

# Factsheet Suicide cijfers voor het sociaaleconomisch domein

Datum: 17-8-2022

In 2020 hebben

**1.823**

mensen een einde aan hun leven gemaakt

Dit zijn er 12 minder dan in 2019

Rekening houdend met het aantal inwoners in Nederland is dit al sinds 2012 ongeveer stabiel. 6 op de 10 zelfdodingen vindt plaats op middelbare leeftijd, en dan vooral bij mannen. In 2020 overleden 1228 mannen tegenover 595 vrouwen door zelfdoding.

Uit onderstaand overzicht wordt duidelijk dat relatief veel zelfdodingen plaatsvinden op een leeftijd tussen de 40 en de 70 jaar. In 2018 valt vooral het aantal zelfdodingen bij mensen tussen de 50 en 60 jaar op.

	< 20 jaar	20-30 jaar	30-40 jaar	40-50 jaar	50-60 jaar	60-70 jaar	70-80 jaar	> 80 jaar
2018	51	222	242	298	432	299	176	109
2019	67	200	226	305	399	320	180	114
2020	62	199	243	296	408	284	206	125

Er is een verhoogde kans op zelfdoding voor mensen die alleenstaand zijn. Ook zijn verlies van werk of gezondheid, arbeidsongeschiktheid, lager inkomen en het hebben van schulden, belangrijke hoog risicofactoren. Ruim 30% van de mensen die zich bij 113 aanmelden voor online therapie bij zelfmoordgedachten noemt financiële problemen als oorzaak voor hun wanhoop.

Elke dag overlijden

**5**

mensen door zelfdoding

**2 van de 3**

zelfdodingen vindt plaats onder mannen

**55%**

van de mensen die overlijden door zelfdoding is tussen de

**40 en 65**  
jaar

Mensen met een bijstands- of arbeidsongeschiktheidsuitkering overlijden

**4x**

vaker door zelfdoding

Bij

**60%**

van de zelfdodingen zijn mensen niet in beeld bij zorg

## Misverstanden

We horen onder professionals werkzaam binnen het sociaaleconomisch domein een aantal hardnekkige misverstanden over zelfmoord. Overigens horen we die ook op andere plekken.

“Praten over zelfmoord brengt iemand alleen maar op een idee.”

✗ Dit is niet waar.

“Als ze het willen, doen ze het toch wel.”

✗ Dit is niet waar.

“Als ze dreigen met zelfmoord, doen ze dat alleen om mij onder druk te zetten.”

✗ Dit is niet waar.

## Risicomomenten

Binnen het sociaaleconomisch domein zien we ook meerdere transitie momenten, waarop het risico op zelfmoord toeneemt. Denk bijvoorbeeld aan een huisuitzetting, verlies van baan, terugkomen in de thuissituatie na een opname of detentie, kort voor of na faillissement.

Meer kennis over zelfmoord helpt om de risicomomenten en signalen te herkennen en zo kun je tijdig samen met iemand naar een andere, minder definitieve, oplossing zoeken.

## Wat kun je zelf doen?



stel de  
vraag



Luister,  
toon begrip



Zoek  
samen hulp

### VraagMaar app

*vraag  
maar*

De VraagMaar app geeft je handvatten en tips hoe je signalen herkent en een gesprek over zelfmoordgedachten voert.

Download gratis in:



## Wat kan een organisatie doen?

Een organisatie kan verschillende stappen ondernemen om suïcidepreventie binnen zijn organisatie te versterken, voor de veiligheid van zijn medewerkers en klanten.

- Zelfmoordpreventie (en nazorg) opnemen in beleid sociale veiligheid
- Zorgen voor heldere zorglijnen: wie heeft welke taken, verantwoordelijkheden en bevoegdheden? Naar wie verwijst je binnen /buiten de organisatie door?
- Voorlichting over signaleren (organisatiebreed)
- Het trainen van het zorg-/aandachtsteam door middel van een suïcidepreventietraining

## Wat kan 113 Zelfmoordpreventie doen?

113 Zelfmoordpreventie biedt op-maat informatiemateriaal, advies, ondersteuning, voorlichting en training aan organisaties en professionals in het sociaaleconomisch domein.

- Neem voor vragen, ondersteuning en advies om suïcidepreventie in jouw organisatie of gemeente te versterken contact op met de kwartiermaker voor het sociaaleconomisch domein Jacqueline Regeling ([j.regeling@113.nl](mailto:j.regeling@113.nl)).
- De 113 Academy geeft voorlichting, workshops en trainingen aan professionals en organisaties. Meer weten? Kijk op [113.nl/academy](https://113.nl/academy) of neem contact op via [academy@113.nl](mailto:academy@113.nl).
- Daarnaast biedt 113 Zelfmoordpreventie gratis, anoniem en vertrouwelijk hulp aan mensen met zelfmoordgedachten en hun naasten. De hulplijn van 113 is 24 uur per dag, 7 dagen in de week geopend. Praten over zelfmoordgedachten kan anoniem: chat via [113.nl](https://113.nl), bel 113 of bel gratis 0800-0113. *113 Zelfmoordpreventie blijft ook bereikbaar via 0900-0113.*
- Maak je je zorgen over een klant of een collega en weet je niet wat je kan doen of twijfel je of je juist hebt gehandeld? Via de collegiale overleglijn kunnen professionals, uit elke sector, overleggen met de hulpverleners van 113. Deze lijn is elke werkdag tussen 10.00 en 16.00 bereikbaar via 020-311 38 88 of bel dag en nacht 0800-0113.

Voor extra informatie over 113 en het sociaaleconomisch domein is er de handreiking 'Wat als het perspectief ontbreekt' ontwikkeld.

113.nl

**113** zelfmoord  
preventie