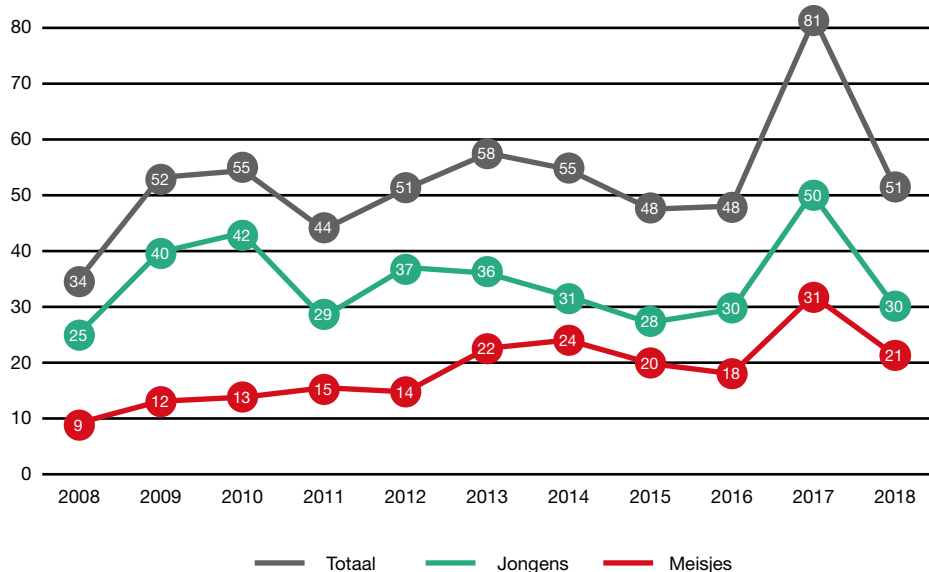


In Nederland is zelfdoding de grootste doodsoorzaak onder jongeren tussen de 10 en 20 jaar oud. In deze factsheet geeft 113 Zelfmoordpreventie een overzicht van de kennis over suïcide onder jongeren.

## De Cijfers

Het aantal suïcides onder jongeren schommelt al een geruime periode rond de 50 per jaar. Na een plotseling piek in 2017 lijkt het weer gedaald naar het eerdere niveau.<sup>1</sup> (zie onderstaande grafiek).

### Aantal suïcides onder jongeren tot 20 jaar



Grafiek: Aantal suïcides in Nederland onder jongeren tot 20 jaar, 2008-2018 Bron: CBS/Statline

## Risicofactoren

Suïcidaliteit is complex en heeft nooit één oorzaak. Suïcidaal gedrag ontstaat altijd door een wisselwerking tussen tal van omgevingsfactoren en individuele kenmerken.

- Suïcidecijfers onder jongeren zijn het hoogst voor jongens, jongeren die ouder zijn, een Nederlandse herkomst hebben en jongeren die alleen wonen.<sup>2</sup>
- In een recent onderzoek naar de achtergronden van de suïcides onder jongeren in 2017 bleek op het moment van overlijden zes op de tien jongeren in zorg voor hun vaak complexe en ernstige psychische problemen. Hoewel elke suïcide een unieke aanloop had waren er ook patronen te ontdekken. Bijna de helft van de jongeren was op school of in de buurt gepest. Ook was er vaak sprake van een gespannen thuissituatie, het gebruik van drugs en negatieve gevolgen na seksueel of fysiek misbruik. Er waren ook verschillen te zien tussen jongens en meisjes. Zo hadden jongens relatief vaak problemen op school, door bijvoorbeeld autisme of adhd, vonden zij weinig aansluiting bij leeftijdsgenoten of leraren en gebruikte ze relatief vaak softdrugs. Bij meisjes speelde onzekerheid en perfectionistisch zijn mee en kwamen zij in een neerwaartse spiraal door een opeenstapeling van psychische problemen, zelfbeschadiging en schoolverzuim. Meisjes deden vaker dan jongens een zelfmoordpoging. Eenmaal opgenomen hadden zij veel contact met lotgenoten via sociale media. Dit nieuwe netwerk bood steun, maar zette sommigen ook aan tot het aannemen van een suïcidale identiteit.<sup>3</sup> Lees hierover meer op [www.113.nl/onderzoek-jongeren-en-suicide](http://www.113.nl/onderzoek-jongeren-en-suicide).
- Jongeren die lesbisch, homo, bi en/of transgender (LHBT) zijn, of die gevoelens hebben, hebben een verhoogd risico op suïcidale gedachten en gedrag. Lees hierover meer in de factsheet [Suïcidaliteit onder LHBT-ers](#).
- Jongeren met een vorm van autisme zijn extra kwetsbaar voor suïcidale gedachten en suïcidaal gedrag. Lees hierover meer in de factsheet [Suïcidaliteit en autisme](#).
- Het sociale netwerk van jongeren is van groot belang en kan zowel een beschermende als een negatieve invloed hebben. Als jongeren kunnen terugvallen op een sociaal netwerk werkt dit beschermend tegen suïcidaal gedrag. Maar als deze sociale steun beperkt of niet aanwezig is kan het risico verhogend zijn.<sup>4,5,6,7</sup>

## Het belang van een krachtige keten

Ketensamenwerking is cruciaal in het voorkomen van suïcides bij jongeren. Behandeling van suïcidaal gedrag vraagt om maatwerk, waarbij het netwerk de problemen samen met de jongere aanpakt. Suïcidepreventie is een taak van iedereen, van professionals uit wijkteams, huisartsenpraktijk, jeugdzorg, GGZ, ziekenhuis en het onderwijs. Samen met ouders en naasten dragen zij een gedeelde verantwoordelijkheid voor de veiligheid en zorg voor jongeren met suïcidaliteit.

## Wat kan jij doen?

Suïcidale gedachten of -pogingen van jongeren moeten altijd serieus genomen worden.

- Blijf in verbinding met suïcidale jongeren, houd het contact.
- Volg de gratis online training suïcidepreventie en leer binnen één uur hoe te signaleren, door te vragen en samen hulp te zoeken. Meld je aan via [vraagmaar.113.nl/online-training](https://vraagmaar.113.nl/online-training).
- Download de [VraagMaar app](#), hierin vind je meer uitleg over zelfmoordgedachten, feiten en fabels, mogelijke signalen en oefeningen.
- Voor informatie en ondersteuningsmateriaal over suïcidepreventie in het onderwijs kijk op [www.113.nl/onderwijs](https://www.113.nl/onderwijs). Op deze pagina vind je onder andere een handreiking, stappenplan en een signaleringskaart. Wanneer er een ernstige suïcide(poging) heeft plaatsgevonden, ondersteunen onderstaande organisaties bij de eerste stappen die gezet moeten worden:
  - Calamiteitenteam Stichting School en Veiligheid
  - Crisisinterventie Netwerk schoolpsychologen van het NIP
- Ondoordachte berichtgeving, films, series, boeken en theatervoorstellingen waarin het thema zelfdoding aan bod komt, kunnen bij kwetsbare jongeren suïcidale gedachten versterken of de drempel tot suïcidaal gedrag verlagen. Mediaprofessionals kunnen bijdragen aan het voorkómen van suïcide via het bieden van informatie die geen imitatiegedrag oproept, die aanzet tot het zoeken van hulp en die het stigma rondom suïcide vermindert. Lees hierover meer in de factsheet '[Veilige berichtgeving rondom zelfdoding jongeren](#)' waarin ook tips voor ouders staan.
- Wil je advies van een van de psychologen van 113 Zelfmoordpreventie? Bel naar de overleglijn. Deze is iedere werkdag van 10.00 tot 16.00 uur te bereiken op 020 311 3888.



## Heb jij zelf hulp nodig?

- Blijf niet alleen rondlopen met gedachten aan zelfmoord. Laat iemand die je vertrouwt weten hoe je je voelt, bijvoorbeeld een familielid, vriend of kennis. Zij kunnen zoals met oplossingen komen waar je zelf mogelijk nog niet aan hebt gedacht.
- Neem contact op met 113 Zelfmoordpreventie. Praten over zelfmoordgedachten kan anoniem: chat via [www.113.nl](https://www.113.nl), bel 113 of bel gratis 0800-0113
- Bezoek je huisarts, samen kun je onderzoeken wat je nodig hebt.

## Bronnen

Basis van deze factsheet is de factsheet 'Zelfmoord bij jongeren' van het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP) en Zelfmoord1813.

1. Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). Statline, 2008-2018.
2. Berkelmans G, Van der Mei R, Bhulai S, Mérelle S, Gilissen R. (2019) Demographic risk factors for suicide among youths in the Netherlands. Int J Environ Res Public Health.
3. Mérelle, Van Bergen, Popma et al. (2019). Suïcide onder 10- tot 20-jarigen in 2017: Een verdiepend onderzoek. 113 Zelfmoordpreventie.
4. Hacker, K.A., Suglia, S.F., Fried, L.E., Rappaport, N., & Cabral, H. (2006). Developmental differences in risk factors for suicide attempts between ninth and eleventh graders. Suicide and Life-Threatening Behavior, 36, 154-166.
5. Cash, S.J., & Bridge, J.A. (2009). Epidemiology of youth suicide and suicidal behavior. Current Opinion in Pediatrics, 21, 613-619.
6. Evans, E., Hawton, K., & Rodham, K. (2004). Factors associated with suicidal phenomena in adolescents: A systematic review of population-based studies. Clinical Psychology Review, 24, 957-979.
7. King, C.A., & Merchant, C.R. (2008). Social and interpersonal factors relating to adolescent suicidality: A review of the literature. Archives of Suicide Research, 12, 181-196.

Vragen naar aanleiding van deze factsheet? Mail dan naar [onderzoekopmaat@113.nl](mailto:onderzoekopmaat@113.nl)