



# De Zelfmoordlijn in cijfers

Cijferrapport bij het jaarverslag  
Centrum ter Preventie van Zelfdoding 2021

## Inhoudsopgave

Inleiding .....	3
1 Algemene oproepgegevens .....	4
1.1 Aantal beantwoorde oproepen .....	4
1.2 Gesprekken per medium .....	4
1.3 Gemiddelde gespreksduur .....	5
1.4 Aantal gesprekken per maand .....	5
1.5 Type oproepen .....	5
2 Demografische gegevens .....	6
2.1 Gender .....	6
2.2 Leeftijd oproepers .....	6
3 Zelfdoding .....	7
3.1 Denkt de oproeper aan zelfmoord? .....	7
3.2 Positie suïcidaal proces .....	7
3.3 Duurtijd zelfmoordgedachten .....	8
3.4 Ondernam de oproeper al een poging .....	9
4. Risico- en beschermende factoren .....	10
4.1 Beschermende factoren .....	10
4.2 Risicofactoren .....	11
5. Hulpverlening en coping .....	18

## Inleiding

Van elk gesprek met de Zelfmoordlijn 1813 maakt de vrijwilliger een geanoniseerd verslag. Voor dit jaarverslag worden in de analyses enkel de volledige verslagen meegenomen. Voor de meeste cijfers nemen we de gegevens van alle media (telefoon, chat en e-mail) mee in de analyse. De cijfers betreffende de suïcidaliteit zijn op basis van de telefoon en chat gesprekken omdat een juiste inschatting van de suïcidaliteit via e-mail vaak niet mogelijk is.

Bij percentages wordt steeds vermeld op basis van het aantal (n) oproepverslagen deze berekening werd gemaakt.

# 1 Algemene oproepgegevens

## 1.1 Aantal beantwoorde oproepen

Jaartal	CPZ	Tele-Onthaal	Totaal
2006	9.937		9.937
2007	9.796		9.796
2008	10.372		10.372
2009	10.363		10.363
2010	9.102		9.102
2011	9.262		9.262
2012	11.507		11.507
2013*	10.833	470	11.303
2014*	10.795	3.741	14.536
2015*	14.156	4.127	18.283
2016	14.559	(5.698)	14.559
2017	15.073	(8.575)	15.073
2018	14.287	(9.680)	14.287
2019	18.452	(11.291)	18.452
2020	23.614	(9.414)	23.614
2021	22.870	(12.601)	22.870

\*In 2013, 2014 en 2015 werd een deel van de oproepen naar de Zelfmoordlijn 1813 door vrijwilligers van Tele-Onthaal beantwoord. Vanaf 2016 kreeg de samenwerking een nieuwe vorm waarbij de oproeper automatisch doorgeschakeld kan worden naar Tele-Onthaal wanneer de Zelfmoordlijn bezet is.

## 1.2 Gesprekken per medium

	2021	2021 in %	2020	2020 in %
Telefoon	17.720	77%	19.333	82%
Chat	3.492	15%	2.522	11%
Email	1.658	7%	1.759	7%
Totaal	22.870	100,0%	23.614	100,0%

### 1.3 Gemiddelde gespreksduur

**Tabel 3 Gemiddelde gespreksduur**

Telefoon	27 min (n=16.105)	(2020: 26 min; 2019: 25 minuten)
Chat	62 min (n=3.487)	(2020: 59 min; 2019: 54 minuten)

De gemiddelde gespreksduur wordt berekend op basis van alle oproepverslagen waarbij een gespreksduur kon worden berekend. Het betreft alle type oproepen (zie 1.5).

### 1.4 Aantal gesprekken per maand

**Tabel 4 Aantal gesprekken per maand**

	Telefoon		Chat	E-mail
		Doorschakeling naar Tele-Onthaal		
Januari	1.317	987	216	146
Februari	1.521	864	222	156
Maart	1.759	1.163	242	173
April	1.844	899	293	159
Mei	1.679	1.085	332	128
Juni	1.509	1.391	381	139
Juli	1.411	959	355	122
Augustus	1.300	1.004	361	99
September	1.421	1.105	290	110
Oktober	1.266	982	280	128
November	1.289	1.095	226	117
December	1.404	1.057	294	181
Totaal	17.720	12.601	3.492	1.658

### 1.5 Type oproepen

**Tabel 5 Type oproep per medium**

	Telefoon		Chat		E-mail	
	2021 (n=16.103)	2020 (n=14.945)	2021 (n=3.486)	2020 (n=2.511)	2021 (n=1.658)	2020 (n=1.737)
Oproep voor zichzelf	54,0%	53,8%	71,8%	69,3%	45,5%	55,1%
Oproep voor derde	8,1%	9,6%	5,4%	4,5%	10,9%	11,2%
Veelgebruiker	11,2%	8,8%	9,9%	11,2%	15,3%	14,3%
Kwaadwillige oproep	1,5%	2,4%	0,3%	0,5%	0,1%	0,0%
Informatief	1,3%	1,5%	0,3%	0,4%	4,6%	7,7%
Ingehaakt / chat verbroken	13,1%	9,7%	5,9%	5,5%	0,0%	0,0%
Stille	2,2%	2,6%	1,7%	2,4%	0,2%	0,1%
Vergissing	0,5%	0,7%	0,0%	0,1%	0,0%	0,1%
Zeer korte (nood)oproep	5,3%	7,4%	4,2%	5,2%	18,2%	7,7%
Andere	2,7%	3,5%	0,3%	0,8%	5,2%	3,9%
Totaal	100,0%	100,0%	100%	100,0%	100,0%	100,0%

