|  |
| --- |
| Voor het laatst bijgewerkt op:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **DGT Crisis plan [naam]** |
| **Waarschuwingssignalen observeren:** |
| Wat zijn de signalen waardoor een crisis zich zou kunnen ontwikkelen? Op welke lichaamssignalen (buikpijn, zweethanden, hartkloppingen), specifieke emoties (verdriet, schaamte, boosheid), situaties (een ruzie met een dierbare) enz. kan ik letten? |
|  |
|  |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoe maak ik mijn omgeving veilig voor mezelf?** | | |
|  | | |
|  | | |
|  | | |
|  | | |
| **Mensen die ik kan benaderen voor afleiding of hulp** | | |
| Naam: |  | Telefoonnummer: |
| Naam: |  | Telefoonnummer: |
| Naam: |  | Telefoonnummer: |
| Naam clinicus: |  | Telefoonnummer: |
| Nood instantie | Adres: | Telefoonnummer: |
| Suïcide Preventie Lijn: Chat of bel 113 of gratis 0800-0113 | | |
| Bekijk de Dialexis website voor aanvullende informatie: www.dialexisadvies.nl/ondersteunend/materiaal/ | | |

|  |
| --- |
| **Doelen om voor te leven**: |
| Op welke doelen (korte- EN lange termijn) kan ik letten die mij effectief door een crisis heen helpen (ook als dit pijnlijk is)? |
|  |
|  |
|  |
| **Extra vaardigheden:** |
| Wat zijn andere vaardigheden die ik kan oefenen? |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Crisis overlevingsstrategieën!**  voor wanneer een ineffectieve drang naar boven komt | | |
| **Vaardig** afleiden | **Favoriete manier om jezelf te troosten** | |
| **V**oer activiteiten uit | Horen | |
| **A**andacht voor anderen | Proeven | |
| Aan **A**nderen toetsen | Voelen | |
| Roep tegengestelde emoties op | Zien | |
| **D**uw de situatieweg | Aanraking/Beweging | |
| **I**ntense andere sensatie | **Andere vaardigheden** | |
| **G**edachten die anders zijn | Voors- en tegens – Huiswerkblad 3 Frustratietolerantie | Het moment **verbeter**en – Leerwijzer 9 Frustratietolerantie |
| **Gebruik Kalm-vaardigheden om de lichaamschemie te veranderen** Zie Frustratietolerantie leerwijzer 6 voor meer informatie. Gebruik K en M niet bij hartproblemen | | |
| **K**oud water: plaats een bak ijswater tussen je knieën, haal diep adem en buig voorover met je gezicht in het water. Houd minstens 15 sec vast. Herhaal indien nodig.  **A**dem langzamer: Adem in via je buik. Vertraag je ademhaling. Verleng de duur van je uitademhaling (b.v. adem 5 tellen in, adem 7 tellen uit).’  **L**oslaten van spieren/ontspanning: zie leerwijzer 6b Frustratietolerantie voor instructie.  **M**eer intensief bewegen: Doe jumping jacks, squats, sprintjes enz. tot je niet meer kan | | |