

Ressourcer fra Mike Gade

Find mere på www.mikegade.dk

Hvis du er ensom, føler dig alene eller du måske syntes at de venner du har, ikke rigtigt opfører sig som gode venner. Så kan det være du skal kigge på hvor vidt du selv er en god ven.

Det kan være du finder ud af du er en rigtig god ven, og det vil jo være dejligt, så skal vi bare finde ud af hvorfor du ikke har de venner du ønsker dig.

Men hvis du nu finder ud af, du har lidt at arbejde på, du kan gøre noget for at blive en bedre ven. Så er det højest sandsynligt forklaringen på hvorfor du ikke har de venner du ønsker dig.

Det kan være at du tænker: "Hvordan skal jeg vide om jeg er en god ven?" "Er det ikke meget individuelt, hvad en god ven er?"

Hvis du udfylder det skema du finder på de næste sider. Vil du få svaret på om du kan blive en bedre ven og om du har nogle arbejds punkter. Der kan være mange forskellige ønsker til en god ven. Men der er ret mange ting, der er fælles for alle mennesker. Det er dem vi vil kigge på.

Det kommer nok til at tage lidt tid at udfylde det her skema, jeg vil anbefale du bruger en del energi på det, hvis du ønsker at få mest muligt ud af det. Fordi gode og sunde venskaber kræver arbejde og tid, et godt sted at starte, er ved at kigge på sig selv, gør det for dine fremtidige venners skyld.

Jeg vil nu på det første skema gennemgå og vise hvordan man kan bruge det. Jeg vil bag efter skrive lidt om hvad jeg konkludere ud fra min undersøgelse af mig selv. Jeg vil tage udgangspunkt i mig selv, fra før jeg begyndte at arbejde på at blive en god ven.

Ressourcer fra Mike Gade

Find mere på www.mikegade.dk

Jeg ønsker min ven skal være:	Hvorfor er det vigtigt for mig?
<ul style="list-style-type: none">• En jeg kan stole på	Det er vigtigt fordi, jeg bliver rigtig ked af det, når folk misbruger min tillid. Eller når en løber med sladder, eller når de aftaler jeg har ikke bliver overholdt.
<ul style="list-style-type: none">• En på min alder	Fordi jeg føler jeg har mest til fælles på min alder
<ul style="list-style-type: none">• En der kan lide at spille gamle videospil	Det er en af mine helt store interesser, og det er vigtigt for mig at vi kan dele den interesse.
<ul style="list-style-type: none">• En der ikke blive hidsig	Det er vigtigt for mig fordi, jeg bliver rigtigt utryg når folk råber højt. Jeg bryder mig heller ikke om folk er sure på mig.
<ul style="list-style-type: none">• Tilgivende	Det er rart med venner der kan tilgive en når man laver fejl, eller træder hinanden over tæerne.
<ul style="list-style-type: none">• En der kan forstå jeg har det psykisk svært og ikke forventer, jeg kan tage på cafe og på værtshus/diskotek.	Jeg er ikke interesseret i venner, der ikke kan forstå min eller prøver at forstå min psykiske sygdom. Det er vigtigt for mig at mine venner ikke prøver at presse mig til noget jeg ikke har det godt med. Som cafe besøg og gå på værtshus og diskotek.

Prøv at vende de ting du søger i en ven 180 grader rundt: Hvis du vil have en ven der stoler på dig, så spørg er jeg en ven andre kan stole på? Vil du have venner med dine interesser, så spørg om du har eller vil få samme interesser som dine venner?

Er jeg: (Skriv det du ønsker af en ven)	Lever jeg op til det, hvordan? Eller hvorfor ikke?
<ul style="list-style-type: none">• En andre kan stole på?	For det meste. Jeg sladder ikke, men jeg kan tit ikke overholde aftaler, fordi jeg får det dårligt. Jeg har desværre, førhen brugt ting mine venner har fortalt i fortrolighed, imod dem, hvis vi fik en konflikt.
<ul style="list-style-type: none">• På mine venners alder?	Altså ja det er jeg, eller med sådan 5 år plus og minus. Det har jeg det okay med.
<ul style="list-style-type: none">• En der har samme interesse som mine venner?	Nej det har jeg ikke. Det kommer jeg heller ikke til, fordi de ting interesserer mig bare ikke. Jeg kan ikke lide at tegne, og jeg er heller ikke god til det. Så det gider jeg ikke bruge tid på.
<ul style="list-style-type: none">• En der let bliver hidsig?	Nej ikke rigtigt, men jeg bliver måske let provokeret og tvær. Hvilket ikke er særlig sjovt. Heller ikke for mine venner.
<ul style="list-style-type: none">• Tilgivende?	Ja det syntes jeg. Jeg kan godt lægge en konflikt bag mig.
<ul style="list-style-type: none">• En der kan forstå hvordan det er at være psykisk rask, og hvilke udfordringer der kan være at være venner med en der er psykisk syg?	Hmm, nej det kan jeg nok arbejde på...

Ressourcer fra Mike Gade

Find mere på www.mikegade.dk

Var der nogle ting jeg gerne vil arbejde på at blive beder til?

Jeg vil gerne arbejde på:

- At holde mine aftaler
- Ikke bruge fortrolige oplysninger i konflikter
- Måske se på venner der er ældre eller yngre end mig
- Måske arbejde på at blive mindre provokeret og bliver mindre fornærmet
- Jeg skal nok ikke sætte for høje forventninger til mine venner, når det kommer til at forstå og syntes om de samme ting.

Er der ting jeg gør, som jeg ved ødelægger venskaber?

- Jeg prøver ikke at løse konflikten, jeg stikker bare af.
- Jeg siger ikke rigtig til og fra når nogen gør mig kede af det.

Tror du, at du ville kunne få flere / bedre venner hvis du arbejdede med de her ting?

Ja det tror jeg helt sikkert. Det har hjulpet mig til at se jeg kan blive en bedre ven, måske de gode venner så vil blive hængende lidt længer.

Konklusion:

Jeg havde helt sikkert nogle arbejds punkter. Meget af det hjælp bare at blive bevist om, efter jeg var blevet bevist om eller klar over vores mine svarheder var. Så blev det lettere at undgå dem. Jeg kæmper stadig med nogle af tingende, men det bliver letter og letter for mig at være en god ven, og have venner gennem læggere tid. I dag er jeg glad for mine venner, som alle sammen er af højeste kvalitet.

Ressourcer fra Mike Gade

Find mere på www.mikegade.dk

Jeg ønsker min ven skal være: | Hvorfor er det vigtigt for mig?

Ressourcer fra Mike Gade

Find mere på www.mikegade.dk

Prøv at vende de ting du søger i en ven 180 grader rundt: Hvis du vil have en ven der stoler på dig, så spørg er jeg en ven andre kan stole på? Vil du have venner med dine interesser, så spørg om du har eller vil få samme interesser som dine venner?

Er jeg: (Skriv det du ønsker af en ven) | **Lever jeg op til det, hvordan? Eller hvorfor ikke?**

Ressourcer fra Mike Gade

Find mere på www.mikegade.dk

Var der nogle ting jeg gerne vil arbejde på at blive beder til?

Er der ting jeg gør, som jeg ved ødelægger venskaber?

Tror du, at du ville kunne få flere / bedre venner hvis du arbejdede med de her ting?