

Turvaverkon puheeksi ottaminen

Turvaverkko tarkoittaa lähipiiriä. Millaisista ihmisistä lähipiiri koostuu, löytyykö heistä tukijoita, positiivisen palautteen antajia, tsemppaajia?

Turvaverkon olemassaolo kertoo omaa tarinaansa psyykkisestä ja sosiaalisesta elämänlaadusta. Turvaverkkoa ja sen merkitystä on hyvä toisinaan pysähtyä miettimään.

Monesti jo pelkkä tieto lähellä olevista kuuntelevista ja luotettavista ihmisistä riittää luomaan turvaa. Toisinaan voi kuitenkin oivaltaa, etteivät turvaverkoksi luullut ihmiset olekaan positiivisessa roolissa elämässä. Tällöin kannattaa lähteä miettimään muutoksen keinoja.

Kysymyksiä / keskustelunavauksia, jotka johdattelevat turvaverkon pohdintaan:

- Mitä turvaverkko sinulle tarkoittaa?
- Millaisiin asioihin voi ja pitäisi mielestäsi saada tukea luotettavilta, läheisiltä ihmisiltä?
- Miten koet esimerkiksi perheen, ystävät tai opiskelukaverit
 - onko luotettavia ihmisiä riittävästi?
 - onko turvaverkko sinulle voimavara vai onko joku sen osa jopa taakka itsellesi?
 - jos et kaipaa tukea turvaverkoltasi, mistä se voi johtua?
- Miten voisit vahvistaa turvaverkkoasi?



OHJAAMO