

Factsheet: *Alleen samen voorkomen we suicide*

Feiten en cijfers over zelfdoding

Gemiddeld

5

zelfdodingen
per dag
1.916 in 2022*

* Sinds 2018 is het aantal zelfdodingen per 100 duizend inwoners stabiel (bron: CBS)

Gemiddeld

14

pogingen
per dag

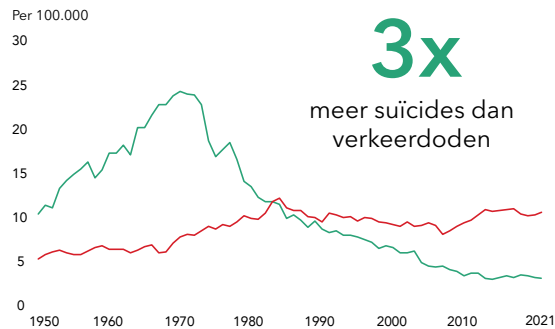
60%

suïcides niet in
beeld van zorg

Verkeersdoden vs. suïcides

Verkeersdoden Suïcides

Bron: CBS



Doodsoorzaak
nummer 1 onder

jongeren

1 zelfdoding raakt gemiddeld

135

mensen (per jaar meer dan 250.000)

28%

ervaart taboe op
praten over suicide

4 op de 10

suïcides is door
mannen tussen de
40 - 70 jaar



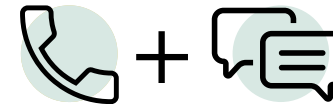
koninklijkhuis • "Jaarlijks overlijden in Nederland gemiddeld 1.850 mensen door suicide. Op World Suicide Prevention Day denken wij extra aan de mensen die zijn overleden, aan de mensen die een poging hebben overleefd en aan iedereen die iemand moet missen of op enige manier door zelfdoding is geraakt.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



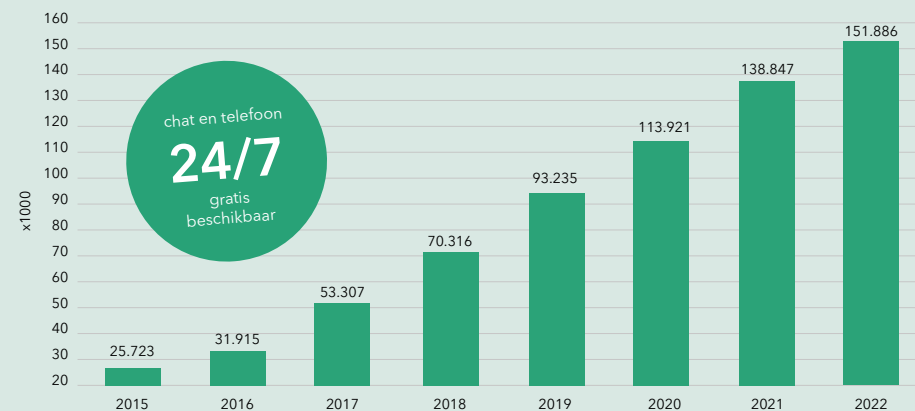
151.886

hulplijngesprekken
bij 113 in 2022

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 (anoniem via chat en telefoon)



Communicatie


1.400.000

website bezoeken
in 2022



113 moet net
zo bekend worden
als 112

Maarten van Ooijen
Staatssecretaris van VWS



Ik weet niet met wie ik gisteravond heb gechat, maar dank jullie dat degene mij uit dissociatie heeft gekregen en dat ik de 24 uren lijn van Altrecht heb gebeld, daarna rustig heb kunnen slapen.

1K Z1E J3 campagne

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



81%

van Nederland is bekend met
113 Zelfmoordpreventie

Onze aanpak



Iedereen durft en leert
praten over suïcide



De omgeving van
risicogroepen vraagt door
en helpt hulp te zoeken



Er wordt veiligheid en
goede zorg geboden aan
mensen met suïcidale
gedachten

113 doet meer

We geven trainingen en workshops en doen wetenschappelijk onderzoek:



13.000

afgeronde online
trainingen 'praten over
zelfdoding' per jaar

Actuele cijfers suïcides
in Nederland via
samenwerkingsverband

CANS

Commissie Actuele
Nederlandse
Suïcideregistratie



VraagMaar-App en
Backup-App

Samenwerken

*Suïcidepreventie
kan je niet alleen*



113 Zelfmoordpreventie coördineert de Landelijke Agenda Suïcidepreventie en rolt deze samen met vele partners uit. Maar liefst 50 organisaties uit diverse maatschappelijke sectoren onderschrijven de agenda. 'Samen Minder Suïcide' is een netwerk van partijen en organisaties die middenin de samenleving staan en gedreven zijn om samen, domeinoverstijgend suïcidepreventie verder te brengen.



113
SUÏCIDEPREVENTIE
DOEN WE SAMEN



Elke zelfdoding is er één teveel en wij moeten ons er sterk voor maken om dat tegen te gaan. Het is fantastisch dat deze agenda nu zo breed gedragen wordt.

Paul Blokhuis
Voormalig
Staatssecretaris VWS

Wat kan jij doen?

Suïcidepreventie kan alleen samen.
We zijn allemaal onderdeel van de oplossing!

[Klik hier en help mee!](#)

Monique Kavelaars
Bestuurder 113 Zelfmoordpreventie