



Mijn Safety Plan



Download de Spark-app

0 Installeer de Spark-app

Spark is een gratis app om jongeren te ondersteunen in het omgaan met zelfmoordgedachten. Moeilijke momenten? Spark geeft hen houvast en steun om vol te houden.

Wat vinden jongeren terug in Spark?

De app Spark bevat:

- Een persoonlijk **Safety Plan** dat toont wat ze zelf kunnen doen als het moeilijk gaat en wie ze kunnen contacteren.
- **Tips en tricks** voor moeilijke momenten
- Een **HopeBox** met dingen die hen hoop geven
- **Info** over zelfmoordgedachten en wat kan helpen
- **Contactgegevens** van hulplijnen en hulpverlening

Motiveer de jongere die het moeilijk heeft om de app op zijn of haar smartphone te installeren en maak samen stapsgewijs kennis met de app.

Bouw **samen** met de jongere aan zijn of haar Safety Plan door de vragen hieronder in te vullen.

In de app vind je bij elke stap voorbeelden over wat je kan invullen. Jongeren kunnen ook eigen foto's toevoegen.

1 Dit geeft aan dat ik het moeilijk krijg:

.....

.....

2 Dit kan ik zelf doen als ik het moeilijk krijg:

.....

.....

Dit doe ik beter niet:

3 Dit kan ik met anderen doen als ik het moeilijk krijg:

.....

.....

Dit doe ik beter niet:

4 Met deze personen (vrienden, familie, ...) kan ik praten:

.....

.....

5 Zo maak ik mijn omgeving veilig:

.....

.....

6 Dit helpt mij volhouden:

.....

.....

Waar kan je terecht?

In acute nood:

Spoeddienst - 112

Je huisarts

Je huisarts kent jou al. Dat maakt het misschien eenvoudiger om je probleem of zorgen te vertellen. Je huisarts zoekt naar een oplossing of kan je doorverwijzen naar gespecialiseerde hulp.

Awel

Awel luistert naar alle kinderen en jongeren met een vraag, een verhaal, een probleem. Je kan bellen, mailen of chatten met Awel. Ook op het forum kan je je verhaal kwijt.

JAC

Het JAC helpt jongeren tussen 12 en 25 jaar met al hun vragen en problemen. Problemen thuis? Op zoek naar je eigen stek? Vragen over seks? Slachtoffer van geweld of misbruik? Geldproblemen? Vragen over drugs? Of over pesten? Informatie nodig om zelfstandig te wonen? ... Je kan bij het JAC terecht met elke vraag.

Tejo

Ben je tussen 10 en 20 jaar en zie je het even niet meer zitten? Spring bij TEJO binnen en krijg therapeutische begeleiding, anoniem en gratis, met of zonder afspraak. Je kan ook een afspraak maken voor een videocall.

Overkop

In een OverKop-huis kan je als jongere tot 25 jaar gewoon binnen en buiten lopen en allerlei leuke activiteiten doen. Het is een veilige plek waar je ook een luisterend oor vindt en beroep kan doen op professionele therapeutische hulp, zonder een label opgeplakt te krijgen.

Nok Nok / Geluksdriehoek

Voel je je soms droevig, down of angstig? Je goed in je vel voelen is belangrijk. Wist je dat je dit ook écht kan leren? Op noknok.be (12- tot 16-jarigen) vind je de beste tips, oefeningen en testjes voor meer zelfvertrouwen en om positief in het leven te staan. Ouder dan 16? Neem dan een kijkje op geluksdriehoek.be en ontdek hoe je zelf aan je geluksgevoel kan werken.

Online PsyHulp voor jongeren

Ben je tussen de 16 en 23 jaar en zit je al meerdere weken niet zo lekker in je vel? Heb je last van sombere buien die niet overgaan of ben je vaak bang? Heb je dingen meegemaakt waar je moeilijk

over kan praten? Kom je vaak in conflict met anderen omdat je dingen doet die je eigenlijk niet wil doen? Of heb je heel vaak negatieve gedachten over jezelf of over de wereld om je heen?

Check onlinepsychologie-jongeren.be voor informatie en online begeleiding.

