

## 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?

---

### Hjælpeметoder

- 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
-