72 Sikkerhedsplan

Fysisk sikkerhed

- Er der i mine omgivelser tilgængelige metoder til at tage mit liv, som jeg skal bortskaffe eller blokere adgang til?

Advarselstegn

- Hvordan ved jeg, at jeg skal huske at bruge min sikkerhedsplan?

Hjælpemetoder

- Hvad kan jeg så gøre?

  Alene
  - Aktiviteter, der er adfærdsmæssigt aktiverende, emotionelt stimulerende, kognitivt engagerende

  Sammen med andre
  - Samvær uden at tale om problemer

  Hvem kan være en hjælp, hvis det ikke virker?
  - Private (navn og tlf.nr.)
  - Professionelle (navn og tlf.nr.)

Hindringer

- Hvad kunne få mig til ikke at bruge den plan, vi har talt om?
- Hvordan kunne forhindringen overvindes?

Overbevisning

- Hvor meget tror jeg på at kunne bruge planen på en skala fra 0-100 %?

Opbevaring

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

Kontaktperson

- Navn på min behandler

Af Christian Møller Pedersen og Mette Kerzel Duel.
© Mikkel Arendt & Nicole K. Rosenberg (red.): *Kognitiv terapi – nyeste udvikling*. Hans Reitzels Forlag 2012.