



"MIJN HOND HEEFT ME ER BOVENOP GEHOLPEN" | SHANA (19)

Door **Zelfmoord1813** | 15-24 jaar

Shana ondernam een zelfmoordpoging. Ze vertelt hoe zij de draad van het leven stukje bij beetje terug opnam en hoe haar hond haar hierbij geholpen heeft.

[Lees hier meer over hoe je kan omgaan met zelfmoordgedachten.](#)



Hoe ernstig zijn jouw depressieve klachten? Test jezelf!
DEPRESSIEHULP.BE

PRAAT EROVER



Chat met Zelfmoord1813
Elke avond, 18u30- 22u



Mail met Zelfmoord1813
Antwoord binnen 5 werkdagen



Bel met Zelfmoord1813
Op 1813, anoniem en gratis, 24/7



Bezoek het forum van Zelfmoord1813
Deel je verhaal, vind lotgenoten en steun anderen.