

PROSPECT STUDIE.

Doe mee aan de Prospect studie &

leer omgaan met je zelfmoordgedachten

Het **Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP)** aan de Universiteit Gent onderzoekt Mindfulness Based Cognitieve Training (MBCT) voor personen met zelfmoordgedachten.

Als je 18 jaar of ouder bent, nodigen we je uit om deel te nemen aan het onderzoek. Jouw deelname aan deze studie is heel erg waardevol.



WAAROM DEELNEMEN?

- Een unieke kans om op een andere manier te leren omgaan met je zelfmoordgedachten.
- Deelname is gratis.
- Bijdrage aan de ontwikkeling van een nieuwe behandeling die ook andere mensen die het moeilijk hebben, kan helpen.



WAT IS MBCT?

MBCT bestaat uit 8 wekelijkse sessies en wordt in groepjes van 5 tot 10 personen gegeven. De focus ligt op het hier en nu, zonder te piekeren over het verleden of de toekomst. Je leert technieken aan die gebaseerd zijn op meditatie en cognitieve psychologie.



2 ONDERZOEKS- GROEPEN

Nadat je online geregistreerd bent voor de studie, word je willekeurig ingedeeld in één van de volgende twee onderzoeksgroepen:

- Groep waarin je MBCT zal volgen
- Controlegroep waarin je andere hulp aangeboden zal krijgen



ONLINE VRAGENLIJSTEN

Om na te gaan hoe de training werkt, zal je op verschillende momenten tijdens de studie via e-mail gevraagd worden om een vragenlijst in te vullen:

- 1) Bij de start van de studie
- 2) Na twee maanden
- 3) Na vijf maanden



Vlaanderen
is zorg



UNIVERSITEIT
GENT

VLESP | Vlaams
Expertisecentrum
Suïcidepreventie



Interesse om deel te nemen? Je kan je aanmelden voor de studie op:

PROSPECT.VLESP.BE/MBCT