

Suïcidaliteit en suïcides in de regio

We zien de laatste jaren een zorgwekkende stijging van het aantal zelfdodingen. In 2022 maakten 1916 mensen een einde aan hun leven in Nederland¹. In de regio Zaanstreek-Waterland waren dat 46 personen². Aan suïcidepogingen gaan vaak suïcidale gedachten vooraf³. Het percentage suïcidale gedachten is in alle doelgroepen in de regio Zaanstreek-Waterland gestegen de afgelopen jaren.

De factsheet start met een overzicht van regionale cijfers en zoomt daarna in op de doelgroepen: jeugd, jongvolwassenen, volwassenen en ouderen. Tot slot leest u wat het team Suïcidepreventie van GGD Zaanstreek-Waterland doet om het aantal suïcides terug te dringen.

De cijfers baseren we op regionaal ((Corona) gezondheidsmonitors Jeugd 2019 & 2021, Jongvolwassenen 2021 & 2022, Volwassenen en Ouderen 2016, 2020 & 2022) en landelijk onderzoek. De leeftijdsgroepen kunnen overlappen. Daarom is het belangrijk om de onderzoeken los van elkaar te lezen.



Cijfers suïcidaliteit en suïcides

Jongeren

19%

heeft suïcidale gedachten

61%

heeft dit aan
niemand verteld

3%

deed een
suïcidepoging

Jongvolwassenen

31%

heeft suïcidale gedachten

Volwassenen

13%

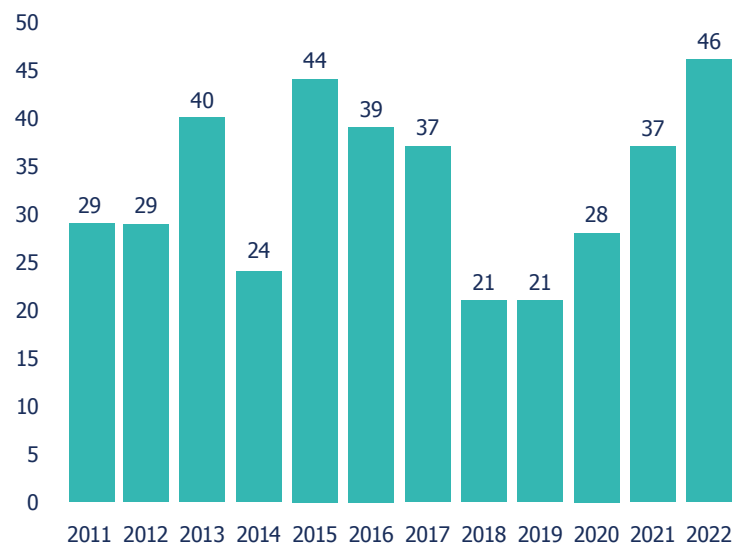
heeft suïcidale gedachten

Ouderen

9%

heeft suïcidale gedachten

Aantal suïcides in Zaanstreek-Waterland

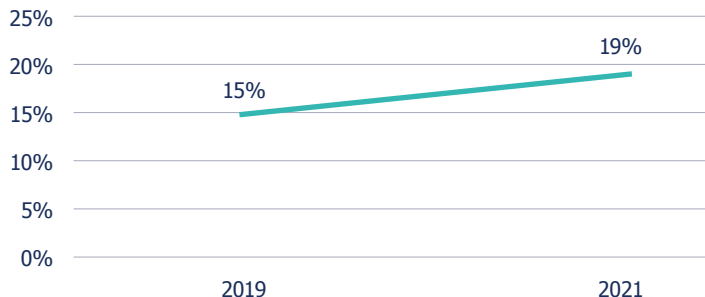


Het gaat om het weleens, af en toe, vaak of heel vaak hebben van suïcidale gedachten in het jaar voorafgaand aan het onderzoek.

Jongeren (12 t/m 16 jaar) in Zaanstreek-Waterland

Meer jongeren met suïcidale gedachten in 2021

In de Corona Gezondheidsmonitor Jeugd 2021 vroegen wij 12- tot en met 16-jarigen of zij het afgelopen jaar wel eens serieus gedacht hebben om een einde te maken aan hun leven. Bij 19% van de jongeren was dit het geval. In 2019 had 15% van de jongeren suïcidale gedachten.



19%

Dat zijn **3.621** jongeren.

Meisjes hebben vaker suïcidale gedachten dan jongens

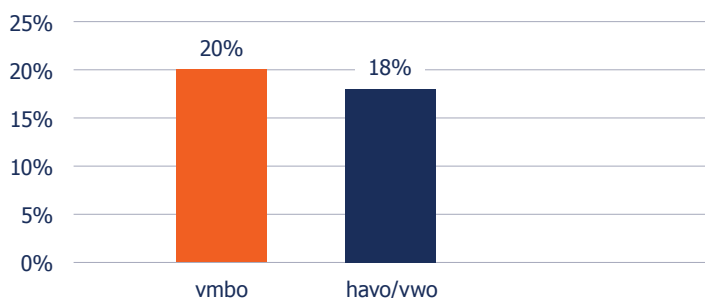


22% heeft suïcidale gedachten.



15% heeft suïcidale gedachten.

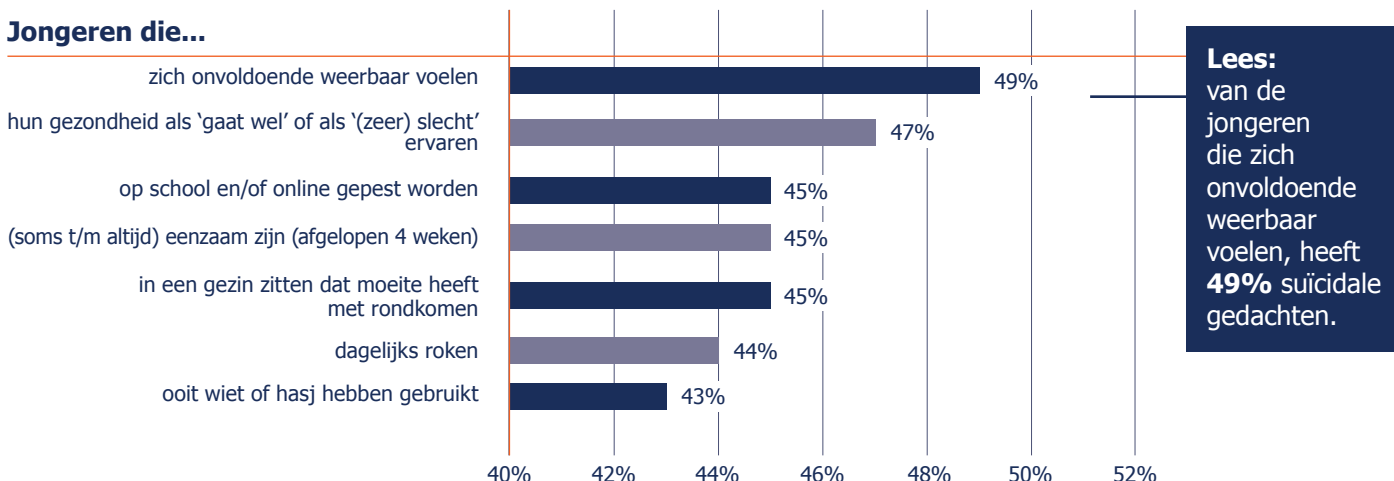
Suïcidale gedachten per opleidingsniveau



Van de jongeren die naar het vmbo gaan, heeft 20% suïcidale gedachten. Van de jongeren die naar het havo of vwo gaan, heeft 18% suïcidale gedachten.

Onder welke jongeren komen suïcidale gedachten in verhouding veel voor?

Jongeren die...

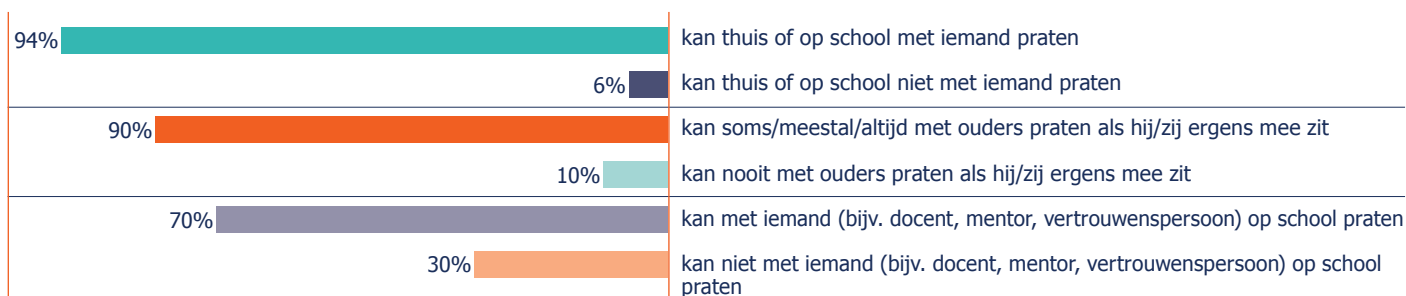


Lees: van de jongeren die zich onvoldoende weerbaar voelen, heeft **49%** suïcidale gedachten.

Daarnaast hebben jongeren die zich gestrest voelen (35%) of een lichamelijke aandoening hebben (34%) relatief vaak suïcidale gedachten vergeleken met jongeren die dat niet hebben.

Uit de Gezondheidsmonitor Jeugd 2019 bleken suïcidale gedachten ook veel voor te komen onder jongeren die lesbisch, homo of bi zijn. Dit is in de Corona Gezondheidsmonitor Jeugd 2021 niet uitgevraagd.

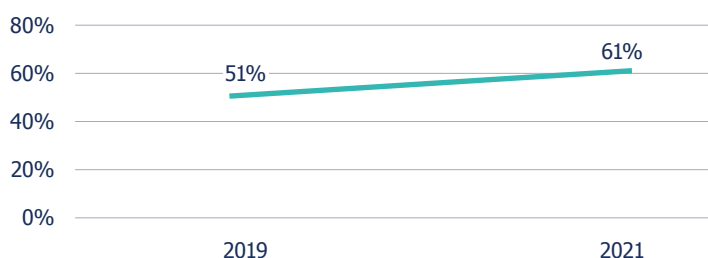
Met iemand praten



De Corona Gezondheidsmonitor Jeugd 2021 laat zien dat jongeren met suïcidale gedachten over het algemeen thuis of op school bij iemand terecht kunnen als zij ergens mee zitten, zie bovenstaande grafiek (94%). Echter als het specifiek over het delen van suïcidale gedachten gaat ligt dit anders.

Met niemand praten over suïcidale gedachten

In de Gezondheidsmonitor hebben we de jongeren die aangaven suïcidale gedachten te hebben, gevraagd of zij die gedachten ook bespreken. In 2019 besprak 51% van de jongeren dit met niemand. In 2021 zijn nog minder jongeren over hun suïcidale gedachten gaan praten (61%).



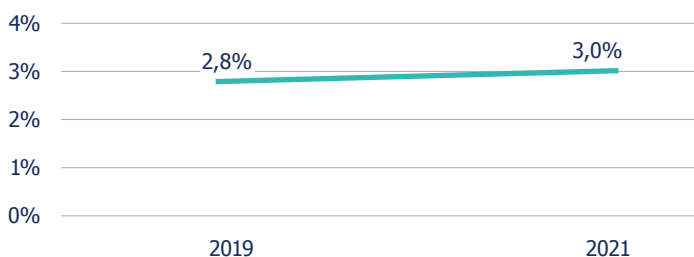
Volgens onderzoek voelen jongeren met suïcidale gedachten zich bezwaard om hierover te praten. Daarnaast vindt ook de gesprekspartner het moeilijk om het gesprek te beginnen.⁴

Tips voor het gesprek voeren met iemand die suïcidale gedachten heeft⁴:

- Ga het moeilijke, maar belangrijke gesprek aan over zelfdoding. Stel de vraag, luister, toon begrip en zoek samen hulp. Praten over suïcidale gedachten kan enorm opluchten en het begin zijn van een oplossing.
[Tips om te praten | 113 Zelfmoordpreventie](#)
- Volg de gratis 'Vraag Maar Online Training' (gericht op jongeren of volwassenen). Hierin leert u hoe u een gesprek kunt voeren over gedachten aan zelfdoding en daarmee iemand kunt helpen. [Vraag maar | 113 Zelfmoordpreventie](#)

Suïcidepogingen blijven ongeveer gelijk

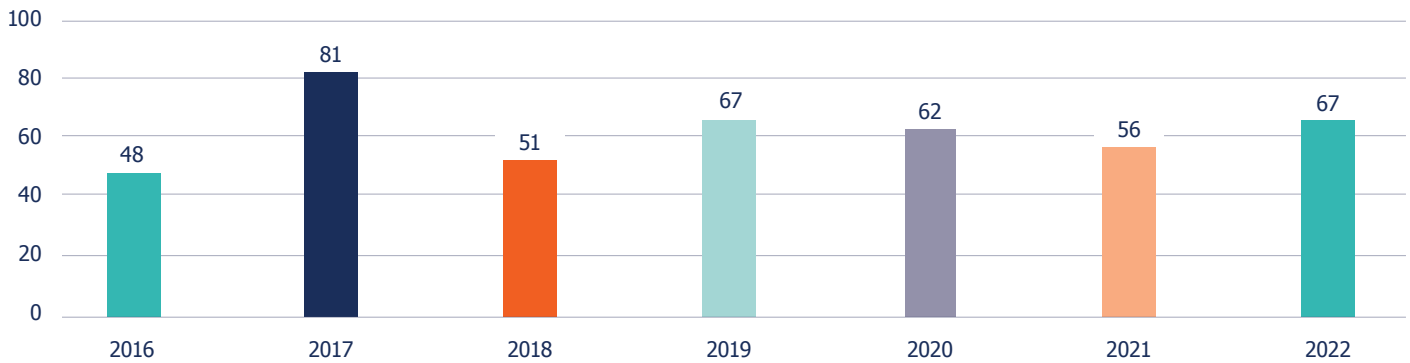
In 2021 gaf 3% van de jongeren in Zaanstreek-Waterland aan een suïcidepoging te hebben gedaan in de 12 maanden voorafgaand aan het onderzoek.



Suïcides jongeren 10-20 jaar in Nederland

In 2022 pleegden in Nederland 67 jongeren van 10 tot 20 jaar suïcide⁵. Van alle jongeren die in 2022 overleden was bij 1 op de 5 de oorzaak suïcide. Dat is vaker dan overlijden door verkeersongevallen of kanker.¹ De afgelopen jaren fluctueert het aantal suïcides onder 10- tot 20-jarigen.

Aantal suïcides onder 10- tot 20-jarigen in Nederland⁵



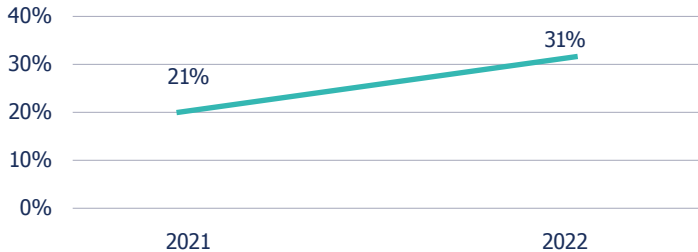
In 2017 was er een stijging van het aantal zelfdodingen onder jongeren. Verdiepend onderzoek naar jongeren overleden door suïcide liet toen zien dat, ondanks iedere suïcide zijn eigen aanloop heeft, er patronen zijn⁶:

- Bijna de helft van de jongeren werd gepest.
- De jongeren hadden regelmatig gespannen situaties thuis.
- Jongeren gebruikten relatief veel drugs in vergelijking met leeftijdsgenoten.
- Jongeren hadden te maken gehad met seksueel of lichamelijk misbruik.
- Jongeren met een lesbische, homoseksuele of biseksuele oriëntatie misten steun in zoektocht naar seksuele identiteit.
- De helft had een psychiatrische diagnose of iemand in de familie had een diagnose.
- Jongeren vertoonden meer suïcidaal gedrag in aanloop naar de suïcide.

