

# MIT NETVÆRK

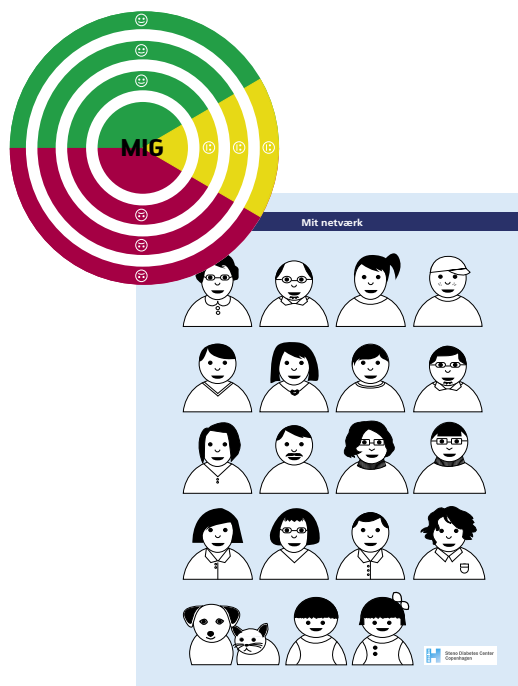
## Formål med øvelsen

Formålet med øvelsen er, at bruger og professionel får en fælles forståelse for, hvordan brugeren oplever kontakten til sit sociale netværk og eventuelle muligheder for at få støtte.

## Baggrund for øvelsen

Socialt netværk kan have en positiv såvel som negativ betydning for menneskets livskvalitet og sundhed. I øvelsen undersøges det, hvor stort et netværk brugeren har, og om brugeren får brugbar støtte fra netværket.

Øvelsen kan give anledning til at tale om muligheder for at inddrage netværket, styrke relationer eller opbygge helt nye relationer. Øvelsen kan medvirke til, at brugeren bliver inddraget i beslutninger om, hvem han/hun gerne vil have inddraget i samarbejdet omkring egen sundhed, og at netværket tænkes bredere end den nære familie.



## OBS

### Variierende forudsætninger og adfærd ift. sundhedsfremme hos brugeren og forslag til den professionelle

#### Forudsætninger og adfærd i forhold til relationer

- Svært ved at have tillid til den professionelle
- Vanskelighed ved at være i grupper, men også ønske om at indgå i grupper i forbindelse med sundhedsrelaterede aktiviteter
- Ønske om at indgå i individuelle aktiviteter eller gruppeaktiviteter varierer over tid
- Fra meget ressourcetsvag til ressourcestærk fx i arbejde/arbejdsløs, stort/lille socialt netværk

#### Forslag til den professionelle

- Vær åben og imødekommende
- Vær bevidst om roller (som motivator, katalysator og facilitator)
- Undgå at være "problemløser"
- Vær parat til at ændre i forløbet, hvis brugerens præferencer i forhold til inddragelse af netværket ændrer sig
- Tag hensyn til brugerens ønsker til mødested, mødetidspunkt og dagsorden for den sundhedsrelaterede aktivitet
- Tag ikke en "afvisning" fra en bruger personligt

## TRIN FOR TRIN

1. Præsenter formålet med øvelsen: at få kortlagt, hvem der er i brugerens netværk (familie, venner, kolleger, kæreste, professionelle, kontaktpersoner mv.), og om de har betydning for brugerens sundhed. Forklar brugeren, at kortene bruges for at give dig et indblik i vedkommendes netværk og sociale relationer, og at kortene er eksempler på personer, som kan være en del af netværket. Det er vigtigt, at der er åbenhed i forhold til, hvem brugeren har tættest kontakt med.
2. Læg cirklen/dugen på et bord og et sæt kort med ikoner.  
Brugeren kan selv skrive på kortene, hvem han/hun har kontakt med.
3. Forklar cirklen ved at sige: **"Forestil dig, at du er i midten af cirklen (MIG)"**.  
**"Når du placerer kort inden for de grønne cirkler, oplever du en god kontakt til vedkommende".**  
**"Når du placerer kort inden for de røde cirkler, oplever du, at kontakten ikke er god for dig".**  
**"Når du placerer kort inden for de gule cirkler, oplever du, at kontakten ikke fylder så meget for dig lige nu".**  
**"Jo tættere på midten du placerer personen, jo tættere oplever du kontakten mellem dig og personen".**
4. Bed brugeren om at nævne personer fra sit personlige netværk, som har betydning i hans/hendes liv.
5. For hver person, brugeren nævner, udfyldes et kort, som brugeren placerer på cirklen i forhold til, hvordan han/hun synes, at kontakten er.
6. Stil uddybende spørgsmål:  
**"Hvad gør kontakten god?"**  
**"Hvad gør den mindre god?"**  
**"Har kontakten betydning for din mentale og fysiske sundhed?"**
7. Øvelsen fortsætter indtil relevante personer i brugerens netværk er identificeret og placeret.
8. Spørg ind til, hvordan brugeren kan forbedre en kontakt, hvis han/hun ønsker dette.  
**"Hvilke glæder/udfordringer/problemer oplever du i forhold til kontakten?"**  
**"Hvordan kan du fortælle personen, hvad du har brug for?"**  
**"Hvordan kan du fortælle personen, hvad du forventer af ham/hende?"**
9. Afrund øvelsen ved at spørge brugeren, hvordan det var at gennemgå netværket på denne måde, og om det har været en hjælp for ham/hende.
10. Reflekter over, om du har indsigt i brugerens netværk, og hvilke ressourcer der er på baggrund af øvelsen. Drøft eventuelle muligheder for at inddrage netværket i samarbejdet eller ønske om/behov for at opbygge nye relationer.