



:

Våra vägar

Övningsmaterial

Syfte: Att få syn på vilka livsmål och drömmar som är viktiga för var och en, samt att utforska hur dessa påverkar relationen.

Övningen syftar inte till att "lösa" olikheter, utan att skapa förståelse och öppna för gemensamt utforskande.

Steg 1: Skriv var för sig

Svara enskilt (gärna skriftligt) på följande frågor:

1. *Vad drömmar jag om i mitt liv?*

– På 5–10 års sikt – vad hoppas jag ha gjort, upplevt, byggt upp?

– Inom områden som: plats att bo, familj/barn, karriär, livsstil, resor, personlig utveckling

2. *Vad känns extra viktigt för mig att uppnå eller bevara – även om det skulle skapa svårigheter i relationen?*

3. *Vad är jag villig att kompromissa med – och vad är svårt att kompromissa kring?*

Steg 2: Dela med varandra

Sätt er mittemot varandra och turas om att dela era svar – en i taget, utan att avbryta eller kommentera.

Lyssna efter:

- Vad är det som är viktigt för min partner – och varför?
- Finns det någon underliggande längtan (frihet, trygghet, äventyr, mening)?

Fundera över:

- "Vad händer i dig när du hör din partners drömmar?"
- "Vad i det din partner säger kan du känna med eller respektera – även om du inte delar målet?"

Steg 3: Gemensam reflektion

Diskutera tillsammans:

- Finns det mål vi delar, även om de ser olika ut vid första anblick?
- Vad kan vi skapa tillsammans, även om vi vill olika saker på vissa områden?
- Hur kan vi stödja varandra i våra individuella drömmar – utan att ge upp relationen?

Avslutande tanke:

Poängtera för paret att det är okej att stå i osäkerhet. Att inte veta exakt hur framtiden ska se ut – men ändå vilja bygga något tillsammans – är en del av alla relationer. Det viktiga är att vara ärliga, öppna och respektfulla inför både sig själva och varandra.

Ungdomsmottagning
Västra Götaland

www.vgregion.se/ungdomsmottagning

