



Övning: Krisplan

Krisplanen är avsedd för att användas när varningstecken börjar dyka upp och du behöver hjälp. När varningstecken dyker upp är det viktigt att veta och komma ihåg vad man ska göra för att få hjälp i tid.

Krisplanen görs upp tillsammans med den behandlande yrkesutbildade personen och en närstående. Du skriver ner dina varningstecken och handlingsplan i den på förhand.

Innan du gör en krisplan, fyll i eller granska blanketten över varningstecken. Det lönar sig också att diskutera varningstecknen och hur allvarliga de är med en närstående, stödperson eller yrkesperson.

Skriv ut krisplanen nedan. När du har fyllt i den, lägg den på kylskåpsdörren eller någon annanstans där du enkelt kan hitta den.

1. Mina personliga varningstecken är följande

Skriv ner dina personliga varningstecken.

Till exempel: "Omgivningen kändes konstig eller överklig för mig. Mitt hem kändes osäkert. Jag misstänkte att främlingar hade tillträde till mitt hem."



2. Min fasta vårdkontakts instruktioner då varningstecknen ökar

Skriv ner de instruktioner du har fått av din fasta vårdkontakt här. Det kan också vara åtgärder du kommit överens om med en närstående.

Till exempel:

”Kontrollera att du tagit de läkemedel du ska ta regelbundet. Ta det nödvändiga läkemedlet”

”Prata med dina föräldrar. Berätta för dem att du börjat lägga märke till varningstecken. Sov över hos dina föräldrar så att du får en god natts sömn”.

3. Kontaktuppgifter

Skriv ner kontaktuppgifterna till din vårdenhet. Ring dem i krissituationer för att få hjälp och ytterligare instruktioner.

Om du inte får kontakt med vårdenheten, kan du ta kontakt med

- jourhjälpen 116 117
- den nationella kristelefonen 09 2525 0111

Du kan också söka dig till en hälsocentral eller till jouren.

I krissituationer, då din egen eller någon annans hälsa är i fara, ring 112.

Skriv också ner varför du tar kontakt då varningstecknen dyker upp.

Fint! Du har gjort upp en krisplan.

Förvara din krisplan på ett ställe var du lätt kan få tag på den. Använd krisplanen då du börjar lägga märke till varningstecken.