

## KIEDY muszę zwracać szczególną uwagę?

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

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

1. ....

2. ....

3. ....

Jakie są moje sygnały ostrzegawcze? Jak mogę zauważyć, że się denerwuję?

1. ....

2. ....

3. ....

## CO mogę sam zrobić dla zapewnienia sobie bezpieczeństwa?

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

Tutaj jestem pomiędzy ludźmi i zostaję zostawiony w spokoju:

.....

.....

Tutaj mogę się uspokoić:

.....

.....

## KTO może mi bezpośrednio pomóc?

1. Nazwisko

.....

Numer telefonu

.....

Dostępność

Czy wyrazasz zgodę by u tej osoby szukać pomocy?

Tak  Nie  Może

2. Nazwisko

.....

Numer telefonu

.....

Dostępność

Czy wyrazasz zgodę by u tej osoby szukać pomocy?

Tak  Nie  Może

3. Nazwisko

.....

Numer telefonu

.....

Dostępność

Czy wyrazasz zgodę by u tej osoby szukać pomocy?

Tak  Nie  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

.....



## 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

.....

