

Mestringsplan

Navn _____ Dato _____

- Mestringsplan udfyldt af borger / patient og personale i fællesskab
- Mestringsplan udfyldt af personalet
- Mestringsplan udfyldt af borger / patient

Kryds de ting af, der gør du får selvmordstanker eller ønske om at dø:

Angst, f.eks. når jeg bliver bange for hvad der skal ske		At være til besvær, f.eks. når jeg tænker de andre har det bedre uden mig	
Afvist, f.eks. når jeg oplever andre ikke vil mig		Vred, f.eks. når jeg føler mig krænket eller uretfærdigt behandlet	
Pres, f.eks. når nogen kræver noget af mig (partner, chef, personale på afd. / kommunen)		Ensomhed, f.eks. når jeg sidder alene og tænker der ikke er nogen som forstår mig	
Utilstrækkelighed, f.eks. når føler jeg ikke kan leve op til egne eller andres krav		Særlige dage – hvilke?	
Smerter f.eks. når mine smerter bliver værre eller uudholdelige		Andet	
Frustration / irritabilitet		Andet	
Uro f.eks. når hovedet er fuldt af tanker eller når jeg mærker uro i hele kroppen		Andet	
Magtesløs, f.eks. når jeg tænker jeg ikke har styr på noget eller kan ændre min situation		Andet	

Har nogle af de nedenstående forslag har hjulpet dig, når du tidligere har tanker, følelser eller oplevet noget som fører til selvmordstanker? Sæt kryds ved det, du ved hjælper dig:

Gåture sammen med en ven/andre		Læse avis eller en bog	
Anden fysisk aktivitet		Få højtlesning	
Fodbad		At se TV	
Et varmt bad		At tale med andre:	
Ring til en ven:		Skrive dagbog	
Ring til en i familien:		Kugledyne	
At lytte til musik		Struktur på hverdagen, fx dagsskema	
Åndedrætsøvelser		At få PN medicin	
Afslapning i et planlagt tidsrum		En cigaret	
Afslapning, hvor en anden er tilstede		Andet	
Få noget varmt at drikke		Andet	
Kortspil		Andet	