

Factsheet

Werk en suïcidaliteit

Februari 2026



Elke dag overlijden gemiddeld vijf mensen in Nederland door zelfdoding¹. Slechts 40% hiervan is in beeld bij de geestelijke gezondheidszorg. De meeste mensen ontvingen dus geen zorg voor hun mentale problemen rond de tijd van overlijden. Ook op de werkvloer is suïcidaliteit een onzichtbaar risico. Sociale ondersteuning van collega's en leidinggevendenden, een werkklimaat waarin ongewenst gedrag besproken en aangepakt wordt en laagdrempelige preventieve voorzieningen kunnen het risico op zelfdoding verlagen.

Cijfers²

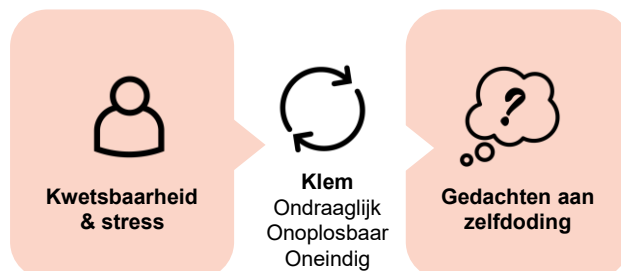


* Met name IVA, WGA of ziektewet

In 2024 overleden **1849** mensen door suïcide.¹ Hiervan was **35%** werkend.² Uit onderzoek van 113 onder nabestaanden van overledenen door suïcide, blijkt dat ongeveer 1 op de 3 overledenen die werkzaam waren zich in het laatste levensjaar langdurig (langer dan vier weken) hadden ziekgemeld.³

Hoe ontstaan suïcidale gedachten?

Mensen met gedachten aan zelfdoding **piekeren** vaak veel, kunnen nergens anders meer aan denken en slapen slecht.⁴ Vaak houden ze hun problemen en hun gedachten aan zelfdoding voor **zichzelf**. Ze raken langzaam het **contact met anderen kwijt** en zien steeds minder oplossingen voor hun problemen. Ze komen in een fuik terecht en door tunnelvisie lijkt zelfdoding de enige manier om van de pijn en wanhoop af te komen.



Jaarlijks doen ongeveer **40.000** mensen een poging tot zelfdoding^{5,6}, en hebben naar schatting zo'n **485.000** mensen suïcidale gedachten. De kans is dus aanwezig dat er een collega op de werkvloer rondloopt met gedachten aan zelfdoding. Het is daarom van belang om suïcidepreventie onderdeel te maken van de organisatie.

Risicofactoren^{2,6-11}

Werk-gerelateerd:

- Werkdruk
- Ontslag (of dreiging daarmee)
- Arbeidsongeschiktheid
- Pesten/conflicten op de werkvloer
- Seksuele intimidatie/discriminatie
- Professioneel trauma waaronder confrontatie met suïcide (bijv. voor hulpverleners)
- Lagere inkomens – inflatie (onder mannen)

Niet werk-gerelateerd:

- Overlijden partner/kind
- Scheiding/alleenstaand
- Eenzaamheid
- Schulden
- Geen vaste verblijfplaats/huisuitzetting
- Trauma of suïcide in de privésituatie

Sectoren met een hoger risico op suïcide²

Het risico op zelfdoding is in sommige sectoren hoger dan in andere. In sectoren waar veel mannen werken, zoals 'industrie', 'bouwnijverheid', en 'vervoer- en transport', komt zelfdoding relatief vaker voor. Ook vrouwen die in deze sectoren werken hebben een hoger risico op zelfdoding dan vrouwen in andere sectoren.



Risicogroepen

- Bij **jongeren onder de 30 jaar** is zelfdoding de meest voorkomende doodsoorzaak.¹
- **Mannen van middelbare leeftijd (40-70 jaar)** zijn in Nederland de grootste risicogroep voor suïcide, vooral wanneer zij gecombineerd psychische problemen hebben, alleenwonend zijn én een arbeidsongeschiktheidsuitkering hebben.¹²
- Mensen in de **LHBT-gemeenschap** hebben ook een hoger risico op zelfdoding. Zij staan voor extra uitdagingen in vergelijking met anderen, door negatieve reacties, pesten, geweld en minderheidsstress. Hierdoor ervaren zij vaker depressies en gedachten aan zelfdoding.¹³
- Mensen met **schulden** hebben een verhoogd risico op suïcidaliteit. Zo is het risico op suïcidale gedachten bij mensen met schulden twee keer zo groot als bij mensen zonder schulden.¹⁴

Beschermende factoren^{12,15}

Sommige factoren verlagen het risico op zelfdoding. Beschermende factoren zijn bijvoorbeeld:

- Sociale ondersteuning van collega's en leidinggevenden
- Een werkklimaat waarin ongewenst gedrag besproken en aangepakt wordt
- Laagdrempelige preventieve voorzieningen als Arbo spreekuur, vertrouwenspersoon, schuldhulp en begeleiding na heftige gebeurtenissen in de werkomgeving



Gevolgen voor werkgever

Suïcidale gedachten kunnen iemands concentratie beïnvloeden. Hierdoor kunnen **veiligheidsrisico's** en **ongelukken** ontstaan. Bovendien neemt de **productiviteit af en het verzuim toe**.



