# Tree of life:

Algemeen idee: per stuk een 3tal vragen. Er van uitgaande dat jongeren dit ook op hun eentje moeten invullen.

Klik op **Wortels** en zie onderstaand scherm (?) met volgende tekst en een leeg tekstvak om zelf te tikken (en op te slagen)

De wortels van de boom :

Waar komen ze vandaan? Je familiegeschiedenis? Wie heeft je het meest geleerd in het leven? Je favoriete plekje thuis? Een lied, een verhaaltje over de plek waar je vandaan komt? Wat geeft je sterkte? Wat / wie houd je overeind? Tot wie richt jij je als je steun nodig hebt? Van welk gezinsritueel / contextritueel / ritueel geniet je het meest? Welke gewoontes zijn kenmerkend voor jullie als gezin / als familie? Wat vond je prettig of net onprettig aan jouw opvoeding?

Haal een mooie herinnering aan je ouder(s) / zorgfiguren / netwerk op. Wat neem je hieruit mee?

Idee:

* Welke fijne herinneringen heb je allemaal?
* Wat is typisch voor je familie? Wat zijn je wortels?
* Wat neem je zeker mee, of heb je geleerd?

Klik op **Grond** en zie onderstaand scherm met volgende tekst en een leeg tekstvak om zelf te tikken (en op te slagen)

De grond van de boom:

Wat omringt ons nu? Met wie leven wij ons dagelijks leven, wat bindt er jullie als gezin/familie/vriendengroep/context/ … welke activiteiten doe je in het dagelijkse leven? Bij wie / bij wat kan je helemaal jezelf zijn? Welke grond heb jij nodig om de volgende dag/week/maand/jaar net zo goed, zo niet beter te maken? Hoe merk je dat mensen om je geven en zo jou grond wordt gevoed?

Idee:

* Welke mensen staan rondom jou?
* Bij wie kan je jezelf zijn? Hoe zie je dat?
* Wie of wat heb je nodig om op je best te zijn? Welke grond heb je hiervoor nodig?

Klik op **Stam** en zie onderstaand scherm met volgende tekst en een leeg tekstvak om zelf te tikken (en op te slagen)

De stam van de boom:

Wat zijn je vaardigheden en capaciteiten/kwaliteiten en vanwaar komt dat? Hoelang heb je deze vaardigheden al? Waar / bij wie heb je ze opgepikt? Heb je ze van iemand specifiek geleerd? Dit gaat over dingen kunnen en doen maar, ook manieren van doen… Wat zijn je normen, waarden en kwaliteiten? Hoe draag je die uit? Waar ben je heel erg trots op? Welke gewoonten zou je niet graag opgeven? Waar kreeg je laatst een compliment voor? Wat maakt jou zo bijzonder? Welk talent van jezelf kan jij inzetten voor een ander? Wat is jouw levensmotto? Op welke eigen prestatie ben je het meest trots? Met welke eigenschap van jezelf ben je blij? Op welke vaardigheid of eigenschap van jezelf (of iemand anders) weet je dat je altijd kan bouwen en vertrouwen?

Welke eigenschap(pen) van iemand uit jouw omgeving zou je ook graag willen hebben?

Idee:

* Waar ben je trots op, wat kan je goed? Wat is je stam? Waar sta je voor?
* Hoe zou je jezelf omschrijven? Wat vind je belangrijk?
* Wat wil je nog graag leren?

Klik op **Takken** en zie onderstaand scherm met volgende tekst en een leeg tekstvak om zelf te tikken (en op te slagen)

De takken van de boom:

Wat is je hoop? Dromen? Wat is je diepste verlangen? Wensen in je leven? Wat wens je anderen toe? Waar zie jij jezelf binnen 5 jaar staan? Welke situatie heeft een verschil gemaakt in je leven en wat heb je hieruit geleerd?

Idee:

* Welke dromen en of wensen heb je nog? Wat zijn jouw takken? Naar waar wil je nog?
* Wat zou je graag veranderen?
* Hoe ziet je ideale leven er binnen vijf jaar uit? Dromen maar!

