

BackUp

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.



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.



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



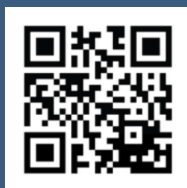
Help iemand anders er terug bovenop door iemands **BackUp te zijn**.



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

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

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.



Download nu gratis op **iOS** en **Android**
www.zelfmoord1813.be/BackUp

1813
zelfmoord