

Feiten en cijfers¹⁻³

In Nederland zijn er gemiddeld ruim vijf zelfdodingen per dag. Sinds 2013 is het aantal zelfdodingen per 100 duizend inwoners stabiel. Bij jongeren tussen 10-30 jaar is zelfdoding de meest voorkomende doodsoorzaak. Ruim twee keer zo veel mannen als vrouwen maken een einde aan hun leven. Van de mensen die zijn overleden door suicide, was 60% niet in beeld bij de zorg (binnen de ggz).

30%

van de mensen die zijn overleden door suicide was in loondienst

1 op de 4

heeft een loongerelateerde uitkering (m.n. IVA, WGA of ziektewet)

Gemiddeld overlijden

88

(ex-)werknemers per maand door suicide

Hoe ontstaan zelfmoordgedachten⁴?



Kwetsbaarheid & stress



Klem
Ondraaglijk
Onoplosbaar
Oneindig



Zelfmoordgedachten

Mensen met zelfmoordgedachten piekeren vaak veel, kunnen nergens anders meer aan denken en slapen slecht. Vaak houden ze hun problemen en hun gedachten aan zelfdoding voor zichzelf. Ze raken langzaam het contact met anderen kwijt en zien steeds minder oplossingen voor hun problemen. Ze komen in een fuik terecht en door een tunnelvisie lijkt zelfdoding de enige manier om van de pijn en wanhoop af te komen.

Suïcidale gedachten^{1,5,6}

Jaarlijks hebben naar schatting zo'n 485.000 mensen suïcidale gedachten. Suïcidepreventie kan dus al in een vroeg stadium toegepast worden. Gezien het aantal is de kans groot dat er iemand op de werkvloer rondloopt met deze gedachten.

*Geschat aantal mensen met suïcidale gedachten, geschat aantal suïcidepogingen, en aantal fatale suïcides in 2022.

1916*
suïcides

40.000 pogingen

485.000 mensen
met suïcidale
gedachten

Risicofactoren^{2,6,8-11}

Werk gerelateerd:

- Werkdruk
- Ontslag (dreiging)
- Arbeidsongeschiktheid
- Pesten/conflicten
- Seksuele intimidatie/discriminatie
- Confrontatie met suicide
- Lagere inkomens – inflatie (onder mannen)

Niet werk gerelateerd:

- Overlijden partner/kind
- Scheiding/alleenstaand
- Eenzaamheid
- Schulden
- Geen vaste verblijfplaats/huisuitzetting
- Trauma privé/werkverleden

Het risico op zelfdoding is in sommige sectoren hoger dan in anderen. In sectoren waar veel mannen werken, zoals "industrie", "bouwnijverheid", en "vervoer- en transport", komt zelfdoding relatief vaker voor. Ook vrouwen die in deze sectoren werken hebben een wat hoger risico op zelfdoding dan vrouwen in andere sectoren. Zelfdoding komt relatief het minst vaak voor in de sectoren "verhuur van en handel in onroerende goed", "winning en productie van delfstoffen, elektriciteit, aardgas, stroom, water" en "cultuur, sport en recreatief".



Beschermende factoren^{7,12}

Sommige factoren verlagen het risico op zelfdoding. Beschermende factoren zijn bijvoorbeeld: sociale ondersteuning van collega's en leidinggevenden, een werkklimaat waarin ongewenst gedrag besproken en aangepakt wordt en laagdrempelige preventieve voorzieningen als Arbo spreekuur, vertrouwenspersoon, schuldhulp en begeleiding na heftige gebeurtenissen in de werkomgeving.

Signalen voor werkgevers voor mogelijk ontstaan suïcidale gedachten^{8,13}

- Loonbeslag
- Wijziging in persoonlijke situatie werknemer (scheiding, overlijden partner, verhuizing)
- Verandering in sociaal functioneren, bijvoorbeeld zich terugtrekken
- Verandering in productiviteit, te laat komen, verminderde concentratie
- Ziekmelding vanwege psychische klachten/burn-out
- Verandering in persoonlijkheid/gedrag, bijvoorbeeld meer emotioneel, of juist stiller dan normaal
- Middelengebruik, vermoeidheid door slecht slapen



Gevolgen voor werkgever

Suïcidale gedachten kunnen iemands bewustzijn of concentratie beïnvloeden. Hierdoor kunnen veiligheidsrisico's en ongelukken ontstaan. Bovendien neemt de productiviteit af en het verzuim toe. Kortom: preventie is ook relevant als het gaat om niet-werk gerelateerde factoren.

Wat kun je zelf doen?



Signaleer



Stel de vraag



Luister,
toon begrip



Zoek samen
hulp

VraagMaar app *vraag maar*

De VraagMaar app geeft je handvatten en tips hoe je signalen herkent en een gesprek over zelfmoordgedachten voert.

