


Titel van de activiteit	MAAK JE LEVENSLIJN
Beschrijving	<p>De 'levenslijn'-methode helpt bij het visualiseren en reflecteren op de eigen biografie en bij het stellen van doelen. Elke deelnemer moet eerst individueel aan zijn of haar eigen levenslijn werken. Alles wat belangrijk lijkt, moet worden vermeld. Niemand hoeft later in de groep dingen te delen die niet voor anderen bedoeld zijn. Niettemin moeten alle punten worden vermeld die belangrijk zijn voor het leven tot nu toe. Alles wat in de groep besproken wordt, wordt vertrouwelijk behandeld.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jij - de facilitator - zorgt voor sjablonen met de assen (zie onderstaande voorbeelden). De X-as (horizontale as) is het verstrijken van de tijd en een Y-as (verticale as) de evaluatie van een gebeurtenis.</li> </ol>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Optie A: In de eerste variant staan alle waarden boven de X-as</li> <li>• Optie B: In de tweede variant biedt de X-as als "nullijn" een visueel hulpmiddel voor het visualiseren van positieve en negatieve ervaringen. Positieve dingen zijn boven de X-as gemarkeerd, de negatieve dingen eronder.</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Op de X-as markeren de deelnemers hun "mijlpalen", belangrijke gebeurtenissen.</li> <li>3. Daarna worden de gebeurtenissen geëvalueerd. Hoe sterker een "mijlpaal" en het positieve of negatieve effect ervan is, hoe hoger of lager de markering in het coördinatensysteem wordt gemaakt. Elk punt op het coördinatensysteem is gelabeld met een term die de gebeurtenis symboliseert, bijvoorbeeld een bruiloft, een ongeluk, een succes, een crisis enz.</li> <li>4. In de volgende stap worden de geëvalueerde "mijlpalen" chronologisch met elkaar verbonden. De resulterende levenslijn toont zowel ups en downs als keerpunten.</li> </ol>
Doelstellingen	<p>Het doel is om te kijken naar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wat heeft de levens van de deelnemers gevormd,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hoe ze de persoon zijn geworden die ze nu zijn.</li> </ul> <p>De deelnemers worden zich bewust van bepaalde sterke punten en competenties waarmee ze situaties uit vorige levens onder de knie hebben.</p>
Belangrijkste vaardigheden die aan bod komen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empathie</li> <li>• Luisteren</li> <li>• Zelfpresentatie</li> <li>• Zelfexpressie</li> <li>• Zelfkennis</li> <li>• Zelfeffectiviteit</li> </ul>
Waarom is deze activiteit geschikt voor burgerparticipatie en integratie?	Dergelijke oefeningen stimuleren zelfinzicht en reflectie. Hierdoor kunnen deelnemers zich bewust worden van hun veerkracht. Door visueel te werken ontstaat een patroon dat aantoont dat er altijd keerpunten zijn in het leven. Dit kan hoop geven en zorgen voor daad- en draagkracht.
Geschikt voor hoeveel deelnemers (min./max.)	Max. 30
Indicatie van de duur van de activiteit	60 min.
Indicatie van voorbereiding	<p>Zorg voor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• een sjabloon met een coördinatensysteem of een stuk papier, pennen;</li> <li>• een voorbeeld (levenslijn van jezelf of een fictief persoon) ter verduidelijking.</li> </ul>
Evaluatiemethode	<p>Optie 1: Ruilen met een partner:</p> <p>De deelnemers komen in tweetallen samen, waarbij idealiter voortgebouwd wordt op bestaande vertrouwensrelaties. Ze leggen elkaar hun levenslijnen uit. De luisteraar kan vragen stellen om het te begrijpen.</p>



	<p>Optie 2: Inruilen in de klas:</p> <p>Jij verzamelt een eerste indruk en stelt vervolgens vragen, bijvoorbeeld:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Van welke sterke punten, bijzondere kenmerken, competenties ben ik mij door het werken met mijn levenslijn opnieuw of zelfs voor het eerst bewust geworden?</li><li>• Welke nieuwe dingen heb ik vandaag over mezelf geleerd? Wat zal ik ermee doen?</li></ul>
Variaties	<p>Verschillende onderwerpen kunnen worden weerspiegeld/gefocust op een specifiek levensgebied, bijvoorbeeld school/opleiding/werk, hobby's/interesses, familie/vrienden. Voor ieder onderwerp kan een aparte levenslijn gemaakt worden, of per onderwerp kan een andere kleur gebruikt worden en alles kan in één coördinatensysteem gezet worden.</p>