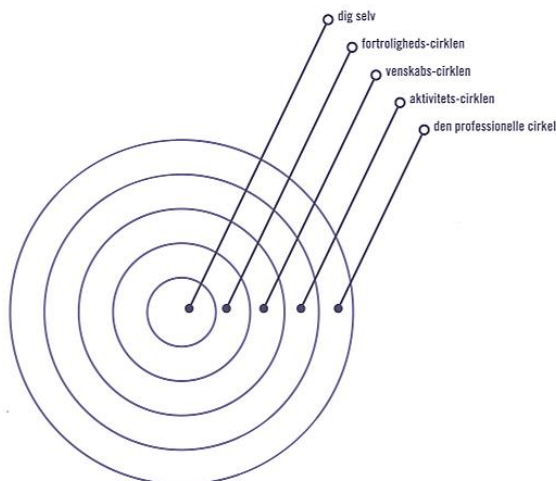


# Relationskortet



## Formål

Formålet med relationskortet er at tydeliggøre den unges relationer og dermed de personer i den unges liv, som har betydning for den unge. Overblikket kan være medvirkende til at opnå en forståelse af den unges trivsel / mistrivsel samt få et overblik over, hvilke relationer den unge har.

De fleste mennesker har venner, familie eller kollegaer. Brug relationskortet til at finde frem til de mennesker, den unge kender. Formålet med dette er at åbne for dialogen og derved give øget mulighed for at intervenere.

Formålet er således at benytte et alderssvarende værktøj til at opspore eventuelle tegn på, at den unge mistrives, at afdække årsager til barnets eventuelle mistrivsel eller følge op på eventuel mistrivsel.

## Målgruppe

Unge i udskoling.

## Hvornår

Samtaler med den unge angående trivsel og hverdag.

Kan benyttes individuelt sammen med den unge, når der ses tegn på mistrivsel.

Den unge kan ligeledes selv udfylde skemaet.

## Hvordan

### Definer samtalels formål og indhold

For at gøre samtalen mere forståeligt og forudsigeligt for den unge, er det en god idé at rammesætte samtalels formål, indhold og længde i begyndelsen af samtalen. Husk at give plads til at den unge selv kan komme med sine input.

- Et eksempel på formål kunne være: "Vi skal tale sammen i dag, fordi jeg gerne vil lære dig lidt mere at kende og vide lidt mere om, hvilke personer, der er der for dig i dit liv. Du kan fortælle mig, hvis der er noget, du har brug for hjælp til. Det kan for eksempel være, hvis der er noget i skolen, som du synes er irriterende, eller som gør dig ked af det."
- Et eksempel på indhold kunne være: "I dag vil jeg gerne vide lidt mere om, hvordan du har det og hvilke relationer, du har – og måske også hvordan du har det, når du er i skole. Er der andet du gerne vil tale om? Så kan det være, at vi sammen kan finde ud af, hvad der skal til for at du bedre kan/ eller vi bedre kan ....."

# Relationskortet

- Et eksempel på struktur kunne være: "Vi skal tale sammen i en halv time. Du kan bestemme, hvor vi skal tale sammen. Hvis du synes, kan vi holde en pause undervejs. Når vi skal snakke sammen, så vil jeg bruge noget, som hedder relationskortet."

## Tal om fortrolighed

Det er vigtigt, at du i indledningen af samtalen fortæller den unge, hvordan du vil handle på de oplysninger, du får fra den unge under samtalen. Hovedreglen er, at der ikke er noget af det, som den unge fortæller dig, der kan være fortroligt. Derfor er det vigtigt, at du ikke lover for meget.

Du kan for eksempel sige: "Det er ikke alt, som vi to taler om, jeg vil fortælle til andre, men der kan være nogle af de ting, som du har fortalt mig, som jeg er nødt til at tale med nogle andre om." Husk også at sige at du altid først vil tale med den unge om det, så den unge ved, hvad du siger videre til andre.

## Hjælpe spørgsmål

Du kan sige følgende: "Du kan begynde med at overveje, hvem du kender, og hvad de betyder for dig. Skriv navnene ind i cirklerne, 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?"

## SÅDAN BRUGER DU RELATIONSKORTET – GUIDE TIL DEN UNGE.

Tegn dit eget relationskort og fyld det ud efterhånden, som du kommer i tanke om dit netværk – og hvad det enkelte menneske betyder for dig. Begynd i midten:

### Dig selv

**Fortrolighedscirklen** – her skriver du navnene på dem, du holder af og som er specielt tæt på dig – og som du derfor kan dele dine inderste tanker med. Tal om hvad du kan dele med dem/ hvad du kan bruge dem til.

**Venskabscirklen** – her skriver du navnene på dem, du kan regne med. Venner kan du bede om en hjælpende hånd og være åben overfor. Hvad kan du konkret bruge dem til – og hvad behøver du hjælp til for at få det til at ske.

**Interessefællesskabs- og aktivitetscirklen** – her skriver du 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 dem alt om dig selv.

**Den professionelle cirkel** – her skriver du navnene på dem, som bliver betalt for at være en del af dit liv og for at yde dig støtte. Overvej, hvem der kan give dig konkret, professionel støtte og som du har tillid til.

Når skemaet er udfyldt kan du sammen med den unge tale ind i, hvad I kan bruge det til. Du kan fx sige, "at nu ved jeg meget mere om dig og hvem der betyder noget for dig. Måske det kunne være en god ide, at vi snakker med din mor og far om, at du gerne vil se moster noget mere – eller at moster skal være med næste gang du....."