



**Tukea arkeen ja tapaamisiin
Täytettävät pohjat oman
tilanteen sanoittamiseen**



Näin voit auttaa minua

Minulle vaikeaa voi olla:

Kuormitun erityisesti silloin, kun:

Kun kuormitun, se voi näkyä näin:

Minua auttaa:

Minulle kannattaa puhua näin:

Tarvitsen aikaa:

Näitä asioita kannattaa välttää:

Jos en pysty itse kertomaan, mitä tarvitsen:

Minulle tärkeää:



Ennen tapaamista

Miksi olen tulossa tapaamiseen?

Mikä asia pitäisi ratkaista?

Mitä ammattilaisen pitäisi tietää arjestamme?

Mikä tällä hetkellä kuormittaa eniten?

Mitä apua tai muutosta tarvitsemme?

Mitä haluan kysyä?

[illegible]

Tapaamisen lopuksi tarkista:

Mitä sovittiin?

Kuka tekee seuraavaksi mitä?

Milloin asiaan palataan?

Tarvitsenko päätöksen tai sovitut asiat kirjallisena?

Kyllä / En