

Mestringsplan

når det blir vanskelig

Hensikt

- Bli bevisst på å oppdage tegn på forandring
- Planlegge hvordan du kan stoppe en negativ utvikling
- Klargjøre hvordan du på best mulig måte kan søke hjelp
- Skriftliggjøre planen i samarbeid med hjelpeapparatet og dine nærmeste

Utarbeidet i et samarbeid mellom Psyk. avd. Blakstad, Psyk. avd. Lier og Brukerutvalget i Vestre Viken

Høst 2013

Hvorfor

Målet med planen er at den skal legge til rette for mestrings 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 for 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. Den erstatter ikke individuell plan, men kan være et tillegg til den.

Planen kan endres. Tidlige tegn kan for eksempel endre seg over tid og du kan bli bevisst på ny. Dette bør 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 varselsignal
- Dine tiltak
- Sosialt nettverks tiltak
- Helsepersonellens tiltak



Mestringsplan i forhold til: _____

Navn: _____ Dato: _____

Mine varselsignaler: _____

Dette kan jeg gjøre for å mestre kriser (overfor meg selv, venner/familie eller andre): _____

Tegn som andre kan merke: _____

Dette kan mine nærmeste gjøre når de merker disse tegnene: _____

Hvis ikke det hjelper kan jeg kontakte:

_____	Tlf: _____	Når kan jeg ringe? _____
_____	Tlf: _____	Når kan jeg ringe? _____

Hva ønsker jeg fra dem (gjør avtale på forhånd)? _____

Tiltak jeg ønsker hjelpeapparatet skal iverksette: _____

Hvem tar seg av barnet mitt (når jeg har behov for støtte eller ved innleggelse)?

Navn: _____	Tlf: _____
Navn: _____	Tlf: _____

Annet:
