MODEL KRISEPLAN

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

Har du erfaringer med at gøre noget andet i situationen, så du undgår, at det går galt?

Har du idéer til, hvad du kan gøre i stedet for?

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

Hvordan kan jeg se det på dig, at nu er det 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?

Hvordan kan du komme tilbage, når det har været svært?

Hvor skal denne kriseplan være, så du kan bruge den?