

PLAN PREWENCJI

Nazwisko:

Data planu:

KIEDY muszę zwracać szczególną uwagę?

(Na przykład w czasie kłótni, w dużych skupiskach ludzi, przy zmianach używanych leków, przy braku snu, przy zwiększym poczuciu niepokoju lub rozpamiętywaniu sytuacji).

CO mogę sam zrobić dla zapewnienia sobie bezpieczeństwa?

(Na przykład szukając rozrywki, w razie konieczności zażywając leki, ograniczając dostęp do niebezpiecznych środków).

GDZIE mogę szukać pomocy?

Jakie są moje sytuacje ryzyka? Kiedy się denerwuję? (staję się niespokojny)?

1.

2.

3.
Jakie są moje sygnały ostrzegawcze? Jak mogę zauważyc, że się denerwuję?

1.

2.

3.

Tutaj jestem pomiędzy ludźmi i zostaję zostawiony w spokoju:

Tutaj mogę się uspokoić:



Celem planu prewencji jest, abyś zawsze przemyślał, co robić abyś był bezpieczny w momentach kiedy czujesz się gorzej lub jesteś w podbramkowej sytuacji. Używaj planu prewencji jako "przypomnienia" w sytuacjach trudnych dla ciebie. Pamiętaj, żeby zawsze mieć go przy sobie. Rozmawiaj o swoim planie z innymi. Dzięki temu będą oni mogli zawsze zastanowić się co robić kiedy znajdziesz się w potrzebie.

KTO może mi bezpośrednio pomóc?

1. Nazwisko

Numer telefonu

Dostępność

Czy wyrazasz zgodę by u tej osoby szukać pomocy?

O Tak O Nie O Może

2. Nazwisko

Numer telefonu

Dostępność

Czy wyrazasz zgodę by u tej osoby szukać pomocy?

O Tak O Nie O Może

3. Nazwisko

Numer telefonu

Dostępność

Czy wyrazasz zgodę by u tej osoby szukać pomocy?

O Tak O Nie O Może

WSKAZOWKI / NIE ZAPOMNIEC

GDZIE mogę natychmiast szukać pomocy?

Nazwisko osoby prowadzącej:

Numer telefonu

Dostępność w czasie i poza godzinami urzędowania

Lekarz domowy

Numer telefonu

Dostępność

Pogotowie ratunkowe

Numer telefonu

Miejsce

Dostępność

113 Zapobieganie samobójstwom



0900 -0113

www.113.nl

VEILIGHEIDSPLAN

Naam: _____

Datum: _____

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.

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