

KRISEPLAN

Kriseplanen udfyldes sammen med borgeren/patienten med henblik på at blive bedre til at håndtere kriser og selvmordstanker.

Advarselstegn

Dato _____

Hvordan ved jeg, at jeg skal bruge min kriseplan?

1	
2	

Tanker og aktiviteter der kan aflede mig

Hjælpsomme tanker og/eller aktiviteter, jeg selv kan lave

Personer og/eller sociale aktiviteter, der kan hjælpe mig

1		
2		
3		

Personer jeg kan kontakte for at få hjælp (navn og telefonnummer)

1	
2	

Professionelle jeg kan tage kontakt til (navn og telefonnummer)

1	Kontaktperson/behandler		
2	Anden behandler		
3	Psykiatrisk Skadestue Tlf.	Livslinjen Tlf. 70 201 201 (kl. 11-04)	Evt. lokal rådgivning

At skabe sikre rammer

Er der i mine omgivelser farlige genstande jeg skal bortskaffe, forhindre let adgang til eller situationer jeg skal undgå?

1	
2	

Hindringer

Hvad kunne få mig til ikke at bruge den plan, vi har talt om?

Hvordan kunne forhindringen overvindes?

--	--

Opbevaring

Hvor vil jeg have denne plan?

Er der nogen jeg vil vise den til?

--	--

Kriseplan udarbejdet af

Patient (dato og navn)

Kontaktperson (dato og navn)

--	--