

Min säkerhetsplan

1. Mina *varningstecken* (tankar, minnen, svåra känslor, beteenden, situationer) på att en kris kan komma att utvecklas?

1

2

3

4

2. Mina egna *strategier för att hantera situationen* – Saker jag kan göra på egen hand utan att kontakta någon annan person (ex. avslappningsövningar, fysisk aktivitet):

1

2

3

3. *Sammanhang som distraherar* – Sociala situationer (platser och människor) som kan avleda mig:

Plats 1

Plats 2

Person 1

Telefon:

Person 2

Telefon:

Platser på nätet:

Sociala inrättningar och fysiska platser

.....

4. *Personer att prata med* – Närstående som kan stötta och hjälpa mig:

Person 1

Telefon:

Person 2

Telefon:

Person 3

Telefon:

5. *Professionella att kontakta* – Professionella att vända mig till för akut hjälp:

Person 1

Telefon:

Person 2

Telefon:

Akutnummer eller annan kontaktuppgift

Adress- och telefon till akutmottagningen

För omedelbar hjälp ring 112

Självmordslinjen (dygnet runt): 90101

Nationella hjälplinjen (dygnet runt): 90390

6. **Hur gör jag mitt hem säkrare?** – När du är lugn, fundera över hur du kan göra miljön trygg:

1

2

7. Det viktigaste i mitt liv som gör livet värt att leva:

Text: