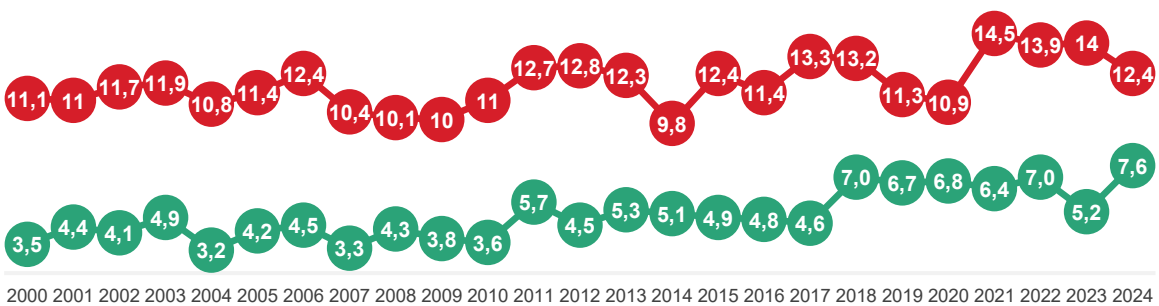
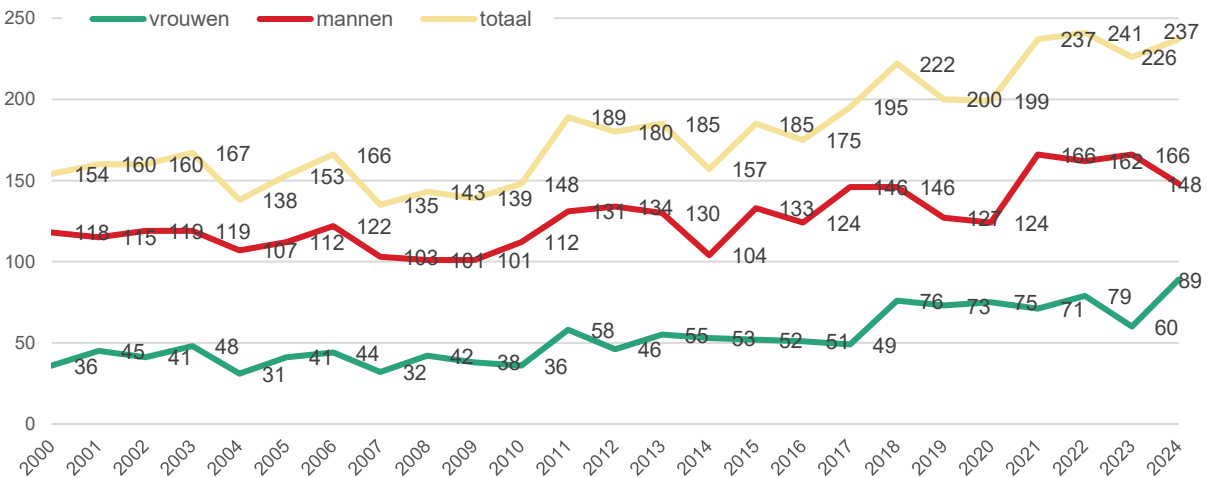


113 heeft verdiepend onderzoek uitgevoerd naar oorzaken en behoeften van jongvolwassenen tussen de **20 en 30 jaar** rondom suicidaliteit.¹ In deze factsheet worden deze uitkomsten en die van andere onderzoeken gepresenteerd en aangevuld met concrete tips en acties die je kunt ondernemen om zelfdoding onder jongvolwassenen te voorkomen.

De cijfers – zelfdoding in de laatste 10 jaar

Er is een toename van het aantal zelfdodingen onder jongvolwassenen tussen 2014 en 2024 met ongeveer 28%. Bij jongvolwassen vrouwen was dit een toename van ongeveer 62%, en bij mannen ongeveer 14%.



Grafieken: Zelfdodingen tussen 2000 en 2024 in Nederland onder jongvolwassenen tussen 20-30 jaar in a) absolute aantallen en b) relatief per 100.000. Bron: CBS/Statline, 2025

Zelfdoding is
doodsoorzaak
nummer 1
onder jongvolwassenen



68%
mannen



32%
vrouwen

Kenmerken jongvolwassenen overleden aan zelfdoding

Dit betreft het percentage van jongvolwassenen overleden aan suïcide in tussen 2021 en 2022.



