



個人安全措施

姓名:

日期:

什麼情況下我要留意？

*(例如吵架, 人多的地方, 更換了
平時使用的藥物, 失眠, 不安全的
感覺增加, 憂慮)*

什麼情況會給我帶來危險？ 什麼時候我會有不安的感覺？

- 1).....
- 2).....
- 3).....
-

什麼是我的警告信號？我如何能知道自己心煩意亂？

- 1).....
- 2).....
- 3).....
-

什麼安全措施能保護我自己？

*(例如把注意力放在其他事身上, 需
要時使用合適的藥物, 避免容易拿
到危險物品)*

- 1).....
- 2).....
- 3).....
-

我可以去哪裡？

在這些地方有人會陪著我, 並不會受到打擾：

- 1).....
- 2).....
- 3).....
-



在這些地方我可以靜一靜：

1).....

2).....

3).....

.....

誰可以立刻給我幫助？

姓名

電話號碼

.....

聯絡時間

.....

他/她願意幫我嗎？

- 願意
- 不願意
- 可能願意

姓名

電話號碼

聯絡時間

.....

他/她願意幫我嗎？

- 願意
- 不願意
- 可能願意

姓名

電話號碼

聯絡時間

.....



他/她願意幫我嗎？

- 願意
- 不願意
- 可能願意

我可以叫什麼專業人士幫我？

專業人士

姓名

電話號碼

.....

聯絡時間

.....

家庭醫生

姓名

.....

電話號碼

.....

聯絡時間

.....

班公室時間以外的家庭醫生服務

電話號碼

.....

地點

.....

聯絡時間

.....

113 預防自殺機構

電話號碼: 0900 -0113

在線聊天: www.113.nl

貼上/不要忘記:

.....
.....



.....

.....

.....

.....

這‘個人安全措施’的目的，是希望你提前思考如你在不安或危急情況下，能如何去保護自己。當你
很困擾的時候，你可以用你’個人安全措施’來提醒自己。請把這「個人安全措施」時刻帶著身邊。
請將這「個人安全措施」的內容跟你身邊的人分享以至當你有困擾或危急時，他們也知道如何能
幫助你。

*這‘個人安全措施’不是專業翻譯員翻譯的。

Veiligheidsplan

Naam :

Datum plan :

WANNEER moet ik opletten?

*(Bijvoorbeeld ruzie, grote
gezelschappen, verandering
medicatie, niet slapen, toename
onrust, meer piekeren)*

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 mijn veiligheid?

*(Bijvoorbeeld afleiding zoeken, zo
nodig medicatie innemen, toegang tot
gevaarlijke middelen verkleinen)*

-

-

-

WAAR kan ik naartoe?

Hier ben ik onder de mensen, en word ik met rust gelaten:

Hier kan ik tot mezelf komen:

WIE kan mij direct helpen?

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

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:
Bereikbaarheid:

TIPS/niet vergeten:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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.