

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.