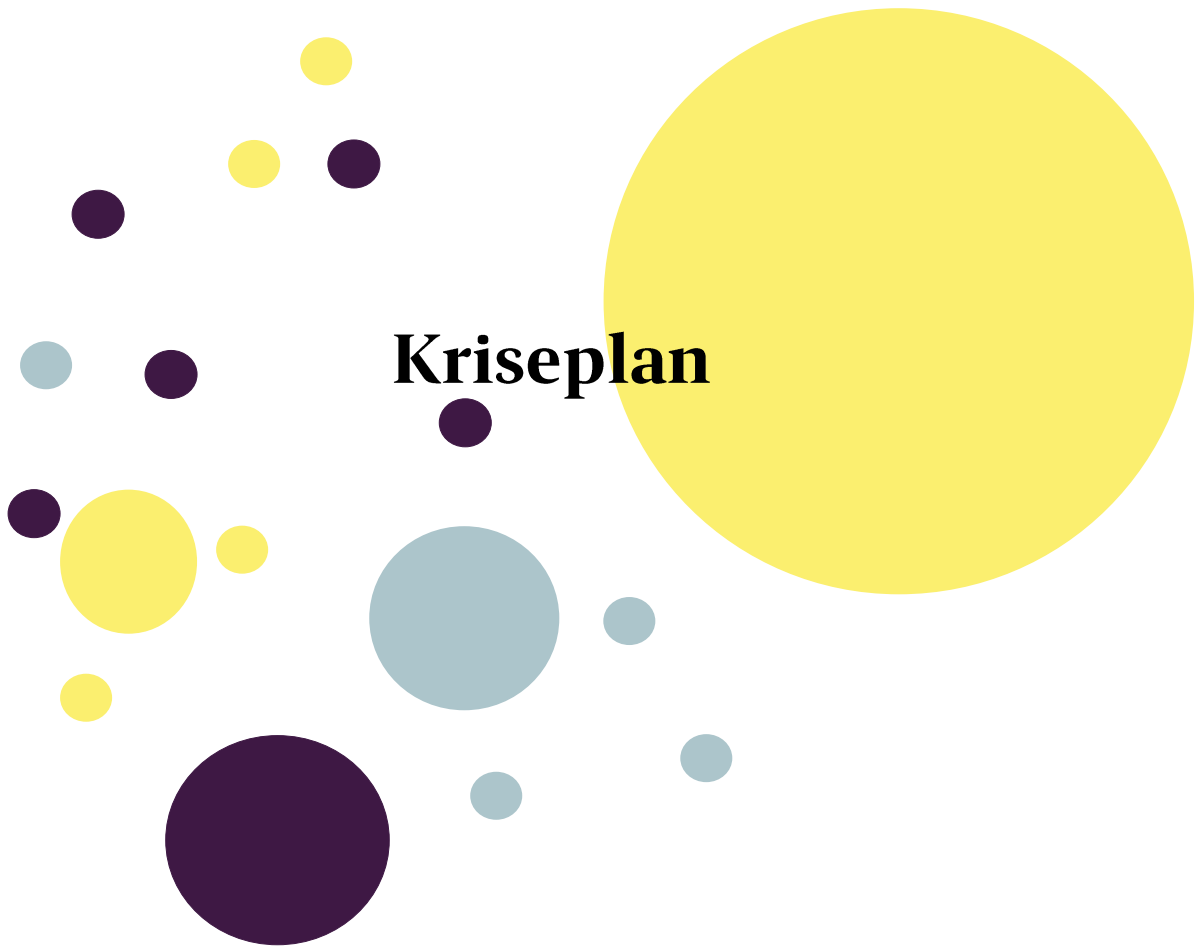


**Skolen for Recovery**



## Indholdsfortegnelse

Introduktion .....	1
Del 1: Hvordan ved jeg at jeg er i krise, hvordan spotter jeg det? Hvordan kan andre hjælpe mig ....	2
Del 2: Behandlingsmuligheder .....	6
Del 3: Efter krisen .....	10

## Introduktion

Kriseplanen kan bruges til at fortælle andre, hvad dine behov er, og hvordan personer bedst kan støtte dig.

