



# Övning: Vad vill du ha ut av dina kompisrelationer?

## Egenvårdsprogrammet för utmaningar i kompisrelationer

---

### Mål

Du får en bättre förståelse för vilken typ av vänskapsrelationer du vill ha.

### Anvisning

Välj en svår social situation som har inträffat nyligen och granska den i detalj. Fundera på vilka som tillhör din närmaste krets och varför. Du kan bedöma vem som står dig nära och vem du skulle vilja stod dig närmare.

Rita bilden nedan på ett papper eller i telefonen eller ta hjälp av en dator. Du kan också skriva ner ditt svar.

Placera de som du litar på och som står dig närmast i den näst innersta cirkeln. Rita sedan de som du umgås med då och då i den yttersta cirkeln

---

### Egenskaper

- Talar om intressanta saker – vilka saker?
- Låter mig vara mig själv
- Är intresserad och fokuserad när jag berättar saker för hen
- Lyssnar när jag har bekymmer
- Delar samma intressen – vilka?
- Hjälper mig att må bättre
- Tillbringar regelbundet tid med mig
- Frågar mig hur jag mår och ser till att hålla kontakten lika mycket som jag
- Hittar på allt möjligt roligt att göra
- Berättar om sina känslor
- Får mig på gott humör
- Är pålitlig
- Är rolig
- Är populär
- Är sportig
- Får mig att skratta
- Är bra på att berätta saker



- Är förlåtande
- Är gladlynt
- Är smart
- Är charmig
- Dömer inte
- Är snäll
- Visar stöd
- Är kreativ
- Vilka andra egenskaper kommer du på?

Jag vill att en god vän ska ha dessa fem egenskaper

Agerar jag på samma sätt som jag vill att min vän ska göra?