

## Netværk og gode støttepersoner

I en livsstilsændring er det hjælpsomt at have gode folk omkring sig, der støtter op om de ændringer, man har sat i gang. Mennesker, der for eksempel 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 har tæt på sig og måske endda har kendt i mange år. Nogle gange må vi selv 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 har du brug for fra andre i dit liv lige nu?  
Hvad kan andre gøre, som vil være en støtte for dig?**

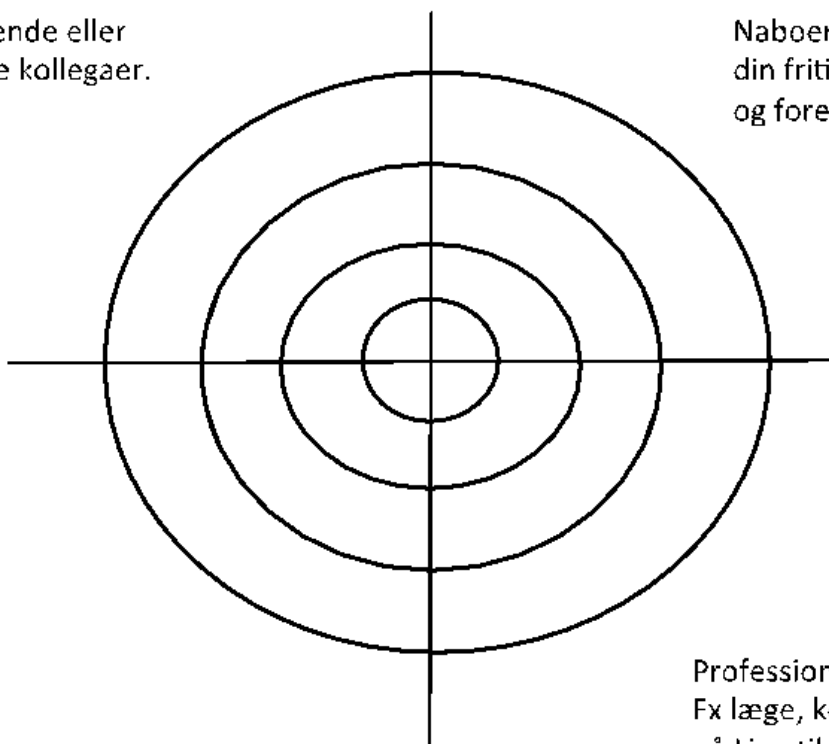
**Hvad kan du selv gøre, så det bliver lettere for andre at støtte dig? Hvad kan du øve og blive bedre til?**

### Hvem søger du støtte hos / tager imod støtte fra?

*Udfyld skydeskiven med dine bedste støttepersoner tættest på centrum.*

Nuværende eller tidligere kollegaer.

Naboer og andre fra din fritid. Fx interesser og foreninger.



Familie.  
Nye og gamle venner.

Professionelle hjælpere.  
Fx læge, kontaktperson på Livsstilscentret, lokal fysioterapeut eller andre.

### Overvej:

*Ser modellen ud, præcis som du kunne ønske dig det, eller er der noget, du kunne ønske dig så anderledes ud?*

*Er der nogen i dit netværk, du kunne tænke dig at invitere tættere på – mennesker der måske kunne blive bedre støttepersoner, hvis du hjalp dem til bedre at kunne hjælpe dig? Du kan markere med en pil, hvis der er nogen, du gerne vil invitere tættere på.*

*Hvis der er mennesker i periferien, du har ønsket tættere på eller bedre støtte fra, men som ikke synes at være villige uanset, hvad du har prøvet; er du da villig til at give slip på dine forventninger til dem? Markér det med en pil væk fra centrum.*

### **Spørg nu dig selv:**

*Hvis du møder manglende forståelse eller modvilje fra dem, du ønsker som støttepersoner, hvad kunne det så handle om? Du kan fx overveje hvordan dine valg påvirker dine omgivelser. Er der noget, der bliver sværere andre, når du ændrer, hvad du plejer at gøre? Er der noget, de kommer til at savne eller noget de bliver usikre på?*

*Hvordan kan du uden at give slip på dig selv, være lidt mere nysgerrig og spørge ind til, hvordan de har det med dine valg? Hvad kan du sige, hvis du gerne vil møde dem med samme åbenhed og anerkendelse som du måske ønsker at blive mødt med fra dem? Kan du gøre mere for at hjælpe dem med at se på situationen fra dit perspektiv? Kan du være mere åben, ærlig, konkret?*

Følgende tilgange kan være nyttige:

- **Vær åben omkring din situation.**  
Fortæl hvorfor du har valgt de forandringer, du har. Fortæl hvad der ligger bag og stå roligt ved, hvorfor det er vigtigt for dig. Hvis du møder modstand, så undlad at diskutere. Beskriv og giv plads til, at den anden ikke nødvendigvis forstår eller er enig.
- **Inviter andre med i dine nye aktiviteter.**  
Her kan de selv opleve, hvad du laver og se, hvor meget det betyder for dig. Inviter dem fx til at lave mad sammen med dig, gå ture med dig, gå med til en ny fritidsinteresse. Spørg evt. om der er en, der vil være din makker.
- **“Hold bolden på egen banehalvdel”.**  
Fortæl så konkret som muligt, hvad der kunne være en hjælp for dig, at den anden gør. Bed om hjælp og støtte uden at stille krav. Spørg ind til, hvad der kan lade sig gøre.
- **Mød dig selv og andre med accept.**  
Hvis nogen reagerer modvilligt på dine beslutninger, kan du øve at give til disse reaktioner og ganske enkelt se dem som en andens persons tanker og følelser uden at opgive din egen beslutning.

**Giv mig:  
Sindsro til at acceptere  
de mennesker jeg ikke  
kan ændre.  
Mod til at ændre det  
menneske jeg kan.  
Visdom til at vide, at det  
menneske er mig.”**

Ukendt forfatter,  
Variation over “sindsrobønnen”