

Veiligheidsplan

Versie: 27 augustus 2025

Als je in een crisissituatie zit, is het lastig om te bedenken wat je moet doen. Daarom is het fijn als je een veiligheidsplan hebt om op terug te vallen. Een lijstje van dingen die je houvast bieden als het minder goed met je gaat. Zoals je favoriete muziek, of even praten met een vriend. We hebben een basisdocument voor je gemaakt, waarmee je jouw eigen plan zo hebt gemaakt.

Stap 1 – Waarschuwingssignalen

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

Stap 2 – Gedachten, gedrag en gevoel

Welke gedachten, gedrag en/of gevoel heb je dan?

Stap 3 – Zelf doen

Dit doe ik om me minder slecht te voelen:

Stap 4 – Afleiding / gezelschap

Als ik niet alleen wil zijn, ga ik voor gezelschap en afleiding naar:

Stap 5 – Contactpersonen

Als ik met iemand over mijn problemen wil praten, zoek ik contact met:

Stap 6 – Hulpverleners of organisaties

Hulpverleners of organisaties die ik om hulp kan vragen:

Stap 7 – Mijn omgeving veilig maken

Dingen die ik ga doen om mijn omgeving veilig te maken:

Belangrijke Contactgegevens

Huisartsenpost Klaaswaal:	0186 – 576 660
Telefoon crisisdienst ZHZ:	0800 – 1471
Veilig Thuis (bij huiselijk geweld):	0800 - 2000
Noodnummer:	112
113 Zelfmoordpreventie:	Bel 0800-0113 of chat via 113.nl