

## Kriseplan – hva gjør jeg hvis jeg får det vanskelig

Navn:

Dato:

Formålet med kriseplan er

**1. Mine varselsignaler og faktorer jeg vet kan utløse krisen er:**

1  
2  
3

**Varselsignaler som andre merker er:**

1  
2  
3

**2. Dette kan jeg gjøre for å unngå tilbakefall (Overfor meg selv, venner/familie, andre):**

1  
2  
3

**Dette kan mine nærmeste gjøre når de merker varselsignaler:**

1  
2  
3

**3. Hvis ikke dette hjelper, kan jeg ta kontakt med følgende (prioritert rekkefølge):**

	Rolle	Navn	Telefonnr.
1			
2			
3			
4			
5			

**4. Tiltak hjelpeapparatet kan iverksette:**

**5. Mine nærmeste pårørende skal kontaktes ved behov for innleggelse:**

Navn: tlf

Navn: tlf

**Vi har samarbeidet om denne planen**

Underskrift bruker/pasient

Underskrift kontaktperson

**Kopimottakere er:**