

**De vraag stellen
kan een leven redden.**

Vragen of iemand aan zelfdoding denkt ís spannend. Je zoekt naar de juiste woorden. Je hakkelt, stottert, stamelt. En dat is oké. De vraag hoeft niet perfect, als je hem maar stelt. Want wie dat doet, kan een leven redden.

Veel mensen die zich zorgen maken om een naaste, stellen de vraag maar uit. Of stellen hem helemaal niet. Niet uit onwil, maar uit onzekerheid. Twijfels als “Hoe vraag ik dit eigenlijk?”, “Zeg ik niet iets verkeerd?” of “Maak ik het niet erger?” maken het gesprek zwaar nog voor het is begonnen. Die lage ‘self-efficacy’ - het gevoel dat je misschien niet capabel genoeg bent - blijkt een van de belangrijkste redenen waarom mensen de vraag níét stellen. Terwijl juist dat ongemakkelijke, imperfecte gesprek ook levens kan redden.

Daarom draait deze campagne om erkenning van dat ongemak en om handelingsperspectief. We tonen intieme momenten waarin je de spanning voelt, maar vooral de liefde en zorg ziet in het tóch stellen van de vraag. Dat laten we zien in veilige contexten, een kalme autorit of warm leunend tegen de knieën van je moeder. Het zijn momenten waarop de drempel voor een gesprek lager wordt en de verbinding juist groter.

**‘Heb je ehm... denk je
dan wel eens dat ehm...
ik bedoel: denk je dan
soms aan... zelfdoding?’**

**De vraag stellen
kan een leven redden.**

**Laat perfect niet in de
weg staan van goed.**



En denk je wel eens aan, uhm....

verstild.
intiem.
imperfect.
warm.

In het echte leven zoeken mensen hakkelend naar woorden, hebben mokjes een but, zitten er kuilen in de kussens van de bank, hebben mensen een lelijke hond en zie je aan de autoramen dat het al een week lang waait en regent.

In die alledaagse imperfectie zit heel veel intimiteit. Het brengt herkenbaarheid en vergroot het inlevingsvermogen. Daarom is het een waardevolle creatieve keuze die we doorvoeren in de campagne. Van beeld tot boodschap.

beeld

We vallen op met kalme one-shots van 20 seconden die beginnen met vier 'nadenk-seconden' achtergrondgeluid. Dan de vraag. Haperend. Dapper. Het is alsof je getuige bent van iets ogenschijnlijk alledaags, dat eigenlijk een vreselijk belangrijk, kwetsbaar moment blijkt.



shit... man ehh...
maar denk je dan
zeg maar ehh... aan
... zelfmoord ... ?



damn ehh... maar
denk je dan soms
zeg maar ehh... aan
ehh... suicide ... ?



pfoeh ehh... denk
je... dan zeg
maar aan
... zelfdoding ...?

Ernaar vragen is doodeng
van levensbelang.

113 zelfmoord
preventie



pfoeh ehh... denk
je... dan zeg
maar aan
... zelfdoding ...?

Ernaar vragen is doodeng
van levensbelang.

113 zelfmoord
preventie

Wij helpen je het gesprek te starten.
Ga naar 113.nl voor onze vraagtraining.



erm...

ehh...

erm...

ehh...

e...

zeldoding... ?

Ernaar vragen is doodeng
van levensbelang.

113 zelfmoord
preventie



ehh...

erm...

ehh...

zeldoding... ?

Ernaar vragen is doodeng
van levensbelang.

113 zelfmoord
preventie

Wij helpen je het gesprek te starten.
Ga naar 113.nl voor onze vraagtraining.



**De vraag stellen
kan een leven redden.**

113 zelfmoord
preventie

**113 helpt je
het gesprek te starten.**

113 zelfmoord
preventie



maar
denk je dan soms
ehm... d... pff... uh. ...
denk je dan soms
dat je dood wilt ...?

**De vraag stellen
kan een leven redden.**

113 zelfmoord
preventie

**113 helpt je
het gesprek te starten.**

113 zelfmoord
preventie



maar...
denk je dan ook ...
wel eens dat je eh...
dat...
dat je dood wilt...?

A photograph of an elderly woman with short grey hair, wearing a green cardigan over a dark top. She is sitting at a table, holding a small white cup with both hands. The background is a dimly lit room with a wooden table and some kitchen items. The image has a dark, moody atmosphere. Overlaid on the image is Dutch text in a yellow, serif font.

maar...
denk

je

dan ...

...
dat
dood

...
je
wilt...?