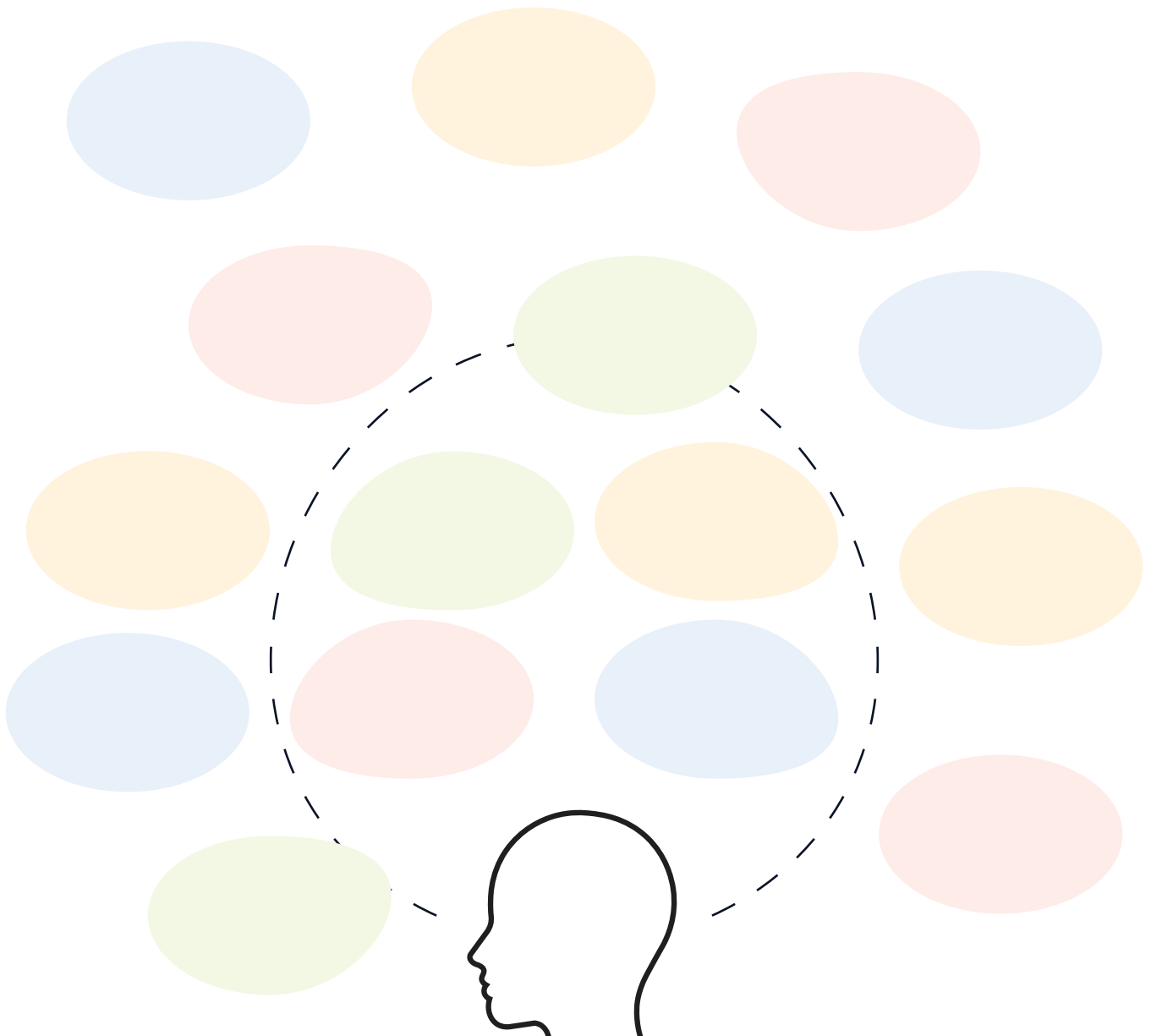


3.5 Soziale Unterstützung

Das Kontaktdiagramm hilft, über Kontakte nachzudenken. Du siehst mehrere Kreise. Der Kopf in der Mitte stellt dich dar.

1) Kontaktdiagramm ausfüllen

Trage deinen Namen in den Kopf ein. Schreibe in die bunten Felder die Namen der Kontakte. Das können Familienangehörige, Verwandte, Freunde, Bekannte oder Nachbarn sein. Es können auch Felder frei bleiben. Falls du mehr Felder benötigst, male welche hinzu. Der Kreis umfasst die besonders engen Kontakte.



2) Kontakt verstärken

Schau dir die Namen nochmals an. Welchen Kontakt möchtest du häufiger? Zeichne einen Pfeil zu diesem Kontakt.

Willst du mehr Unterstützung? Überlege, wie du dein Netzwerk vergrößern kannst.

3) Veränderungswünsche benennen

Überprüfe deine derzeitige Situation. Wo wünschst du dir mehr soziale Unterstützung?

Für folgende Situationen wünsche ich mir mehr **Wertschätzung**:

Für folgende Situationen wünsche ich mir mehr **Informationen** (im Umgang mit Problemen):

Für folgende Situationen wünsche ich mir mehr **soziale Gesellschaft**:

Für folgende Situationen wünsche ich mir mehr **praktische Hilfe**:

Wer kann dich unterstützen? Wo kannst du sonst Hilfe erhalten?

4) Selbst Unterstützung anbieten

Jeder kann helfen. Auch du kannst helfen. Wir unterschätzen uns häufig. Auch einfache Dinge können für andere Menschen eine große Hilfe sein. Was kannst du bieten?

Kennen deine Freunde und Familie deine Stärken? Erzähle ruhig anderen davon. Zum Beispiel: „Da hab ich gemerkt, dass ich gut mit Kindern umgehen kann.“ Wir erzählen selten von unseren Fähigkeiten. Durchbreche diese Gewohnheit!