

QUANDO preciso de estar alerta?

(Por exemplo: discussões, multidões, mudança de medicação, falta de sono, impaciência, ruminação mental).

Quais são as minhas situações de risco? Quando preciso de estar alerta?

1.

2.

3.

Quais são os meus sinais de alerta? Como é que eu noto que estou transtornado/a?

1.

2.

3.

.....

.....

.....

.....

Onde poderia ir para me acalmar? Onde é que me sentiria relaxado/a:

.....

.....

Eu posso vir para mim:

.....

.....

QUEM pode me ajudar diretamente?

1. Nome

.....
Número de telefone

.....
Disponibilidade

Permissão para contactar esta pessoa?

O Sim O Não O Talvez

2. Nome

.....
Número de telefone

.....
Disponibilidade

Permissão para contactar esta pessoa?

O Sim O Não O Talvez

3. Nome

.....
Número de telefone

.....
Disponibilidade

Permissão para contactar esta pessoa?

O Sim O Não O Talvez

DICAS/NÃO ESQUECER

.....

.....

.....

QUE ajuda profissional poderia pedir?

Terapeuta

.....

Número de telefone

.....

Disponibilidade

.....

Médico/a Clínica Geral

.....

Número de telefone

.....

Disponibilidade

.....

Primeiros socorros

.....

Número de telefone

.....

Localização

.....

Disponibilidade

.....



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

.....

