



## Veiligheidsplan

Veiligheidsplan van:  
Geboortedatum:

Datum:

### Stap 1 Waarschuwingssignalen –

Dingen waaraan ik merk dat het niet goed met mij gaat:

Dingen waaraan mijn omgeving merkt dat het niet goed met mij gaat  
(evt. per persoon apart formuleren)

--	--

### Stap 2 Oplossingsvaardigheden –

Dingen die ik zelf kan doen om me af te leiden:

Dingen die ik mijn omgeving kan vragen te doen om me af te leiden  
(evt. per persoon apart formuleren)

--	--

### Stap 3 Mensen en/of sociale situaties die mij helpen om afleiding te zoeken:

--



**Stap 4 Mensen die ik kan vragen om hulp:**

--	--

**Stap 5 Hulpverleners of organisaties die ik kan bellen tijdens een crisis:**

--	--

**Stap 6**

Dingen die ik kan doen om mijn omgeving veilig te maken

Dingen die ik van mijn omgeving kan vragen om mij te helpen veilig te zijn

--	--



**Extra vragen die je helpen bij het invullen van de stappen****Stap 1**

- Hoe merk ik aan mezelf dat ik van streek raak?
- Hoe merkt mijn omgeving (ouders/ vrienden/ netwerk) dat ik van streek raak?

**Stap 2**

- Welke dingen kun je doen om te zorgen dat je niet gaat handelen naar je suïcidale gedachten?
- Wat kun je doen om je omgeving te betrekken om je hierbij te ondersteunen?
- Welke dingen kun je doen om je gedachten te verzetten en je problemen even te vergeten?
- Welke afspraken kun je maken met anderen (als ouders, familie, vrienden) om je te ondersteunen je gedachten te verzetten en je problemen even te vergeten?

**Stap 3**

- Bij wie voel je je goed?
- Met wie kun je gedachten verzetten, al is het maar even?
- Is er een plek waar je onder de mensen bent en veilig bent?
- Is er een plek waar je afgeleid wordt van je gedachten en zorgen?
- Is er een activiteit die voor veel afleiding zorgt?

**Stap 4**

- Wie van je familie of vrienden kun je benaderen bij een suïcidale crisis?
- Wie is behulpzaam?
- Tegen wie kun je praten als je veel stress ervaart?

**Stap 5**

- Welke hulpverleners kun je op je veiligheidsplan zetten?
- Zijn er andere hulpverleners die direct betrokken moeten worden in tijden van crisis?
- Misschien voelt het onnodig: de ervaring is dat als je hoge mate van stress ervaart dat het dan niet goed meer lukt om na te denken. Weet jij wie je wanneer kunt bellen? Vul hier de telefoonnummers in van de mensen in je netwerk en van de hulpverlening die je binnen en buiten kantooruren zou kunnen bereiken.

**Stap 6**

- Hoe zorg je dat je veilig bent en blijft tijdens een crisis?
- Hoe kan je omgeving jou ondersteunen om ervoor te zorgen dat je veilig bent en blijft tijdens een crisis?
- Hoe zorg je dat je niet makkelijk toegang hebt tot middelen die je kan gebruiken om zelfmoord te plegen?