Hva betyr etternavn? Fornavn? Sanger? Dans?

Foto: Hilde Kjærstad

- Hva verdsetter du fra hjemlandet som du ønsker å ta med deg videre i livet?

Husk at det handler om å få deltakerne til å fortelle små historier – og din nysgjerrighet og undring vil hjelpe på prosessen. Skulle det dukke opp vonde og triste minner så er klokt å hjelpe til med å få tankene over på noe annet. For eksempel kan dere si noe om at tanker ofte kan sammenlignes med tog som kommer kjørende med mange vogner. Er det skjedd noe spesielt så kan toget stoppe opp, og kanskje det da er en vogn lasta med vonde minner som står der. Da er det også viktig å få toget til å kjøre videre og få fram nye vogner med annen last. For eksempel ved at deltakerne får sagt noe om hva som er vondt å tenke på. Anerkjenn det som noe normalt, bekreft at det gjør vondt, men hjelp deltakerne videre.

For eksempel:

Deltaker: "Jeg kom til å tenke på mamma. Jeg vet ikke hvor hun er. Jeg savner henne og det gjør vondt å tenke på."  
Samtaleleder: "Det skjønner jeg, det må være vondt å tenke på. Kan du fortelle meg noe om mammaen din? Hva slags mamma var hun? Hva slags mat laget hun osv."

Avslutt også denne sekvensen med at deltakerne sier noe høyt om hva de har skrevet om røttene sine. Skriv det gjerne opp på en tavle/flipp-over. Når det gjelder arbeidet med resten av treet, så jobber deltakerne med eget tre, før de til slutt presenterer sitt tre for resten av gruppen.

## Stammen på treet – Evner og ferdigheter

Her handler det både om hva deltakerne er gode til, for eksempel danse, syng, være morsom ol. og personlige egenskaper/ferdigheter, som for eksempel tålmodighet, ansvarlighet, omtenkksomhet ol. I innledningen kan du si noe om at det ikke er så enkelt og vanlig å si fine ting om seg selv, og deltakerne trenger hjelp til å komme i gang også med denne prosessen, for eksempel ut fra noen av følgende spørsmål:

- Hva slags menneske vil du gjerne være? Hva er et godt menneske?
- Hva er du god til? Og hvilke egenskaper kjennetegner deg som person?
- Hvordan vil andre beskrive deg?
- Hva ville din mor, din far, eller din beste venn, sagt om deg?
- Og hva liker du å høre at andre sier om deg?

Dette kan også være noe den enkelte gjør hver dag uten å tenke så mye over at dette er gode egenskaper som kjennetegner en. Hjelp deltakerne til å se hvordan de eventuelt tar vare på andre, gir andre komplimenter, har humor/får andre til å le, er en god venn, får konflikter til å roe seg, tar vare på seg selv og lignende.

## Greinene – Håp og ønsker for framtida

Greinene på treet strekker seg framover og handler om håp og ønsker for framtiden. Hjelp ungdommene til å formulere minst et ønske for seg selv, et for sin familie og et for sitt land.

### Eksempler på spørsmål og tema knyttet til greinene kan være:

- Har du et mål og noe du ønsker å strekke deg etter og jobbe for? Hva ønsker du skal skje i framtida? Drømmer? Håp?
- Hva er første skritt på veien til å oppnå målet ditt?
- Hvor lenge har du hatt disse ønskene og hvordan har du klart å holde dem i live?
- Noe du ønsker for andre? Hjemland, familie, venner...og for verden?
- Problemer kan noen ganger skygge over håp og ønsker, eller stå i veien for at vi kan gå fra håp og ønsker til mål. Hva kan da hjelpe? Har du en reserveplan eller kan du se for deg andre muligheter hvis det store målet ditt er vanskelig å oppnå?

Her er et eksempel fra en gruppe som kanskje også kan formidles til deltakerne:

Under arbeidet med håp og ønsker var det en av de unge som sa at han ikke så noe håp, alt var bare trist og vanskelig. En av de andre i gruppa sa da at en skulle huske på at når det er gråvæer så skinner sola over skyene. Det var viktig å tenke på dette når ting ble vanskelig. Selv kalte han dette "Tankekraft" – bak skyer og regn er det sol! Etter dette fikk vi en god samtale i gruppa om hvordan beholde håpet når ting ser mørkt ut.

"Etter mørket kommer lyset."  
Foto: Enslige mindreårige asylsøkere i Lillesand/UngeBlikk.

## Bladene og fruktene – Viktige personer i livet ditt og hva du har fått fra dem

Bladene og fruktene på trærne henger gjerne sammen. På bladene skriver deltakerne viktige personer i deres liv. Disse personene kan være både fra hjemland, personer de har møtt under reisen eller her i Norge. Det kan også være personer som ikke lenger er i live, men som lever videre i gode minner. Fruktene kobles gjerne til bladene og handler om hva man har fått eller lært fra disse personene.

### Eksempler på spørsmål og tema knyttet til bladene kan være:

- Hvilke personer har vært og er viktige for deg – i hjemland, på reisen, og i Norge? Dette kan også være mennesker som kanskje ikke er i live, men som lever videre i hjertet ditt.
- Hvorfor er disse personene viktige for deg?
- Hva er det som er spesielt med han/hun?
- Kan du huske noe som har betydd mye for deg og som dere gjorde sammen?
- Ville denne personen like at du husker dem på denne måten?
- Er denne/disse personene noen som har/ville hatt store håp for deg i dag?
- Vet dere at dere også er viktige blader i andre menneskers liv?

### Eksempler på spørsmål og tema knyttet til fruktene kan være:

- Hva har disse viktige menneskene i livet gitt deg, som du setter spesielt stor pris på i dag? Hva har du lært av dem? Noe helt spesielt som du setter pris på?

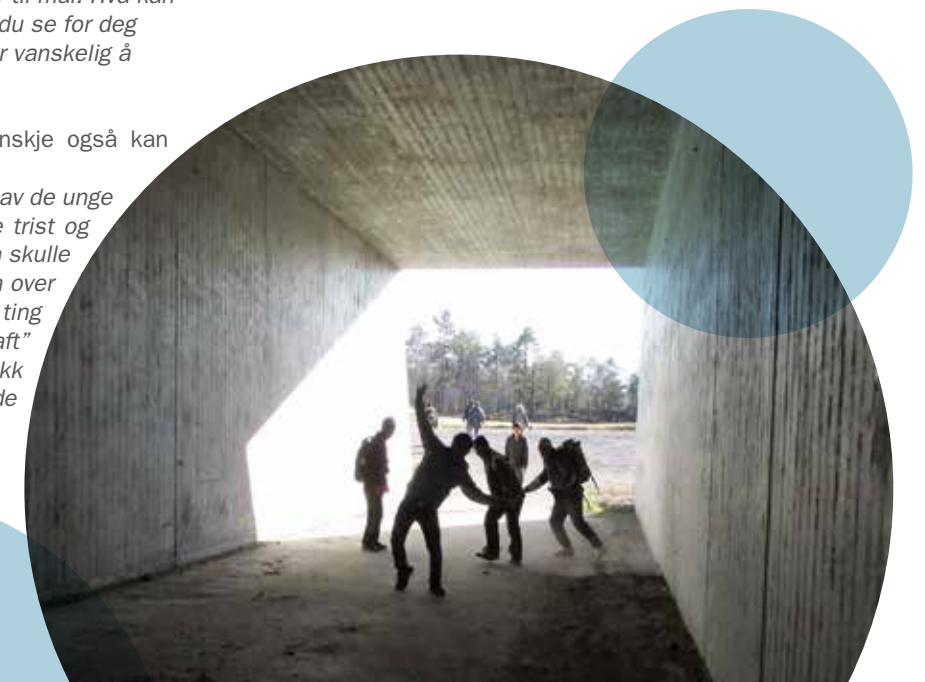






Foto : Gry Tangstad

- Fra din mor, far, søsken, besteforeldre, venner – i hjemland, på reisen, i Norge.
- Kontakt med hjemland? Støtte?

