



Övning: Kartlägg ditt stödnätverk

Varför?

Målet med övningen är att hjälpa dig att få en bild av dina stödnätverk. På så sätt blir det enklare att be om stöd och hjälp när du behöver det

Hur?

Se över ditt stödnätverk. Skriv ner alla personer, sammanhang, nätverk och instanser som du kan luta dig mot i en svår situation och som du skulle kunna kontakta.

Spara listan för dig själv så att du kan titta på den vid behov. Du kan ta en skärmbild av den här sidan eller göra en lista på ett papper eller i dina anteckningar.

- Utöver vänner och familjemedlemmar ska du skriva ner alla nya och gamla bekanta som du kommer på, samt hjälpsamma instanser som du tror att du skulle kunna få stöd av. Du kan även skriva ner sådana personer eller instanser som du inte känner särskilt bra eller som du inte tidigare har bett om hjälp. När du har ett brett och mångsidigt stödnätverk är du inte alltför beroende av stöd från en specifik person eller instans.
- Stödet behöver inte vara stort eller något speciellt. Det kan vara vardagliga saker som vänliga handlingar, tröstande ord, promenadsällskap, hjälp med att ta hand om barnen och liknande.
- Försök att ignorera kritiska tankar, till exempel "Men hen kan ändå inte hjälpa till" eller "Vi känner inte ännu varandra så bra att jag kan be hen om det". Du kan till exempel försöka tänka så här: "Hen verkar trevlig. Jag tror att hen gärna skulle hjälpa till."
- Tänk på vad du behöver stöd för och var du kan få det. Till exempel söker man inte hjälp från samma håll när det gäller ekonomiska frågor och psykiska utmaningar. Aktörer som kan hjälpa dig i olika situationer hittar du i slutet av egenvårdsprogrammet.



Jag skulle kunna få hjälp av...

T.ex. studievän x, släkting y, kollega z, hobbygrupp, granne, barnvakt, Religious Victims Support UUT ry, krishjälplinje, min egen vårdcentral, familjerådgivningscentral, skolkurator/psykolog, företagshälsovård