

JUTELLAANKO?

Tunteiden ja huolten sisällä panttaaminen vie voimia ja voi laskea myös mielialaa. Siksi on tärkeää, että asioiden kanssa ei jää yksin. Mistä haluaisit jutella juuri nyt? Onko jotain johon kaipaisit apua, tai jota haluaisit pohtia yhdessä? Painaako jokin mieltäsi? Mikään huoli ei ole liian pieni jaettavaksi ja yhdessä pohdittavaksi!

Ihmissuhteet

Yksinäisyys?
Ulkopuolisuuden tunne?
Riita kaverin/kumppanin kanssa?
Jotain muuta?

Oma terveys

Huoli omasta jaksamisesta?
Päihteiden käytöstä?
Unesta? Ruokavaliosta?

Tulevaisuus

Mitä haluan tulevaisuudelta?
Tulenko pärjäämään?
Opinnot/työ? Oma polku ja suunta hukassa?

Arjen hallinta

Talousasiat? Asuntohuolet?
Pärjääminen? Ote arjesta hukassa?

Kuka olen?

Mitä haluan? Missä olen hyvä?
Mihin olen menossa?
Mistä nautin ja mistä en?

Onnistumiset ja ilot

Mikä kaikki on hyvin juuri nyt?

JUTELLAANKO?

Tunteiden ja huolten sisällä panttaaminen vie voimia ja voi laskea myös mielialaa. Siksi on tärkeää, että asioiden kanssa ei jää yksin. Mistä haluaisit jutella juuri nyt? Onko jotain johon kaipaisit apua, tai jota haluaisit pohtia yhdessä? Painaako jokin mieltäsi? Mikään huoli ei ole liian pieni jaettavaksi ja yhdessä pohdittavaksi!

