


	LAG LIVSLINJEN DIN
Beskrivelse	<p>Denne aktiviteten tar i bruk metoden "Livslinjen" (engelsk: <i>Lifeline</i>) som hjelper med å visualisere og reflektere over ens egen biografi og også med å sette seg mål for fremtiden.</p> <p>Hver deltaker bør først jobbe individuelt med sin egen livslinje. Alt som virker viktig bør bli listet opp. Ingen trenger senere å dele ting i gruppen som ikke er ment for andre. Likevel bør alle punkter som er viktige i ens liv så langt nevnes. Alt som blir diskutert i gruppen blir behandlet konfidensielt.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lederen for aktiviteten gir deltakerne maler med et koordinatsystem (se eksempler nedenfor).  <p>Koordinatsystemet har en X-akse for tidsforløp og en Y-akse for vurdering av en hendelse.</p> <p>Alternativ A: I den første varianten er alle verdiene over X-aksen. Alternativ B: I den andre varianten fungerer X-aksen som en "nulllinje" og gir en visuell hjelp til å visualisere positive og negative opplevelser. Positive ting markeres over X-aksen, mens negative ting markeres under.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. På tidsaksen (X-aksen) merker deltakerne sine "milepæler", det vil si viktige hendelser. Etter det vurderes hendelsene. Jo sterkere en "milepæl" og dens positive eller negative effekt er, desto høyere eller lavere blir markeringen på koordinatsystemet. 3. Hvert punkt på koordinatsystemet blir merket med et ord som beskriver hendelsen, for eksempel <i>bryllup, barn, ulykke, sykdom, flytte</i>, osv. 4. I neste trinn blir de evaluerte "milepælene" koblet sammen kronologisk. Resultatet, livslinjen, viser oppturer og nedturer, samt vendepunkter.
Mål	Målet er å se på hva som har formet livene til deltakerne, hvordan de har blitt den personen de er i dag.
Ferdigheter i fokus	Empati Lytteferdighet Presentere seg selv Selvinnsikt

	Egenmotivasjon Uttrykke seg selv
Hvorfor er denne aktiviteten egnet for å fremme samfunnsdeltakelse og integrering?	Deltakerne blir oppmerksomme på styrker og kompetanser som har gjort at de har mestret ulike livssituasjoner. Denne bevisstheten kan hjelpe dem med å mestre fremtidige utfordringer.
Type aktivitet	Refleksjon Personlig utvikling
Gruppestørrelse	Små grupper Store grupper
Varighet	1 time
Forberedelser	Opp til en time Et koordinatsystem trykket på papir og penner. Lederen for aktiviteten kan med fordel lage et eksempel på forhånd.
Oppsummering eller evaluering (hvis relevant)	Alternativ A: Samtale med en partner: Deltakerne går sammen i par, ideelt sett basert på eksisterende tillitsforhold (f.eks. De som sitter ved siden av hverandre, personer med samme morsmål, de som kjenner hverandre fra før). De forklarer sine livslinjer til hverandre. Lyttaren kan stille spørsmål for å forstå bedre. Alternativ B: Utveksling i klassen: Lederen for aktiviteten samler inn førsteinntrykk, og stiller deretter spørsmål, for eksempel: Hvilke styrker, spesielle egenskaper og kompetanser har jeg blitt oppmerksom på igjen eller til og med for første gang gjennom arbeidet med min livslinje? Hva har jeg lært om meg selv i dag? Hva vil jeg gjøre med det?
Variasjoner (hvis relevant)	Forskjellige temaer kan reflekteres/fokusere på spesifikke områder i livet, for eksempel Skole/Utdanning/Arbeid Hobbyer/Interesser Familie/Venner For hvert tema kan det lages en separat livslinje eller en forskjellig farge kan brukes for hvert tema, og alt kan settes inn i ett koordinatsystem.

Eksempler

