

# BackUp

UITGEVER: Zelfmoord 1813



**THEMA:** Sociaal-Emotioneel Welbevinden

**LEEFTIJD:** Lagere school en adolescent

**SUBTHEMA:** Communicatie

**AANTAL GEBRUIKERS:** Zelfhulp en individuele begeleiding

## **EXTRA UITLEG:**

BackUp is een mobiele applicatie die houvast wil bieden bij zelfmoordgedachten. De app bevat verschillende tools die je kunnen helpen een crisis te overbruggen of een volgende crisis te voorkomen. Ook als je er wilt zijn voor iemand anders kun je met BackUp aan de slag.

## **WAAR TE VINDEN:**

Digitale tool-website-app

Website: <https://www.zelfmoord1813.be/zelfhulp/backup-en-track-again>

App Store: <https://apps.apple.com/be/app/backup-door-zelfmoord-1813/id999043318>

Google Play: <https://play.google.com/store/apps/details?id=be.zelfmoord1813.backup>

## **WIST-JE-DAT:**

Met deze app kan je van een moeilijk moment iets positief maken. Je kan je "BackUps" opslaan. Dit zijn voor jou belangrijke contactpersonen voor wanneer het moeilijk gaat. Je kan ook BackUp kaarten opslaan. Hier krijg je kaarten te zien met activiteiten die je kan doen om terug controle te krijgen. Ook een BackUp Box kan je vullen. Deze steek je vol met foto's, muziek en quotes die jou terug aan het lachen maken. Als laatste kan je zelf een Safety Plan opstellen. Dit helpt je in 6 stappen een crisis te overbruggen.