

Oppgave



1. Sosiale nettverk

Begrepet sosialt nettverk referer til forholdet og forbindelser mellom mennesker, og samhandlingen dem imellom. I et nettverk er det både sterke og svake bånd mellom de ulike aktørene noe som gjenspeiler seg i graden av tilgjengelighet, hyppighet i kontakten, fortrolighet og støtte mellom personene.

Det finnes ulike definisjoner og en av dem er definisjonen til Arnstein Finset som sier: «*Et sosialt nettverk består av uformelle relasjoner mellom mennesker som samhandler mer eller mindre regelmessig med hverandre*» (Finset, 1986, s. 13).

Definisjonen henviser på det man tradisjonelt tenker på som sosiale nettverk, nemlig familie, venner og nærmiljø. Stadig flere tenker imidlertid på det sosiale nettverket som noe man har på Internett og gjennom sosiale medier. For mange vil nok nettverket her oppleves som vel så viktig som «virkelige» nettverk. Dette gjelder kanskje i større grad for ungdom enn for voksne.

Det finnes mange forskjellige sosiale nettverk og alle nettverk er unike med hver sine historier. Sosiale nettverk kan bestå av både personer man har en biologisk relasjon til, og/eller det kan være personer man ikke har et biologisk forhold til, f.eks. fosterforeldre, stebarn, en nær kamerat, nabo, kollega etc. For en del mennesker inngår også profesjonelle relasjoner i nettverket. Hvem som inngår i nettverket endrer seg i løpet av et helt liv, f.eks. gjennom giftemål, skilsmisse, stebarn, nye arbeidskollegaer etc.

Sosiale nettverk handler om relasjoner enten de er biologisk fundert eller det er andre nære personer. Mennesker er sosialt avhengige og alle har behov for å relatere seg til andre i gjensidig samhandling og relasjon for å kunne utvikle seg på en god måte. At et godt sosialt nettverk er viktig for helsen er velkjent kunnskap.

Oppgaven nedenfor er hentet fra Pappaprogrammet, Samling 2: Jeg og min familie.

1.1. Nettverksliste

Hva vi opplever som sosialt nettverk er basert på en individuell forståelse. Det som er felles er at dette er personer vi opplever å ha en relasjon til. Å lage en nettverksliste er en innledende brainstorming for å «huske» alle personene som utgjør nettverket. Nettverkslisten er et hjelpedokument for videre jobbing med refleksjon og bevisstgjøring av omfang og betydning av relasjonene.

Oppgaven består av en individuell del og en del i gruppe. Deltakerne inviteres til å komme med eksempler på personer de anser som sin familie.



Oppgave: Lage en nettverksliste

Hensikten med oppgaven er å få frem at det ikke finnes to nettverk som er like og at antallet personer og gjensidigheten i nettverkene varierer.

Fremgangsmåte: Leder av oppgaven deler ut et A4 ark og ber deltakerne skrive ned navnene på de personene de opplever som sitt sosiale nettverk. Nettverkslisten er tenkt å være et arbeidsdokument for deltakernes videre arbeid med sine nettverkskart. Deltakerne jobber individuelt med oppgaven 5-7 minutter.

1.2. Nærhet og kvalitet i nettverksrelasjonene

I forlengelse av nettverkslisten og refleksjonene rundt relasjoner og deres betydning, skal deltakerne nå se nærmere på *nærhet* og *kvalitet* i sine nettverksrelasjoner. Grad av nærhet og hyppighet i kontakt er ikke nødvendigvis samsvarende. En person kan oppleves som nær uten at man har hyppig kontakt, og hyppig kontakt med en person er ikke nødvendigvis en man vil beskrive som nær.

Å lage nettverkskart over både nærhet og hyppighet i kontakt, vil synliggjøre at det er personer man kan oppleve som viktige i livet, men som man ikke har prioritert å ha mye kontakt med. Dette kan gi ny motivasjon for å gjøre noe med dette, og kanskje ta opp kontakten igjen.

Opgaven er todelt, - første del er en beskrivelse av nærhet deltakerne opplever å ha til de enkelte medlemmene i nettverket. I andre del beskrives hyppighet i kontakten med de samme personene. Se illustrasjon s. 6.



Oppgave: Sosialt nettverk - individuell oppgave

Del 1: Mitt sosiale nettverk i dag - nærhet i relasjonen

Hensikten er å synliggjøre hvilke nære relasjoner deltaker har, samt hvor hyppig kontakt det er mellom deltaker og de enkelte personene i nettverket. Oppgaven er å gjøre et tidsbilde over nettverksrelasjonene den enkelte har i dag.

Fremgangsmåte: Oppgaven består av en individuell del og en presentasjon i gruppen. Leder av oppgaven deler ut et A4-ark påtegnet to sirkelmodeller, en for nærhet i relasjonene og en for hyppighet i kontakt. Deltakerne inviteres til å lage sitt personlige nettverkskart. Ta utgangspunkt i nettverkslisten som ble skrevet i forrige oppgave og skriv navnene på personene inn i kartet. Deltakerne kan gjerne supplere med flere personer etter eget ønske. Tidsbruk er ca. 10 – 15 min.

Sirklene i modellen representerer grad av nærhet i relasjonen. Graderingen av nærhet er:

- **Sirkel 1:** de personene jeg opplever som aller nærmest meg
- **Sirkel 2:** de personene jeg anser som ikke fullt så nær, men som allikevel har stor betydning for meg og mitt liv.
- **Sirkel 3:** de personene jeg opplever enn viss nærhet til, og som har noe betydning for meg og mitt liv.
- **Sirkel 4:** de personene som er en del av mitt liv men som ikke anses som nære personer. De kan allikevel har en viss betydning for meg og mitt liv.

Leder av oppgaven inviterer deltakerne deretter til å fortelle litt om hvem de har plassert i de ulike sirklene og begrunne plasseringen. Eksempel på oppfølgingsspørsmål er:



«Hvem har dere plassert innerst i sirkelen?»

«Var det noen personer som var vanskeligere å plassere enn andre, og evt. hvorfor?»

«Du beskriver at du har en nær relasjon til, hvordan tror du han/hun beskriver sin relasjon til deg?»

«Hvis du skulle gradere plasseringen av barna dine, hvordan ville du da plassere dem?»

«Hvordan vil det være å plassere et/noen av barna lenger ut i sirkelen enn de andre barna?»

Leder av oppgaven reflekterer og bekrefter deltakernes innspill og kommentarer. Han/hun er ansvarlig for å styre og sikre at alle deltakerne får tilstrekkelig tid og plass til å presentere sitt nettverkskart for de andre i gruppen. Han/hun må være oppmerksom på å se alle og gi alle feedback.

Del 2: Mitt sosiale nettverk i dag – hyppighet i kontakten

Fremgangsmåte: Oppgaven består av en individuell del og en presentasjon i gruppen. Deltakerne skal nå fokusere på hvor ofte de har kontakt med personene i nettverket. Sirklene i modellen representerer graden av hyppighet i kontakten med personene. Deltakerne oppfordres til å ta utgangspunkt i nettverkskartet over nærhet og nettverkslisten, og lage sitt kart over hvor ofte de har kontakt med medlemmene i nettverket. Sett inn navn på de personene du ønsker å ha med og plasser dem i den sirkelen som passer best når det gjelder hyppighet i kontakt. Suppler gjerne med flere personer.

Sirklene i modellen representerer hyppighet i kontakt, og graderingen av hyppighet er:

- **Sirkel 1:** de personene jeg har oftest kontakt med.
- **Sirkel 2:** de personene jeg har kontakt med nå og da en
- **Sirkel 3:** de personene jeg har kontakt med sjelden gang
- **Sirkel 4:** de personene jeg nesten aldri har kontakt med

Leder av oppgaven inviterer deltakerne til å fortelle litt om hvem de har plassert i de ulike sirklene, og begrunnelse for plasseringen. For noen av deltakerne kan det å synliggjøre at personer de opplever som viktige i livet, ikke er dem de har prioritert å ha mye kontakt med, bli en ny, og kanskje ubehagelig erfaring. Dette kan aktivere tanker og følelser som kan oppleves vanskelige og slitsomme. For andre kan en slik erkjennelse gi ny motivasjon for å gjøre noe med relasjonen, og kanskje ta opp kontakt igjen.

Leder er ansvarlig for å styre og sikre at alle deltakerne får tilstrekkelig tid og plass til å presentere sitt nettverkskart i gruppen, samt være oppmerksom på å se alle og gi alle feedback.

