



# MIJN SAFETY PLAN

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:

.....  
.....  
.....

*In acute nood:* Zelfmoordlijn 1813, Tele-Onthaal 106, .....

6 Zo maak ik mijn omgeving veilig:

.....  
.....  
.....

7 Dit helpt mij volhouden:

.....  
.....  
.....