# 

# **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: |
|  |