



Extra vragen die je helpen bij het invullen van de stappen

# Veiligheidsplan



van .....  
datum .....

## 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?
- Advies: Vraag ook aan deze personen of het akkoord is dat je hen in je veiligheidsplan zet.

## Stap 5

- Welke hulpverleners of organisaties kan je om hulp vragen als je stap 1 tot en met 4 geprobeerd hebt?

## Stap 6

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



# Een goede mentale gezondheid is van iedereen



## Ruimte voor aantekeningen

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

**Stap 1** Waarschuwingsignalen – 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, afleiding of rust naar:

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

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

Naam: ..... T: .....

Naam: ..... T: .....

Naam: ..... T: .....

\*Deze persoon is daarmee akkoord.

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

Naam: ..... T: ..... Noodnr: .....

Naam: ..... T: ..... Noodnr: .....

T HAP: .....

T 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. ....