

Zelfdoding onder mannen van middelbare leeftijd

Elk jaar overlijden meer dan 700.000 mensen door zelfdoding. **De meesten daarvan zijn man**¹. Dat is ook het geval in Nederland². In deze factsheet zet 113 Zelfmoordpreventie de feiten over suïcidaliteit onder **mannen van middelbare leeftijd** op een rij.

De cijfers

1861

suïcides in 2021



1295
mannen



566
vrouwen

698

Suïcides onder mannen van 40 tot 70 jaar oud.

dit zijn **4** op de **10** suïcides

Suïcide komt dus relatief vaak voor bij mannen tussen de 40 en 70 jaar oud. Binnen die groep mannen van middelbare leeftijd lopen sommigen een nog **hoger risico** om te overlijden door zelfdoding:

Zelfdoding komt **3x** vaker voor bij mannen van middelbare leeftijd zonder partner t.o.v. met een partner.

1 op de 4

Door zelfdoding overleden mannen van middelbare leeftijd waren arbeidsongeschikt.

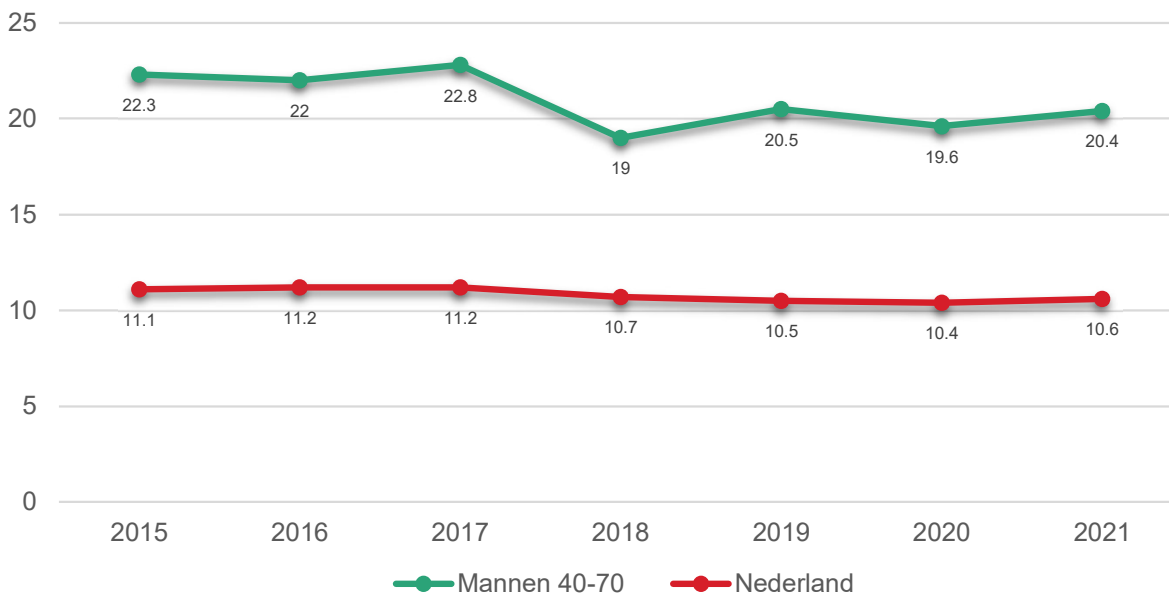
Zelfdoding komt **4x** vaker voor bij verweduwde mannen van middelbare leeftijd t.o.v. mannen met een partner.

2 op de 5

Door zelfdoding overleden mannen van middelbare leeftijd ontvingen een uitkering.

