Think Life.

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

INFOFICHE

Wat is Think Life?

Een **online zelfhulpcursus** om zelfmoordgedachten beter onder controle te krijgen.

Voor wie?

Voor iedereen (≥ 18 jaar) die aan zelfmoord denkt en **ermee wil leren omgaan**.

Achtergrond

Think Life is gebaseerd op **psychotherapeutische technieken, vnl. cognitieve gedragstherapie.**

Think Life werd onderzocht door het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP). Uit de studie blijkt dat de online zelfhulpcursus helpt bij het verminderen van zelfmoordgedachten, maar ook depressieve klachten, hopeloosheid, piekeren en angst.

Hoe werkt het?

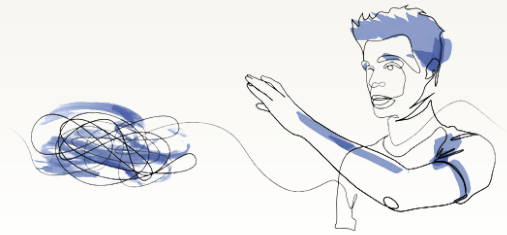
- Surf naar **www.thinklife.zelfmoord1813.be** of download de offline versie op de website.
- Think Life is opgebouwd uit **6 modules**. Elke module bestaat uit **theorie, een weekopdracht en oefeningen**. We adviseren om één module per week te doorlopen. Doorheen de modules vind je **voorbeelden** van hoe andere deelnemers de oefeningen invulden. Per les vind je ook enkele **veelgestelde vragen**.
- De cursus is **anoniem** en **gratis**.
- Het is echter **geen vervanging van beschikbare hulpverlening**. Als gedachten aan zelfmoord overheersen, is het belangrijk om ook andere vormen van hulpverlening te zoeken.

Vorming & advies

- Ons **e-learningplatform** voor zorg- en hulpverleners: sp-reflex.zelfmoord1813.be
- Ons **vormingsaanbod:** zelfmoord1813.be/vormingen
- **ASPHA** - de advieslijn suïcidepreventie voor huisartsen en andere hulpverleners: www.zelfmoord1813.be/aspha

6 modules

Het doel is dat je na de 6 modules **minder last** hebt **van zelfmoordgedachten** en dat je ze **beter kan beheersen.**



Denken aan zelfmoord

Theorie
Inzicht geven in het ontstaan van zelfmoordgedachten en het verband met piekeren.

1 **Weekopdracht**
Turven

Omgaan met een crisis

Theorie
Omgaan met intense gevoelens en een crisis leren herkennen.

2 **Weekopdracht**
Positief dagboek & Safety Plan

Automatische gedachten

Theorie
Stiltstaan bij de invloed van (automatische) gedachten op je gevoel en gedrag.

3 **Weekopdracht**
Automatische gedachten opsporen

Denkgewoonten

Theorie
Denkgewoonten en de invloed op je gedachten onderzoeken.

4 **Weekopdracht**
Denkgewoonten doorzien

Anders leren denken

Theorie
Gedachten en denkgewoonten anders leren formuleren.

5 **Weekopdracht**
Tegenberichten

Omgaan met toekomstige tegenslagen

Theorie
Focus op het toekomstbeeld en leren terugval voorkomen.

6 **Weekopdracht**
Terugvalplan

zelfmoord1813.be
voor info en hulp

1813 zelfmoord

VLESP Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie

UNIVERSITEIT GENT