

# MIN KRISEPLAN

-

## Advarselstegn

Hvornår kan jeg bruge min kriseplan?

Er der særlige situationer, relationer, tanker, følelser, tider på døgnet, som gør mig ekstra sårbar?

1. Når jeg har for mange dage, hvor der er noget i kalenderen, bliver jeg stresset.
2. Når folk omkring mig er negative eller har dårlig energi, påvirker det mig negativ og jeg kan blive trist eller samme sindsstemning, især hvis det er tætte relationer.
3. Når vi skal rejse, og jeg er kommet til at planlægge nogle ting op til, det kan evt. bare være et enkelt arrangement eller fest, så bliver jeg stresset, især da børnene var små.
4. Hvis jeg bliver misforstået, eller får vendt det jeg mener til noget andet, hvis de evt. vil diskutere, og hvis jeg føler jeg bliver nedgjort, eller man bliver uvenner, så kan det påvirke i sådan en grad at jeg har ondt i maven og tænker over det flere dage, måske en uge, endda længere tid. Dårlig nattesøvn, følelsen af det fylder 24/7.

## Hvad hjælper?

Når jeg bliver overvældet af følelser og har svært ved at håndtere dem, kan følgende være hjælpsomt for mig:

1. Tage det med ro, lave ingenting, prøve at give lov til det, uden at have dårlig samvittighed, det er nødvendigt ikke at lave noget udover at se tv/film, spille eller læse en bog eller andet jeg syntes er hyggeligt.
2. Husk at holde hele fridage, måske 1 eller flere fridage imellem aftaler. Måske længere tid afhængig af aftalerne.
3. Snakke med min nærmeste om det og evt. om hvad jeg kan gøre ved situationen/problemet der er opstået.
4. Handle/løse problemet. Er det f.eks. et dødsfald hjælper det mig at blive praktisk og få styr på tingene. Er det i forbindelse med f.eks. kommunen eller andet, så få ringet rundt og finde en løsning, så bliver jeg igen praktisk og skal have styr på det. Ting jeg ikke selv er skyld i, men hvor det går udover mig/mine nærmeste så prøver jeg at løse det ved at blive praktisk og få styr på det som jeg selv er herre over.

### **Mine kontaktpersoner**

Jeg er tryk ved altid at kontakte følgende personer:

Navn og telefonnr. # 1:Min kæreste

Navn og telefonnr. # 2:Min mor

Navn og telefonnr. # 3:Min veninde

### **Professionelle kontaktpersoner**

Jeg kan altid ringe til professionel hjælp:

1. Livslinien (kl. 11 - 05): 70 201 201
2. Sct. Nicolai tjenesten (kl. 9/13 - 03): 70 120 110
3. Psykiatrifonden (kl. 10 - 18/22): 39 25 25 25
4. Startlinjen (kl. 16 - 23): 3536 2600
5. Eller møde op på Psykiatrisk Akutmodtagelse: \_\_\_\_\_
6. Min psykolog, sagsbehandler eller mentor: \_\_\_\_\_
7. Hvis jeg skader mig selv eller forsøger selvmord, skal jeg ringe til 112.