Themabijeenkomst 6

Meedoen

Jouw sociogram

Een sociogram is een persoonlijke kaart van de mensen om je heen. Jij staat in het midden van de cirkel. Daaromheen staan twee ringen.

De binnenste ring is voor mensen die dichtbij je staan.

De buitenste ring is voor mensen die iets verder van je af staan.

Zo vul je jouw sociogram in

1. Maak een lijst van mensen die een rol spelen in jouw leven
2. Zet ze in de juiste ring
3. Denk na over hoe de kwaliteit van het contact

Zo vul je jouw sociogram in

1. Maak een lijst van mensen die een rol spelen in jouw leven
2. Zet ze in de juiste ring
3. Denk na over hoe de kwaliteit van het contact

Hulpvragen:

Met wie praat je als het moeilijk gaat?

Wie geeft jou steun of krijgt steun van jou?

Met wie ga je naar buiten of heb je vaak contact, en wie bezoek je?

Welke rol spelen werk, verenigingen of clubs in je netwerk?

Moet het of wil je het echt?

Voelt het contact als een plicht? Bijvoorbeeld omdat het familie is of omdat je toevallig werkt op dezelfde plek. Of is het contact emotioneel? Dat betekent dat je de persoon ziet omdat je dat zelf echt fijn vindt en het je een goed gevoel geeft.

Wie staan er buiten de cirkels?

Zijn er mensen die je wel kent, maar die je niet in de cirkels hebt getekend? Denk eens na over hun rol in jouw leven. Waarom staan zij verder weg? Zou je ze dichterbij willen hebben, of is de afstand juist goed zo?