


Sosiaalinen verkostokartta

- Piirrä/kirjoita oheiseen kuvioon itsellesi tärkeät ihmiset.
 - Perheenjäsenet – merkitse perheeseesi kuuluvat tärkeät ihmiset
 - Sukulaiset – merkitse sukulaiset, jotka koet itsellesi tärkeinä
 - Ystävät – merkitse itsellesi tärkeät ystävät
 - Naapurit/tuttavat – merkitse naapurit/tuttavat, jotka ovat sinulle tärkeitä
 - Ammattilaiset / työntekijät – merkitse työntekijät, jotka ovat keskeisiä elämässäsi
- Halutessasi voit merkitä ne henkilöt, joilta saat erityisesti voimia esimerkiksi sydämellä 
- Voit myös pohtia, onko verkostossasi henkilöitä, jotka vievät paljon energiaa. Jos näin on, voisitko muuttaa tilannetta jotenkin?