Klik op **Bladeren** en zie onderstaand scherm met volgende tekst en een leeg tekstvak om zelf te tikken (en op te slagen)

De bladeren van de boom:

Benoem de mensen die belangrijk zijn voor jezelf… zowel zij die leven of eventueel gestorven zijn. Welk waren fijne momenten samen? Wat is speciaal aan deze persoon… Hoe zou die persoon willen dat je hem/haar herinnert? Denk ook aan knuffels, huisdieren, idolen die ook erg belangrijk kunnen zijn. Zou je deze mensen willen bedanken voor iets?

In wie van deze personen geloof jij? En op welke manier geloven zij ook in jou? Waar kijk je naar op bij de ander?

Voor wie heb jij bewondering gehad? Wie of wat is voor jouw een inspiratiebron en hoe zou je van hem/haar kunnen leren? Wie heeft jou de afgelopen tijd gesupport en wat doet dit met je?

Wie zou of had je nog wat willen vragen of zeggen? En wat zou dat dan zijn?

Idee:

* Met wie heb je dagelijks contact? Wie zijn de bladeren aan je boom?
* Naar wie kijk je op? Hoezo?
* Als je iemand of iets kon terughalen uit het verleden, wie of wat zou dat zijn? Wat maakt dat je dat iets of iemand terug wil halen?

Klik op **fruit** van de boom:

Wat zijn giften, geschenken die je van anderen gekregen hebt? Wat zou je anderen willen geven? Dit kunnen materiële zaken zijn, maar ook zorg, liefde, aandacht,…

Wat is het mooiste “geschenk” dat je ooit kreeg? Waarom zou je dat gekregen hebben? Wat zou die persoon geapprecieerd hebben aan jou opdat je dit kreeg?

Welk fruit zou jij zelf willen kweken? Wat zou jij willen bereiken?

Idee:

* Wat hebben anderen je meegegeven? (tastbaars en niet tastbaars) Welk fruit groeit er aan je boom?
* Wat wil jij aan anderen geven?
* Hoe wil je dat mensen je herinneren?

Tik op **Vogels** en zie onderstaand scherm met volgende tekst en een leeg tekstvak om zelf te tikken (en op te slagen)

Welke vogels komen geregeld op bezoek bij je boom? Waar zou je zelf graag op bezoek gaan door er naartoe te vliegen? Op welke manier kunnen deze vogels inspiratie brengen?

Wie zou je bellen als je goed/slecht nieuws zou krijgen? Aan wie kan jij af en toe jouw zorgen toevertrouwen?

Wat zou je zo goed verstoppen in jouw boom dat zelfs de vogels van bovenaf het niet zouden kunnen zien?

Idee:

* Wie zou je bellen als het goed gaat met je? Welke vogel mag er soms op bezoek komen?
* Wie zou je bellen als het niet goed gaat met je?
* Wie zou je willen bellen? Welke vogel wil je dat er op bezoek komt?

Maar ook: wie kan de boom raken?

Fruit dat rot wordt; bladeren die vallen; takken die afbreken; wortels die niet genoeg water krijgen;…

* Is er iets waar je veel over nadenkt en je je zorgen over maakt?
* Waarmee kunnen mensen je kwetsen? Wat raakt jou enorm? Wat maakt jou enorm verdrietig / boos / bang / eenzaam / teleurgesteld / …?
* Wat kan jouw stevigheid als boom laten verliezen? Wat zorg ervoor dat iemand jouw vertrouwen schaadt? Wie kan er dan ook weer meststoffen geven?
* Waarvan lig jij wakker en wat kan je takken goed door elkaar schudden?
* Van welke dingen krijg je de minste energie? Hoe zou je deze zoveel mogelijk kunnen vermijden?
* Als de boom / de wortels / de grond / de stam / de takken / de bladeren / het fruit / de vogels / … konden praten, wat zouden ze dan zeggen?
* …

Idee:

* Waarvan lig je s ’nachts wakker?
* Wie of wat kan storm veroorzaken in je boom? Hoe kan de storm terug gaan liggen?
* Waarvan krijg je geen energie? Wat heb je nodig om je energie terug aan te sterken?