



Övning: Stärk din självbild och identitet

Varför?

Målet med övningen är att hjälpa dig att förstå hur din självbild och identitet är uppbyggd.

Övningen hjälper dig att reflektera kring

1. vem du är
2. hur du skulle vilja vara
3. om dessa två saker går i linje med varandra.

Hur?

Läs frågorna nedan och fundera på svaren. Om du vill kan du skriva svaren i svarsfälten eller i dina anteckningar.

Vem är jag?

Besvara denna fråga så mångsidigt som möjligt. Du kan använda följande frågor som hjälp:

Vad har jag för medborgarskap, kultur, modersmål och etnicitet?

T.ex. Jag är tvåspråkig och har två kulturer, jag är hälften finsk och hälften fransk.



Vad har jag för kön?

Vilken är din könsidentitet? Hur uttrycker du den?

Till exempel är jag kvinna. Jag klär mig ofta och beter mig på ett maskulint kodat sätt.

Hur är jag sexuellt och romantiskt?

Vad är din sexuella eller romantiska läggning? Har du några andra sexuella identiteter?

T.ex. Jag är bisexuell. Jag är också demisexuell, vilket innebär att jag kan bli attraherad av personer som jag känner en stark känslomässig koppling till.



Vilka sociala roller har jag?

Det kan till exempel innefatta yrkes- och hobbyroller eller släktrationer. Vem är du i relation till andra människor?

T.ex. Jag är dotter, partner, barnbarn, vän, granne, socionomstuderande, yogalärare...

Vem är jag andligt?

Är du till exempel troende, ateist, agnostiker, sökande? Identifierar du dig med någon andlig grupp?

T.ex. Jag är agnostiker. Jag är för närvarande inte en del av något religiöst samfund.



Vilka andra grupper av personer, hobbyer eller gemenskaper känner jag mig som en del av?

Vem identifierar du dig med och vem känner du samhörighet med?

T.ex. Jag är en regnbågsperson, hästentusiast, scout, miljöaktivist, nylänning.

Vilka ord beskriver min personlighet eller mitt temperament?

T.ex. Jag är en introvert, drömmare, pedantisk, känslig, perfektionist, lyssnare...



Vilka andra ord beskriver mig?

Vilka saker gillar du? Hur tillbringar du din fritid? Hur ser andra på dig? T.ex. Jag är en bokslukare, ett skilsmässobarn, en ung vuxen, föreningsaktiv...

Vem och vad skulle du vilja vara?

Tänk nu på hur ditt ideala jag skulle se ut. Vem skulle du vilja vara? Vilka sociala roller skulle du ha? Vilka grupper av personer skulle du vilja vara en del av? Vilka termer skulle du önska att andra beskrev dig med?

Skriv speciellt ner sådant som du kan påverka.

Saker som man inte kan påverka speciellt mycket är till exempel ålder, kön, sexuell läggning, många utseendeegenskaper, temperament, vissa personlighetsdrag.

Jag skulle vilja vara...

T.ex. Konstnär, mamma, make/maka, fotoentusiast, inspiratör, ledare, modig, världsresenär...



Fundera också på om det finns något motstridigt mellan dina tidigare svar och dina ideal.

- Skulle man kunna ta bort den motstridigheten på något sätt?
- Hur skulle du kunna bli en del av de gemenskaper som du skulle vilja tillhöra?
- Hur skulle du kunna få eller stärka de drag som ditt ideala jag har?
- Vilka egenskaper i ditt ideala jag har du redan?

Reflektion