



## Övning: Lista ditt stödnätverk och dina vänner

---

### Varför?

Att visa medkänsla och hjälpa är naturligt för människan. Många tvekar att erbjuda sin hjälp – be alltså själv om en axel att luta dig mot. Be att någon ska lyssna på dig så att du får berätta om vad som händer i ditt liv.

I denna övning gör du en lista som hjälper dig att veta vem du ska vända dig till för att få hjälp.

### Hur?

Lista ditt närmaste stödnätverk och även avlägsna vänner. Lista nedan alla de personer som du kan förlita dig på när du behöver eller som du kan ringa när du mår dåligt.

Även om du inte har varit i kontakt med dem på länge är de fortfarande dina vänner. Det finns förmodligen många fler av dem än du förväntade dig.

---

Lista över personer som jag kan kontakta: