

Download de app
on Track Again

Available on the
App Store

GET IT ON
Google play



on track again

opnieuw op weg
na een zelfmoordpoging

zelfmoord1813.be
voor info en hulp

1813
zelfmoord

Ben je alles even moe?
Zag je geen uitweg meer?



Dacht je aan zelfmoord
als een oplossing
voor je problemen?



Dit boekje laat jou zien dat je
een heleboel dingen kan doen
om terug op weg te geraken.



Want ook al zie je het nu even anders:
zelfs de grootste problemen zijn tijdelijk.

De dood is voor altijd. En dit gevoel...

gaat ooit voorbij!



Chill!

Na je poging is rusten belangrijk.
Geef jezelf tijd en ruimte. En als je er klaar voor bent,
probeer je zorgen dan te delen met anderen.



Durf de touwtjes even uit handen te geven
en laat je helpen!

Zoek mensen die jou kunnen helpen
om oplossingen te vinden.





Talk!

Misschien schaam je je om wat er gebeurd is.
Misschien weet je niet waar je moet beginnen.

Maar praten helpt!

En je kan altijd ergens terecht!



Deel je pijn met anderen! Betrek hen bij jouw verdriet! Laat je ouders en vrienden weten wanneer jij het moeilijk hebt!

Terug opnieuw beginnen is niet eenvoudig.

Daar is heel wat moed voor nodig.

Maar je staat er niet alleen voor.

Heel wat mensen kunnen jou helpen.

Maak hier jouw hulpkaart.
Noteer bij wie jij terecht kan:

• je ouders en je familie:

.....

• je vrienden en vriendinnen:.....

.....

• een vertrouwd iemand uit je omgeving:

.....

• je leerlingbegeleider op school:

.....

Staat hun telefoonnummer al in jouw gsm? Super!
Dan is hulp slechts één sms of telefoontje van jou verwijderd.
Zijn er nog enkele die ontbreken? Update je gsm-lijstje dan zeker!

Noteer bij wie JIJ terecht kan:

- je huisarts:.....
.....
- je hulpverlener (CLB, GG en/of therapeut):.....
.....

Zet hun telefoonnummers meteen in je gsm!



Je kan ook dag en nacht terecht bij:

zelfmoord1813.be
voor info en hulp

1813
zelfmoord 

- Awel - luistert naar kinderen en jongeren
102 | www.awel.be (chat)



of je kan in je buurt terecht bij:

- JAC - Jongeren Advies Centrum
www.jac.be (chat)
- CLB - Centrum voor LeerlingBegeleiding in je school

Tips en verhalen over wat andere jongeren heeft
geholpen vind je op www.ontrackagain.be
met de qr code van de website:



zet de gratis onTrackAgain app op je
smartphone



Take care!

7 dingen die je ZELF
kan doen om je weer
beter te voelen

- Zorg dat je niet te veel alleen bent.
- Breng ritme in je leven. Opstaan, slapen en eten op geregelde tijdstippen werkt echt!
- Vermijd alcohol en drugs.
- Verzet je gedachten. Ontdek wat jou rust en positieve energie geeft.

- Fietsen, wandelen, zwemmen, tennissen, ...
Lichamelijke beweging helpt.
- Vecht niet tegen je gedachten aan zelfmoord,
maar richt je aandacht er ook niet voortdurend
op. Die gevoelens komen en gaan.
- Deel je verdriet met anderen, want praten helpt.

Things will
get better!

:-)

Hoe zwaar deze periode ook is.
Hoeveel pijn je nu ook voelt. Dit gaat voorbij!
En elke dag kan je opnieuw beginnen.

‘Hoe hard het verleden ook geweest is
Je kan altijd opnieuw beginnen.’

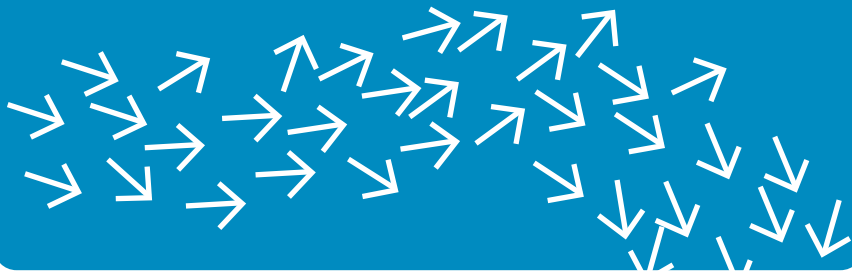
Boeddha

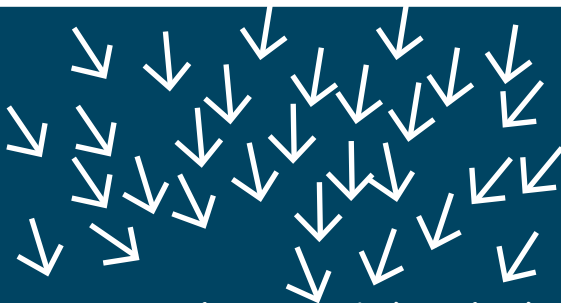
Crisis!

Heb je het opnieuw moeilijk?



Gevoelens van intens verdriet en emotionele pijn gaan niet zomaar van de ene dag op de andere voorbij. Ze komen en gaan als golven in de zee en ebben heel langzaam weg.





Soms overspoelen de pijn en het verdriet je zo erg
dat je erin dreigt te verdrinken.

Daarom is het belangrijk dat je jouw gevoelens goed
leert herkennen, zodat je op tijd aan de alarmbel
kan trekken.



Er zijn drie fases:



Groen: het is ok. Ik voel me goed



oranje: het wordt wat moeilijker.
Ik voel me onrustiger en somberder.



Rood: ik heb veel last van stress en spanning.
Ik denk aan zelfmoord.



Zit je in fase oranje?

Praat er zeker met anderen over.

Zorg ook voor afleiding en ontspanning.

Schrijf hieronder wat je zelf al kan doen
om rustig te worden en terug
in de groene zone te geraken.

.....

.....



Zit je in fase rood?

Trek aan de alarmbel en deel je verdriet!

Laat anderen jou helpen om terug
in de groene safe-zone te geraken!

Weet je niet goed bij wie je terecht kan?

Kijk dan op je hulpkaart.



Life Savers

Je bent niet alleen! Ook andere jongeren hebben zich al zo gevoeld. Benieuwd wat hen geholpen heeft?

Lees hun ervaringen en tips op

www.ontrackagain.be



[www.on track again.be](http://www.ontrackagain.be)

Dit boekje werd speciaal voor jou samengesteld. Tal van organisaties zijn bekommerd om je geluk en willen je helpen om opnieuw op weg te gaan.



Zorg voor suïcidepogers



VLAAMS ACTIEPLAN
SUÏDEPREVENTIE 2019-2024



Fonds GavourGeluk
promotie van geluk en welzijn

Bevindt zich in de Werking Vlaamse Gemeenschap



Verantw. Uitgever: Rita Vanhove, DA44 - Koning Leopoldlaan 159 - 3920 Lommel
Grafisch concept: Jos Wouters.be - Communicatie & copywriting: brjJANNt.be