

# Veiligheidsplan van: .....

## Stap 1 Waarschuwingssignalen - Dingen waaraan ik merk dat het niet goed met mij gaat:

1. ....
2. ....
3. ....

## Stap 2 Zelf doen - Dit doe ik om me minder slecht te voelen:

1. ....
2. ....
3. ....

## Stap 3 Als ik niet alleen wil zijn, ga ik voor gezelschap en afleiding naar:

1. ....
2. ....
3. ....

## Stap 4 Als ik met iemand over mijn problemen wil praten, zoek ik contact met:

Naam ..... Telefoon .....

Naam ..... Telefoon .....

Naam ..... Telefoon .....

## Stap 5 Hulpverleners of organisaties die ik om hulp kan vragen:

Naam ..... Telefoon ..... Noodnummer .....

Naam ..... Telefoon ..... Noodnummer .....

Telefoon huisartsenpost .....

Telefoon crisisdienst .....

113 Zelfmoordpreventie  Chat via: 113.nl  Bel 113 of bel gratis 0800-0113

## Stap 6 Dingen die ik ga doen om mijn omgeving veilig te maken:

1. ....
2. ....

# Extra vragen die je helpen bij het invullen van de stappen

## Stap 1

- Waaraan kan jij merken dat het minder goed met je gaat?
- Welke gedachten, gedrag en/of gevoel heb je dan?

## Stap 2

- Welke dingen kan je zelf doen om nare gedachten en gevoelens iets te verminderen, of in ieder geval niet erger te laten worden?
- Wat kan je doen om afleiding te zoeken?

## Stap 3

- Bij wie kan je terecht voor afleiding en gezelschap, zonder dat je over je problemen hoeft te praten?
- Naar welke plekken kan je gaan zodat je niet alleen bent, maar ook geen contact met anderen hoeft te hebben? (bijvoorbeeld een bibliotheek)
- Waar kan je heen gaan voor afleiding van je gedachten en gevoelens?

## Stap 4

- Wie kan je bellen of appen als je wilt praten over hoe het met je gaat?
- Wie van je vrienden of familie kan je helpen als het niet goed met je gaat?

## Stap 5

- Welke hulpverleners of organisaties kan je om hulp vragen als je stap 1 t/m 4 geprobeerd hebt?

## Stap 6

- Hoe zorg je dat je veilig bent en blijft tijdens een crisis?
- Hoe zorg je dat niet makkelijk bij spullen kunt, die je kan gebruiken om jezelf iets aan te doen?

### Tip

Denk bij het invullen goed na of je dit ook echt gaat doen tijdens een crisismoment. Probeer je plan zo realistisch mogelijk te maken.