

MESTRINGSPLAN

Mestringsplanen laves som oftest i samarbejde mellem en kontaktperson og den selvmordstruede med henblik på at styrke den selvmordstruedes evne til at håndtere kriser og situationer, der kan føre til selvmordstanker.

Navn _____ Dato _____

Mestringsplan udfyldt af borger / patient og personale i fællesskab

Mestringsplan udfyldt af personalet

Mestringsplan udfyldt af borger / patient

Kryds de ting af, der gør du får selvmordstanker eller ønske om at dø:

Angst, f.eks. når jeg bliver bange for hvad der skal ske	At være til besvær, f.eks. når jeg tænker de andre har det bedre uden mig	
Afvist, f.eks. når jeg oplever andre ikke vil mig	Vred, f.eks. når jeg føler mig krænket eller uretfærdigt behandlet	
Pres, f.eks. når nogen kræver noget af mig (partner, chef, personale på afd. / jobcenteret o.lign.)	Ensomhed, f.eks. når jeg sidder alene og tænker der ikke er nogen som forstår mig	
Utilstrækkelighed, f.eks. når føler jeg ikke kan leve op til egne eller andres krav	Særlige dage – hvilke?	
Smertes, f.eks. når mine smerter bliver værre eller uudholdelige	Andet:	
Frustration / irritabilitet	Andet:	
Uro, f.eks. når hovedet er fuldt af tanker eller når jeg mærker uro i hele kroppen	Andet:	
Magtesløs, f.eks. når jeg tænker jeg ikke har styr på noget eller kan ændre min situation	Andet:	

Har nogle af de nedenstående forslag har hjulpet dig, når du tidligere har tanker, følelser eller oplevet noget som fører til selvmordstanker? Sæt kryds ved det, du ved hjælper dig:

Gåture sammen med en ven/andre	Læse avis eller en bog	
Anden fysisk aktivitet	Få højtlesning	
Fodbad	At se TV	
Et varmt bad	At tale med andre:	
Ring til en ven:	Skrive dagbog	
Ring til en i familien:	Kugledyne	
Lytte til musik	Struktur på hverdagen, fx dagsskema	
Åndedrætsøvelser	At få PN medicin	
Afslapning i et planlagt tidsrum	En cigaret	
Afslapning, hvor en anden er til stede	Andet:	
Få noget varmt at drikke	Andet:	
Kortspil	Andet:	