

# Suïcidaliteit onder mannen van middelbare leeftijd

Wereldwijd sterven bijna 800.000 mensen door suïcide en de meeste daarvan zijn man.<sup>1</sup> Dit is ook het geval in Nederland. In deze factsheet zet 113 Zelfmoordpreventie de kennis over suïcidaliteit onder middelbare mannen op een rij.

## De cijfers

**1176 mannen en  
653 vrouwen**

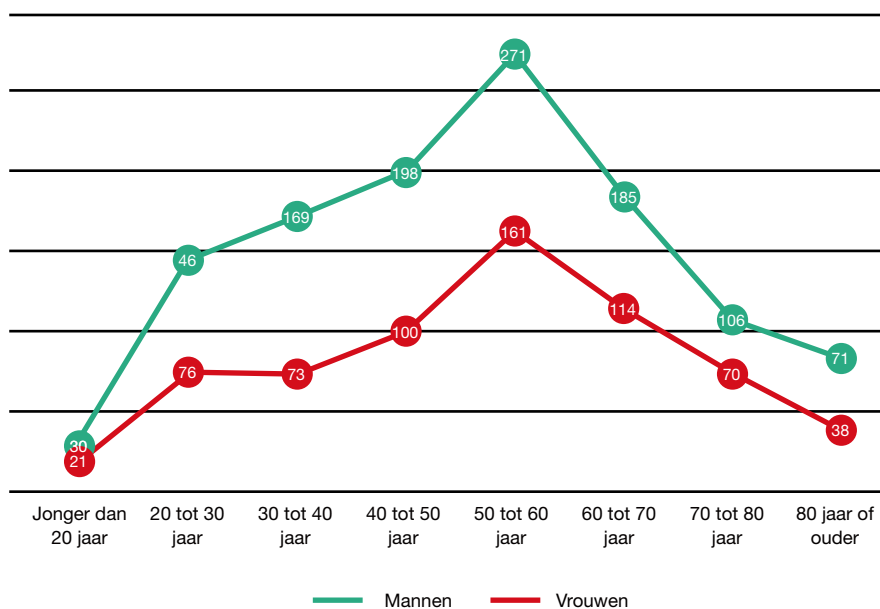
overleden in 2018  
door zelfdoding

Voorname-lijk  
mannen tussen de  
**40** en **70**  
jaar

**4 op de 10**  
suïcides vindt plaats  
onder mannen van  
middelbare leeftijd

Het aantal suïcides onder Nederlandse mannen is al jaren ongeveer twee keer zo hoog als bij vrouwen. In 2018 overleden 1829 mensen door zelfdoding, waarvan 1176 mannen en 653 vrouwen. In alle leeftijdsgroepen is het suïcidecijfer hoger voor mannen dan voor vrouwen (zie de grafiek hieronder). Zelfdoding komt voornamelijk veel voor onder mannen tussen de 40 en 70 jaar oud; 4 op de 10 suïcides in Nederland vindt plaats onder mannen van middelbare leeftijd.<sup>2</sup>

### Aantal suïcides onder mannen en vrouwen



Grafiek: Aantal suïcides onder mannen en vrouwen naar leeftijd, 2018, CBS/Statline

## Het suïcidale proces

De overgang van suïcidale gedachten naar suïcidaal gedrag is een proces. Dit 'suïcidale proces' kan vele jaren duren maar ook erg kort zijn. In deze periode kan de intensiteit van suïcidale gedachten sterk variëren. In het algemeen is dit proces bij mannen veel korter dan bij vrouwen. Daarnaast gebruiken mannen vaker schadelijkere methodes, waardoor de kans op overlijden groter is. Het is daarom bij mannen extra belangrijk om alert te zijn op mogelijke signalen van suïcidale gedachten.<sup>3</sup>