Dette kan for eksempel handle om mamma og pappa, om deres godhet og kjærlighet, det man lærte av pappa om afghansk historie, venner som hjalp i vanskelige livssituasjoner, en bestemor som ga omsorg. Det er viktig å bevisstgjøre deltakerne på at det er godt å ha personer med i hjertet som en vet tenker på en og ønsker en godt i livet. Vær oppmerksom på at dette er et følsomt tema som også kan være forbundet med savn og sorg. Det vil være viktig både å lytte til og bekrefte dette, samtidig som en prøver å få fatt i betydningen personen har. I narrativ praksis kaller vi dette dobbeltlytting. På den ene side lytter vi til det smertefulle uttrykket i historien. På den andre side lytter vi til positiv respons, initiativ og betydning, som fokuserer på ressurser og er uttrykk for kraft og støtte i livet her og nå.

Noen ganger oppfordrer vi deltakerne til for eksempel å skrive noen ord til en av de personene som har betydd mye for dem. Målsettingen her er å sette ord på betydningen av relasjonen og hedre vedkommende, men det vil dessverre ikke alltid være mulig å formidle ordene til den det gjelder.

### En skog av trær – Presentasjon av deltakernes trær

Dette kan gjøres på flere måter: En kan henge opp alle trærne på veggen eller legge dem på bordet, men poenget er å få til en dialog og refleksjon der deltakerne får tre frem for hverandre med livene sine og det de har vært med på. Samtidig vil de kunne oppleve et fellesskap.

Deretter:

Hver enkelt deltaker presenterer sitt tre. Hjelp deltakerne til å fortelle om sitt tre: Be dem fortelle en ting fra røttene, en fra livet her og nå, fokuser på håp og ønsker, blader og frukter. Avslutt med stammen om evner og ferdigheter. Før du går til stammen så si høyt til de andre deltakerne at de nå skal gi gaver til hverandre i form av å skrive på "positivlapper" (post it) hvilken betydning personen har for en og hvilke evner og ferdigheter de ser vedkommende har.

Deltakerne kommer frem en og en og post-it lappene henges så på treet til den som presenterer. Det er viktig at tilbakemeldingene forankres i konkrete hendelser og at det stilles spørsmål der man utdypet og ber om eksempler, beskrivelser av konkrete situasjoner hvor denne egenskapen kom til uttrykk. Eks: Du sa at han er flink til å hjelpe andre. Har han hjulpet deg med noe? Kan du fortelle om en gang han hjalp deg? Det kan noen ganger være vanskelig for deltakerne å utbrodere betydningen personen har for en. Da hjelper vi deltakeren videre i beskrivelsen. For eksempel; Du sier han er snill, kan du gi et eksempel på det? Nei, han er bare sånn. Ja selvfølgelig; han er bare sånn!

### Presentasjonen og tilbakemeldingene avsluttes med å spørre den enkelte:

- Hvordan var det å ta imot alle de fine kommentarene om deg?
- Hva ville din mamma/pappa tenkt og sagt om deg hvis de hadde hørt alle de fine kommentarene?

Kommenter og oppsummer betydningen du har hørt at den enkelte deltaker har for de andre.

Etter at alle deltakerne har presentert og fått tilbakemelding på sine trær, kan det være viktig å si noe om hvordan man kan ta vare på det gode man har hørt om seg selv. For eksempel på følgende måte:

Hjernen kan sammenlignes med en datamaskin. På harddisken kan man lagre både gode og triste eller vonde hendelser. Av og til kunne det være godt om det var mulig å trykke på "delete" og fjerne alt det som er vondt. Det er vanskelig! Men kanskje du kan lagre alle de gode tilbakemeldingene du har fått i dag i en mappe med alt det gode du har hørt og mottatt. Når alt det

vanskelige dukker opp, kan du kanskje hente fram den gode mappa? Men: "Det finnes en tid for alt" – både for å gråte, le og danse. Når vi i livet merker at tunge tanker og følelser kommer, er det ikke alltid lurt og mulig å hoppe over det, men kanskje viktig også å søke trøst, forståelse og støtte hos et annet menneske, i naturen, hos Gud eller hva du har erfart kan hjelpe deg.

