

SNACKA OM LIVET

Unga röster om vad det är viktigt
att prata om i livet

Preventivt arbete
Tillsammans

PART



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN



Innehållsförteckning

1. Kartläggning av samtalsämnen	3
1.1 Utvalda oavslutade meningar som du finner i samtalskortleken	3
1.2 Oavslutade meningar som inte fick plats i samtalskortleken	5
2. Alla oavslutade meningar tematiserade.....	8
2.1 Självinsikt och unika egenskaper	8
2.2 Drömmar, ambitioner och framtids tankar	8
2.3 Relationer och sociala interaktioner.....	8
2.4 4. Hälsa och välbefinnande.....	9
2.5 Positiva känslor och glädjeämnen	9
2.6 Fritid, intressen och preferenser	9
2.7 Utmaningar, negativa känslor och stress.....	10
2.8 Självreflektion och livsåskådning	11
3. Teman och andra tankar från ungdomar som inte formulerats som oavslutade meningar. 11	



1. Kartläggning av samtalsämnena

I detta dokument finner du allt material från en kartläggning som Snacka om livet tillsammans med Youth 2030 genomförde med 112 ungdomar åldrarna 9-19 år¹ under 2024. Syftet med kartläggningen var att ta reda på vad ungdomar tycker är viktigt att prata om i livet. Detta gjordes genom att involvera unga i arbetet med att ta fram en samtalskortlek med oavslutade meningar. Instruktionerna till ungdomarna var följande: Vad tycker du är viktigt att prata om i livet? Skriv oavslutade meningar som leder samtalet in på det ämnet.

Alla bidrag fick inte plats i kortleken, och vissa var inte formulerade som oavslutade meningar. Vi vill dock inte låta detta värdefulla material gå förlorat, och presenterar därför den fullständiga sammanställningen här.

I detta dokument återfinns både de oavslutade meningar som valdes ut till samtalskortleken och de oavslutade meningar som inte fick plats i kortleken. De presenteras både var för sig och gemensamt, tematiserade under 8 olika rubriker:

1. Självisikt och unika egenskaper
2. Drömmar, ambitioner och framtids tankar
3. Relationer och sociala interaktioner
4. Hälsa och välbefinnande
5. Positiva känslor och glädjeämnen
6. Fritid, intressen och preferenser
7. Utmaningar, negativa känslor och stress
8. Själreflektion och livsåskådning

1.1 Utvalda oavslutade meningar som du finner i samtalskortleken

- Jag blir glad när...
- Jag gillar livet när...
- Jag känner mig säker när...
- Jag känner mig stark när...
- Jag mår bra när...
- Jag har kul när...
- Jag älskar...
- En sak jag älskar med mig själv är...
- Den bästa känslan jag har känt är...
- Jag är extremt tacksam över...
- Jag vet att jag mår bra när...

¹ Av dessa var 50 personer i åldern 9–12 år, och deras meningar samlades in under skoltid på en av Helsingborgs stads skolor. Vi har ingen information om könsfördelningen inom denna grupp. De återstående 62 barnen och ungdomarna var i åldern 13–19 år, varav 82 % var tjejer. I denna åldersgrupp samlades de oavslutade meningarna in genom fritidsverksamheter inom Helsingborgs stad och civilsamhället.

- Min största dröm är...
- Jag längtar efter...
- Jag önskar...
- Jag tycker om att...
- Jag tror på människor som...
- Jag kan förlåta någon om...
- Jag är inte ensam när...
- Jag gillar när min vän...
- Jag blir ledsen när...
- Jag blir arg när...
- Jag blir irriterad på...
- När jag blir ledsen så vill jag...
- När jag blir arg så vill jag...
- Jag kände mig hjälplös när...
- Jag mår dåligt när...
- Jag är rädd för...
- Jag blir rädd när vuxna...
- Jag hatar...
- Det är inte bra...
- Jag kan inte förlåta någon när...
- Jag gillar inte när mina föräldrar...
- En sak som är viktig att komma ihåg är...
- Kärlek för mig är...
- När jag blir gammal...
- På min fritid brukar jag...
- Jag vill att vuxna ska förstå att...
- Något jag ångrat i mitt liv är...
- Om detta var min sista dag på jorden skulle jag...
- Jag vill fokusera mer på...
- Jag vill ändra på...
- Meningen med livet är...
- Jag har aldrig...
- Vi borde snacka mer om...
- Om jag hade alla pengar i världen så skulle jag...
- Det är skönt att tänka på...
- Frihet för mig är...
- Mina förebilder är...
- Innerst inne vill jag...
- En bra ledare för mig är...



