

OVERZICHT TOOLS EN METHODIEKEN

Overzicht van alle tools, methodieken en folders ter preventie van zelfdoding die terug te vinden zijn op Zelfmoord1813, gesorteerd naar doelgroep.

MENSEN MET ZELFMOORDGEDACHTEN

Zelfmoordlijn 1813

Iedereen die denkt aan zelfmoord kan gratis en anoniem terecht bij de Zelfmoordlijn. De Zelfmoordlijn is toegankelijk via:

- [Telefoon](#): 1813, 24/7
- [Chat](#): 18u30-22u
- [E-mail](#): antwoord binnen 5 werkdagen
- [Forum](#)



Think Life

Think Life is een gratis, anonieme en online zelfhulp cursus voor iedereen die aan zelfdoding denkt. Think Life kan zelfstandig en op eigen tempo doorlopen worden.

[Flyer](#):



BackUp

BackUp is een smartphone applicatie voor personen die aan zelfmoord denken. De app wil houvast bieden bij zelfmoordgedachten en tools aanreiken om een crisis te overbruggen of een volgende crisis te voorkomen.



Flyer:



Safety plan

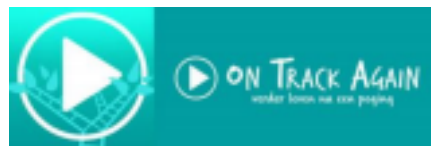
Het safety plan is een tool waarmee je online een eigen safety plan kan opmaken. In dit plan kan je noteren wat je tot rust kan brengen in een crisissituatie en wie je kan contacteren in geval van nood. Je kan het safety plan online invullen, downloaden of via de apps BackUp of On Track Again gebruiken.



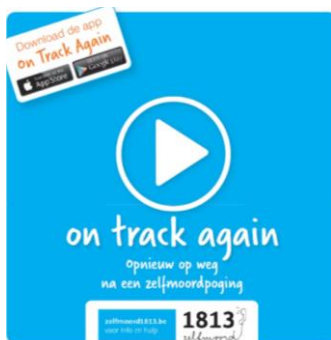
JONGEREN DIE EEN ZELFMOORDPOGING ONDERNOMEN HEBBEN

On Track Again

On Track Again is een smartphone applicatie die jongeren opnieuw op weg helpt na een zelfmoordpoging. Het bevat tools die de jongere helpen om tot rust te komen, te ondersteunen, hulp in te schakelen indien nodig en een safety plan op te stellen.



Brochure voor jonge suïcidepogers:



Website voor jonge suïcidepogers:



Brochure voor ouders van jonge suïcidepogers:



NA EEN POGING

Folder: [Spreken met je kind over een zelfmoordpoging in de familie](#)

Spreken met je kind over een zelfmoordpoging in de familie

Hoe doe ik dat?!



Gids: [Na een zelfmoordpoging. Gids voor naasten.](#)



MENSEN DIE BEZORGD ZIJN OM IEMAND

Zelfmoordlijn

Iedereen die bezorgd is om iemand die mogelijk aan zelfmoord denkt kan gratis en anoniem terecht bij de Zelfmoordlijn. De Zelfmoordlijn is toegankelijk via:

- [Telefoon](#): 1813, 24/7
- [Chat](#): 18u30-22u
- [E-mail](#): antwoord binnen 5 werkdagen

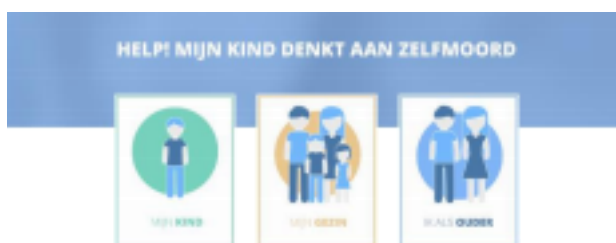


E-learning over verontrustende inhoud op het internet

Via deze gratis e-learning leer je om gepast te reageren op verontrustende berichten op het internet.

ouders met een kind dat aan zelfmoord denkt

Help! Mijn kind denkt aan zelfmoord



Op de website Help! Mijn kind denkt aan zelfmoord vind je informatie en tips rond het omgaan met de zelfmoordgedachten van je kind.

NABESTAANDEN

Gids na zelfdoding



Gespreksgroepen

Iedereen die iemand verloren heeft door zelfdoding kan terecht bij een gespreksgroep voor nabestaanden om andere nabestaanden te leren kennen, zijn/haar verhaal te delen, ervaringen uit te wisselen, en (h)erkenning te vinden. Voor mensen die dit liever anoniem of van op afstand doen is er ook een [online gespreksgroep](#).

Folder:



Forum

Het online forum voor nabestaanden biedt een (anonieme) ontmoetingsplaats om ervaringen en vragen uit te wisselen met andere nabestaanden.

Ik draag je mee



Op Ik draag je mee kan je een gratis herinneringspagina aanmaken om een dierbare die door zelfdoding overleden is te herdenken.

HULPVERLENERS

SP-reflex

Suicidepreventie-reflex

Evidence-based aanbevelingen voor de detectie en behandeling van suïcidaal gedrag

Ter ondersteuning van de richtlijn 'Detectie en behandeling van suïcidaal gedrag' werd een e-learningwebsite ontwikkeld waar de belangrijkste aanbevelingen op basis van gratis e-learningmodules en praktijkoefeningen ingeoeffend kunnen worden. Volgende thema's komen aan bod: detectie, interventies, na een poging, na een suïcide en suicidepreventie bij ouderen.

IPEO en KIPEO

De tools IPEO en KIPEO ondersteunen hulpverleners in het bieden van een kwalitatieve en goede opvang na een suïcidepoging.

Opmerking: Medio 2021 wordt een vernieuwde tool rond risicoformulering gelanceerd. Deze zal de IPEO en KIPEO vervangen.

ASPHA

ASPHA staat voor Advies SuicidePreventie voor Huisartsen en Andere hulpverleners en is een anonieme advieslijn voor hulpverleners met vragen rond de begeleiding suïcidale personen. ASPHA is bereikbaar via telefoon (024 24 300) of e-mail (info@aspha.be).

ASPHA
024 24 3000
info@aspha.be

Al deze folders/brochures zijn te verkrijgen via de webshop van LOGO Kempen.