

VEILIGHEIDSPAN

Mijn persoonlijke plan voor moeilijke momenten



MIJN VROEGE SIGNALLEN

Welke veranderingen merk ik als het moeilijker met me gaat?



In mijn gedachten:



In mijn lichaam:



In mijn gevoelens:



In mijn gedrag of dagelijks leven:



Wat merken anderen misschien aan mij?



Mijn belangrijkste eerste signaal is:

WAT KAN IK ZELF DOEN?

Welke veilige dingen helpen mij om de spanning stap voor stap te laten zakken?



Een plek waar ik tot rust kom:



Een activiteit die mij helpt:



Iets wat mijn aandacht naar het hier en nu brengt:



Wat ik mezelf kan zeggen:



Mijn eerste stap wanneer ik signalen herken:

WIE KAN IK INSCHAKELEN?

Mensen die ik kan bellen of bij wie ik langs kan gaan:



Naam: _____

Telefoon: _____



Naam: _____

Telefoon: _____

Mijn huisarts of behandelaar:



Naam: _____

Telefoon: _____

Hoe vraag ik om hulp? Ik kan zeggen:

Ik wil graag dat iemand
nu bij me blijft.





ALS ER DIRECT GEVAAR IS



Bel **112** bij direct levensgevaar of fysiek gevaar.



Ga naar een veilige plek en schakel direct hulp in.



Blijf niet alleen. Vraag iemand bij je te blijven terwijl hulp onderweg is.

GEDACHTEN AAN ZELFDODING?



Bel **113** of gratis **0800-0113**, of chat via 113.nl. De hulplijn is dag en nacht bereikbaar.



Mijn huisarts of huisartsenpost:

Telefoon:

MIJN VEILIGE PLEKKEN

Waar kan ik naartoe als ik rust, ruimte of gezelschap nodig heb?



Een plek waar ik alleen tot rust kan komen:



Een plek waar ik me veilig voel met iemand erbij:



Hoe kom ik daar?



Wie kan met mij meegaan?

MENSEN IN MIJN OMGEVING

Wie kan ik benaderen als ik steun nodig heb?



Naam: _____

Hoe kan deze persoon mij helpen?

Hoe neem ik contact op?



Een tweede persoon die ik kan benaderen:

Naam: _____

Hoe kan deze persoon mij helpen?



PROFESSIONELE HULP

Welke professionele hulp kan ik inschakelen?



Mijn huisarts:



Mijn behandelaar:



Huisartsenpost:



Telefoonnummer of contactgegevens:



Wanneer neem ik contact op?



Wat wil ik vertellen?



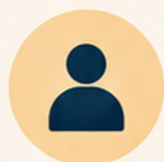
MIJN NOODCONTACTENKAART

Vul deze gegevens in en bewaar ze op een plek waar je ze snel kunt vinden.



Eerste contactpersoon: _____

Telefoon: _____



Tweede contactpersoon: _____

Telefoon: _____



Huisarts of behandelaar: _____

Telefoon: _____



Bij direct levensgevaar: bel 112.

WAT MAAKT HET MOEILIJKER?

Welke situaties of omstandigheden kunnen mijn spanning vergroten?



Situatie of moment:



Wat merk ik dan bij mezelf?



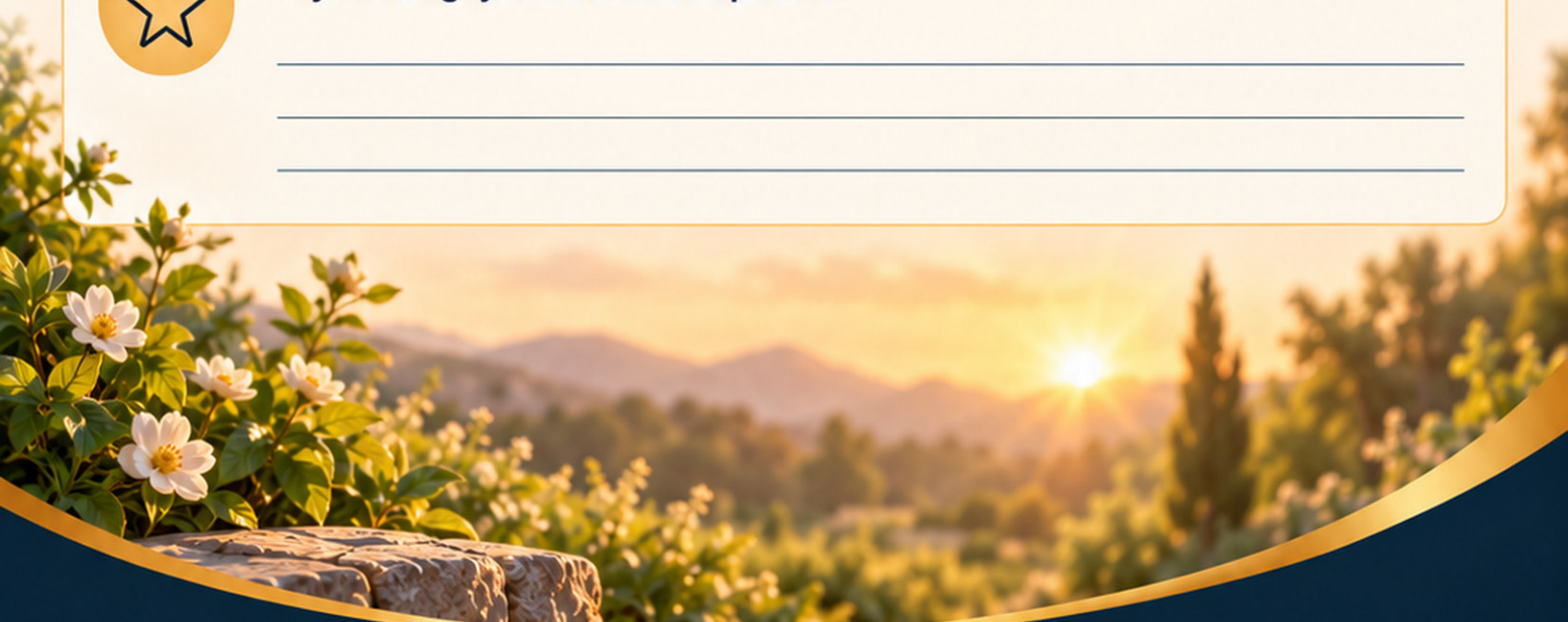
Wat kan ik vooraf regelen?



