

PELAAJAN TURVAKARTTA



Listaa jokapäiväisen elämän riskitilanteet (Sinun ei tarvitse kirjoittaa jos et halua; näistä asioista voit puhua työntekijän kanssa). Tee oma henkilökohtainen hätäsuunnitelmasi eli ”turvakartta”. Turvakartta on hyvä tuki retkahduksen jo tapahduttua. Valitse itsellesi mieleinen turvaesine, jonka voit ottaa esille riskitilanteessa. Kuljeta turvaesinettä aina mukanas!



Minun turvakartta:

Esimerkiksi: Selvitän riidat puolisoni kanssa puhumalla enkä pitämällä mykkäkoulua! Sovin hänen kanssaan tästä jo etukäteen.