



TODISTUS

on osallistunut

KAMU Kaveri mielessä -koulutukseen

Osallistuja:

On tutustunut keinoihin, joilla voi vahvistaa omaa ja kaverin hyvinvointia ja mielenterveyttä.

On saanut välineitä kaverin tukemiseen empaattisesta kuuntelun sekä tunteiden tunnistamisen keinoin.

On harjoitellut, miten voi osoittaa välittämistä kaverille ottamalla vaikean asian tai huolen puheeksi.

On saanut välineitä tunnistaa, millaisissa haasteissa ja huolissa tarvitaan aikuisen apua.

Ymmärtää, että avun hakeminen ja avun vastaanottaminen ovat tärkeitä mielenterveystaitoja.

On saanut tietoa, mistä apua voi hakea.

_____ / _____ 20_____