### Stormer i livet

Dette er både en viktig, men også utfordrende del av Livets tre. Det er viktig å unngå at en går inn i detaljer i hva deltakerne har opplevd, men har fokus på hvordan de har kommet seg igjennom stormene. Det er viktig med en tydelig ledelse som fører gruppen videre, dersom en av deltakerne begynner å fortelle detaljer fra «stormen» sin.

#### Konkret er vi opptatt av følgende:

- Hvilke stormer har dere opplevd?
- Hvem/hva hjalp dere i hver enkelt storm?
- Hvilke initiativer tok dere selv?
- Hvilke ferdigheter måtte dere bruke?
- Hva var spesielt hjelpsomt og hvorfor?

#### Og mer generell "livsvisdom" som:

- Hva kan man gjøre når det stormer i livet?
- Hva er godt å kunne når det stormer?
- Hvilke stormer står dere i nå? Hva kan være framtidige stormer?
- Fra hvem og hvor kan dere hente hjelp?

Når vi skal snakke om stormer i livet, så tar vi gjerne utgangspunkt i metaforer om trær og naturkrefter. Prøv å få til refleksjoner med deltakerne for eksempel om at trær kan være vakre, de kan ha dype røtter, sterk stamme, og greiner som strekker seg langt ut og er fulle av blader og frukter. Men er det slik at trærne alltid får stå i fred? Hvilke farer kan trær utsettes for? Hva kan stormer, kulde, regn, tørke, brann, lynnedslag og lignende, føre til?

Metaforen med stormene løftes så inn i deltakernes liv. For eksempel på følgende måte:

Akkurat som trær, utsettes mennesker for stormer og påkjenninger i livet. Ingen mennesker kan gå gjennom livet uten stormer, men noen mennesker opplever sterkere stormer enn andre. Dere som sitter her har vært utsatt for noen av de største stormer mennesker kan utsettes for. Vi vet at mange av dere har opplevd, sett og hørt vonde ting. Vi skal ikke snakke om detaljene i det dere har opplevd, men mer hvordan stormene påvirket deg da, og hvordan det ser ut nå. Mange

tidligere deltakere i Livets Tre, har fortalt oss at de kan ha problemer med å sove, at det kan være vanskelig å konsentrere seg på skolen, at de kan ha vondt i magen eller hodet, at de ofte kan bli både sinte og triste.

Hva kan vi kalle de stormene dere har opplevd?

Skriv opp det deltakerne sier. Det kan for eksempel være: Krig, flukt, sult/tørst, reise fra familie/savn, miste noen de er glade i, å være alene, ikke å vite hvor familien er, mishandling, vold, osv.) Spør deltakerne om hvor sterke disse stormene var?

Hvis 0 er svakt og 10 er maks, hvordan vil dere plassere de stormene dere har vært i? Hvor sterke var stormene deres?

Vi vet at slike stormer i livet har negativ effekt på både følelser, tanker og handlinger. Hvilke følelser var det som dominerte?

Det er viktig å få fram at både tristhet, redsel og sinne er sterke, men helt normale følelser i en slik situasjon.

Hvilke tanker gjør man seg når man står i en sånn storm?

Normaliser det som kommer fram, for eksempel tanker som at det ikke finnes håp, at man kan komme til å dø, at man aldri når målet sitt, tanker om hvorfor dette skjer akkurat med meg, at det er urettferdig og lignende.

Si noe om at når vonde tanker og følelser dominerer, så kan man få lyst til å gjøre noe som ikke er bra, kanskje man får lyst til å gi opp. Man kan stille spørsmål ved hva som er poenget med livet, hva som kommer til å skje, kjenne på usikkerhet og være både redd og trist. Slik kan sterke følelser og vonde tanker få oss til å gjøre noe som ikke er bra – det er både vanlig og naturlig.



