

# Factsheet: *Alleen samen voorkomen we suicide*

## Feiten en cijfers over zelfdoding

Gemiddeld

**5**

**zelfdodingen**  
per dag

1.885 in 2023\*

\* Bron: Commissie Actuele Nederlandse Suicideregistratie (CANS)

Gemiddeld

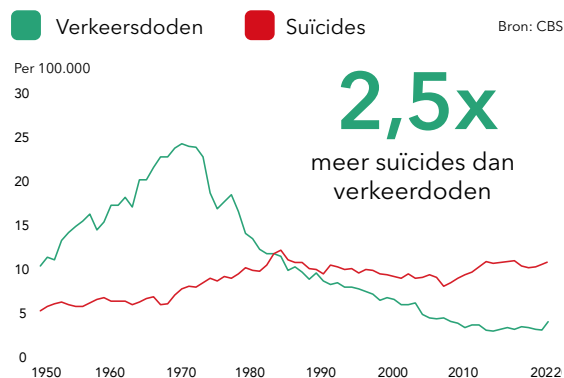
**14**

pogingen  
per dag

**60%**

suïcides niet in  
beeld van zorg

## Verkeersdoden vs. suïcides



Doodsoorzaak  
nummer 1 onder  
**jongeren**

**28%**

ervaart taboe op  
praten over suïcide

**4 op de 10**

suïcides is door  
mannen tussen de  
40 - 70 jaar

1 zelfdoding raakt gemiddeld

**135**

mensen (per jaar meer dan 250.000)

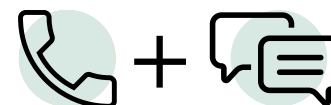


 koninklijkhuus  "Jaarlijks overlijden in Nederland gemiddeld 1.850 mensen door suicide. Op World Suicide Prevention Day denken wij extra aan de mensen die zijn overleden, aan de mensen die een poging hebben overleefd en aan iedereen die iemand moet missen of op enige manier door zelfdoding is geraakt. 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*



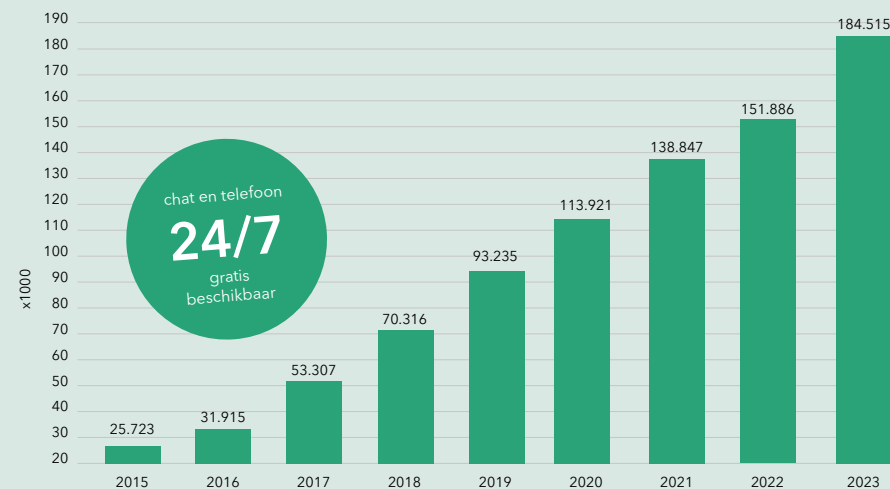
**184.515**

hulplijngesprekken  
bij 113 in 2023

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)



## Communicatie

  
**1.550.063**

website bezoeken  
in 2023



113 moet net  
zo bekend worden  
als 112

**Maarten van Ooijen**  
Staatssecretaris van VWS



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. Ook zijn inmiddels meer dan 2.000 plaquettes aangevraagd voor openbare bankjes verspreid over heel Nederland. Op de plaquette staat de tekst: een goed gesprek begint met iemand écht zien.



**82%**

van Nederland is bekend met  
113 Zelfmoordpreventie

## 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:



**17.421**

afgeronde online  
trainingen 'leren praten  
over zelfdoding' in 2023

Actuele cijfers suïcides  
in Nederland via  
samenwerkingsverband

**CANS**

Commissie Actuele  
Nederlandse  
Suïcideregistratie



VraagMaar-App en  
Backup-App

## Samenwerken

113 Zelfmoordpreventie coördineert de Landelijke Agenda Suïcidepreventie en rolt deze samen met vele partners uit. Ruim 50 organisaties uit diverse maatschappelijke sectoren onderschrijven de agenda. 'Samen Minder Suïcide' is een netwerk van partijen en organisaties die middenin de samenleving staan en gedreven zijn om samen, domeinoverstijgend suïcidepreventie verder te brengen.



**SUÏCIDEPREVENTIE  
DOEN WE SAMEN**



Elke zelfdoding is er één teveel en wij moeten ons er sterk voor maken om dát tegen te gaan. Het is fantastisch dat deze agenda nu zo breed gedragen wordt.

**Paul Blokhuis**  
Voormalig  
Staatssecretaris VWS

## 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

*Suïcidepreventie  
kan je niet alleen*