

Ik, _____, heb mezelf de laatste tijd twee tot drie keer per maand gesneden en ik wil daarmee stoppen. Ik realiseer me dat snijden duidt op een gebrek aan respect voor mezelf en mijn lichaam. Ik wil mezelf leren respecteren en van mezelf leren houden zoals ik ben. Ik beloof dat ik mezelf de komende week niet zal snijden. Woensdag, tijdens mijn volgende therapie sessie, zal ik verslag doen van mijn vorderingen.

Getekend: _____ Datum: _____

Getuige: _____ Periode: _____ tot _____

■ **Figuur 10.4** Veiligheidscontract. Bron: Walsh (2012)