



Datum _____

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:

- _____
- _____
- _____