#

# **Mal for selvhjelpskort (bankkortformat)**

Her er et eksempel på selvhjelpskort som pasienten kan få med seg i «bankkortformat» i tillegg til selvhjelpsplan/kriseplan.

Den er lett å ta med seg, og lett å bruke. Kan gjerne lamineres.

Baksiden kan eventuelt brukes til utfyllende opplysninger.

|  |
| --- |
| **SELVHJELPSKORT**1. Hva kan jeg gjøre når ting blir vanskelig?
2. Ta kontakt med:

Tlf:1. Kontakt i kommunen:

Tlf:1. Kontakte på psykiatrisk avdeling

Tlf: |
|    |