



Livsmål och värderade riktningar

Övningsmaterial

Värderade vägar – att hitta gemensamma riktningar bakom olika livsmål

Syfte: Att se bortom specifika mål ("jag vill bo utomlands" vs. "jag vill bo nära familjen") till de **värderade riktningar** som dessa mål uttrycker (t.ex. frihet, trygghet, samhörighet, utveckling).

Genom att tydliggöra riktningarna kan ni bredda era möjligheter till **gemensamma eller parallella vägar** mot det som faktiskt är viktigt för er båda.

Steg-för-steg

Steg 1: Individuell reflektion – Vad strävar jag mot?

Reflektera tyst eller skriv ner på ett papper:

- Vilka mål eller drömmar har jag för mitt liv de kommande 5–10 åren? Det kan handla om boende, arbete, familj, fritid, personlig utveckling etc.

Exempel:

- "Jag vill resa mycket."
- "Jag vill köpa hus nära mina föräldrar."
- "Jag vill starta eget företag."
- "Jag vill ha ett tryggt familjeliv."

Steg 2: Utforska värderade riktningar bakom målen

För varje mål ställ frågan:

“Om jag fick det jag vill här – **vad skulle det ge mig på ett djupare plan?**”

“Vad skulle det säga om vilken sorts person jag vill vara, eller vilket liv jag vill leva?”

Följdfrågor:

- Vad står det här för i ditt liv?
- Vilket värde eller behov uppfylls om detta händer?
- Vad blir viktigt för dig i hur du lever – inte bara vad du uppnår?

Exempel:

- “*Jag vill resa mycket*” → står för **frihet, upptäckarlust, växande.**
- “*Jag vill köpa hus nära mina föräldrar*” → står för **trygghet, familjegemenskap, stabilitet.**

Skriv ner dessa värderade riktningar i en separat kolumn.

Steg 3: Dela och spegla

Turas om att dela era värderade riktningar.

- Spegla varandras djupare värden (inte målen).
- Markera **överlappar** eller **kompletterande** värden:
t.ex. båda värderar "meningsfullhet" eller "kärlek", även om en uttrycker det genom trygghet och den andra genom äventyr.

Exempel:

"Det låter som att du söker trygghet genom stabilitet, medan jag söker trygghet genom att utvecklas och växa – båda längtar alltså efter trygghet, men på olika sätt."

Steg 4: Bredda vägarna – hur kan vi leva våra värderade riktningar på fler sätt?

Hitta **nya, gemensamma eller flexibla vägar** att leva era värderade riktningar på.

Frågor att guida med:

- "Om vi tar värdet **frihet**, vilka andra sätt finns att uppleva frihet tillsammans – även utan att flytta utomlands?"
- "Om trygghet är viktigt för dig – hur kan du känna trygghet även när vi provar nya saker?"
- "Finns det små beteenden i vardagen som uttrycker bådas värden samtidigt?"

Exempel på tabell:

Värderad riktning	Hur Partner A vill uttrycka den	Hur Partner B vill uttrycka den	Möjliga gemensamma vägar
Frihet	Resa, upptäcka nya saker	Ha tid för sig själv ibland	Planera kortare resor, ge varandra utrymme i vardagen
Trygghet	Fast boende, familjen nära	Ekonomisk stabilitet, känslomässig närhet	Gemensam buffert, rutiner, trygghet i relationen
Samhörighet	Middagar med familj	Gemensamma projekt och upplevelser	Varva social tid med egen tid

Steg 5: Hemuppgift – värdehandlingar i vardagen

Välj 1–2 gemensamma värderade riktningar som ni vill leva mer i linje med under veckan.

Hemuppgift: Gör varsin liten handling i veckan som uttrycker en gemensam värderad riktning. Det kan vara något symboliskt, praktiskt eller känslomässigt. Notera vad som hände och hur det kändes.

Er roll under övningen

- Gå från mål → värde → beteende.
- Framhåll att värden inte är något man uppnår, utan något man rör sig mot.
- Lyft fram hur olika mål ofta är olika vägar mot samma värden.
- Normalisera skillnader och hjälp varandra se det som kompletterande perspektiv snarare än motsättningar.

Ungdomsmottagning

Västra Götaland

www.vgregion.se/ungdomsmottagning