Foto : Martha Moen





Foto : Martha Moen

”Aldri gi opp.  
Det finnes alltid et håp.”

deltaker

Og noen gir helt opp og kommer ikke videre.

Gå så fra det vonde til det mulige:

*Men dere gav ikke opp, dere klarte det som nesten er umulige. Etter å ha vært på flukt og gjennomført en lang reise, kom dere fram hit. Mange av dere er nå i gang med skole og har planer for framtiden. Hva var det som hjalp dere?*

*Hvordan klarte dere å komme igjennom stormene? (Skriv opp det som deltakerne sier på en flipp-over.)*

- *Hvordan klarte du deg?*

**Her er et eksempel på hva en ungdom, 14 år, svarte:**

*”Jeg tenker at jeg er et tre som har en svak rot. Det er mulig at jeg kan bli ødelagt. Akkurat nå kjenner jeg meg veldig svak. Hvis jeg får bli i Norge tror jeg at jeg kan klare meg. ... Jeg hadde masse problemer da jeg var i Afghanistan. Det var en tøff situasjon. Og en farlig reise. Jeg var mange ganger sikker på å dø. Det skjedde ikke. Jeg overlevde. Men det var veldig tøft og farlig.”*

**Svar:** *”Du har vært ute i sterk storm. Du har kommet hit. Og du har klart deg. – Er det andre som har samme følelse av at røttene har blitt svake? Hva skal til for at røttene kan vokse seg sterke igjen?”*

Her kommer et eksempel på en konkret og visuell måte å snakke om dette på:

Legg ut et langt tau på gulvet, ca. 6 meter. Fortell at den ene enden av tauet markerer stormen på det sterkeste, den andre det motsatte. Spør deltakerene om å stille seg først der hvor stormen var sterk og deretter hvordan det ser ut i dag. Erfaringen med denne øvelsen viser at alle markerer at det har skjedd en endring over tid. Spør så deltakerne følgende spørsmål:

- *Hva gjorde du selv for å komme dit? Hva hjalp deg? Hva gjorde andre for deg?*

Deretter går dere til livet i Norge i dag og spør om det er stormer som deltakerne opplever nå, og stormer de tror kan komme i framtiden. (Skriv opp hva deltakerne sier på en flipp-over.) Prøv å få til en samtale om hva de nå har lært er lurt å gjøre når det stormer.

- *Hvordan kan dere holde fast på håpet og målene dere har for livet selv om det også stormer? Og kanskje er det slik at håp er noe som må finnes og vinnes på nytt, gang på gang på gang, etter hver storm? Hva tenker dere om det?*

Etter samtale om stormene inviteres de voksne som har vært med på Workshopen til å si noe om hvilket inntrykk ungdommene har gjort på dem og hva de tar med seg utfra det de har hørt disse dagene. Spør om hvordan de selv er blitt beriket i deres liv ved å ha vært med på dette og om det har endret noe i deres tanker og oppfattelse av hvem de unge er og hva de kan. Spør også om hva de tror de unges egne foreldre/familie ville tenkt hvis de hadde vært tilstede. Bruk gjerne metaforer fra treet for eksempel ved å spørre om de unge også kan ha betydning og være en frukt i deres liv! Og til slutt be dem om å si hva de har sett hos de unge som gjør at de tror de vil klare seg igjennom stormer.

### Avslutning

Vi stiller oss i en ring og holder hverandre i hendene. Si gjerne noe om arbeidet med trærne og hvordan deltakerne kan ta med seg disse erfaringene videre i livet:

- *Ta vare på de vakre trærne. La de vokse inne i dere og bli sterke, slik at dere tåler å stå i sterk vind og storm, slik at dere tåler kulde uten å bli kalde i hjertet. Ta vare på de dype røttene, selv om de er langt borte; det er deres kjærlige minner som holder liv i dem. Dere er på vei til å bli store, vakre trær. For å vokse trenger dere næring; ta godt vare på dere selv og hverandre.*
- *Vi holder hverandre i hendene fordi ingen mennesker kan klare seg alene. Vi er avhengige av hverandre og trenger hverandre både når livet er bra og når livet er vanskelig. Nå skal vi sende et håndtrykk rundt i ringen. Dette symboliserer de gode ønsker vi har for hver og en av dere; husk å ta vare på dere selv og hverandre. Husk å ta vare på håpet, og ønskene for livet framover.*
- *TUSEN TAKK for alle erfaringer og historier dere har delt med oss og hverandre. Møtet med dere disse dagene bidrar til å gi tro på mennesket og muligheter til å komme gjennom stormer i livet!*

