

# Rapport Suïcidaliteit onder mbo-studenten

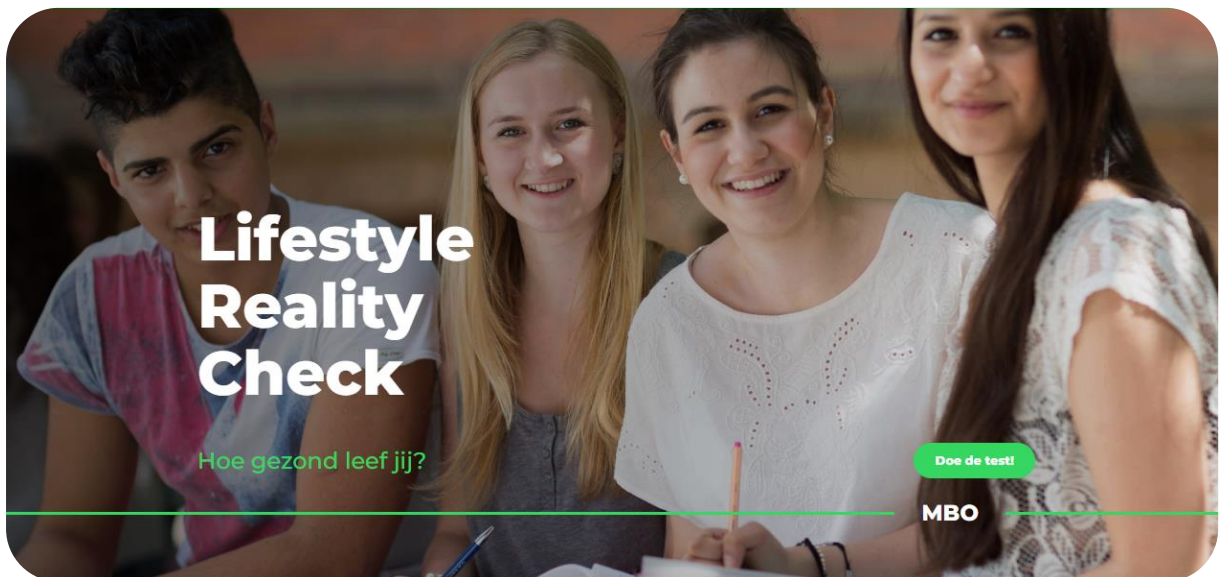
**113** zelfmoord  
preventie

Oktober 2023 | Contact: p.vonspreckelsen@113.nl

De mentale gezondheid van jongeren staat onder druk. In maart 2023 gaf 33% van de jongeren (15-24 jaar) aan mentale klachten te ervaren en 45% voelde zich enigszins tot sterk eenzaam<sup>1</sup>. Daarnaast bezochten jongeren in 2023 vaker de huisarts vanwege suïcidale gedachten of suïcidepogingen dan voor de Coronapandemie<sup>2</sup>. Deze zorgwekkende cijfers gaan samen met een toename van zelfdodingen onder jongvolwassenen. **Zelfdoding is de belangrijkste doodsoorzaak onder jongeren en jongvolwassenen van 10 tot 30 jaar**<sup>3</sup>. In 2021 nam het aantal zelfdodingen het sterkst toe onder jonge mannen van 20 tot 30 jaar<sup>4</sup>. Er zijn een aantal specifieke risicogroepen, waaronder voortijdige schoolverlaters, dit waren vooral mbo-studenten<sup>5</sup>. In tegenstelling tot de psychische gezondheid van middelbare scholieren, waarover GGD-en regelmatig rapporteren in hun Gezondheidsmonitor Jeugd, is er nog weinig bekend over de mentale problemen, suïcidale gedachten en gedragingen onder mbo-studenten.

## Doel

Dit rapport richt zich specifiek op mbo-studenten in Nederland en geeft inzicht in de **prevalenties en het beloop van suïcidale gedachten en suïcidepogingen in de afgelopen 10 jaar**. Het rapport levert niet alleen kennis op over suïcidaliteit onder mbo-studenten, maar ook belangrijke informatie voor onderwijsinstellingen om preventieve maatregelen voor risicogroepen te kunnen nemen.



