



Tee jotain itsesi hyväksi!

HARRASTA ...

- ... ulkoilua
- ... kirjeiden kirjoittamista
- ... yksityiskeskusteluja
- ... lukituksesta vapauttamista / yhteisoleskelua

USEIN ON MYÖS MAHDOLLISUUS...

- ... harrastaa urheilua
- ... lainata kirjoja ja pelejä
- ... mennä ostoksille
- ... osallistua keskusteluryhmiin
- ... kokata yhdessä
- ... kutsua vieraita



HANKI TIETOA

Hanki tietoa koulusta tai koulutuksesta vankilassa ja sen jälkeisestä ajasta

ET OLE YKSIN!



NATIONALES
SUIZIDPRÄVENTIONS
PROGRAMM

Vernetzen | Informieren | Aktivieren

“On aina liian aikais-
ta luovuttaa!”

NORMAN VINCENT PEALE



Aufnahme anlässlich einer Theateraufführung von Gefangenen in der JVA Salinenmoor
(Foto: Winfried Tobias)



BUNDESARBEITSGRUPPE
SUIZIDPRÄVENTION
IM JUSTIZVOLLZUG

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



NATIONALES
SUIZIDPRÄVENTIONS
PROGRAMM

Vernetzen | Informieren | Aktivieren



Vankila –
Mitä nyt?

WWW.SUIZIDPRAEVENTION.DE
STAND 2024

Finnisch

APUA NUORILLE VANGEILLE

Vankila...



Tunnetko itsesi:

pelokkaaksi

avuttomaksi

väärinymmärretyksi

epätoivoiseksi

tyhjäksi

mitättömäksi

yksinäiseksi

toivottomaksi

yksin jätetyksi

Oletko joskus:

vihainen

surullinen

raivostunut

mustasukkainen

masentunut

huonolla tuulella

... merkitsee suurta muutosta elämässäsi, ja moni asia tulee olemaan sinulle uutta.

Älä jää tunteidesi kanssa yksin!

Me, tämän laitoksen työntekijät, kuuntelemme sinua!

OTA MEIHIN YHTEYTTÄ!