

On Track Again

UITGEVER: Dienst voor Ambulante Zorg VZW

ON TRACK AGAIN
verder leven na een poging



THEMA: Sociaal-Emotioneel Welbevinden

LEEFTIJD: Adolescent

SUBTHEMA: Zelfmoord

AANTAL GEBRUIKERS: Zelfhulp en individuele begeleiding

EXTRA UITLEG:

Na een zelfmoordpoging 'On track again'? Ja, het kan! Deze website laat jou zien dat je een heleboel dingen kan doen om terug op weg te geraken. Aan de hand van video's, korte geschreven getuigenissen en praktische tools en tips leer je wat je kan doen om jezelf te helpen. Onder het rubriekje 'chill' vind je tips die jou kunnen helpen om tot rust te komen. Onder 'talk' lees je hoe belangrijk het is om te praten en hoe je dat kan doen. Jongeren vertellen onder 'lifesavers' hun verhaal en wat hen heeft geholpen. Bij 'crisis' leer je je eigen signalen herkennen. 'Back to school' is ook een belangrijk thema. Zoek je concrete hulp, dan kan je op de rubriek 'help' verschillende contacten en telefoonnummers. Op de app word je eigen account gemaakt met een dagboek, safetyplan, lifesavers, vragen en antwoorden. Heb je onmiddellijke hulp nodig dan kan je contact opnemen met de zelfmoordlijn.

WAAR TE VINDEN:

Digitale tool–website-app

Website: <http://www.ontrackagain.be/>

App Store: <https://apps.apple.com/be/app/ontrackagain/id809619918>

Google Play:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=be.zorgvoorsuicidepogers.ontrackagain&hl=nl>

WIST-JE-DAT:

Er wordt tijdens een filmpje meer uitleg gegeven over de website en de app. Deze informatie kan je bekijken via volgende link. <https://www.youtube.com/watch?v=BS3dTN6369o>