

Factsheet: *Alleen samen voorkomen we suicide*

113 zelfmoord
preventie

Feiten en cijfers over zelfdoding

Gemiddeld

5

**zelfdodingen
per dag¹**
1.785 in 2025

Gemiddeld

110

pogingen per dag
(40.000 per jaar)²⁻⁴

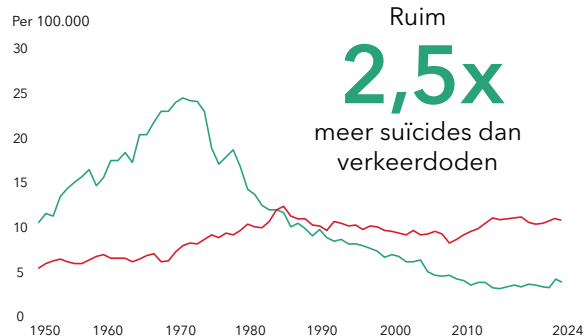
60%

suïcides niet in beeld
van GGZ-zorg⁵

Verkeersdoden vs. suïcides

Verkeersdoden Suïcides

Bron: CBS



Doodsoorzaak
nummer 1 onder
jongeren²

2/3

van Nederland vindt dat er een
taboe is op praten over suicide⁷

4 op de 10

suïcides is door mannen
tussen de 40 - 70 jaar²

1 zelfdoding raakt gemiddeld

135

mensen
(per jaar meer dan 250.000)⁶

Referenties

1. Commissie Actuele Nederlandse Suicideregistratie (CANS)
2. Centraal Bureau voor de Statistiek, 'Zelfdodingen 1970-2023'. [Online]. Beschikbaar op: www.cbs.nl
3. R. de Graaf, 'De psychische gezondheid van de Nederlandse bevolking. NEMESIS-2: Opzet en eerste resultaten', Trimbos, 2010.
4. M. ten Have, S. van Dorsselaar, M. Tuijthof, en R. de Graaf, 'Nieuwe gegevens over suïciditeit in de bevolking. Resultaten van de "Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study-2" (NEMESIS-2)', Trimbos, Utrecht, 2011.
5. W. en S. Ministerie van Volksgezondheid, 'Suïcides en suïcidepogingen binnen de ggz - de Geestelijke gezondheidszorg - Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd'. Geraadpleegd: 11 maart 2024. [Online]. Beschikbaar op: <https://www.igj.nl/zorgsectoren/geestelijke-gezondheidszorg/suicidemeldingen-en-suicidepreventie>
6. Cerel, J., Brown, M. M., Maple, M., Singleton, M., Van de Venne, J., Moore, M., & Flaherty, C. (2019). How many people are exposed to suicide? Not six. Suicide and Life-Threatening Behavior, 49(2), 529-534. doi.org/10.1111/sltb.12450
7. MarketResponse, 2026

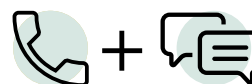


koninklijkhuus "Jaarlijks overlijden in Nederland gemiddeld 1.850 mensen door suicide. Op World Suicide Prevention Day denken wij extra aan de mensen die zijn overleden, aan de mensen die een poging hebben overleefd en aan iedereen die iemand moet missen of op enige manier door zelfdoding is geraakt. Ik draag een geel lintje; de kleur van hoop en roep iedereen op mentale problemen bespreekbaar te maken. Zo kunnen we samen mensenlevens redden." – Koningin Máxima

Praat erover

De missie van 113:

Een land waar niemand eenzaam en radeloos sterft door suicide



235.988

hulplijngesprekken
bij 113 in 2025

Hey, Afgelopen vrijdagavond zag ik geen andere uitweg meer dan de dood en ik was half in paniek op het moment dat ik 113 belde. Ik kreeg een heel lieve vrouw aan de telefoon. Zij heeft met mij gepraat, naar mij geluisterd, naar een (tijdelijke) oplossing gezocht samen met mij en zo mijn leven gered. Ik ben haar (en daarmee ook jullie) onzettend dankbaar! Dankjewel ❤️



