

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

.....

.....

.....

WELKE hulpverlening kan ik direct inschakelen?

Hulpverlener

.....

Telefoonnummer

.....

Bereikbaarheid

tijdens en buiten kantooruren

.....

Huisarts

.....

Telefoonnummer

.....

Bereikbaarheid

.....

Huisartsenpost

.....

Telefoonnummer

.....

Locatie

.....

Bereikbaarheid

.....

