

# S13. MINE RELATIONER

**FORMÅLET** med øvelsen er at hjælpe patienten til at reflektere over erfaringer og behov som kronisk syg i forhold til andre mennesker. Øvelsen går ud på, at patienten færdiggør en række ufuldendte sætninger, hvor de første ord er ledetråde til forskellige sociale relationer. Øvelsen kan hjælpe patienten til at give udtryk for, hvordan han/hun oplever støtte, udfordringer og påvirkninger fra andre i hverdagen.

**PRAKTISK** Bed patienten om at fuldføre sætningerne på øvelsesark S13 – det er ikke vigtigt, hvor meget der skrives ved hver sætning. Sætningerne skal blot afsluttes for at give inspiration til en efterfølgende dialog. Under samtalen kan der spørges til, hvad patienten ser som de største udfordringer, og hvad han/hun eventuelt har gjort i situationerne. Man kan også spørge ind til, hvornår patienten føler sig støttet og godt tilpas, og hvordan de erfaringer kan bruges i andre sammenhænge.

Tag inden samtalen en kopi af øvelsesarket, som kan downloades på [www.steno.dk](http://www.steno.dk)  
Giv patienten det udfyldte ark med hjem, og tag selv en kopi.

## TRIN FOR TRIN

- Forklar kort, hvad øvelsen går ud på.
- Lad patienten om muligt selv skrive på øvelsesarket.
- Øvelsen kan også udfyldes af patienten derhjemme og tages med ved næste besøg.
- Patienten kan opfordres til at tale med udvalgte personer i sine omgivelser om det, vedkommende har skrevet.
- Denne øvelse kan bruges i sammenhæng med øvelse S14, 'God og dårlig støtte', hvor man kan tale nærmere om, hvad der opleves som god og dårlig støtte, og hvordan patienten selv kan påvirke situationerne.

ØVELSESARK S13

## MINE RELATIONER

Færdiggør følgende otte ufuldstændige sætninger med det første, som falder dig ind.

God støtte for mig er, når...

Jeg får for lidt støtte fra ...

Mine omgivelser bekymrer sig for meget om ...

Noget, der kan give mig problemer hjemme, er ...

Jeg tror, mine venner tænker ...

Det irriterer mig, når andre ...

Det er svært at modstå presset fra ...

Jeg bliver glad, når andre...

