

Factsheet

Armoede en zelfdoding

Juli 2025



Armoede is een risicofactor voor zelfdoding.¹ Sociale steun, toegang tot goede basisvoorzieningen en programma's zoals schuldhulpverlening kunnen mensen die in armoede leven helpen. In deze factsheet zetten we de belangrijkste informatie over de relatie tussen armoede en zelfdoding op een rij.

Cijfers

In 2023 leefden in Nederland:

540.000

mensen onder de armoedegrens. Dat komt neer op 3,1%.²

1,2 miljoen

mensen op het randje van de armoede.²

115 duizend

kinderen in een gezin waar sprake was van armoede.³

Van de mensen die leven in armoede heeft 40% een baan. Het kan gaan om mensen die parttime werken of om mensen die fulltime werken maar niet genoeg verdienen om (met hun gezin) rond te komen. Armoede komt ook vaker voor bij mensen die een uitkering ontvangen.⁴⁻⁶

Wat is armoede?

Armoede betekent dat mensen niet genoeg geld, spullen of sociale steun hebben om mee te kunnen doen aan het dagelijks leven op een manier die in hun samenleving als normaal wordt gezien.⁷ Dit zet de bestaanszekerheid onder druk en maakt hun leven onzeker.⁸ Bestaanszekerheid betekent dat mensen genoeg inkomen hebben, werk dat goed betaalt, een goede gezondheid, een fijn en betaalbaar huis, goede opleidingen, fijne sociale contacten en een leven met betekenis.⁹

Armoede en het risico op zelfdoding

De meeste mensen die in armoede leven, denken niet aan zelfdoding. Toch is de kans op zulke gedachten wel groter bij mensen in armoede dan bij mensen zonder armoede. Een van de hoog-risicogroepen van mensen die overlijden door suicide zijn mensen tussen de 55 en 69 jaar die alleen wonen, nooit getrouwd zijn en een laag inkomen hebben.¹⁰ Er zijn verschillende mechanismen die de relatie tussen armoede en zelfdoding deels verklaren.

1. Stress en (mentale) gezondheid

Mensen in armoede hebben vaker te maken met stress en ziekte. Dit kan zorgen voor mentale uitputting.¹¹ Ook krijgen ze vaker last van psychische klachten, zoals depressie.¹² Depressie vergroot het risico op zelfdoding.

2. Uitsluiting en schaamte

Armoede kan ervoor zorgen dat mensen zich buitengesloten en eenzaam voelen.¹³ Ze kunnen zich schamen en hebben soms minder mensen om zich heen die hen steunen. Juist steun van anderen helpt bij het voorkomen van zelfdoding.¹⁴

3. Geldzorgen en onzekerheid

Mensen in armoede leven vaak met veel financiële onzekerheid. Ze kunnen hierdoor het gevoel hebben dat ze falen of minder waard zijn.¹⁵⁻¹⁶

4. Druk vanuit de samenleving

In sommige landen is rijk zijn belangrijk. Wie leeft in armoede, kan zich hierdoor minder waard voelen.¹⁷⁻¹⁸ Als er weinig hulp is vanuit bijvoorbeeld de overheid, worden de problemen voor mensen in armoede nog groter.¹⁸⁻¹⁹

5. Opgroeien in armoede

Kinderen die opgroeien in armoede hebben ook meer risico op mentale problemen en zelfdoding op latere leeftijd.

- a. **Langdurige stress:** Kinderen in armoede leven vaak met zorgen over eten, wonen of veiligheid.²⁰ Die stress kan invloed hebben op de ontwikkeling van hun hersenen.²⁰⁻²² Sommige kinderen krijgen later moeite met leren, emoties en/of gedrag.
- b. **Minder kansen:** Gezond eten, sporten, goede zorg en onderwijs helpen kinderen om later een goede toekomst op te bouwen, maar kosten ook geld.²³⁻²⁵ Kinderen die in armoede opgroeien hebben hier minder toegang toe. Daardoor voelen zij zich vaker alleen, somber of gestrest.²⁶ Ze hebben hierdoor vaak minder kansen dan kinderen die opgroeien zonder armoede.²⁶
- c. **Pesten en uitsluiting:** Kinderen in armoede worden vaker buitengesloten of gepest.²⁷⁻²⁹ Dat maakt hen onzeker en kan zorgen voor mentale problemen.²⁷⁻²⁹ Ze hebben ook minder toegang tot netwerken die hen kunnen helpen om uit de armoede te komen.^{27,29-30}

Jongeren en jongvolwassenen zijn extra kwetsbaar voor armoede en zelfdoding door een stapeling van problemen.

