

SIKKERHETSPLAN

– hvordan kan jeg holde meg trygg?



Faresignaler jeg vil være oppmerksom på.

Dette er situasjoner eller handlinger som kan gjøre meg verre.

Det kan også være ting jeg gjør eller føler som er tegn på at jeg begynner å få det dårlig.

Hva jeg kan gjøre for å hjelpe meg selv slik at jeg kan føle meg bedre etter hvert.

Skriv ned så mange som du kommer på nå, du kan legge til flere siden.

Her er det fint om du lister en del ting slik at du har en del å velge imellom alt etter hva du føler for.

Hvem kan hjelpe meg? Dette er folk som kan hjelpe meg til å komme på andre tanker.

Skriv de du kommer på, du kan endre listen når som helst.

NAVN: _____ TELEFON: _____

NAVN: _____ TELEFON: _____

NAVN: _____ TELEFON: _____

NAVN: _____ TELEFON: _____

Profesjonelle hjelpere som jeg kan kontakte:

BEHANDLERS NAVN: _____ TELEFON: _____

FASTLEGENS NAVN: _____ TELEFON: _____

Legevakt, telefon: **116117**

Amulanse: **113**

Hvordan gjøre mine omgivelser sikrere: Hva kan jeg endre eller fjerne for å gjøre det vanskeligere å skade meg selv?