Jongvolwassenen (16 t/m 25 jaar) in Zaanstreek-Waterland

Bijna 1 op de 3 jongvolwassenen heeft suïcidale gedachten in 2022

Het percentage suïcidale gedachten onder jongvolwassenen steeg van 21% in 2021 naar 31% in 2022. Dit blijkt uit de (Corona) Gezondheidsmonitors Jongvolwassenen 2021 en 2022.



31%

Dat zijn **12.150** jongvolwassenen.

Suïcidale gedachten per geslacht

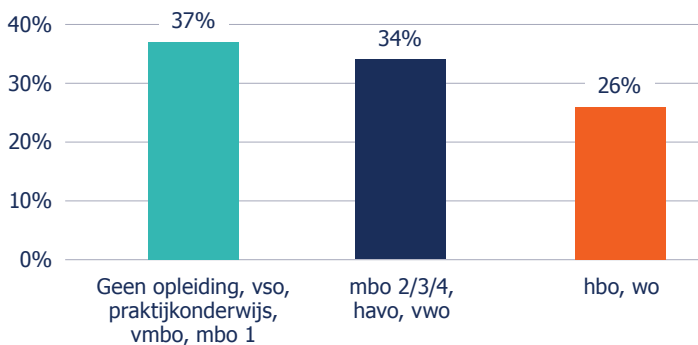


34% heeft suïcidale gedachten.



28% heeft suïcidale gedachten.

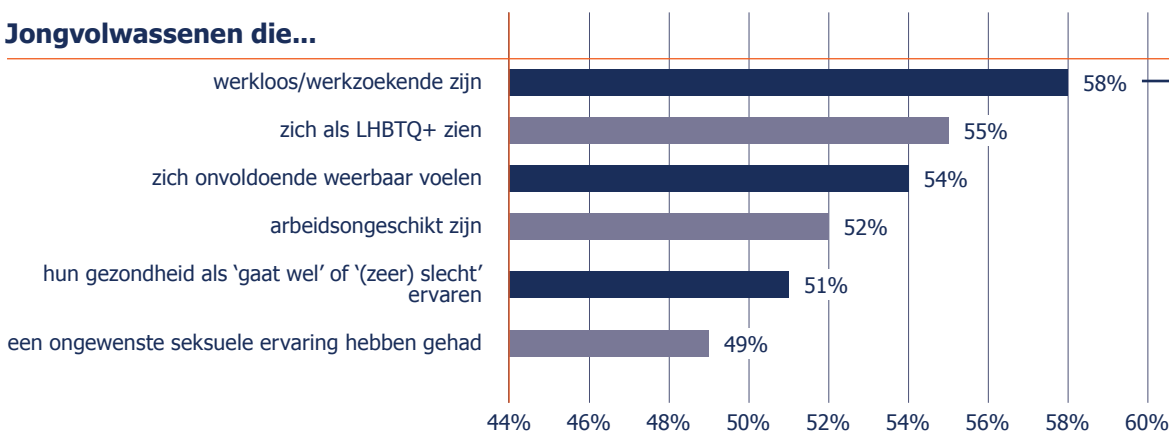
Suïcidale gedachten per opleidingsniveau



Hbo- of wo-opgeleiden geven minder vaak aan suïcidale gedachten te hebben dan jongvolwassenen zonder of andere opleiding. Van de jongvolwassenen die geen opleiding, vso, mbo 1 doen of hebben afgerond, had 37% suïcidale gedachten. Voor het mbo 2/3/4 of havo/vwo is dat 34% en voor het hbo of wo 26%.

Onder welke jongvolwassenen komen suïcidale gedachten in verhouding veel voor?

Jongvolwassenen die...



Lees:

van de jongvolwassenen die werkloos/werkzoekende zijn, heeft **58%** suïcidale gedachten.

Daarnaast hebben jongvolwassenen die zich eenzaam voelen (45%), een mishandeling hebben meegemaakt (45%), zich gestrest voelen (45%), schulden hebben (43%), roken (41%), of harddrugs gebruiken (40%), relatief vaak suïcidale gedachten vergeleken met jongvolwassenen die niet tot die groepen behoren.

Suïcides jongvolwassenen 20-30 jaar in Nederland

Onder jongvolwassenen van 20 tot 30 jaar was al jaren een stijgende trend te zien in het aantal suïcides⁷. Suïcide was in 2022 de meest voorkomende doodsoorzaak onder deze groep. Omdat er ook weinig bekend was over suïcidaliteit binnen de groep jongvolwassenen deed 113 Zelfmoordpreventie een spoedonderzoek⁷. Daaruit werden kenmerken van jongvolwassenen die recent (2021-2022) om het leven zijn gekomen door suïcide duidelijk⁷:



7 op de 10 was man.



De helft was alleenwonend.



Ongeveer een kwart ontving op enig moment een bijstandsuitkering en 1 op de 10 ontving op enig moment een Wajong uitkering.



70% van alle jongvolwassenen, die in 2021 is overleden door suïcide, ontving ergens tussen 1 januari 2009 en 31 december 2019 specialistische GGZ-zorg (gegevens van 2020 en 2021 niet beschikbaar ten tijde van onderzoek).

