



Övning: Reflektera över ditt nätverk

Varför?

Du märker vem som ger dig stöd och om någon i ditt nätverk tar dina inre resurser. Du kanske också märker att det finns personer som kunde ge dig ytterligare stöd.

Hur?

Fundera på vilken typ av stöd du behöver och var du kan få det med hjälp av frågorna.

Vem skulle jag kunna vända mig till om jag är nedstämd eller förvirrad?

T.ex. "Min pappa, en vän"

Vem stöder mig just nu?

T.ex. "Min pappa, en vän, min partner"

På vilket sätt hjälper de mig?

T.ex. "Genom att lyssna, göra hushållssysslor"

Kunde jag få ytterligare stöd av hen/dem?

T.ex. "Jag skulle säkert kunna få mer stöd av en vän"



Vem stöttar mig inte just nu? Finns det någon vars beteende är påfrestande?

T.ex. "Hobbykompisarna"

Vad är det med de andras handlingar och beteende som belastar mig?

T.ex. "Kraven på mig, bristen på förståelse"

Finns det något jag kunde göra åt saken?

T.ex. "Jag kunde kanske berätta varför mina inre resurser håller på att ta slut"

Vem skulle jag kunna få hjälp av? Hur skulle jag kunna få stöd av hen?

T.ex. "Min partner skulle nog kunna vara mer stöttande om jag pratade mer med hen."

Var skulle jag kunna hitta människor som kunde stödja mig?

T.ex. "I en kamratstödsgrupp eller ett diskussionsforum"