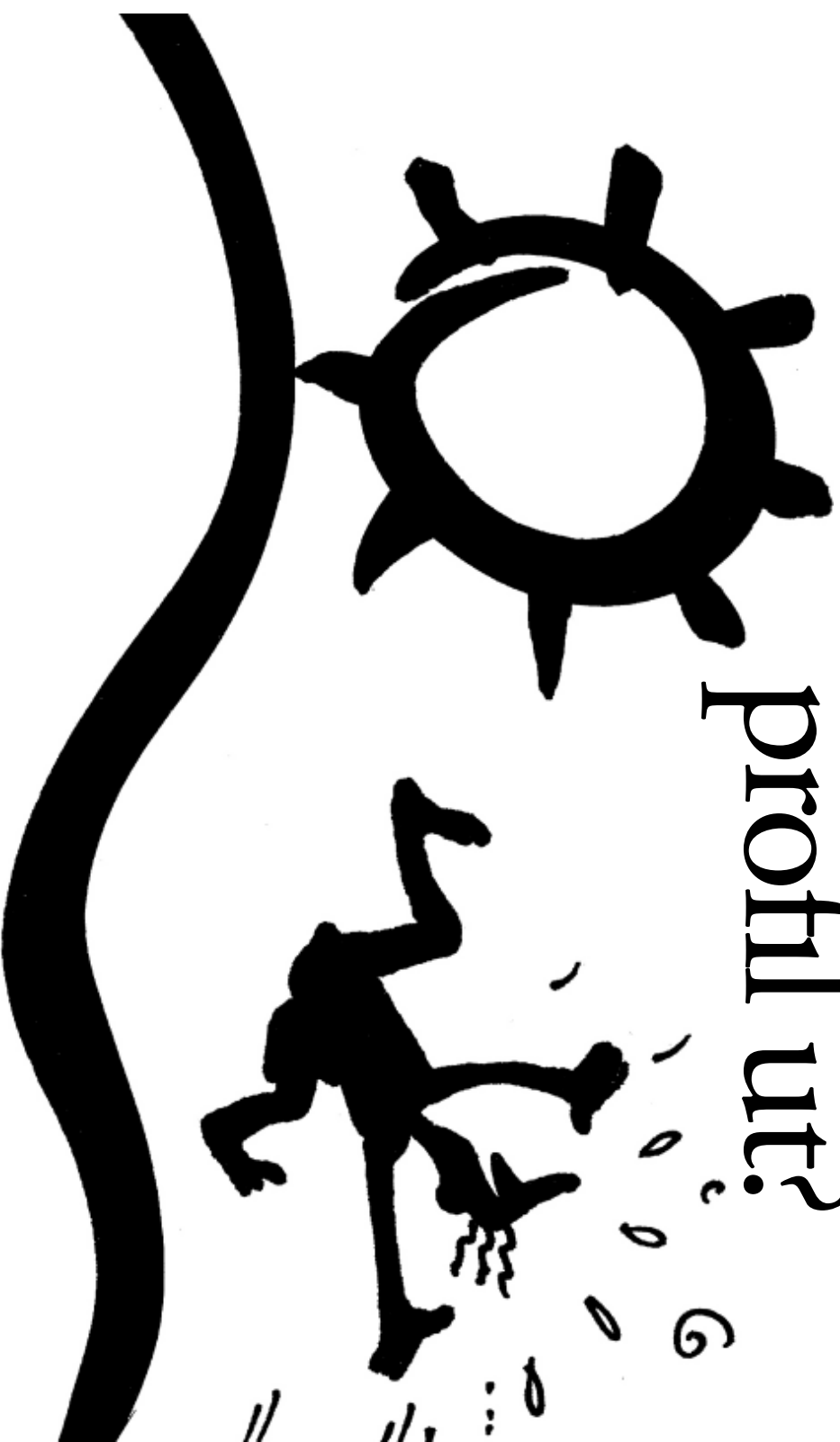


# Hur ser din livskvalitets-

# profil ut?



Kan man mäta livet? Längden på livet är lätt att mäta men dess kvalitet är svårare. Vi är alla olika och tycker olika saker är viktigt. Men vi är också lika på många sätt. Denna livskvalitetsprofil omfattar ett urval av de frågor som forskningsresultat visar vara viktiga för livskvaliteten.

Denna livskvalitetsprofil är avsedd för människor som har visat intresse för att fundera över sin livskvalitet. Den är framtagen som en del av Studieförbundet Vuxenskolan's arbete med samtalscirkeln Tidsverkstad.

Ta dig gott om tid för att fundera på frågorna och hur du ska svara. Sätt dig gärna lite avskilt eftersom en del av frågorna är privata. Dina svar ska inte visas upp för andra. Du behöver inte heller svara på alla frågor om du inte vill.