Download gratis via:



Wat kan de werkgever doen?

- Train professionals die in nauw contact staan met werknemers (gatekeepers) zoals leidinggevende, HR-adviseur, vertrouwenspersoon, preventiemedewerker en casemanager verzuim.
- Organiseer voorlichting
- Neem suïcidepreventie op in het beleid sociale veiligheid.

Wat kan 113 voor werkgevers doen?

- Heb je vragen of advies nodig hoe suïcidepreventie of de nazorg na een suïcide(poging) vorm te geven binnen jouw organisatie? Kijk op <https://www.113.nl/voor-professionals/suicidepreventie-sector/suicidepreventie-in-organisaties> of neem contact op met werkgevers@113.nl.
- Wil je voorlichting, workshops of trainingen organiseren voor professionals? Kijk op www.113.nl/academy of neem contact op via academy@113.nl.
- Wil je advies van of overleg met een hulpverlener over hoe om te gaan met een suïcidale medewerker stuur een e-mail naar overlegadvies@113.nl of bel bij spoedgevallen met onze collegiale overleglijn op werkdagen tussen 9:00 – 16:00 uur op via 020 3113888.

Bronnen

1. Centraal Bureau voor de Statistiek, 'Zelfdodingen 1970-2022'. [Online]. Beschikbaar op: www.cbs.nl.
2. Schwersen, L., & Gilissen, R. (2022). 'Suïcide per werksector'. [Online]. Beschikbaar op: [link](#).
3. W. en S. Ministerie van Volksgezondheid, 'Suïcides en suïcidepogingen 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>
4. Van Heeringen, K., & Mann, J. J. (2014). The neurobiology of suicide. *The lancet. Psychiatry*, 1(1), 63–72. doi.org/10.1016/S2215-0366(14)70220-2
5. De Graaf, R. 'De psychische gezondheid van de Nederlandse bevolking. NEMESIS-2: Opzet en eerste resultaten.'. Trimbos, 2010
6. Ten Have, M., Van Dorsselaer, S., Tuithof, M., & De Graaf, R. 'Nieuwe gegevens over suïcidaliteit in de bevolking. Resultaten van de "Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study-2" (NEMESIS-2)', Trimbos, Utrecht, 2011. Geraadpleegd: 11 maart 2024. [Online]. Beschikbaar op: <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/sites/31/2021/09/af1093-nieuwe-gegevens-over-suicidaliteit-in-de-bevolking.pdf>
7. Franklin, J. C., Ribeiro, J. D., Fox, K. R., Bentley, K. H., Kleiman, E. M., Huang, X., Musacchio, K. M., Jaroszewski, A. C., Chang, B. P., & Nock, M. K. (2017). Risk factors for suicidal thoughts and behaviors: A meta-analysis of 50 years of research. *Psychological bulletin*, 143(2), 187–232. doi.org/10.1037/bul0000084
8. 113 Zelfmoordpreventie, 'Handreiking zelfmoordpreventie voor personen die werkzaam zijn in het sociaaleconomisch domein'. Geraadpleegd op: 11 maart 2024. [Online]. Beschikbaar op: [link](#)
9. Peek-Asa, C., Zhang, L., Hamann, C., Davis, J., & Schwab-Reese, L. (2021). Characteristics and Circumstances Associated with Work-Related Suicides from the National Violent Death Reporting System, 2013-2017. *International journal of environmental research and public health*, 18(18), 9538. doi.org/10.3390/ijerph18189538
10. Fountoulakis, K. N., Chatzikosta, I., Pantiadis, K., Zanis, P., Kawohl, W., Kerkhof, A. J., Navickas, A., Höschl, C., Lecic-Tosevski, D., Sorel, E., Rancans, E., Palova, E., Juckel, G., Isacson, G., Jagodic, H. K., Botezat-Antonescu, I., Rybakowski, J., Azorin, J. M., Cookson, J., Waddington, J., ... Bech, P. (2016). Relationship of suicide rates with climate and economic variables in Europe during 2000-2012. *Annals of general psychiatry*, 15, 19. doi.org/10.1186/s12991-016-0106-2
11. Greiner, B. A., & Arensman, E. (2022). The role of work in suicidal behavior - uncovering priorities for research and prevention. *Scandinavian journal of work, environment & health*, 48(6), 419–424. doi.org/10.5271/sjweh.4051
12. Van Nunen, S., Luigjes, Y., Berkelmans, G., Rawee, J., Leone, S., Shields, L., & Gilissen, R. (2023). Suicide onder mannen van 40-70 jaar. [Online]. Beschikbaar via: [link](#).
13. World Health Organization, 'Preventing suicide at work: information for employers, managers and employees'. Geraadpleegd op: 11 maart 2024. [Online]. Beschikbaar op: [link](#).

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