Hvornår har du det særlig svært? I hvilke situationer? Hvilke følelser?

Har du erfaringer med at gøre noget andet i situationen?

Har du ideer til, hvad du kan gøre i stedet?

Har du nogen hjælpetanker, som kan hjælpe dig gennem situationen?

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

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