

KAPITEL 3

FÅ OVERBLIK OVER DE MENNESKER DU KENDER HVAD DU KAN GØRE, HVIS DU FØLER DIG ALENE.

STØTTE FRA ANDRE MENNESKER – OGSÅ HVIS DU FØLER DIG ENSOM

VENNER, FAMILIE OG ANDRE I DIN OMGANGSKREDS

De mennesker, du føler dig tryk ved, kan ofte være en stor støtte under og efter indlæggelsen. Det kan være familien, vennerne eller nogle kollegaer, som er med, helt fra du bliver indlagt, og til du er godt tilbage i dit liv.

For at andre mennesker kan være en støtte for dig, er det vigtigt, at du ikke føler, at der bliver forventet mere af dig, end rart er. At blive udskrevet betyder ikke, at man er på toppen. Det tager tid at komme ovenpå igen. Hvis du synes, det er svært at forklare, så bed personalet om at hjælpe dig med det.

De fleste mennesker er bange for at ligge andre til last. Men det er faktisk rart, når et

Pårørende er mennesker, du har det godt med at have omkring dig. Det kan være din kæreste, din familie, dine venner, kolleger eller naboen. Det vigtigste er, at du er tryk ved dem. Hvis du ikke føler, du har nogen pårørende, du kan betro dig til, så tal med de medarbejdere, du har det godt sammen med.

andet menneske beder om hjælp. Hvis du kan fortælle dit netværk, hvad de kan gøre for dig, hjælper du både dig selv og dem. Måske skal der købes ind, spises god mad sammen eller ses film. Måske skal der bare tales om ingenting. Prøv at lave nogle aftaler, der fylder din tid ud.

Det kan være, at den helt tætte kontakt til bestemte mennesker i dit liv skal stå på standby lige nu. Nogle har det let med deres familie. Andre har et akavet forhold. Begge dele er meget almindeligt.

HVEM ER TÆT PÅ DIG?

Det er meget forskelligt, hvor let man har det med at være sammen med andre. Nogle mennesker har masser af venner og en kæreste. Andre har svært ved at lade mennesker komme tæt på. Nogle har det bedst alene.

Det kan sagtens være, at der lige nu ikke er så mange mennesker i dit liv, som du kunne tænke dig. Mange har oplevet at miste gode venner op til en indlæggelse. Det kan du heldigvis gøre noget ved.

Det er en fordel at være åben. Fortæl andre, at du gerne vil møde nye mennesker. Sig til dine gamle venner, at du gerne vil genoptage kontakten.



HVIS DU FØLER, AT DU KUN HAR FÅ ELLER SLET INGEN I DIT NETVÆRK

Hvis du ikke har familie eller venner, du kan tale fortroligt med og være dig selv overfor, er der flere ting, du kan gøre. Har du bare brug for at snakke med nogen, kan du bruge en telefonrådgivning eller opsøge et værested eller en café. Her er der ofte også mulighed for at lave noget sammen med andre. Der findes også foreninger og daghøjskoler. Her vil du møde andre, der kender til de samme problemer, og hvor du ikke behøver forklare så meget om dig selv. Læs mere i kapitel 10 og 11.