- Jag hoppas att...
- Min favoritplats är...
- Om jag fick gå tillbaka i tiden...
- När jag går och lägger mig...
- Stress för mig är...
- Jag blir stressad när...
- När jag är stressad behöver jag...
- Stress i skolan är...
- Jag älskar människor som...
- Jag vill resa till...
- Jag får mer energi när...
- Jag bryr mig mest om...
- Just nu tänker jag på...
- Min kropp mår bäst när...

1.2 Oavslutade meningar som inte fick plats i samtalskortleken

- Mina unika egenskaper är...
- En sak jag önskade att jag aldrig hade berättat...
- Min mening i livet är för att ...
- Jag undrar om...
- Jag säger hej till...
- Den största upplevelsen jag fått är...
- Jag tittar inte på...
- Just nu tänker jag på...
- Jag önskar att nästa generation...
- Jag vill hjälpa...
- När jag är ute vill jag...
- Mina förebilder är...
- Jag får mer energi när...
- Om jag fick välja...
- Jag bryr mig mest om...
- Mitt favorit husdjur är...
- Min favoritartist är...
- Min höjdpunkt i livet var...
- Ett viktigt citat att komma ihåg är...
- Min favoritmat är...
- Min unika talang är...
- Jag vill ha pengar för att...
- Om jag vore ett djur skulle jag vilja vara...

- Jag vill starta min morgon genom att...
- Jag gillar att vara med...
- Jag älskar människor som...
- När jag gillar någon...
- Jag känner mig mer hälsosam när...
- Relationer som får mig att växa är...
- En bra vän kan tänka på att...
- Jag blir rädd när vuxna...
- Jag blir glad när en kompis lyckas med...
- När jag pluggar...
- Om jag ser en klasskamrat vara själv så går jag och frågar om den vill...
- Om varje person skulle få chansen att jobba så skulle livet varit ...
- Jag mår bra i klassrummet när...
- När hela klassen leker känner jag...
- Mitt favoritjobb är...
- Min favorit aktivitet är...
- På min fritid brukar jag...
- Jag gillar att...
- Jag tycker om...
- Min favoritsport är...
- När jag har semester är jag...
- Jag vill bli...
- Jag vill bo i...
- Jag vill i framtiden...
- Jag uppskattar...
- Jag känner mig glad när...
- Jag blir ledsen när....
- Jag är dålig på att...
- Det som får mig vilja vakna upp på morgonen är...
- En perfekt hälsa för mig är...
- Mitt problem är...
- Jag tycker om...
- Jag behöver...
- När jag får ångest så tycker jag om att...
- Jag är rädd för...
- Mående är viktigt eftersom...
- Jag är glad när jag ser...
- Jag mår bra när
- Jag är glad när det är...



- När jag är rädd...
- Jag mår bra när
- Jag blir ledsen när....
- Jag känner mig starkare när...
- Jag gillar när...
- Jag hatar när...
- Det jag kan tillföra i världen är...
- Om jag fick snacka med yngre skulle jag säga...
- Framgång för mig betyder...
- Jag blir stressad av...
- Jag hanterar stress genom att...
- Jag hanterar överväldigande känslor genom att...
- När jag är stressad så...
- Jag tycker att musik hjälper mot stress för att...
- Jag blir stressad av...
- Stress gör mig...
- Stress får mig...
- Stress kan...
- Stress är viktigt att prata om för att...
- Stress borde pratas mer om för att...
- När jag är stressad vill jag...
- Det som gör mig stressad är...
- Det som stressar mig mest är...
- Detta stressar mig mest...
- Jag blir stressad när...
- Stress är något som...
- När jag har mycket stress jobbar jag...
- Stress i livet bidrar till...
- Jag blir... när jag är stressad
- Jag vill att vuxna ska förstå min stress i...
- Jag blir stressad när...
- På fotbollen blir jag stressad när...
- Jag blir stressade när mina...
- Stress förstör...
- Stress för mig är...