# Risicofactoren

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

- Mannen ervaren vaker dan vrouwen een hoge drempel om psychologische hulp te zoeken. Ze zijn terughoudend in het zoeken naar hulp of herkennen hun eigen lijden niet. Dit zorgt er voor dat stress opbouwt tot een breekpunt, met als gevolg dat ze pas hulp zoeken wanneer ze in crisis zijn.<sup>4</sup>
- Mannen zijn vaker dan vrouwen gevoelig voor negatieve sociaal economische veranderingen zoals werkloosheid. Werk is een belangrijk aspect van de mannelijke identiteit door de associatie met onafhankelijkheid, status en de rol van kostwinner voor het gezin. Daarnaast ondermijnt werkloosheid in deze levensfase de verwachte stabiliteit en veiligheid.<sup>4,6</sup>
- Mannen hebben meer dan vrouwen de neiging om alcohol (en drugs) te gebruiken als zelfmedicatie. Ze gebruiken deze middelen om hun emoties en (met name depressieve) symptomen te beheersen en het zoeken van zowel formele als informele hulp te vermijden. Overmatig alcohol- en drugsgebruik kan remmingen wegnemen en impulsiever maken, wat resulteert in een verhoogde kans op suïcidaal gedrag tijdens een crisis.<sup>4</sup>
- Een echtscheiding leidt bij mannen vaker dan bij vrouwen tot suïcidale gedachten. Mannen ouder dan 30 jaar hebben over het algemeen minder ondersteunende relaties dan vrouwen en zijn vooral afhankelijk van hun partner voor emotionele ondersteuning. Bij een scheiding verliezen zij deze emotionele steun. Daarnaast hebben mannen minder kans om de voogdij over hun kinderen te krijgen en zijn zij vaak degene die het gezin (moeten) verlaten waardoor zij hun kinderen minder vaak kunnen of mogen zien. Dit betekent het verlies van een stuk mannelijke identiteit, status en respect en draagt daarnaast bij aan het isolement van sommige mannen. Ook kunnen gevoelens van schaamte en gekrenkte trots meespelen.<sup>5</sup>
- De huidige middelbare mannen behoren tot de zogenaamde 'buffer'-generatie, een generatie gevangen tussen de traditionele stille, sterke, sobere masculiniteit van hun vaders en de meer progressieve, open en individuele generatie van hun zonen. Hierdoor kunnen zij worstelen met de vraag welke mannelijke culturen en manier van leven zij moeten volgen.<sup>4</sup>



## In gesprek

Het bespreekbaar maken van mentale gezondheidsproblemen en suïcidale gedachten is hard nodig. Praat over je eigen emoties en ervaringen en vraag anderen er ook actief naar. Ontkracht het idee dat over emoties praten niets voor mannen is en doorbreek het taboe op het zoeken van hulp. Neem geen genoegen met stoere antwoorden en kies het juiste moment om het gesprek aan te gaan. Niet in een groep met mogelijke groepsdruk, maar in een ontspannen omgeving waarin je laat zien echt aandacht te hebben voor iemand.

Meer leren over hoe je het gesprek aan gaat als je vermoedt dat iemand aan zelfdoding denkt? Volg de gratis online training van 113 Zelfmoordpreventie, via [vraagbaar.113.nl/online-training](https://vraagbaar.113.nl/online-training).

- Suïcidepreventie een structurele plek geven binnen je organisatie? Kijk voor handvatten op [www.113.nl/suicidepreventiebeleid](https://www.113.nl/suicidepreventiebeleid) of op [www.113.nl/sociaal-domein](https://www.113.nl/sociaal-domein).

## Heb je zelf hulp nodig?

- Blijf niet alleen rondlopen met gedachten aan zelfmoord. Laat iemand die je vertrouwt weten hoe je je voelt, zoals een familielid, vriend of kennis. Zij kunnen bijvoorbeeld 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

Deze factsheet is gebaseerd op de factsheet 'Zelfmoord bij mannen' van het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP) en Zelfmoord1813.

1. World Health Organization. Suicide in the world: Global health estimates. 2019.
2. Centraal Bureau voor de Statistiek. Maatwerktabel zelfdodingen 2018. 2018.
3. Schrijvers DL, Bollen J, Sabbe BGC. The gender paradox in suicidal behavior and its impact on the suicidal process. *J Affect Disord* 2012; : 19–26.
4. Samaritans. Men, suicide and society. 2012.
5. Samaritans. Men and Suicide: Why it's a social issue. 2012. DOI:10.4324/9780429267840-13.
6. Rutz W, Rihmer Z. Suicide in men: suicide prevention for the male person. In: Wasserman D, Wasserman C, eds. *Oxford Textbook of Suicidology and Suicide Prevention*. New York: Oxford University Press, 2009.

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