

QUAND devrais-je faire attention?

Quelles sont mes situations de risque? Quand je me fâche?

1.

2.

3.

Quels signaux d'avertissement pour moi? Comment puis-je remarquer que je me fâche?

1.

2.

3.

.....

.....

.....

.....

Me voici parmi le peuple et je suis laissé seul:

.....

.....

Ici je peux venir à moi:

.....

.....

QUI peut m'aider directement?

1. Nom

.....

Numéro de téléphone

.....

L'accessibilité

Accepter que je puisse demander de l'aide à cette personne?

Oui Non Peut-être

2. Nom

.....

Numéro de téléphone

.....

L'accessibilité

Accepter que je puisse demander de l'aide à cette personne?

Oui Non Peut-être

3. Nom

.....

Numéro de téléphone

.....

L'accessibilité

Accepter que je puisse demander de l'aide à cette personne?

Oui Non Peut-être

CONSEILS / N'oubliez pas

.....

.....

.....

QUELLE assistance puis-je appeler immédiatement?

Assistante sociale

.....

Numéro de téléphone

.....

Accessibilité pendant et en dehors des heures de bureau

.....

Médecin généraliste

.....

Numéro de téléphone

.....

L'accessibilité

.....

Station de GP

.....

Numéro de téléphone

.....

Adresse

.....

L'accessibilité

.....

QUE dois-je faire pour ma sécurité?

(Par exemple, recherche par distraction, prendre des médicaments si nécessaire, réduire l'accès aux substances dangereuses).

Où puis-je aller?



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

.....

