

КОГДА мне стоит быть внимательны м и осторожным?

(Например, ссора,
большая компания
людей, смена
лекарств, недостаток
сна, усиление
тревожности,
навязчивые мысли).

ЧТО я могу сделать самостоятельн о для обеспечения своей безопасности?

(Например, найти
способ отвлечься, при
необходимости принять
лекарство, ограничить
доступ к опасным
веществам).

КУДА я могу обратиться?

Потенциально опасные для меня ситуации? Когда мне становится плохо?

1.

2.

3.

Тревожные признаки, на которые мне стоит обратить внимание? Как я могу распознать, что мне плохо?

1.

2.

3.

.....

.....

.....

.....

Здесь я нахожусь среди людей и чувствую себя спокойно:

.....

.....

Здесь я могу прийти в себя и чувствую себя хорошо:

.....

.....

КТО может оказать мне немедленную помощь?

1. Имя

.....

Номер телефона

.....

Доступность

.....

Мне можно обратиться к этому человеку за помощью?

Да Нет Может быть

2. Имя

.....

Номер телефона

.....

Доступность

.....

Мне можно обратиться к этому человеку за помощью?

Да Нет Может быть

3. Имя

.....

Номер телефона

.....

Доступность

.....

Мне можно обратиться к этому человеку за помощью?

Да Нет Может быть

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ / не забыть

.....

.....

.....

КАКУЮ профессиональную помощь я могу получить немедленно?

Психолог/психиатр/психотерапевт

.....

Номер телефона

.....

Доступность в рабочее и нерабочее время

.....

Домашний врач

.....

Номер телефона

.....

Доступность

.....

Пост скорой помощи

.....

Номер телефона

.....

Адрес

.....

Доступность

.....



WANNEER moet ik opletten?

Wat zijn mijn risicosituaties? Wanneer raak ik van streek?

1.

2.

3.

(Bijvoorbeeld ruzie, grote gezelschappen, verandering medicatie, niet slapen, toename onrust, meer piekeren).

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).

.....

.....

.....

.....

WAAR kan ik naartoe?

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

.....