Woonsituatie

De helft (50%) woonde alleen.



Uitkering

Ongeveer een kwart ontving ooit een uitkering: 17% een bijstandsuitkering en 11% een Wajong-uitkering.



Opleiding*

Een kwart (24%) was student.
De helft (52%) stopte met een opleiding zonder een diploma te hebben gehaald (*vroegtijdige schoolverlater*).



Specialistische GGZ

Tussen 2010 en 2020 ontving tweederde (61%) zorg vanuit de specialistische GGZ.**

*Dit betreft percentages van jongvolwassenen die tussen 2002 en 2022 geregistreerd hebben gestaan bij een opleiding (n=444).

In september 2023 heeft ongeveer 1 op de 6 jongeren en jongvolwassenen tussen de 12-25 jaar (17%) serieuze **gedachten aan zelfdoding**. Dit is gestegen ten opzichte van twee jaar geleden toen 8% aangaf deze gedachten te hebben. In juli-september 2023 was ook het aantal contacten van jongeren en jongvolwassenen met **huisartsen** rondom zelfdoding (pogingen of gedachten) hoog.⁴



“

“En ergens heb je soms ook wel gewoon een behoefte om te *praten* met mensen die hetzelfde hebben meegemaakt of die gewoon even naar je willen luisteren.”



“

“Ik vind dat dat *taboe* verbroken moet worden. Ik ben er juist heel erg voorstander van om het er wel over te hebben.”

Beschermende factoren

Er is nog weinig bekend over factoren die beschermen tegen zelfdoding bij jongvolwassenen. Uit literatuur komen de volgende factoren naar voren:

- ✓ Het hebben van een *reden* om te leven⁵
- ✓ Een gevoel van *hoop*⁵
- ✓ Sociale *steun*⁶

Stressfactoren

De meeste jongvolwassenen uit het verdiepende onderzoek uitgevoerd door 113¹ hadden te maken met onderliggende **psychische problemen** en/of **ingrijpende gebeurtenissen** uit de jeugd. Suïcidale gedachten ontstonden of verergerden als gevolg van een *combinatie* van verschillende acute stressfactoren. Op de volgende pagina worden een aantal belangrijke factoren toegelicht.

- **Financiën & wonen:** Financiële problemen, de hoge inflatie, een studieschuld, onprettige woonsituatie en geen perspectief op de woningmarkt waren een belangrijke bron van stress.
- **(Prestatie)druk:** Naast de druk om te presteren op de studie/ opleiding, spelen ook hoge verwachtingen en het gelijktijdig hoog houden van verschillende ballen op het gebied van gezondheid, sociaal leven en werk een rol.
- **Coronamaatregelen:** De beperkingen tijdens de coronaperiode zorgen voor stress en achterstanden op het gebied van studie, hulpverlening en op sociaal vlak.
- **Blootstelling aan zelfdoding:** Veel jongvolwassenen hadden ervaring met een zelfdoding of poging tot zelfdoding in hun omgeving. Over het algemeen had dit een grote impact op hun welbevinden.
- **Sociale media:** Hoewel sociale media steunend kan werken, bestaat het risico dat jongvolwassenen tijdens deze zoektocht verstrikt raken in een neerwaartse spiraal

Behoeften van jongvolwassenen

- **Praten** over (mentale) problemen en suïcidaliteit en doorbreken van het **taboe**
- Betrek de **omgeving** bij suïcidepreventie
- **Mentale gezondheid** opnemen in het onderwijscurriculum
- Meer maatwerk binnen opleiding en werk
- **Laagdrempelige** hulp
- Duidelijkere **route** naar professionele hulp
- Begeleiding vanuit **ervaringsdeskundigen** in zorgaanbod
- Stimuleren van **zingeving** en het bieden van **maatschappelijk perspectief**
- Voorlichting geven over en tools bieden om beter om te gaan met de gevaren van **sociale media**



Iedereen kan helpen

*“Hoe meer mensen ervan afweten, hoe beter. Mensen hebben vaak het idee dat je er een professional voor moet zijn. Maar juist die **vraag stellen** en weten waar je daarna terecht kan, dat is al een hele belangrijke eerste stap.”*



Hoe kun je jongvolwassenen bereiken?

Jongvolwassenen zijn voornamelijk te bereiken via sociale media, zoals Instagram en TikTok.

