

# SIKKERHEDSPLAN

Sikkerhedsplanen laves i samarbejde mellem den selvmordstruede og en sundhedsprofessionel / kontaktperson 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 Tlf.	Livslinjen 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)

--	--