

Wandeling uit de duisternis

Gepubliceerd: 11-09-2025

Het is nog donker, woensdagochtend 10 september om 6.00 uur. Bij de Poelboerderij in Wormer staat een groep van zo'n 50 mensen klaar. Samen beginnen zij aan een wandeling. Van het donker naar het licht. Letterlijk en figuurlijk. Met deze tocht vragen zij aandacht voor suïcidepreventie.

Burgemeester Michel en wethouder Pietersma wandelen ook mee. 'Onderweg heb ik de verbinding gevoeld en ik merk dat het mooi is om je verhaal te kunnen delen. Ik hoorde bijzondere verhalen over de tijd die voorafgaat aan een poging of een zelfdoding. Maar ook verhalen over de mensen die achterblijven, soms vol met vragen. Er voor elkaar zijn is heel belangrijk. En dat gebeurt tijdens een ochtend als vandaag,' aldus burgemeester Michel.

Verhalen die raken

De groep wandelt de zonsopgang tegemoet. Halverwege de route, precies bij het opkomen van de zon, staat de groep stil. De lucht kleurt langzaam oranje, de wind ligt stil over de weilanden. In de verte draven paarden door het gras – een stille en bijna betoverende ochtend. Op dat moment delen een nabestaande en iemand die geworsteld heeft met suïcidaliteit hun verhaal. De woorden raken iedereen zichtbaar. Daarna volgt een gedicht en een moment van stilte, doorbroken door de zachte klanken van een dwarsfluit die over de velden draagt. Terug bij de Poelboerderij blijft er een gevoel van verbondenheid achter. Samen in beweging, samen het licht tegemoet en samen de woorden vinden om het gesprek over zelfdoding aan te gaan.

Walk into the Light



Op 54 locaties in Nederland komen mensen op dezelfde vroege ochtend samen voor Walk into the Light. Een verdubbeling in aantal sinds 2024. De wandeling vindt plaats tijdens de Wereld Suïcide Preventie Week die dit jaar in het teken staat van 'Op zoek naar woorden'. Walk into the Light is een groeiende landelijke beweging van mensen die samen wandelen om stil te staan bij suïcidaliteit. De wandeling is voor iedereen die geraakt is door het onderwerp: nabestaanden, mensen met eigen ervaringen, naasten, hulpverleners en betrokken inwoners. In onze regio wordt Walk into the Light georganiseerd door Team Suïcidepreventie GGD Zaanstreek-Waterland, Stichting Zorg en Zelfdoding, Politie Zaanstreek-Waterland en Parnassia Groep.

Meer informatie

Team Suïcidepreventie GGD Zaanstreek-Waterland staat klaar voor mensen in onze regio die kampen met suïcidale gedachten, voor hun naasten en voor professionals die met dit thema te maken krijgen. Het team is bereikbaar op werkdagen van 09.00 - 17.00 uur, 075—6518380.

Denk je aan zelfdoding? Neem (gratis en anoniem) contact op met 113. Bel 0800-0113 of chat via www.113.nl. Dit kan 24/7.

Volgend jaar vindt Walk into the Light opnieuw plaats. Dan waarschijnlijk vanuit Landsmeer.