

支持圈

多元文化伙伴网络



支持圈是指一群人聚在一起,帮助促进某人目标和利益。他们关注的都是处于圈中心的人:你!



你的支持圈

人们可以在所有四个圈子里建立关系。

支持圈无法取代:

- > 家人的作用
- > 支持工作者的作用
- > 每天接受的个人护理。

邀请谁进入你的圈子

邀请你认识和信任的人和那些真正想要支持帮助你的人。

- > 亲友
- > 教师
- > 邻居
- > 同学/同事
- > 一同参与活动/运动/社区/信仰团体的人

如何邀请人们加入你的圈子

说说圈子里的每个人能够如何支持你:

- > 你建立圈子的**目的**
- > 你的**目标**
- > 你所需的**支持**。

如果有人不愿加入, 不要把这当成这是对你个人的排斥。

你圈子的目的是什么?



支持圈会议

- > **休闲会议或正式会议** — 放松或更有条理
- > **定期会议** — 每隔几周或每隔几个月
- > **达成一致** — 讨论问题并做出决策
- > **会议主持人** — 确保会议有序进行的人
- > **地点** — 舒适且隐私, 能够使用在线技术
- > **时间** — 考虑每个人的需求
- > **时长** — 一到两个小时, 请记住: 大家都是志愿者

制定计划

- > 你的哪些方面在进步?
- > 你想改变生活的哪些方面?
- > 支持圈能帮助你做出什么改变?
- > 你们多久会面一次?
- > 安排下次会议的日期
- > 设定目标或行动计划(短期和长期)
- > 回顾与反思