Wie kan mij daarbij helpen?



Mijn belangrijkste aandachtspunt is:



WAT WIL IK VASTHOUDEN?

Wat of wie geeft mij steun, betekenis of een reden om de volgende stap te zetten?



Mensen die belangrijk voor mij zijn:



Dingen waar ik naar uitkijk:



Wat ik waardeer aan mezelf:



Een herinnering die mij steun geeft:



Wat ik mezelf wil herinneren:

TERUG NAAR HET HIER EN NU

Kies een eenvoudige, veilige manier om je aandacht op dit moment te richten.



Noem vijf dingen die ik zie:



Voel vier dingen die mijn
lichaam ondersteunen:



Merk drie geluiden op:



Ruik twee geuren of
merk de lucht op:



Noem één smaak of
neem een slok water:



Hoe voelt het nu?

MIJN AANDACHT TERUGBRENGEN

Wat helpt mij om op een rustige manier weer contact te maken met mijn omgeving?



Een voorwerp dat ik kan bekijken of vasthouden:



Een geluid waar ik mijn aandacht op kan richten:



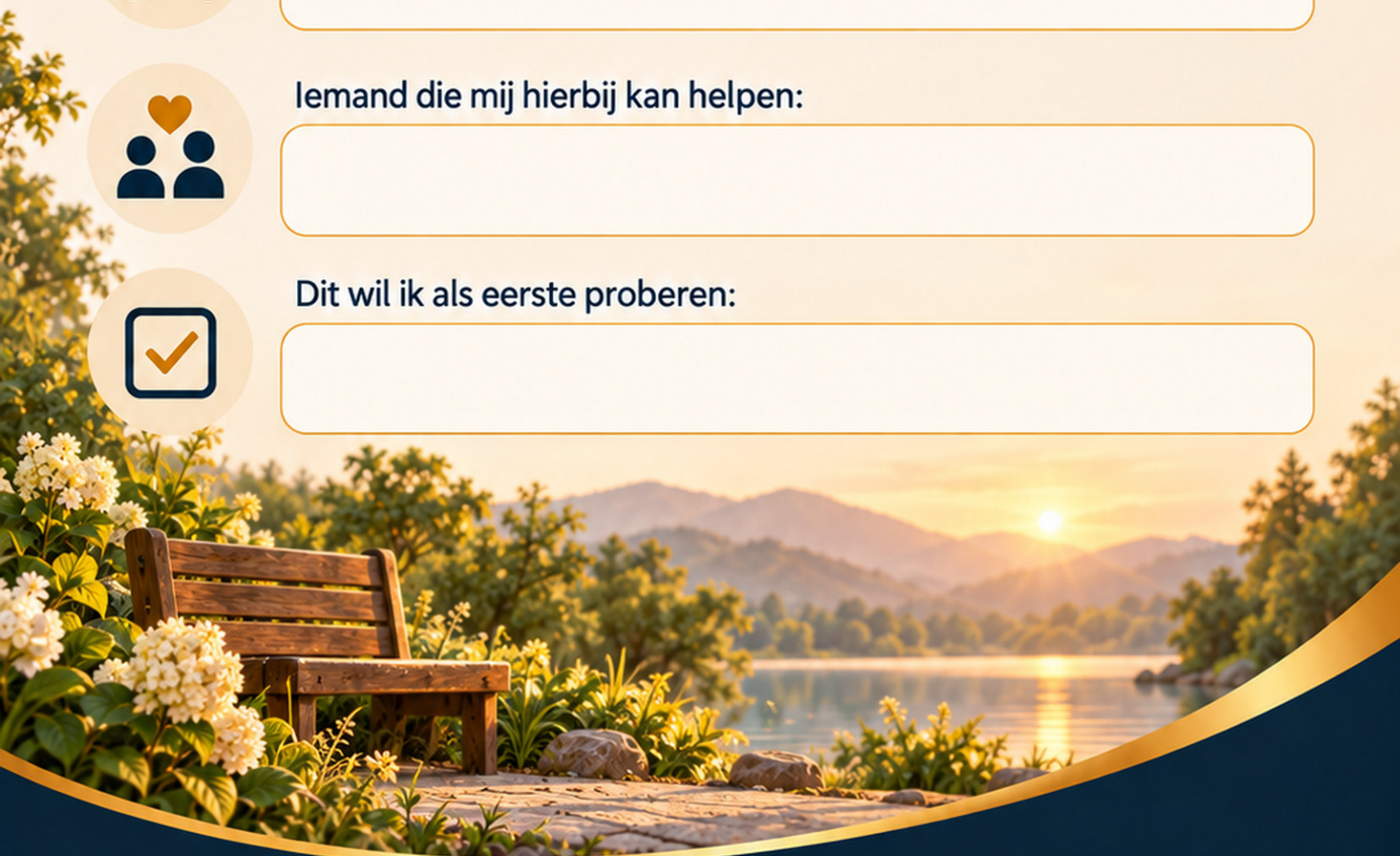
Een plek waar ik even kan zitten:



