



# Harjoitus: Sosiaalinen verkosto

---

## Miksi?

Tässä harjoituksessa kartoitat elämässäsi tällä hetkellä olevia ihmisiä, jotka tarjoavat tukea ja apua.

Kun kartoitat sosiaalisen verkostosi, tiedät, keneen voit tarvittaessa tukeutua. Kartoitusta voi myös auttaa hahmottamaan, onko verkostoa tarvetta joiltain osin vahvistaa.

## Miten?

Piirrä paperille ympyrä ja jaa se osiin:

- Perheeseeni kuuluvat henkilöt
- Minulle tärkeät muut sukulaiset
- Ystäväni
- Muut minulle tärkeät henkilöt
- Ympäriilläni olevat ammattilaiset tai työntekijät.

Kirjoita osiin näiden henkilöiden nimet. Voit kirjoittaa nimet sitä lähemmäksi ympyrän keskustaa, mitä läheisemmäksi heidät koet. Ympyrän reunoiille voit merkitä ne ihmiset, jotka ovat hieman etäämmällä elämässäsi.

Vaihtoehtoisesti voit listata henkilöt vastausruutuihin.

Harjoitukseen on hyvä varata aikaa ainakin kymmenen minuuttia, jotta ehdit pohtia tärkeitä ihmisiä eri elämänaikaväliltä. Ajatusten kirjaaminen muistiin on hyödyllistä. Näin voit myös myöhemmin palata tarkistamaan, miltä tukiverkoston näyttäminen.

---

## Pohdi, ketkä kuuluvat sosiaaliseen verkostoosi

Perheeseeni kuuluvat henkilöt

Minulle tärkeät muut sukulaiset



Ystäväni

Muut minulle tärkeitä henkilöitä

Esim. tuttavat, naapurit, harrastusporukka

Ympärilläni olevat ammattilaiset tai työntekijät