**Test Je  
Leef  
stijl**<sup>nl</sup>

## TestJeLeefstijl.nl

[TestJeLeefstijl.nl](https://www.testjeleefstijl.nl) verzamelt elk jaar gegevens over verschillende onderwerpen (bijv. slaap, bewegen, beeldschermgedrag) bij studenten van de deelnemende mbo-scholen. Mbo-studenten krijgen feedback over hun leefstijl en mbo-scholen aandachtspunten voor mogelijke interventies.

Dit rapport bevat een overzicht van TestJeLeefstijl.nl gegevens over suïcidaliteit, angst, somberheid en eenzaamheid.



**101.182**

mbo-studenten vulden de TestJeLeefstijl.nl vragenlijsten over suïcidaliteit, angst, somberheid over de afgelopen 10 jaar in.

## Suïcidale gedachten en gedragingen onder mbo studenten

# 18,8%

van mbo-studenten hebben in de afgelopen 12 maanden een enkele keer tot heel vaak serieus **eraan gedacht een einde aan hun leven te maken**



# 15,6%

mannen



# 21,1%

vrouwen

Denken weleens tot heel vaak aan suïcide

# 2,8%

van mbo-studenten **probeerden** in de laatste 12 maanden **een einde aan hun leven te maken**



# 2,6%

mannen



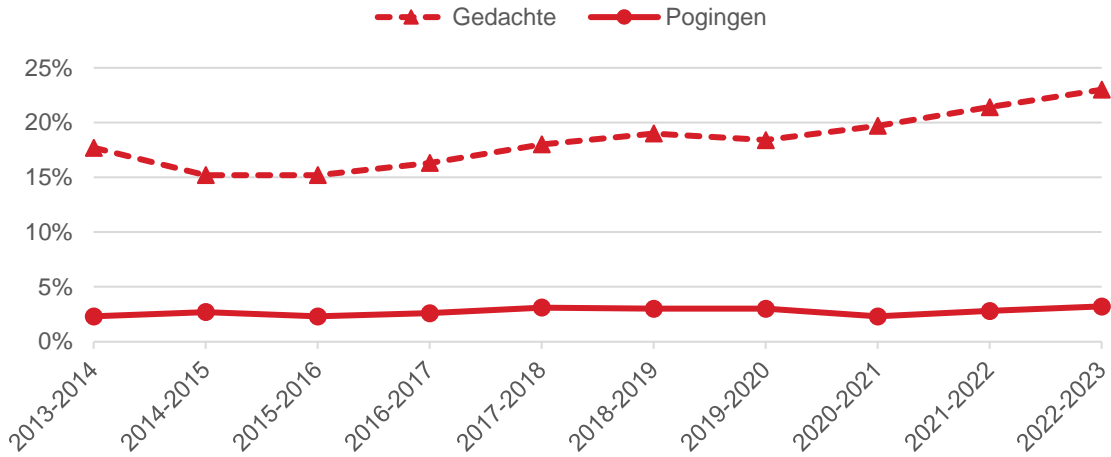
# 2,8%

vrouwen

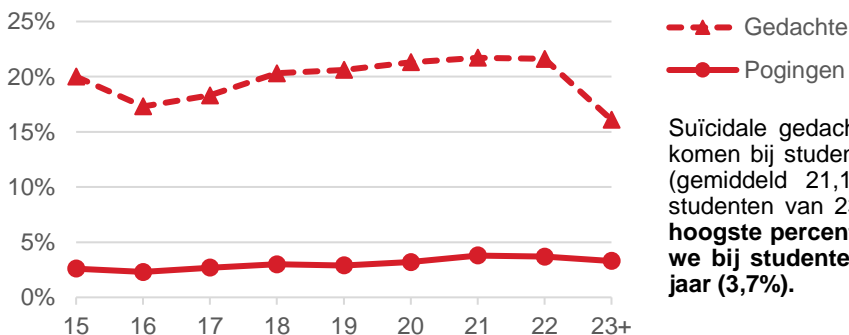
deden in het afgelopen jaar een suïcidepoging

### Jaartrends

**In de afgelopen 10 schooljaren lijken zowel suïcidale gedachten als gedragingen bij mbo-studenten toe te nemen.** In het schooljaar 2013-2014 kwamen suïcidale gedachten bij 17,7% van de mbo-studenten voor en suïcidepogingen bij 2,3% van de mbo-studenten. In het schooljaar 2022-2023 waren deze percentages gestegen naar 23% voor suïcidale gedachten (dit zijn omgerekend 1775 vrouwen & 1158 mannen) en 3,2% voor suïcidepogingen (dit zijn omgerekend 213 vrouwen & 172 mannen). In de afgelopen 3 schooljaren lijken suïcidale gedachten sterker toe te nemen dan in de jaren ervoor.



