

# MIJN VEILIGHEIDSPLAN

## MIJN WAARSCHUWINGSSIGNALLEN EN TRIGGERS

- Op welke waarschuwingssignalen moet ik letten om te weten dat ik mijn veiligheid moet vergroten.
- Wat heeft mij vermoedelijk getripped?
- Wat gebeurde er vlak voordat ik de neiging voelde om in mijn copingmechanisme (dissocieren, zelfdestructief gedrag, vluchtgedrag, vechtgedrag, aanklampend gedrag,...) terecht te komen?
- Hoe ben ik er in het verleden in geslaagd om tegen dit mechanisme in te gaan?
- Wat gebeurde er vlak voordat ik de neiging voelde om onveilig gedrag te stellen (zelfdestructief, verslavingsgedrag, suïcidaal gedrag) terecht te komen?
- Wat denk ik?
- Wat voel ik?
- Wat neem ik waar?
- Wat doe ik?
- Hoe denk ik dat het copinggedrag me op dit moment kan helpen? Wat doet dit voor mij?
- Wat zou ik anders kunnen doen om hetzelfde doel te bereiken?

## MANIEREN OM MEZELF TE HELPEN

- Manieren waarop ik kan nagaan wat er vanbinnen gebeurt
- Manieren waarop ik de getrippede traumadelen kan helpen.
- Manieren waarop ik mijn ervaringen en emoties kan benoemen, accepteren en kan dragen.
- Manieren om me te oriënteren op het hier en nu.
- Manieren om mezelf af te leiden.
- Manieren waarop ik mezelf kan steunen en geruststellen.

## PLAATSVERVANGEND GEDRAG

- Als ik nog steeds de neiging heb om mezelf te beschadigen, kan ik:

## MANIEREN WAAROP ANDEREN KUNNEN HELPEN

- Wie kan ik bellen, aanspreken, een bericht sturen...
- Kunnen inwonende personen iets doen voor mij, hoe en wat
- Zijn er huisdieren die iets kunnen betekenen?
- Wat kunnen/mogen andere personen doen om jou mee te helpen in het hier en nu te oriënteren?