



1 Bu zorlandığımı gösterir:

.....

.....

.....

2 Kendim zorlandığımda bunu yapabilirim:

.....

.....

Bunları yapmamalıyım:

3 Zorlandığımda başkalarıyla bunu yapabilirim:

.....

.....

Bunları yapmamalıyım:

4 Bu kişilerle (arkadaşlar, aile, ...) intihar düşüncelerim hakkında konuşabilirim:

.....

.....

.....

5 Burada profesyonel yardım bulabilirim:

Yardım sağlayıcılar:

.....

.....

.....

Yardım hatları/Çevrimiçi yardım:

- **İntihar Hattı: 1813**
veya Zelfmoord1813.be
-
-

Acil durumda:

- *Aile Doktoru (nöbetçi:*
1733)
- Acil Servis
- **112**

6 Çevremi nasıl güvenli hale getirebilirim:

.....

.....

.....

7 Bu, dayanmamı sağlar:

.....

.....

.....