

## Netværkskort

Dette redskab kan bruges til at få et overblik over den unge kvindes netværk. Det kan give et indblik i hvilke vigtige personer den unge har i sit liv, herunder hvem der evt. kan hjælpe den unge, enten fra det private netværk eller det professionelle. Ligeledes kan netværkskortet bruges til, at få et indblik i om den unge overhovedet har fortrolige relationer i sit liv. Har hun ikke det, kan støtte i og hjælp til udvidelse af den unge kvindes netværk være et vigtigt fokus i mentorforløbet.

### HVORNÅR BRUGES REDSKABET?

Netværkskortet udfyldes i starten af forløbet og opdateres i fælleskab løbende, hvis der fx kommer nye personer til den unge kvindes netværk. Derudover kan netværkskortet bruges løbende efter behov, hvis der er brug for at tale om, hvem der konkret kan hjælpe den unge i en given situation.

### HVORDAN BRUGES REDSKABET?

- Ud fra netværkskortet afdækkes, hvem der er i den unges netværk. Her kan følgende spørgsmål være gode at stille den unge:
  - Hvilke vigtige personer findes i dit liv?
  - Hvem kender til de udfordringer du har?
  - Hvem kan du tale med eller få hjælp og støtte fra?
  - Hvem i dit netværk kender til dine inderste tanker?
  - Hvem vil du gerne have mere kontakt med og/eller betro dig til?
  - Ser dit netværkskort ud som du ønsker eller skal vi arbejde med dit netværk i mentorforløbet? (for at gå videre med dette kan I bruge redskabet 'Mine drømme')

### FREMGANGSMÅDE:

- 1) Først udarbejder den unge kvinde en liste over de personer, hun har en relation til:
- 2) Dernæst placeres personerne i de relevante felter i netværkskortet nedenfor:
  - a. **Familie:** De personer den unge har en relation til og ofte er i kontakt med i sin familie.
  - b. **Slægt:** De familiemedlemmer, den unge ikke ofte har kontakt med.
  - c. **Venner og andre:** De personer den unge møder i fritiden: Venner, naboer, håndboldtræner osv.
- 3) **Arbejde/Skole:** Fx leder/chef på arbejdsplads, kolleger, lærere og vejleder.
- 4) **Professionelle:** Hvis den unge er i kontakt med sagsbehandler, psykolog, psykiater m.fl.
- 5) Endeligt forbindes de personer, der har noget med hinanden at gøre med en streg.



ET MENTORTILBUD  
TIL UNGE KVINDER

## MIT NETVÆRKS KORT

