

Turvasuunnitelman tarkoitus on tehdä valmis toimintasuunnitelma mahdollisia itsetuhoisia vaaratilanteita varten ja ehkäistä itsemurhayritys. Turvasuunnitelma täytetään yhdessä ammattilaisen kanssa. Pidä turvasuunnitelma helposti saatavilla ja kerro suunnitelmasta siinä mainituille henkilöille.

- Ajatukset:

- Tunteet:

- Keho:

- Käyttäytyminen:

- Muuta:

2. Mitä voin tehdä itse, jotta en olisi vaarassa yrittää itsemurhaa?

-

-

-

-

3. Minne voin olla yhteydessä tai mennä, jotta en olisi vaarassa yrittää itsemurhaa?

- Ystävät
- Läheiset:
- Auttajat:
- Lähin päivystys:

Tiedän reitin ja sen, miten pääsen päivystykseen kaikkina vuorokauden aikoina.

- Kriisipuhelin 24/7: 09 2525 0111
- Hätäkeskus 112. Jos soitan hätäkeskukseen, sanon, että olen vaarassa tehdä itsemurhan. Jos olen jo vahingoittanut itseäni, kerron siitä. Kuuntelen hätäkeskuksen ohjeita ja vastaan kysymyksiin.

4. Miten parannan ympäristöni turvallisuutta jo ennen mahdollisia vaaratilanteita?

5. Haluan elää, koska:

Turvasuunnitelman on koonnut MIELI Suomen Mielenterveys ry:n Itsemurhien ehkäisykeskus.

Lisätiedot mieli.fi