



## Kartoitus: Esteiden tunnistaminen

---

Tunnistatko alla olevasta listasta asioita, jotka saattavat estää sinua saamasta tarvitsemaasi tukea?

---

### Mahdollisia esteitä

- Oletan, että muut tietävät mitä tarvitsen ja osaavat tarjota apuaan pyytämättä.
- En tiedä, millaisesta avusta ja tuesta saattaisin hyötyä.
- Minun on vaikea myöntää avun tarve.
- Minun on vaikea pyytää apua.
- Tukiverkostoni on suppea.
- Minun on vaikea keksiä, keneltä voisin saada tukea.



