



## Mestringsplan

### Mine mestringsstrategier når det blir vanskelig

#### Hensikt:

Bli bevist på å oppdage tegn på forandring.

Planlegge hvordan du kan stoppe en negativ utvikling.

Klargjøre hvordan du på best mulig måte kan søke hjelp.

Skriftlig gjøre planen i samarbeid med hjelpeapparatet og mine nærmeste.

#### Hvorfor:

Målet med planene er at den skal legge til rette for mestring av dine utfordringer, og bidra til at ting blir mer forutsigbare når det er behov for det.

#### Hva:

Planen skal beskrive tidlige tegn som du, dine nærmeste og hjelpeapparatet rundt deg bør være oppmerksomme på. Det er viktig at du blir kjent med deg selv, og hva du kan gjøre for å mestre kriser. Videre skal den beskrive tiltak på hva du kan gjøre selv, hva andre kan gjøre, og hvem du kan ta kontakt med (både navn og telefonnummer).

Det er viktig at alle du samarbeider med er orientert om planen.

Planen kan endre. Tidlige tegn kan være for eksempel endre seg over tid og du kan bli bevist på ny. Dette bør du da også endres i planen.

Det er viktig at denne planen utarbeides i en dialog mellom deg og din behandler/ koordinator, og at vi bruker litt tid på dette. Det kan også være andre som kan trekkes med i arbeidet.

#### Denne planen beskriver:

- Dine varselsignaler
- Dine tiltak
- Sosialt nettverks tiltak
- Helsepersonellens tiltak



## KRISE- / MESTRINGSPLAN

Navn:		Planperiode:	
<b>UNNGÅ EN KRISE</b>			
Mine varselsignaler og faktorer jeg vet kan utløse en krise er:		Varselsignaler som andre merker er:	
1		1	
2		2	
3		3	
Dette kan jeg gjøre for å unngå tilbakefall (overfor meg selv, venner/familie eller andre):		Dette kan mine nærmeste gjøre når de merker varselsignaler:	
1		1	
2		2	
3		3	
<b>HÅNDBERE KRISE</b>			
Hvis dette ikke hjelper, kan jeg kontakte mitt private nettverk:			
Navn:	Relasjon	Telefonnummer:	
Dersom kontaktpersoner ikke er tilgjengelig tar jeg kontakt med hjelpeapparatet (behandler, fastlege eller andre)			
Navn:	Tittel/rolle:	Arbeidssted:	Telefonnummer:
Asker og Bærum Legevakt	Telefon: <b>116 117</b> (felles nummer for hele landet)		
<b>HJELP VED KRISE</b>			
Tiltak hjelpeapparatet skal iverksette:			
Følgende tiltak vil jeg <u>ikke</u> at blir iverksatt:			
Hvis jeg ikke klarer å kommunisere eller ta imot kommunikasjon vil jeg at hjelpere skal gjøre følgende:			
Mine nærmeste pårørende skal kontaktes ved behov for innleggelse og kan opptre som min representant ved behov:			
Navn:	Relasjon:		
	Telefon:		
Mine barn ivaretas av:	Relasjon:		
	Telefon:		

Vi har samarbeidet om denne planen.

Underskrift pasient

Underskrift pårørende

Underskrift kontaktperson