

Säkerhetsplan



Steg 1. Varningstecken

1.

2.

3.

Steg 2. Inre hanteringsstrategier: Vad jag själv kan göra just nu för att börja tänka på något annat än mina problem, trots att de finns där.

1.

2.

3.

Steg 3. Personer och sociala sammanhang som avleder tankarna

1. Namn:

Telefon:

2. Namn:

Telefon:

3. Namn:

Telefon:

1. Plats

2. Plats

Steg 4. Personer jag kan be om hjälp

1. Namn:

Telefon:

2. Namn:

Telefon:

3. Namn:

Telefon:

Steg 5. Vårdpersonal, mottagning eller avdelning jag kan kontakta i en kris

1. Behandlare namn:

Telefon:

2. Behandlare namn:

Telefon:

3. Mottagning/avdelning:

Telefon:

4. Kontaktuppgifter stödlinje:

Psykiatriska akutmottagningen

Telefon:

Adress:

112 SOS Alarm

Steg 6. Skapa en säker miljö

1.

2.

3.

Registrera båda KVÄ-koderna nedan i VåPs

AU123 (krisplan, säkerhetsplan) samt ZV047 (SPI forskningsprojekt)