



Namn _____

Personnummer _____

Steg 1. Varningstecken:

1. _____
2. _____
3. _____

Steg 2. Inre krishanteringsstrategier – saker som jag själv kan göra för att sluta tänka på problemen utan att ta kontakt med andra människor:

1. _____
2. _____
3. _____

Steg 3. Personer och sociala situationer som får mig att sluta tänka på problemen:

1. Namn _____ Tfn _____
2. Namn _____ Tfn _____
3. Ort _____
4. Ort _____

Steg 4. Personer som jag kan be om hjälp av:

1. Namn _____
2. Namn _____
3. Namn _____

Steg 5. Yrkespersoner och olika verksamhetsställen som jag kan ta kontakt med under en kris:

1. Yrkespersonens namn _____ Tfn _____
2. Yrkespersonens namn _____ Tfn _____
3. Krisjour _____ Tfn _____
4. Riksomfattande kristelefon: 09 2525 0112, må, on kl. 16.00–20.00 och ti, to, fre kl. 9.00–13.00

5. Jourpoliklinikens namn _____
Jourpoliklinikens adress _____
Jourpoliklinikens telefonnummer _____

6. Det allmänna nödnumret: 112

Steg 6. Hur jag gör min omgivning trygg för mig själv:

Steg 7. Anledningar till varför jag vill leva:
