

## Sju livsroller

### Område: Framsikt

**Bakgrund och syfte:** Colozzi (2009) har använt sig av Supers teori om livsroller och skapat en övning som handlar om att individer får reflektera över sin nu-situation och vilka prioriteringar som måste göras. En övning som tydliggör vad som bör göras, sätta mål och göra en handlingsplan. Övningen kan anpassas till målgrupp.

**Exempel 1** passar vuxna med indelningarna av Supers sju livsformer men områdena kan bytas ut för att passa andra grupper.

**Exempel 2** passar yngre deltagare

**Arbetsgång:** En övning som inledningsvis genomförs av deltagarna var för sig. Presentera resultatet för varandra i mindre grupper om vilka kort- och långsiktiga mål individerna har satt upp. Avslutningsvis kan deltagarna berätta i helgrupp vad de tycker om övningen. En övning som uppmanar till uppföljning efter en tid, hur lång beror på gruppen.

Reflektera över de sju livsrollerna och skriv ner på ett separat papper hur du värderar din nu-situation. Fundera över om det är någon eller några av de olika rollerna som du behöver ägna mer tid till inom den närmaste tiden.

Använd följande indelning: (se sida 2) OK = behöver liten eller ingen uppmärksamhet. BV = behöver viss uppmärksamhet. BM = behöver mycket uppmärksamhet. Ser du något mönster, hur brukar du agera, traditioner vad är önskvärda förändringar. Gör små anteckningar.

- 1). Reflektera över den tid och energi du just nu lägger på varje roll.
- 2). Skapa realistiska och tidsbestämda mål för de roller som du vill förändra, BM och BV.
- 3). Tänk i små steg och välj handlingar som är lätta att uppnå men ändå rör dig mot dina mål.
- 4). Markera dina framsteg efter hand men var beredd på att göra förändringar i dina mål när du rör dig framåt. Notera alltid vad som måste göras.
- 5). Var öppen för positiva förändringar och dela med dig av dina erfarenheter, genom att diskutera med andra så kan det hjälpa att komma vidare mot sina mål.

**Exempel 1. Supers sju livsroller**

Livsroller	OK	BV	BM
Barn			
Studier			
Förvärvsarbete			
Gift/sambo			
Förälder			
Vänner			
Fritid			

**Exempel 2 andra indelningar/roller**

Livsroller	OK	BV	BM
Studier			
Jobb			
Pojkvän/flickvän			
Föräldrar			
Vänner			
Fritid			
Annat			