Veiligheidsplan

09/11/2026



Resilient People
Hogeschool UCLL

In samenwerking met

CONFLICT HELDEN

Veiligheidsplan

Zo merk ik dat het te veel wordt

Waaraan merk jij dat het te veel wordt en je nood hebt aan veiligheid of rust?
Wat voel je dan of welke gedachten heb je dan?

Waar ik naartoe kan om me veilig of kalm te voelen

Waar kan jij heen om rustig te worden of je veilig te voelen als het je te veel wordt of de situatie onveilig voelt?
(Bv. op school, thuis, buitenhuis, online...? Waar zijn je veilige of rustige plekken?)

Wat mij kan helpen

Wat kan je helpen om uit de onveilige situatie te stappen?
Wat kan je doen of doe je nu al?

Wat kan jij doen of wat doe je nu al om tot rust te komen?

Wat kan jij doen of doe je nu al om steun of troost te vinden?

CONFLICT HELDEN

Mijn steunfiguren of vertrouwenspersonen

Wie kan je helpen als je het moeilijk hebt? Bv. tijdens of na een conflict?
Aan wie kan je je verhaal kwijt of wie kan je terug tot rust brengen?

Steunfiguur 1

Mijn helpende steunfiguur is:
Telefoonnummer of contactgegevens:
Ik neem contact op als ik:

Steunfiguur 2

Mijn helpende steunfiguur is:
Telefoonnummer of contactgegevens:
Ik neem contact op als ik:

Steunfiguur 3

Mijn helpende steunfiguur is:
Telefoonnummer of contactgegevens:
Ik neem contact op als ik:

Als het echt te veel wordt kan ik terecht bij

Welke professionele hulp kan je direct inschakelen als het je te veel wordt?
Dit kan een persoon zijn (begeleider of psycholoog) of een dienst, organisatie, website ...

Professionele steunfiguur 1

Mijn professionele steun is:
Telefoonnummer of contactgegevens:
Ik neem contact op als ik:

Professionele steunfiguur 2

Mijn professionele steun is:
Telefoonnummer of contactgegevens:
Ik neem contact op als ik:

Professionele steunfiguur 3

Mijn professionele steun is:
Telefoonnummer of contactgegevens:
Ik neem contact op als ik:

Extra dingen die je nog meer kan doen om je veilig te voelen

Heb je nog een extra advies voor jezelf in situaties waarin je het moeilijk hebt?