



# Övning: Mitt sociala nätverk

---

## Varför?

I denna övning kartlägger du de personer som för närvarande finns i ditt liv och som kan erbjuda stöd och hjälp.

När du kartlägger ditt sociala nätverk får du reda på vem som kan hjälpa dig vid behov och hjälper dig även att se ifall du behöver förstärka vissa relationer.

## Hur?

Rita en cirkel på ett papper och dela upp den i följande delar:

- Familjemedlemmar
- Andra släktingar som är viktiga för mig
- Mina vänner
- Andra personer som är viktiga för mig
- Yrkespersoner inom social- och hälsovården i min närhet

Skriv ner personernas namn i delarna. Ju närmare dig du upplever att en person i en del är, desto närmare cirkelns mitt ska du skriva hans namn. Anteckna de personer som inte är så nära dig vid cirkelns yttre kant.

Alternativt kan du göra en lista över personerna i svarsrutorna nedan.

Reservera minst tio minuter för övningen så att du hinner fundera på vem som är viktig för dig inom olika områden i ditt liv. Du kan ha nytta av att skriva ner dina tankar. På så sätt kan du senare återkomma till dina svar för att påminna dig själv om vem som tillhör ditt stödnätverk.

---

## Vem tillhör ditt sociala nätverk?

### Familjemedlemmar

### Andra släktingar som är viktiga för mig



**Mina vänner**

**Andra personer som är viktiga för mig**

T.ex. "Bekanta/grannar/hobbygrupper"

**Yrkespersoner inom social- och hälsovården i min närhet**