



# 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:

Varje vän är unik. Det viktigaste i vänskap är att den andra personen stöttar dig och att du känner dig trygg i hens sällskap.

Välj fem egenskaper från listan nedan som du önskar att en god vän ska ha.

Fundera sedan på om dessa egenskaper finns i dina nuvarande vänskapsrelationer.

Tänk också på om du själv agerar på det sätt du önskar att dina vänner gör. Vad kan du utveckla hos dig själv, och vilka skulle kunna vara de första stegen mot förändring?

---

### 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:

T.ex. Rolig, pålitlig, vänlig, intresserad av samma saker samt visar stöd när jag behöver det.



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

T.ex. Fundera på vad du skulle behöva bli bättre på och vilka som kan vara de första stegen mot en förändring.