RELATIONSKORTET 

De fleste mennesker har venner, familie eller kollegaer. Brug relationskortet til at finde frem til de mennesker, du kender. Prøv at afgøre med dig selv, hvem du føler dig fortrolig med, og hvem du helst bare vil være sammen med, uden at det stikker for dybt. Begynd med at overveje, hvem du kender, og hvad de betyder for dig( tag gerne udgangspunkt i genogrammet). Skriv navnene ind i cirklerne, ud fra hvad du føler er rigtigt. Tænk over, hvad I kan tale om og lave sammen. Skriv det ind i relationskortet og husk, at med tiden vil du blive mere sikker på dit forhold til andre mennesker. Hvem kan du dele dine glæder med? Hvem er bedst til en bio-tur? Hvem vil være en støtte, hvis du har det skidt? Er der noget bestemt, du gerne vil have andre til at hjælpe dig med – eller som du kan gøre for andre? Skriv det ned. Ønsker du at have en tættere kontakt til et andet menneske? Eller vil du gerne have større afstand til nogen? Har du brug for at frigøre dig eller sætte grænse for bestemte menneskers involvering?

**SÅDAN BRUGER DU RELATIONSKORTET**

Tegn dit eget relationskort og fyld det ud efterhånden, som du kommer i tanke om dit netværk – og hvad det enkelte menneske betyder for dig. Begynd i midten:

**Dig selv**

**Fortrolighedscirklen** – her skriver du navnene på dem, du holder af og som er specielt tæt på dig – og som du derfor kan dele dine inderste tanker med. Tal om hvad du kan dele med dem/ hvad du kan bruge dem til.

**Venskabscirklen** – her skriver du navnene på dem, du kan regne med. Venner kan du bede om en hjælpende hånd og være åben overfor. Hvad kan du konkret bruge dem til – og hvad behøver du hjælp til for at få det til at ske.

**Interessefællesskabs- og aktivitetscirklen** – her skriver du navnene på dem, du deler interesse med eller møder i en bestemt sammenhæng, for eksempel på job, uddannelse eller i en forening. Det er mennesker, som du laver noget sammen med. Du behøver ikke fortælle dem alt om dig selv.

**Den professionelle cirkel** – her skriver du navnene på dem, som bliver betalt for at være en del af dit liv og for at yde dig støtte. Overvej, hvem der kan give dig konkret, professionel støtte og som du har tillid til.

