



## SIGNALERINGSPLAN

Dit is het plan van:	Naam:	Adres:	Telefoonnummer:
Opgemaakt op datum:			
 <b>GROENE zone</b>		 <b>ORANJE zone</b>	
<p><i>"Ik voel me goed"</i> In mijn eigen woorden:</p>		<p><i>"Ik voel me niet echt helemaal oké"</i> In mijn eigen woorden:</p>	
<p><b>Hieraan merken ik en/of anderen dit:</b> (bijv. mijn gedachten, gevoelens, wat me goed lukt om te doen...)</p>		<p><b>Hieraan merken ik en/of anderen dit:</b> (bijv. mijn gedachten, gevoelens, dingen die ik anders ga doen...)</p> <p><b>Wat geeft me stress?</b> (bijv. dagelijkse ongemakken, moeilijke gebeurtenissen en situaties...)</p>	
<p><b>Wat kan ik doen om me goed te blijven voelen? Wat is belangrijk voor me?</b></p>		<p><b>Wat kan me helpen om mijn evenwicht en veerkracht terug te herstellen?</b> <b>Wat kan ik zelf doen?</b></p> <p><b>Wat kunnen anderen doen?</b> (bijv. Wat kan samen gedaan worden?...)</p>	



## MIJN SAFETY PLAN



### RODE zone

Ter info: Dit plan kan gecombineerd worden met de crisiskaart

*"Het gaat niet goed met me"*

In mijn eigen woorden:

#### Waar heb ik last van?

(bijv. mijn gedachten, gevoelens, wat me niet meer lukt...)

#### Deze hulpmiddelen kunnen mij helpen:

(bijv. Wat heeft vroeger al wel eens goed gewerkt? Wat geeft meer rust of afleiding? Wat heb ik thuis nodig? Waar(bij) voel ik me veilig? Wat kunnen anderen tijdelijk even van me overnemen?...)

Met welke personen kan ik contact houden? Bij wie kan ik terecht?

Wie?

Op welke manier?

Welke personen kan ik actief om hulp vragen? Ik kan hen zo bereiken:

Wie kan er helpen zorgen voor mijn kinderen en huisdieren?

Professionele hulplijnen:

Algemeen noodnummer: **112**

Tele-Onthaal: **106**

De Zelfmoordlijn: **1813**

Antigifcentrum: **070 245 245**