



Harjoitus: Pohdi omaa ja läheistesi avun tarvetta

Miksi?

Joskus voi olla vaikeaa hahmottaa, millaista apua tarvitsisi omaan tilanteeseen. Kun olet pohtinut, millaista apua tarvitset, on helpompi selvittää, mistä sitä voisi saada.

Miten?

Pohdi omaa avuntarvettasi seuraavien kysymysten avulla.

Millaisesta avusta hyötyisit? Mitä voit tehdä saadaksesi tarvitsemaasi apua?

Esim. tarvitsisin kuunteluapua. Voin soittaa terveyskeskukseen tai kriisipuhelimeen

Haluaako päihteitä käyttävä nuori apua? Mitä voin tehdä tämän asian suhteen?

Esim. Ei halua. Voin antaa hänelle tietoa avun hakemisesta ja hyväksyä, että hän joko hakee apua tai ei.

Millaisesta avusta muut läheiseni hyötyisivät? Mitä voin tehdä sen eteen?

Esim. Lapset hyötyisivät huolettomasta ajasta aina välillä. Voin kysyä isältäni, auttaisiko hän.