

## WANN muss ich aufpassen?

(Zum Beispiel: Streit, große Gesellschaften, Änderung der Medikation, nicht schlafen, Zunahme von Unruhe, mehr grübeln).

Was sind meine Risikosituationen? Wann verliere ich die Fassung?

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

Was sind Warnsignale für mich? Wie merke ich bei mir selbst, dass ich die Fassung verliere?

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

## WAS tue ich selbst für meine Sicherheit?

(Zum Beispiel: Ablenkung suchen, falls nötig Medikamente einnehmen, Zugang zu gefährlichen Mitteln verringern).

- .....
- .....
- .....
- .....

## WO kann ich hin?

Hier bin ich unter Menschen und werde in Ruhe gelassen:  
.....  
.....

Hier kann ich zu mir selbst kommen:  
.....  
.....

## WER kann mir direkt helfen?

1. Name  
.....  
Telefonnummer  
.....  
Erreichbarkeit  
.....

Bin ich einverstanden, dass ich bei dieser Person Hilfe suchen kann?  
 Ja     Nein     Vielleicht

2. Name  
.....  
Telefonnummer  
.....  
Erreichbarkeit  
.....

Bin ich einverstanden, dass ich bei dieser Person Hilfe suchen kann?  
 Ja     Nein     Vielleicht

3. Name  
.....  
Telefonnummer  
.....  
Erreichbarkeit  
.....

Bin ich einverstanden, dass ich bei dieser Person Hilfe suchen kann?  
 Ja     Nein     Vielleicht

## TIPPS / NICHT VERGESSEN

.....

.....

.....

## WELCHE Hilfeleistung kann ich direkt einschalten?

Hilfeleistende/r  
.....  
Telefonnummer  
.....  
Erreichbarkeit während und außerhalb der Geschäftszeiten  
.....

Hausarzt  
.....  
Telefonnummer  
.....  
Erreichbarkeit  
.....

Ambulantes Notfallzentrum  
.....  
Telefonnummer  
.....  
Standort  
.....

Erreichbarkeit  
.....



## 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).

.....

.....

.....

.....

## WAAR kan ik naartoe?

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

.....

.....

Hier kan ik tot mezelf komen:

.....

.....

## 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

.....