### Leeftijd



Suïcidale gedachten lijken iets vaker voor te komen bij studenten tussen de 18 en 22 jaar (gemiddeld 21,1%) en het minst vaak bij studenten van 23 jaar en ouder (16,1%). **De hoogste percentages suïcidepogingen zien we bij studenten van 21 jaar (3,8%) en 22 jaar (3,7%).**

## Angst en depressie onder mbo studenten

TestJeLeefstijl.nl gebruikt de Nederlandse versie van de Kessler-10 (K10), een vragenlijst met 10 vragen over angst en somberheid. Mbo-studenten worden gevraagd om aan te geven hoe vaak (1=nooit tot 5=altijd) ze zich bijvoorbeeld erg **vermoeid, zenuwachtig, hopeloos, rusteloos, of waardeloos** voelden in de afgelopen 4 weken. Op basis van hun antwoorden zijn scores berekend die een laag (scores van 10-15), matig (16-29), of hoog (30-50) risico op een angst- of stemmingsstoornis aangeven.

### Risico op angst- of stemmingsstoornis

Laag risico **33,8%**

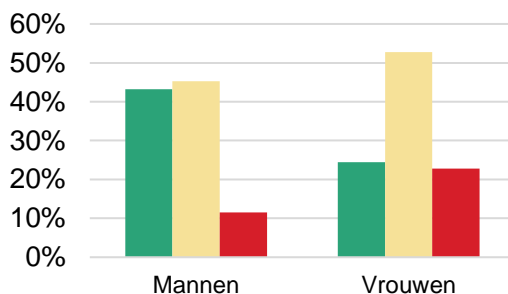
Matig risico **49,3%**

Hoog risico **17,9%**

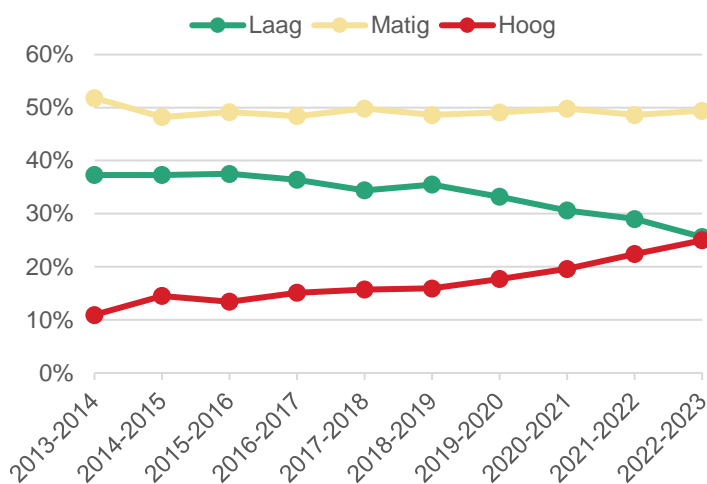
Bijna twee derde van de mbo-studenten heeft een matig tot hoog risico op een angst- of stemmingsstoornis.



Rond 2 op de 10 vrouwelijke mbo-studenten hebben een hoog risico op een angst- of stemmingsstoornis. Bij mannelijke mbo-studenten is dit 1 op de 10.



### Jaartrends



In de afgelopen 10 jaar nam het percentage mbo-studenten met een laag risico op een angst- of stemmingsstoornis af (van 37,3% naar 25,6%), terwijl het percentage mbo-studenten met een hoog risico op een angst- of stemmingsstoornis steeg (van 10,9% naar 25%). Omgerekend hadden 2360 vrouwelijke mbo-studenten en 985 mannelijke mbo-studenten een hoog risico op een angst- of stemmingsstoornis in het schooljaar 2022-2023.

