



Forbundethed kan fx styrkes ved, at din nærtstående:

- *Oplever* at kunne spejle sig i andre. Det kan både være nogen med lignende vanskeligheder, og nogen de deler interesser med.
- *Oplever* forbundethed til verden omkring sig, fx arbejde, skole, fritidsinteresser, naturen, kunsten, det åndelige, 'det at gøre noget'.
- *Oplever* at vi spørger til deres relationer, interesser, fællesskaber og hjælper med at skabe eller fastholde god kontakt – til dem man har kær såvel som den lokale sportsforening og alt herimellem.
- *Oplever* støtte og opbakning fra andre, både professionelle og private.

	Hvad har du gjort for, at din nærtstående oplever forbundethed	1: Hvordan har din nærtstående reageret på det? (hvad kunne du se, høre...) 2: Hvad tror du, han eller hun har følt?	Hvad kan du forestille dig at gøre fremover?
Forbundethed			

Øvelsen er kvalificeret af Anne Petersen og med inspiration fra PsykInfo, Region Sjælland. 'Et hæfte om recovery og med idéer til, hvordan styrker vi recovery i psykiatrisk arbejde' 2023, 2. udgave

Håb og fremtidsoptimisme kan fx styrkes ved, at din nærtstående:

- *Hører*, at vi tror på, at han eller hun kan komme sig, og at vi fortæller, at mange er kommet sig før.
- *Hører*, at vi tænker og taler positivt om hans eller hendes fremtid og ressourcer
- *Støttes* i at have drømme og mål, uanset om de for os virker urealistiske i nuet
- *Oplever* vi 'gør' håbet, fx følger på vej, tænker i muligheder og hjælper med at åbne døre
- *Får fejret* succeserne, de små som store – også med os

	Hvad har du gjort for, at din nærtstående oplever håb og fremtidsoptimisme	1: Hvordan har din nærtstående reageret på det? (hvad kunne du se, høre...) 2: Hvad tror du, han eller hun har følt?	Hvad kan du forestille dig at gøre fremover?
Håb og drømme			

Identitet kan f.eks. styrkes ved, at din nærtstående

- At vi *laver* noget sammen og taler om andet end den psykiske lidelse
- *Støttes* i at fastholde eller (gen)opbygge et positivt selvbillede – og fx fralægger sig skam
- *Oplever*, at han eller hun er noget for andre
- *Oplever*, at vi ser ham eller hende som noget andet – og bedre – end 'den syge'
- *Oplever* at vi er oprigtigt interesserede i at være sammen med ham eller hende
- *Støttes* i at tackle og overkomme stigma, fx ved at vi tør tale om det sammen og med andre og husker vores nærtstående som et helt menneske, ikke en diagnose eller fordommene omkring den
- *Støttes* i at deltage i meningsfulde aktiviteter og fællesskaber

	Hvad har du gjort for, at din nærtstående oplever identitetsfølelse	1: Hvordan har din nærtstående reageret på det? (hvad kunne du se, høre...) 2: Hvad tror du, han eller hun har følt?	Hvad kan du forestille dig at gøre fremover?
Identitet			

Meningsfuldhed kan f.eks. styrkes ved, at din nærtstående

- *Støttes* i at finde mening i egen historie, fx at du eller andre lytter til den.
- *Støttes* i at finde mening i erfaringerne med den psykiske lidelse.
- *Oplever og støttes* i at have meningsfulde sociale roller fx som ven, tennisspiller eller far.
- *Støttes* i at tiden bruges meningsfuldt – fx spirituelt, kreativt, ved at være noget for andre, arbejde eller andet.

	Hvad har du gjort for, at din nærtstående oplever meningsfuldhed	1: Hvordan har din nærtstående reageret på det? (hvad kunne du se, høre...) 2: Hvad tror du, han eller hun har følt?	Hvad kan du forestille dig at gøre fremover?
Mening			

Empowerment kan f.eks. styrkes ved, at din nærtstående

- *Tror* på sig selv – fx ved at høre, at vi tror på ham eller hende
- *Oplever* at have og kunne tage personligt ansvar – fx ved at vi forventer og viser tiltro til, at han eller hun kan, og det ham eller hende gøre det på sin måde.
- *Oplever* at have kontrol over, hvad der skal ske i sit liv – fx ved at træffe valg, og at de næste trin er overskuelige såvel som, at man kan se handleveje (...)
- *Oplever*, at vi hjælper til at overskue og lægge konkrete planer i tiltro til, at han eller hun kan
- *Støttes* i at træffe beslutninger

	Hvad har du gjort for, at din nærtstående oplever empowerment	1: Hvordan har din nærtstående reageret på det? (hvad kunne du se, høre...) 2: Hvad tror du, han eller hun har følt?	Hvad kan du forestille dig at gøre fremover?
Empowerment			