



# Kom Uit Je Kop Campagne

**18 maart 2026**

**3 op 4**

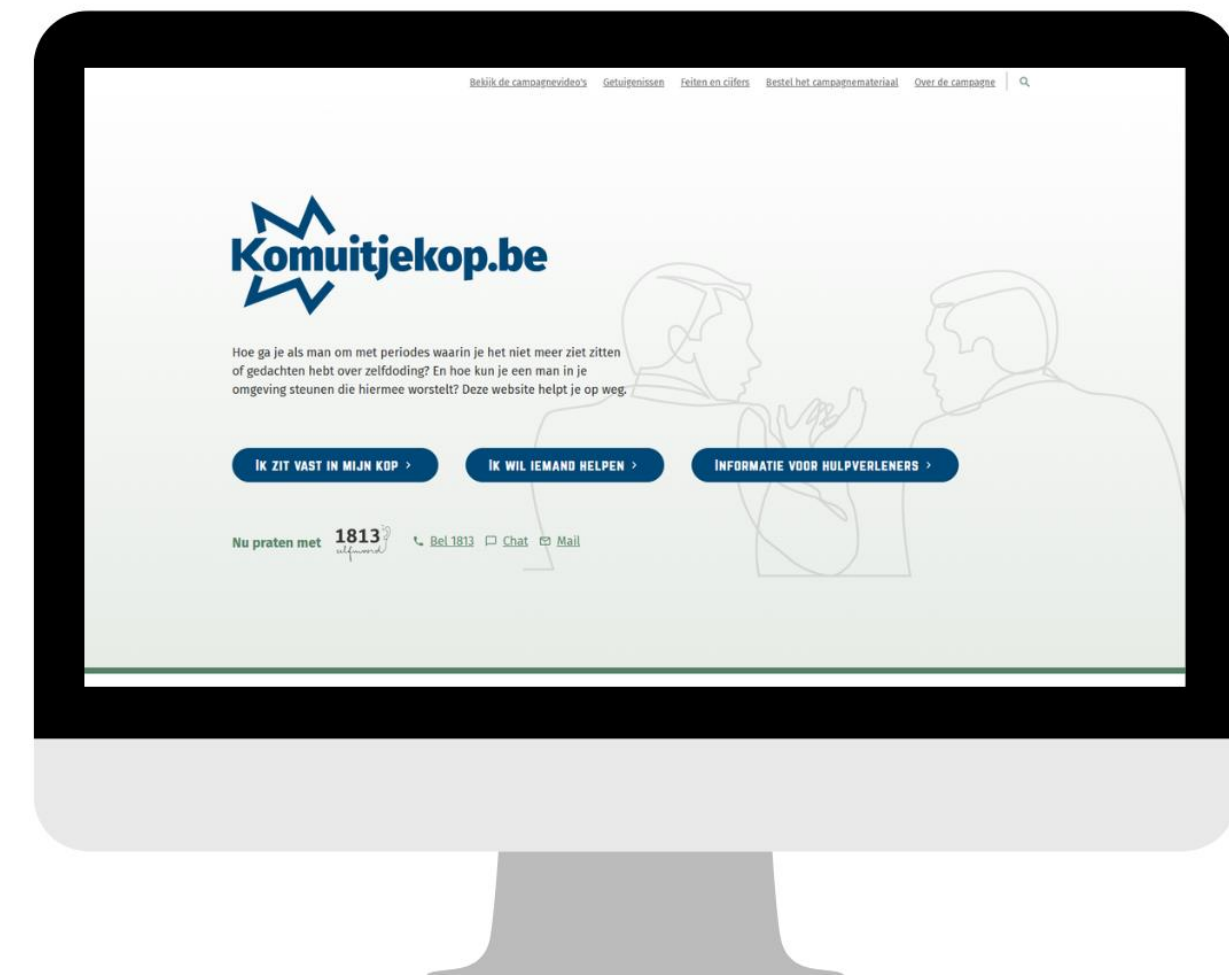
**Personen die overlijden door zelfdoding  
zijn mannen**

Als mannen het moeilijk hebben, brengen ze dat meestal

# Niet naar buiten

# Doelstellingen

- Zelfmoordgedachten en mentaal welzijn bij mannen **uit de taboesfeer** halen.
- Mannen aanmoedigen **uit hun kop te komen** en **hulp te zoeken** door vooroordelen te ontkrachten.
- Bewustzijn rond het **bestaande hulpaanbod**.
- Aanmoedigen om naar **komuitjekop.be** te surfen.



# Uit je kop. Op je shirt.

VLESP | Vlaams  
Expertisecentrum  
Suicidepreventie X *e5*.be X 

Met de steun van



**Vlaanderen**  
is zorgzaam en  
gezond samenleven



Breng het gevecht  
vanbinnen naar buiten



Kom Uit Je Kop wil donkere gedachten bespreekbaar maken  
voor mannen en hun omgeving.

Alle info op [komuitjekop.be](https://www.komuitjekop.be)

VLESP

Vlaams  
Expertisecentrum  
Suicidepreventie



Vlaanderen  
is zorgzaam en  
gezond samenleven

e5  
.be

zelfmoord1813.be  
voor info en hulp



UNIVERSITEIT  
GENT

VLESP | Vlaams  
Expertisecentrum  
Suicidepreventie

# Bekende ambassadeurs om onze boodschap te verspreiden





# Praktisch

# Praktisch

## Verkrijgbaar

- Vanaf 18 maart 2026 tot 31 juli 2026, zo lang de voorraad strekt
- Bij e5: webshop, Aalst, Aartselaar, Brugge Sint-Andries, Hasselt, Lokeren, Ternat
- Voor €16,99

## Andere materialen

- Posters (A2)
- Flyers (A5)
- Stickers
- Vernieuwde KomUitJeKop.be

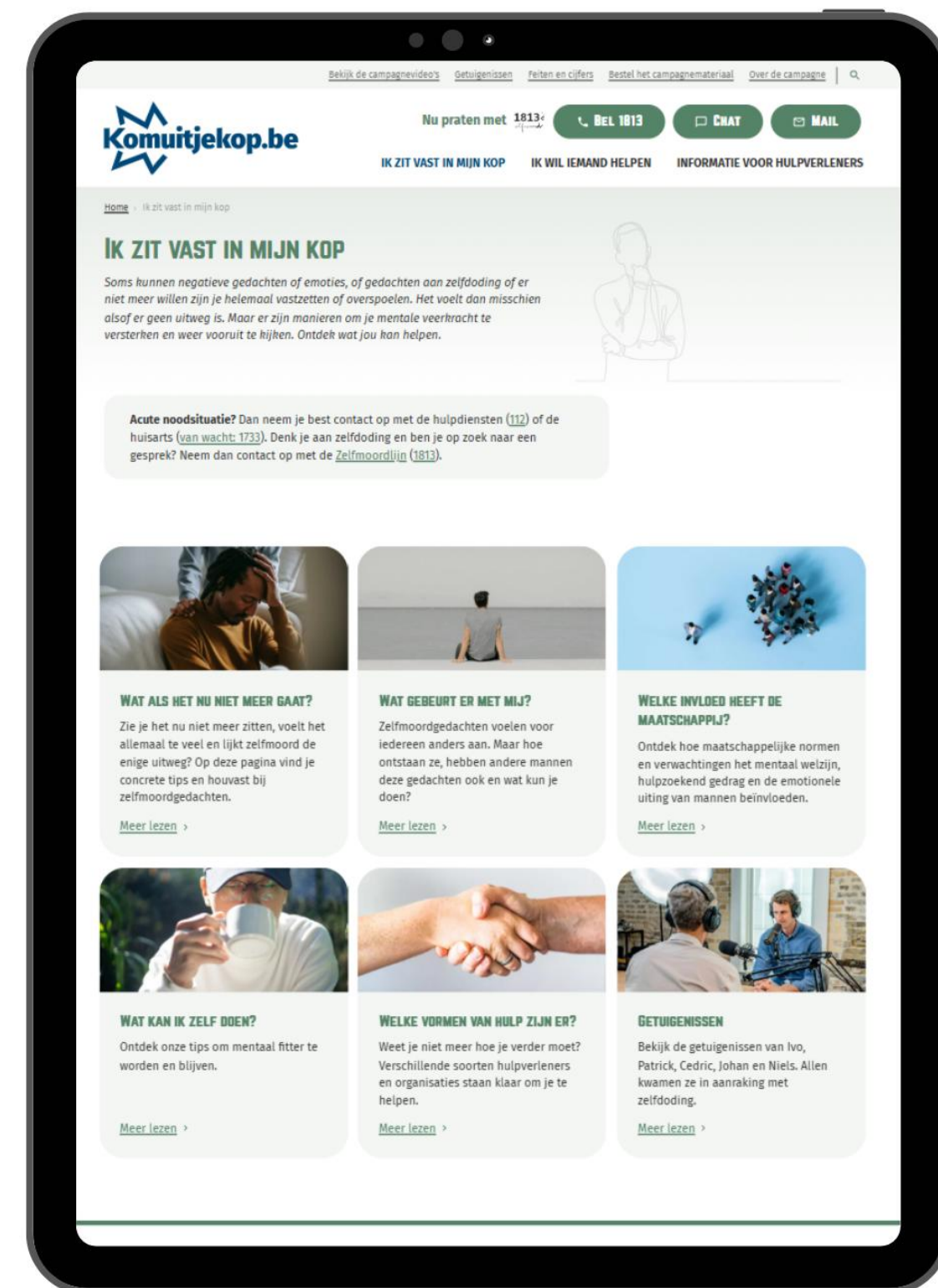
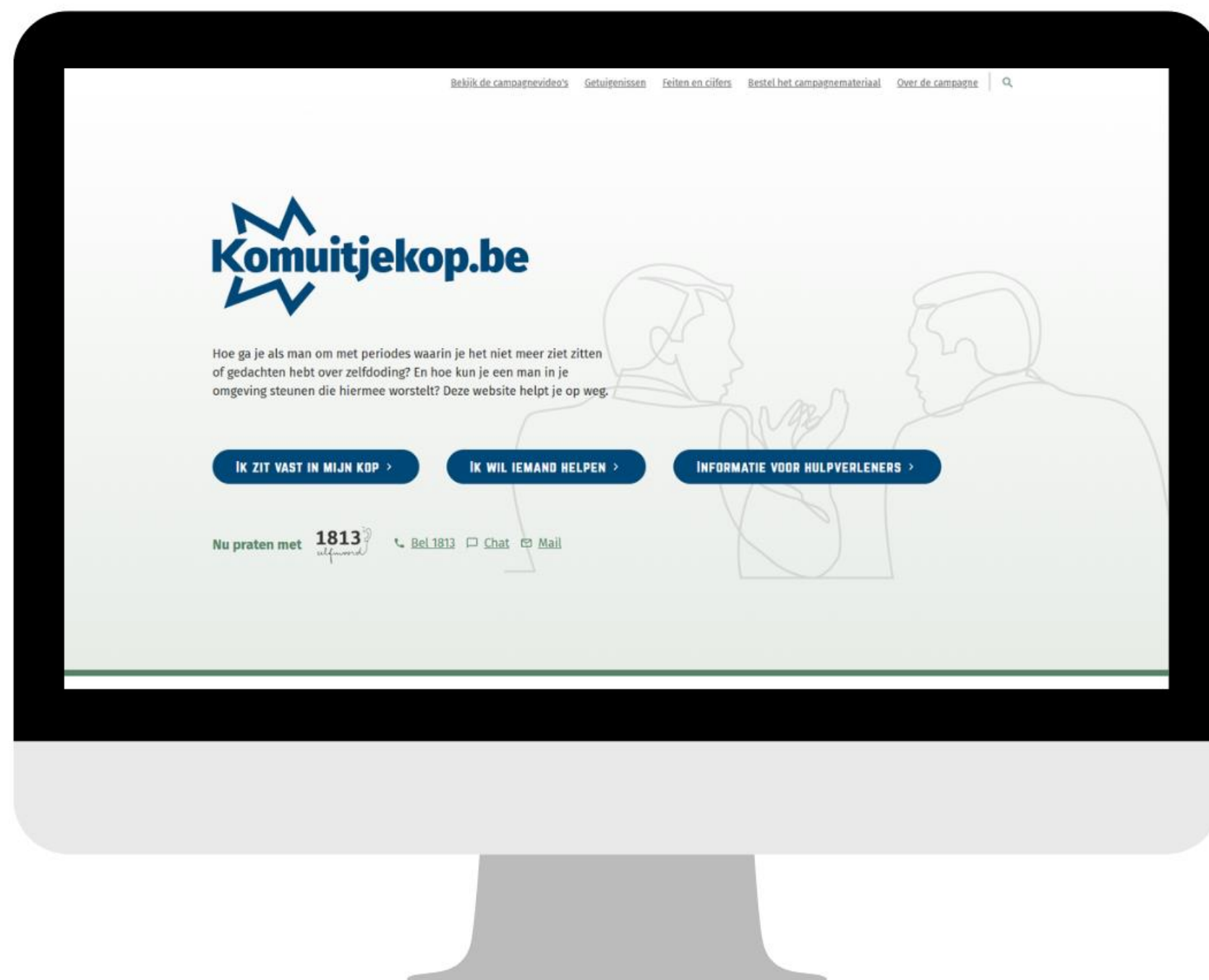




# Vernieuwde website Kom Uit Je Kop

# Website

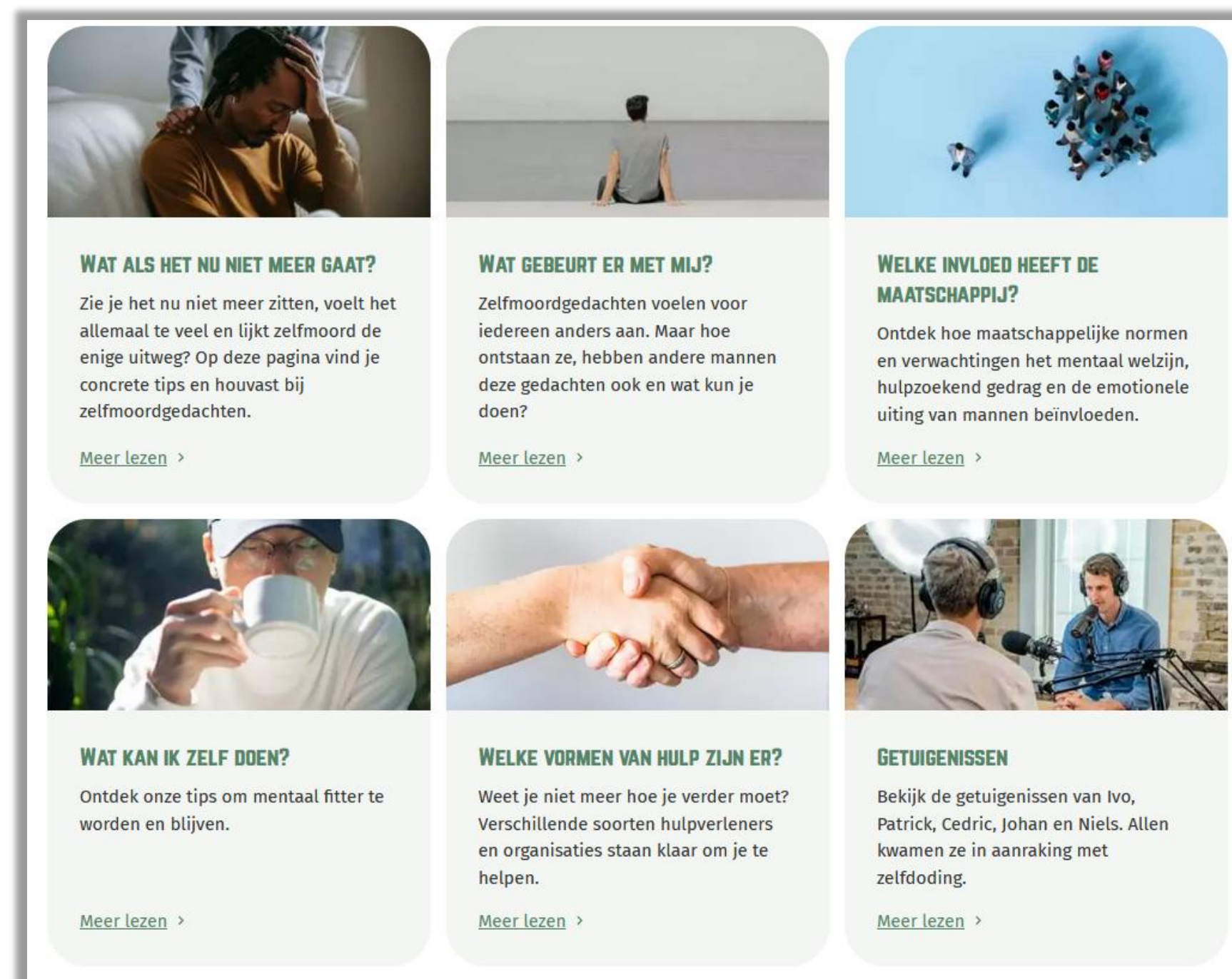
Doelgroep: mannen, hun omgeving en hulpverleners