Hulplijn 113 (anoniem via chat en telefoon)



De vlakkere stijging tussen 2023 en 2024 komt door een aantal kwaliteitsmaatregelen en bewuste keuzes. Door veelvuldig terugkerende hulpvragers beter op te vangen is het aantal contacten, en daarmee de hulpvragen in aantal gedaald. Daarnaast wordt 113 ook regelmatig gebeld door Vlamingen terwijl zij hun eigen lokale hulpaanbod hebben via het nummer 1813. Het doorverwijzen van Vlaamse hulpvragers is terug te zien in de cijfers van 2024.

Communicatie


1.779.644

website bezoeken
in 2025



Ik weet niet met wie ik gisteravond heb gechat, maar dank jullie dat degene mij uit dissociatie heeft gekregen en dat ik de 24 uren lijn van Altrecht heb gebeld, daarna rustig heb kunnen slapen.

1K Z1E J3 campagne

Bij de lancering van de 1K Z1E J3 campagne spreken veel ambassadeurs hun steun uit voor 113 en de boodschap om het taboe te doorbreken en over suïcide te praten. Naast 113-medewerkers, sympathisanten en professionals hebben ook meerdere BN'ers en influencers zich bij de campagne aangesloten. In 2023 richtte de campagne zich op de omgeving van jongvolwassenen. Hierbij werden we geholpen door de influencers Défano Holwijn, Yarasky en Nigel Sean. In 2024 waren ouders de doelgroep. Via een radiocampagne werden zij bewust gemaakt over het belang van het gesprek over zelfdoding met hun kind. Ouders zullen ook in 2025 de kerndoelgroep van 1K Z1E J3 zijn. Ook zijn inmiddels meer dan 2.500 plaquettes aangevraagd voor openbare bankjes verspreid over heel Nederland. Op de plaquette staat de tekst: een goed gesprek begint met iemand écht zien.



88%

van Nederland is bekend met 113 Zelfmoordpreventie⁷

59%

Spontane naamsbekendheid⁷

De spontane naamsbekendheid is sinds 2023 met 11% gestegen, dat betekent dat steeds meer hulpvragers 113 in tijden van nood zonder nadenken weten te vinden.

Onze aanpak



Iedereen durft en leert praten over suïcide



De omgeving van risicogroepen vraagt door en helpt hulp te zoeken



Er wordt veiligheid en goede zorg geboden aan mensen met suïcidale gedachten

113 doet meer

We geven trainingen en workshops en doen wetenschappelijk onderzoek:



20.318

afgeronde online trainingen 'leren praten over zelfdoding' in 2025

Actuele cijfers suïcides in Nederland via samenwerkingsverband

CANS

Commissie Actuele Nederlandse Suïcideregistratie



VraagMaar-App en Backup-App

Samenwerken

Suïcidepreventie kan alleen samen.

113 coördineert de Landelijke Agenda Suïcidepreventie waarin honderden organisaties werken aan het gemeenschappelijke doel om zelfdoding te voorkomen. Lees meer op www.samenmindersuicide.nl

De Wet integrale suïcidepreventie is 1 januari 2026 in werking getreden.

Deze wet zorgt ervoor dat suïcidepreventie structureel verankerd wordt in Nederland, onder andere bij landelijke en lokale overheidsorganisaties. [Lees er hier meer over](#)

Suïcidepreventie kan je niet alleen



Samen Minder Suïcide



Iedereen kan leren praten over zelfdoding, kies de training die het best bij jou past: vraagmaar.113.nl

Wat kan jij doen?

Suïcidepreventie kan alleen samen.
We zijn allemaal onderdeel van de oplossing!

[Klik hier en help mee!](#)

Monique Kavelaars
Bestuurder 113 Zelfmoordpreventie