

# BackUp



Mijn BackUps



BackUp Kaarten



BackUp Box



Safety Plan



BackUp Zijn



Instellingen

1813   
zelfmoord



**BackUp** is de mobiele applicatie van Zelfmoord1813 die houvast wil bieden bij zelfdodingsgedachten. Het biedt 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.



Verzamel belangrijke contactpersonen onder **mijn BackUps**: een vriend, familielid, hulpverlener.



Maak **BackUp kaarten** van activiteiten die je kunt ondernemen om zelf rustiger te worden op moeilijke momenten.



Vul je **BackUp Box** met foto's, muziek, quotes en afspraken in de toekomst om naar uit te kijken.



Jouw **Safety Plan** helpt je om in 6 stappen een crisis te overbruggen. Vul hem in op momenten dat het beter gaat, zodat je in een crisis weet wat te doen.



Help iemand anders er terug bovenop door **iemand's BackUp te zijn**.

Gratis en 100% vertrouwelijk. Gegevens worden enkel lokaal op het apparaat opgeslagen.



Download nu gratis op iOS en Android

[www.zelfmoord1813.be/BackUp](http://www.zelfmoord1813.be/BackUp)

Deze app is geen vervanging van professionele hulpverlening. Indien je aan zelfdoding denkt, raden we je sterk aan om contact op te nemen met een professionele hulpverlener.

[zelfmoord1813.be](http://zelfmoord1813.be)  
voor info en hulp

**1813**  
zelfmoord

**VLESP** | Vlaams  
Expertisecentrum  
Suicidepreventie



**Vlaanderen**  
is zorg

BackUp werd ontwikkeld door het Vlaams expertisecentrum suicidepreventie (VLESP). De elementen in de app zijn wetenschappelijk onderbouwd. De app werd getest door zowel een experten- als gebruikersgroep en door beide groepen positief ontvangen.

