



## Harjoitus: Oman tukiverkoston vahvistaminen

---

### Miksi?

Hyvien tukiverkostojen luominen ja vahvistaminen on yksi parhaista asioista, jonka voit tehdä oman hyvinvointisi eteen.

Voit miettiä nykyisiä tukiverkostojasi tai miettiä, haluaisitko tai olisiko sinun mahdollista liittyä uusiin verkostoihin. Pidä mielessä myös perhe- ja ystävyysuhteet.

### Miten?

Pohdi, millaista tukea tarvitsisit ja millä tavalla toivoisit muiden tukevan sinua. Voit valita yhden tai useamman tukimuodon, riippuen tilanteestasi ja tuen tarpeesta.

---







