

# Veiligheidsplan

Datum:

Het doel van een veiligheidsplan is dat je vooraf bedenkt wat je kunt doen om veilig te blijven voor het geval het minder goed met je gaat of je in een noodsituatie komt.

Gebruik je veiligheidsplan als geheugensteun in situaties die voor jou heel moeilijk zijn. Zorg dat je het altijd bij je hebt. Deel je veiligheidsplan met anderen. Dan kunnen zij ook van tevoren bedenken wat ze voor je kunnen doen als je uit balans raakt of in nood bent.

## **WANNEER** moet ik opletten?

Wat zijn mijn risicosituaties? Wanneer raak ik van streek?

Wat zijn voor mij waarschuwingssignalen? Hoe merk ik aan mezelf dat ik van streek raak?

## **WAT** doe ik zelf voor de veiligheid?

Wat zijn voor mij praktische manieren om veilig te blijven?

Wat helpt mij om beter om te gaan met de pijn? Hoe vind ik afleiding of troost?

Welke maatregelen kan ik nemen om minder gemakkelijk toegang te hebben tot specifieke middelen die ik in wil zetten als ik denk aan zelfmoord plegen?

Wat doe ik met mijn eventuele medicijnvoorraad? Hoe blijf ik uit de buurt van het spoor?



## WAAR kan ik naartoe?

Waar kan ik heen om tot rust te komen? Waar voel ik me op mijn gemak?

## WIE kan mij direct helpen? Met wie kan ik contact opnemen als het slecht met me gaat?

Naam:

Telefoonnummer:

Bereikbaarheid:

Akkoord dat ik bij deze persoon hulp kan zoeken?    Ja    nee    misschien

Naam:

Telefoonnummer:

bereikbaarheid:

Akkoord dat ik bij deze persoon hulp kan zoeken?    Ja    nee    misschien

## WELKE hulpverlening kan ik direct inschakelen?

Hulpverlener:

Naam:

Telefoonnummer:

Bereikbaarheid tijdens en buiten kantooruren:

Huisarts

Naam:

Telefoonnummer:

Bereikbaarheid:

Huisartsenpost

Telefoonnummer:

Locatie:

## TIPS/niet vergeten

Wat kan ik nog meer doen als het slecht met me gaat of als ik in nood ben?

