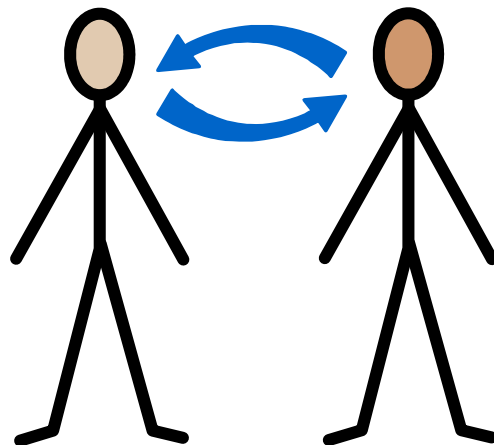






Samtalsgrupp om

# Relationer



Materialet är framtaget av  
Autismgruppen, Region Örebro län



[www.regionorebrolan.se](http://www.regionorebrolan.se)



Region Örebro län  
Habilitering och hjälpmedel

# Träff 1

## Inledning

### Information om gruppen

### Presentation

---

---

### Förväntningar på gruppen

---

---

### Vad finns det för olika relationer?

---

---

---

---

## Nivåer av relationer



## Fundera på till nästa gång

- Vilka relationer har jag och på vilken nivå är de?

---

---

---

---

---

---

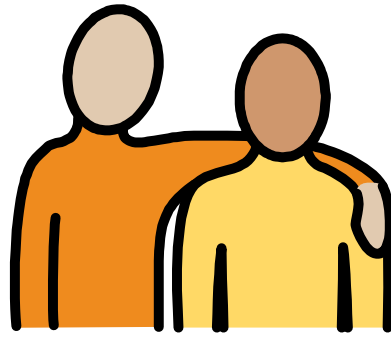
---

---



## Träff 2

### Vänskap



Vad är vänskap?

---

---

---

Vad finns det för normer kring vänskap?

- olika roller
- kvinnor och män
- ålder

---

---

---

Hur är man en bra vän?

---

---

---

Hur kan man träffa personer som kan bli ens vänner?

---

---

---

Hur går man vidare i vänskapen?

---

---

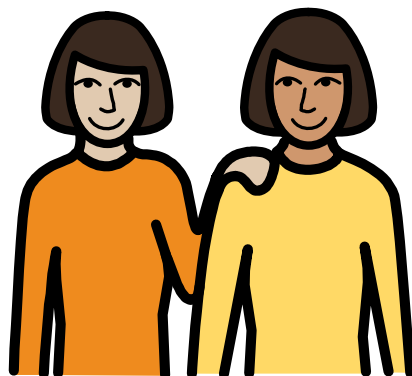
---

Vad innebär ömsesidighet i vänskap?

---

---

---





# Träff 3

## Familjerelationer

Vilka räknar du som din närmaste familj?

---

---

---

Hur upplever du relationerna till dina familjemedlemmar?

---

---

---

Vilken roll har du i familjen?

---

---

---

Får du hjälp med något av någon i familjen?

---

---

---

Vad kan jag hjälpa min familj med?

---

---

---

Finns det något annat *jag* kan göra för att bidra till en fungerande relation med min familj?

---

---

---



## Träff 4

### Kärleksrelationer

Till vem och vad kan man känna kärlek?

---

---

---

Alla människor har olika upplevelser av att vara kär. Hur känns det och vad innebär det för dig? Hur känns det i kroppen?

---

---

---



Vad finns det för olika typer av relationer?

---

---

---

Har du haft eller har en partner?

---

---

---

Vad kan vara svårt i ett förhållande?

---

---

---

Vad kan vara positivt i ett förhållande?

---

---

---

Vad är viktigt i ett förhållande?

Hur kan man visa att man bryr sig om sin partner?

---

---

---

Hur är det att bo ihop med en partner jämfört med att bo själv?

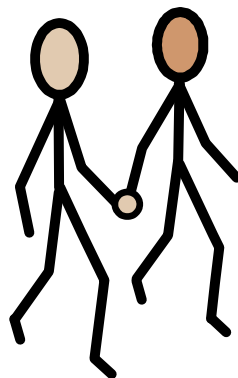
---

---

---

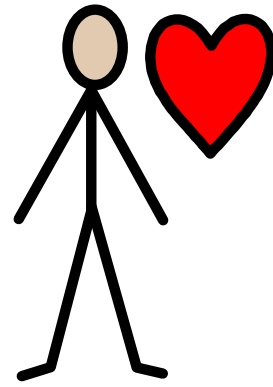
Ibland förekommer våld i nära relationer. Har du erfarenhet av det sedan tidigare? Är du utsatt för våld idag och behöver hjälp får du gärna prata med någon av oss.

Information om vart man kan vända sig:



# Sammanfattning

## Träff 5



Vad har du för relation till dig själv?

---

---

---

Det är lätt att glömma att man är sin egen viktigaste person. Står du upp för dig själv?

---

---

---

Relationer kräver vissa uppoffringar. Vad ska man acceptera och vad kan man kräva av andra?

---

---

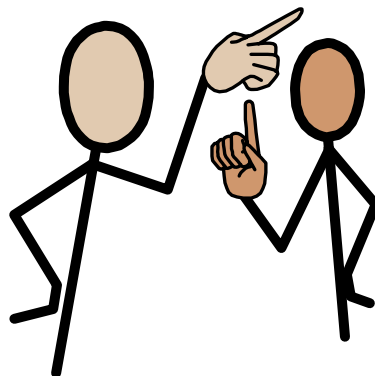
---

Vad kan vara orsaken till att konflikter uppstår? Vad kan man själv bidra med för att lösa konflikter?

---

---

---



Kom ihåg att det inte alltid är ens eget ansvar att lösa konflikter!