## Tidsverkstad – time out i vardagen

Tidsverkstad handlar om att leva som man vill. Allt för många hänger med i en vardag som inte ger oss det vi längtar efter. Vuxenlivet är ofta inriktat på att prestera. Det är lätt att glömma bort vad vi längtar efter, vad som får oss att må bra och känna oss levande.

## Detta är en Tidsverkstad

I en verkstad skruvar och mekar man för att skapa något som man vill ha det. I en Tidsverkstad är det vår tidsanvändning vi mekar med. Du ägnar tid åt vad du vill fylla resten av livets ca 30 000 dygn med. Du får tillfälle att tänka igenom hur du har det, om du skulle vilja ha det annorlunda och vad du i så fall vill förändra. Men – du behöver inte vilja förändra någonting för att vara med i en Tidsverkstad. Det kanske är det avspända allvaret, samtalet, skratten och gemenskapen som lockar?

## Så här går det till

6-10 människor får gott om tid att fundera, lyssna på varandra och berätta sina tankar om vardagen. Utan att bli ifrågasatta eller kommenterade. Gruppen tillverkar idéer på hur man kan komma vidare. En ledare håller i Tidsverkstaden. Ni träffas regelbundet. Andra bryr sig om hur din vardag utvecklas.

En Tidsverkstad omfattar fem träffar som tar 2,5 timmar/träff. Därefter kan du gå en fortsättning med ytterligare fem träffar.

## Det här handlar det om

Varje träff ägnas tid till en eller flera frågor, som t ex:

*Vad fyller jag veckans 168 timmar med?*

*Vad längtar jag efter att få mer av i min vardag?*

*Vad känns mindre viktigt, vad kan jag prioritera bort?*

*Vilka krafter påverkar att vardagen ser ut som den gör?*

*Hur kan jag öka min livskvalitet utan att öka min konsumtion?*

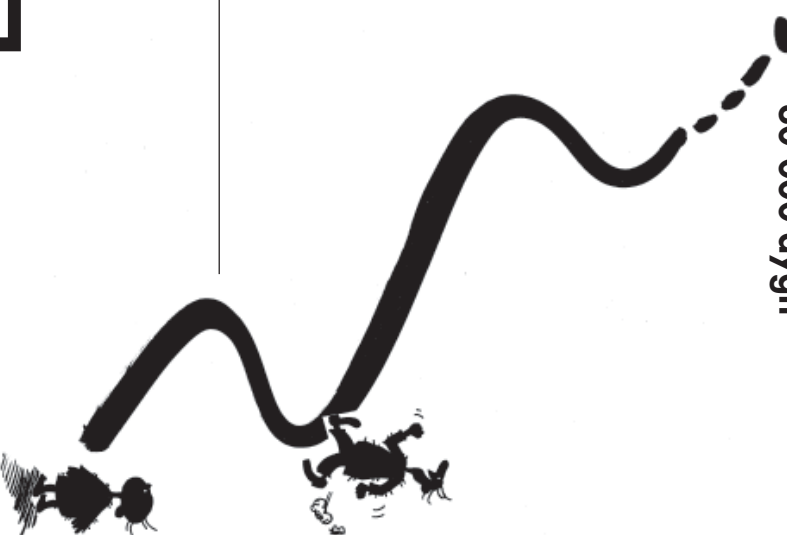
Den frivilliga fortsättningen har följande teman:

Åtra till fem - arbete, Gemenskap, Relationer, Här och nu - närvaro, Framgång och framtid.

## Vill du delta i en Tidsverkstad?

Kontrakt SV - Studieförbundet Vuxenskolan på din ort.

**30 000 dygn**



**Studieförbundet  
Vuxenskolan**

[www.sv.se/tidsverkstad](http://www.sv.se/tidsverkstad)

## Om frågorna

- Svarsalternativen kan tolkas på olika sätt, men det är din egen tolkning som gäller.
- Om du fastnar på en viss fråga så välj det svarsalternativ du tänkte på först.
- Om en fråga ej är relevant för dig så svara inte alls.
- Vissa frågor innehåller två påståenden, för att välja svarsalternativet *stämmer helt* ska båda påståendena stämma.

Här nedan ser du vad de olika kryssraderna står för. Längst till höger **stämmer helt** o s v.