- Jongeren en jongvolwassenen voelen zich vaak niet goed voorbereid op de financiële verantwoordelijkheden die horen bij de volwassenheid.³¹
- Sommige jongvolwassenen hebben nog niet de vaardigheden om verstandig met geld om te gaan.³¹
- Door flexibele banen en hoge kosten is hun financiële situatie vaak onzeker.³¹ Daarnaast voelen jongeren weinig ruimte om fouten te maken, en rust er een taboe op armoede.³²

Deze **combinatie van stress, schaamte en onzekerheid over de toekomst** vergroot het risico op mentale problemen en suïcidale gedachten.³³



*Suicidepreventie,
doe je samen.*

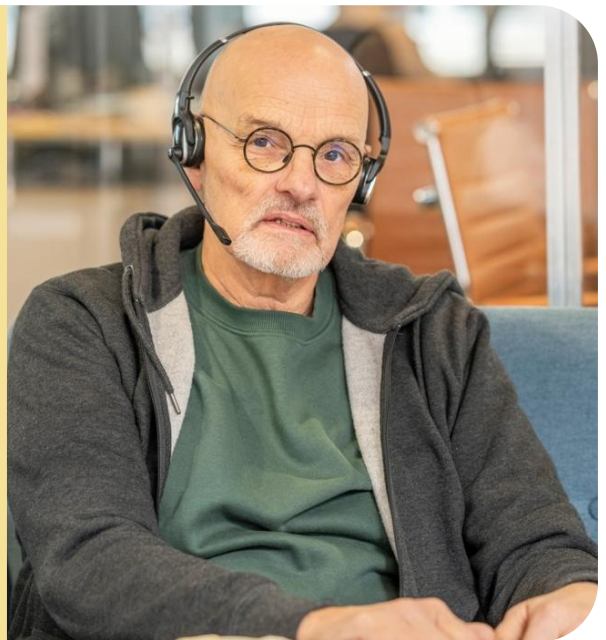
Het belang van hulp en steun bij armoede

Er zijn ook dingen die mensen kunnen beschermen tegen de gevolgen van armoede. Dit noemen we beschermende factoren die het risico op zelfdoding kunnen verlagen.

1. **Toegang tot basisvoorzieningen:** Het helpt als mensen genoeg geld hebben voor gezonde voeding, een goede woning, onderwijs en werk.²⁷
2. **Sociale steun:** Contact met anderen en je verbonden voelen met mensen om je heen is belangrijk. Steun van familie, vrienden of burens helpt om je beter te voelen.^{27,34}
3. **Meer openheid:** Het is belangrijk dat er meer gepraat wordt over armoede en mentale problemen. Zo wordt het taboe op armoede minder en durven mensen sneller hulp te zoeken.²⁷
4. **Hulp van professionals:** Goede hulp vanuit de overheid of instanties, zoals financiële bijstand, schuldhulp of psychologische zorg, kan een groot verschil maken.^{27,35}

Maak je je zorgen om iemand in je omgeving?

- Blijf in verbinding met mensen met suïcidale gedachten, houd contact.
- Volg de gratis online training suïcidepreventie en leer in één uur hoe te signaleren, door te vragen en samen hulp te zoeken. Ga naar <https://vraagmaar.113.nl>.
- Zoek samen naar hulp, bijvoorbeeld bij de huisarts.
- Is er sprake van een levensbedreigende situatie? Bel 112, waarschuw de huisarts(enpost) of een eerste hulp post die de crisisdienst kan inschakelen. Laat de ander niet alleen en blijf tot professionele hulp is gearriveerd.



Heb jij zelf hulp nodig?

- Blijf niet alleen rondlopen met gedachten aan zelfdoding. Laat iemand die je vertrouwt weten hoe je je voelt, bijvoorbeeld een familielid, vriend of kennis.
- Als praten met iemand die je kent lastig is, aarzel dan niet om contact op te nemen met 113 Zelfmoordpreventie. Praten over gedachten aan zelfdoding/zelfdoding kan anoniem: chat via www.113.nl, bel 113 of bel gratis 0800-0113. De hulpverleners van 113 zijn getraind om naar je te luisteren en om je te helpen bij het vinden van oplossingen.
- Bezoek je huisarts en bespreek wat je voelt. Samen kun je onderzoeken wat voor jou de beste behandeling of ondersteuning kan zijn.

Meer hulp bij geldzorgen

- **Schulphulpverlening via de gemeente:** Elke gemeente in Nederland biedt ondersteuning aan mensen met schulden of financiële zorgen. Denk aan begeleiding bij afbetalingen, betalingsregelingen of beschermingsbewind.
- **Sterk uit Armoede** is een landelijke organisatie die armoede bespreekbaar maakt en mensen met ervaringsdeskundigheid inzet om anderen te helpen. Ze bieden steun, delen kennis en denken mee over beleid dat armoede tegengaat.
- **Voedselbanken Nederland** biedt gratis voedselpakketten aan mensen die tijdelijk moeite hebben om rond te komen. Hiermee worden de directe gevolgen van armoede verlicht.
- **Stichting Leergeld** helpt kinderen uit gezinnen met een weinig geld om mee te kunnen doen met schoolactiviteiten, sport of muziekles. Zo worden sociale uitsluiting en ontwikkelingsachterstand voorkomen.
- **Humanitas** biedt ondersteuning met programma's zoals thuisadministratie, budgetcoaching en begeleiding bij schulden. Vrijwilligers helpen mensen grip te krijgen op hun financiën.
- **Nibud** geeft advies over omgaan met geld. Ze bieden tools en informatie over budgetbeheer, schulden en financiële planning.
- **Aandachtsfunctionaris op scholen:** Steeds meer scholen hebben een aandachtsfunctionaris voor armoede en/of mentale gezondheid. Deze persoon signaleert vroegtijdig problemen bij leerlingen, biedt een luisterend oor en zorgt dat de juiste hulp of ondersteuning wordt ingeschakeld.

