

Stap 1. Als ik deze dingen bij mezelf merk ga ik dit plan gebruiken:

Wat denk en voel je als het slechter gaat, maar je de controle nog niet helemaal kwijt bent?

.....	
.....	
.....	

Stap 2. Ik doe dan eerst deze dingen om rustiger te worden:

Wat helpt weleens om je wat minder slecht te voelen? Kies simpele dingen die je in je eentje kunt doen.

.....	
.....	
.....	

Stap 3. Daarna ga ik hierheen om niet alleen te zijn:

Waar of bij wie ben je niet alleen, maar hoef je ook niet over je problemen te praten?

.....
.....

Stap 4. Als dat niet werkt, zoek ik contact met één van deze mensen:

Wie kan het beste luisteren of rustig blijven? Wie zou jou een bericht mogen sturen in zo'n situatie?

Naam	Telefoon
Naam	Telefoon
Naam	Telefoon

Stap 5. Zo nodig bel ik één van deze hulpverleners of instanties:

Denk bijvoorbeeld aan de huisarts of de huisartsenpost, je behandelaar, de crisisdienst of 112.

Naam	Telefoon binnen kantoortijd	Telefoon buiten kantoortijd
.....		
.....		
.....		

113 Zelfmoordpreventie 📞 bel gratis 0800-0113 📱 chat via 113.nl

Zo ga ik mijn omgeving veiliger maken:

Heb je een manier in gedachten om een einde aan je leven te maken? Zorg er dan voor dat je niet te snel bij de spullen kunt, die je daarvoor nodig hebt. Hieronder vind je een aantal dingen die je vooraf met die spullen kunt doen om jezelf op moeilijke momenten meer bedenktijd te geven.



Invriezen of intapen



In bewaring geven bij iemand anders



Onklaar maken



Achter slot bewaren



Er iets aan vastmaken dat je herinnert aan wat je waardevol vindt in het leven



Wegdoen



Op moeilijk bereikbare plek bewaren



Opdelen en de delen afzonderlijk bewaren
