

# BackUp

Een mobiele applicatie die houvast biedt bij zelfdodingsgedachten.

## Wat?

Mobiele app voor houvast bij zelfdodingsgedachten

## Voor wie?

Voor iedereen die aan zelfdoding denkt of BackUp wil zijn voor anderen

## Hoe?

Aan de hand van tools die kunnen helpen bij een moeilijke momenten en tips om iemand anders te helpen

## INHOUD



### Mijn BackUps

#### Wat:

Tool om contact te maken met het sociaal netwerk wanneer het moeilijk gaat. Hier kunnen personen, hulpverleners, organisaties, ... opgeslagen worden om snel te kunnen contacteren wanneer nodig.

#### Doel:

Verbondenheid is belangrijk op momenten dat het moeilijk gaat. Snel toegang hebben tot steun kan hierbij helpen.



### BackUp kaarten

#### Wat:

Hulpmiddel voor strategieën om met donkere gedachten om te gaan. De zorgvrager vult activiteiten in die hij/zij kan doen om rustiger te worden op moeilijke momenten.

#### Doel:

Op deze manier wordt geprobeerd het denken op moeilijke momenten te veranderen en te beheren.



### BackUp box

#### Wat:

Hier kunnen hoopvolle elementen worden verzameld: bijvoorbeeld muziek, citaten, gedichten, foto's, herinneringen, plannen en activiteiten in de toekomst, ...

#### Doel:

Deze verzameling kan helpen om negatieve gedachten om te buigen in redenen om te leven.



### Safety Plan

#### Wat:

Plan met zes stappen dat gebruikt kan worden om een moeilijk moment te overbruggen.

#### Doel:

Een houvast bieden voor de momenten waarop het moeilijk gaat, zodat de zorgvrager op dat moment weet wat te doen.



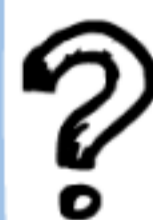
### BackUp zijn

#### Wat:

Dit onderdeel bevat informatie over hoe je iemand met zelfmoordgedachten kan helpen en aan zelfzorg kan doen. Je kan ook items uit de BackUp box uitwisselen met je naaste.

#### Doel:

Dit onderdeel van BackUp kan helpen bij het maken van contact, want bezorgdheid tonen kan een levensreddende impact hebben.



### Vraag & Antwoord

#### Wat:

Het antwoord op veelgestelde vragen over praten over zelfmoord, andere hulpinstanties en de veiligheid en anonimiteit van de app.

#### Doel:

Informereren over de werking van de app en het belang van praten over en hulp zoeken bij zelfmoordgedachten.



## Hoe kan je BackUp gebruiken?

- Je kan de BackUp-app samen met de zorgvrager invullen op het moment dat deze zich rustig voelt. Wanneer het dan moeilijk gaat, kan de zorgvrager beroep doen op wat jullie samen in de app verzameld hebben aan hulpmiddelen.
- De zorgvrager kan de app ook zelfstandig invullen, al kan het samen invullen van de app wel helpend zijn.
- Idealiter brengt de zorgvrager de mensen die worden toegevoegd als BackUp-contact op de hoogte en vraagt hiervoor ook toestemming.
- BackUp is geen vervanging van professionele hulpverlening, maar kan wel complementair gebruikt worden.

## Over BackUp

De BackUp app is **gratis** en **100% vertrouwelijk**. Gegevens worden enkel lokaal op het apparaat opgeslagen.

BackUp werd ontwikkeld door het **Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP)**. De elementen in de app zijn wetenschappelijk onderbouwd. De app werd getest door zowel experts als gebruikers en werd door beide positief ontvangen.

## Advies en vorming

### Nood aan meer informatie, advies of vorming over suïcidepreventie?

Check dan zeker:

- Onze richtlijnen: [zelfmoord1813.be/richtlijnen](http://zelfmoord1813.be/richtlijnen)
- Ons vormingsaanbod: [zelfmoord1813.be/vormingen](http://zelfmoord1813.be/vormingen)
- De suïcidepreventiewerking van de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg
- ASPHA - de advieslijn suïcidepreventie voor huisartsen en andere hulpverleners: [www.zelfmoord1813.be/aspha](http://www.zelfmoord1813.be/aspha)



Download gratis op iOS en Android  
[www.zelfmoord1813.be/BackUp](http://www.zelfmoord1813.be/BackUp)

**1813**  
zelfmoord



Vlaanderen  
is zorg



UNIVERSITEIT  
GENT

VLESP | Vlaams  
Expertisecentrum  
Suïcidepreventie