

Mestringsplan

Denne mestringsplan har til hensigt, at mindske risikoen for tilbagefald. Mestringsplanen kan bruges både af dig, dine pårørende og dine behandlere. Brug tilhørende vejledning, når mestringsplanen skal udfyldes.

1. Mine advarselssignaler er:

.....
.....

2. Mine mestringsstrategier og tiltag er:

.....
.....

3. Hvis ikke dine tiltag hjælper, så kontakt din nøgleperson. Din nøgleperson vil hjælpe dig med at mestre dine advarselssignaler og vil være med til at vurdere, om der er behov for yderligere hjælp til selvhjælp.

Nøgleperson: Egen læge: Behandler:

Tlf.: Tlf.: Tlf.:

4. Hvis du ikke kan komme i kontakt med din nøgleperson eller en behandler, og hvis du har akut brug for hjælp, kan du kontakte **vagtlægen**.

Tlf.:

5. Hvad skal omgivelserne gøre:

.....
.....

6. Underskrift:

Underskrift nøgleperson:

REFERENCER: Mestringsstrategi-gruppen, Psykiatrisk Afdeling Herning efter: **Øxnevad, A.L., Grønnestad, T., Arntzen, B. (Red) (2000). *Familiearbeid ved psykoser – mot samme mål. Kunnskapsbasert familiearbeid i grupper*. Stavanger: Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning.** Se også Thorgard, L. (2006). *Individuel mestring og mestring i relation*. Stavanger: Hertervig Forlag. Side 118-123.