

## Min säkerhetsplan

### 1. Mina varningstecken (tankar, bilder, känslor, situationer, beteenden) för ökad risk att ta mitt liv.

1.	
2.	
3.	

### 2. Egna hanteringsstrategier – saker jag kan göra på egen hand utan att kontakta någon annan person (ex. avslappningsövningar, fysisk aktivitet).

1.		2.	
3.			

### 3. Människor och platser (sociala sammanhang) som kan vara till hjälp som avledning.

Namn/tfn:	Plats:
Namn/tfn:	Plats:

### 4. Personer jag kan tala med om att jag nu har tankar om att ta mitt liv.

Namn:	Telefon:
Namn:	Telefon:
Namn:	Telefon:

### 5. Vårdpersonal, mottagningar eller hjälporganisationer jag kan kontakta när jag tänker på att ta mitt liv. **För omedelbar hjälp, ring 112!**

1. Psykiatrisk akutmott./tfn:	2. Min öppenvårsmott./tfn:
3. Annan mottagning/tfn:	

#### 4. Hjälporganisationer/jourlinjer

- Mind Självmordslinjen, chatt via mind.se eller på telefon: 90 101. Öppettider: 06 – 24
- Jourhavande medmänniska på telefon: 08-702 16 80. Öppettider: 21 – 06
- Jourhavande präst nås via 112.

### Steg 6: Hur gör jag mitt hem säkrare.

1.	2.
3.	

### Det viktigaste i mitt liv som gör livet värt att leva.

--