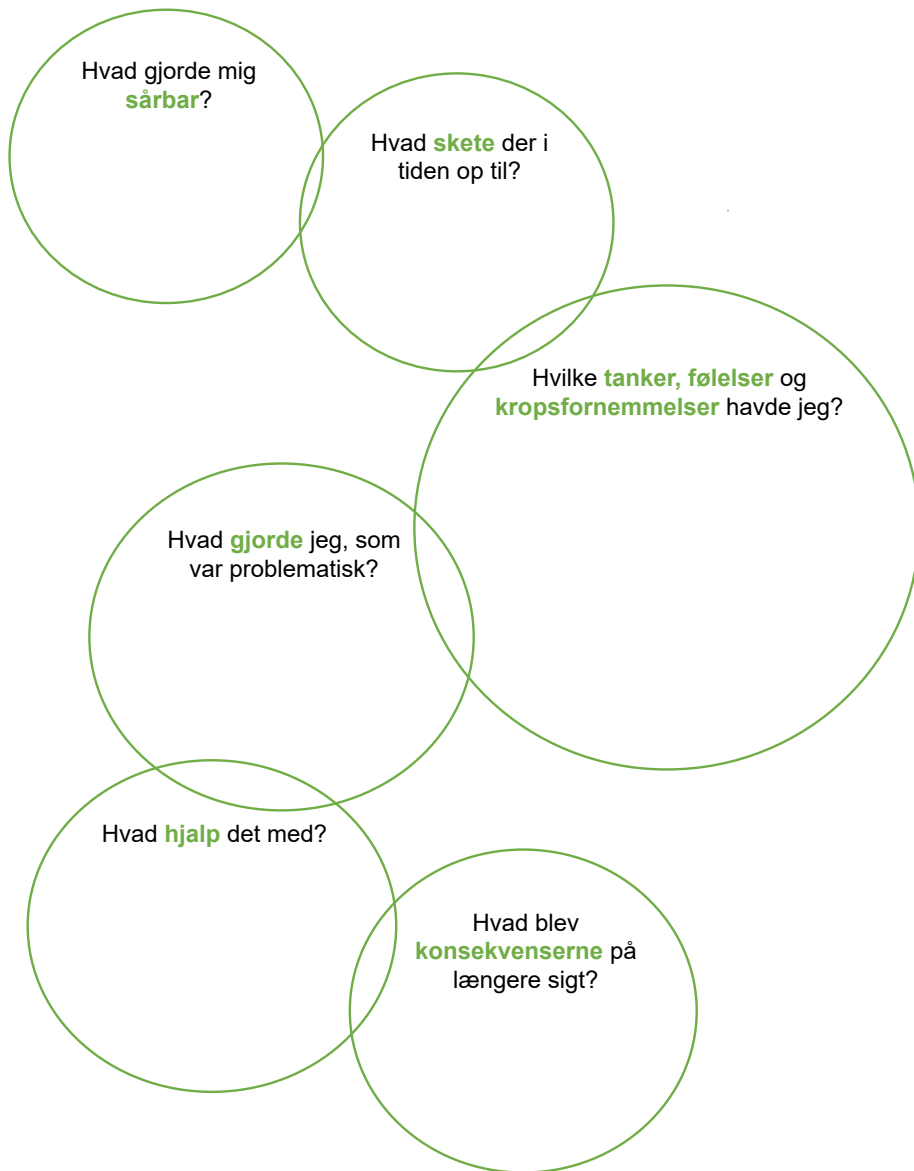


1. Hvad skete der?



2. Hvad kan jeg gøre en anden gang?

Sådan vil jeg mindske sårbarhed:

Strategier jeg vil bruge, når jeg får det svært:

Krisestrategier jeg vil bruge, når jeg er i "det røde felt":



3. Hvem blev påvirket?

Blev nogen påvirket eller gik noget i stykker? Hvad kan jeg gøre?

4. Hvordan var det for dig?

Hvordan var det at gennemgå De 4 H'er? Hvad lærte vi?



Psykiatri

TEAM FOR SELVSKADE, REGION HOVEDSTADENS PSYKIATRI

Anbefalet af VISO-specialister