Der er mange der synes, at det er beroligende at forberede sig på, at der kan komme perioder i livet, der er svære.

Med en kriseplan kan du overveje, hvem du gerne vil have støtte fra, og hvad du har brug for at folk gør for dig. Du kan tænke over hvilken støtte, der er gavnlig for dig, og hvilken støtte der ikke er så hensigtsmæssig. Dine støtter kan være familiemedlemmer, venner eller sundhedsprofessionelle som fx læger og sygeplejersker.

Kriseplanen er en guide for andre, så de støtter dig bedst muligt, og bedst tager beslutninger på dine vegne, hvis dine problemer og symptomer gør, at det er svært for dig selv at tage beslutninger.

Det kan tage tid at udvikle Kriseplanen, men planen hjælper dig til at have en fornemmelse af kontrol.

Det er bedst at arbejde på Kriseplanen, når du har det godt. Husk at det er din Kriseplan, og du kan dele den, med dem du vil. Måske synes du, at guiden er nyttig, men du kan også vælge at udarbejde planen på en anden måde. Det vigtige er, at du kortlægger dine personlige ønsker og behov.



### Fire faser i en krise:

- Chokfasen
- Reaktionsfasen
- Bearbejdningsfasen
- Nyorienteringsfasen

## Del 1: Hvordan ved jeg at jeg er i krise, hvordan spotter jeg det?

Det er vigtigt at starte med at identificere hvordan jeg har det. Hvad lægger jeg selv mærke til

<b>Tanker</b>	<b>Følelser</b>
<b>Handling</b>	<b>Krop</b>

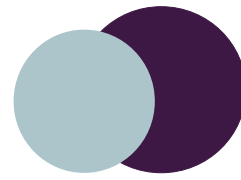
**Hvordan ved jeg, hvornår jeg skal bede om støtte? Hvad lægger andre mærke til?**





**Når jeg er i krise har jeg brug for, at folk gør disse ting for mig, (fx betale regninger, se efter mine kæledyr osv.):**

**Hvem vil jeg ikke involvere:**



## Del 2: Behandlingsmuligheder

Dette afsnit giver mig mulighed for at overveje, hvilke behandlingsformer jeg foretrækker, og som måske tidligere har hjulpet mig.

Afsnittet giver mig også mulighed for at fortælle, hvilke behandlingsformer jeg helst ikke vil have og hvorfor.

**Medicin som jeg tager nu:**

**Fordele:**

**Bivirkninger:**

**Medicin som jeg vil acceptere, men som jeg helst vil undgå (pn):**

**En liste over behandlinger** (fx samtalerapi, selvhjælpsgrupper, støtte fra andre patienter (peer støtter)) som tidligere har hjulpet mig (udskrivningsguide) )  
**Hvad er de første skridt, jeg skal tage for at nå det mål?**



**En liste over behandlinger som jeg helst ikke vil have** (ect, tvangsmedicinering, bæltefiksering, bestemt type medicin og evt. begrundelse):

**Hvor vil jeg helst være, hvis jeg har det dårligt eller er i krise** (fx hjemme, på hospitalet, sammen med familie eller venner)?

**Jeg vil jeg gerne have, at mine støtter gør følgende:**

- hvis jeg er i fare
- hvis min adfærd udsætter andre for fare

**Her kan jeg tilføje, ting som ikke allerede er med i planen:**

## Del 3: Efter krisen

### **Efterhånden som jeg får det bedre:**

- en beskrivelse af hvordan jeg og andre ved, at jeg ikke længere har brug for denne plan

### **Refleksion efter krisen og planlægning**

Selv om en krise er smertefuld, kan den føre til nye indsigter og lære dig noget. Hvad har jeg lært, og hvilke indsigter har jeg fået?

Bearbejdet af Skolen for Recovery i 2015 efter:  
Crisis Plan  
Central and North West London, u. å.

