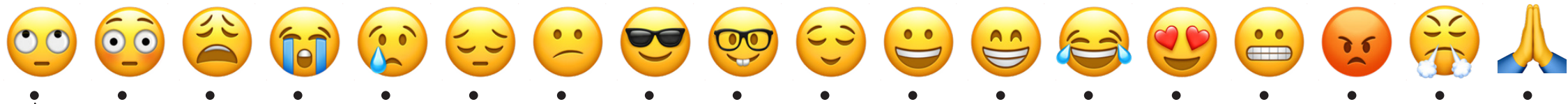


Namn:



2 Då

1 Nu

3 Framtid

Din livsresa

Berätta lite mer om din resa hit?
Hur såg ditt liv ut tidigare?



Vändpunkten

Vad är det som gör att du väljer att
komma hit? Hur känns det?



Mina styrkor

Det är viktigt att lyfta sina styrkor.

-
-
-

Idag

Hur känns det att gå här?



I nära framtid

Hur ser du på de kommande veckor?



Längre fram i livet

Vad ville du bli när du var liten?

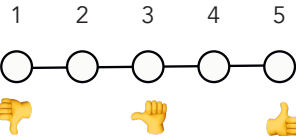
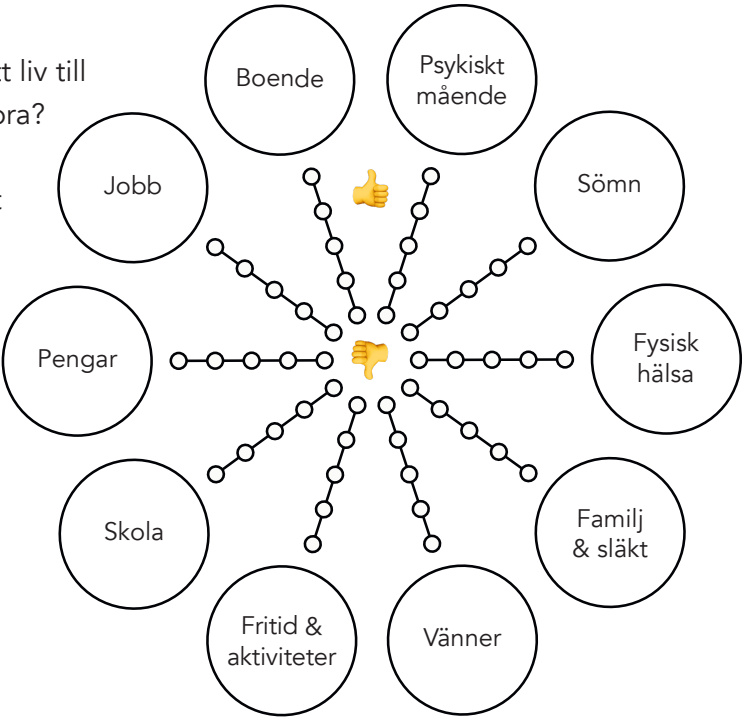
Vad vill du vilja göra sen i livet?
Vad skulle du behöva för att nå dit?



Livsområden

Vilka livsområden påverkar ditt liv till
det bättre och får dig att må bra?

Vilka livsområden drar ner ditt
välmående?



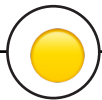
To do lista

Vad kan du / andra göra i nästa steg:

-
-
-
-
-

2

Då



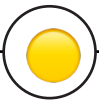
Din livsresa

Berätta lite mer om din resa hit?
Hur såg ditt liv ut tidigare?
Vad hade du behövt då?

Var det någon aktivitet / person du gillade som gav dig glädje? (Kan även vara en person som inte finns i ditt liv längre)

1

Nu



Vändpunkten

Vad är det som gör att du väljer att komma hit? Hur känns det?

Vilka positiva rutiner har du kunnat bygga under tiden som hjälper dig?

Hade du velat göra något på ett annat sätt?

Vilka råd skulle du ge till andra i samma situation?

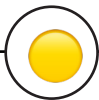
Mina styrkor



Det är viktigt att lyfta sina styrkor.

1

Nu



Idag

Hur känns det att gå här? Varför?

Vilken emoji(s) beskriver bäst din upplevelse hittills? Varför?

Livsområden

Vilka livsområden påverkar ditt liv till det bättre och får dig att må bra? Varför?

Vilka livsområden drar ner ditt välmående? Varför?

3

Framtid



Längre fram i livet

Vad ville du bli när du var liten?

Framtiden, vad betyder den för dig?
Vad händer där? Var bor du? Vad gör du? Vad gillar du?

Vad vill du vilja göra sen i livet?
Vad skulle du behöva för att nå dit?

To do lista

Vad kan du / andra göra i nästa steg?

När är det lätt /svårt /viktigt att be om stöd?

Instruktioner för dig som ställer frågor

- Börja med frågorna under Nu, sen Då, efter det Livsområden och sist Framtid.
- Skriv ner 2-3 viktiga citat under intervjun i ungdommens ord.
- Be ungdommen att dra streck till de emoji som bäst beskriver känslan och ställ frågor kring "Varför valde du den emoji?"
- Ställ gärna följdfrågor som tex "Varför tyckte du så?" för att få svar som går mer på djupet.
- Mer om styrkor hittar du till exempel i boken Resiliens i skolan, sida 93-94.

Inledande ord:

Det här är ett samtal för att jag bättre ska kunna förstå din vardag, dina behov och din situation så att jag kan ge dig ett bättre stöd. Det är du som bäst kan berätta hur det är att leva och uppleva ditt liv.

Det finns inget rätt eller fel under det här samtalet utan du kan själv bestämma vad du vill berätta och inte.

Avslutande frågor:

- Är det något mer du vill berätta?
- Hur kändes det här?

Berätta gärna att du ska sammanställa materialet med citat och anteckningar.

Efter intervjun:

- Sammanställ intervjun med citat
- Fota och mejla till personen

