

# Veiligheidsplan van: .....

## Stap 1 Waarschuwingsignalen – Dingen waaraan ik merk dat het niet goed met mij gaat:

1. ....
2. ....
3. ....

## Stap 2 Oplossingsvaardigheden – Dingen die ik zelf kan doen om me af te leiden:

1. ....
2. ....
3. ....

## Stap 3 Mensen en/of sociale situaties die mij helpen om afleiding te zoeken:

1. ....
2. ....
3. ....

## Stap 4 Mensen die ik kan vragen om hulp:

Naam ..... Plaats ..... Telefoon .....

Naam ..... Plaats ..... Telefoon .....

Naam ..... Plaats ..... Telefoon .....

## Stap 5 Hulpverleners of organisaties die ik kan bellen tijdens een crisis:

Naam ..... Telefoon ..... Noodnummer .....

Naam ..... Telefoon ..... Noodnummer .....

Telefoon huisartsenpost .....

Telefoon crisisdienst .....

113 Zelfmoordpreventie Telefoon 0900 - 0113 Chat www.113.nl

## Stap 6 Dingen die ik kan doen om mijn omgeving veilig te maken:

1. ....
2. ....

# Extra vragen die je helpen bij het invullen van de stappen

## Stap 1

- Hoe merk ik aan mezelf dat ik van streek raak?

## Stap 2

- Welke dingen kun je doen om te zorgen dat je niet gaat handelen naar je suïcidale gedachten?
- Welke dingen kun je doen om je gedachten te verzetten en je problemen even te vergeten?

## Stap 3

- Bij wie voel je je goed?
- Met wie kun je gedachten verzetten, al is het maar even?
- Is er een plek waar je onder de mensen bent en veilig bent?
- Is er een plek waar je afgeleid wordt van je gedachten en zorgen?
- Is er een activiteit die voor veel afleiding zorgt?

## Stap 4

- Wie van je familie of vrienden kun je benaderen bij een suïcidale crisis?
- Wie is behulpzaam?
- Tegen wie kun je praten als je veel stress ervaart?

## Stap 5

- Welke hulpverleners kun je op je veiligheidsplan zetten?
- Zijn er andere hulpverleners?

## Stap 6

- Hoe zorg je dat je veilig bent en blijft tijdens een crisis?
- Hoe zorg je dat je niet makkelijk toegang hebt tot middelen die je kan gebruiken om zelfmoord te plegen?

### Tip

Denk bij het invullen goed na of je dit ook echt gaat doen tijdens een suïcidale crisis. Probeer je plan zo realistisch mogelijk te maken.