



Harjoitus: Tukiverkoston ja ystävien listaaminen

Tukea erotilanteeseen

Tavoite:

Tiedät, keneltä pyytää apua.

Ohje:

Listaa tukiverkkosi ja kaukaisetkin ystäväsi. Listaa alle aivan kaikki ihmiset, joihin voit turvautua hädän tullen tai joille voit soittaa, kun on paha mieli.

Vaikka et olisi ollut heihin aikoihin yhteydessä, ovat he silti ystäviäsi. Heitä luultavasti on paljon enemmän kuin mitä osasit odottaa.

Myötätunnon osoittaminen ja auttaminen on ihmisille luonteenomaista. Moni arkailee avun tuputtamista – pyydä siis itse olkapäätä, johon nojata. Pyydä itse kuuntelijaa, jolle voit kertoa asioistasi.

Listaa ihmisistä, joihin voin ottaa yhteyttä: