



5 september 2022

'1K Z1E J3' bankjes campagne van start, meer dan 50 gemeenten doen mee.

Praten over zelfdoding kan levens redden.

Zaterdag 10 september was het World Suicide Prevention Day. Ruim 50 gemeenten doen vanaf deze week mee aan de vervolgcampagne van '1K Z1E J3'. Dit jaar wordt de boodschap van 113 Zelfmoordpreventie uitgedragen op openbare bankjes. Deze bankjes worden een plek om even de tijd te nemen om elkaar te zien en te horen hoe het werkelijk met iemand gaat. Op de bankjes is een goudkleurige plaque bevestigd met de campagnetekst: *een goed gesprek begint met iemand écht zien*. De campagne wordt geïntroduceerd door vier prominente Nederlanders die op zo'n bankje met Özcan Akyol het gesprek aangingen.

"Niemand zei gewoon: Ga even zitten. Ik zie dat je niet goed in je vel zit. Ik zie dat je ongelukkig bent. Praat met me. Die directheid, die was er niet. Mensen worden heel ongemakkelijk als er iets aan de hand is." Zangeres Lakshmi in gesprek met Özcan Akyol.

Hoe je een gesprek voert over zelfdoding vroeg schrijver en presentator Özcan Akyol aan Ronald Giphart, Lakshmi, Glenn Helder en Dani. Ieder van hen vertelt over hun ervaring met mentale problemen, bij zichzelf, of bij vrienden, familie en mensen in hun directe omgeving.

In 2021 overleden 1.859 mensen door zelfdoding, dat zijn er gemiddeld 5 mensen per dag. Elke suïcide raakt gemiddeld 135 mensen. Dit betekent dat er in 2021 meer dan 250.000 mensen geraakt werden door het verdriet van een zelfdoding. Er rust nog steeds een taboe op het praten over zelfdoding, er is veel schaamte. Terwijl een gesprek nou juist enorm kan opluchten en het begin kan zijn van een oplossing. Iedereen kan zo'n gesprek voeren, het is spannend maar niet moeilijk. 113 heeft [speciale trainingen](#) om dit gesprek te leren voeren en hoopt dat via de '1K Z1E J3' bankjes campagne veel Nederlanders deze 'Eerste Hulp bij Suïcidale Gedachten' onder de knie krijgen.

"Als je lijdt aan het leven, dan moet je hopen dat er mensen zijn die de signalen oppikken" Ronald Giphart in gesprek met Özcan Akyol.

De '1K Z1E J3' boodschap zal de komende maanden via de openbare bankjes in gemeenten en lokale campagnes gecommuniceerd worden. Op de plaque staat een QR code die leidt naar [de campagnepagina](#) waar je een gratis een korte online training kunt doen om te leren hoe het gesprek over zelfdoding te voeren.

Denk je aan zelfdoding of maak je je zorgen om iemand? Praten over zelfdoding helpt en kan anoniem: chat via www.113.nl, bel 113 of bel gratis 0800-0113.

In Hardenberg staan 27 "1K Z1E J3" bankjes, ook in Rheezeerveen

