

**1.859** zelfdodingen
in 2021

Nut of Noodzaak

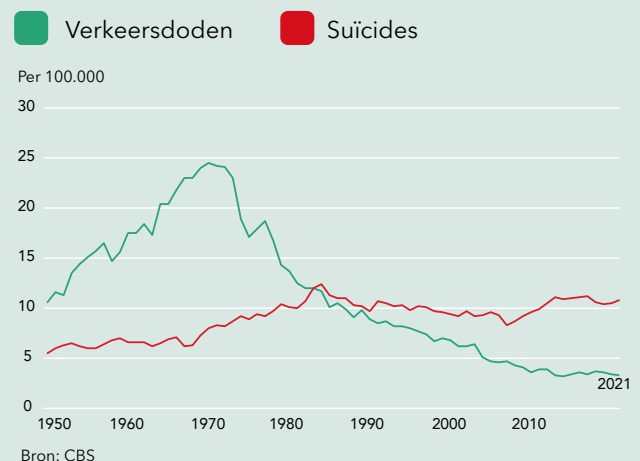
In 2021 vonden 1.859 zelfdodingen plaats in Nederland. Als je bedenkt dat elke zelfdoding zo'n 135 mensen raakt, betekent dat dus dat in 2021 iets meer dan 250.000 mensen geraakt zijn door het immense verdriet dat gepaard gaat met een zelfdoding. Sinds de start van de coronapandemie tot eind 2021 is er geen toename van het totaal aantal suïcides in Nederland. Helaas wel een toename onder jongeren tot 30 jaar. In politiek en samenleving dringt steeds meer het besef door hoe noodzakelijk suïcidepreventie is.

Bij werkbezoeken aan 113 door de Koning, staatssecretaris Blokhuis en Kamerleden (BBB, D66, GroenLinks, PvdD en VVD) wordt het belang van suïcidepreventie nog eens extra bedrukt. Iedere zelfdoding raakt 135 mensen in de omgeving door immens verdriet. Er sterven meer dan drie keer zoveel mensen aan zelfdoding dan dat er verkeersdoden zijn. De persoonlijke en maatschappelijke impact van suïcide is enorm.

Forse investeringen en een langdurige integrale aanpak door vele partijen hebben het aantal verkeersslachtoffers teruggedrongen. 113 wil samen met politiek, professionals en samenleving via een soortgelijke structurele aanpak en investering eenzame en radeloze zelfdodingen in Nederland voorkomen.

113 heeft in 2021 opnieuw grote stappen gemaakt in het volhardend bespreekbaar maken van suïcide: in hulpverlening aan mensen in wanhoop. In training en advisering aan en door samenwerking met professionals. En 113 steunt Tweede Kamerleden bij het indienen van het Wetsvoorstel integrale suïcidepreventie.

Verkeersdoden & suïcides



Missie

Dagelijks overlijden gemiddeld vijf mensen door suïcide in Nederland.

Dat is elk jaar meer dan drie keer het aantal verkeersdoden. 113 Zelfmoordpreventie zet zich in voor een Nederland waarin niemand eenzaam of radeloos sterft door zelfmoord.

Visie

De missie van 113 vraagt om een landelijke, actiegerichte aanpak van suïcidepreventie, samen met anderen tot in de haarvaten van de samenleving. Een aanpak die verder reikt dan morgen of overmorgen. 113 neemt hierin het voortouw: als aanbieder en verspreider van hulp, als kenniscentrum én als het knooppunt van professionele netwerken voor suïcidepreventie.

De belangrijkste sleutel tot succes is het op een nuchtere en betrokken manier bespreekbaar maken van suïcide, depressie en wanhoop. Acceptatie van suïcide vanuit onverschilligheid maakt dan plaats voor gerichte actie van mensen in de samenleving, in de hulpverlening, binnen organisaties, in de media, aan beleidstafels en in de politiek.

Hulpverlening

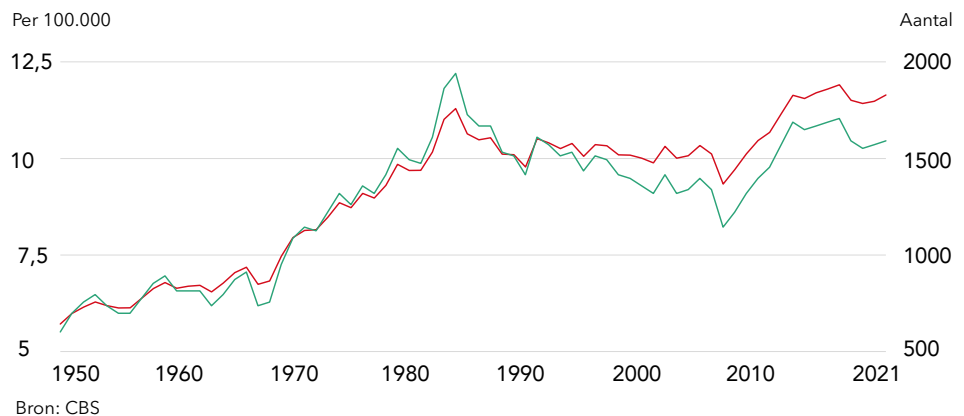
Suïcidale mensen en hun naasten kunnen 24/7 anoniem bellen of chatten met 113. En gebruik maken van ons gratis hulpaanbod aan hulplijnen, online therapie en zelfhulp apps. Dankzij vele professionals, vrijwilligers en stagiairs. Het aantal hulplijngesprekken groeide ook in 2021. De bereikbaarheid van telefoon (79%) en chat (92%) is sterk verbeterd. 113 blijft investeren in verbetering van de bereikbaarheid.

	Hulplijngesprekken (telefoon en chat)	Behandelsessies
2021	138.847	8.783
2020	113.921	10.792
2019	93.235	11.925
2018	70.316	9.059
2017	53.307	13.307
2016	31.915	
2015	25.723	

Aantal zelfdodingen vanaf 1950

In 2021 hebben 1.859 mensen een einde aan hun leven gemaakt.

- Relatief
- Absoluut



Communicatie



80%

Groei van Naamsbekendheid in 2021

De naamsbekendheid van 113 is in 2021 gegroeid naar 80%. Regelmatige landelijke media en social media-aandacht en dagelijkse vermeldingen onder nieuwsberichten over zelfdoding hebben daaraan bijgedragen. 113 is iets minder bekend onder ouderen dan onder jongeren, terwijl in de oudere doelgroep de meeste suïcides plaatsvinden. Daarom krijgt de bekendheid van 113 onder ouderen extra aandacht in 2022.

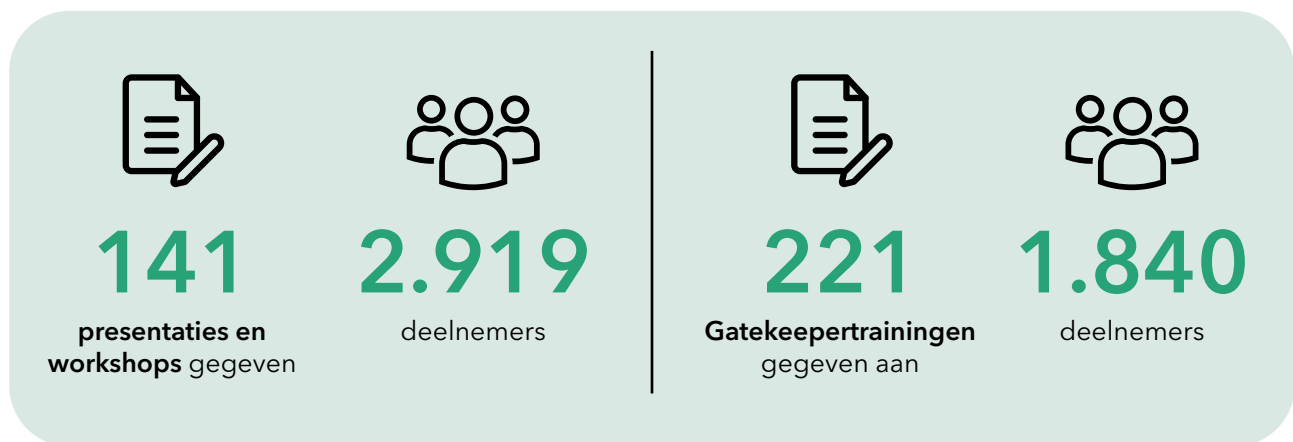
113 heeft van World Suicide Prevention Day (WSPD - 10 september 2021) een week gemaakt vol activiteiten om te tonen hoeveel er gebeurt in Nederland rond suïcidepreventie. En met de boodschap dat we alleen samen levens kunnen redden.



Bij lancering van de 1K Z1E J3 campagne op WSPD, spreken veel ambassadeurs hun steun 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. Denk aan Tygo Gernandt, Chef's Special, Rob Jetten, Mike Boddé, Mark Tuitert, Vera Camilla, Melissa Drost, Stippenlift, Dirk de Wachter, Djamilia, Christina Curry, Dany en Marjolijn van Kooten.

Academy

113 verzorgt vanuit de Academy trainingen, voorlichting en advies over suïcidepreventie aan organisaties of personen. In 2021 zijn 141 presentaties en workshops gegeven aan 2.919 deelnemers. Verder zijn er 221 Gatekeepertrainingen gegeven aan 1.840 deelnemers.



GKT per sector	deelnemers 2021 (jan-dec)	deelnemers 2020 (jan-dec)
Zorg	1.151	1.344
Onderwijs	526	553
Sociaal economische sector (incl. Politie)	163	196
Totaal	1.840	2.093

Onderzoek



“Als je één leven gered hebt, heb je de mensheid gered”

Koning Willem-Alexander op werkbezoek bij 113 (14 januari 2021)



113 doet veel (internationaal) wetenschappelijk onderzoek met als doel om kennis over suïcide en suïcidepreventie te ontwikkelen en te delen. 16 Wetenschappelijke onderzoekspublicaties in 2021 betekent een verdubbeling binnen een jaar. De suïcidepreventietoolkit wordt continu geanalyseerd en doorontwikkeld. Hiermee zijn pilots gestart bij GGZ-instellingen.

Een nieuwe Handreiking voor nabestaanden wordt verspreid via Slachtofferhulp Nederland en Politie. En elke zelfdoding wordt (net als een verkeersdode) onderzocht (psychosociale autopsie). Voor ProRail wordt reconstructie-onderzoek gedaan naar suïcides op het spoor. Samen met professionals, ervaringsdeskundige jongeren en ouders is een systeem ontwikkeld voor

registratie en rapportage van suïcidaliteit van jongeren in JeugdzorgPlus instellingen. Dit draagt bij aan verbeteren van veilige en passende zorg voor kwetsbare jongeren.

De eerste online catalogus van alle wetenschappelijke onderzoek naar suïcidepreventie is gelanceerd. Onderzoek is gedaan naar de risicofactoren van suïcide. En verder onderzoek naar ontstaan en verloop van levenslange doodswensen en persisterende suïcidaliteit en de behoefte van mensen die hieraan lijden. Onderzoek naar de behoeften van nabestaanden is opgestart. De hulplijn wordt steeds drukker, terwijl de bereikbaarheid hoog moet blijven. Dankzij onderzoek naar welke factoren de piekbelasting van de hulplijn bepalen, kan 113 hier beter rekening mee kan houden.

Landelijke Agenda Suïcidepreventie & Supranet



'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.'

Staatsecretaris Blokhuis bij start van de derde Landelijke Agenda Suïcidepreventie 2021-2025



50

organisaties

113 Zelfmoordpreventie coördineert de Landelijke Agenda en rolt deze samen met vele partners. Maar liefst 50 organisaties uit diverse maatschappelijke sectoren onderschrijven de agenda. 'Samen minder suïcide' is het netwerk van partijen en organisaties die midden in de samenleving staan en gedreven zijn om samen, grens overstijgend suïcidepreventie verder te brengen.



28

projecten

De Landelijke Agenda bestaat uit 28 projecten die allen als doel hebben:

1. Durven en leren praten over suïcide
2. Bij risicogroepen doorvragen en hen helpen bij het zoeken van hulp
3. Veiligheid en goede zorg bieden aan mensen met suïcidaliteit

Iedere activiteit binnen de landelijke agenda draagt bij aan ons uiteindelijke doel: het aantal suïcides en suïcidepogingen in Nederland terugdringen.

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