



## REDSKAB #3

### TRYGHEDSPLAN – FÅ FOD PÅ HVERDAGEN

Du kan bruge en tryghedsplan til at være opmærksom på, hvad der giver dig overskud. Planen kan også bruges til at skelne mellem situationer, du selv kan klare, og hvornår du har brug for hjælp fra andre. Del din plan med dem, du gerne vil have støtte fra.

Det kan tage lidt tid at lave planen. Du behøver ikke lave den på én gang. Hvis du laver tryghedsplanen på egen hånd, er det en god idé at fortælle evt. kontaktpersoner, familie eller andre, der i den, om din plan.

Lav tryghedsplanen på papir, i en dagbog eller app.

## FORSLAG TIL DIN TRYGHEDSPAN

- Hvad giver dig overskud?
- Hvilke advarselstegn skal du holde øje med?
- Hvordan kan andre se på dig, hvis du er ved at få det dårligt?
- Hvad kan du gøre, som holder dig ovenpå? Fx gå en tur, tage et bad, sove godt etc.
- Hvad skal du lade være med, hvis du kan mærke, at en krise er på vej?
- Hvad kan andre gøre, som du føler er en hjælp, hvis en krise er på vej?
- Hvor vil du gerne være, hvis du får det dårligt – hjemme, hos familie, venner, eller?
- Har du særlige ønsker til hjælp? Hvad har virket godt før? Hvad virker ikke?

Hvad har du brug for, at andre tager sig af? Har du fx børn, husdyr eller planter? Har du regninger, der skal betales, eller andre forpligtelser, der skal tages hånd om? Aftal, hvem der hjælper med hvad.

Du kan lave aftaler med medarbejderne, hvis du stadig er i behandling.

### GODE APPS:



**Min Plan 2.0** – få øje på både dit netværk og handlemuligheder.



**Akuthjælp** – få hurtigt overblik over almindelige skadestuer og psykiatriske akutmodtagelser.



**SAFE RSJ** - Hvis du selvskader eller har selvskade tæt inde på livet.



### ER DU MEDARBEJDER?

Du har vigtig viden om almene advarselstegn og triggere. Hvis I begge er indstillet på det, giver det god mening at drøfte tryghedsplanens indhold. Tal gerne om, hvordan netværket kan indgå i planen.

Tryghedsplaner kaldes også kriseplaner. Du bør ikke forveksle denne tryghedsplan med samarbejdsaftaler og andet, der handler om at forebygge konflikter. Dette er brugerens eget redskab.