

t i p s o m t e o v e r l e v e n



eerste hulp bij
mentale crisis

f r e e p r i n t a b l e s



BEN JE ERG IN DE WAR EN IN ACUUT LEVENSGEVAAR?

Bel dan nu 112.

Bepaal voor jezelf of je nog helder kunt nadenken en niet in een psychose toestand bent geraakt.



BEPAAAL DE GROOTTE VAN DE CRISIS OP SCHAAL 1-10

Bepaal voor jezelf de onderwerpen die ten grondslag liggen. **Waar komt het door?**

- Heb je ooit zware mentale of fysieke klappen gekregen welke je (nog) niet goed hebt verwerkt?
- Heb je iets gebruikt wat je geest beïnvloed? Is de crisis een gevolg van alcohol / drugs / medicatie gebruik?



LUISTER NAAR JEZELF

Heb je last van paniekaanvallen? Herhaal de volgende ademhalingsoefening:

10 sec. langzaam inademen door de neus

10 sec. je adem rustig vasthouden

10 sec. langzaam uitademen door de mond

Herhaal dit enkele keren totdat je rustig wordt. Volhouden, het gaat je lukken!



IS ALLES NU EVEN DONKER?

Ben je suïcidaal en wil je er (anoniem) over praten, chatten of wil je een cursus doen?

Onthoud: Je wilt niet sterven, je wilt alleen uit je huidige situatie.

Aanvaard jij hulp?

- **Bel nu 0900-0113 of chat op de site <https://www.113.nl/>**
- **Zoek een crisiscentrum in de buurt**



HEB JE EEN HEFTIGE PANIEKAANVAL?

Ben je in crisis, maar niet in levensgevaar?

- **Contact een vriend(in), familielid of iemand anders uit je omgeving die je vertrouwt**
- **Bel je huisarts, huisartsenpost of je eventuele behandelaar / therapeut**



HEB JE LAST VAN FLASHBACKS?

Heb je last van herbelevingen: Beleef jij steeds opnieuw je trauma?

- **Wees je bewust van je flashbacks**
- **Breng jezelf op een veilige plek**
- **Begeleid jezelf elke keer weer terug in het HIER en NU**
- **Door je zintuigen te gebruiken (beschrijf de ruimte om je heen, ruik aan iets scherps, eet/drink iets, focus je hierop)**
- **Blijf herhalen dat je NU veilig bent**
- **Doe de ademhalingsoefeningen**



ER IS ALTIJD EEN WEG NAAR HERSTEL

ONTHOUD: JIJ KUNT DIT!

Schaam je nooit om hulp te vragen.

Er is altijd wel iemand die kan helpen.

Zorg goed voor jezelf,
want je bent het waard.





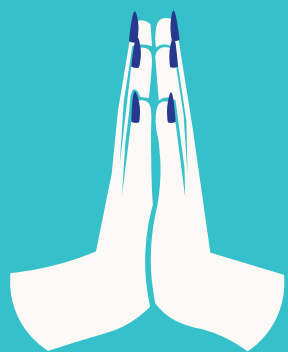
DOWNLOAD FREE PRINTABLES

Download onze handige templates, printables, e-books en inspi-guides die jouw leven een stuk makkelijker maken.

Zo ben jij altijd voorbereid!

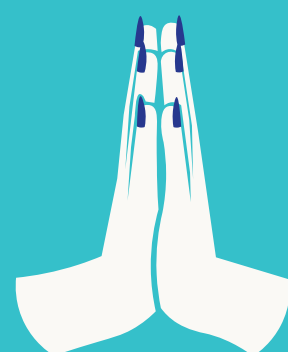
Ons doel is om jou zowel te inspireren als voor te lichten. Het is voor ons waardevol om jou in hun waarde te laten en in hun eigen kracht laten staan.





r e m e m b e r
you are an amazing human

We doen het samen.
Heb je tips of opmerkingen?
Mail jouw tip naar mail@ikheelmij.nl



d e e l e n p r i n t !