Tussen 2015 en 2021 is onder mannen van middelbare leeftijd het aantal suïcides per 100.000 **gedaald** van 22.3 naar 20.4. Ter vergelijking: ook onder de gehele Nederlandse bevolking is sprake van een daling. Het aantal suïcides per 100.000 onder mannen van middelbare leeftijd, van 2015 tot en met 2021²:

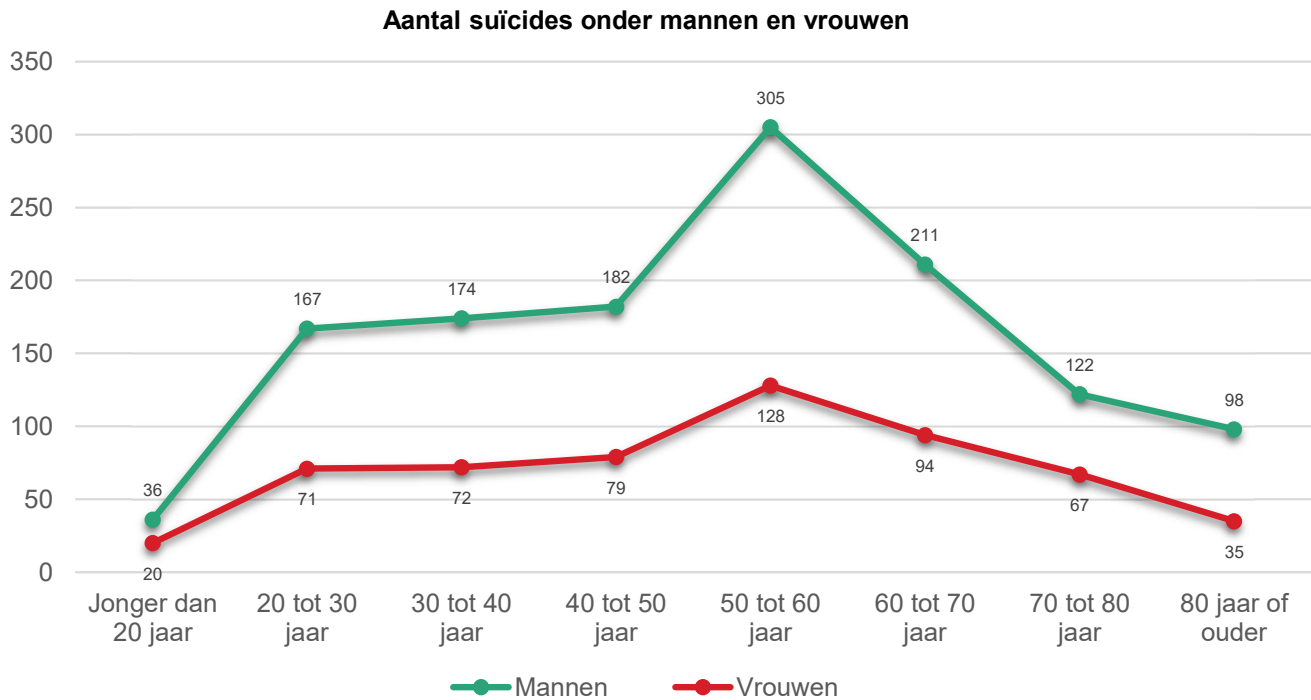
Jaartrend suïcides: mannen van middelbare leeftijd en gehele Nederlandse bevolking



Grafiek: Suïcides van 2015 tot en met 2021 per 100.000 personen, mannen van middelbare leeftijd en de gehele Nederlandse bevolking, CBS/Statline (2021).

Aantal suïcides onder mannen en vrouwen

Suïcide onder mannen is al lange tijd ongeveer **twee keer zo hoog** als onder vrouwen. In elke leeftijdsgroep komt suïcide vaker voor bij mannen dan bij vrouwen. De groep met de **meeste zelfdodingen** is mannen tussen de 50 en 60 jaar oud².



Grafiek: Aantal suïcides onder mannen en vrouwen naar leeftijd, CBS/Statline (2021)

Risicofactoren

Suïcide is complex en heeft nooit één oorzaak. Dit zijn verschillende omgevingsfactoren en individuele kenmerken die het risico op suïcide onder mannen verhogen:

