

Veiligheidsplan

Een gepersonaliseerde stapsgewijze gids om je te helpen door crisismomenten te navigeren. Vul dit plan in wanneer je je rustig voelt en houd het toegankelijk.

1 WAARSCHUWINGSSIGNALLEN

Gedachten, gevoelens of lichamelijke sensaties die signaleren dat een crisis zich kan ontwikkelen.

2 INTERNE COPINGSTRATEGIEËN

Activiteiten die ik alleen kan doen om mezelf af te leiden en de crisis te laten passeren.

3 SOCIALE AFLEIDINGEN

MENSEN BIJ WIE IK KAN ZIJN

PLAATSEN WAAR IK NAARTOE KAN GAAN

4 MENSEN DIE IK KAN CONTACTEREN VOOR HULP

Vrienden of familie die ik kan bereiken wanneer ik steun nodig heb.

NAAM	NAAM	NAAM
TELEFOON	TELEFOON	TELEFOON

5 PROFESSIONELE HULPBRONNEN

Therapeuten, artsen of counselors die ik kan contacteren.

NAAM	NAAM	NAAM
TELEFOON	TELEFOON	TELEFOON

6 MIJN OMGEVING VEILIG MAKEN

Stappen die ik zal nemen om de toegang te verminderen tot dingen die ik zou kunnen gebruiken om mezelf pijn te doen.