Aanbevelingen

- 1 **Praat** met jongvolwassenen over hoe zij zich voelen en bied hen **laagdrempelige hulp**.
- 2 Informeer jongvolwassenen over **hulpmogelijkheden** bij suïcidaal gedrag en sluit **professionele hulpverlening** beter aan bij de behoeften.
- 3 Verbeter de **mentale weerbaarheid** en bied **perspectief** en **zingeving**
- 4 Vergroot de **sociale media wijsheid** en gebruik sociale media voor de **verspreiding** van initiatieven op het gebied van suïcidepreventie.

Maak je je zorgen om iemand?

Do's

- **Stel de vraag:** als je denkt dat iemand aan zelfdoding denkt, vraag er dan naar. Wees duidelijk en stel concrete vragen, bijvoorbeeld:
Denk je wel eens aan zelfmoord?
- **Luister en vraag door:** vraag door naar de gevoelens, gedachten en plannen van de ander. Luister open en zonder oordeel.
- **Zoek samen hulp:** stel voor om samen hulp te zoeken, bijvoorbeeld bij de huisarts of bij 113 Zelfmoordpreventie.
- **Zelfzorg:** bewaak je eigens grens en zorg goed voor jezelf.

Dont's

- **Direct advies geven:** geef geen advies om nare gedachten weg te nemen, maar luister.
- **In paniek raken:** probeer je eigen emoties onder controle te houden en rustig te blijven.
- **Praat er niet overheen:** bagatelliseer het niet. Je kan aangeven dat je het lastig vindt, maar probeer in gesprek te blijven. Vraag door naar de gevoelens en gedachten van de ander.
- **Een oordeel vellen:** geef geen waardeoordeel over de situatie.
- **Geheimhouding:** beloof geen geheimhouding.

Heb je 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.
- Als je praten met iemand die je kent lastig vindt, aarzel dan niet om contact op te nemen met **113 Zelfmoordpreventie**. Praten over zelfdodingsgedachten kan anoniem: chat via www.113.nl of bel gratis 0800-113. 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.
- Download de **BackUp app**. Hierin zitten hulpmiddelen die jou kunnen helpen. De inhoud van de app kun je ook delen en bespreken met mensen die je vertrouwt.
- Op de website van [ik voel me rof](http://ikvoelme.rof) kan je meer informatie vinden over waar je terecht kan bij gedachten aan zelfdoding.

Meer weten?

- Volg de gratis **online training suïcidepreventie** en leer in één uur hoe te signaleren, door te vragen en samen hulp te zoeken. Doe de training via vraagmaar.nl
- Download de **VraagMaar app**, hierin vind je meer uitleg over zelfmoordgedachten, feiten en fabels, mogelijke signalen en oefeningen.
- Download de **BackUp app**. De BackUp app helpt iemand om controle te houden in noodsituaties of om een crisis te voorkomen. Je kan hier elkaar toevoegen onder 'Mijn BackUps'.
- Kijk voor meer informatie en ondersteuningsmateriaal over suïcidepreventie op 113.nl.
- Op 113.nl/onderwijs vind je meer informatie en ondersteuningsmateriaal voor het onderwijs. Hier vind je onder andere een handreiking en actieplannen na een (poging tot) zelfdoding

Bronnen

1. Elzinga, E., Looijmans, M., Von Spreckelsen, P., Gilissen, R., Mérelle, S. (2023). Stop suïcide onder jongvolwassenen: Een verdiepend onderzoek met praktische aanbevelingen. https://www.113.nl/sites/default/files/113/113%20in%20media/113_rapport%20jongvolwassenen.pdf
2. CBS (2023). *Zelfdodingen, 1970-2022**. <https://www.cbs.nl/nl-nl/maatwerk/2023/19/zelfdodingen-1970-2022->
3. Elzinga, E., Berkelmans, G., Mérelle, S. (2023). Kenmerken van jongvolwassenen overleden door suïcide in 2021 en 2022.
4. RIVM & Nivel (2023). *Kwartaalonderzoek jongeren*. <https://www.rivm.nl/gezondheidsonderzoek-covid-19/kwartaalonderzoek-jongeren>
5. Li, W., Dorstyn, D., & Jarmon, E. (2019). Identifying suicide risk among college students: A systematic review.
6. Cha, C.B., Franz, P. J., M Guzmán, E., Glenn, C. R., Kleiman, E. M., & Nock, M. K. (2018). Annual research review: Suicide among youth - epidemiology, (potential) etiology, and treatment.

113
• • •

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