- De overgang van suïcidale gedachten naar suïcidaal gedrag kan vele jaren duren, maar kan ook juist snel gaan. **Mannen gaan vaak sneller over tot suïcidaal gedrag** dan vrouwen³. Mannen gebruiken vaker schadelijkere methodes, waardoor de kans op overlijden groter is³.
- Mannen erkennen vaker dan vrouwen hun eigen lijden niet, zijn **terughoudender in het zoeken naar (psychologische) hulp**, en bespreken de suïcidaliteit minder snel. Dit leidt ertoe dat stress opbouwt tot een breekpunt, en dat ze soms pas hulp zoeken tijdens een crisis^{4,5}.
- Mannen hebben vaker de neiging om **alcohol en drugs** te gebruiken als zelfmedicatie. Bijvoorbeeld in het geval van depressieve symptomen. Overmatig gebruik kan iemand impulsiever maken, waardoor de kans op suïcidaal gedrag groter wordt⁴.
- **Echtscheiding** leidt vaker tot suïcidale gedachten bij mannen dan bij vrouwen. Mannen verliezen over het algemeen meer sociale ondersteuning bij een scheiding, en krijgen minder vaak voogdij over kinderen. Dit kan leiden tot isolement en het gevoelsmatige verlies van respect, status, en de mannelijke identiteit⁶.
- Mannen van middelbare leeftijd zitten klem tussen de **traditionele masculiniteit** van hun vaders en de progressieve, open en individuele generatie van hun zonen. Hierdoor is het lastig om uit te zoeken welke vorm van masculiniteit zij in het leven willen volgen⁴.
- Voor veel mannen is **werk** een belangrijk aspect van de **identiteit**. Baanverlies en arbeidsongeschiktheid zijn dan ook risicofactoren voor mannen. Het aantal suïcides neemt in Nederland toe ten tijde van een economische recessie^{4,7}.
- Gevoelens van **schaamte**, mede door niet aan verwachtingen van **mannelijke rolmodellen** te voldoen, spelen een grote rol bij zelfdoding onder mannen. Schaamte is één van de redenen dat hulp zoeken moeilijk is voor mannen in een crisis^{4,8}.

“Hij kon niet om hulp vragen en zat vast in zijn hoofd.
Hij schaamde zich en wilde het alleen oplossen.”

- Quote van nabestaande⁹

Ga in gesprek

Het bespreekbaar maken van mentale gezondheidsproblemen en suïcidale gedachten is erg belangrijk. **Praat** over je eigen emoties en ervaringen, en **vraag** anderen daar ook actief naar. Door deze problemen te bespreken, **ontkracht** je het idee dat praten over emoties niets voor mannen is. **Doorbreek het taboe. Zoek hulp.**

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 of vriend. Zij kunnen bijvoorbeeld met oplossingen komen waar je zelf niet aan hebt gedacht.



Meer leren over suïcide?

Meer leren over hoe je het gesprek aangaat als je vermoedt dat iemand aan zelfdoding denkt? Volg de gratis online training van 113 Zelfmoordpreventie, via vraagbaar.113.nl/online-training.

Suïcidepreventie een structurele plek geven binnen je organisatie? Kijk voor handvatten op 113.nl/suïcidepreventiebeleid of op 113.nl/sociaal-domein.

Bekijk online ook andere factsheets over zelfdoding



[Suïcidaliteit onder LHBT'ers](#)



[Suïcidaliteit en verslaving](#)



[Suïcidaliteit onder agrariërs](#)



[Zelfdoding en ouderen](#)

Bronnen

Deze factsheet is geïnspireerd door 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, Statline. 2021.
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. Han J, Batterham PJ, Calear AL, Randall R. Factors influencing professional help-seeking for suicidality: systematic review. Crisis 2017; 175-196.
6. Samaritans. Men and suicide: Why it's a social issue. 2012.
7. Centraal Bureau voor de Statistiek. Zelfdoding in Nederland: een overzicht vanaf 1950. 2021.
8. Rasmussen ML, Hjelmeland H, Dieserud G. Barriers toward help-seeking among young men prior to suicide. Death Studies 2018; 96-103.
9. Onderzoek van 113 Zelfmoordpreventie onder nabestaanden.

113 zelfmoord
preventie

Denk je aan zelfdoding?

Neem dan 24/7 gratis en anoniem contact op:

Chat via 113.nl

Bel 113 of bel gratis 0800-0113