Iemand die mij hierbij kan helpen:



Dit wil ik als eerste proberen:



MIJN SIGNALLEN IN VOLGORDE

Hoe merk ik dat mijn spanning verandert? Noteer wat bij jou past.



Als het nog redelijk gaat, merk ik:



Als het moeilijker wordt, merk ik:



Als ik snel hulp nodig heb, merk ik:



Wat is dan mijn eerstvolgende stap?



Wie moet dit weten?



ALS MIJN SPANNING TOENEEMT

Maak vooraf een eenvoudig stappenplan dat bij jou past.



Eerste stap:



Daarna kan ik:



Ik neem contact op met:



Als ik me niet veilig voel, ga ik naar:



Bij direct levensgevaar bel ik 112.

ZO KAN IEMAND MIJ STEUNEN

Deel dit met iemand die je vertrouwt, als dat goed voelt.



Wat mij helpt als ik het moeilijk heb:



Wat ik liever niet hoor of merk:



Je kunt mij helpen door:



Als ik niet goed weet wat ik nodig heb, kun je:



Mijn steunpersoon:

MIJN AFSPRAKEN MET HULPVERLENERS

Welke afspraken geven mij duidelijkheid over hulp en contact?



Naam hulpverlener:



Contactgegevens:



Wanneer kan ik contact opnemen?



Wat spreken we af als het slechter gaat?



Waar staat deze afspraak genoteerd?

MIJN OMGEVING VEILIGER MAKEN

Wat kan ik vooraf regelen om steun makkelijker bereikbaar te maken?



Een plek waar ik naartoe kan:



Iemand die met mij kan meekijken:



Dingen of situaties die ik tijdelijk wil vermijden:



Wie kan mij helpen om afstand te nemen?



Mijn eerstvolgende stap:

MIJN PLAN VOOR VANDAAG

Kies haalbare stappen voor de rest van deze dag.



Waar ben ik de komende uren?



Wie weet hoe het met mij gaat?



Wat helpt mij om de volgende uren door te komen?



Wanneer neem ik contact op met hulp?



Mijn eerstvolgende kleine stap:

DE KOMENDE 24 UUR

Maak een eenvoudig plan voor vandaag en morgen.



Een rustige plek waar ik kan zijn:



Een persoon met wie ik contact houd:



Een praktische taak die ik kan uitstellen of laten overnemen:



Mijn afspraak met een hulpverlener:



Wat doe ik als het moeilijker wordt?

AVONDEN EN WEEKENDEN

Wanneer is steun voor mij minder vanzelfsprekend?



Momenten waarop ik extra steun kan gebruiken:



Wie kan ik dan benaderen?



Waar vind ik professionele hulp buiten kantooruren?



Als er direct levensgevaar is, bel ik 112.



Mijn plan voor het eerstvolgende moeilijke moment:

ALS IK MIJ ZORGEN MAAK OM IEMAND



Blijf rustig, luister en vraag welke steun nodig is.



Ik kan zeggen: Ik maak me zorgen om je. Hoe is het echt met je?



Vraag wat helpt en denk samen na over een volgende stap.



Schakel professionele hulp in als dat nodig is.



Bij levensgevaar of fysiek gevaar: bel 112.

Laat iemand in direct gevaar niet alleen terwijl hulp onderweg is.



MIJN VEILIGHEIDSPAN IN ÉÉN OOGOPSLAG

Bewaar dit overzicht op een plek waar je het makkelijk terugvindt.



Mijn eerste signalen:



Wat mij zelf helpt:



Wie ik kan bellen:



Mijn huisarts of behandelaar:



Bij direct levensgevaar bel ik 112.



Plan ingevuld op:



Samen besproken met: