

# Társas kapcsolataink térképe

A szociális hálót úgy értelmezhetjük, mint egy csoport embert, akik a családtagjainkból, szomszédokból, barátokból és más olyan emberekből áll, akik képesek igazi és tartós segítséget és támogatást nyújtani nekünk (Speck és Attneave, 1973).

Ez a térkép segít bennünket abban, hogy létrehozzuk a saját szociális hálónkat, megfigyeljük ezek a kapcsolatok hogyan alakulnak, kik azok a személyek az életünkben, akik „hídként” szolgálnak számunkra, ezáltal más emberekkel is lehetővé téve az érintkezést. Illetve ráláthatunk arra is, hogy mennyire intenzívek ezek a kapcsolatok. A térkép három koncentrikus körből áll, amit négy további részre osztottunk annak megfelelően, hogy életünk mely területéről ismerjük az egyes embereket.



## A szociális háló területei:

1. **Bizalmi/intim kapcsolatok:** ide azon személyek nevei kerülnek, akikkel gyakran találkozunk, akikkel közelebb állónak érezzük magunkat és többet szeretnénk velük találkozni.
2. **Hozzánk közel álló személyek:** Ez abban különbözik az előzőtől, hogy az ebbe a körbe tartozó személyekkel a kötődési szintünk alacsonyabb. Azok a személyek, akikkel szeretnénk gyakrabban érintkezni, de nem érezzük őket olyan közelinek, hogy az első körbe sorolnánk őket.
3. **Ismerősök köre:** Ide azok a személyek kerülnek, akiket ismerünk, még tudjuk a nevüket, de nem látjuk egymást túl gyakran.

## Kapcsolati területek:

Ennek a területnek a feltérképezését a következő kérdés feltevésével végezzük: **“Kit ismersz még rajtuk keresztül?”**

1. **Család;** tehát nem csupán a családtagokra gondolunk, hanem azokra is, akiket rajtuk keresztül ismerünk, például a húgom barátja, stb.
2. **Barátok;** ide azokat az embereket tesszük, akiket barátunknak gondolunk vagy szabadidős tevékenységeink során ismertünk meg
3. **Munkahelyi kapcsolatok;** ide olyan embereket sorolhatunk, mint a kollégáink, vagy ha munka mellett dolgozunk, akkor az iskolatársaink
4. **Közösségi vagy szolgáltatásokhoz kötődő kapcsolatok;** olyan személyek, akikkel mindenféle más, kiegészítő területről ismerünk, szociális szolgáltatók, szociális munkások. Vagy más szolgáltatókon keresztül, például az a személy, aki kiszolgál minket a boltban, egyházi személyek, a szomszédok, stb.

*Család*

*Barátok*

**Távoli**

**Közeli**

**Bizalmas/Intim**

*Közösség*

*Iskola  
/munka*

