



Mijn Safety Plan



Dit geeft aan dat ik
aan zelfmoord denk



Dit kan ik doen om
rustiger te worden.



Hier vind ik afleiding.



Hier ben ik veilig.



Hier vind ik professionele hulp.

Algemeen noodnummer: **112**

Extra noodnummer:

Antigifcentrum: **070 245 245**



Hier kan ik terecht als ik het moeilijk heb.

Een Safety Plan opstellen

Een safety plan of veiligheidsplan helpt je om in zes stappen een crisis te overbruggen. Vul het in op momenten dat het beter gaat, zodat je op een moment van crisis weet wat te doen. Een safety plan kan je zelfstandig invullen en gebruiken, maar je kan het ook samen invullen met een hulpverlener, een vriend of een vrijwilliger van Zelfmoordlijn 1813.

Het safety plan is één van de tools in de app BackUp en de zelfhulp cursus Think Life. Het opstellen van een safety plan wordt erkend als een van de 'best practices' uit de suïcidepreventie.

Je vult je safety plan in je eigen woorden in, kort en krachtig. Hoe concreter je het uitwerkt, hoe eenvoudiger het zal zijn om de voorgenomen stappen op moment van crisis in handelen om te zetten.

Tips bij het invullen

- Probeer na te gaan hoe vorige crisissen werden voorkomen of wat je toen had kunnen ondernemen. Wat hielp je? Wat hielp er niet?
- Betrek anderen. Soms is samen invullen eenvoudiger dan alleen. Met twee zie je vaak meer.
- Probeer de acties die je kunt ondernemen zo concreet mogelijk te maken. Probeer in kleine stapjes te denken.
- Sta stil bij of je voorgenomen stappen haalbaar zijn. Ben je bijvoorbeeld vooral 's nachts in crisis, zorg dan dat de stappen ook 's nachts uitvoerbaar zijn. Bedenk eventueel alternatieven voor 's nachts, schoolvakanties, enz.
- Toets je safety plan af met een vertrouwensfiguur, zoals een goede vriend of hulpverlener.

Ingevuld, en dan?

- Zorg dat je je safety plan steeds bij je hebt, zodat je er altijd aan kunt. Als je een smartphone hebt, kan je de app BackUp gebruiken om je safety plan bij te houden, dan heb je het altijd op zak.
- Het is handig wanneer andere mensen op de hoogte zijn van je safety plan. Voor de personen die je bijvoorbeeld onder punt vier of vijf vermeldt kan het fijn zijn als ze weten dat jij dit plan hebt en ook gebruikt.
- Bekijk regelmatig of je safety plan nog up to date is. Klopt alles nog? Misschien zijn er contacten bij gekomen of verdwenen, heb je nieuwe signalen ontdekt of andere afleidingen gevonden. Zorg goed voor je safety plan zodat je op momenten dat het nodig is goed kan zorgen voor jezelf.

Zes stappen



Signalen herkennen - Welke signalen kunnen een mogelijke crisis bij je aankondigen? Welke gedachten en gevoelens gaan er aan een crisis vooraf? Zijn er bepaalde situaties die risicovol zijn?

Voorbeelden: al een aantal nachten slecht geslapen hebben, de laatste tijd meer alcohol drinken, je hopeloos voelen en het gevoel hebben dat niets nog zin heeft, niet meer buiten komen, ...



Eigen coping - Wat kan je zelf doen om rustiger te worden? Hoe zet je je gedachten op iets anders? Wat kun je zelf ondernemen om je iets minder slecht te voelen?

Voorbeelden: een stuk gaan stappen of lopen, tekenen, nare gedachten van je af schrijven, naar muziek luisteren, afreageren op een boksbal, een warm bad of douche nemen, film kijken, ...



Ik vind afleiding bij... - Wanneer je er zelf niet uitgeraakt, kunnen andere mensen afleiding bieden. Door contact met andere mensen is de kans kleiner dat je volle aandacht bij je negatieve gedachten blijft. Waar vind jij afleiding?

Voorbeelden: afspreken met een vriend/vriendin, bij familie langsgaan, naar een activiteit in het buurthuis of cultureel centrum gaan, iets gaan drinken, ...



Blijf er niet mee zitten - Bij welke personen uit je omgeving kan je terecht met je gevoelens? Bij wie kan je aankloppen? Dit kunnen familie of vrienden zijn, maar denk ook aan een collega, een leerkracht, ... Iemand bij wie je je veilig voelt en durft te bespreken dat je in een crisis zit.

Tip: Het kan helpen om vooraf een smsje of mailtje op te stellen dat je direct kan versturen. Dit kan je ook via de BackUp app doen.



Wie kan hulp bieden? - Welke professionele hulpverlener kan je helpen? Denk aan je huisarts, een lokale hulpdienst of andere professionelen waarmee je in contact bent.

Ook de Zelfmoordlijn 1813 of de nooddiensten kan je hier vermelden.



Mijn veilige omgeving - Hoe zorg je dat je veilig bent en blijft tijdens een crisis? Zorg ervoor dat je ook in de toekomst jezelf niets aandoet. Wat kun je doen om de toegang tot middelen te beperken?

Voorbeelden: (niet-gebruikte) medicatie terugbrengen naar de apotheek, omgeving op de hoogte brengen, ...

Moeite met invullen?

- Kom je maar tot losse flarden? Dat is al een begin. Verwacht niet van jezelf dat je direct een compleet plan hebt. Begin met losse steekwoorden.
- Onthoud dat ook als invullen niet lukt, het ermee bezig zijn al een stap in de goede richting is.
- Kom er nog eens op terug op een moment dat het iets beter gaat. Op sommige dagen zie je misschien geen enkele mogelijkheid, op andere dagen zie je ze misschien weer wel.
- Neem er de tijd voor en probeer niet te streng voor jezelf te zijn.