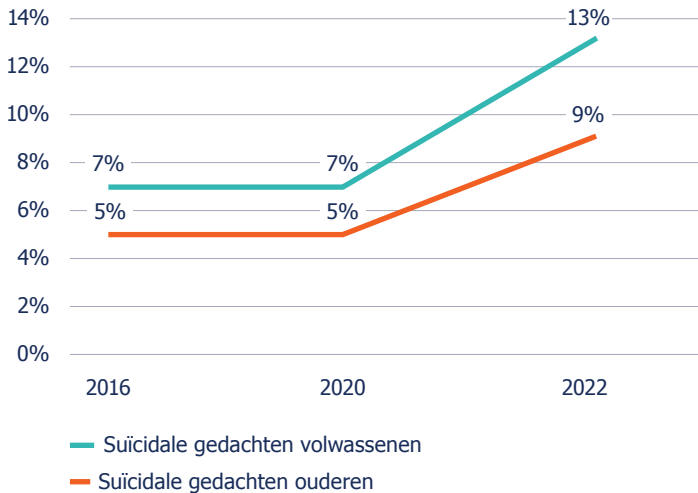


4 op de 5 stond niet ingeschreven bij een opleiding ten tijde van overlijden (niet student). De helft was gestopt met een opleiding zonder diploma (vroegtijdig schoolverlaters).

Volwassenen (18 tot 65 jaar) en ouderen (65+ jaar) in Zaanstreek-Waterland

Suïcidale gedachten onder volwassenen en ouderen gestegen

Het percentage suïcidale gedachten onder volwassenen in Zaanstreek-Waterland is van 7% in 2016 naar 13% in 2022 gestegen. Onder ouderen is dit percentage van 5% in 2016 naar 9% in 2022 gestegen. Dit blijkt uit de (Corona) Gezondheidsmonitors Volwassenen en Ouderen 2016, 2020 en 2022.



13%

Dat zijn **26.850** volwassenen.

9%

Dat zijn **6.250** ouderen.

Suïcidale gedachten onder vrouwen en mannen (ongeveer) gelijk

Volwassenen (18-65 jaar)



13% heeft suïcidale gedachten.



13% heeft suïcidale gedachten.

Ouderen (65+ jaar)

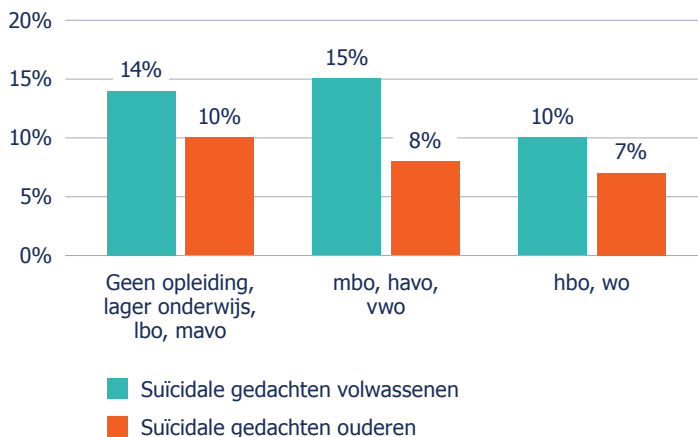


9% heeft suïcidale gedachten.



8% heeft suïcidale gedachten.

Suïcidale gedachten per opleidingsniveau

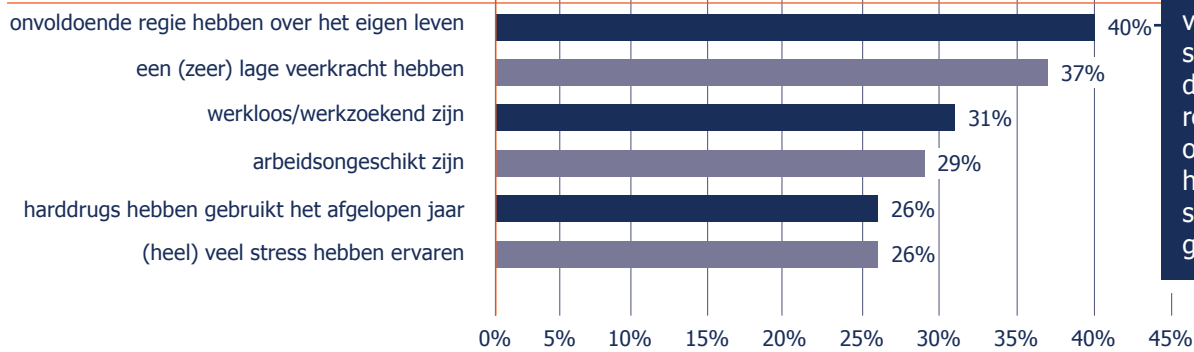


Volwassenen die hbo- of wo-opgeleid zijn gaven minder vaak aan suïcidale gedachten te hebben dan volwassenen die geen of een andere opleiding hadden.

Van de ouderen die hbo- of wo-opgeleid zijn heeft 7% suïcidale gedachten. Voor mbo-, havo- of vwo-opgeleide ouderen is dit 8% en voor ouderen zonder opleiding, of die lager onderwijs-, lbo- of mavo-opgeleid zijn is dit 10%.

Onder welke volwassenen en ouderen komen suïcidale gedachten in verhouding veel voor?

Volwassenen en ouderen die...