2. Alla oavslutade meningar tematiserade

Här är en tematisering av de angivna fraserna, indelade i olika kategorier för att tydliggöra de känslor och tankar som de uttrycker:

2.1 Självinsikt och unika egenskaper

- Mina unika egenskaper är...
- En sak jag älskar med mig själv är...
- Min unika talang är...
- En sak som är viktig att komma ihåg är...
- Mitt problem är...
- Det jag kan tillföra i världen är...
- Jag är extremt tacksam över...
- Jag uppskattar...

2.2 Drömmar, ambitioner och framtids tankar

- Min största dröm är...
- Jag längtar efter...
- Jag önskar...
- Jag vill fokusera mer på...
- Jag vill ändra på...
- Jag vill resa till...
- Jag vill bli...
- Jag vill bo i...
- Jag vill i framtiden...
- Om jag hade alla pengar i världen så skulle jag...
- Om jag fick gå tillbaka i tiden...
- Om detta var min sista dag på jorden skulle jag...
- Om jag fick välja...
- Min mening i livet är att ...
- När jag blir gammal...
- Meningen med livet är...
- Just nu tänker jag på...
- Innerst inne vill jag...
- Jag vill att vuxna ska förstå att...

2.3 Relationer och sociala interaktioner

- Jag älskar människor som...
- Jag tror på människor som...
- Relationer som får mig att växa är...



- En bra vän kan tänka på att...
- Jag gillar när min vän...
- Jag är inte ensam när...
- Jag vill hjälpa...
- Om jag ser en klasskamrat vara själv så går jag och frågar om den vill...
- Kärlek för mig är...
- Jag bryr mig mest om...
- När jag gillar någon...
- Mina förebilder är...
- En bra ledare för mig är...

2.4 4Hälsa och välbefinnande

- Jag känner mig stark när...
- Jag mår bra när...
- Min kropp mår bäst när...
- En perfekt hälsa för mig är...
- Jag känner mig glad när...
- Jag känner mig mer hälsosam när...
- Jag mår bra när jag är...
- Jag vet att jag mår bra när...

2.5 Positiva känslor och glädjeämnen

- Jag blir glad när...
- Jag gillar livet när...
- Jag känner mig säker när...
- Jag har kul när...
- Den bästa känslan jag har känt är...
- Jag är glad när jag ser...
- Jag är glad när det är...
- Jag blir glad när en kompis lyckas med...
- Jag tycker om att...

2.6 Fritid, intressen och preferenser

- På min fritid brukar jag...
- Min favoritplats är...
- Min favoritmat är...
- Min favoritartist är...
- Min favoritsport är...



- Min favoritaktivitet är...
- Mina favoritaktiviteter är...
- Mitt favoritdjur är...
- Jag gillar att göra...
- Jag tycker om...
- Mitt favoritjobb är...
- När jag har semester är jag...
- Just nu är jag...

2.7 Utmaningar, negativa känslor och stress

- Jag blir ledsen när...
- Jag blir arg när...
- Jag blir irriterad på...
- Jag kände mig hjälplös när...
- Jag mår dåligt när...
- Jag är rädd för...
- Jag hatar...
- Det är inte bra...
- Jag blir rädd när vuxna...
- Jag kan inte förlåta någon när...
- Jag gillar inte när mina föräldrar...
- Något jag ångrat i mitt liv är...
- Jag blir stressad av...
- Jag hanterar stress genom att...
- Jag hanterar överväldigande känslor genom att...
- Stress för mig är...
- När jag är stressad behöver jag...
- Stress borde pratas mer om för att...
- Jag tycker att musik hjälper mot stress för att...
- Stress får mig...
- Stress kan...
- Stress är något som...
- När jag är stressad vill jag...
- Det som gör mig stressad är...
- Jag vill att vuxna ska förstå min stress i...
- På fotbollen blir jag stressad när...
- När jag har mycket stress jobbar jag...



