



## WELKE hulpverlening kan ik direct inschakelen?

### Hulpverlener:

Naam: \_\_\_\_\_

Telefoonnummer: \_\_\_\_\_

Bereikbaarheid tijdens en  
buiten kantooruren: \_\_\_\_\_

Wat kunnen zij voor mij doen: \_\_\_\_\_

### Huisarts

Naam: \_\_\_\_\_

Telefoonnummer: \_\_\_\_\_

Bereikbaarheid: \_\_\_\_\_

Wat kunnen zij voor mij doen: \_\_\_\_\_

### Huisartsenpost

Telefoonnummer: \_\_\_\_\_

Locatie: \_\_\_\_\_

Wat kunnen zij voor mij doen: \_\_\_\_\_

## TIPS/niet vergeten

Wat kan ik nog meer doen als het slecht met me gaat of als ik in nood ben



---

---

---

---

# LIFESTREAM SAFETY PLAN



**WANNEER** moet ik opletten?

---

---

---

---

- Wat zijn mijn risico's en in welke situatie(s) zijn de risico's het grootst
- Waardoor raak ik overstuur en voel ik mij gespannen  
Wat zijn voor mij waarschuwingssignalen?  
(Hoe merk ik aan mezelf dat ik van streek raak?)  
Waar in mijn lichaam; hoofdpijn, buikpijn, wiebel knieën,  
Wat in mijn hoofd; brij, mist, kriebels  
Gedachten; één dwingende gedachte zoals 'dit moet nu stoppen'  
Wat voel ik; angst, paniek, zenuwen, niets, leegte, kaal, eenzaam, k.u.d.t.  
Wat wil ik doen; naar de trein, onder de dekens, aan de drank, pilletje,  
mezelf snijden

Schrijf hieronder op wat jouw eerste waarschuwingssignalen zijn;

---

---

---

---





## **WAAR kan ik naartoe?**

- Wat kan ik doen om veilig te blijven?

Bijvoorbeeld; Naar ouders/vrienden gaan, naar een oma gaan, naar een plek om koffie te drinken, tussen de mensen zijn, samen een wandeling met iemand maken, naar de sportschool gaan.

Schrijf hieronder wat jij kan doen en wie je daar bij kan helpen.

---

---

---

## **WAT kan ik dan doen?**

Wat helpt mij om beter om te gaan met de pijn? Of met negatieve gedachten?  
Hoe vind ik afleiding of troost?

---

---

Welke maatregelen kan ik nemen om minder gemakkelijk toegang te hebben tot specifieke middelen die ik in wil zetten als ik denk aan zelfmoord plegen?

---

---

Wat doe ik met mijn eventuele medicijnvoorraad?

---

---

Hoe blijf ik uit de buurt van het spoor?

---

---

Ik ga één iemand bellen die mij gaat helpen

---

---

**Welke familieleden/vrienden kunnen mij direct helpen?  
Met wie kan ik contact opnemen als het slecht met me gaat?**

Naam: \_\_\_\_\_

Telefoonnummer: \_\_\_\_\_

Bereikbaarheid: \_\_\_\_\_

Akkoord dat ik bij deze persoon hulp kan zoeken? Ja/nee/misschien

Wat kan deze persoon doen: \_\_\_\_\_

Naam: \_\_\_\_\_

Telefoonnummer \_\_\_\_\_

bereikbaarheid: \_\_\_\_\_

Akkoord dat ik bij deze persoon hulp kan zoeken? Ja/nee/misschien

Wat kan deze persoon doen: \_\_\_\_\_