### Diplom

Etter dette kan det deles ut diplom til deltakerne. Dette kan ta tid å få gjort, så det er viktig å avtale hvem som skriver på hvilke deltakere underveis.

Diplomet skal være en kortversjon med bekreftelse av noe av det viktige som ungdommen selv har formidlet, eller andre har sagt om vedkommende. Det skal ikke være tolkninger, men mest mulig konkret formidling. Ta med en - to ting fra røttene, det samme fra livet her og nå, noe om ferdigheter og evner, en eller to viktige personer i livet og det viktigste vedrørende håp og drømmer.

#### Her kommer et eksempel:

Ibrahim vokste opp i Afghanistan og har mange minner derfra. Han elsket Id fester og var spesielt glad for sin bestefar, som lærte han mye om hvordan han skulle respektere andre. I Norge er han glad for bofellesskapet sitt og ser på de han bor med som sine brødre. Han elsker å høre musikk og spesielt sanger fra hjemlandet har stor betydning. De andre sier om han at han er en glad gutt som får humøret fram i boligen. Han er omsorgsfull og tar mye ansvar for det praktiske i hverdagen. Han fremhever sin mor som en av de viktigste personer i livet sitt. Hun har gitt han mye kjærighet og lært han å lage mat. Ibrahim drømmer om å bli bilmekaniker. Han jobber hardt på skolen for å nå dette mål. Han drømmer også om fred i Afghanistan, få møte sin familie igjen og om å få hjelpe andre mennesker.

Selve gjennomføring og utdeling av diplomene kan med fordel organiseres som en egen samling. Eksempelvis som en fest, eller markering hvor også andre viktige personer for deltakerne kan inviteres inn. Det kan også være en ide å laminere treet, gjerne med positivlappene på baksiden. Det vil da være enklere å ta vare på treet og de positive tilbakemeldingene de har fått. Treet kan også være et utgangspunkt for å fortelle andre viktige personer i deltakerens liv om det de har vært med på.

#### Organisering og muligheter

Dette heftet har tatt utgangspunkt i en prosess som går over to hele dager. Det er viktig å inkludere skole, bolig og evt. barnevern, Bup i dette arbeidet. I Kristiansand har det igjennom mange år vært et samarbeid mellom Kongsgård skolesenter, barnevern, Abup og boliger for enslige mindreårige. Her er Livets tre lagt inn som et obligatorisk kurs i skoletiden, noe som letter både den praktiske gjennomføringen og gjør at så godt som alle bosatte enslige mindreårige får delta.

Men Livets tre kan også gjennomføres i «biter», for eksempel i samtalegrupper som møtes en gang i uka. Da kan man arbeide med de ulike deler av treet over tid. I boka "Fellesskap og ferdigheter" (Eide/Nordenhof 2014) er dette beskrevet i en tenkt gruppeprosess med ungdom som opplever belastninger i hjemmet.

Livets tre kan også brukes individuelt i ulike samtalekonsepter. Det er viktig også da, å kunne trekke inn viktige personer i de unges liv i prosessen, slik at de unge kan få bekreftet (eller bevitnet som det heter i narrativ praksis) sine evner og ferdigheter.

Metoden er videre velegnet i en familiekontekst, spesielt i flyktningfamilier, hvor barn og ungdom sammen med foreldrene kan få bekreftet gode opplevelser, viktig kulturell bagasje, og sammen se på håp og ønsker for framtiden.

Vi ønsker deg/dere lykke til i arbeidet med Livets tre og hører gjerne fra dere om erfaringer, og eventuelle forslag til endringer, som fremmer prosessen og deltakelsen!

