

# IKÄÄNTYNEEN HYVINVOINTILÄHETE

Olet saanut hyvinvointilähetteen palvelukeskukseen.

Voit käydä juttelemassa sosiaaliohjaajan kanssa 1–5 kertaa.

Kaikki keskustelut ovat täysin luottamuksellisia.

Mihin seuraavista koet tarvitsevasi tukea tai vinkkejä?

- yksinäisyyteen
- mielen hyvinvointiin
- alakuloisuuteen, ahdistuneisuuden/ masennuksen tunteeseen
- stressin hallintaan ja rentoutumiseen
- päihteiden käytön tai pelaamisen vähentämiseen
- läheiseni päihdeongelman vuoksi
- kotoa lähtemisen vaikeuteen
- mielekkään tekemisen, harrastusten tai seuran löytämiseen
- kulttuuritoimintaan (esim. museo, kirjasto, teatteri, konsertti)
- läheisen menetykseen
- jaksamiseen omaishoitajana
- kokemani henkisen tai fyysisen väkivallan vuoksi
- taloudellisen, seksuaalisen tai muun hyväksikäytön vuoksi
- syrjintä/ rasismikokemusten vuoksi
- ihmissuhteisiin tai seksuaalisuuteen
- muistiin
- arjen asioiden hoitamiseen (esim. digineuvonta, saattoapu)
- rahaongelmiin
- liikkumiseen
- muu, mikä? \_\_\_\_\_

Sosiaaliohjaajasi on \_\_\_\_\_

Puh. \_\_\_\_\_