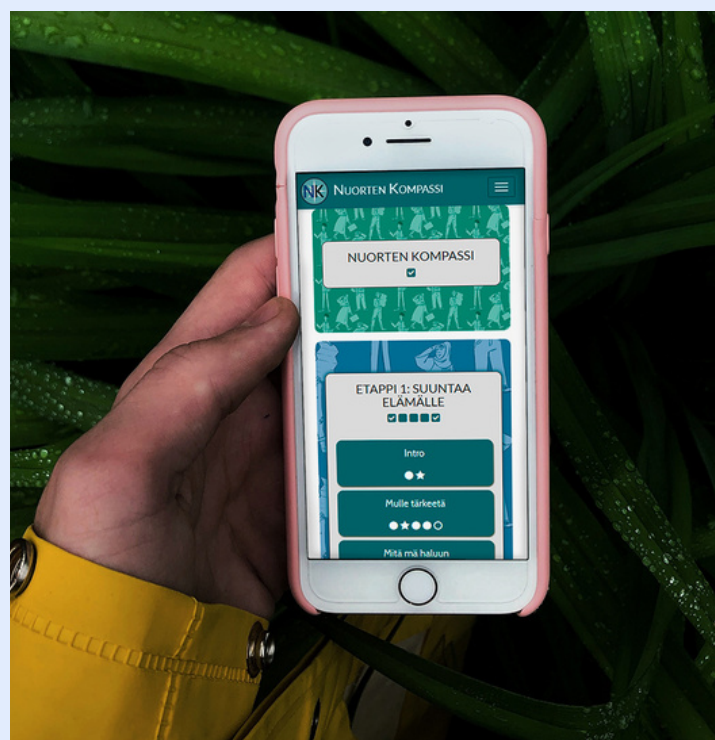




# Nuorten Kompassi

13-17-vuotiaille  
nuorille suunniteltuja  
aiheita ja harjoituksia  
oman hyvinvoinnin  
tukemiseksi



*"Tosi hyvä ohjelma!  
Kiitos näistä tehtävistä,  
selkeytti ajatuksia paljon."*

[www.nuortenkompassi.fi](http://www.nuortenkompassi.fi)

**Onko mieli  
maassa?**



**Mietkö,  
mitä tehdä  
elämälläsi?**

**Huolia ystäviin,  
kouluun tai muihin  
asioihin liittyen?**

**Ahdistaako?**

**Onko sinulla  
motivaatio-  
ongelmia?**

Nuorten Kompassissa (NK) harjoitellaan erilaisia hyvinvointitaitoja, joista voi olla hyötyä monenlaisissa tilanteissa. Viisi viikkoa kestävä NK on suunniteltu yhteistyössä nuorten kanssa ja se sopii kaikille, jotka haluavat vahvistaa omaa hyvinvointiaan tai pohtia elämäänsä.

Vain n. 15-20 minuutin viikoittaisella panostuksella voit hyötyä Kompassista. Kompassissa on viisi etappia, jotka sisältävät mm. sarjakuvia, kuunneltavia harjoituksia, videoita ja seikkailupelin. Voit valita itsellesi kiinnostavimmat asiat ja harjoitukset. Verkko-ohjelmaa voit tehdä ajasta ja paikasta riippumatta.

Jos sinusta tuntuu, että NK ei riitä, vaan kaipaisit keskustelua asioistasi, voit aina kääntyä opettajan, opinto-ohjaajan, koulupsykologin tai terveydenhoitajan puoleen.

NK on saatavilla kaikille suomalaisille nuorille.

Antoisia pohdintoja ja mielenkiintoisia harjoitteluhetkiä ohjelman parissa!

[www.nuortenkompassi.fi](http://www.nuortenkompassi.fi)