

REDSKAB #3

FORSLAG TIL DIN KRISEPLAN

★ Hvad giver dig overskud?

.....

.....

★ Dine advarselstegn. Er en krise er på vej?

.....

.....

★ Hvordan kan andre se på dig, at en krise er på vej, eller at du har det dårligt?

.....

.....

★ Hvad kan du gøre, som virker godt for dig?

.....

.....

★ Ting du skal lade være med, når du mærker, at en krise er på vej

.....

.....

★ Hvad kan andre gøre, som du føler er en hjælp?

.....

.....

★ Nu hvor du har det godt – overvej, om du har særlige ønsker til hjælp i en krise. Hvad har virket godt før? Hvad virker ikke?

.....

.....

★ Hvor vil du gerne være, hvis du får det dårligt - hjemme, hos familie, venner eller på hospitalet?

.....

.....

★ Skulle du blive indlagt - hvad du har brug for, at andre tager sig af? Har du børn, husdyr eller planter? Har du regninger, skal der betales eller andre forpligtelser, der skal tages hånd om? Aftal, hvem der hjælper med hvad, hvis det bliver nødvendigt. Du kan lave aftaler med medarbejderne, hvis du stadig er i behandling.

.....

.....

.....