2.8 Självreflektion och livsåskådning

- Mina unika egenskaper är...
- Min mening i livet är för att ...
- Ett viktigt citat att komma ihåg är...
- Jag undrar om...
- Framgång för mig betyder...
- Om jag fick snacka med yngre skulle jag säga...
- Om varje person skulle få chansen att jobba så skulle livet varit ...
- Frihet för mig är...
- Vi borde snacka mer om...

3. Teman och andra tankar från ungdomar som inte formulerats som oavslutade meningar

- Hur man känner sig.
- Jag tycker att det är viktigt att prata om sin mentala hälsa om hur man mår också.
- Det är också väldigt viktigt att prata om vad man kan göra för att man ska kunna må bättre för om man inte mår bättre så kan man ju bli deprimerad.
- Det är bra att prata om hur man egentligen mår. Skolan borde inte pressa oss så mycket.
- Det jag önskar att jag vetat när jag var ung är att följa sitt hjärta och våga ta första steget
- Vad man är osäker om, vad som gör en glad.
- Det är viktigt att prata om känslor.
- Allt mellan himmel och jord. Familj, känslor, trygghet. Att kunna uttrycka sina tankar med vänner och i skolan. Att kunna växa inombords som tonårig till och bli vuxen är väldigt viktigt.
- Allt möjligt i livet allt från familj, känslor, trygghet till vänner och skola. Det är viktigt att så mycket som möjligt prata om sina känslor även fast det ibland är svårt ska det alltid finnas någon som du kan uttrycka dig till ♡
- Det är viktigt att prata om sina känslor och uttrycka sina behov för att främja öppenhet och förståelse i relationer.
- Att prata om hälsa och välbefinnande är viktigt för att främja en balanserad livsstil och förebygga problem.
- Hälsan och hur du mår.
- Om hur folk mår.
- Depression och känslor.
- Vad man känner och vad för känslor man har... även på insidan och på utsidan. Händelser under livet som kan ha tagit upp stress eller ledsamhet även ensamhet.
- Allt ifrån himmel till jord som vänskap, familj, känslor (glada och sorgliga känslor)
- Känslor både ledsamma och glada känslor,
- Jag tycker att det är viktigt att prata om sexuella trakasserier och om hur man har behandlats sexuellt. Och det är viktigt att prata om misshandel hemma eller i en relation.



- När vågade du ta första steget.
- När vågade du prata med någon du inte kände sist?
- Att ha öppna samtal om kulturell mångfald, inkludering och respekt för att främja en harmonisk samexistens.
- Vad är ditt bästa minne?
- Hur det kan vara om man inte har pengar.
- Förutsättningar och fördomar.
- Hur känns det när man är med vänner
- Det viktigaste hos en vän är lojalitet.
- Vilken slags vänner tycker du att det är bra att ha?
- Vad är din kärlek utsikt? Vad tycker du om kärlek?
- Har du det bra hemma?
- Känslor, trygghet, gemenskap, vänskap, familj. Listan är lång.
- Kärlek, känslor, trygghet, familj!! Är en viktig del i livet som man måste prata om!
- Hälsan, hur du mår och svåra familjesituationer.
- Utseende och hur man mår om man ser ut på ett sätt, familj, vänner, känslor... allt det är viktigt att prata om
- Om hela livet, vänner/kompisar familj, känslor allt möjligt!!!
- Familj och vänner.
- Livet utan vissa personer som kanske inte finns kvar med oss.
- Känslor, familj, vänskap, depression, tragiska händelser som kan ha påverkat än själv♡💊
- Vad man har gått igenom som liten.
- Det är viktigt att prata om stress.
- Hur skolan påverkar barnen i skolan.
- Det är viktigt att prata om skolstress.
- Om framtiden, om vad det krävs att kunna lita på någon.
- Jag känns trivs när jag gymmar.
- Vad vill du helst uppnå i livet.
- Livet kan vara stressigt när man känner sig pressad att överprestera.
- När känner du att livet är stressigt?
- Hur övervinner du stress?
- Vad händer när jag är stressad?
- Varför bli jag stressad?
- Vad är det som stressar.
- Vad ger dig mest stress?
- Jag vill inte bli stressad.
- Vad är stressigt just nu?
- Vilken del av livet är mest stressigt?
- Jag blir stressad när jag får flera prov på samma vecka.
- När är du stressad?

