

Hvordan bruke øvelsen

Livets elv

Denne øvelsen er egnet for mindre grupper på inntil 6- 7 deltakere.



Dette kan du oppnå

I denne øvelsen arbeider pasientene med situasjoner og relasjoner som kan være utfordrende i livet. De kan oppdage hva som har bidratt til å håndtere slike situasjoner og hvilke ressurser de har i møte med nye utfordringer.

Dette trenger du

Stoff, tau eller liknende kan brukes for å framstille livets elv. Livet starter i den ene enden og strømmer fram mot nåtid og framtid. Deltakerne beskriver situasjoner de vil fortelle om på arket med bilde av stein. Legg bildet med stein i elva der det passer inn i livsløpet.

Steiner

Steiner symboliserer utfordringer. Steinene kan være store og synlige for alle, eller små steiner under vann som bare er kjent for dem som står i elva.

Redningsvest

Redningsvest symboliserer hjelp til å mestre problemene, gjerne deltakernes egenskaper og evner.

Livbøye

Livbøyen symboliserer en hjelp noen andre ga og som gjorde det mulig å komme gjennom vanskelighetene.

Redningsflåte

Redningsflåten symboliserer hjelpen flere mennesker eller en gruppe i fellesskap bidro med, til forskjell fra redningsvesten og livbøyen.

Slik kan du gjennomføre øvelsen

Livets elv er en kreativ metode som viser deltakernes utfordringer illustrert med gjenstander, symboler og beskrivelser.

Trinn 1)

Legg «livselva» ut over gulvet, den kan flyte fra

- fra fødsel til nå
- de siste fem åra
- den siste uka

Deltakerne får hver sitt bilde av en stein. På baksiden av bildet beskriver de en utfordring de har hatt. Steinene legges i livets elv. Gruppen setter seg ved elva og leser opp beskrivelsene som står på steinene. Nå starter samtalen om hva beskrivelsene betyr.

Beskrivelsene er i utgangspunktet anonyme og kan leses høyt av hvem som helst. Men noen ganger kan det hende at en deltaker vil lese sin egen beskrivelse.

Trinn 2)

Neste steg er å gå videre med de andre symbolene, for eksempel redningsvester. Deltakerne noterer hva som har bidratt til å mestre utfordringen – og legger symbolet i elva. Redningsvesten symboliserer deltakernes egenskaper som de har brukt for å håndtere situasjonen. Fortsett på samme måte med symbolet livbøye.

Trinn 3)

Deltakerne bruker symbolet redningsflåte. Teksten på steinen leses opp. De andre deltakerne gir eieren av steinen sine råd og forslag. De bruker symbolet redningsflåte og skriver ned forslag til hvordan de mener problemet kan håndteres.

I denne øvelsen kan pasienten få styrket mestringsforventning og oppdage egne ressurser.

Samtalelederens rolle:

Lederen forklarer og gir rammer for hva som skal foregå. Det er lederens oppgave å si hva som er forventet, gi anerkjennelse og oppmuntring og markere start og stoppsignaler. Hvilke opplevelser og temaer som gis oppmerksomhet, fordeles underveis.

Eksempel på opplevelser:

- fortelle om viktige hendelser i livet, både de vanskelig og de gode.
- fortelle om viktige relasjoner i hverdagen, både de vanskelige og de gode
- fortelle om egne utfordringer
- fortelle om egen mestring

I opplæring av pasienter og pårørende er tema som skam, skyld, tap, følelser, motivasjon og håp relevante.

Livets elv kan gjennomføres på flere måter; etappevis over flere samlinger, eller i sin helhet på én samling.

Forslag til bruk av bilder *se si 4 - 7*

La alle deltakere få et ark som de skriver ned stikkord ved hvert bilde

Print ut flere bilder av hvert bilde til hver deltaker. Deltaker kan skrive sine stikkord på baksiden før de legger bildet ut i elva.

Livets elv





