

Säkerhetsplanering för personer med risk för suicidalt beteende

1. Mina *varningstecken* (tankar, minnen, svåra känslor, beteenden, situationer) på att en kris kan komma att utvecklas:

1.
2.
3.
4.

2. Mina egna *strategier för att hantera situationen* - saker jag kan göra själv, utan att kontakta en annan person, för att haka loss från/inte fastna i grubblande och kamp med smärtan (medveten närvaro/mindfulness-tekniker, vardagsaktiviteter/saker att göra som brukar fungera/avleda mig):

1.
2.
3.

3. *Personer och sociala sammanhang* som jag kan söka upp och som kan bidra till att avleda mig, till att jag mår bättre eller till något annat som kan vara behjälpligt:

Person 1. Namn: _____ Telefon: _____

Person 2. Namn: _____ Telefon: _____

Platser på nätet:

Sociala inrättningar och fysiska platser:

4. *Anhöriga, närstående eller vänner* jag kan kontakta för att få stöd genom denna kris:

Person 1. Namn: _____ Telefon: _____

Person 2. Namn: _____ Telefon: _____

5. *Professionella personer, mottagningar för behandling* och organisationer/föreningar för akut hjälp som jag kan kontakta i kris:

1. Namn: _____ Telefon: _____

Akutnummer el annan kontaktuppgift:

2. Akutmottagningens adress- och telefon:

3. Självordslinjen tel. 90101 eller www.mind.se, Jourhavande Medmänniska 08 - 7021680, kl. 21-06,

För omedelbar hjälp: 112.

6. Vad jag behöver göra nu för att *säkra mig och situationen*:

1.
2.

7. *Värden i mitt liv*, det vill säga något av det som är värdefullt och viktigt i mitt liv som till exempel personer och djur som kan hjälpa mig att *i tanken säga stopp* till självmordstankar och impulser när det är kris?

1.
2.