Lees:

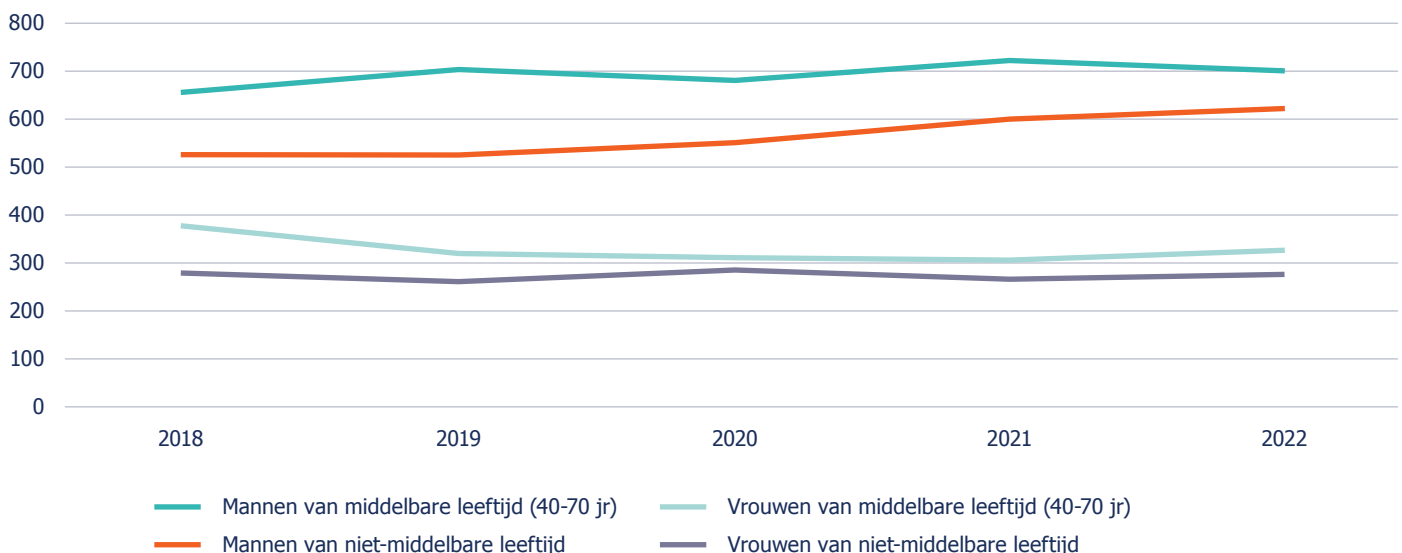
van de volwassenen en ouderen die onvoldoende regie hebben over het leven, heeft **40%** suïcidale gedachten.

Ook volwassenen die moeite hebben met rondkomen (21%), hun gezondheid als gaat wel tot (zeer) slecht ervaren (21%) of eenzaam zijn (20%) hebben relatief vaak suïcidale gedachten. Als we inzoomen op verschillen tussen de groepen volwassenen en ouderen, zien we dat 30% van de volwassenen die arbeidsongeschikt zijn suïcidale gedachten hebben, tegenover 5% van ouderen in dezelfde situatie.

Suïcides volwassenen en ouderen in Nederland

In 2022 waren er 1916 suïcides in Nederland in de leeftijdscategorie 10 jaar en ouder¹. Ruim twee keer zo veel mannen (1315) als vrouwen (601) maakten in 2022 een einde aan hun leven⁸. Onder vrouwen is het aantal zelfdodingen sinds 2018 iets gedaald, onder mannen nam het licht toe. In Nederland zijn onder mannen van middelbare leeftijd (40-70 jaar) de meeste suïcides⁸.

Aantal mensen overleden door suïcide in 2018-2022¹



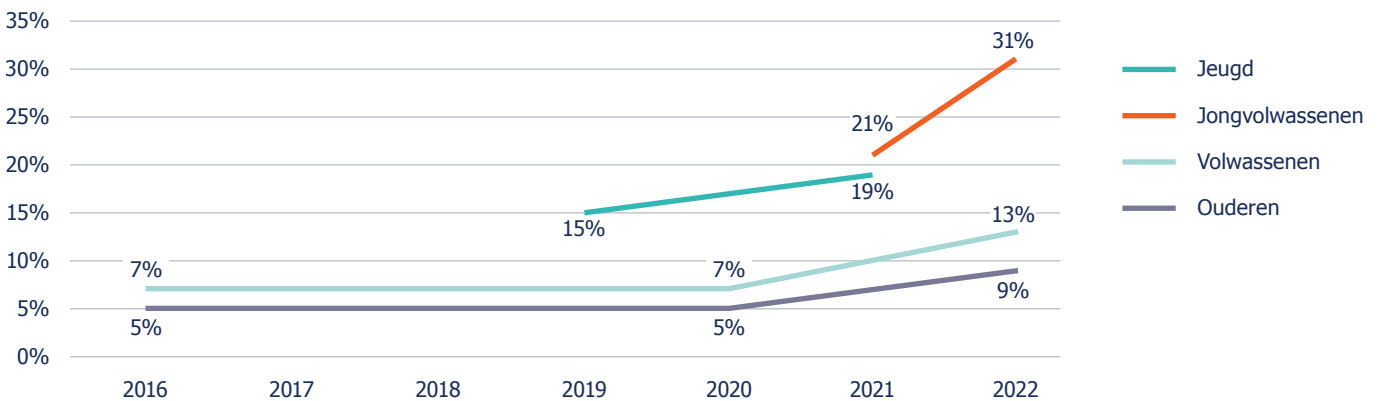
Binnen de groep mannen van middelbare leeftijd gaat het vooral om mannen die⁸:

- Psychische problemen hebben.
- Een arbeidsongeschiktheids-, werkloosheids-, of algemene bijstandsuitkering ontvangen.
- Alleenwonend, ongehuwd, weduwnaar of gescheiden zijn.
- Lichamelijke gezondheidsproblemen hebben.
- Een laag huishoudinkomen of laag eigen inkomen hebben.

