

## Mitt nätverk

Vilka finns kring dig? Fyll i nätverkskartan över ditt kontaktnät och tänk efter vilka du kan eller vill vända dig till om du behöver stöd. Det kan vara såväl privatpersoner som professionella till exempel inom vården. Du behöver inte stå personerna nära utan tänk på de som är eller har varit en del av ditt liv. Skriv in personerna i cirkeln. Ju närmare mitten, desto viktigare är personen för dig.

Kan personerna i din karta betyda olika saker för dig? Fylla olika behov?

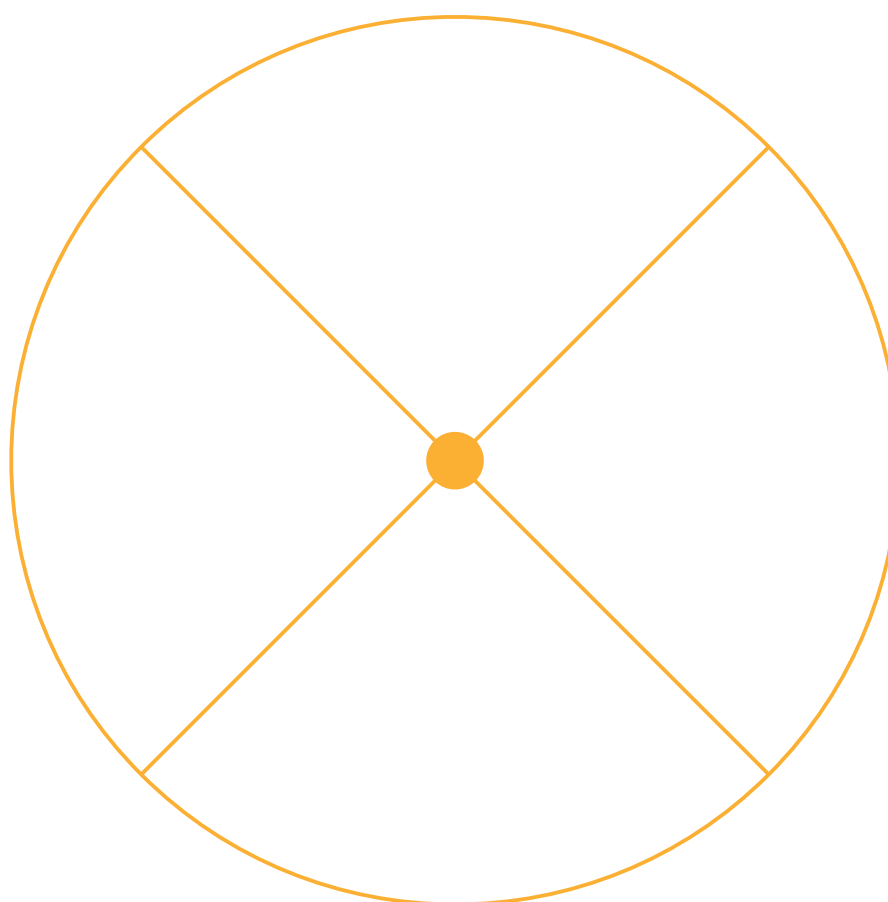
Exempel

Grannen du pratat mycket med, personal som har lite extra engagemang.

*Familj och släkt*

*Arbete eller  
föreningsliv*

*Vänner, bekanta  
och grannar*



*Övriga kontakter*  
till exempel sjukvård, biståndshandläggare  
eller kommunens anhörigstöd