

Samtalsämnen till vänverksamhet

Hobbyer

- ☐ Vad är du intresserad av?

- ☐ Tycker du om att resa? Vart har du rest?

- ☐ Hurdana böcker/filmer/serier tycker du om?

- ☐ Har du husdjur? Tycker du om djur?

- ☐ Hurdan är din favoritplats i naturen?

- ☐ Hur tillbringar du vanligen din fritid?

- ☐ Hurdan musik lyssnar du på?

Drömmar

- ☐ Om du skulle vinna högsta vinsten på lotto, vad skulle du göra?

- ☐ Vilken superkraft skulle du vilja ha?

- ☐ Om du var ett djur, vilket djur skulle du vara? Varför?

- ☐ Vilken dröm skulle du vilja förverkliga?

- ☐ Vilken färdighet skulle du vilja lära dig?

- ☐ Vilket land/vilken plats skulle du någon gång vilja besöka?

- ☐ Beskriv hur dina drömmars semestervecka skulle se ut?

Överraskande frågor

- ☐ Vilken är den mest onödiga saken du har köpt?

- ☐ Vad får dig att le?

- ☐ Vad är något överraskande med dig?

- ☐ Vilka tre föremål är sådana som du inte kan tänka dig att leva utan?

- ☐ Har du någon replik/vishet/ordlek som du använder ofta? Vilken?

- ☐ Vad får dig att bli orolig?

- ☐ Vilken är din favoritplats i hela världen?

Gemensamma aktiviteter

- ☐ Välj en gemensam film eller bok att se eller läsa. Dela med er av era tankar om intrigen, huvudpersonerna etc.

- ☐ Välj ett gemensamt recept, som ni sedan lagar mat/bakar efter. Ni kan laga maten/baka via videolänk eller dela bilder av era färdiga rätter/bakverk.

- ☐ Dela bilder på era favoritplatser, från promenadstigen, naturen osv. med varandra.

- ☐ Lista tre låtar som berör er särskilt. Lyssna på varandras låtar.

- ☐ Konstutmaning: välj ett gemensamt ämne, som ni sedan uttrycker genom att rita, måla eller fotografera. Dela bilder på era verk.

Samtalsämnen till vänverksamhet

Styrkor och resurser

På vilket brukar du "ladda batterierna" eller slappna av?

Vilka saker ger dig hopp?

Berätta åtminstone tre saker som du är bra på.

Vilka saker uppskattar du i ditt liv?

Hurdana styrkor har du och hur visar de sig i ditt liv? (T.ex. mod, kreativitet, uthållighet, intelligens, vänlighet, eftertänksamhet, ledarskap, empati, hederlighet.)

Rötter

I vilket område har du dina rötter? Hur stor del av dig är det områdets dialekt, traditioner och vokabulär?

Har du upptäckt att du har ärvt vissa egenskaper från dina föräldrar?

Har du syskon? Om ja, har ni mycket gemensamt?

Hurdana traditioner är viktiga för dig?

Berätta ett för dig viktigt barndomsminne.

Sociala relationer

Tycker du att det är nervöst att lära känna nya personer? Varför?

Vilka saker skulle du vilja veta när du lär känna en ny person?

Hurdana personer tycker du att det är lätt att närma sig? Varför?

Hur ser ditt sociala nätverk ut? Hur ofta träffar du dina vänner/din familj?

Hur ser ditt sociala nätverk ut? Hur ofta träffar du dina vänner/din familj?

Om vilka saker pratar du helst med dina vänner? Vilka teman tycker du inte om?

Vilka saker eller värderingar är viktiga för dig i människorelationer?

Ensamhet

Att vara ensam skiljer sig från ensamhet, som alltid är en negativ känsla. Tycker du om att vara ensam? Vad gör du då?

När senaste upplevde du ensamhet?

I hurdana situationer har du själv upplevt ensamhet?

Har coronatiden ökat din känsla av ensamhet? Om ja, på vilka sätt?

Var finns det möjlighet att lära känna nya människor? Tipsa varandra om olika möjligheter.

Diskutera hurdana livssituationer kan ge upphov till ensamhet.

Diskutera hurdana livssituationer kan ge upphov till ensamhet.