Stämmer helt  
Stämmer ganska bra  
Stämmer ganska dåligt  
Stämmer inte alls

- Jag har ett "livstempo" som jag mår bra av och trivs med, det är varken för högt eller för lågt
- Jag är tillfreds med fördelningen av min tid (t ex mellan lönearbete, hemarbete, sömn, tid med familj/vänner och egen tid)
- Jag behöver sällan jätta
- Jag säger nej till aktiviteter om jag vill det och jag söker upp aktiviteter när jag vill det

- Jag har klart för mig vad jag tycker är riktigt kul och jag lägger tillräckligt med tid på det
- Jag har klart för mig vilka aktiviteter som jag tycker är verkligt meningsfulla och jag lägger tillräckligt med tid på det
- Jag har klart för mig vad som ger mig kraft och energi, och jag lägger tillräckligt med tid på det
- Jag känner engagemang för saker jag gör och undviker att lägga tid på sånt som jag egentligen tycker är mindre viktigt
- Jag rör mig och äter tillräckligt bra för att må bra och behålla hälsan
- Jag känner tillfredsställelse i arbetet med hemmets vardagsysslor

- Jag är tillfreds med det samhälle vi har och den samhällsutveckling som jag ser
- Jag känner att det jag lägger pengar på är värt den tid som går åt för att tjäna ihop motsvarande belopp
- Jag har så pass bra kontroll över min privatekonomi och en tillräckligt buffert så att jag inte behöver oroa mig för pengar
- Mina pengar räcker till de konsumtionsbehov som jag har
- Jag upplever att jag äger lagom mycket prylar/kläder/bil/båt/hus etc

- Jag känner att det är roligt att gå till jobbet/min dagliga sysselsättning
- Jag upplever att jag har ett lagom tempo i min dagliga sysselsättning
- Jag ägnar lagom många timmar per vecka åt jobbet/min dagliga sysselsättning
- Jag känner att jag kan påverka min arbetssituation (eller dagliga sysselsättning)
- Jag får tillräckligt med uppskattnings och bekräftelse genom mitt arbete/dagliga sysselsättning
- Jag upplever att det jag gör bidrar till att förbättra andra människors livssituation
- Jag är en del av en god gemenskap på mitt arbete/i min dagliga sysselsättning

- Jag upplever en god gemenskap på fritiden, t ex bland vänner eller grannar, och att vi tar oss tid att vara tillsammans
- Jag har en bra relation till min partner
- Jag har minst en relation till en vän/släktning där jag kan vara helt öppen och ärlig
- Jag är tillfreds med mina relationer till barn, föräldrar och syskon
- Jag har under senare tid förskonats från svåra privata förändringar, t ex skilsmässa eller dödsfall
- Jag känner att jag är bra på att lyssna på andra och att be om råd och hjälp
- Jag har lätt för att visa känslor som t ex sorg, ilska och glädje
- Jag är tillfreds med mitt sexliv
- Jag tycker om min kropp och mitt utseende
- Jag känner mig älskad utan att behöva prestera eller tävla

- Jag känner att jag kan leva i nuet, att jag inte alltid tänker på sånt som har hänt eller på som ska hända
- Jag har förmåga till och tar mig tid till att koppla av och bara ta det lugnt
- Jag har en förmåga att koppla bort tankar på problem och krav
- Jag har god förmåga att koncentrera mig och få något gjort

- Jag känner livsglädje i vardagen
- Jag tycker att mitt liv har en mening och ett syfte
- Jag sover gott om natten
- Jag upplever att jag förmår ta ansvar för mitt eget liv och att jag har koll på läget
- Jag upplever att jag lyckas leva mitt liv på mitt eget sätt, i harmoni med min omgivning

Tids- användning	Viktigt i vardagen	Tidsanda & pengar	Arbetsituation	Relationer	Närvaro	Framgång
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Följ nedanstående steg efter att du svarat på frågorna.

### 1 - Analysera dina svar

Nu kan du dra ett streck mellan alla dina svarskryss. Därefter kan du vrida pappret åt vänster - då kan du se din livskvalitetsprofil som en kurva. Frågorna är kopplade till olika områden som alla är viktiga för en hög livskvalitet: Tidsanvändning, Viktigt i vardagen, Tidsanda & pengar, Arbetsituation, Relationer, Närvaro samt Framgång. Du kan då se på vilka områden - eller enskilda frågor - som du ligger högt respektive lågt, var du är tillfreds och var kan öka din livskvalitet. Prata gärna med någon annan om vilka tankar frågorna väckte hos dig - men undvik att jämföra era svar.

### 2 - Bestäm förhållningssätt

Ett vanligt förhållningssätt då livet inte fungerar är att ignorera problemet och leva på som vanligt. Detta blir svårare nu när du har svarat på frågorna. De förhållningssätt du kan välja mellan är *Förnöjsamhet* eller *Förändring*. Förnöjsamhet innebär att du "gillar läget" och uppskattar det som faktiskt är bra.

Förändring innebär att du engagerar dig för att förändra vanor och attityder. Det är bara du själv som vet vilket förhållningssätt som passar dig bäst i den livssituation du är just nu.

### 3 - Välj nästa steg

Om du vill engagera dig för att öka din livskvalitet finns många olika vägar att gå. En av dem är Tidsverkstaden, läs mer på nästa sida.