

# Turvaa ja tukea

**J**oskus eteen tulee tilanteita, joissa on hyvä turvautua muiden apuun. Näitä voivat olla esimerkiksi huolet kotona, pelko ettei pärjää opinnoissa, tai riita ystävän kanssa. Aina ei kuitenkaan tiedä, kenen puoleen voisi huoliensa kanssa kääntyä, ja siksi näitä asioita on hyvä miettiä jo etukäteen.

## OHJEET

Täytä kuvaan sinulle tuttuja ihmisiä ja palveluja, joiden puoleen voit kääntyä. Vinkkejä voit katsoa esimerkiksi oman kunnan verkkosivuilta tai nuortenelama.fi -sivustolta. Seuraavan kerran, kun tarvitset apua, palaa tämän listan pariin.

Ota tehtävästä kuva puhelimeen, jolloin se on sinulla aina mukana!

Koti,  
läheiset ja  
ystävät

Koulu,  
nuorisotyö &  
harrastukset

Verkko-  
palvelut