

A. Faresignal eg vil vere merksam på:

1. _____
2. _____
3. _____

B. Indre meistringsstrategiar:

1. _____
2. _____
3. _____

C. Ytre meistringsstrategiar:

Folk som kan hjelpe meg til å kome på andre tankar: 1. _____ 2. _____

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

D. Profesjonelle hjelparar som eg kan kontakte:

Namn på behandlar: _____

Telefonnr: _____ Mobilnr: _____

Namn på annan profesjonell hjelpar: _____

Telefonnr: _____ Mobilnr: _____

Legevakt, telefonnr: _____ Annan akutt-teneste/krisetelefon, telefonnr: _____

E: Korleis gjere omgjevnadene mine sikrare:
