

# Factsheet: Alleen samen voorkomen we suicide

## Feiten en cijfers over zelfdoding

Gemiddeld

5

zelfdodingen  
per dag <sup>1</sup>  
1.885 in 2023\*

\* Bron: Commissie Actuele Nederlandse  
Suicideregistratie (CANS)

Gemiddeld

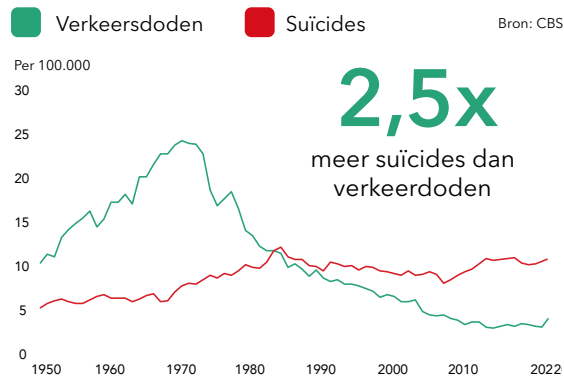
110

pogingen per dag  
(40.000 per jaar) <sup>2-4</sup>

60%

suïcides niet in beeld  
van GGZ-zorg <sup>5</sup>

## Verkeersdoden vs. suïcides



Doodsoorzaak  
nummer 1 onder  
jongeren <sup>2</sup>

39%

van Nederland ervaart taboe  
op praten over suicide <sup>7</sup>

4<sup>op</sup>  
de 10

suïcides is door mannen  
tussen de 40 - 70 jaar <sup>2</sup>

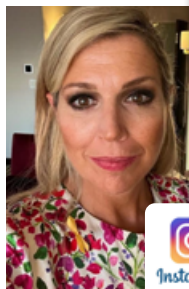
1 zelfdoding raakt gemiddeld

135

mensen (per jaar meer dan 250.000) <sup>6</sup>

### Referenties

1. Commissie Actuele Nederlandse Suicideregistratie (CANS)
2. Centraal Bureau voor de Statistiek, Zelfdodingen 1970-2022. [Online]. Beschikbaar op: [www.cbs.nl](http://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 Dorsselaer, M. Tuithof, 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. Geraadpleegd: 13 februari 2024. [Online]
5. W. en S. Ministerie van Volksgezondheid, 'Suïcides en suicidepogingen binnen de ggz - de Geestelijke gezondheidzorg - 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, 2024

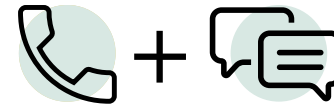


koninkrijkshuis • "Jaarlijks overlijden in Nederland gemiddeld 1.850 mensen door suicide. Op World Suicide Prevention Day denken wij extra aan de mensen die zijn overleden, aan de mensen die een poging hebben overleefd en aan iedereen die iemand moet missen of op enige manier door zelfdoding is geraakt.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