### Verband met suïcidaliteit

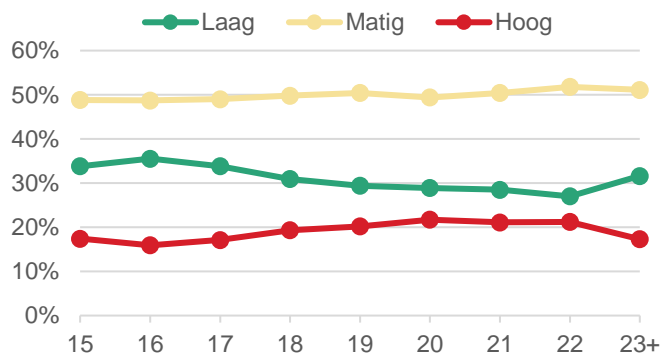
**59%**

van mbo-studenten in de hoog-risicogroep denken weleens tot heel vaak aan suïcide in het afgelopen jaar.

**9,5%**

van mbo-studenten in de hoog-risicogroep deden een suïcidepoging in het afgelopen jaar.

### Leeftijd



Mbo-studenten tussen de 18 en 22 jaar lijken een groter risico te hebben op een angst- of stemmingsstoornis dan mbo-studenten die jonger of ouder zijn.

## Eenzaamheid onder mbo studenten

TestJeLeefstijl.nl gebruikt de Eenzaamheidsschaal van De Jong-Gierveld. Dit is een vragenlijst met 11 vragen over sociale en emotionele eenzaamheid. Mbo-studenten worden gevraagd om aan te geven in hoeverre de uitspraken uit de vragenlijst op hen van toepassing zijn (nee/min of meer/ja).

# 44,6%

van mbo-studenten  
voelt zich **sociaal** eenzaam

Iemand die **sociaal eenzaam** is heeft minder contact met andere mensen dan gewenst (bijv. gebrek aan mensen op wie de persoon kan vertrouwen of bij wie de persoon met problemen terecht kan).

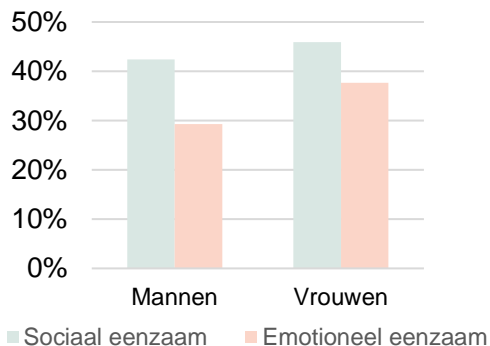
**Emotionele eenzaamheid** betekent een gemis aan intieme contacten (bijv. iemand mist een echt goede vriend of ervaart leegte om zich heen).

# 34,1%

van mbo-studenten  
voelt zich **emotioneel**  
eenzaam

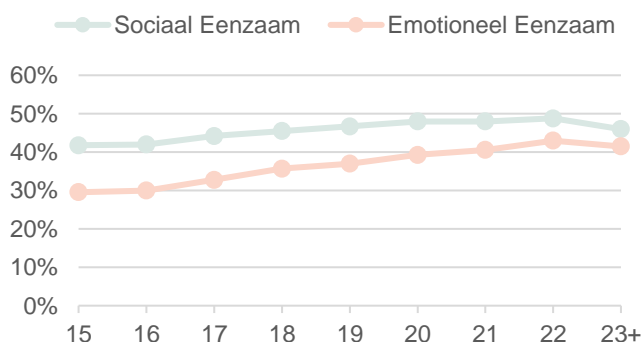


**3 op de 10 mannelijke** mbo-studenten voelen zich emotioneel eenzaam. Bij vrouwelijke mbo-studenten is dit bijna **4 op de 10**.