Signalen voor werkgevers voor mogelijk ontstaan suïcidale gedachten^{8,16}

- Loonbeslag
- Wijziging in persoonlijke situatie werknemer (scheiding, overlijden partner, verhuizing)
- Verandering in sociaal functioneren, bijvoorbeeld zich terugtrekken
- Verandering in productiviteit, te laat komen, verminderde concentratie
- Ziekmelding vanwege psychische klachten/burn-out
- Verandering in persoonlijkheid/gedrag, bijvoorbeeld meer emotioneel, of juist stiller dan normaal
- Middelengebruik, vermoeidheid door slecht slapen

Heb je zelf hulp nodig of maak je je zorgen om iemand in je omgeving?

- Praat erover. Blijf niet alleen rondlopen met je gedachten of zorgen. **Praten helpt.**
- **Zoek (samen) hulp**, bijvoorbeeld bij de huisarts. Is er sprake van een levensbedreigende situatie? Bel 112. Laat de ander niet alleen.
- Heb je vragen of advies nodig hoe suïcidepreventie of de nazorg na een suïcide(poging) vorm te geven binnen jouw organisatie? Kijk op 113.nl/werkgevers of neem contact op met werkgevers@113.nl.
- Wil je advies van of overleg met een hulpverlener over hoe om te gaan met een suïcidale medewerker stuur een e-mail naar overlegadvies@113.nl of bel bij spoedgevallen met onze collegiale overleglijn op werkdagen tussen 9:00 – 21:00 uur op via 020 3113888.
- Kijk op 113.nl voor meer informatie over hoe je hulp kunt krijgen of een ander kunt helpen.

Wat kunnen organisaties doen?

- Geef voorlichting over het onderwerp.
- Heb oog voor specifieke risico's.
- Leid professionals die in nauw contact staan met werknemers op tot gatekeepers. Denk aan: leidinggevend, HR-adviseurs, vertrouwenspersonen, preventiemedewerkers en casemanagers verzuim.
- Neem suïcidepreventie op in het beleid sociale veiligheid of procedures rondom arbeidsongeschiktheid.
- Zorg voor beleid als suïcide heeft plaats gevonden.



Bronnen

1. Centraal Bureau voor de Statistiek, 'Zelfdodingen 1970-2024'.
2. Centraal Bureau voor de Statistiek (2023). Microdata.
3. Balt, E., Vrinzen, S., Salmi, S., Eikelenboom, M., Mérelle, S., & Experttraad psychosociale autopsie. (2025). Samen leren, minder suïcide.
4. Van Heeringen, K., & Mann, J. J. (2014). The neurobiology of suicide. *The Lancet Psychiatry*, 1(1), 63–72.
5. Borges et al (2010). Twelve-Month Prevalence of and Risk Factors for Suicide Attempts in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *The Journal Of Clinical Psychiatry*, 71(12), 1617–1628.
6. M. ten Have, S. van Dorsselaer, M. Tuijthof, en R. de Graaf, 'Nieuwe gegevens over suïcidaliteit in de bevolking. Resultaten van de "Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study-2" (NEMESIS-2)', Trimbos, Utrecht, 2011.
7. Schwersen, L., & Gilissen, R. (2022). 'Suicide per werksector'.
8. 113 Zelfmoordpreventie, 'Handreiking zelfmoordpreventie voor personen die werkzaam zijn in het sociaaleconomisch domein'.
9. Peek-Asa, C., Zhang, L., Hamann, C., Davis, J., & Schwab-Reese, L. (2021). Characteristics and Circumstances Associated with Work-Related Suicides from the National Violent Death Reporting System, 2013–2017. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(18), 9538.
10. Fountoulakis, et al. (2016). Relationship of suicide rates with climate and economic variables in Europe during 2000–2012. *Annals Of General Psychiatry*, 15(1), 19.
11. Greiner, B. A., & Arensman, E. (2022). The role of work in suicidal behavior – uncovering priorities for research and prevention. *Scandinavian Journal Of Work Environment & Health*, 48(6), 419–424.
12. Van Nunen, S., Luigjes, Y., Berkelmans, G., Rawee, J., Leone, S., Shields, L., & Gilissen, R. (2023). Suïcide onder mannen van 40-70 jaar.
13. De Lange, J., Van Bergen, D., Bosker, R., & Bos, H. (2023). Lhbtq-jongeren en suïcidaliteit: ontstaan en hulpbehoeften. *TSG - Tijdschrift Voor Gezondheidswetenschappen*, 101(S1), 41–45.
14. Meltzer, H., Bebbington, P., Brugha, T., Jenkins, R., McManus, S., & Dennis, M. S. (2010). Personal debt and suicidal ideation. *Psychological Medicine*, 41(4), 771–778.
15. Franklin et al (2016). Risk factors for suicidal thoughts and behaviors: A meta-analysis of 50 years of research. *Psychological Bulletin*, 143(2), 187–232.
16. World Health Organization, 'Preventing suicide at work: information for employers, managers and employees'.

113
! ! .

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