

Think Life.

Denk je aan zelfmoord?
Volg dan de online zelfhulp cursus Think Life.

1813
zelfmoord



Voor wie is Think Life?

De **online zelfhulp cursus** Think Life is voor iedereen die aan zelfmoord denkt en iets aan die gedachten wil doen. Think Life heeft als doel mensen beter te leren omgaan met hun zelfmoordgedachten. Het maakt niet uit of je al hulp krijgt. Je kan Think Life **zelfstandig en volledig anoniem** doorlopen.

Think Life is echter 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.

Wat ga je doen?

Tijdens deze cursus leer je door middel van verschillende oefeningen je zelfmoordgedachten beter onder controle te krijgen. Mensen proberen hun gedachten aan zelfmoord te onderdrukken of te stoppen, maar dat werkt vaak niet. Waarom dat zo is, wordt in de eerste module uitgelegd. Het doel van deze cursus is dan ook niet dat je na zes modules niet meer aan zelfmoord denkt, maar dat je hopelijk minder last hebt van je gedachten en dat je er leert mee om te gaan.



Hoe werkt Think Life?

Think Life is opgebouwd uit zes modules die je **anoniem** en in **eigen tempo** volgt.

Elke module is opgedeeld in theorie, een weekopdracht en een aantal oefeningen. Aangezien sommige oefeningen je meer zullen aanspreken dan andere, kan je **zelf bepalen welke oefeningen** voor jou helpend zijn. Het verschilt voor iedereen wat helpend is.

In elke module worden telkens drie voorbeelden gegeven zodat je kan zien **hoe anderen het hebben aangepakt**.

Aan het volgen van de Think Life cursus zijn **geen kosten** verbonden.

Surf naar zelfmoord1813.be/ThinkLife

Achtergrond Think Life

Think Life is gebaseerd op doeltreffende psychotherapeutische technieken.

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.

Think Life.

Surf naar zelfmoord1813.be/ThinkLife



VLESP | Vlaams
Expertisecentrum
Suïcidepreventie

zelfmoord1813.be
voor info en hulp

1813
zelfmoord