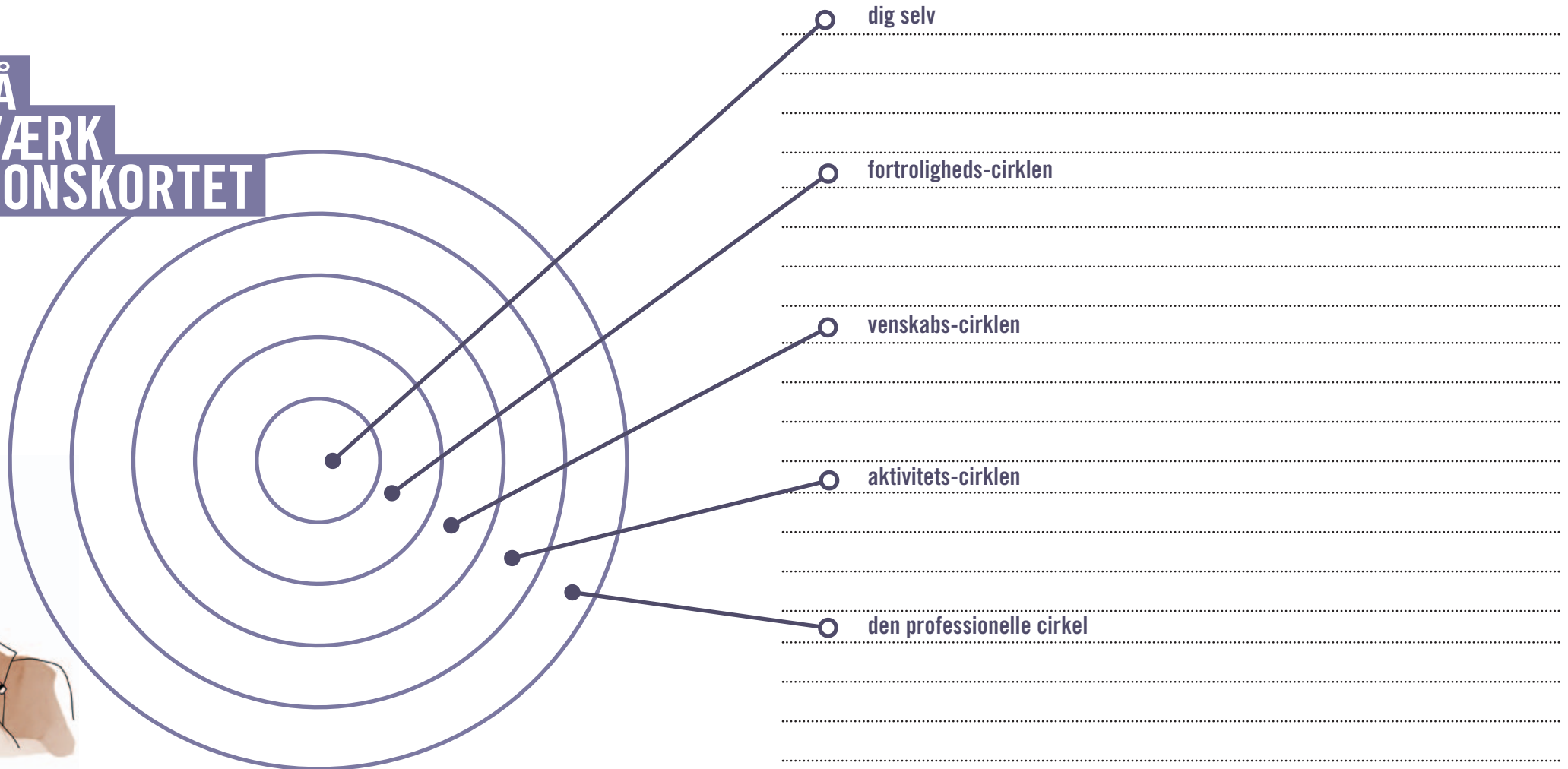
Hvis du har brug for støtte til at komme videre i din hverdag, så prøv at kontakte din kommune om muligheden for bostøtte eller en støtte-og-kontaktperson. Har du meget svært ved at klare hverdagen alene, kan du undersøge, om du kan flytte ind i et botilbud sammen med andre i samme situation. Selvom du har et godt netværk, kan nogle af disse muligheder

også være gode for dig, hvis du føler, at du har brug for støtte til at få styr på dit hverdagsliv. Spørg sagsbehandleren i din kommune om dine muligheder. Læs mere i kapitel 9.

I TVIVL OM HVORDAN DU HAR DET? - TAL MED NOGEN

Hvis du er bekymret over, hvordan du har det, skal du kontakte dine venner, familie, støtte-kontaktperson eller din læge. Tag hen til dem, eller bed dem komme til dig. Der er også flere telefonrådgivninger, du kan ringe til - se kapitel 11. Ring hellere en gang for meget end en gang for lidt. Det er også godt at tage den med ro et stykke tid. Sov. Tal med din psykiater om din medicin. Og lad dagene være enkle.

FÅ ØJE PÅ DIT NETVÆRK — RELATIONSKORTET



SÅDAN UDFYLDER DU DIT RELATIONSKORT

De fleste mennesker har venner, familie eller kollegaer. Ofte sker der bare så meget under en indlæggelse, at det er svært at få øje på dem.

Brug relationskortet til at finde frem til de mennesker, du kender. Prøv at afgøre med dig selv, hvem du føler dig fortrolig med, og hvem du helst bare vil være sammen med, uden at det stikker for dybt.

Begynd med at overveje, hvem du kender, og hvad de betyder for dig. Skriv navnene ind i cirklene, ud fra hvad du føler er rigtigt.

Tænk over, hvad I kan tale om og lave sammen. Skriv det ind i relationskortet og husk, at med tiden vil du blive mere sikker på dit forhold til andre mennesker.

Hvem kan du dele dine glæder med? Hvem er bedst til en bio-tur? Hvem vil være en støtte, hvis du har det skidt? Er der noget bestemt, du gerne vil have andre til at hjælpe dig med - eller som du kan gøre for andre? Skriv det ned.

Ønsker du at have en tættere kontakt til et andet menneske? Eller vil du gerne have større afstand til nogen? Har du brug for at frigøre dig eller sætte grænse for bestemte menneskers involvering? Skriv det ned.

HVAD BETYDER CIRKLERNE I KORTET

Start i midten:

- **Dig selv.**
- **Fortrolighedscirklen.** Skriv navnene på dem, du holder af, og som er specielt tæt på dig, og som du kan dele dine inderste tanker med.
- **Venskabs-cirklen.** Skriv navnene på dem, du føler du kan regne med. Det kan være venner og familie, som du kan bede om en hjælpende hånd og være åben overfor.
- **Interessefællesskabs- og aktivitetscirklen.** Skriv navnene på dem, du deler interesse med eller møder i en bestemt sammenhæng, for eksempel på job, uddannelse eller i en forening. Det er mennesker, som du laver noget sammen med. Du behøver ikke fortælle alt om dig selv.
- **Den professionelle cirkel.** Skriv navnene på dem, som bliver betalt for at være en del af dit liv og for at yde dig støtte, og som du har tillid til kan give dig konkret, professionel støtte.