

Sikkerhetsplan

Trinn 1: Varselsignaler jeg vil være oppmerksom på:

1. _____
2. _____
3. _____

Trinn 2: Indre mestringsstrategier – ting jeg kan gjøre, uten hjelp fra andre, for å vende oppmerksomheten bort fra problemene mine:

1. _____
2. _____
3. _____

Trinn 3: Mennesker og sosiale settinger som kan fungere som en distraksjon :

1. Navn: _____ Tlf.: _____
2. Navn _____ Tlf.: _____
3. Sted: _____ Sted: _____

Trinn 4: . Mennesker som jeg kan be om hjelp når jeg er i krise:

1. Navn: _____ Tlf.: _____
2. Navn _____ Tlf.: _____
3. Navn: _____ Tlf.: _____

Trinn 5: Behandlere eller tjenester jeg kan kontakte når jeg er i krise:

Behandlers navn: _____ Mobilnr: _____

Navn på andre behandlere/tjenester: _____

Telefonnr: _____ Mobilnr: _____

Legevakt, telefonnr: _____ Annen akutt-tjeneste/ hjelpetelefon, telefonnr: _____

Trinn 6. Hvordan gjøre mine omgivelser tryggere:
