

План безопасности

Имя:

Дата заполнения плана:

113 Горячая
линия службы
по
предотвраще-
нию суицида
 0900 -0113
www.113.nl

КОГДА мне стоит быть внимательны- ми осторожным?

(Например, ссора,
большая компания
людей, смена
лекарств, недостаток
сна, усиление
тревожности,
навязчивые мысли).

ЧТО я могу сделать самостоятельн- о для обеспечения своей безопасности?

(Например, найти
способ отвлечься, при-
необходимости принять
лекарство, ограничить
доступ к опасным
веществам).

КУДА я могу обратиться?

Потенциально опасные для меня ситуации? Когда мне становится плохо?

1.

2.

3.

Тревожные признаки, на которые мне стоит обратить внимание? Как я могу распознать, что мне плохо?

1.

2.

3.

Здесь я нахожусь среди людей и чувствую себя спокойно:

.....

Здесь я могу прийти в себя и чувствую себя хорошо:

.....

КТО может оказать мне немедленную помощь?

1. Имя

Номер телефона

Доступность

Мне можно обратиться к этому человеку за помощью?

Да Нет Может быть

2. Имя

Номер телефона

Доступность

Мне можно обратиться к этому человеку за помощью?

Да Нет Может быть

3. Имя

Номер телефона

Доступность

Мне можно обратиться к этому человеку за помощью?

Да Нет Может быть

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ / не забыть

КАКУЮ профессиональную помощь я могу получить немедленно?

Психолог/психиатр/психотерапевт

Номер телефона

Доступность в рабочее и нерабочее время

Домашний врач

Номер телефона

Доступность

Пост скорой помощи

Номер телефона

Адрес

Доступность

VEILIGHEIDSPLAN

Naam:

Datum:

113
Zelfmoordpreventie

0900 -0113

www.113.nl

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:

-
-
-



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