

Kommunikasjon og relasjoner

Vær tydelig på hvordan du fungerer



HVOR MYE MÅ JEG FORTELLE?

Alle relasjoner har godt av tydelighet

Hvis man forteller hverandre hvordan man fungerer, blir det lettere å tilpasse seg hverandre og forstå andres behov. Å gi andre innblikk i hvordan du fungerer trenger ikke å bety at du skal eller vil behandles på en annen måte. Det handler mer om å skape en forståelse og aksept for din måte å være på.

Du bestemmer alltid selv hvem du ønsker å fortelle om diagnosen din til – eller om du ønsker å gjøre det. Men gjennom å fortelle, gjør du det enklere for andre å forstå ditt utgangspunkt.

Vis at du prøver

Vær tydelig med de rundt deg om at du prøver å håndtere vanskelighetene dine. Gjør det til en vane å:

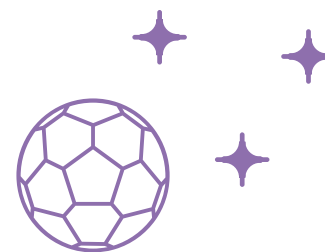
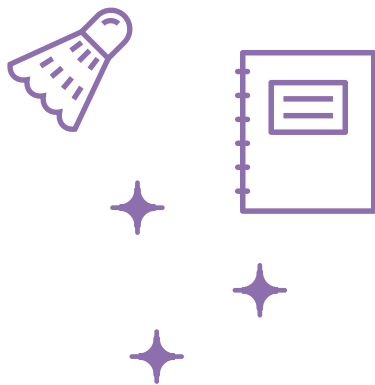
- Si ifra om du blir for sen
- Sette inn påminnelser om bursdager på mobilen
- Notere inn ting du skal gjøre med én gang i kalenderen din
- Book inn tider for når du skal ringe eller høre fra deg
- Be om hjelp til ting du synes er vanskelig



Spør alltid når du ikke forstår – det minimerer risikoen for eventuelle konflikter.

Utvid ditt sosiale nettverk

Det kan føles vanskelig å skaffe nye venner i voksen alder – men kanskje nye relasjoner er nøyaktig det du trenger? Prøv å treffe og omgås mennesker som deler dine interesser, uansett om det gjelder en badmintonkamp eller å være med i en lesegruppe. Da øker sjansen for at du finner et miljø hvor **dine styrker kommer til sin rett.**



Obs!

For å finne en ny interesse trenger du ikke velge sport eller en aktivitet som du har testet ut tidligere. Bare fordi fotball var familiesporten da du vokste opp, betyr ikke det at det er riktig for deg. Ta utgangspunkt i deg selv – hva er du god på og hva synes du er moro?

Tips!

Det kan høres banalt ut, men husk å behandle andre som du selv vil bli behandlet. Å være en god venn er en egenskap som de rundt deg setter pris på.

