



Övning: Krisplan

Varför?

En krisplan innebär en i förväg gjord plan för hur du agerar i en svår situation och var du får stöd. När saker är genomtänkta i förväg kan det vara lättare att agera lugnt och konsekvent i en oväntad situation.

Hur?

Du kan göra planen på egen hand eller tillsammans med en närstående. Det lönar sig att göra krisplanen skriftligt och förvara den på en plats där den lätt kan hittas vid behov.

Vad kan man skriva in i krisplanen?

Du kan fundera över och skriva ner till exempel följande:

1. Vilka tecken visar att mitt mående håller på att försämrans?

- Vilka känslor, tankar eller kroppsliga reaktioner märker jag hos mig själv?
- Vilka situationer eller faktorer kan öka min belastning?

2. Vad hjälper mig att lugna mig eller orka bättre?

- Vilka saker har tidigare hjälpt mig i svåra stunder?
- Vad kan jag själv göra för att lindra situationen?

3. Vem kan jag be om hjälp?

Lista kontaktuppgifter till några pålitliga personer, till exempel en närstående, en vän och en yrkesperson eller en stödjande aktör.

4. Hur önskar jag att andra ska stötta mig? Det är bra att dina närstående vet hur du önskar att de ska agera om du behöver hjälp.

- Vad önskar jag av mina närstående i en svår situation?
- Vilka saker är det bra att de känner till?

5. Vilka praktiska saker är bra att beakta?

- viktiga kontaktuppgifter





- platser eller tjänster där jag får hjälp
 - saker som hjälper mig i vardagen under en kris
-

