



# Mijn Safety Plan

zelfmoord1813.be  
voor info en hulp

**1813**  
zelfmoord

**1** Dit geeft aan dat ik het moeilijk krijg:

**2** Dit kan ik zelf doen als ik het moeilijk krijg:

*Dit doe ik beter niet:*

**3** Dit kan ik met anderen doen als ik het moeilijk krijg:

*Dit doe ik beter niet:*

**4** Met deze personen (vrienden, familie ...) kan ik praten over mijn zelfmoordgedachten:

## 5 Hier vind ik professionele hulp:

Hulpverleners:

Hulplijnen/Online hulp:

- zelfmoordlijn: 1813 of [zelfmoord1813.be](https://www.zelfmoord1813.be)

In acute nood:

- Huisarts (van wacht: 1733)
- Spoeddienst
- 112

## 6 Zo maak ik mijn omgeving veilig:

## 7 Dit helpt mij volhouden: