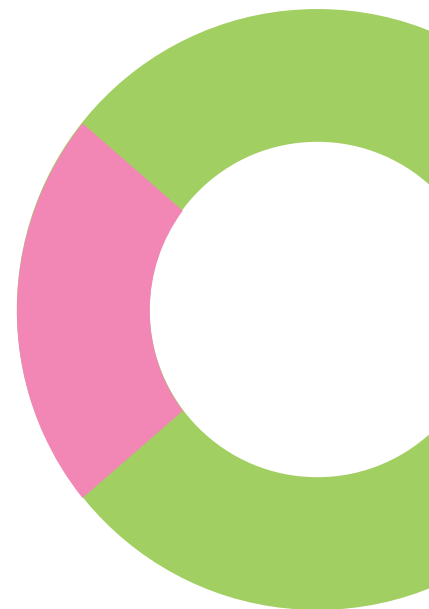


Min krisplan

Vi skriver shoppinglistor när vi ska till affären och packningslistor inför resor. Därför är det bra att även skriva en krisplan för svårare stunder. Använd den här mallen eller skriv ner den i telefonen. Det är du som inte vet om du orkar leva som ska skriva ner vad du behöver. Ha alltid krisplanen med dig.



Mina alarm

♥ Vad kan utlösa en kris för mig?

♥ Vilka alarm eller varningsklockor behöver jag lyssna på?

♥ Vilka tankar, minnen, känslor, beteenden eller situationer behöver jag ha koll på?

Mina strategier om kriser uppstår

♥ Vad behöver jag göra för att klara av stunden? (Är det så att jag helt enkelt behöver äta? Kan jag dammsuga eller göra armhävningar för att komma bort från tankarna? Något annat?)

♥ Vad kan jag göra på egen hand?

♥ Vad behöver jag göra för att inte fastna i negativa tankar?

Människor och sociala omgivningar

♥ Vilka viktiga människor finns där när jag behöver hjälp?

Akuta situationer

♥ Vad behöver jag göra för att säkra mig just nu? (Ta kontakt med någon, antingen en vän eller 112? Trötta ut mig genom träning eller göra något för att lugna ner mig? Kan djupa andetag eller en promenad fungera? Något annat?)

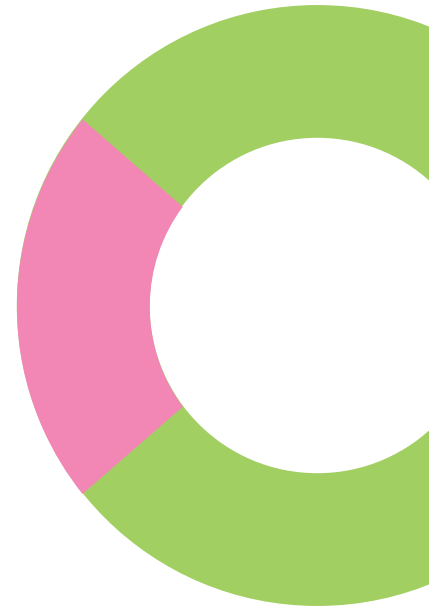
♥ Vad hjälper mig i en akut situation? (Vad har hjälpt mig tidigare, oavsett om det är att baka, sjunga eller se på teve. Kanske kan jag distrahera mig med något och försöka vinna tid.)

Värdefullt och viktigt

♥ Vad är värdefullt i mitt liv? Vad är viktigt på riktigt? (Är det fotbollslaget, hunden eller någonting annat?)

♥ Vilka människor är viktiga och värdefulla för mig? (Det kan vara helt andra människor än de ovan. Alla människor kanske inte har förmågan att vara ett stöd i ett akut läge men de kan ändå vara viktiga i mitt liv. Tänk med hjärtat. Skriv ner namnen och telefonnumren till människor som *verkligen* finns där, inte de som borde finnas där.)

♥ Vilka platser tycker jag om att vara på? (Det kan lika gärna vara fysiska sådana som platser på nätet. Kanske är det ett kafé, en fotbollsplan eller någonting på nätet som ger mig energi och får mig att må bättre.)



Professionella kontakter

♥ Vad är telefonnumren och adresserna till mina professionella kontakter? Det kan vara terapeuter, läkare, sköterskor, mottagningar och andra organisationer.

112 - när det är akut

1177 - vårdens rådgivning

Stopp

♥ Vad behöver jag för att kunna säga: *Stopp – jag ska inte ta mitt liv*. (Har jag ett mantra eller ett ordspråk som kan hjälpa mig? Kanske jag kan skapa en spellista med mina favoriter? Något annat?)