# Website

## Belangrijkste wijzigingen

- Herhaling beperkt
- Meer focus op contact maken i.p.v. enkel praten
- Meer informatie over emotie(regulatie) en coping
- Meer informatie over beschikbare tools en hulp
- Meer informatie over de invloed van gendernormen (maatschappelijke verwachtingen)
- Luik voor naasten uitgebreid
- Luik 'informatie voor hulpverleners'






**WAT ALS HET NU NIET MEER GAAT?**

Zie je het nu niet meer zitten, voelt het allemaal te veel en lijkt zelfmoord de enige uitweg? Op deze pagina vind je concrete tips en houvast bij zelfmoordgedachten.


[Meer lezen >](#)



**WAT GEBEURT ER MET MIJ?**

Zelfmoordgedachten voelen voor iedereen anders aan. Maar hoe ontstaan ze, hebben andere mannen deze gedachten ook en wat kun je doen?


[Meer lezen >](#)



**WELKE INVLOED HEEFT DE MAATSCHAPPIJ?**

Ontdek hoe maatschappelijke normen en verwachtingen het mentaal welzijn, hulpzoekend gedrag en de emotionele uiting van mannen beïnvloeden.


[Meer lezen >](#)



**WAT KAN IK ZELF DOEN?**

Ontdek onze tips om mentaal fitter te worden en blijven.


[Meer lezen >](#)



**WELKE VORMEN VAN HULP ZIJN ER?**

Weet je niet meer hoe je verder moet? Verschillende soorten hulpverleners en organisaties staan klaar om je te helpen.

[Meer lezen >](#)



**GETUIGENISSEN**

Bekijk de getuigenissen van Ivo, Patrick, Cedric, Johan en Niels. Allen kwamen ze in aanraking met zelfdoding.

[Meer lezen >](#)

# Website

## Belangrijkste wijzigingen

- Nieuwe pagina voor personen in crisis
- Nieuwe pagina over middelengebruik
- 4 nieuwe getuigenissen



### WAT ALS HET NU NIET MEER GAAT?

Zie je het nu niet meer zitten, voelt het allemaal te veel en lijkt zelfmoord de enige uitweg? Op deze pagina vind je concrete tips en houvast bij zelfmoordgedachten.

[Meer lezen](#) >



### DE INVLOED VAN ALCOHOL, DRUGS EN ANDERE MIDDELEN

Gebruik je alcohol, drugs of andere middelen om moeilijke gevoelens te dempen? Of merk je dat je vaker gamet of gokt? Ontdek hier welke invloed dat kan hebben op zelfmoordgedachten.

[Meer lezen](#) >



### GETUIGENISSEN

Bekijk de getuigenissen van Ivo, Patrick, Cedric, Johan en Niels. Allen kwamen ze in aanraking met zelfdoding.

[Meer lezen](#) >

# Bedankt voor jullie aandacht !



Vragen of bedenkingen?



[Pauline.Stas@UGent.be](mailto:Pauline.Stas@UGent.be)