



# Harjoitus: Kartoita tukiverkostoasi

---

## Miksi?

Harjoituksen tavoitteena on auttaa sinua hahmottamaan omia tukiverkkojasi. Näin tuen hakeminen tarvittaessa on helpompaa.

## Miten?

Tarkastele tukiverkostoasi. Listaa alle kaikki ihmiset, yhteisöt, verkostot ja tahot, joihin voit turvautua vaikeassa tilanteessa tai joihin voisit ottaa yhteyttä.

---

Tallenna lista itsellesi, jotta voit katsoa sitä tarpeen tullen.

- Listaa ystävien ja perheenjäsenten lisäksi kaikki muutkin mieleesi tulevat uudet ja vanhat tuttavat sekä auttavat tahot, joilta uskot, että voisit saada tukea. Voit listata myös sellaisia ihmisiä/ tahoja, joita et tunne kovin hyvin tai joilta et ole aiemmin pyytänyt apua. Kun tukiverkostosi on laaja ja monipuolinen, et ole liian riippuvainen yhden henkilön tai tahon tuesta.
- Tuen ei tarvitse olla kovin suurta tai ihmeellistä. Se voi olla arkisia asioita, kuten ystävällisiä eleitä, lohduttavia sanoja, lenkkiseuraa, lastenhoitoapua ja vastaavaa.
- Yritä sivuuttaa mahdolliset kriittiset ajatukset, kuten "Ei hän kuitenkaan osaa auttaa" tai "Emme tunne vielä niin hyvin, että kehtaisin pyytää". Voit yrittää ajatella esimerkiksi "Hän vaikuttaa mukavalta. Hän varmaan auttaisi mielellään".
- Pohdi, mihin asioihin tarvitset tukea, ja mistä voisit sitä saada. Esimerkiksi taloudellisiin asioihin ja mielenterveyden haasteisiin haetaan apua eri tahoilta. Eri tilanteissa auttavia toimijoita löydät omahoito-ohjelman lopusta.

## Minua voisi auttaa...

Esim. opiskelukaveri x, sukulainen y, työkaveri z, harrastusporukka, naapuri, lastenhoitaja, Uskontojen uhrien tuki UUT ry, kriisipuhelin, oma terveysasema, perheneuvola, koulukuraattori/-psykologi, työterveydenhuolto...