

113 Zelfmoordpreventie lanceert '1K Z1E J3' campagne

10 september 2021



Nog steeds taboe op praten over zelfdoding

113 Zelfmoordpreventie start campagne '1K Z1E J3'

Iedere dag sterven er 5 mensen eenzaam en radeloos door zelfdoding. Vandaag, op Wereld Suicide Preventiedag, lanceert 113 Zelfmoordpreventie de landelijke publiekscampagne '1K Z1E J3'. Hiermee wil 113 de omgeving van mensen met gedachten aan zelfdoding (stimu)leren om het moeilijke, maar belangrijke, gesprek over zelfdoding aan te gaan. Dat is hard nodig. Uit recent onderzoek blijkt dat bijna de helft van de mensen met suïcidale gedachten hier met niemand over heeft gepraat.

Zelfdoding is dichtbij, praten is moeilijk

113 deed vorige maand in samenwerking met Direct Research onderzoek onder 1.013 Nederlanders naar praten over zelfdoding. Drie op de tien ondervraagde Nederlanders waren in de afgelopen twee jaar bang dat iemand in de directe omgeving een eind zou maken aan het eigen leven. Zes procent heeft het afgelopen jaar zelf aan suïcide gedacht. Bijna de helft van hen heeft hierover met niemand gepraat.

Uit het onderzoek blijkt ook dat de meeste Nederlanders een gesprek over mentale gezondheid met een bekende starten als daar aanleiding toe is. Meer dan de helft zegt dit echter niet te zullen doen bij minder bekende of

onbekende mensen. Een derde van de Nederlanders wil graag leren wat je kunt doen als in zo'n gesprek zelfdoding aan de orde komt. Doel van 1K Z1E J3 is dat meer mensen een gesprek aanknopen als daar aanleiding toe is en dat meer mensen leren hoe je over zelfdoding praat.



Eerste Hulp bij Mentale Nood

Er rust nog steeds een taboe op het praten over zelfdoding, terwijl een gesprek het begin kan zijn van een oplossing. Mensen met gedachten aan zelfdoding, willen vaak niet dood, ze willen dat hun lijden stopt. Ze voelen zich eenzaam en willen anderen niet tot last zijn. Hierover praten is moeilijk, maar belangrijk. Monique Kavelaars, voorzitter van de Raad van Bestuur bij 113:

“Zo'n gesprek is niet alleen voorbehouden aan therapeuten, iedereen kan dit gesprek voeren. Wij willen eigenlijk dat hulp verlenen bij iemand in mentale nood net zo normaal wordt gevonden als het verlenen van EHBO. Om dit gesprek te leren voeren, heeft 113 onder andere een online training ontwikkeld.”

1K Z1E J3

De boodschap 1K Z1E J3 zal de komende maanden zowel online als offline gecommuniceerd worden. Deze boodschap moet Nederlanders stimuleren om een gesprekje te beginnen als ze zien dat iemand het niet meer ziet zitten. In zo'n gesprek kan ook het onderwerp zelfdoding ter sprake komen. Dat is spannend, maar iedereen kan dat gesprek leren voeren en iedereen kan meedoen aan het verspreiden van deze boodschap. Meerdere BN'ers en Influencers zijn reeds bij de campagne aangesloten: Tygo Gernandt, Chef's Special, Rob Jetten, Mike Boddé, Mark Tuitert, Vera Camilla, Melissa Drost, Stippenlift, Dirk de Wachter, Djamila, Cristina Curry, Dany, Marjolijn van Kooten.

Kavelaars: “We starten vandaag en laten de campagne de komende maanden groeien. Hoe meer mensen ‘1K Z1E J3’ uitdragen, hoe meer mensen écht gezien worden, hoe meer gesprekken worden gevoerd en hoe minder mensen radeloos en eenzaam sterven door zelfdoding.”



Derde Landelijke Agenda Suïcidepreventie

De campagne komt voort uit de Landelijke Agenda Suïcidepreventie waarin 45 organisaties samenwerken om suïcidepreventie te versnellen en verder te verbreden. De Landelijke Agenda en het werk van 113 worden mogelijk gemaakt door het ministerie van VWS.

Op 113.nl/ikzieje vind je meer informatie over de campagne en wordt uitgelegd hoe je mee kunt doen OF ga [HIER](#) direct naar het [IKZIEJE filter op Instagram](#).