

Netværk, støttepersoner og god kommunikation

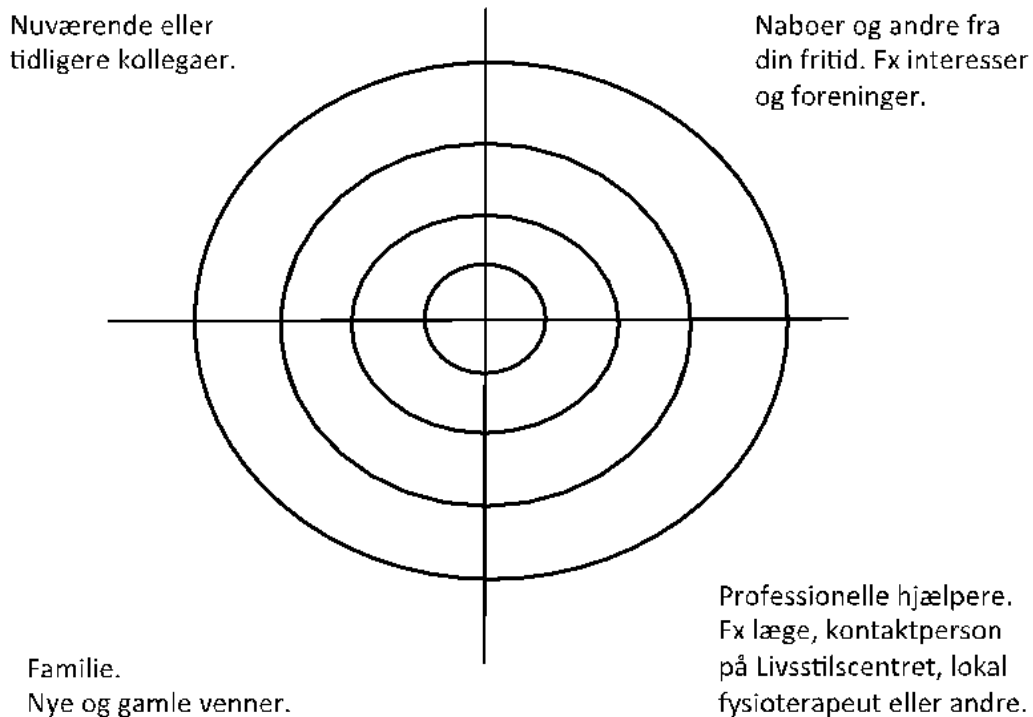
I en livsstilsændring er det ofte hjælpsomt at have gode folk omkring sig, der støtter op om de ændringer, man har sat i gang. Mennesker, der f.eks. lytter, bakker op eller går med. Gode støttepersoner kommer dog ikke altid af sig selv. Heller ikke selvom man sagtens kunne forvente og ønske det af mennesker, man er tæt på og måske endda har kendt i mange år. Nogle gange må vi arbejde lidt mere for sagen, og nogle gange må vi se andre steder hen og invitere nye bekendtskaber tættere på. Hvis du vil, kan du bruge spørgsmålene her som inspiration.

Hvad kan andre gøre, som vil være en støtte for dig?

Hvad kan du gøre, så andre måske lettere kan støtte dig?

Hvem søger du støtte hos og / eller tager imod støtte fra?

Udfyld skydeskiven med dine bedste støttepersoner tættest på centrum.



Overvej:

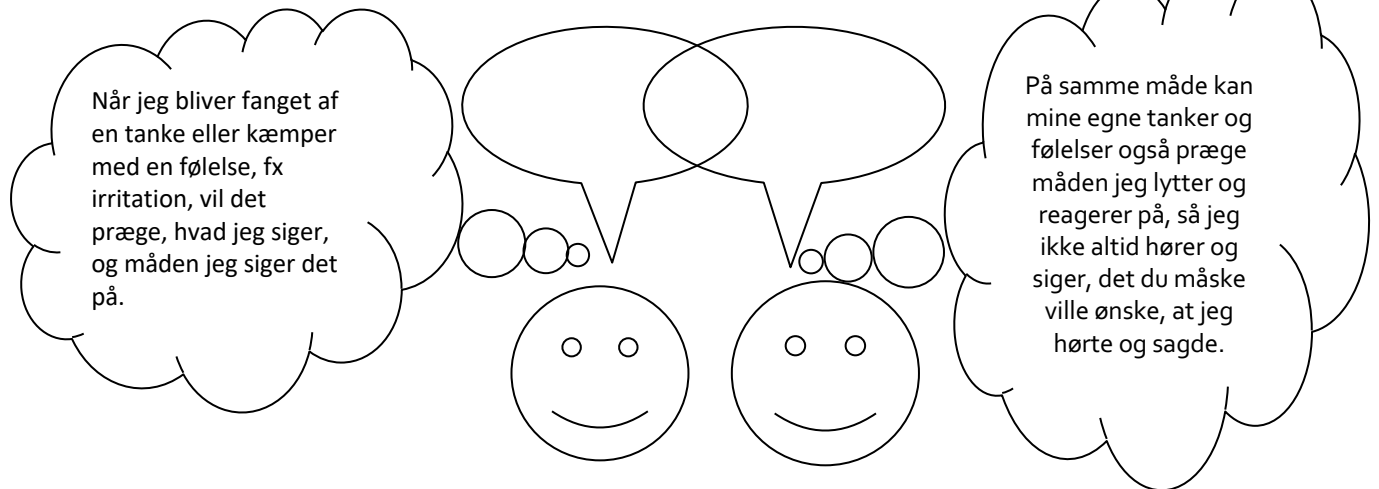
Ser din netværksmodel ud, som du ønsker det, eller er der noget, du kunne ønske dig så anderledes ud?

