

In 2018 hebben

# 1.829

mensen een einde aan hun *leven* gemaakt

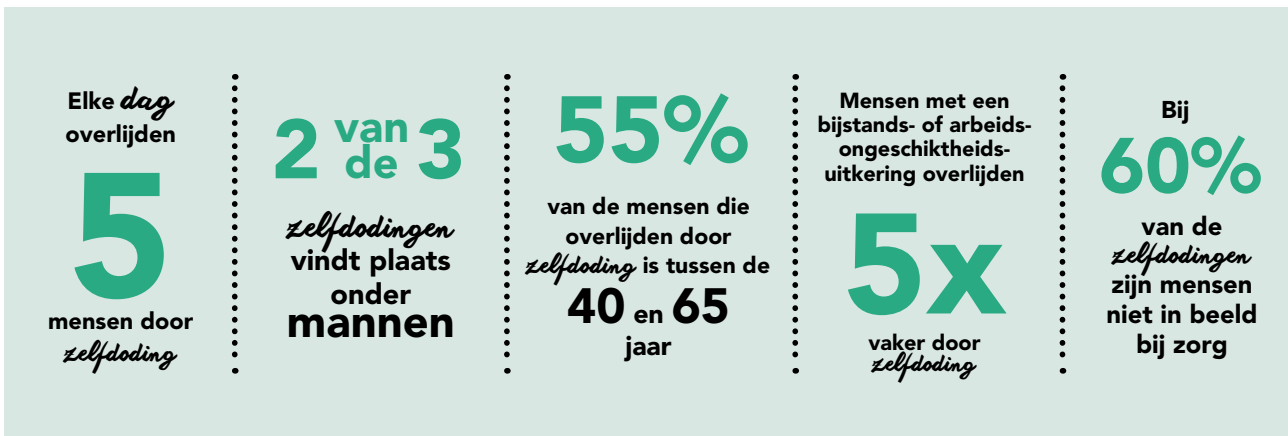
## Dit zijn er 88 minder dan in 2017

Rekening houdend met het aantal inwoners in Nederland zit het nu op hetzelfde niveau als in 2012. 6 op de 10 zelfdodingen vindt plaats op middelbare leeftijd, en dan vooral bij mannen. In 2018 overleden 1176 mannen tegenover 653 vrouwen door zelfdoding.

Uit onderstaand overzicht wordt duidelijk dat relatief veel zelfdodingen plaatsvinden op een leeftijd tussen de 40 en de 70 jaar. In 2018 valt vooral het aantal zelfdodingen bij mensen tussen de 50 en 60 jaar op.

	< 20 jaar	20-30 jaar	30-40 jaar	40-50 jaar	50-60 jaar	60-70 jaar	70-80 jaar	> 80 jaar
2016	48	175	240	336	447	337	186	124
2017	81	195	205	357	472	326	169	112
2018	51	222	242	298	432	299	176	109

Er is een verhoogde kans op zelfdoding voor mensen die alleenstaand zijn. Ook zijn verlies van werk of gezondheid, arbeidsongeschiktheid, lager inkomen en het hebben van schulden, belangrijke hoog risicofactoren. Ruim 30% van de mensen die zich bij 113 aanmelden voor online therapie bij zelfmoordgedachten noemt financiële problemen als oorzaak voor hun wanhoop.



## Misverstanden

We horen onder professionals werkzaam binnen het sociaal economisch domein een aantal hardnekkige misverstanden over zelfmoord. Overigens horen we die ook op andere plekken.

"Praten over zelfmoord brengt iemand alleen maar op een idee."

✗ Dit is *niet* waar.

"Als ze het willen, doen ze het toch wel."

✗ Dit is *niet* waar.

"Als ze dreigen met zelfmoord, doen ze dat alleen om mij onder druk te zetten."

✗ Dit is *niet* waar.

Voor extra informatie over 113 en het sociaal economisch domein is er de handreiking 'Wat als het perspectief ontbreekt' ontwikkeld.

[www.113.nl](http://www.113.nl)

**113** zelfmoord  
•••  
preventie

## Risicomomenten

Binnen het sociaal economisch domein zien we ook meerdere transitie momenten, waarop het risico op zelfmoord toeneemt. Denk bijvoorbeeld aan een huisuitzetting, verlies van baan, terugkomen in de thuissituatie na een opname of detentie, kort voor of na faillissement.

Meer kennis over zelfmoord helpt om de risicomomenten en signalen te herkennen en zo kun je tijdig samen met iemand naar een andere, minder definitieve, oplossing zoeken.

### Wat kun je zelf doen?



*stel de vraag*



*Luister, toon begrip*



*Zoek samen hulp*

### VraagMaar app

De VraagMaar app geeft je handvatten en tips hoe je signalen herkent en een gesprek over zelfmoordgedachten voert.



Download gratis in:



### Wat kan een organisatie doen?

Een organisatie kan verschillende stappen ondernemen om suicidepreventie binnen zijn organisatie te versterken, voor de veiligheid van zijn medewerkers en klanten.

- Zelfmoordpreventie (en nazorg) opnemen in beleid sociale veiligheid
- Zorgen voor heldere zorglijnen: wie heeft welke taken, verantwoordelijkheden en bevoegdheden? Naar wie verwijst je binnen /buiten de organisatie door?
- Voorlichting over signaleren (organisatie breed)
- Het trainen van het zorg-/aandachtsteam door middel van een suicidepreventietraining

### Wat kan 113 Zelfmoordpreventie doen?

113 Zelfmoordpreventie biedt op-maat informatiemateriaal, advies, ondersteuning, voorlichting en training aan organisaties en professionals in het sociaal economisch domein.

- Neem voor vragen, ondersteuning en advies om suicidepreventie in jouw organisatie of gemeente te versterken contact op met de kwartiermaker voor het sociaal economisch domein Jacqueline Regeling ([j.regeling@113.nl](mailto:j.regeling@113.nl)).
- De 113 Academy geeft voorlichting, workshops en trainingen aan professionals en organisaties. Meer weten? Kijk op [113.nl/academy](https://113.nl/academy) of neem contact op via [academy@113.nl](mailto:academy@113.nl).
- Daarnaast biedt 113 Zelfmoordpreventie gratis, anoniem en vertrouwelijk hulp aan mensen met zelfmoordgedachten en hun naasten. De crisisslijn van 113 is 24 uur per dag, 7 dagen in de week bereikbaar via de chat op [113.nl](https://113.nl) of via telefoon op 0900-0113.
- Maak je je zorgen over een klant of een collega en weet je niet wat je kan doen of twijfel je of je juist hebt gehandeld? Via de collegiale overleglijn kunnen professionals, uit elke sector, overleggen met de hulpverleners van 113. Deze lijn is elke werkdag tussen 10.00 en 16.00 bereikbaar via 020-311 38 88.

Voor extra informatie over 113 en het sociaal economisch domein is er de handreiking 'Wat als het perspectief ontbreekt' ontwikkeld.

[www.113.nl](https://www.113.nl)

**113** zelfmoord  
• • • •  
preventie