



:

# **Vem gör vad – och hur känns det?**

## **Övningsmaterial**

**Att synliggöra hur roller och ansvar ser ut idag, och hur båda upplever fördelningen.**

## Del 1 – Praktisk karta

1. Dela ut (eller rita upp tillsammans) en lista över typiska områden i en relation, t.ex.:

- a) Planering (resor, vardag, ekonomi)
- b) Emotionellt stöd
- c) Initiativ till närhet/intimitet
- d) Praktiska sysslor (disk, städ, tvätt)
- e) Kontakt med vänner/familj
- f) Konflikthantering/samtal
- g) Påminnelser/organisering

2. Be båda parterna sätta en symbol (t.ex. första bokstaven i deras namn) vid den person som oftast tar ansvar för varje område.

3. Låt sedan båda svara på:

- a) "Hur känns det att det är fördelat så här?"
- b) "Finns det något jag skulle vilja förändra?"
- c) "Finns det något jag skulle vilja bli mer uppskattad för?"

## Del 2 – Känslomässig reflektion

Fråga:

*"Vad säger jag till mig själv om vår rollfördelning?"*

*"Känner jag att min insats syns, förstås och är värd lika mycket?"*

Det här kan öppna för samtal om underliggande värderingar, normer eller osäkerhet.

**Ungdomsmottagning**

**Västra Götaland**

[www.vgregion.se/ungdomsmottagning](http://www.vgregion.se/ungdomsmottagning)

