

Suicide cijfers voor het sociaaleconomisch domein

December 2025

In 2024 zijn

1849

mensen overleden door
zelfdoding¹

Cijfers

Rekening houdend met het aantal inwoners in Nederland is dit sinds 2012 ongeveer stabiel. Van alle zelfdodingen vindt ongeveer de helft plaats op middelbare leeftijd, en dan vooral bij mannen. In 2024 overleden 1250 mannen tegenover 599 vrouwen.¹

Uit onderstaand overzicht¹ wordt duidelijk dat relatief veel zelfdodingen plaatsvinden tussen de 40 en 70 jaar. Daarbij valt vooral het aantal zelfdodingen tussen 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
2021	56	237	246	260	434	305	189	135
2022	67	241	249	256	428	339	216	120
2023	54	226	269	264	389	309	242	110
2024	62	237	264	301	375	274	217	119

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.² Ruim 30% van de mensen die zich bij 113 Zelfmoordpreventie aanmelden voor online therapie bij zelfmoordgedachten noemt financiële problemen als oorzaak voor hun wanhoop.

2 op de 3

zelfdodingen vindt plaats
onder mannen¹

Bij

60%

Van de zelfdodingen zijn
mensen niet in beeld bij s-
ggz³

Mensen met een bijstands-
of arbeidsongeschikt-
heidsuitkering overlijden 4
keer vaker door zelfdoding¹

Misverstanden

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

“Praten over zelfdoding
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
zelfdoding, doen ze dat
alleen om mij onder druk
te zetten.”

✗ Dit is niet waar

Risicomomenten

Binnen het sociaaleconomisch domein zien we ook meerdere transitiemomenten, waarop het risico op zelfdoding 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 zelfdoding helpt om de **risicomomenten** en **signalen** te **herkennen** en zo tijdig samen met iemand naar een andere, minder definitieve, oplossing zoeken.

Wat kun je zelf doen? Of maak je je zorgen om iemand?



Stel de vraag



Luister, toon begrip



Zoek samen hulp

- 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>.
- Download de BackUp app. De BackUp app helpt iemand om controle te houden in noodsituaties en om een crisis te voorkomen. Je kunt o.a. een veiligheidsplan⁴, muziek of foto's die een positief gevoel geven en contacten die je kunt bellen in geval van nood toevoegen..
- 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.

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 (organisatie breed).
- 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.

- De 113 Academy geeft voorlichting, workshops en trainingen aan professionals en organisaties. Meer weten? Kijk op www.113.nl/academy of neem contact op via academy@113.nl.
- Maak je je zorgen over een client of collega? Via de Overleg & Advieslijn kunnen professionals, uit elke sector, overleggen met hulpverleners van 113. Deze lijn is elke werkdag tussen 10:00-16:00 bereikbaar via 020 – 311 38 88.

Handreiking

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

'Wat als al
het perspectief
ontbreekt ...'

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. Zij kunnen soms met oplossingen komen waar je zelf nog niet aan hebt gedacht.
- Als praten met iemand die je kent lastig is, aarzel dan niet om contact op te nemen met 113 Zelfmoordpreventie. Praten over zelfmoordgedachten kan anoniem: chat via www.113.nl, bel 113 of bel gratis 0800-0113
- Bezoek je huisarts en bespreek wat je voelt. Samen kun je onderzoeken wat voor jou de beste behandeling of ondersteuning kan zijn.



Bronnen

1. Centraal Bureau voor de Statistiek, 'Zelfdodingen 1970-2024'. [Online]. Beschikbaar op: www.cbs.nl
2. Favril, L., Yu, R., Uyar, A., Sharpe, M., & Fazel, S. (2022). Risk factors for suicide in adults: systematic review and meta-analysis of psychological autopsy studies. *Evidence-based mental health*, 25(4), 148–155. <https://doi.org/10.1136/ebmental-2022-300549>
3. W. en S. Ministerie van Volksgezondheid, 'Suïcides en suïcidepogingen binnen de ggz – de Geestelijke gezondheidszorg – Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd'. [Online]. Beschikbaar op: <https://www.igj.nl/zorgsectoren/geestelijke-gezondheidszorg/suicidemeldingen-ensuicidepreventie>
4. 'Veiligheidsplan | 113 Zelfmoordpreventie'. [Online]. Beschikbaar op: <https://www.113.nl/heb-je-nu-hulp-nodig/veiligheidsplan-en-backup-app/veiligheidsplan>

113
..o

Denk je aan zelfdoding? Neem dan 24/7 gratis en anoniem contact op met **0800-0113** of chat op **113.nl**