#### Referanser

Denborough, David, 2008, Collective Narrative Practice. Dulwich Centre Publications. <http://www.dulwichcentre.com.au/tree-of-life.html>

Eide, Gunnar og Nordenhoff, Ingerlise, 2014, Fellesskap og ferdigheter, Fagbokforlaget.

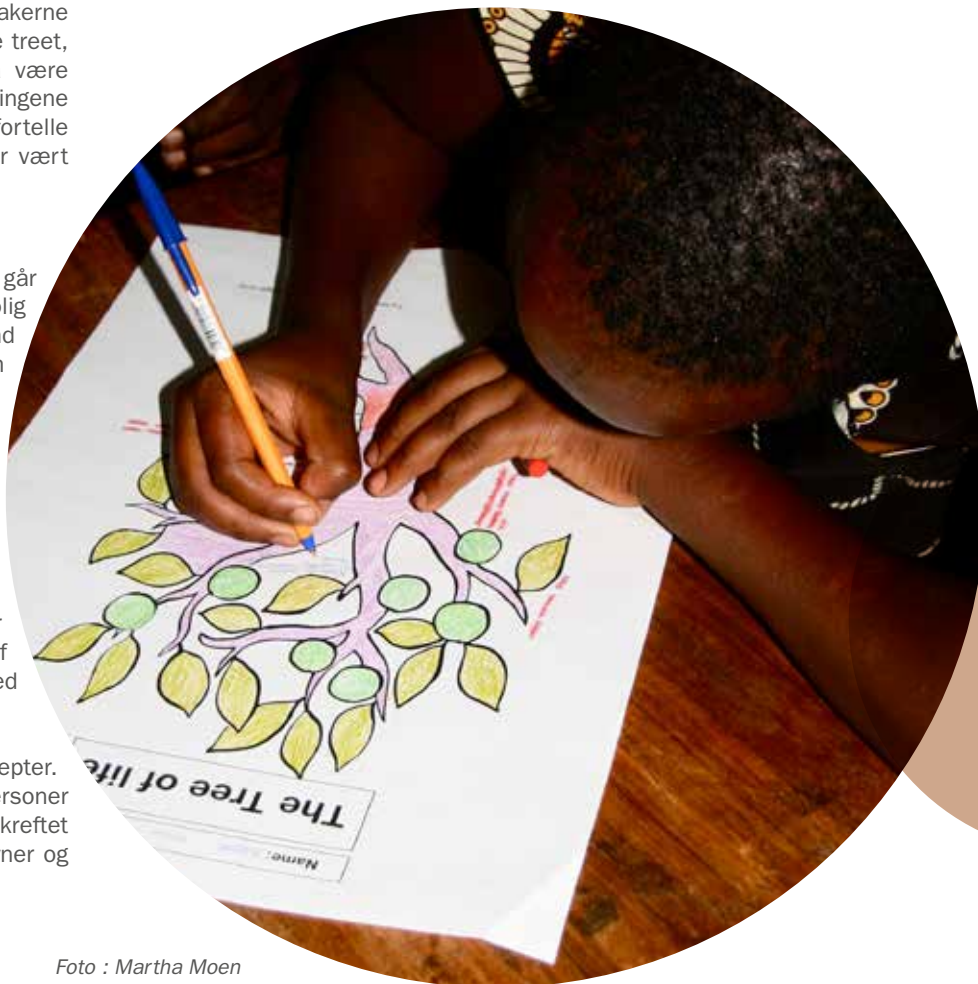


Foto : Martha Moen

”Vær sterk, vær målbevisst og vis alltid kjærighet til dem du møter. Disse ordene gir meg styrke på den lange, vanskelige reisen.”

Deltaker





Regionalt ressurscenter om vold,  
traumatisk stress og selvmordsforebygging  
[www.rvtssor.no](http://www.rvtssor.no)



Avdeling barn og unges psykiske helse,  
Sørlandet Sykehus,  
[www.abup.no](http://www.abup.no)