

MODEL KRISEPLAN

Hvornår er der særlig risiko for, at det går galt – i hvilke situationer?

Hvilke følelser er særligt svære for dig (vrede, tristhed, angst, at føle sig forladt)?

Har du tidligere erfaringer med at gøre noget andet lige i situationen, så du undgik den adfærd, kriseplanen handler om?

Hvad kan du i fremtiden gøre i stedet for at gøre det, kriseplanen handler om?

Har det hjulpet dig før at gøre noget andet?

Hvad kan du tænke på, som hjælper dig, når du er lige ved at gøre det, kriseplanen handler om?

Har det hjulpet at tænke på det før?

Hvordan regulerer du følelser i andre situationer? Hvad gør du normalt, når du bliver vred eller ked af det?

Hvem kan du kontakte eller bede om hjælp, når du er lige ved at gøre det, kriseplanen handler om?

Hvordan kan jeg se på dig, at det nu er tæt på, at du gør det? Hvad kan jeg gøre for at hjælpe dig?

Er der andre, der skal vide, hvordan de kan se på dig, at det er ved at gå galt?

Hvor skal denne kriseplan være, så du bruger den?
