

INSPIRATIONS BANK

Frågor, övningar och metoder för att
stimulera till samtal om existentiella frågor

Preventivt arbete
Tillsammans

PART



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN



Innehållsförteckning

1. Introduktion	3
2. Format	3
3. Incheckningsfrågor.....	3
3.1 Hopp	3
3.2 Tillit	4
3.3 Mening.....	4
3.4 Sammanhang	4
3.5 Helhet	4
3.6 Sociala medier.....	5
3.7 Drömmar.....	5
3.8 Viktigt i livet	6
4. Övningar.....	6
4.1 4 hörn.....	6
4.2 Heta stolen.....	6
4.3 Brainstorm (1).....	6
4.4 Brainstorm (2).....	6
5. Länkar till metodmaterial.....	7



1. Introduktion

Snacka om livet-projektet handlar om att öka barn och ungas existentiella hälsa genom att skapa möjligheter och förutsättningar för unga att prata om existentiella frågor. Tillsammans med ungdomar har fem nyckelord tagits fram för att rama in för unga vad existentiell hälsa handlar om. Dessa nyckelord är *hopp, tillit, mening, sammanhang* och *helhet*.¹ I den här inspirationsbanken hittar du förslag och tips i form av incheckningsfrågor och övningar som kan användas för att stimulera och väcka samtal kring existentiella frågor, med dessa fem nyckelord som utgångspunkt. Inspirationsbanken är en del av Snacka om livet-projektet och är framtagen i samarbete med Youth 2030². Utöver tips på frågor kopplade till de fem nyckelorden så ges även förslag under tre andra rubriker: *sociala medier, drömmar* och *viktigt i livet*. Dessa teman speglar områden som ungdomar ofta tar upp i samtal om livet, baserat på erfarenheter från Youth 2030 och Ung Fritid Helsingborg. De övningar och metodmaterial som det tipsas om i slutet av dokumentet är ett urval av beprövade övningar som Youth 2030 ofta använder i dialoger med unga.

2. Format

Tips på hur frågorna nedan kan anpassas och användas utifrån olika behov och sammanhang:

- Omformulera dem till oavslutade meningar som ungdomar själva får avsluta.
- Börja med "Berätta om en gång när..." för att väcka personliga reflektioner och engagemang.
- Genomför en tipsrunda, där en ny fråga placeras vid varje station för att skapa variation och rörelse.
- Anordna ett *World Café*, där olika stationer innehåller en fråga eller en övning att diskutera och reflektera över i grupp.
- Visa en film som berör teman som mening, hopp, sammanhang, helhet eller tillit, och använd den som utgångspunkt för en diskussion.
- Prova *Walk and Talk*, där samtal sker under en promenad, vilket kan främja avslappnade och djupare samtal.

3. Incheckningsfrågor

3.1 Hopp

- Vad är hopp?
- Vad ger dig hopp?
- Vad gör dig hoppfull i livet?
- Vad ser du fram emot i veckan?

¹ Framtagandet av dessa ord utgår från 8 dimensioner av existentiell hälsa som beskrivs i forskaren Cecilia Melders avhandling *Vilsenhetens epidemiologi - en religionspsykologisk studie i existentiell folkhälsa* (Uppsala universitet, 2011).

² Youth 2030 är en ideell förening som syftar till att öka ungas makt och inflytande i samhället genom att skapa sammanhang där unga gör sina röster hörda och får påverka.

- När känner du hopp och när känner du hopplöshet?
- Jag känner mig hoppfull när....
- Det känns hopplöst när....
- Jag känner hopp när jag tänker på...

3.2 Tillit

- Berätta om en person du litar på och varför du litar på den personen
- Vad ska till för att du ska lita på någon?
- Vad får dig att inte lita på någon?
- Finns det någon eller något du inte litar på? Varför?
- Vad får dig att känna framtidstro?
- Berätta om en gång du blivit besviken?

3.3 Mening

- Vad vill du göra mindre eller mer av i livet?
- Vad är meningen med livet?
- Berätta om något du tycker känns meningsfullt i livet?
- Berätta om något du tycker känns meningslöst?

3.4 Sammanhang

- Berätta om ett sammanhang där du känner gemenskap
- Berätta om en plats du känner dig trygg
- Berätta om en plats du känner dig otrygg
- Vad ska till för att du ska känna dig trygg?
- Vad får dig att känna dig ensam?
- Vad får dig att inte känna dig ensam?
- Vad gör du när du är ensam?

3.5 Helhet

- Vad skulle du vilja göra mer av?
- Vad gör du när du känner dig stressad?
- Vad får dig att bli stressad?
- Vad får dig att känna dig fri?
- Berätta om något som får dig att känna dig begränsad?
- Berätta om ett tillfälle när du kände lycka
- Berätta om ett tillfälle när du kände trygghet
- Berätta om ett tillfälle när du kände frihet
- Berätta om ett tillfälle när du kände rädsla och vad fick dig att ta dig ifrån den känslan?
- Berätta om ett tillfälle när du kände stress och vad fick dig att ta dig ifrån den känslan?

