

Factsheet: Alleen samen voorkomen we suicide

Feiten en cijfers over zelfdoding

Gemiddeld

5

zelfdodingen
per dag ¹
1.885 in 2023*

* Bron: Commissie Actuele Nederlandse Suicideregistratie (CANS)

Gemiddeld

110

pogingen per dag
(40.000 per jaar) ²⁻⁴

60%

suicides niet in beeld
van GGZ-zorg ⁵

Doodsoorzaak
nummer 1 onder
jongeren ²

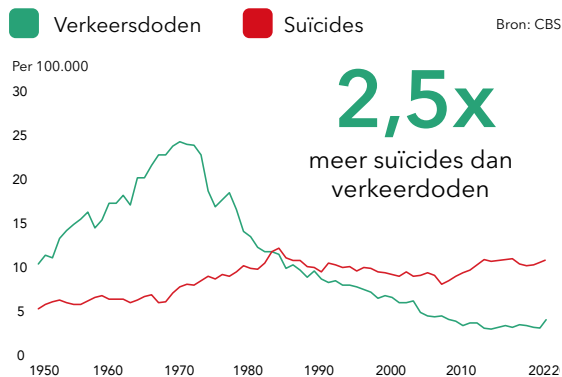
39%

van Nederland ervaart taboe
op praten over suicide ⁷

4^{op}
de 10

suicides is door mannen
tussen de 40 - 70 jaar ²

Verkeersdoden vs. suicides



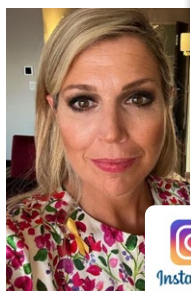
1 zelfdoding raakt gemiddeld

135

mensen (per jaar meer dan 250.000) ⁶

Referenties

1. Commissie Actuele Nederlandse Suicideregistratie (CANS)
2. Centraal Bureau voor de Statistiek, Zelfdodingen 1970-2022. [Online]. Beschikbaar op: www.cbs.nl
3. R. de Graaf, 'De psychische gezondheid van de Nederlandse bevolking. NEMESIS-2: Opzet en eerste resultaten', Trimbos, 2010.
4. M. ten Have, S. van Dorsselaer, M. Tuithof, en R. de Graaf, 'Nieuwe gegevens over suicidaliteit in de bevolking. Resultaten van de "Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study-2" (NEMESIS-2)', Trimbos, Utrecht, 2011. Geraadpleegd: 13 februari 2024. [Online]
5. W. en S. Ministerie van Volksgezondheid, 'Suicides en suicidepogingen binnen de ggz - de Geestelijke gezondheidzorg - Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd'. Geraadpleegd: 11 maart 2024. [Online]. Beschikbaar op: <https://www.igj.nl/zorgsectoren/geestelijke-gezondheidszorg/suicidemeldingen-en-suicidepreventie>
6. Cerel, J., Brown, M. M., Maple, M., Singleton, M., Van de Venne, J., Moore, M., & Flaherty, C. (2019). How many people are exposed to suicide? Not six. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 49(2), 529-534. doi.org/10.1111/sltb.12450
7. MarketResponse, 2024

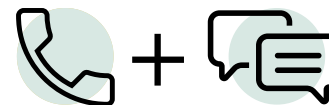


koninklijkhuus "Jaarlijks overlijden in Nederland gemiddeld 1.850 mensen door suicide. Op World Suicide Prevention Day denken wij extra aan de mensen die zijn overleden, aan de mensen die een poging hebben overleefd en aan iedereen die iemand moet missen of op enige manier door zelfdoding is geraakt.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



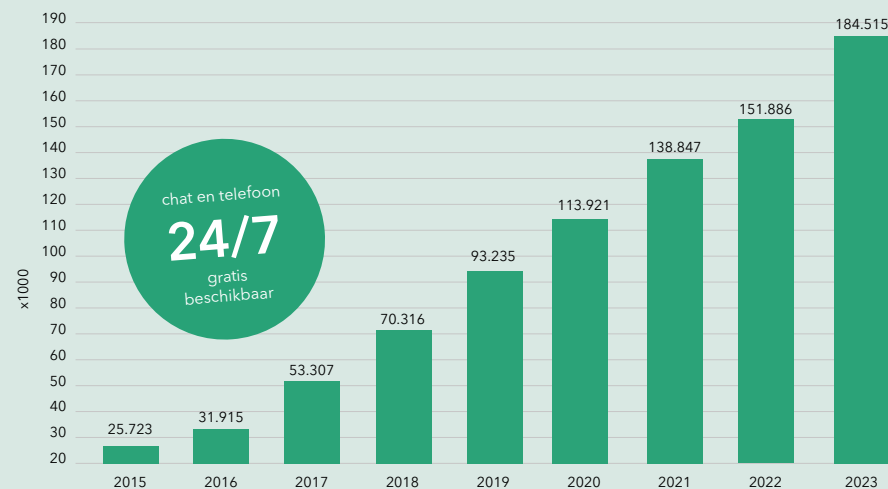
184.515

hulplijngesprekken
bij 113 in 2023

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 ❤️



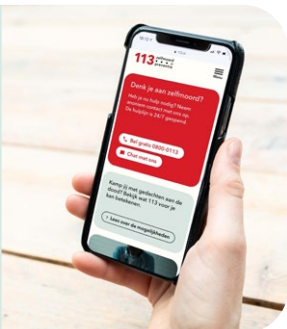
Hulplijn 113 (anoniem via chat en telefoon)



Communicatie

1.550.063

website bezoeken
in 2023



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. In 2023 richtte de campagne zich op de omgeving van jongvolwassenen. Hierbij werden we geholpen door de influencers Défano Holwijn, Yarasky en Nigel Sean. Ook zijn inmiddels meer dan 2.000 plaquettes aangevraagd voor openbare bankjes verspreid over heel Nederland. Op de plaquette staat de tekst: een goed gesprek begint met iemand écht zien.



113 moet net
zo bekend worden
als 112

Maarten van Ooijen
Staatssecretaris van VWS

82%

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:



17.421

afgeronde online
trainingen 'leren praten
over zelfdoding' in 2023

Actuele cijfers suïcides
in Nederland via
samenwerkingsverband

CANS

Commissie Actuele
Nederlandse
Suïcideregistratie



VraagMaar-App en
Backup-App

Samenwerken

113 Zelfmoordpreventie coördineert de Landelijke Agenda Suïcidepreventie en rolt deze samen met vele partners uit. Ruim 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 dát
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