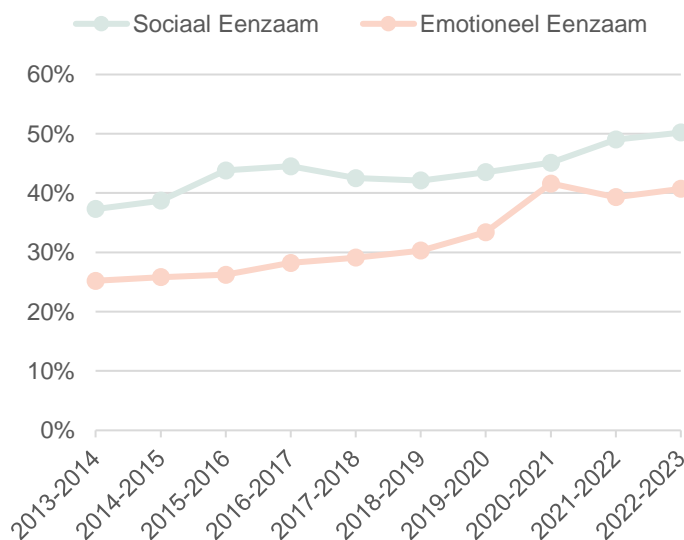
### Leeftijd

Eenzaamheid lijkt vaker voor te komen **onder oudere mbo-studenten**. Emotionele eenzaamheid komt bij 30% van de 15-jarige studenten voor en bij 42% van de 22-jarige studenten. Vanaf 23 jaar lijken gevoelens van eenzaamheid weer iets af te nemen.



### Jaartrends

**Eenzaamheid is de afgelopen 10 jaar toegenomen.** Zo voelde 37,3% van de mbo-studenten zich in 2013-2014 sociaal eenzaam en in 2022-2023 was dit percentage gestegen naar 50,2% (8191 mbo-studenten). Vooral in het jaar **2020-2021 waren mbo-studenten vaak emotioneel eenzaam** (41,6%; 7360 studenten). Dit zou een gevolg kunnen zijn van de COVID-19 pandemie.



Bij een ongunstige score op 9 van de 11 eenzaamheidsvragen is er sprake van ernstige tot zeer ernstige eenzaamheid. (Ernstige) eenzaamheid heeft negatieve effecten op de mentale en fysieke gezondheid<sup>6</sup>.

# 8,8%

van mbo studenten  
voelt zich **(zeer) ernstig**  
eenzaam

Ernstige eenzaamheid lijkt iets vaker voor te komen bij **vrouwelijke** mbo-studenten (9,6%) dan bij mannelijke mbo-studenten (7,4%) en lijkt ook vaker voor te komen onder **oudere** studenten. Verder lijkt ernstige eenzaamheid te zijn **toegenomen in de afgelopen 10 jaar**. In het schooljaar 2022-2023 voelde 11,3% (1052 vrouwen & 741 mannen) zich ernstig eenzaam.

## Conclusies en aanmerkingen



**Vrouwelijke mbo-studenten lijken iets vaker te kampen met suïcidale gedachten (en mogelijk gedrag) dan mannelijke mbo-studenten.** In de gezondheidsmonitor werden vergelijkbare verschillen in suïcidaliteit gevonden tussen jonge mannen en jonge vrouwen<sup>7</sup>. De literatuur geeft geen eenduidig beeld hierover<sup>8,9,10,11</sup>. Zelfs als er hogere aantallen worden vastgesteld bij vrouwen, **betekent dit niet noodzakelijkerwijs dat mannen minder vaak last hebben van suïcidaliteit.** Het kan ook betekenen dat mannen zich er minder vaak over uiten<sup>12</sup>. Jongens communiceren meer indirect over zelfdoding of door donkere humor te gebruiken<sup>13</sup>. Over het algemeen hebben vrouwelijke mbo-studenten een hoger risico op een angst- en stemmingsstoornis en voelen zij zich vaker eenzaam dan mannelijke mbo-studenten. Dit is vergelijkbaar met resultaten uit het CBS-onderzoek onder jongvolwassenen<sup>14</sup>.

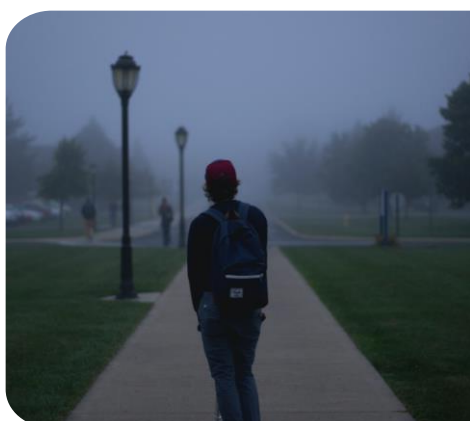


In de huidige dataset is er een klein aantal mbo-studenten (0.2%) die als **geslacht 'anders'** hebben geantwoord. Vanwege de kleine getallen zijn de gegevens mogelijk niet betrouwbaar, maar hun resultaten lijken **zorgelijk** (60% heeft suïcidale gedachten; 10% suïcidepogingen). Kijk hier voor meer informatie over suïcidaliteit onder LHBT'ers: [Factsheet Suïcidaliteit onder LHBT'ers.pdf \(113.nl\)](#)

Voor de **leeftijdsgroep van 18-22 jaar is mogelijk een risicogroep** voor het ervaren van suïcidale gedachten en gedragingen, het ervaren van eenzaamheid, en voor een verhoogde kans op een angst- of stemmingsstoornis. De **ontwikkeling van adolescentie naar volwassenheid** brengt een aantal nieuwe uitdagingen en moeilijkheden met zich mee voor de zich nog ontwikkelende hersenen van jongvolwassenen<sup>15,16</sup>. Dit kan het risico op suïcidaliteit verhogen<sup>16</sup>.



Vanaf het schooljaar 2022-2023 verzamelt TestJeLeefstijl.nl gegevens over het **mbo-niveau** van studenten (1: entreeopleiding, 2: basisberoepsopleiding, 3: vakopleiding, 4: middenkaderopleiding). Suïcidepogingen lijken iets vaker voor te komen onder mbo-studenten in niveau 1 en 2 (5,2%) dan in niveau 3 en 4 (2,6%). Ook lijken mbo-studenten in lagere niveaus zich vaker eenzaam te voelen dan mbo-studenten in hogere niveaus. Zo was het percentage (zeer) ernstige eenzaamheid 14,9% in niveau 1 & 2 en 10,1% in niveau 3 & 4.



**In de afgelopen 10 jaar is een toename zichtbaar van suïcidale gedachten en pogingen, het risico op angst- en stemmingsstoornissen, en eenzaamheid onder mbo-studenten.** Het percentage mbo-studenten met een hoog risico op een angst- of stemmingsstoornis is gestegen tot een kwart in het schooljaar 2022-2023. Dit is zorgwekkend gezien het hoge percentage suïcidale gedachten en gedragingen in deze hoog-risicogroep. Deze stijgende trend in psychische klachten onder jongvolwassenen komt overeen met cijfers van het CBS en de gezondheidsmonitors<sup>14,17</sup>. Dit rapport bevestigt de **dringende noodzaak om psychische problemen onder jongvolwassenen aan te pakken.**



Een klein deel van de mbo-studenten (4,8%) wilden de **vragen over suïcidepogingen niet beantwoorden** ('Hierop wil ik niet antwoorden'). Hoewel we geen definitieve conclusies kunnen trekken over de betekenis van dit antwoord, kan dit resultaat wijzen op een onderrapportage van het percentage suïcidepogingen.

We willen benadrukken dat het huidige rapport een beschrijvend onderzoek is: alle conclusies zijn gebaseerd op observaties van gemiddelden. In een wetenschappelijke publicatie gaan we de gegevens analyseren met behulp van machine learning om meer definitieve conclusies te kunnen trekken over de risicofactoren en hun onderlinge interacties. Verder kan het huidige onderzoek geen verbanden leggen tussen eenzaamheid en suïcidaliteit onder mbo-studenten omdat deze gegevens apart zijn verzameld.

## Aanbevelingen en interventies

### Suicidepreventie

#### In het onderwijs

Geef suicidepreventie concreet een plek binnen je organisatie door het maken van [suicidepreventiebeleid](#), het opstellen van [actieplannen](#) na een (poging tot) zelfdoding en door suicidepreventie op te nemen in het beleid over studentenwelzijn. Om je als onderwijsinstelling hierbij te helpen, heeft 113 verschillende materialen ontwikkeld (bijv. [signaleringskaart](#)). Kijk op [Suicidepreventie in het onderwijs | 113 Zelfmoordpreventie](#) voor meer informatie.

