



Harjoitus: Pohdi verkostoasi

Miksi?

Huomaat, kuka tarjoaa sinulle tukea, ja kuuluuko verkostoosi henkilö, joka vie voimavarojasi. Voit myös huomata, että on henkilöitä, joilta voisit pyytää lisätukea.

Miten?

Mieti kysymysten avulla, millaista tukea kaipaavat ja mistä sitä saisit.

Kenen puoleen voisin kääntyä, jos olen alakuloinen tai hämmentynyt?

Esim. oma isä, ystävä

Kuka tai ketkä ovat tällä hetkellä tukenani?

Esim. isä, ystävä, puoliso

Millä tavalla he auttavat minua?

Esim. kuuntelemalla, tekemällä kotiaskareet

Voisinko saada lisätukea häneltä/ heiltä?

Esim. voisin varmaan saada ystävältä lisää tukea



Kenestä ei tällä hetkellä ole tukea minulle? Onko joku, jonka käytös kuormittaa minua?

Esim. harrastuskaverit

Mikä muiden toiminnassa kuormittaa minua?

Esim. vaatimukset minua kohtaan, ymmärtämättömyys

Onko jotain, jota voisin tehdä asialle?

Esim. ehkä voisin kertoa, miksi voimavarani ovat vähissä

Keneltä voisin saada apua? Miten voisin saada häneltä tukea?

Esim. Puoliso voisi varmaan tukea enemmän, jos puhuisin hänelle enemmän.

Mistä voisin löytää ihmisiä, jotka voisivat tukea minua?

Esim. vertaistukiryhmästä tai keskustelupalstalta