



Nimi \_\_\_\_\_

Henkilötunnus \_\_\_\_\_

## Askel 1. Varomerkit:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Askel 2. Sisäiset selviytymiskeinot – asiat, joita voin tehdä saadakseni ajatukseni pois ongelmista ilman, että otan yhteyttä muihin ihmisiin:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Askel 3. Ihmiset ja sosiaaliset tilanteet, jotka vievät huomioni pois ongelmistani:

1. Nimi \_\_\_\_\_ Puh. \_\_\_\_\_
2. Nimi \_\_\_\_\_ Puh. \_\_\_\_\_
3. Paikka \_\_\_\_\_
4. Paikka \_\_\_\_\_

## Askel 4. Ihmiset, joilta voin pyytää apua:

1. Nimi \_\_\_\_\_
2. Nimi \_\_\_\_\_
3. Nimi \_\_\_\_\_

## Askel 5. Ammattilaiset ja eri toimipisteet, joihin voin ottaa yhteyttä kriisin aikana:

1. Ammattilaisen nimi \_\_\_\_\_ Puh. \_\_\_\_\_
2. Ammattilaisen nimi \_\_\_\_\_ Puh. \_\_\_\_\_
3. Kriisipäivystys \_\_\_\_\_ Puh. \_\_\_\_\_
4. Kriisipuhelin (09) 2525 0111 päivystää suomen kielellä vuoden jokainen päivä ja yö 24 tuntia.
5. Päivystyspoliklinikan nimi \_\_\_\_\_  
Päivystyspoliklinikan osoite \_\_\_\_\_  
Päivystyspoliklinikan puh. \_\_\_\_\_
6. Yleinen hätänumero: 112

## Askel 6. Miten teen ympäristöni turvalliseksi itselleni:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Askel 7. Syitä, joiden vuoksi haluan elää:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_