



# 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**
- .....
- .....

In acute nood:

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

## 6 Zo maak ik mijn omgeving veilig:

.....

.....

.....

## 7 Dit helpt mij volhouden:

.....

.....

.....

# Een Safety Plan opstellen

Een Safety Plan of veiligheidsplan is een **stappenplan** dat je helpt om in zeven stappen een crisis te voorkomen of te overbruggen.

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 stappen op moment van crisis in handelen om te zetten.

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 iemand anders zoals een hulpverlener, een vriend, een vrijwilliger van Zelfmoordlijn 1813, ...

Je vindt het Safety Plan ook in de [app BackUp](#) en de [zelfhulp cursus Think Life](#).

Je kan het dus [online](#) invullen en printen of een blanco exemplaar afdrukken om handmatig in te vullen.

## Tips bij het invullen

- Probeer na te gaan hoe je **voorige crisissen** hebt voorkomen of wat je toen had kunnen doen. 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 erbij stil of je 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, vakantieperiodes, ...
- **Deel** en bespreek jouw plan met iemand in je omgeving zoals een hulpverlener, vriend, ... Op die manier zijn zij op de hoogte van jouw plan en kunnen ze je ondersteunen wanneer dat nodig is.

## Moeite met invullen?

- De vragen op de volgende pagina helpen je verder op weg bij het invullen.
- Kom je maar tot losse woorden? Dat is al een begin. Verwacht niet van jezelf dat je direct een compleet plan hebt.
- 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.

## Ingevuld, en dan?

- Zorg dat je je Safety Plan **steeds bij je hebt** op je smartphone of op papier. Zo kan je er altijd op terugvallen als het nodig is.
- Het is helpend wanneer andere mensen op de hoogte zijn van je Safety Plan. Breng de personen die je in je Safety Plan vermeldt hiervan op de hoogte. Zo kunnen ze jou ondersteunen als dat nodig is.
- Bekijk regelmatig of je Safety Plan nog **up-to-date** is. Klopt alles nog? Misschien zijn er contactpersonen bij gekomen of verdwenen, heb je nieuwe signalen ontdekt die aantonen dat je het moeilijk krijgt of andere manieren van afleiding gevonden die je helpen als het minder goed gaat. Ook na een crisis is het aangewezen om te bekijken wat er wel of niet heeft geholpen.

## Vragen die je helpen bij het invullen van de stappen

### 1 'Dit geeft aan dat ik het moeilijk krijg'

- Welke signalen kunnen erop wijzen dat je het moeilijker krijgt en je zelfmoordgedachten intenser of dwingender worden?
- Welke signalen kunnen een mogelijke crisis bij je aankondigen?
- Welke gedachten, gevoelens of gedrag 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, ...

### 2 'Dit kan ik zelf doen als ik het moeilijk krijg'

- Wat kan je zelf doen om rustiger te worden?
- Wat kun je zelf ondernemen om je iets minder slecht te voelen?
- Wat doe je beter niet?

Denk na over gezonde vormen van afleiding.

**Voorbeelden:** een eindje gaan wandelen of lopen, tekenen, nare gedachten van je afschrijven, afreageren op een boksbal, een warm bad of douche nemen, naar de radio of een playlist luisteren, video's bekijken die je niet naar beneden halen, geen alcohol drinken, ...

### 3 'Dit kan ik met anderen doen als ik het moeilijk krijg'

- Bij wie of waar vind jij afleiding?
- Bij wie of waar zoek je beter geen afleiding?

Wanneer je er zelf niet uitgeraakt, kunnen andere mensen of plaatsen afleiding bieden. Door contact met anderen is de kans kleiner dat je volle aandacht bij je negatieve gedachten blijft.

**Voorbeelden:** chatten of afspreken met een vriend/vriendin, bij familie langsgaan, naar een winkel of activiteit gaan, niet naar personen of online groepen gaan die je naar beneden halen, ...

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

- Bij welke persoon/personen uit je omgeving kan je terecht met je donkere gedachten en gevoelens?
- Bij wie kan je aankloppen?
- Bij wie ga je beter niet?

**Voorbeelden:** familie, vrienden, 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 berichtje op te stellen dat je direct kan versturen. Dit kan je ook via de [BackUp app](#) doen.

### 5 'Hier vind ik professionele hulp'

- Welke professionele hulpverlener kan je helpen bij een aankomende crisis?

**Voorbeelden:** je huisarts, je psychiater, je psycholoog/therapeut, een lokale hulpdienst of andere professionelen waarmee je in contact bent. Noteer telkens hun naam en nummer en eventueel wanneer ze bereikbaar zijn. Ook hulplijnen kan je hier vermelden.

### 6 'Zo maak ik mijn omgeving veilig'

- Hoe zorg je dat je veilig bent en blijft tijdens een crisis?
- Wat kun je doen om de toegang tot middelen te beperken?
- Wat doe je beter niet omdat het gevaarlijk kan zijn voor je veiligheid?

Denk op voorhand na hoe je jezelf in veiligheid kan brengen tijdens een crisis.

**Voorbeelden:** (niet-gebruikte) medicatie terugbrengen naar de apotheek, medicatie door iemand anders laten bewaren, geen alcohol in huis hebben, omgeving op de hoogte brengen, naar een locatie gaan waar je veilig bent, geen gevaarlijke plaatsen opzoeken, niet alleen blijven, ...

### 7 'Dit helpt mij volhouden'

- Hoe heb je het tot nu toe volgehouden?
- Wat zijn voor jou redenen om te blijven leven?
- Welke dingen of mensen geven jou een doel of betekenis?
- Wat geeft jou hoop?

**Voorbeelden:** mensen in je naaste omgeving, iets wat je graag doet, je religie, een huisdier, hoopgevende quotes of muziek, ...

**TIP:** Maak hiervoor gebruik van de [BackUp Box](#) in de [BackUp app](#).