

Sikkerhetsplan

A. Faresignaler jeg vil være oppmerksom på:

1. _____
2. _____
3. _____

B. Indre mestringsstrategier:

1. _____
2. _____
3. _____

C. Ytre mestringsstrategier:

Folk som kan hjelpe meg til å komme på andre tanker: 1. _____ 2. _____

Folk som jeg kan be om hjelp: 1. _____ 2. _____

D. Profesjonelle hjelpere som jeg kan kontakte:

Behandlers navn: _____

Telefonnr: _____ Mobilnr: _____

Navn på annen profesjonell hjelper: _____

Telefonnr: _____ Mobilnr: _____

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

E: Hvordan gjøre mine omgivelser sikrere:
