

# Factsheet

## Schulden en Zelfdoding | Maart 2024

**113** zelfmoord  
preventie

Geldfit SchuldHulp Maatje humanitas



### Financiële problemen in Nederland

**726.210**

Nederlandse huishoudens (8.8%) hadden in 2023 **geregistreerde problematische schulden**<sup>1</sup>

**14%**

van de Nederlanders **staat maandelijks of altijd rood**<sup>2</sup>

**42%**

van de Nederlandse huishoudens had in 2022 **één of meer betalingsproblemen**<sup>2</sup>

Het aantal huishoudens met problematische schulden is al jaren hoog<sup>1</sup>. Naast ontvangers van **uitkeringen** of huishoudens met een **laag inkomen & kinderen**, zijn **vooral jonge zelfstandigen en ZZP-ers** kwetsbaar voor probleemschulden<sup>1</sup>. **Jongvolwassenen** zitten vaker in een kwetsbare financiële situatie. Een groeiend aantal mensen **leent bij familie of vrienden**<sup>2</sup>.

### Cijfers over zelfdoding en schulden

De bevindingen over cijfers en risicofactoren zijn voornamelijk afkomstig uit **internationaal** onderzoek.

Bij mensen met schulden is het risico op **suïcidale gedachten** **2** keer zo groot als bij mensen zonder schulden<sup>3</sup>.

Bijna **25%** van degenen die het afgelopen jaar een **suïcidepoging** deed, had problematische schulden<sup>4</sup>. Mensen met problematische schulden hebben **3 tot 8 keer** meer risico op een suïcidepoging dan mensen zonder problematische schulden<sup>4,5</sup>.

Mensen met schulden hebben een **4 tot 9** keer hoger risico om te sterven door **zelfdoding** dan mensen zonder schulden<sup>6,7</sup>. Hoe meer schulden, hoe hoger het risico<sup>4</sup>. Ongeveer **20%** van mensen die door zelfdoding om het leven kwam, had schulden<sup>8,9</sup>.

### Risicofactoren in de relatie tussen schulden en suïcidaliteit

Veel mensen die schulden hebben, hebben ook te maken met andere **demografische, sociaaleconomische en mentale risicofactoren** voor suïcidaliteit (bijv. leeftijd, drugsgebruik, werkloosheid). Maar: ook als we met al deze factoren rekening houden, zien we dat schulden een **sterke rol** spelen bij suïcidaliteit<sup>4,5,7,10</sup>. Sommige factoren hebben invloed op de relatie tussen schulden en suïcidaliteit, bijvoorbeeld:

Mensen met **schulden, werkloosheid, eerdere dakloosheid en een lager inkomen** hebben een 20 keer hogere kans op suïcidepogingen en suïcidale gedachten dan mensen zonder deze combinatie van factoren<sup>11</sup>.

Onder mensen met ernstige schulden kwamen suïcidepogingen vaker voor bij mensen die **alleen woonden**, die **geen contact hadden met naasten** en die **angstiger en depressiever** waren. In deze groep ontstonden de schulden vaker na een echtscheiding en/of een onvoorspelbaar **verlies van inkomen**. Nadat de schulden waren ontstaan, kregen zij vaker te maken met **ziekte** of een **ongeval**<sup>12</sup>.

Van mensen die overleden door zelfdoding, waren degene met onbeheersbare schulden vaker **zelfstandig ondernemers** en hadden vaker een **echtscheiding** meegemaakt. Ze waren **minder geneigd hulp te zoeken**, ondanks dat ze psychische problemen hadden<sup>13</sup>.

Factoren als werkloosheid en ziekte vergroten het risico op zelfmoordgedachten. Tegelijkertijd zorgen deze factoren er vaak óók voor dat mensen moeilijker uit de schulden kunnen komen. Zo kunnen mensen in een neerwaartse spiraal terechtkomen<sup>14</sup>.

## Het proces van schulden naar suïcidaliteit<sup>4,7</sup>

Veel mensen ervaren het hebben en vooral het niet kunnen terugbetalen van schulden als een vorm van **falen**. Ook brengen schulden vaak negatieve emoties met zich mee, zoals **schaamte en angst**.

Langdurige financiële problemen en plotselinge financiële schokken (bijv. door agressieve incassopraktijken) leiden tot stress en versterken de negatieve emoties. Na verloop van tijd kunnen mensen zich **verslagen voelen** en steeds **wanhopiger** worden. Deze spiraal van negatieve gevoelens kan ertoe leiden dat mensen **geen uitweg meer zien** en overgaan tot **zelfdoding**.



## Aanpak en preventie

Mensen met schulden hebben vaak het gevoel dat ze de **last van hun schulden en mentale problemen alleen moeten dragen**. Maar om schulden en suïcidaliteit aan te pakken en te voorkomen, moet **iedereen in actie komen**. Het voorkomen van zelfdoding bij schulden vereist inzet en samenwerking van de overheid, gemeentes, nutsleveranciers, incassobureaus, schuldhulpverleners, zorgverleners, de huisartsenzorg, werkgevers, collega's, vrienden, en familie<sup>7</sup>.

### Heb je zelf hulp nodig?

Er zijn veel mensen met schulden, en ook veel mensen met gedachten aan zelfdoding. Je hoeft je hier niet voor te schamen. Veel mensen met schulden komen daar ook weer uit. Hulp is dichtbij.

#### Denk je aan zelfmoord?

Je kan **24 uur per dag gratis en anoniem** bellen of chatten met 113.

De hulpverleners van 113 zijn getraind om naar je te luisteren en om je te helpen bij het vinden van oplossingen.

 **0800-113**  
 **www.113.nl**

Download de [BackUp app](#). Deze app geeft je houvast tijdens een crisissituatie.

#### Voor hulp bij financiële problemen:

- Bel **(0800-8115)**, chat, of mail gratis en anoniem met [Geldfit](#). Op hun website vind je advies en veel behulpzame tips.
- Neem contact op met [SchuldHulpMaatje](#). Hier krijg je ondersteuning van een deskundige vrijwilliger, gratis en zonder oordeel. Zodat je zelf grip krijgt op je geld.
- De getrainde vrijwilligers van [Humanitas](#) helpen je jouw geldzaken op orde te krijgen en te houden. Dat doen jullie samen zodat je het op termijn weer helemaal zelf kunt.
- Elke [gemeente](#) biedt schuldhulpverlening. Via je gemeente kan je schuldbemiddeling of schuldsanering aanvragen.

**Blijf niet alleen rondlopen met gedachten aan zelfdoding.** Laat iemand die je vertrouwt weten hoe je je voelt, bijvoorbeeld een familielid, vriend of huisarts.



Sluit aan bij een [lotgenotengroep](#) van **Stichting Suïcide Preventie Centrum** ([suicidepreventiecentrum.nl](https://suicidepreventiecentrum.nl)). Hier vind je een plek om je hart te luchten en herkenning te vinden bij mensen die hetzelfde doormaken als jij. Ook bij [MIND Korrelatie](#) vind je ervaringsdeskundigen. Je bent niet de enige.

## Werk je met mensen met schulden?

Iedereen die in zijn werk in aanraking komt met mensen met schulden, kan laagdrempelige tips, [trainings- en workshopmateriaal](#) voor het **herkennen van signalen en het voeren van een gesprek over zelfdoding** vinden op:

[samenmindersuicide.nl/schulden](https://samenmindersuicide.nl/schulden)



De [Alliantie Vrijwillige Schuldhulp](#) stimuleert **samenwerking** tussen vrijwilligersorganisaties, beroepskrachten en gemeenten om de schuldproblematiek in Nederland te verkleinen.

Op de websites van de [VNG](#) en van [NIBUD](#) kunnen gemeentes en professionals informatie over **schuldpreventie en schuldhulpverlening** vinden.

## Maak je je zorgen om iemand?

- In de online [VraagMaar](#) en de [Suicidepreventietraining Gatekeeper](#) training leer je hoe **te signaleren, door te vragen, en samen hulp te zoeken**.
- In de [VraagMaar app](#) vind je uitleg over suïcidale gedachten, feiten en fabels, mogelijke signalen en oefeningen.
- In de [BackUp app](#) help je iemand om controle te houden in noodsituaties of om een crisis te voorkomen.

## De stappen in een gesprek over zelfdoding

### 1. Signaleren

Neem uitspraken die op suïcidaliteit wijzen altijd serieus. Wees alert op signalen (bijv. vermijding van contact) en risicofactoren. Vraag door om na te gaan wat iemand aangeeft met zijn uitspraak

*"Ik kom er gewoon niet uit. De schulden lopen steeds verder op. Het is totaal **uitzichtloos**."*

### 2. Contact met de wanhoop

Stel direct de vraag. Zo laat je zien dat praten over suïcide kan en mag. De vraag stellen brengt mensen niet op gedachten. Vraag naar de wanhoop, gedachten en plannen over zelfdoding.

*"Denk je wel eens aan zelfmoord?"*

*"Hoe concreet is je plan voor zelfmoord?"*

### 3. Contact met de hoop & verwijzen

Vraag naar naasten, leefredenen en positieve herinneringen.

*"Wie zijn de belangrijkste mensen in je leven?"*

*"Wat zou je nog wel graag willen beleven?"*

Verwijs naar de huisarts, naasten, of 113. Bel 112 bij levensbedreigende situaties.



Stel de vraag: *Denk je wel eens aan zelfmoord?*



Luister en vraag door naar de gevoelens, gedachten en plannen van de ander. Ontkracht het idee dat over emoties praten zwak is.



Doorbreek het taboe op het zoeken van hulp. Zoek samen hulp bijv. bij de eigen huisarts, hulpverlener of het schuldenloket van de gemeente.

## Bronnen

- 1 [Schuldenproblematiek in beeld \(cbs.nl\)](#)
- 2 [Rapport Rondkomen en betalingsproblemen \(2022\) - Nibud](#)
- 3 [Personal debt and suicidal ideation - PubMed \(nih.gov\)](#)
- 4 [A-Silent-Killer-Report.pdf \(moneyandmentalhealth.org\)](#)
- 5 [Persons With Debt Burden Are More Likely to Report Suicide Attempt Than Those Without: A National Study of US Adults - PubMed \(nih.gov\)](#)
- 6 [The relationship between personal unsecured debt and mental and physical health: a systematic review and meta-analysis - PubMed \(nih.gov\)](#)
- 7 [Financial indebtedness and suicide: A 1-year follow-up study of a population registered at the Swedish Enforcement Authority - PubMed \(nih.gov\)](#)
- 8 [Population-attributable risk of suicide conferred by axis I psychiatric diagnoses in a Hong Kong Chinese population - PubMed \(nih.gov\)](#)

- 9 voorlopige uitkomst uit Nederlandse onderzoek (op basis van vragenlijsten onder nabestaanden van mensen met middelbare leeftijd die door suïcide zijn overleden) [Factsheet PSA 2023 v4.pdf \(113.nl\)](#)
- 10 [Suicide in Hong Kong: a case-control psychological autopsy study - PubMed \(nih.gov\)](#)
  - 11 [Financial Strain and Suicide Attempts in a Nationally Representative Sample of US Adults - PubMed \(nih.gov\)](#)
  - 12 [Suicidal behaviour in over-indebted individuals: a cross-sectional study in Sweden - PubMed \(nih.gov\)](#)
  - 13 [Psychosocial and psychiatric aspects of suicide completers with unmanageable debt: a psychological autopsy study - PubMed \(nih.gov\)](#)
  - 14 [Consumer over-indebtedness: A review and future research agenda - ScienceDirect](#)

**113** zelfmoord  
preventie

## Denk je aan zelfdoding?

Neem dan 24/7 gratis en anoniem contact op:

Chat via 113.nl

Bel 113 of bel gratis 0800-0113