



Harjoitus: Kriisisuunnitelma

Miksi?

Kriisisuunnitelma tarkoittaa ennakkoon tehtyä suunnitelmaa siitä, miten toimit vaikeassa tilanteessa ja mistä saat tukea. Kun asioita on mietitty valmiiksi, voi yllättävässä tilanteessa olla helpompi toimia rauhallisesti ja johdonmukaisesti.

Miten?

Voit tehdä suunnitelman itsekseksi tai yhdessä läheisen kanssa. Kriisisuunnitelma kannattaa tehdä kirjallisesti ja säilyttää paikassa, josta se löytyy helposti tarvittaessa.

Mitä kriisisuunnitelmaan voi kirjata?

Voit pohtia ja kirjoittaa esimerkiksi seuraavia asioita:

1. Mitkä merkit kertovat siitä, että vointini on heikkenemässä?

- Millaisia tunteita, ajatuksia tai kehon reaktioita huomaan itsessäni?
- Mitkä tilanteet tai tekijät voivat lisätä kuormitustani?

2. Mikä auttaa minua rauhoittumaan tai jaksamaan paremmin?

- Mitkä asiat ovat aiemmin auttaneet vaikeina hetkinä?
- Mitä voin tehdä itse tilanteen helpottamiseksi?

3. Keiltä voin pyytää apua?

Listaa muutaman luotettavan ihmisen yhteystiedot, esimerkiksi läheinen, ystävä ja ammattilainen tai tukea tarjoava taho.

4. Miten toivon muiden tukevan minua? On hyvä, että läheisesi tietävät, miten toivot heidän toimivan, jos tarvitset apua.

- Mitä toivon läheisiltäni vaikeassa tilanteessa?
- Mistä asioista heidän olisi hyvä tietää?

5. Mitä käytännön asioita olisi hyvä huomioida?

- tärkeät yhteystiedot
- paikat tai palvelut, joista saan apua
- asiat, jotka auttavat minua arjessa kriisin aikana

