

# Sikkerhetsplan

## Trinn 1: Varselsignaler jeg vil være oppmerksom på:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Trinn 2: Indre mestringsstrategier – ting jeg kan gjøre, uten hjelp fra andre, for å vende oppmerksomheten bort fra problemene mine:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Trinn 3: Mennesker og sosiale settinger som kan fungere som en distraksjon:

1. Navn: \_\_\_\_\_ Tlf.: \_\_\_\_\_
2. Navn: \_\_\_\_\_ Tlf.: \_\_\_\_\_
3. Sted: \_\_\_\_\_ Sted: \_\_\_\_\_

## Trinn 4: Mennesker som jeg kan be om hjelp når jeg er i krise:

1. Navn: \_\_\_\_\_ Tlf.: \_\_\_\_\_
2. Navn: \_\_\_\_\_ Tlf.: \_\_\_\_\_
3. Navn: \_\_\_\_\_ Tlf.: \_\_\_\_\_

## Trinn 5: Behandlere eller tjenester jeg kan kontakte når jeg er i krise:

Behandlers navn: \_\_\_\_\_ Mobilnr: \_\_\_\_\_

Navn på andre behandlere/tjenester: \_\_\_\_\_

Telefonnr: \_\_\_\_\_ Mobilnr: \_\_\_\_\_

Legevakt, telefonnr: \_\_\_\_\_ Annen akutt-tjeneste/hjelpetelefon: \_\_\_\_\_

## Trinn 6. Hvordan gjøre mine omgivelser tryggere: