

# Skyddsplan

Syftet med skyddsplanen är att den ska vara en färdig handlingsplan för eventuella självdestruktiva risksituationer samt att den ska förebygga självmordsförsök. Skyddsplanen bör fyllas i tillsammans med en professionell. Ha skyddsplanen nära till hands och berätta om den för de personer som nämns i den.

## 1. Varningssignaler

- Tankar:

- Känslor:

- Kropp:

- Beteende:

- Annat:

## 2. Vad kan jag göra själv för att undvika självmordsförsök?

- 

- 

- 

-

### 3. Vem kan jag kontakta eller vart kan jag gå för att undvika självmordsförsök?

• Vänner:

• Närstående:

• Personer som kan hjälpa:

• Närmaste jouten:

Jag vet vägen och hur jag kan komma till jouten dag eller natt.

• Kristelefon 24/7: 09 2525 0111

• Nödcentralen 112. Om jag ringer till nödcentralen säger jag att jag har självmordstankar. Om jag redan har skadat mig berättar jag om det. Jag lyssnar på nödcentralens anvisningar och svarar på frågorna.

### 4. Hur kan jag förbättra min omgivnings säkerhet redan före eventuella risksituationer?

### 5. Jag vill leva därför att:

Skyddsplanen är utarbetad av MIELI Psykisk Hälsa Finland rf:s center för suicidprevention.

Information mieli.fi