#### Mentale gezondheid op het MBO

- Het bevorderen van de welzijn/ mentale gezondheid van mbo-studenten is een van de centrale doelstellingen van de [mbo werkagenda 2023-2027](#)
- De [Gezonde School-aanpak](#) biedt scholen praktische ondersteuning om een gezonde levensstijl onder hun studenten te bevorderen.
- [Welbevinden op School](#) biedt kennis, tools en praktijkvoorbeelden hoe je als school samenwerkt aan het welbevinden van mbo-studenten
- De themapagina [studentenwelzijn – vitaal mbo](#) biedt scholen informatie over de ondersteuning van studentenwelzijn

#### Training en tools

- In de online training suicidepreventie ([vraagmaar](#)) leer je in 1 uur hoe te signaleren, door te vragen, en samen hulp te zoeken. De training is een goede voorbereiding op de [suicidepreventietraining gatekeeper](#).
- In de [VraagMaar app](#) vind je meer uitleg over zelfmoordgedachten, feiten en fabels, mogelijke signalen en oefeningen.
- In de [BackUp app](#) helpt je iemand om controle te houden in noodsituaties of om een crisis te voorkomen. Je kunt hier elkaar toevoegen onder 'Mijn BackUps'.

### Mentale Gezondheid

#### Interventies voor mbo-studenten

- Bekijk '[Betere hulp aan mbo-studenten met psychische problemen - Best practices verzameld](#)' voor een overzicht van mentale gezondheidsprojecten op het MBO
- [MIND Young Academy](#) heeft als doel mentale problemen in de klas bespreekbaar te maken door de inzet van ervaringsdeskundige leeftijdsgenoten
- [Gripopjedip](#) helpt om depressieve klachten bij jongeren van 16-25 jaar te verminderen en hiermee depressie te voorkomen.
- [STORM](#) is een wetenschappelijk onderbouwde, preventieve aanpak die tot doel heeft een depressie of suicide bij jongeren vóór te zijn.
- In de [kennisbank studentenwelzijn](#) kun je zoeken naar interventies van bepaalde onderwerpen. Zoek je op eenzaamheid, dan vind je bijvoorbeeld het programma [Join Us](#)

### Bronnen

1. [Mentale gezondheid jongeren | RIVM](#)
2. [Aantal jongeren met zelfdodingsgedachten blijft onverminderd hoog | RIVM](#)
3. [1 916 zelfdodingen in 2022, 54 meer dan in 2021 \(cbs.nl\)](#)
4. [1 859 zelfdodingen in 2021, 36 meer dan in 2020 \(cbs.nl\)](#)
5. [Suicide-onder-jongvolwassenen-een-spoedonderzoek.pdf \(113.nl\)](#)
6. [Eenzaamheid | Oorzaken en gevolgen | Volksgezondheid en Zorg \(vzinfo.nl\)](#)
7. [Resultaten Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen | RIVM](#)
8. [Prevalence of suicidal behavior in young university students: A systematic review with meta-analysis - PubMed \(nih.gov\)](#)
9. [Identifying suicide risk among college students: A systematic review - PubMed \(nih.gov\)](#)
10. [Risk factors for suicidal ideation and suicide attempt among medical students: A meta-analysis - PubMed \(nih.gov\)](#)
11. [Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: A systematic review with meta-analysis - PubMed \(nih.gov\)](#)
12. [Men-and-Suicide-Report-Samaritans.pdf](#)
13. [Gender differences in suicide-related communication of young suicide victims | PLOS ONE](#)
14. [Mentale gezondheid jongeren afgenomen \(cbs.nl\)](#)
15. [Waar lopen jongeren tussen 16 en 27 jaar tegenaan? | Nederlands Jeugdinstituut \(nji.nl\)](#)
16. [Proximal Influences on the Trajectory of Suicidal Behaviors and Suicide during the Transition from Adolescence to Young Adulthood - PubMed \(nih.gov\)](#)
17. [Eenzaamheid | Leeftijd en geslacht | Volksgezondheid en Zorg \(vzinfo.nl\)](#)

**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