

Zelfdoding onder mannen van middelbare leeftijd

December 2025

Elk jaar overlijden er wereldwijd 700.000 mensen door zelfdoding. **De meeste daarvan zijn man.**¹ Dit is ook het geval in Nederland.² In deze factsheet zet 113 Zelfmoordpreventie de feiten over suïcidaliteit onder **mannen van middelbare leeftijd** op een rij.

De cijfers²

1849

suïcides in 2024

1250
mannen

599
vrouwen

667

suïcides onder mannen
van 40 tot 70 jaar oud

dit zijn

1 op de 3

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.

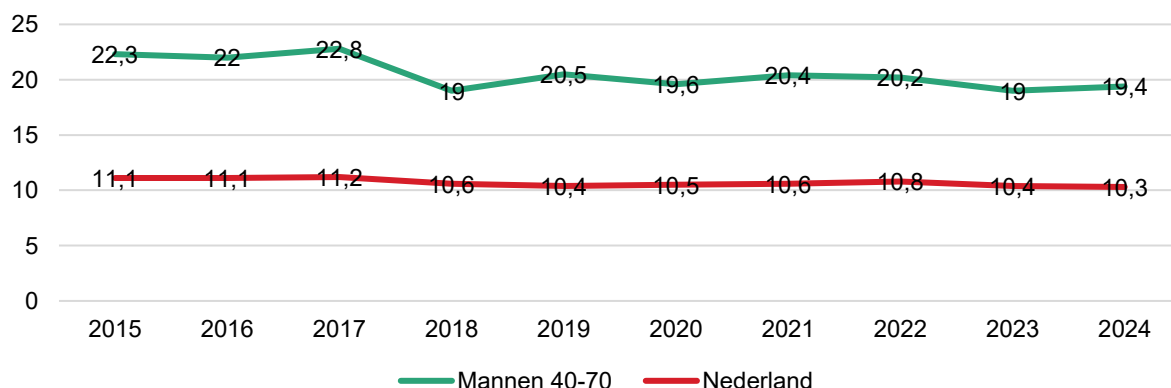
Zelfdoding komt **4x** vaker voor bij verweduwd mannen van middelbare leeftijd t.o.v. mannen met een partner

2 op de 5

Door zelfdoding overleden mannen van middelbare leeftijd ontvingen een uitkering.

Tussen 2015 en 2024 is onder mannen van middelbare leeftijd het aantal suïcides per 100.000 gedaald van 22,3 naar 19,4. 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 2024:

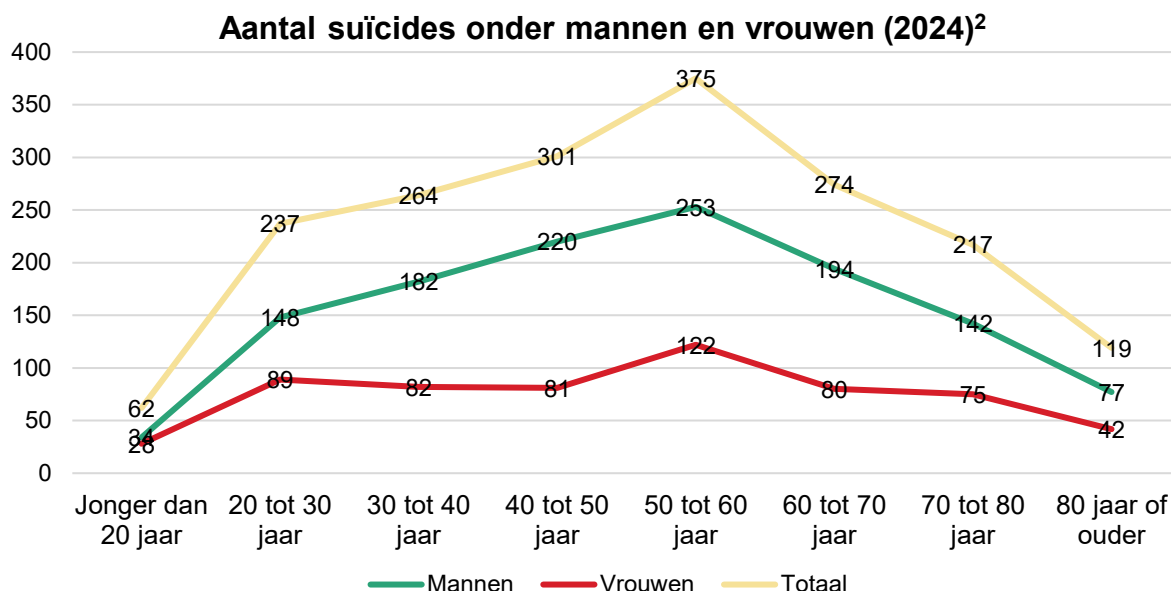
Jaartrend suïcides: mannen van middelbare leeftijd en gehele Nederlandse bevolking (2015-2024)²



Grafiek: Suïcides van 2015 tot en met 2024 per 100.000 personen, mannen van middelbare leeftijd en de gehele Nederlandse bevolking.

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 oud.²



Grafiek: Aantal suïcides in 2024 onder mannen, vrouwen en de gehele Nederlandse bevolking.

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 vrouwen.³
- Mannen gebruiken vaker schadelijkere methodes, waardoor de kans op overlijden groter is.³
- 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 wordt.⁴
- **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 identiteit.⁶
- 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 volgen.⁴
- 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}

Heb jij zelf hulp nodig? 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.**
- **Blijf niet alleen rondlopen met gedachten aan zelfmoord.** Laat iemand die je vertrouwt weten hoe je je voelt, zoals een familielid of vriend
- 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. De hulpverleners van 113 zijn getraind om naar je te luisteren en om je te helpen bij het vinden van oplossingen.
- Bezoek je huisarts en bespreek wat je voelt. Samen kun je onderzoeken wat voor jou de beste behandeling of ondersteuning kan zijn.

Maak je je zorgen om iemand in je omgeving?

- 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://vraagbaar.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 veiligheidsplan, muziek of foto's toevoegen die een positief gevoel geven en contacten die je kunt bellen in geval van nood.
- 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.

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. 2025.
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.

113
..o

Denk je aan zelfdoding? Bel dan 24/7 gratis en anoniem 113 of chat op 113.nl