Bronnen

- Choi, J. W., Kim, T. H., Shin, J., & Han, E. (2019). Poverty and suicide risk in older adults: A retrospective longitudinal cohort study. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 34(11), 1565–1571.
- Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). (2024, week 42). Nieuwe armoedemeting: 540 duizend mensen arm in 2023.
- Nederlands Jeugdinstituut (NJI). (n.d.). Armoede in gezinnen.
- Armoedecoalitie Utrecht. (2021). Adviezen: Bestaanszekerheid is broodnodig.
- Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). (2023). Werken met risico op armoede.
- Sociaal Planbureau Groningen. (n.d.). Wie hebben hoog risico op armoede?
- Hoff, S., & Van Hulst, B. (2019). Wat is armoede? In *Armoede in kaart: 2019*.
- Movisie. (2022). Bestaanszekerheid onder druk.
- Movisie. (n.d.). Dossier: Bestaanszekerheid, meer dan geld.
- Berkelmans, G., Gilissen, R., Bhulaj, S. et al. Bij welke sociaal-demografische groepen komt suicide het meest voor? *TSG Tijdschr Gezondheidswet* 101 (Suppl 1), 3–8 (2023).
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). (2019). Rapport: 2019-0004.
- Trimbos-instituut. (2022). Sociale determinanten van mentale gezondheid.
- World Health Organization (WHO). (n.d.). 9789289013710-eng.pdf.
- Bantjes, J., Lemmi, V., Coast, E., Channer, K., Leone, T., McDaid, D., Palfreyman, A., Stephens, B., & Lund, C. (2016). Poverty and suicide research in low- and middle-income countries: Systematic mapping of literature published in English and a proposed research agenda. *Global Mental Health*, 3, e32.
- Ravallion, M. (2010). The idea of antipoverty policy. *Journal of Economic Perspectives*, 24(3), 103–118.
- Haushofer, J., & Fehr, E. (2014). On the psychology of poverty. *Science*, 344(6186), 862–867.
- Tijdschrift Karakter. (n.d.). De psychologische dimensie van armoede.
- Plantinga, A. (n.d.). Effecten van armoede op mentale gezondheid.
- College voor de Rechten van de Mens. (n.d.). De impact van armoede op mensenrechten.
- Harms, M. B., & Garrett-Ruffin, S. D. (2023). Disrupting links between poverty, chronic stress, and educational inequality. *NPJ Science of Learning*, 8(1), 50.
- Shonkoff, J. P., Garner, A. S., Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health, Committee on Early Childhood, Adoption, and Dependent Care, & Section on Developmental and Behavioral Pediatrics. (2012). The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. *Pediatrics*, 129(1), e232–e246.
- McEwen, B. S., & Gianaros, P. J. (2010). Central role of the brain in stress and adaptation: Links to socioeconomic status, health, and disease. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1186, 190–222.
- Nederlands Jeugdinstituut (NJI). (n.d.). De invloed van armoede op de gezondheid van kinderen.
- Nederlands Jeugdinstituut (NJI). (n.d.). Welbevinden.
- Armoedefonds. (n.d.). Armoede in Nederland.
- Ingrado. (n.d.). Armoede en aanwezigheid op school.
- Nederlands Jeugdinstituut (NJI). (n.d.). Opgroeien en opvoeden in armoede.
- Plantinga, A. (n.d.). De effecten van armoede op voelen, denken en doen.
- Pharos. (n.d.). Sociale uitsluiting en gezondheidsverschillen.
- Centraal Planbureau (CPB). (2021). Kansrijk armoedebestrijd voor kinderen.
- Nederlands Jeugdinstituut. Oorzaken en gevolgen van geldzorgen bij jongeren. Utrecht: NJi; 2024.
- De Kinderombudsman. Kinderen in armoede: het recht op een eerlijke kans. Den Haag: Kinderombudsman; 2013.
- Nederlands Jeugdinstituut. Hoe pak je de schuldenproblematiek van jongeren aan? Utrecht: NJi; 2024.
- Lemmi, V. (n.d.). Suicide and poverty.
- Richtlijnen Jeugdhulp. (n.d.). Suïcidaliteit: Risico-, instandhoudende en beschermende factoren.