# SELMA-oma-apuohjelma

Voit kirjata tehtäviä tälle lomakkeella ja tulostaa tai tallentaa ne omalle koneellesi. Vaihtoehtoisesti voit käyttää kirjaamiseen mitä tahansa paperia, vihkoa tai tietokonetta itsellesi parhaiten sopivalla tavalla.

Voit kirjoittaa sen verran kuin hyvältä tuntuu. Älä välitä kielioppisäännöistä tai muista kielellisistä asioista kirjoittaessasi. Tärkeintä on, että annat itsesi kirjoittaa vapaasti niistä tuntemuksista, mitä vaikea elämäntilanne on sinulle aiheuttanut. Tavoitteena on, että yhden viikon aikana vastataan yhden istunnon kysymyksiin.

## Istunto 6

### TEHTÄVÄ 29

Miten ihmissuhteesi ovat muuttuneet vaikean elämäntilanteen myötä? Onko muutoksissa jotain yllättävää?

### TEHTÄVÄ 30

Kuvaa joko a) hieman sitä, keiden puoleen sinä voit kääntyä. Keitä nämä ihmiset ovat? Miten saat tukea heiltä? tai b) mistä järkyttävään tapahtumaan liittyvistä asioista haluaisit erityisesti puhua? Myös esimerkiksi valtakunnallisessa kriisipuhelimessa voi keskustella itseä järkyttäneistä asioista.

### TEHTÄVÄ 31

Se, missä rajamme menee, on henkilökohtaista. Minkälaista kohtelua arvostat kaikista läheisimmiltä ihmisiltä? Entä vähemmän tutuilta tai työpaikalla? Milloin muut ylittävät rajasi? Mitä voit tehdä, jotta saat pidettyä omat rajasi?

### TEHTÄVÄ 32

### Kenen arvelet ymmärtävän, mitä kokemasi järkyttävä asia merkitsee sinulle? Jos olisit kirjoittanut kyseiselle henkilölle kirjeen, jossa kerrot asiasta, mitä hän vastaisi sinulle?