Om Livets tre:

Ved hjelp av Livets tre-verktøyet kan man plassere traumatiske inntrykk i våre liv uten at vi blir traumatisert på nytt.

Vi blir bevisst på vår fortellerstemme om vår egen historie og vil derfor videreutvikle vår selvstøttende fortellerstemme. Ved å finne den selvstøttende, respektfulle fortellingen om livene våre, bidrar vi til å øke selvfølelsen med alle dens fordeler.

Stangehjelpa har forståelse for diagnoser, samtidig som at vi ikke jobber primært med mangelfokus (som diagnoser kan gjøre). Vi setter søkelys på styrker og mestring i livet og Livets tre gir en god oversikt over ressursene vi har.

Det å skape sammenheng har lindrende og støttende effekt ved psykisk belastning (Godt kjent i stress- og traumearbeid f.eks.). Livets tre skaper raskt en slik sammenheng i våre liv og gjør den tydelig.

Verktøyet kan være nyttig uansett hva du har av livserfaring. Fokus på ressurser og mestring er viktig i alt endringsarbeid, uansett utgangspunkt.

Deltakende har sagt følgende om LT:

"Ville flere ganger tenke negativt/kritisk. Men det ble ikke plass."

"Var bra å få et litt annet perspektiv enn det jeg kanskje vanligvis går og tenker på, eller muligens vanligvis har glemt."

"Det var veldig nyttig og bra verktøy for å bli bedre kjent med seg selv."