



Wat?

Een **safety plan** helpt om in zes stappen een crisismoment (waarop iemand zelfmoord overweegt) te overbruggen.

Voor wie?

Voor iedereen die met zelfmoordgedachten zit.

Hoe?

Een safetyplan wordt bij voorkeur samen met een hulpverlener opgemaakt. Het kan een nuttig instrument zijn om tijdens de therapie in te vullen en verder op te volgen.

Een Safety Plan bestaat uit zes stappen:

Stap 1: "Zo kan ik signalen herkennen"



Wat?

- Ga samen met de zorgvrager na welke signalen (gedachten, gevoelens, gedrag) een crisis voorafgaan.

Voorbeeld

- *'s Nachts vaak wakker worden en piekeren*

Stap 2: "Dit kan ik doen om rustiger te worden"



Wat?

- Ga samen met de zorgvrager na welke activiteiten rust kunnen brengen op een moment van crisis.

Voorbeeld

- *Ademhalingsoefeningen*

Stap 3: "Hier vind ik afleiding"



Wat?

- Ga samen met de zorgvrager na welke sociale activiteiten of personen afleiding kunnen bieden.

Voorbeeld

- *Gaan sporten met vrienden*

Stap 4: "Hier ben ik veilig"



Wat?

- Ga samen met de zorgvrager na hoe de omgeving veilig kan gemaakt worden

Voorbeeld

- *Op de kamer blijven; Medicatie veilig opbergen; Niet alleen blijven.*

Stap 5: "Hier vind ik professionele hulp"



Wat?

- Ga samen met de zorgvrager na welke professionele hulp kan ingeroepen worden tijdens een crisis.

Voorbeeld

- *Telefoonnummer van huisarts noteren*

Stap 6: "Hier kan ik terecht als ik het moeilijk heb"



Wat?

- Ga samen met de zorgvrager na bij wie de persoon terecht kan tijdens een crisis.

Voorbeeld

- *Telefoonnummer beste vriend/in*

Waar vind ik het sjabloon safety plan?

- Je kan het sjabloon safety plan en meer info vinden op www.zelfmoord1813.be/safetyplan.
- Daar kan je kiezen of je het safety plan digitaal invult met behulp van de online tool, of je kan een papieren versie printen en handmatig invullen.
- Je kan ook de mobiele app **BackUp** gebruiken (gratis te downloaden) en je safety plan in de app maken.



Over Safety Planning

Het Safety Plan is oorspronkelijk ontwikkeld in de Verenigde Staten (Stanley & Brown, 2012) en wordt **wereldwijd gebruikt en aanbevolen als een doeltreffende interventie** in suïcidepreventie. Het sjabloon werd door het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP) aangepast voor gebruik in Vlaanderen.

Onderzoek toont dat zowel hulpverleners als zorgvragers safety planning een bruikbare en helpende methodiek vinden om suïcidaliteit bespreekbaar te maken. Bovendien toonde een recente meta-analyse dat safety planning ook een **preventief effect** heeft en het de kans op een suïcidepoging significant doet afnemen (Nuij et al., 2021).

Advies en vorming

Nood aan meer informatie, advies of vorming over suïcidepreventie?

Check dan zeker:

- Onze richtlijnen: zelfmoord1813.be/richtlijnen
- Ons vormingsaanbod: zelfmoord1813.be/vormingen
- De suïcidepreventiewerking van de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg
- ASPHA - de advieslijn suïcidepreventie voor huisartsen en andere hulpverleners: www.zelfmoord1813.be/aspha



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**
Antigifcentrum: **070 245 245**

Extra noodnummer:
.....



Hier kan ik terecht als ik het moeilijk heb.

.....

.....