

¿CUÁNDO debo prestar atención?

(Por ejemplo, pelea, grupos grandes, cambiar la medicación, no duermas, aumentar los disturbios, preocuparse más).

¿Cuales son mis situaciones de riesgo? ¿Cuando me enojo?

1.
2.
3.

¿Cuáles son las señales de advertencia para mí? ¿Cómo me doy cuenta dentro de mí mismo de que estoy perturbado, desorientado?

1.
2.
3.

¿QUÉ hago por mi seguridad?

(Por ejemplo, búsqueda de distracción, tomar medicamentos si es necesario, reducir el acceso a sustancias peligrosas).

1.
2.
3.

¿A DONDE puedo ir?

Aquí estoy entre la gente y me quedo solo:

1.
2.
3.

Aquí puedo venir a mí mismo:

1.
2.
3.

¿QUIEN me puede ayudar directamente?

1. Nombre

.....

Numero de telefono

.....

Accesibilidad

.....

¿Estoy de acuerdo en que puedo buscar ayuda de esta persona?

Si No Tal vez

2. Nombre

.....

Numero de telefono

.....

Accesibilidad

.....

¿Estoy de acuerdo en que puedo buscar ayuda de esta persona?

Si No Tal vez

3. Nombre

.....

Numero de telefono

.....

Accesibilidad

.....

¿Estoy de acuerdo en que puedo buscar ayuda de esta persona?

Si No Tal vez

CONSEJOS / NO OLVIDES

.....

.....

.....

.....

¿QUÉ asistencia puedo llamar de inmediato?

Trabajador social

.....

Numero de telefono

.....

Accesibilidad

(Durante y fuera del horario de oficina).

.....

Médico general

.....

Numero de telefono

.....

Accesibilidad

.....

Estación GP

.....

Numero de telefono

.....

Ubicación

.....

Accesibilidad

.....



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).

1.
2.
3.

WAAR kan ik naartoe?

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

1.
2.
3.

Hier kan ik tot mezelf komen:

1.
2.
3.

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

1.
2.
3.

WELKE hulpverlening kan ik direct inschakelen?

Hulpverlener

.....

Telefoonnummer

.....

Bereikbaarheid

tijdens en buiten kantooruren

.....

Huisarts

.....

Telefoonnummer

.....

Bereikbaarheid

.....

Huisartsenpost

.....

Telefoonnummer

.....

Locatie

.....

Bereikbaarheid

.....

