

REDSKAB #5

NETVÆRKS KORTET — FÅ ØJE PÅ MENNESKENE I DIT LIV

Du kender mennesker på forskellige måder. Skriv dem ind i netværkskortet, så du husker dem og får overblik. Hvem kan du være dig selv sammen med? Hvem er bedst til en bio-tur? Hvem vil være en støtte, hvis du har det skidt?

Prøv at afgøre med dig selv, hvem du føler dig fortrolig med, og hvem du helst bare vil være sammen med, uden at det stikker for dybt. Med tiden vil du blive mere sikker på dit forhold til andre.



HVAD BETYDER CIRKLERNE I KORTET?

- **FORTROLIGHEDSCIRKLEN.** Skriv navnene på dem, du føler dig fortrolig med. Er det bestemte venner, familiemedlemmer, eller måske en medarbejder?
- **VENSKABSCIRKLEN.** Hvem kan du godt lide at være sammen med? Hvem griner du sammen med? Du kan have forskellige relationer til forskellige venner.
- **AKTIVITETSCIRKLEN.** Hvem kan du gå en tur med, uden at det kræver for meget? Eller se en film og bare være fælles om det?
- **DEN PROFESSIONELLE CIRKEL.** Skriv ikke alle medarbejdere, men dem, som du synes, du har et meningsfuldt samarbejde med, eller som du føler en særlig tillid til.

LIDT FOR ALENE?

Det er helt normalt, hvis du har trukket dig fra andre mennesker. Når du får brug for at tale med andre, kan du starte med at ringe til en telefonrådgivning. Måske er du okay med at opsøge et værested. Der er også foreninger, daghøjskoler, grupper og kurser. Her kommer andre, der er åbne for at møde nye mennesker, og som tit har prøvet noget af det samme som dig.

Der kan være måder at søge kontakt på, der ikke virker, som du håbede på. Prøv noget andet. Hvis du har brug for støtte til at komme ud blandt andre, prøv at kontakte din kommune om muligheden for peer-, mentor- og bostøtte eller en støtte-og-kontaktperson.

DIG
SELV

• FORTROLIGHEDSCIRKLEN.

• VENSKABSCIRKLEN.

• AKTIVITETSCIRKLEN.

• DEN PROFESSIONELLE CIRKEL.

Du kan
downloade
flere
skemaer
her



ER DU MEDARBEJDER?

Netværkskortet kaldes også relationskort og findes i forskellige udgaver. Det kan være svært at udfylde, da ens netværk ikke altid er, som man helst vil have det. Det er godt, hvis du tilbyder at hjælpe til.