

zelfmoord1813.be
voor info en hulp

1813
zelfmoord

Werelddag suïcidepreventie

Communicatiegids



IN DEZE GIDS

1. Achtergrond

2. Campagnemateriaal

2.1 Lintjes

2.2 Kom uit je kop

3. Communicatiemateriaal

3.1 Social media post

3.2 Nieuwsbericht

3.3 Redactioneel artikel



1. ACHTERGROND

Op 10 september is het **Werelddag suicidepreventie**.

Samen doorbreken we de stilte en het stigma over zelfdoding en creëren we meer openheid, begrip en steun. We verspreiden de hoopvolle boodschap dat niemand er alleen voor staat en hulp altijd dichtbij is.

Dit jaar luidt de slogan '**Draag het samen**'. Want wat we samen dragen, voelt lichter.

Doe mee met onze acties:

► **Draag het lintje**

Het oranje-gele lintje is het internationale symbool voor suicidepreventie. We dragen het samen om de stilte en het stigma te doorbreken. Deelnemen kan alleen, met vrienden, familie, de organisatie waar je werkt, je team of met je huisdier.

► **Light a Candle**

Zet op 10 september om 20u een kaars aan je raam. Zo maak je je steun aan nabestaanden zichtbaar en toon je dat je denkt aan mensen die overleden aan zelfdoding. We dragen het verdriet samen.

► **Kom uit je kop**

Met de campagne 'Kom uit je kop' willen we mannen met zelfmoordgedachten motiveren om donkere gedachten naar buiten te brengen. Wil je onze campagne steunen? Draag het T-shirt en verspreid mee de boodschap.

Dank je wel om je samen met ons in te zetten voor de preventie van zelfdoding.

Voor meer info kan je terecht op www.zelfmoord1813.be/wspd of vlesp@ugent.be.

2. CAMPAGNEMATERIAAL

Op zoek naar materiaal om één van onze acties te steunen?

2.1 Lintjes

Je kan de lintjes bestellen om ze samen met collega's te dragen.



Wil jouw organisatie de lintjes graag mee verspreiden? [Registreer je dan als verdeelpunt](#). Zo kunnen wij mensen doorverwijzen naar jouw organisatie om het lintje te verkrijgen.

➤ **Lintjes bestellen**

[Webshop Gezondheidsmakers](#) of stuur een mailtje naar vlesp@ugent.be

➤ **Campagnemateriaal**

[Download de affiche](#)

2.1 Kom uit je kop

De 'Kom uit je kop'-campagne steunen? Draag het T-shirt of verspreid mee de boodschap.

➤ **T-shirt bestellen**

[Webshop e5](#)

➤ **Campagnemateriaal**

www.komuitjekop.be

3. COMMUNICATIEMATERIAAL

Je kan Werelddag suïcidepreventie steunen door onze acties te delen via:

- Social media
- Nieuwsbericht op je website of in je nieuwsbrief
- Artikel in je magazine of ledenblad

3.1 Social media post

Je kan de boodschap mee verspreiden via social media door:

- De post van VLESP te delen: volg ons of [download hier](#)

 [vlesp_insta](#)

 [VLESP - Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie](#)

 [VLESP - Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie](#)

- Een foto of video te delen met het lintje, een kaarsje of het 'Kom uit je kop'-T-shirt

Caption:

- We dragen het samen op Werelddag suïcidepreventie 🧡 Want wat we samen dragen, voelt lichter. Doe ook mee met de acties: www.zelfmoord1813.be/wspd

Tips:

- Hashtags: #WSPD2026 #draaghetsamen #lightacandle #komuitjekop
- Tag ons, dan kunnen wij je bericht delen
- Verwijs naar hulp in je caption of story 📍 zelfmoord1813.be

Post je graag iets anders? Volg dan steeds de [mediarichtlijnen](#).
Voor info en advies kan je terecht op vlesp@ugent.be.

3.2 Nieuwbericht

Je kan een nieuwsbericht delen op je website of in je nieuwsbrief.

Voorbeeldtekst:

Werelddag suïcidepreventie: hoe bijdragen?

Op 10 september is het Werelddag suïcidepreventie.

Het doel? Samen de stilte en het stigma over zelfdoding doorbreken en meer openheid, begrip en steun creëren.

Dit jaar luidt de slogan 'Draag het samen'. Want wat we samen dragen, voelt lichter. Doe mee met de acties:

- Draag het lintje
- Light a Candle
- Kom uit je kop

Ook op sociale media dragen we het samen. Deel een foto of video met het lintje, een kaarsje of het 'Kom uit je kop'-T-shirt met de hashtag #WSPD 2026, #draaghetsamen, #lightacandle of #komuitjekop. Wil je zelf iets posten? Volg dan steeds de [mediarichtlijnen](#).

Meer lezen over alle acties of zelf een actie opzetten?

 www.zelfmoord1813.be/wspd

3.3 Redactioneel artikel

Je kan de Werelddag ook in de kijker zetten in je magazine of ledenblad.

Voorbeeldtekst:

Op 10 september is het **Werelddag suïcidepreventie**. Een dag om aandacht te vragen voor personen die aan zelfdoding denken, hun omgeving, en mensen die een naaste verloren door zelfdoding.

Want wereldwijd overlijden jaarlijks meer dan 700.000 mensen aan zelfdoding. Dat maakt zelfdoding een belangrijke doodsoorzaak die veel mensen treft en vraagt om preventie. Dit bewustzijn zorgde de afgelopen decennia voor meer preventiestrategieën en acties, die gelukkig ook gepaard gingen met een wereldwijde daling in suïdecijfers.

Ook Vlaanderen zet actief in op de preventie van zelfdoding, gaande van campagnes voor het brede publiek en training aan professionals tot het bieden van laagdrempelige hulp en het ontwikkelen van apps en psychosociale interventies. Stuk voor stuk acties waarvan onderzoek aantoonde dat ze personen met zelfmoordgedachten kunnen helpen.

Dit jaar luidt de slogan van Werelddag suïcidepreventie 'Draag het samen'. Want wat we samen dragen, voelt lichter. We verspreiden de hoopvolle boodschap dat niemand er alleen voor staat en hulp altijd dichtbij is.

De organisaties achter het platform Zelfmoord1813.be roepen op om mee in actie te komen.



Hoe kan jij bijdragen?

- **Draag het lintje**

Het oranje-gele lintje is het internationale symbool voor suicidepreventie. Op 10 september dragen we het lintje samen om de stilte en het stigma te doorbreken. Deelnemen kan alleen, met vrienden, familie, de organisatie waar je werkt, je team of met je huisdier.

- **Light a Candle**

Zet op 10 september om 20u een kaars aan je raam. Zo maak je je steun aan nabestaanden zichtbaar en toon je dat je denkt aan mensen die overleden aan zelfdoding. We dragen het verdriet samen.

- **Kom uit je kop**

Met de campagne 'Kom uit je kop' willen we mannen met zelfmoordgedachten motiveren om donkere gedachten naar buiten te brengen. Wil je de campagne steunen? Draag het T-shirt en verspreid mee de boodschap.

Ook op sociale media dragen we het samen. Deel een foto of video met het lintje, een kaarsje of het 'Kom uit je kop'-T-shirt met de hashtag #WSPD2026, #draaghetsamen, #lightacandle of #komuitjekop.

Meer weten over alle acties, of zelf een actie opzetten? Lees er alles over op www.zelfmoord1813.be/wspd.

Interview

Wil je graag een interview met VLESP? Stuur een mailtje naar vlesp@ugent.be.