

Min säkerhetsplan

Det här är min egen säkerhetsplan som jag gjort för att veta vad jag ska göra om jag hamnar i kris och börjar tänka att jag ska ta mitt liv. Min behandlare och min vårdnadshavare har hjälpt mig ta fram säkerhetsplanen men det är jag som bestämmer över innehållet. Säkerhetsplanen handlar om vilka saker jag kan göra för att det ska kännas lättare igen, när jag mår dåligt och börjar fundera på om jag vill ta mitt liv. Jag får lov att göra ändringar i säkerhetsplanen om jag kommer på fler – eller andra – saker som fungerar. Det viktigaste är att jag tar hand om mig själv på ett bra sätt och berättar för någon om jag börjar tänka på att jag ska ta mitt liv. Varje gång jag träffar min behandlare så ska vi prata om det som står i min säkerhetsplan och om jag behövt använda den.

Jag heter	
Hur märker jag att jag börjar må sämre (varningstecken)? Brukar någon jag har runt omkring mig märka att jag är på väg att må sämre? Förändras mitt beteende? Finns det något särskilt som är jobbigt?	
När det här händer ska jag använda min säkerhetsplan -	
Vad brukar fungera för att jag ska må bättre? Finns det någon <i>aktivitet</i> jag kan göra? Finns det något jag kan <i>tänka eller säga</i> till mig själv som hjälper?	
Saker jag kan göra när jag mår väldigt dåligt för att göra det lättare -	
Kan jag gå någonstans för att må lite bättre?	
Här brukar det kännas lite lättare att vara när jag mår dåligt -	
Kan jag berätta för någon som står nära mig om jag börjar må dåligt? Någon i familjen, någon vän eller annan närstående? Får min/a förälder/rar veta om ifall jag har kontaktat dem?	
Dessa personer kan jag kontakta och berätta att jag mår dåligt igen -	
Så här vill jag att de ska bete sig om jag kontaktar dem och berättar att jag mår dåligt -	
Kan jag lätt komma över sådant som jag kan skada mig med när jag mår dåligt? Var finns de sakerna? Kan jag få hjälp att ta undan såna saker så jag har svårare att komma över dem när jag mår dåligt?	
Saker jag vill ha hjälp med att ta undan så jag inte skadar mig med dem när jag mår dåligt -	
Om jag känner att jag tänker på att ta mitt liv hela tiden och börjar planera för hur jag ska göra, eller om inget i min säkerhetsplan hjälper mig så måste jag genast ringa eller skriva till någon av följande	
- Stödlinjer/chattar/telefonnummer som du vet att du kan nå:	
- Ring 112 eller telefonnumret till din akutpsykiatriska mottagning:	
Om jag inte kommer till vården på bokade tider eller inte svarar i telefon eller på meddelanden så vill jag att detta ska hända	
Dagens datum:	Nästa besök:
Närvarande/underskrift:	

TIPS! Det finns en app som heter Min livlina som kan laddas ner gratis till din mobiltelefon. I den kan du lägga in uppgifterna i din säkerhetsplan så att du kan komma åt säkerhetsplanen även via din mobil. Berätta gärna för din behandlare och vårdnadshavare om du vill ha appen, så kan de hjälpa dig.