

## 73 Selvmordsforebyggelsesplan

---

### Status over forløbet

- Mine resultater: Hvad har ændret sig fra starten af forløbet og til nu?
- Mine metoder: Hvad har jeg lært at gøre eller tænke, som kan være en hjælp i svære situationer?
- Min plan: Hvordan vil jeg blive ved med at bruge mine metoder?

---

### Forebyggelse i fremtiden

- Hvad kan jeg forvente af selvmordstanker og -impulser i de næste måneder, og i hvilken grad (0-10 skala)?
- Hvad er mine risikosituationer for tilbagefald af selvmordstanker og -impulser (ydre/indre belastninger)?
- Hvad er de første advarselstegn på begyndende selvmordstanker og -impulser, som jeg skal være opmærksom på?
- Hvad er min personlige handleplan for at håndtere disse belastninger og advarselstegn?

---

### Mål for fremtiden

- Hvad er mine livsmål i øvrigt på kortere og længere sigt? Hvordan vil jeg nå dem?
- Eventuelle negative automatiske tanker vedrørende fremtiden, som jeg skal være opmærksom på?