

SICHERHEITSPLAN

Name: _____

Datum: _____

113 Selbstmord
Prävention



0900 -0113

www.113.nl

WANN muss ich aufpassen?

(Zum Beispiel: Streit, große Gesellschaften, Änderung der Medikation, nicht schlafen, Zunahme von Unruhe, mehr grübeln).

Was sind meine Risikosituationen? Wann verliere ich die Fassung?

1.

2.

3.

Was sind Warnsignale für mich? Wie merke ich bei mir selbst, dass ich die Fassung verliere?

1.

2.

3.

WAS tue ich selbst für meine Sicherheit?

(Zum Beispiel: Ablenkung suchen, falls nötig Medikamente einnehmen, Zugang zu gefährlichen Mitteln verringern).

Hier bin ich unter Menschen und werde in Ruhe gelassen:

Hier kann ich zu mir selbst kommen:

WO kann ich hin?

.....

.....

WER kann mir direkt helfen?

1. Name

Telefonnummer

Erreichbarkeit

Bin ich einverstanden, dass ich bei dieser Person Hilfe suchen kann?

Ja

Nein

Vielleicht

2. Name

Telefonnummer

Erreichbarkeit

Bin ich einverstanden, dass ich bei dieser Person Hilfe suchen kann?

Ja

Nein

Vielleicht

3. Name

Telefonnummer

Erreichbarkeit

Bin ich einverstanden, dass ich bei dieser Person Hilfe suchen kann?

Ja

Nein

Vielleicht

TIPPS / NICHT VERGESSEN

WELCHE Hilfeleistung kann ich direkt einschalten?

Hilfeleistende/r

Telefonnummer

Erreichbarkeit während und außerhalb der Geschäftszeiten

Hausarzt

Telefonnummer

Erreichbarkeit

Ambulantes Notfallzentrum

Telefonnummer

Standort

Erreichbarkeit



VEILIGHEIDSPLAN

Naam: _____

Datum: _____

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?

1.
2.
3.

Wat zijn voor mij waarschuwingssignalen?

Hoe merk ik aan mezelf dat ik van streek raak?

1.
2.
3.

WAT doe ik zelf voor mijn veiligheid?

(Bijvoorbeeld afleiding zoeken, zonodig 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:

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.

WIE kan mij direct helpen?

1. Naam

Telefoonnummer

Bereikbaarheid

Akkoord dat ik bij deze persoon hulp kan zoeken?

Ja Nee Misschien

2. Naam

Telefoonnummer

Bereikbaarheid

Akkoord dat ik bij deze persoon hulp kan zoeken?

Ja Nee Misschien

3. Naam

Telefoonnummer

Bereikbaarheid

Akkoord dat ik bij deze persoon hulp kan zoeken?

Ja Nee Misschien

TIPS / NIET VERGETEN

WELKE hulpverlening kan ik direct inschakelen?

Hulpverlener

Telefoonnummer

Bereikbaarheid
tijdens en buiten kantooruren

Huisarts

Telefoonnummer

Bereikbaarheid

Huisartsenpost

Telefoonnummer

Locatie

Bereikbaarheid