Zelfmoord1813

Heb je zelf hulp nodig of maak je je zorgen om iemand? Is iemand uit je nabije omgeving uit het leven gestapt? Praten kan helpen. Bij de Zelfmoordlijn1813 staat er iemand voor je klaar. Elk gesprek is anoniem en gratis. Je kan bellen, chatten of mailen.

ANBN

ANBN (Anorexia Nervosa - Boulimia Nervosa) is er voor mensen met een eetstoornis en hun omgeving. Je kan chatten of het forum bezoeken, langskomen in het inloophuis in Leuven en deelnemen aan activiteiten.

Verwijslijn eetproblemen en eetstoornissen

Ontvang contactgegevens van gespecialiseerde zorg in je buurt. Bij de Verwijslijn eetproblemen en eetstoornissen kan je zowel via telefoon als via mail terecht voor verwijsadressen in je buurt of advies bij je hulpvraag.

De Druglijn

Bij De Druglijn kan je terecht met al je vragen over drank, drugs, pillen, gamen en gokken. Voor informatie, een eerste advies of voor adressen voor hulp en preventie. Anoniem, objectief en zonder te oordelen of veroordelen.

1712

1712 is er voor iedereen die een vraag heeft over geweld en misbruik, en voor iedereen die met geweld te maken heeft: slachtoffers, plegers (of daders) en toeschouwers. Je kan gratis en anoniem bellen en chatten.

Nupraatikerover.be

Ben je jonger dan 18, en heb je vragen over seksueel, psychisch of fysiek misbruik? Voor jezelf of voor iemand anders? Dan kan je via nupraatikerover.be anoniem chatten met medewerkers van het Vertrouwenscentrum Kindermishandeling. Er is een vertrouwenscentrum in elke Vlaamse provincie en in Brussel.

Stop Geweld

Ben je slachtoffer van seksueel geweld? Had je seks tegen je wil? In een Zorgcentrum na Seksueel Geweld krijg je

als slachtoffer medische zorg, psychische zorg en gebeurt er een forensisch onderzoek. Je kan hier ook klacht neerleggen bij de politie als je dit wenst.

Child Focus

Ben je een tiener en wil je weglopen? Ben je weggelopen en durf je niet naar huis terug te keren? Ben je slachtoffer van seksueel geweld of grooming? Verspreidt iemand naaktfoto's van jou? Twijfel niet om Child Focus te contacteren!

Wel Jong

Wel Jong is een jeugdorganisatie voor en door jongeren die willen bouwen aan een gelijkwaardige samenleving. Je kan er, verspreid over heel Vlaanderen en Brussel, andere LGBTQ+ jongeren ontmoeten en vrienden maken voor het leven.

Lumi

Heb je vragen over gender of seksuele voorkeur? Overweeg je een coming-out? Vermoed je dat je niet in een van de M/V-hokjes past? Wil je weten wat je als transgender kan doen tegen discriminatie? ...

Contacteer Lumi via chat, mail of telefoon. Anoniem, gratis en zonder vooroordelen.

Merhaba

Ben je LGBT+ en heb je een migratieachtergrond? Merhaba verwelkomt je ongeacht je gender, je seksuele voorkeur, je huidskleur, je etniciteit, je nationaliteit, je status, je religie. Merhaba bouwt aan een inclusieve en solidaire samenleving, waar elk van ons zich veilig, thuis en volwaardig deel van voelt.

Transgender Infopunt

Het Transgender Infopunt (TIP) is een neutrale, gratis en anonieme plek voor al je vragen over genderdiversiteit en het transgenderthema. Je kan hier terecht voor vragen rond identiteit, familiale moeilijkheden, werkgerelateerde aspecten, schoolcontext, transgenderzorg, discriminatiemeldingen en nog veel meer.

min19.be

Ben jij transgender, lesbisch, bi, homo, panseksueel ... of twijfel je nog? Ben je tussen de 13 en 19 jaar? Ben je op zoek naar een plek om nieuwe vrienden te maken? Min19 is een initiatief van Wel Jong Niet Hetero vzw voor en door holebi- en transgender-tieners van 13 tot 19 jaar. Min19 heeft een eigen online community en organiseert verschillende activiteiten.