

Think Life.

Een **online zelfhulpcursus** 'omgaan met zelfmoordgedachten'

Wat?

Online zelfhulpcursus om zelfmoordgedachten beter onder controle te krijgen.

Voor wie?

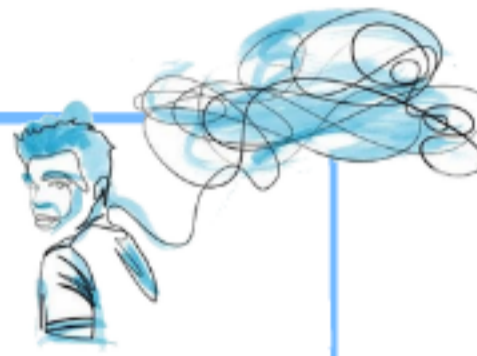
Voor iedereen die aan zelfmoord denkt en ermee wil leren omgaan.

Hoe?

In zes stappen op eigen tempo, met theorie en oefeningen.

INHOUD

Stap 1: Denken aan zelfmoord



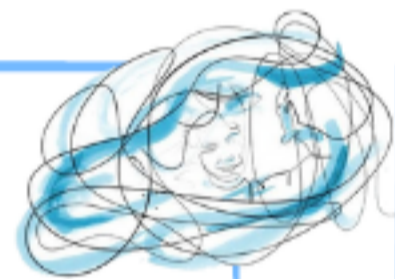
Het doel is om de deelnemer meer controle te geven over zijn/haar suïcidegedachten. Er wordt uitleg gegeven over het ruminerende en repetitieve karakter van deze gedachten. De oefeningen zijn gericht op het verminderen van piekeren.

Stap 2: Omgaan met gevoelens en crisis



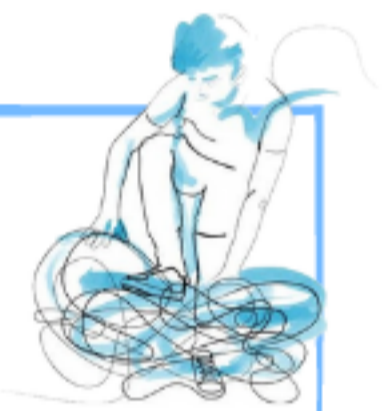
Deze module staat in het teken van hevige, ondraaglijke gevoelens en het herkennen en voorkomen van een crisis. De deelnemer leert intense emoties toe te laten en te reguleren tijdens een crisissituatie door het opstellen van een safety plan.

Stap 3: Automatische gedachten



De deelnemer leert automatische gedachten bij zichzelf te herkennen die een negatieve invloed kunnen hebben op zijn/haar gevoelens en gedrag.

Stap 4: Denkgewoonten



Er wordt verder doorgegaan op het leren herkennen van veel voorkomende denkgewoonten die heel negatief of zwart-wit kunnen zijn. Oefeningen zijn erop gericht deze dysfunctionele gedachtenpatronen te herkennen en te doorbreken.

Stap 5: Anders leren denken



De deelnemer wordt uitgenodigd om zijn/haar negatieve gedachten aan te pakken en te herstructureren door middel van specifieke cognitieve technieken. Oefeningen hebben tevens als doel gedachten op een meer gedetailleerde en neutrale wijze te formuleren.

Stap 6: Omgaan met toekomstige tegenslagen



De belangrijkste vaardigheden die de deelnemer tijdens Think Life heeft geleerd, worden herhaald. Ook leert de deelnemer hoe hij/zij kan omgaan met een eventuele terugval. Door de oefeningen stelt de deelnemer een terugvalplan op en creëert ook een meer realistisch toekomstbeeld voor zichzelf.

Hoe kan je Think Life gebruiken?



- Surf naar thinklife.zelfmoord1813.be om de cursus te volgen of te downloaden.
- Het wordt aangeraden om de cursus in **zes weken** te doorlopen, met één module per week. Je kan er ook voor kiezen om het in je **eigen tempo** te doorlopen. Je krijgt per onderdeel telkens drie **voorbeelden** van hoe anderen het hebben aangepakt.
- Think Life is **geen vervanging van andere beschikbare hulpverlening**. Als je gedachten aan zelfmoord overheersen, is het belangrijk dat je (ook) andere vormen van ondersteuning zoekt. Voor meer info en hulp kan je terecht op Zelfmoord1813.be of bij een hulpverlener zoals je huisarts, psycholoog of psychiater
- Er bestaat ook een **offline versie** van Think Life. Deze kan je via de website downloaden.

Over Think Life

Think Life is gebaseerd op **doeltreffende psychotherapeutische technieken**. De therapie die het meest prominent aan bod komt in Think Life, is cognitieve gedragstherapie (CGT). Naast CGT, zijn de modules van Think Life gebaseerd op elementen uit de dialectische gedragstherapie (DBT), probleemoplossende therapie (PST) en mindfulness-based cognitieve therapie (MBCT).

De cursus werd oorspronkelijk ontwikkeld aan de Vrije Universiteit Amsterdam en is door het **Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP)** aangepast voor gebruik in Vlaanderen.

Think Life is een tool die wetenschappelijk onderzocht werd door VLESP. Uit deze studie blijkt dat mensen die de online cursus hebben gevolgd minder vaak aan zelfmoord denken. Daarnaast toont het onderzoek aan dat Think Life zorgt voor een daling in depressieve klachten, hopeloosheid, piekeren en angst.

Advies en vorming

Nood aan meer informatie, advies of vorming over suïcidepreventie?

Check dan zeker:

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