

HUR MYCKET BEHÖVER JAG BERÄTTA?

Alla relationer mår bra av tydlighet

Genom att berätta hur man fungerar kan vi enklare anpassa oss efter varandra och förstå andras behov. Att ge andra en inblick i hur du fungerar behöver varken betyda att du ska eller vill behandlas på ett annat sätt. Det handlar snarare om att skapa en förståelse och acceptans för ditt sätt att vara på.

Givetvis bestämmer du alltid själv om och för vem du vill berätta om din diagnos – men genom att berätta gör du det enklare för andra att förstå dina förutsättningar.

Visa att du försöker

Var tydlig mot din omgivning med att du försöker hantera dina svårigheter. Börja ta för vana att:

- höra av dig om du blir sen
- ställa in påminnelser om födelsedagar i mobilen
- direkt skriva in saker som bestäms i din kalender
- boka in tider för när du ska ringa eller höra av dig
- be om stöd med saker du tycker är svåra



Fråga alltid när du inte förstår – det minimerar risken för missuppfattningar och eventuella konflikter.



Utöka ditt sociala nätverk

Det kan kännas svårt att skaffa nya vänner i vuxen ålder – men kanske är nya relationer precis vad du behöver? Försök att träffa och umgås med människor som delar dina intressen, oavsett om det gäller en badmintonmatch eller att gå med i en bokcirkel. Då är chansen större att du hittar ett sammanhang där **dina styrkor kommer till rätta.**



Obs!

För att hitta ett nytt intresse behöver du inte välja en sport eller aktivitet som du utövat tidigare. Bara för att fotboll var familjesporten när du växte upp, betyder inte det att det är rätt för dig. Utgå från dig själv idag – vad är du bra på och vad tycker du är roligt?

Tips!

Det kan låta banalt, men kom ihåg att behandla andra som du själv vill bli behandlad. Att vara en bra vän är en egenskap som ens omgivning gärna anammar.