

# KRISEPLAN

---



**I tilfælde af at jeg igen overvældes af selvmordstanker, kan jeg:**

.....

.....

.....

.....

.....

**Når jeg fortæller min mor og far, at tankerne er der, vil de...**

**Min mor vil gøre:**

.....

.....

.....

**Min far vil gøre:**

.....

.....

.....

**Hvem kan jeg kontakte:**

.....

.....

.....