

Voimavaroja  
huolista huolimatta

# TURVAA JA TUKEA

Huolten aallokko

Itsestä huolehtiminen, päivittäiset valinnat

Turvaverkko ja selviytymistaidot

Tunnetaidot ja ihmissuhdetaidot

Omat vahvuudet

Tulevaisuuden tavoitteet  
ja unelmat

Voimasimpukka

**mieli**

Suomen Mielenterveysseura

© Mielenterveystaidot kasvuun -hankkeet, Suomen Mielenterveysseura  
mielenterveysseura.fi • mielenterveysseura.fi/kehittamistoiminta