Felles oppsummering av begge nettverksoppgaver:

Leder av oppgaven oppsummerer deltakernes jobbing etter avsluttet gjennomføring av begge oppgavene. Han/hun kommenterer at som nettverkskartene deres viser er det ikke nødvendigvis samsvar mellom nærhet og hyppighet i kontakten. Kvaliteten i en relasjon er nødvendigvis ikke bare avhengig av hvor ofte man har kontakt. På den annen side krever relasjoner også at de «pleies» for å kunne opprettholdes. Deltakerne ble utfordret på å gjøre et tidsbilde over nettverksrelasjonene sine i dag, og hadde de løst oppgaven på et annet tidspunkt, hadde kartene sannsynligvis sett noe annerledes ut.

1.3. Ønske-nettverk

Deltakerne har gjennom arbeidet med nettverkssirklene vært fokusert på nåtid og de personene de anser som del av sitt sosiale nettverk i dag, evt. før soningen. Innsikt og bevissthet om dagens sosiale nettverk, skaper også grunnlag for refleksjoner over hvordan relasjoner og egen rolle i nettverket kan se ut i fremtiden. Relasjoner er i endring og kan påvirkes.

Leder av oppgaven inviterer deltakerne til å lage sitt personlige fremtidsnettverk med de personene de ønsker å ha i sitt sosiale nettverk i fremtiden. Se illustrasjon s. 7.



Oppgave: Mitt sosiale nettverk i fremtiden

Hensikten med oppgaven er å synliggjøre/visualisere hvordan nettverket kan se ut basert på ønsker. Deltakerne kan erfare at endring i relasjoner kan og vil skje, og at de selv har et ansvar for at endring skal skje. Ønsker og drømmer er god motivasjon for å skape endring og bevegelse i relasjonene. Oppgaven består av en individuell del og en presentasjon i gruppen.

Fremgangsmåte: Programleder deler ut et A4 ark med ferdig påtegnet sirkelmodell. Skriv navn på de personene du ønsker/drømmer om å ha som ditt nettverk i fremtiden, inn i modellen. Deltakerne oppfordres til å ta utgangspunkt i nettverkssirklene de allerede har laget.

Sirklene i modellen representerer hyppighet i kontakt og grad av nærhet i relasjonen.

- **Sirkel 1:** de personene jeg opplever som aller nærmest meg og ønsker hyppig kontakt
- **Sirkel 2:** de personene jeg anser som ikke fullt så nær, men som allikevel har stor betydning for meg og mitt liv og som jeg ønsker mye kontakt med.
- **Sirkel 3:** de personene jeg opplever enn viss nærhet til, og som har noe betydning for meg og mitt liv, og som jeg ønsker kontakt med.
- **Sirkel 4:** de personene som er en del av mitt liv men som ikke anses som nære personer. De kan allikevel har en viss betydning for meg og mitt liv, og noe kontakt

Leder av oppgaven inviterer deltakerne til å fortelle litt om hvem de har plassert i de ulike sirklene, og begrunne plasseringen. Han/hun følger opp deltakernes presentasjoner og invitere til refleksjon og dialog om muligheter og utfordringer de kan møte på veien mot oppnåelse av drømmen.



«Hva skal til for å nå ditt ønskefamilienettverk?»

«Hva tror du kan bli utfordringer på veien mot målet?»

«Hva vil dette nettverket bety for barna dine?»

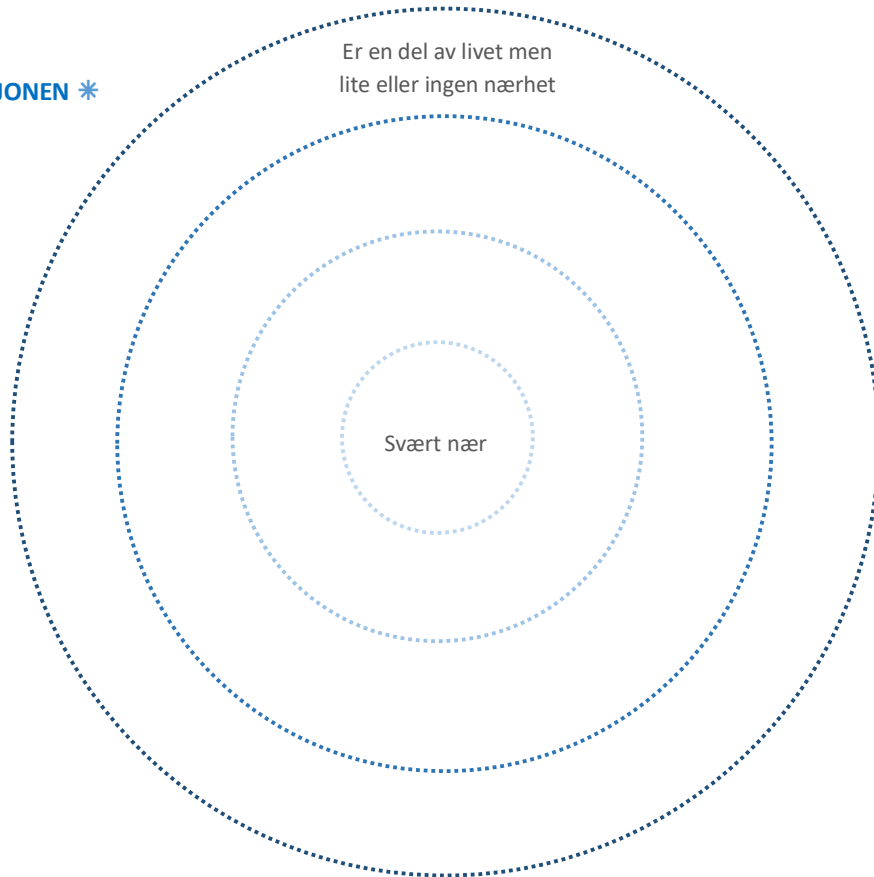
Leder av oppgaven reflekterer og bekrefter deltakernes innspill om nettverksrelasjonene de drømmer om/ønsker seg i fremtiden. Han/hun avslutter med en oppsummering og henviser til evt. planer og initiativ til endring fra deltakerne.

Referanser

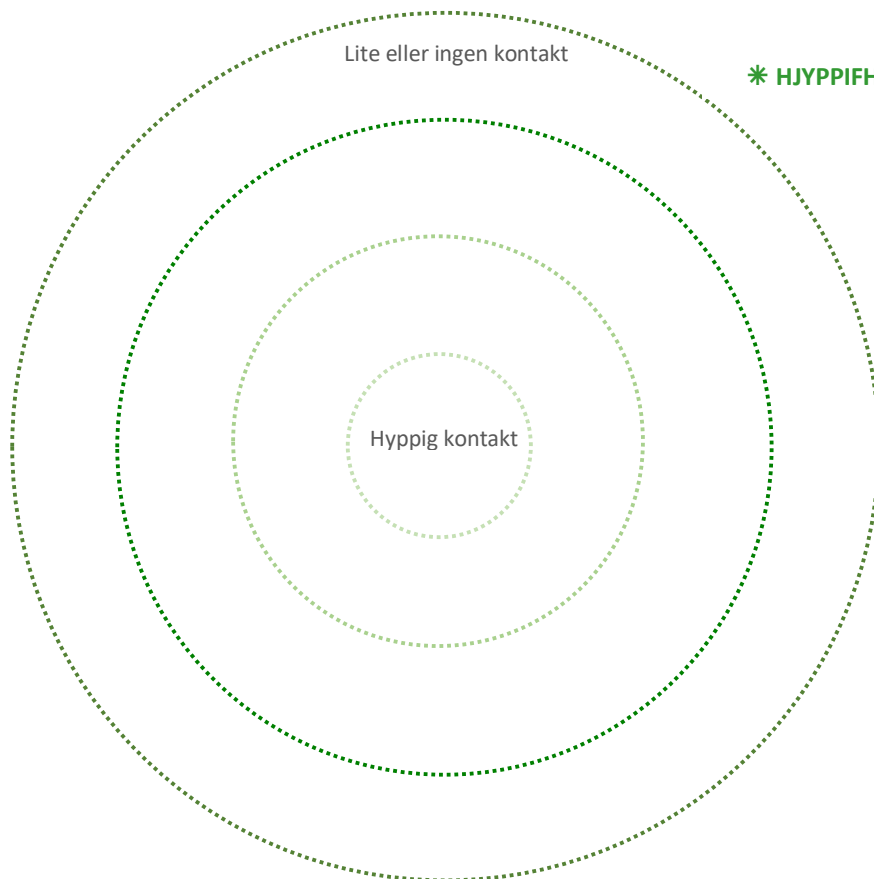
Finset, A. (1986). *Familien og det sosiale nettverket*. J. W. Cappelens Forlag AS.

Sosialt nettverk – nærhet og kontakthypighet

* NÆRHET I RELASJONEN *



* HJYPPIGHET I KONTAKTEN *



Ønske- Sosialt nettverk

