

ISIKLIKU SOTSIAALSE VÕRGUSTIKU ANALÜÜS

ÜHISKONDLIK AKTIIVSUS VANEMAS EAS



KES ON NEED INIMESED, KES PAKUVAD SULLE ERINEVAT LIIKI TOETUST?

Emotsionaalne toetus

Kellelt saan abi kui tunnen ennast emotsionaalse ja haavatavana?

Informatiivne toetus

Kellelt saan abi ja nõuandeid probleemide korral?

Instrumentaalne toetus

Kellelt saan abi praktiliste või materiaalsete probleemide korral?

Kaaslase toetus

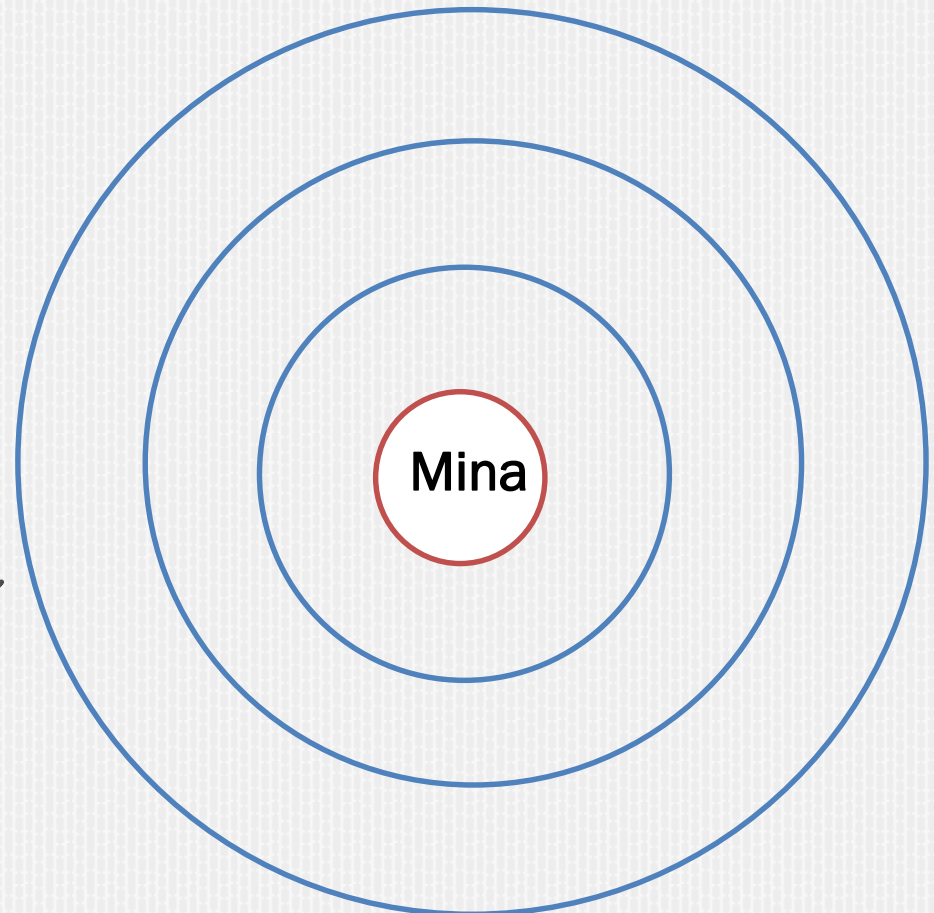
Kellega saan lõbusalt aega veeta?

