

PRAKTIČNA POMOĆ • PREDLOŽAK ZA ISPUNJAVANJE

Moj osobni sigurnosni plan

Plan za teške trenutke – napisan u mirnijem času. Najbolje ga ispunite zajedno sa stručnom osobom ili osobom od povjerenja. Čuvajte ga ondje gdje ćete ga brzo pronaći: u novčaniku, kao fotografiju na mobitelu, pokraj kreveta.

Ako ste u opasnosti da si nešto učinite: nazovite odmah 144 ili otidite na najbližu hitnu službu. Ne morate kroz ovo prolaziti sami.

1 Moji znakovi upozorenja

Koje mi misli, osjećaji, slike ili situacije pokazuju da se približava kriza?

2 Što mogu sam/sama učiniti

Što me odvlači ili smiruje, a da ne moram nikoga kontaktirati? (npr. kretanje, glazba, tuširanje, vježba disanja)

3 Ljudi i mjesta koji me odvlače

Gdje nisam sam/sama, a ne moram govoriti o krizi? Ime i broj telefona ili mjesto.

4 Ljudi od kojih mogu tražiti pomoć

Kome mogu reći kako mi je zapravo? Ime i broj telefona.

5 Stručne osobe i službe

Terapeutkinja/terapeut, obiteljska liječnica/liječnik, psihijatrijska hitna služba u mom kantonu – s brojem telefona.

6

Kako svoju okolinu činim sigurnijom

Što mogu (uz pomoć) zaključati, predati ili ukloniti? Lijekove, oružje, druga sredstva.

7

Zbog čega se isplati živjeti

Ljudi, životinje, planovi, vrijednosti – što me drži?

Dostupni 0-24

144

Hitna pomoć

Opasnost po život, medicinski hitni slučaj

117

Policija

Opasnost za Vas ili druge, nasilje, prijetnja

112

Europski broj za hitne slučajeve

Radi i bez kredita ili sa stranom SIM-karticom

143

Die Dargebotene Hand

Razgovor 0-24, anonimno – i za bližnje

147

Pro Juventute

Za djecu i mlade, 0-24

142

Pomoć žrtvama

Nakon nasilja – za žrtve i bližnje, 0-24

145

Tox Info Suisse

Trovanja, i lijekovima

Psihijatrijska hitna služba u Vašem kantonu: vidi krisenintervention.ch › Pomoć u kantonu. Struktura ovog predloška slijedi međunarodno raširen sigurnosni plan prema Stanleyju i Brownu, dopunjen korakom „Zbog čega se isplati živjeti“. Švicarske linije pomoći odgovaraju uglavnom na njemačkom, francuskom i talijanskom.