



**Merkitse tärkeät ihmiset kuvaan:**  
läheiset sisäkehälle, etäiset  
kauemmas keskustasta.  
Mistä suhteista saat voimaa?  
Miten vahvistat omaa verkostoasi?



Lisää vinkkejä: [omaishoitajat.fi/hyvinvointi](https://omaishoitajat.fi/hyvinvointi)