ISIKLIKU SOTSIAALSE VÕRGUSTIKU ANALÜÜS

1. Mõttele järgmistele inimestele:

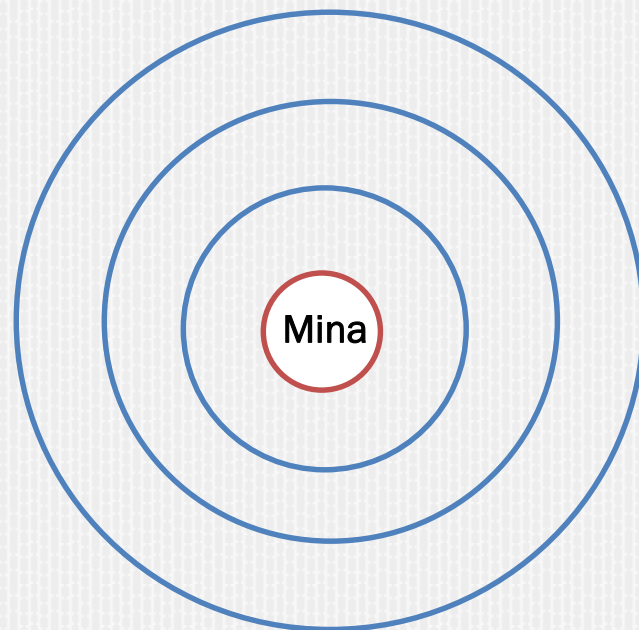
- Perekond ja sugulased
- Sõbrad
- Tuttavad
- Naabrid

2. Märki töölehele, kui kaugel need inimesed sinust emotsionaalsel tasandil tunduvad olevat



ISIKLIKU SOTSIAALSE VÕRGUSTIKU ANALÜÜS

- Mõned nimed kuuluvad lähimatesse ringidesse
- Teised nimed kuuluvad kaugematesse ringidesse
- Kaugemate suhete puhul võib soovi korral mõned nimed paigutada ringidest väljapoole
- Suhete tugevuse kirjeldamiseks tõmba pidev või katkendlik joon lisatud isiku nime juurest enda juurde ringide keskell
- Takistavad teemad lisa teise värviga



ISIKLIKU SOTSIAALSE VÕRGUSTIKU ANALÜÜS: ENESEKONTROLLI KÜSIMUSED

- Kui mitu inimest teie võrgustikus on?
- Kes need inimesed on (sõbrad, perekond, naabrid)?
- Kas näete kedagi, kellega sooviksite lähedasemat suhet? Kes see inimene on?
- Kas näete kedagi, kellega soovite suhtlemist vähendada? Kes see inimene on?

- Kas see on toetus, mida vajan ja soovin?
- Kas toetust on piisavalt? Mis on puudu? Kuidas saavutan puudu oleva?
- Milline toetus pakub sulle palju rõõmu ja rahulolu ning mis peaks igal juhul olema? Mida selle säilitamiseks peaksid tegema?
- Milliseid takistusi saad vähendada? Kuidas?

TEGEVUSPLAANI LOOMINE VAJALIKU TOETUSE SAAVUTAMISEKS

Järeldused harjutusest

- Minu tugivõrgustik vastab minu vajadusele
- Mul puudub vajalik toetus teatud inimestelt
- Minu ümber on vähe toetavaid inimesi
- Minu ümber on toetavaid inimesi, aga mul on väga raske nendelt abi paluda
- Kuidas ma väljendan teistele inimestele, et vajan abi?
- Millise inimesega peaksin arendama/parandama/looma tugeva suhte?

Isiklik tegevusplaan

- ✓ Millist toetust ma vajan?
- ✓ Kuidas ma vajaliku toetuseni jõuan?
- ✓ Millal ma tegutsema hakkan?
- ✓ Mida selle elluviimiseks vaja läheb?

KOKKUVÕTE: KUIDAS ARENDADA SOTSIAALSET VÕRGUSTIKKU

- Kontakteeru inimestega regulaarselt – helista, kirjuta, kohtu
- Räägi oma tunnetest ja emotsioonidest inimestega, kes sind mõistavad
- Jaga oma mõtteid ja tundeid ausalt. Kõnele oma vajadustest ja muredest. Küsi teiste arvamust oma olukorra kohta ja näita, et see arvamus on sulle oluline
- Ole hea kuulaja. Näita teiste suhtes üles huvi, küsi kuidas neil läheb ja meenuta, millest olete varasemalt rääkinud
- Planeeri kohtumisi, üritusi. Osale positiivset emotsiooni toetavatel üritustel, mis toetavad uute tutvuste arendamist



TÄNAN TÄHELEPANU EEST!



Mida me üksi ei suuda, suudame koos!