

# Turvaverkkoni

**K**aikesta ei tarvitse aina selvittää yksin, vaan jokainen tarvitsee ympärilleen turvallisia ihmisiä, joiden kanssa voi jakaa sekä iloja että suruja. Heistä muodostuu turvaverkkosi.

## OHJEET

Piirrä itsesi kuvan keskelle. Pohdi, ketkä ovat sinulle tärkeitä ihmisiä. Apuna voit käyttää viereistä listaa, tai apukysymyksiä: Kenelle voin kertoa kuulumisiani? Kuka on minulle tärkeä? Kenen kanssa on kivaa? Sijoita ihmiset kuvioon kirjoittamalla heidän nimensä sitä lähemmäs itseäsi, mitä tärkeämmiltä he sinusta juuri nyt tuntuvat.

## Esimerkkejä:

- opettaja
- nuorisotyöntekijä
- vanhemmat/huoltajat
- nettikaverit
- harrastuksen ohjaaja
- kuraattori
- terveydenhoitaja
- valmentaja
- harrastuskaverit
- isovanhemmat
- kuka muu?

Muista, että turvaverkkosi ihmiset ja heidän merkityksensä elämässäsi voivat vaihdella päivästä ja mielialasta riippuen, ja se on ihan ok!