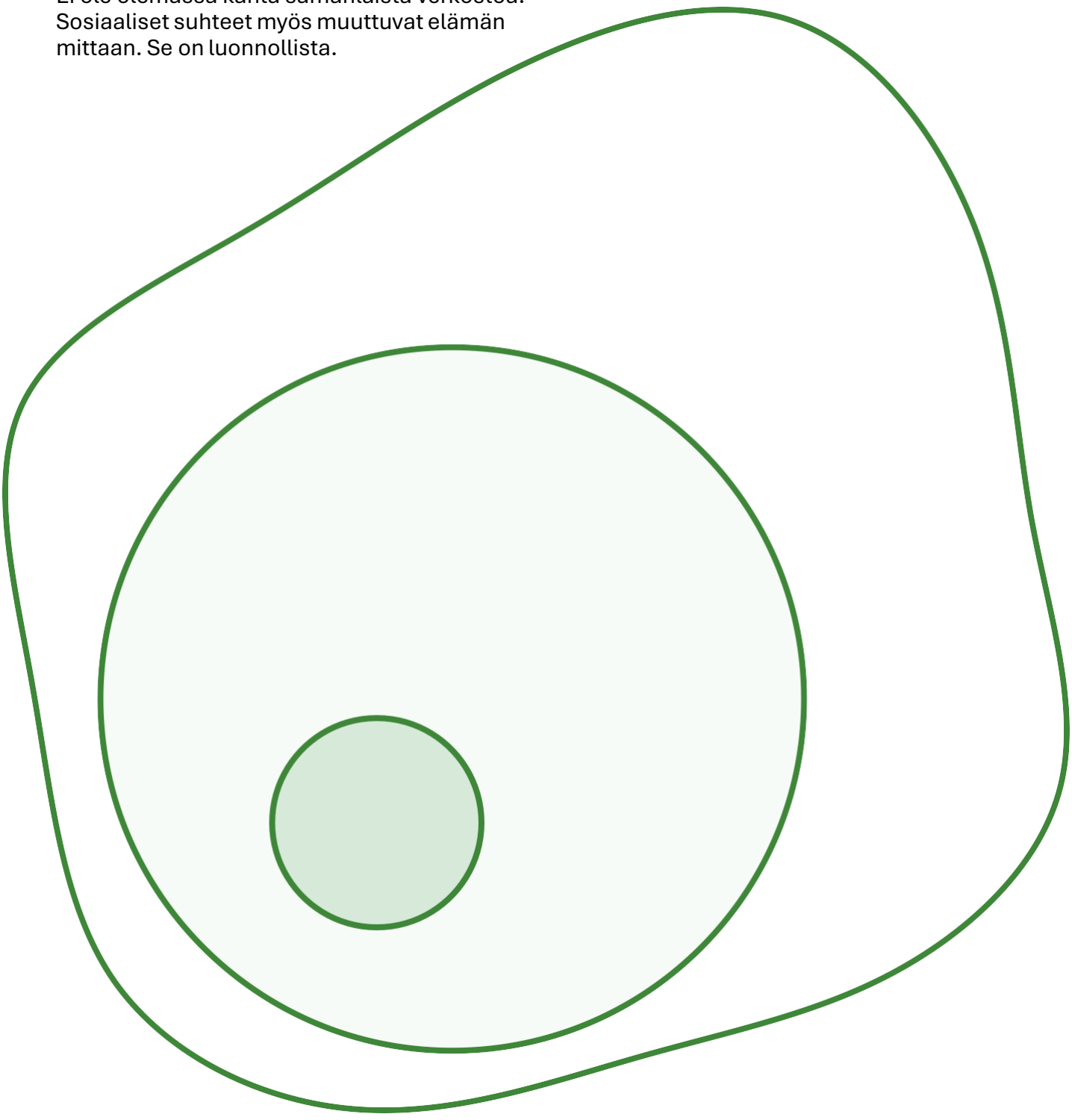
Ovet-valmennus®

Verkostokartta

Omaishoitoperheissä tarkastellaan sosiaalisia verkostoja usein apua tarvitsevan läheisen tarpeiden kautta. Omaishoitajan olisi kuitenkin hyvä pysähtyä pohtimaan myös omia merkityksellisiä ihmissuhteitaan.

Pohdi hetki omia läheisiä ihmisiä. Mieti ihmisiä, jotka koet osaksi omaa arjen verkostoasi: perhe ja sukulaiset, ystävät, naapurit, vanhat tai nykyiset työ- tai opiskelukaverit, ehkä vertaiskahveilla tavattava porukka. Kirjoita tai piirrä heidät alla olevaan kuvaan – läheisemmät lähemmäs itseäsi, etäämmälle kaukaisemmat tuttavat.

Mistä suhteista saat voimaa? Miten vahvistat omaa verkostoasi?

Ei ole olemassa kahta samanlaista verkostoa.
Sosiaaliset suhteet myös muuttuvat elämän
mittaan. Se on luonnollista.