

DIN MENTALA FITNESS PÅ RECEPT

Träna 15-30 min/dag

12 STEGS SÄKERHETSPLAN (12SSP)
– TA HAND OM DIN HJÄRNA!

Nummer jag ringer i nöd:

- 1.
- 2.
- 3.

ANALISERA

S – SITUATION

Hitta mening i situationen med hjälp av 12SSP

E – EMOTIONER

Identifiera dina känslor (Emotioner) och validera dem!

A – AKTIVITETER

Fokusera på Motsatta Handlingar!

T – TANKAR

Hitta Alternativa Tankar!

ÖKA SJÄLVKÄNSLA

D – DISTRAHERA

I nödläge ex. på flygplanet behöver man veta vad vi ska göra, samma i mentala nödläge. Gå till **FÖRBERED DIG/ ANDNINGSÖVNINGAR** eller öva på att "bromsa" starka känslor med: STOP, TIPP, 5S, 4F

F – FÖRBÄTTRA ...

Om du har blivit förlamad av en svår situation och dina starka känslor, lär dig ta igen ett litet steg i taget

E – ERSÄTT

Hur skadar du dig själv? Vad kan du göra istället för ohälsosamma och sårande handlingar? Hur kan du minska tillgång till dödliga medel?

K – KONTAKTA IGEN

naturens skönhet, religionens visdom (Gud), ditt eget kloka sinne, ditt husdjur eller andra människor – din familj, vän, kamrat, volontär, stödperson eller en professionell – sjuksköterska, social handläggare, husläkare, psykolog, psykoterapeut eller psykiater

Problem med vardagliga aktiviteter? Öva PLEASE, ABCD och RAIN, **Övergång?** Identifiera och håll dig säker (Förlust? Skilsmässa? Utskrivning från sjukhus? Utsatt för våld? Fara? Försämring? Frustration av behov? Någon annan stress?)

Förvrängningar? Öva på GAPS och SOLAR POEMS
Kommunikationssvårigheter? – Öva på V8, GIVEME FAST VITALS, DEAR HUMAN, **Panik? Smärtsamt nödläge?** Öva på: SCARS, DISTRACT, IMPROVE, ACCEPTS, NECROS
Återhämtning? Öva på CALMS och ABCDE

Gå til 12stepsplan.com.
Klicka på **FÖRBERED DIG/BIBLIOTEK** för att lära dig mer:

TA KONTAKT IGEN

SIGNALERA SMS/CHATTA

signalera fara för någon annan (röd = nödsituation)

RING NÅGON!

initiera ett samtal, lyssna noga, utan att döma eller kritisera, försök förstå känslor och de situationer som utlöser dem

HÅLL DIG TRYGG!

(i din egen säng, hos din familj, vän eller gå till akutmottagning, En sjukhusavdelning kan vara också en plats att överleva en period med risk för livshotande självskada)

RING 112

om ditt liv är i fara (Kan du få hjälp komma till sjukhuset från någon i din närhet?)

CHECK!

VM

(Välmående)
– **Hur går det för dig?**
Hur du mått idag?

MF

(Mentala Färdigheter) – **Har du övat färdigheter idag?**
Ska du göra det nu?

SM

(Självkänsla)
– **Hur uppskattad och del av gemenskap har du känt dig?**

12SSP

(12-Steps Säkerhetsplan)
– **Har du använt idag 12SP för dig själv eller någon annan?**

Om det är morgon, fråga dig själv: **Vad ska jag träna idag?**, Om det är kväll, fråga dig själv: **Vad har jag tränat på idag?**
Om du är en supporter, ställ dessa frågor till dig själv/personen du hjälper

MITT 12-STEGS SÄKERHETSPLAN

Plats/Ort

Datum

Mitt namn

Stödjare 1 (namn, efternamn, telefonnummer)

Stödjare 2 (namn, efternamn, telefonnummer)

Stöd 3 (organisation, hälso-sjukvård, Socialtjänsten)

S – SITUATION

E – EMOTIONER

A – AKTIVITETER

T – TANKAR

D – DISTRAHERA

F – FÖRBÄTTRA

E – ERSÄTT

T – TA KONTAKT IGEN

S-SIGNALISERA
SMS/CHAT

R-RING

H- HÅLL DIG TRYGG

R-RING 112

VM

MF

SM

12SSP