

SIKKERHEDSPLAN

Sikkerhedsplanen laves i samarbejde mellem den selvmordstruede og en sundhedsprofessionel / kontakt person med henblik på at styrke den selvmordstruedes evne til at håndtere kriser og selvmordsimpulser.

Advarselstegn / symptomer

Hvordan ved jeg, at jeg skal bruge min sikkerhedsplan?

1	
2	
3	

Aktiviteter og tanker, der kan berolige eller aflede mig

Aktiviteter, der beroliger / afleder mig Tanker, der beroliger / afleder mig

1		
2		
3		

Venner/familie jeg kan kontakte for at få hjælp (navn og telefonnr.)

1	
2	

Professionelle jeg kan tage kontakt for at få hjælp (navn og telefonnr.)

1	Kontaktperson/behandler
2	Akutmodtagelse /Psykiatrisk Skadestue Livslinjen Tlf. Tlf. 70 201 201 (kl. 11-04)

At skabe sikre rammer

Farlige genstande jeg skal fjerne, forhindre let adgang til eller situationer jeg skal undgå (medicin, våben eller alkohol)

1	
2	

Opbevaring

Hvor vil jeg have denne plan? Er der nogen jeg vil vise den til?

--	--

Sikkerhedsplanen er udarbejdet af

Borger/patient (dato og navn) Kontaktperson (dato og navn)

--	--



www.center-selvmondsforebyggelse.dk