Samenvatting

We zien dat het percentage suïcidale gedachten onder alle doelgroepen is gestegen. 61% van de jongeren met suïcidale gedachten deelt de gedachten met niemand. In de doelgroep jeugd zien we dat meisjes vaker dan jongens deze gedachten hebben. Jongvolwassenen gaven in 2022 het vaakst aan suïcidale gedachten te hebben in vergelijking met andere doelgroepen*. Jongvolwassenen en volwassenen die een hbo- of wo-opleiding deden of hadden afgerond, gaven minder vaak aan suïcidale gedachten te hebben dan jongvolwassenen en volwassenen die geen of een andere opleiding hadden.

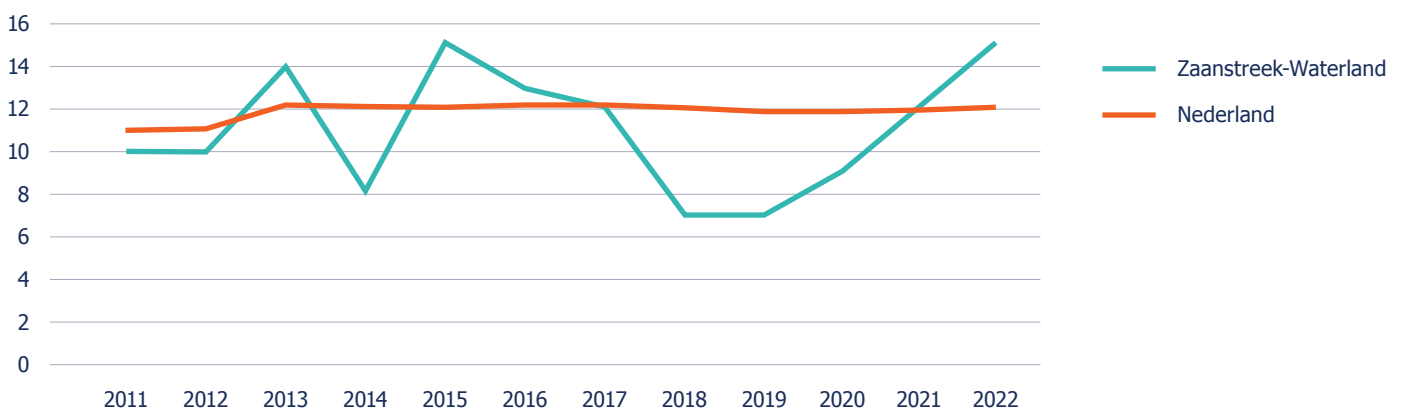
Suïcidale gedachten per doelgroep



Jongeren die zich onvoldoende weerbaar voelen, hebben in verhouding vaak suïcidale gedachten. Verder hebben jongvolwassenen die werkloos/werkzoekend zijn en volwassenen en ouderen die onvoldoende regie hebben over het leven in verhouding vaak suïcidale gedachten. Voor alle doelgroepen geldt dat mensen die een slechte gezondheid, stress of eenzaamheid ervaren, in verhouding vaak suïcidale gedachten hebben.

Landelijk onderzoek laat zien dat suïcides vooral voorkomen onder jongeren die gepest worden, jongvolwassenen die niet ingeschreven staan bij een opleiding en volwassenen die een laag huishoudinkomen hebben.

Aantal suïcides per 100.000 inwoners



In 2022 waren er meer suïcides dan vorige jaren in Zaanstreek-Waterland. Per 100.000 inwoners is dit ook meer dan eerst. De regio schommelt hiermee rond het gemiddelde van Nederland. Jongeren vormen een kleine groep binnen het totaal aantal suïcides. Ondanks dat is suïcide onder 10-20-jarigen de doodsoorzaak bij 1 op de 5 gevallen. Bij 20 tot 30-jarigen is dit zelfs 1 op de 3. Bij beide groepen is suïcide de meest voorkomende doodsoorzaak. De meeste suïcides onder volwassenen en ouderen zijn bij mannen van middelbare leeftijd.

* De Gezondheidsmonitors zijn niet in dezelfde periode afgenomen. De Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen is afgenomen in de periode 21 april tot en met 31 augustus 2022. Eind maart 2022 waren bijna alle maatregelen verdwenen. Er golden deze periode, naast de regel tot gebruik van mondkapjes op de luchthavens en in het vliegtuig, alleen nog een paar adviezen.

Suïcidepreventie Zaanstreek-Waterland

Het team Suïcidepreventie van GGD Zaanstreek-Waterland zet zich in voor een daling van het aantal suïcides in de regio. Dit doet ze onder andere door hulp en advies te bieden aan inwoners met zelfmoordgedachten. Ook kunnen zij nazorg geven na een suïcidepoging, ook aan naasten en betrokkenen. Daarnaast bieden ze zorg aan nabestaanden, naasten en betrokkenen na een suïcide.

In 2023 zijn er 357 meldingen rondom suïcidaliteit binnengekomen waarop het team Suïcidepreventie hulp en advies heeft ingezet. In 2022 hebben ze dat voor 266 meldingen gedaan. Naast hulp en advies geeft het team ook voorlichting en training aan professionals, organiseert het themamiddagen en rolt het landelijke campagnes uit.

Samenwerken

Het team maakt deel uit van het Meldpunt en Advies Bijzondere Zorg (MABZ) van GGD Zaanstreek-Waterland. Daarnaast zoekt en onderhoudt het team samenwerkingsverbanden op landelijk en regionaal niveau. Het doel hiervan is om te zorgen voor een sluitend netwerk rondom suïcidepreventie.

GGD Zaanstreek-Waterland werkt al samen met gemeenten en regionale (zorg)partijen, zoals Parnassia Groep, St. Zorg en Zelfdoding, onderwijs, huisartsen, ziekenhuizen, politie, slachtofferhulp, JGZ/GGD en de Hoofdzaak (ervaringsdeskundigen- organisatie). Ook hebben ze een nauwe samenwerking met 113 Zelfmoordpreventie.

Kijk op [Zelfmoordpreventie - GGD Zaanstreek-Waterland](#) voor het complete aanbod voor suïcidepreventie.

Contactgegevens

- Neem voor vragen, ondersteuning en hulp contact op met het team Suïcidepreventie. Dat kan via het [Aanmeldformulier MABZ - GGD Zaanstreek-Waterland \(ggdzw.nl\)](#), mabz@ggdzw.nl of via 075 - 651 8380.
- Stichting Zorg en Zelfdoding: Nabestaanden kunnen hier terecht voor een goed gesprek en om ervaringen te delen. Je kan in contact komen via [het contactformulier](#).
- 113 Zelfmoordpreventie: Anoniem en vertrouwelijk bellen of chatten over zelfmoordgedachten kan dag en nacht bij de landelijke hulplijn van 113 Zelfmoordpreventie, via het telefoonnummer 113 (normale belkosten) of gratis op 0800-0113.

Bronnen

- 1 Centraal Bureau voor de Statistiek. 1 916 zelfdodingen in 2022, 54 meer dan in 2021. Centraal Bureau voor de Statistiek [Internet]. 11 mei 2023; Beschikbaar op: <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2023/19/1-916-zelfdodingen-in-2022-54-meer-dan-in-2021#:~:text=Zelfdoding%20belangrijkste%20doodsoorzaak%20jongeren%20tot,3%20sterfgevallen%20om%20zelfdoding>
- 2 CBS, 113 Zelfmoordpreventie. Zelfdoding in Zaanstreek-Waterland [Powerpoint slides]. 2022.
- 3 Elzinga, Looijmans, Spreckelsen von, Gilissen, Mérelle. Stop suïcide onder jongvolwassenen: Een verdiepend onderzoek met praktische aanbevelingen. [Internet]. 2023. Beschikbaar op: https://samenmindersuicide.nl/wp-content/uploads/2023/09/113_rapport-jongvolwassenen.pdf
- 4 Webdev. Taboe wegnemen op praten over zelfdoding [Internet]. Samen Minder Suïcide. 2022. Beschikbaar op: <https://samenmindersuicide.nl/taboe-wegnemen-op-praten-over-zelfdoding-2/>
- 5 Cijfers zelfdoding | 113 zelfmoordpreventie [Internet]. Beschikbaar op: <https://www.113.nl/cijfers-zelfdoding>
- 6 Mérelle, Bergen van, Popma et al. Suïcide onder 10- tot 20-jarigen in 2017. Een verdiepend onderzoek. [Internet]. 2019. Beschikbaar op: https://www.113.nl/sites/default/files/113/113%20in%20media/113_Suicide%20onder%2010-%20tot%2020-jarigen%20in%202017%20-%20Een%20verdiepend%20onderzoek.pdf
- 7 113 Zelfmoordpreventie. Suïcide onder jongvolwassenen tussen 20-30 jaar: een spoedonderzoek [Internet]. 2022. Beschikbaar op: <https://www.113.nl/sites/default/files/113/Onderzoek/Suï%CC%88cide-onder-jongvolwassenen-een-spoedonderzoek.pdf>
- 8 Nunen van, Luigjes, Berkelmans, Rawee, Leone, Shields, e.a. Suïcide onder mannen 40-70 jaar [Internet]. 2023. Beschikbaar op: <https://www.113.nl/sites/default/files/113/113%20in%20media/Strength%20rapport.pdf>

Colofon

GGD Zaanstreek-Waterland, Factsheet Suïcidaliteit en suïcides in de regio - Zaandam februari 2024.

Overname van gegevens is toegestaan, met de volgende bronvermelding:

Factsheet Suïcidaliteit en suïcides in de regio. GGD Zaanstreek-Waterland, februari 2024.

Auteurs: Jennifer Campmans, Helen Daniëls, Rob van der Hout en Michelle Wennekers

Vormgever: Team Klijnsma

Vragen en opmerkingen:

Voor vragen over cijfers: mail naar epi@ggdzw.nl

Voor vragen over suïcidepreventie: mail naar hdaniels@ggdzw.nl of mabz@ggdzw.nl

Voor inzicht in de regionale cijfers: [Home - Gezondheid in Cijfers \(ggdzw.nl\)](#)