



:

Om jag fick välja min roll

Övningsmaterial

En framtidsövning

Syfte: Att undersöka vilka roller båda skulle önska ha – bortom invanda mönster eller förväntningar.

Tid: Ca 20–30 minuter

1. Reflektera enskilt över frågan:

a. "Om jag fick forma min roll i relationen helt fritt – hur skulle den se ut?"

b. "Vilket ansvar vill jag ta? Vilket vill jag inte ta? Vad längtar jag efter att bidra med?"

2. Därefter delar ni med varandra, en i taget, medan den andre bara lyssnar. Förtydliga, spegla och uppmuntra nyfikenhet.

3. Följ upp med frågor som:

a. "Hur kan vi närma oss en ansvarsfördelning där båda känner sig fria, trygga och delaktiga?"

b. "Finns något litet vi kan testa att förändra under veckan – för att skapa mer balans?"

Tips:

Var uppmärksam på att det här temat ibland aktiverar skam, särskilt om någon känner sig som "den som gör för lite" eller "den som bär allt".

Normalisera att roller är föränderliga och inte ett mått på personens värde.

Betona att målet inte är perfekt 50/50 – utan en upplevd rättvisa och en levande dialog om ansvar.

Ungdomsmottagning

Västra Götaland

www.vgregion.se/ungdomsmottagning