- Berätta om ett roligt minne
- Jag tycker om människor som...
- Jag blir arg när....
- Jag blir besviken när...
- Jag blir ledsen när...
- Jag blir glad när....
- Jag blir rädd när...
- När känns livet svårt?
- Min bästa egenskap är...
- Min sämsta egenskap är...
- En sak jag är bra på är...
- En sak jag skulle vilja lära mig mer om är...
- En sak jag skulle vilja bli bra på är...
- Berätta om en gång när du var stolt över dig själv
- Berätta om en gång när du blev besviken på dig själv
- Det bästa med skolan är...
- Det sämsta med skolan är...
- Det bästa med min fritid är...
- Det sämsta med min fritid är...
- Det bästa jag vet är...
- Det värsta jag vet är...

3.6 Sociala medier

- Vad ger sociala medier dig för känsla?
- När jag öppnar Tiktok känner jag...
- Det bästa med Tiktok är...
- Det sämsta med Tiktok är...
- När jag öppnar instagram känner jag...
- Det bästa med instagram är...
- Det sämsta med instagram är...

3.7 Drömmar

- Berätta om en dröm du har
- Hur är din drömskola?
- Hur är din drömfritid?
- Vad är ditt drömjobb?
- Om du var statsminister för en dag, vad hade du ändrat på då?
- Om du var rektor för en dag, vad hade du ändrat på då?
- Berätta om ett mål du har, litet som stort?

3.8 Viktigt i livet

- Vad känns viktigast i ditt liv just nu?
- Vad viktigt för dig i livet? Vad är oviktigt för dig?

4. Övningar

4.1 4 hörn

Markera rummets fyra hörn med siffrorna 1, 2, 3 och 4. Läs sedan upp en situation och ge tre alternativa lösningar, fördelade på tre hörn av rummet. Det fjärde hörnet fungerar som ett "öppet hörn", dit deltagarna kan gå om de inte håller med om någon av de föreslagna alternativen och har ett eget förslag. När alla har valt sitt hörn, ska de diskutera sina tankar med de andra som står i samma hörn. Därefter presenterar varje grupp sin lösning och förklarar sitt resonemang för resten av gruppen. Ställ följdfrågor och be deltagarna utveckla sina svar vid behov. **Tips:** Passar bra för både etablerade och nya grupper. Nivån på frågor och följdfrågor går att anpassa utifrån hur bekväma ungdomarna är att dela med sig och prata i grupp.

4.2 Heta stolen

Den här värderingsövningen genomförs i en ring av stolar, där alla deltagare sitter ner. Ledaren har förberett ett antal påståenden som är kopplade till det tema som ska diskuteras. När ledaren läser upp ett påstående, får de som håller med ställa sig upp, korsa golvet och byta stol med någon annan som också rest sig. De som inte håller med, inte vill eller inte hinner ta ställning, sitter kvar på sina platser. Efter varje påstående ledaren har läst upp ges några av deltagarna möjlighet att förklara och motivera sina val. **Tips:** Passar bra för både etablerade och nya grupper. Nivån på frågor och följdfrågor går att anpassa utifrån hur bekväma ungdomarna är att dela med sig och prata i grupp

4.3 Brainstorm (1)

Ett bra sätt att komma i gång med en diskussion kring ett tema eller ett begrepp är att ha en associationsövning. Börja med att skriva upp ett ord på en tavla, ett blädderblock, ett papper på golvet eller liknande. Be sedan deltagarna att fritt associera kring ordet och snabbt säga alla ord som dyker upp i deras tankar. Fånga upp deras associationer genom att skriva ner dem samtidigt som du upprepar vad de säger. Betona att det inte finns rätt eller fel svar – deltagarna ska bara snabbt säga det som kommer upp i huvudet. Man ska inte säga vad man själv tycker. För att förtydliga att det inte handlar om ens personliga åsikter kan man säga: Vad tror du att 100 unga på stan hade svarat på frågan?

4.4 Brainstorm (2)

En annan associationsövning är att be deltagarna i en grupp att under fem minuters tid individuellt skriva ner fem idéer utifrån en fråga som ledaren ställer. Därefter berättar deltagarna för varandra i gruppen vad de har skrivit ner. **Tips:** Denna övning passar bra när ett samtal börjar handla om att hitta lösningar på något. Till exempel kan frågan formuleras så här: *Skriv ner fem möjliga hinder som kan stå i vägen för att du ska nå det du hoppas på i livet.* Alternativt *Skriv ner fem möjligheter som kan hjälpa dig att nå det du hoppas på i livet.*

5. Länkar till metodmaterial

- **Allan metodmaterial:** metodmaterial för samtalsgrupper, framtaget av Rädda Barnens ungdomsförbund. <https://rbuf.se/wp-content/uploads/2022/12/2891.pdf>
- **Sensus metodmaterial:** 80 olika övningar från små till stora grupper, framtaget av Sensus studieförbund. <https://www.sensus.se/ledare/metodbanken/>
- **Metodbanken:** kostnadsfria tips och upplägg på metoder, såsom positiv incheckning, hur du skapar en bra dag mm. Framtagna av ett privat företag. <https://www.metodbanken.se/artiklar>
- **1825:** samtalsövningar för grupper. Framtagna av den idéburna organisationen 1825 - Terapicentrum för unga vuxna. <https://1825.nu/wp-content/uploads/2022/11/1825-Metodmaterial-2022-klickbar-2.pdf>

