

WHEN do I have to be alert?

(For instance: arguments, big groups of people, change of medication, lack of sleep, restlessness, ruminating).

What are my risk situations? When do I get upset?

1.
2.
3.

What are my warning signs? How do I notice that I am upset?

1.
2.
3.

WHAT do I do to make sure I stay safe?

(For instance: find distraction, use 'as needed' medication, remove dangerous means).

-
-
-
-

WHERE can I go?

Here I am among people and I am left alone:

-
-

Here I feel at ease:

-
-

WHO can help me immediately?

1. Name

.....

Phone number

.....

Availability

.....

Permission for me to contact this person?

- Yes No Maybe

2. Name

.....

Phone number

.....

Availability

.....

Permission for me to contact this person?

- Yes No Maybe

3. Name

.....

Phone number

.....

Availability

.....

Permission for me to contact this person?

- Yes No Maybe

TIPS / NOT TO FORGET

.....

.....

.....

WHAT professional help could I get involved?

Therapist

.....

Phone number

.....

Availability during and outside office hours

.....

General practitioner

.....

Phone number

.....

Availability

.....

First Aid

.....

Phone number

.....

Location

.....

Availability

.....



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).

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

.....

.....

Hier kan ik tot mezelf komen:

.....

.....

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

.....