Er der folk omkring dig, der kunne blive bedre støttepersoner, hvis du var mere ærlig og konkret (ikke krævende) omkring dig selv og dine behov? Marker med en pil ind mod midten, hvis der er nogen, du har mod på at invitere tættere på.

Er der mennesker i ydercirklerne, som du har ønsket bedre støtte fra, men som ikke synes at være villige eller i stand til det, uanset hvad du har prøvet? Er du villig til at give mere slip på dine forventninger til dem? Marker det med en pil væk fra centrum.

Er der steder i de fire felter, hvor du har brug for eller måske bare lyst til at invitere nye mennesker ind i dine cirkler? Hvad er det mindste og det største du vil gøre for at invitere nye mennesker tættere på?

Håndtering af barrierer, der står i vejen for en bedre kommunikation.



Når jeg bliver fanget af en tanke eller kæmper med en følelse, fx irritation, vil det præge, hvad jeg siger, og måden jeg siger det på.

På samme måde kan mine egne tanker og følelser også præge måden jeg lytter og reagerer på, så jeg ikke altid hører og siger, det du måske ville ønske, at jeg hørte og sagde.

Tænk på en person, du håber, vil støtte dig bedre. Overvej nu, hvilke tanker og følelser denne person kunne have:

Hvordan tror du, at personen har det med dine valg eller det du beder dem gøre?

Hvilke tanker og følelser har det måske givet anledning til hos personen?

Hvilke udfordringer eller problemer kunne det, du siger eller beder om, utilsigtet give den anden?

Overvej, hvilke tanker og følelser, der måske bliver en barriere hos dig selv:

Hvilke tanker og følelser får du selv, når du snakker med eller tænker på denne person?

Hvordan præger det din egen måde at tale og være på, når du er sammen med personen?

Hvor tydeligt, ærligt eller måske konstruktivt får du sagt det, der er vigtigt for dig?

Overvej om følgende tilgange kunne være nyttige for dig:

Træk vejret og iagttag dine tanker.

Vores tanker er ikke altid hjælpsomme. Vi kan sidde fast i vurderinger af os selv eller andre, og vi kan reagere umiddelbart herpå, så vi måske undlader at sige til og fra. Frem for at tage dine tanker bogstaveligt, kan du øve dig i at: Stoppe op, trække vejret roligt og iagttage dine tanker. Du kan vælge at se dem som input og muligheder, du kan vælge at handle på eller ej. Du kan lade dem tage plads på en mental hylde, hvor de "gamle historier" dukker op. De larmer - Du bestemmer.

Giv plads til også svære følelser, når du vil sige eller gøre noget, der er vigtigt for dig.

Frem for at kæmpe med dine følelser, så de vurderes forkerte eller uønskede, kan du trække vejret og øve at give følelserne lov til at være der, når du vil sige eller gøre noget, der er vigtigt for dig. De er ofte tilstede, fordi der er noget vigtigt på spil.

Vær åben omkring din situation og mød både dig selv og andre med accept.

Fortæl om de forandringer, du har valgt i dit liv, hvad der ligger bag, og hvorfor de er vigtige for dig. Hvis den anden reagerer uforstående eller modvilligt på dine beslutninger, kan du uden at diskutere, blot venligt eller neutralt bemærke, at den anden ikke nødvendigvis forstår eller er enig med dig, og det er ok. Stå ved dig selv uden at diskutere eller forsvare dig.

Bed om hjælp uden at kræve den.

Fortæl så konkret som muligt, hvad den anden kan gøre for at hjælpe eller støtte dig. Spørg ind til om det kan lade sig gøre, eller om den anden har andre idéer. Bed om hjælp og støtte uden at stille krav.

Inviter andre med i dine aktiviteter.

Inviter andre med i dine hverdagsaktiviteter (fx en gåtur, til sport, på indkøb eller lav mad sammen). Fortæl om det du øver. Hvad der er spændende, og hvad der er svært. Spørg evt. om personen har lyst til at støtte dig og drøft mulighederne.