

Irti pärjäämisen pakosta

”Mulla on opiskelupaikka, tyttöystävä, kavereita ja muutenkin elämä kunnossa, vaikka välillä vähän stressaa. En mä kyllä menis hakemaan apua mistään sellasesta matalan kynnyksen paikasta. Oppinut jotenkin ajattelee, että kyllä mä pärjään ja osaan ite hoitaa omat juttuni.” Erno, 23

KÄÄNTÖPISTEET

ALAKOULU

- 1 Tunne- ja mielen-terveystaidot oppiaineena
- 2 Tietopaketti vanhemmille tunteista puhumiseen

AINEJÄRJESTÖ

- 3 Stressinhallintakurssi
- 4 Luento burnoutista toipumisesta

ALA-
KOULU

AINE-
JÄRJESTÖ