

## ΠΟΤΕ πρέπει να προσέχω?

(Π.Χ καυγάδες μεγάλη παρέα αλλαγές φαρμάκων αυπνία υπερένταση).

Ποιες είναι οι στιγμές έντασης? Πότε βρίσκομε σε υπερένταση?

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

Ποια είναι τα ειδοποιητήρια? Πως καταλαβαίνω ότι βρίσκομε σε υπερένταση?

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

## Τι κάνω για την προστασία μου? ενοχλούμαθ

(π.χ ψαχνω για διέξοδο χρησιμοποιώ τα φάρμακα μου αποκλείω την χρήση επικίνδυνων ουσιων).

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

## Που μπορώ να απευθυνθώ?

Εδώ βρίσκομαι αναμεσα σε άτομα χωρίς να ενοχλούμαι:

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

Εδώ μπορώ να επανέρχομαι στον εαυτό μου:

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

## Ποιος μπορεί να με βοηθήσει άμεσα?

1. Όνομα

.....

Τηλέφωνο

.....

Διαθέσιμο

.....

Σύμφωνο ότι μπορώ να απευθυνθώ για βοήθεια?

Ναι  Όχι  Ίσως

2. Όνομα

.....

Τηλέφωνο

.....

Διαθέσιμο

.....

Σύμφωνο ότι μπορώ να απευθυνθώ για βοήθεια?

Ναι  Όχι  Ίσως

3. Όνομα

.....

Τηλέφωνο

.....

Διαθέσιμο

.....

Σύμφωνο ότι μπορώ να απευθυνθώ για βοήθεια?

Ναι  Όχι  Ίσως

## Προτάσεις / μην παραλείπεται

.....

.....

.....

## Ποια δυνατότητα άμεσης υποστήριξης μπορώ να

Βοηθός Προστάτης

.....

Τηλέφωνο

.....

Διαθέσιμο εκτός τις ώρες γραφείου

.....

Οικογενειακός ιατρός

.....

Τηλέφωνο

.....

Διαθέσιμο

.....

Κεντρικά Οικογενειακός Γιατρός

.....

Τηλέφωνο

.....

Τοποθεσία

.....

Διαθέσιμο

.....



## 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).

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  
.....

