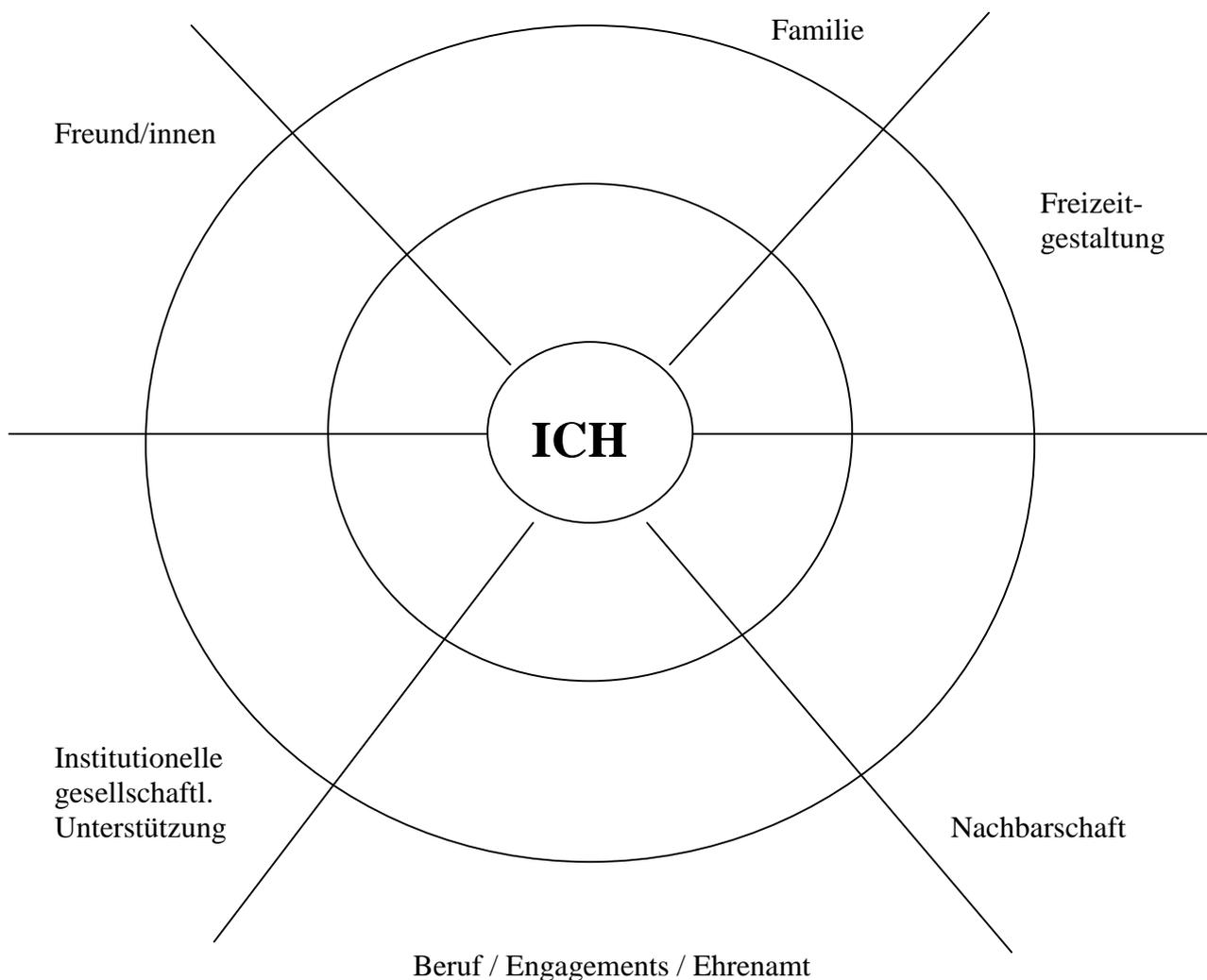


## Mein soziales Netz



### 1. Schritt

Tragen Sie bitte Ihre näheren sozialen Kontakte /Ihr Netzwerk in das Kreisbild ein:

Eltern, Geschwister, Freunde und Freundinnen, weitere Verwandte, Beratungsstellen, Initiativgruppen, Hort, KiTa, Schule, Familienhelferin (über Krankenkasse), Sozialpädagogische Familienhilfe (SPFH), Jugendamt, Familienzentrum, Bildungswerk, Alleinerziehenden-Referat der Bistümer, Telefonseelsorg, u.a.m. (verschiedene regionale Angebote)

Je häufiger der Kontakt ist desto näher zeichnen Sie ein kleines Dreieck für jede Person, Gruppe, Institution und kennzeichnen Sie dieses mit dem jeweiligen Anfangsbuchstaben des Namens.

### 2. Schritt:

Betrachten Sie die Zeichnung. Wie geht es Ihnen damit?

Fällt Ihnen etwas auf oder haben Sie etwas entdeckt?

### 3. Schritt: Überlegen Sie: Welche Wünsche habe ich für die Zukunft?

Hätte ich mit jemandem gerne mehr Kontakt, mit jemand anderem lieber weniger?

(Kreisen Sie diese Personen mit unterschiedlichen Farben ein.) Wo möchte ich regelmäßiger Kontakte nutzen, auch um meinen Alltag zu erleichtern?

Gibt es Personen oder Gruppen, die ich gerne hinzufügen möchte? Tragen Sie diese ein.

### 4. Schritt: Überlegen Sie: Wo will ich anfangen, etwas zu verändern, was mir gut tut?