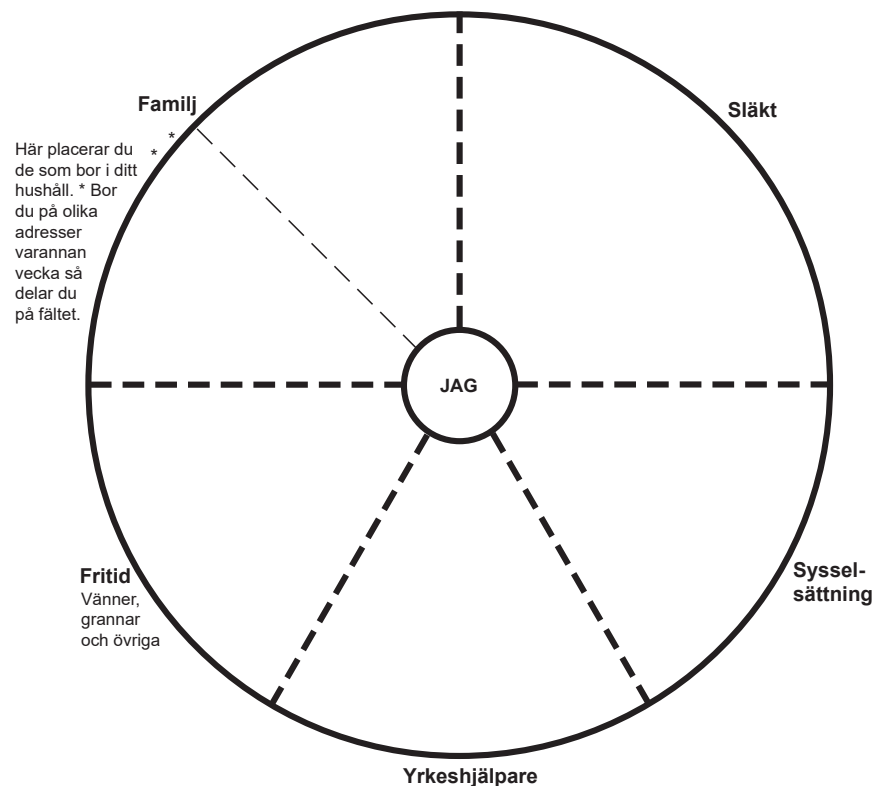


Du måste inte använda färgpennor men det kan ibland bli tydligare.

# Lycka till!



# Nätverkskarta



Så här ritar du in tecken på din nätverkskarta:



**Rörelse:** (Människor på väg bort från dig (i centrum) eller på väg närmre dig)  
Pil in mot centrum → eller pil ut från centrum ←

**Relationerna:**

+ (plustecken) = **Positiv relation** - (minustecken) = **Negativ relation**  
+ och - (plus och minustecken) = **Ambivalent** (varken eller)

**Svag relation:** - - - - -

**Relation:** \_\_\_\_\_

**Stark relation:** = = = = =

**Brott / ingen kontakt:** —||—

**Konflikt:** ———— ⚡

Instruktioner hur du fyller i hittar du på nästa sida. →

# Instruktioner hur du fyller i din nätverkskarta:

**En nätverkskarta är en färskvara som visar hur du upplever ditt liv just nu. Om du skulle göra en nätverkskarta igen om till exempel ett halvår har situationen kanske förändrats. Men, det går även att göra en framtidskarta kring hur du önskar att det ska se ut.**

**1.** Ta fram papper, blyertspenna, suddgummi och eventuellt pennor i olika färger samt ett blädderblockspapper eller en förtryckt nätverkskarta.

**2.** Gör först en lista på det separata pappret över alla personer, som betyder någon för dig och som påverkar dig positivt och/eller negativt, oavsett om du har för avsikt att bjuda in dem till ett nätverksmöte eller inte. Ta även med personer, som tidigare varit viktiga i ditt liv. Du kan även ta med avlidna personer och husdjur. När du listar personerna sätt dem under följande rubriker: Familj (De som bor tillsammans med dig i samma hushåll) Anhöriga/Släkt Sysselsättning (Arbete/Skola) Yrkeshjälpare/Myndigheter Fritid/Grannar/Vänner/Övriga

**3.** Rita upp en nätverkskarta eller fyll i en redan upptryckt nätverkskarta. Använd gärna det stora blädderblockspappret om Du vill få plats med mycket information.

**4.** Skriv ditt eget namn/rita dig själv i ringen i mitten på kartan. Rita/skriv in de listade personerna i rätt "tårtbit". Sätt personerna i förhållande till dig i mitten på kartan så att det visar den känslomässiga relationen mellan er. En viktig person nära och en mindre betydelsefull lite längre bort. Du kan även använda utrymmet utanför cirkeln. Här kommer suddgummit in eftersom du ibland kan behöva ändra avstånd eller flytta på personer.

**5.** Gör eventuellt markeringar för de personer som Du har en särskilt positiv (+), negativ (-) eller ambivalent (+/-) relation till. Du kan även använda Dig av andra symboler t ex hjärtan eller dyl.

**6.** I nästa steg länkar du samma relationer genom att dra en linje mellan de personer inom nätverket som har en relation med varandra. Börja med att länka samman inom respektive tårtbit för att sedan länka mellan de olika tårtbitarna.  
OBS! Länka inte till dig själv i mitten. Du kan använda olika typer av länkar beroende på hur relationen ser ut: Tunn streckad linje – Svag relation "Normal linje – "Normal" relation Tjock linje – Stark relation Ett alternativ är att använda olika färger för att visa kvaliteten på relationen.

**7.** På linjerna kan du även markera eventuella brott eller konflikter i relationen inom ditt nätverk: Brott -----/ /----- Konflikt -----Z-----

**8.** Markera sedan rörelse inom ditt nätverk. Finns det några personer som är på väg bort från dig eller på väg närmare dig? Använd pilar i den ena eller andra riktningen.

## Övrigt:

Förse gärna kartans symboler med information, namn, typ av relation, ålder, avliden, separationer, flyttar, brott i relationer. Märk kartan med datum.

## Förslag på Nätverksfrågor:

- Vem/vilka känner till dina bekymmer?
- Vem/vilka har du mest/bäst kontakt med just nu?
- Till vem/vilka kan du vända dig för känslomässigt och/eller praktiskt stöd?
- Till vem/vilka tror du att du skulle kunna vända dig till om de kände till din situation?
- Vem brukar du träffa vid födelsedagar/högtider?
- Till vem/vilka önskar du att du hade en annan relation med utifrån din situation och/eller beskymmer?
- Vad önskar du var annorlunda i ditt nätverk?

## Analys av kartan

- Hur ser kartan ut?
- Vilka tårtbitar är glesa resp. täta?
- Behöver nätverket nytillskott av nya personer?
- Behöver några personer dra sig tillbaka?
- Var finns stödet, långt borta eller nära?
- Hur kan du få stöd på långt håll?
- Finns det någon/några personer som känner de flesta av personerna?
- Finns det några personer, som inte känner det övriga nätverket?
- Vilka personer behöver komma i kontakt med varandra/samarbeta?
- Var finns det konflikter/avbrott i relationerna?
- Vilka relationer behöver repareras?
- Var finns de goda relationerna?
- Vad är det för sorts relationer? (Känslomässiga, praktiska, ekonomiska, gamla, nya.)
- Vilka personer är indragna i problemet?
- Vilka personer står lite mer utanför problemet?
- Hur ska du gå vidare?