## 2 Demografische gegevens

### 2.1 Gender

	Telefoon		Chat		E-mail		Totaal	
	2021 n=9.965	2020 n=9.412	2021 n=2.120	2020 n=1.554	2021 n=669	2020 n=959	2021 n=12.754	2020 n=11.925
Man	39,5%	40,9%	20,5%	20,5%	32,1%	32,2%	36,0%	37,6%
Vrouw	60,5%	59,1%	79,5%	79,5%	67,9%	67,8%	64,0%	62,4%
Totaal	100%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

### 2.2 Leeftijd oproepers

	Telefoon		Chat		E-mail	
	2021 n=9.184	2020 n=8.354	2021 n=2.084	2020 n=1.476	2021 n=434	2020 n=518
<10	0,0%	0,0%	0,05%	0,1%	0,0%	0,2%
10-19	9,1%	7,8%	51,3%	48,9%	47,6%	41,7%
20-29	18,3%	17,8%	29,7%	33,8%	19,4%	33,0%
30-39	16,7%	16,1%	11,0%	10,2%	13,6%	6,6%
40-49	19,0%	21,7%	4,5%	4,9%	6,0%	5,6%
50-59	20,2%	21,6%	2,6%	1,7%	8,1%	3,9%
60-69	12,2%	11,2%	0,8%	0,4%	3,9%	6,0%
70+	4,5%	3,8%	0,05%	0,0%	1,4%	3,1%
Totaal	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

	Telefoon		Chat		E-mail	
	2021 n=3.625	2020 n=3.376	2021 n=347	2020 n=264	2021 n=103	2020 n=137
<10	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
10-19	6,8%	6,1%	36,3%	34,8%	27,2%	16,1%
20-29	18,0%	17,7%	36,6%	42,8%	14,6%	38,0%
30-39	18,4%	16,4%	14,7%	13,3%	15,5%	6,6%
40-49	22,7%	24,2%	5,8%	6,1%	9,7%	10,9%
50-59	19,6%	23,1%	4,3%	2,7%	21,4%	5,1%
60-69	11,5%	9,0%	2,3%	0,4%	6,8%	13,1%
70+	3,0%	3,4%	0,0%	0,0%	4,9%	10,2%
Totaal	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

	Telefoon		Chat		E-mail	
	2021 n=5.512	2020 n=4.939	2021 n=1.357	2020 n=1.028	2021 n=260	2020 n=339
<10	0,0%	0,0%	0,1%	0,1%	0,0%	0,0%
10-19	10,3%	8,8%	51,1%	49,9%	51,2%	51,0%
20-29	18,5%	17,8%	30,2%	32,7%	22,3%	31,0%
30-39	15,7%	16,0%	10,8%	10,2%	12,7%	6,2%
40-49	16,6%	20,0%	4,7%	5,0%	6,2%	4,1%
50-59	20,7%	20,7%	2,7%	1,7%	4,6%	3,8%
60-69	12,7%	12,7%	0,4%	0,5%	3,1%	3,2%
70+	5,5%	4,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,6%
Totaal	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

### 3 Zelfdoding

De oproepgegevens die gebruikt zijn voor de cijfers over zelfdoding, zijn alle 'oproepen voor zichzelf' (zie Type Oproep) die beantwoord werden via telefoon en chat.

#### 3.1 Denkt de oproeper aan zelfmoord?

Telefoon en chat	Man		Vrouw		Totaal	
	2021 n=3.786	2020 n=3.524	2021 n=6.666	2020 n=5.695	2021 n=10.017	2020 n=9.553
Ja	90,2%	88,1%	91,6%	91,2%	91,4%	90,2%
Neen	9,8%	11,9%	8,4%	8,8%	8,6%	9,8%
Totaal	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70+	Totaal
	n=320	n=643	n=632	n=750	n=644	n=394	n=98	n=3.481
Ja	95,0%	93,5%	91,1%	89,2%	87,6%	89,3%	81,6%	90,4%
Neen	5,0%	6,5%	8,9%	10,8%	12,4%	10,7%	18,4%	9,6%
Totaal	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100%

	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70+	Totaal
	n=1.162	n=1.239	n=819	n=813	n=1.043	n=638	n=285	n=6.001
Ja	97,1%	94,1%	91,3%	91,1%	88,6%	83,1%	87,4%	91,5%
Neen	2,9%	5,9%	8,7%	8,9%	11,4%	16,9%	12,6%	8,5%
Totaal	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

#### 3.2 Positie suïcidaal proces

	Man		Vrouw		Totaal	
	2021 n=3.366	2020 n=3.081	2021 n=6.023	2020 n=5.132	2021 n=10.067	2020 n=8.525
Zelfmoordgedachten	46,9%	44,1%	39,4%	38,6%	41,6%	40,6%
Zelfmoordwens	20,1%	24,3%	18,7%	25,3%	22,4%	25,0%
Uitgewerkt zelfmoordplan/ zelfmoorddreiging	28,0%	27,0%	31,0%	30,9%	30,7%	29,5%
Zelfmoordpoging aan de gang	5,0%	4,6%	5,4%	5,2%	5,3%	5,0%
Totaal	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Van alle oproepers aan telefoon en chat die aan zelfmoord denken. Bij het totaal cijfers zijn ook de oproepers meegenomen waarvan de gender niet geweten is.

	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70+	Totaal
	n=301	n=592	n=572	n=660	n=560	n=348	n=78	n=3.111
Zelfmoordgedachten	48,5%	49,2%	44,6%	48,2%	45,0%	48,0%	55,1%	47,3%
Zelfmoordwens	17,9%	18,8%	21,9%	17,7%	20,9%	23,6%	25,6%	20,1%
Uitgewerkt zelfmoordplan/ zelfmoorddreiging	24,6%	28,5%	28,8%	29,5%	28,2%	25,6%	16,7%	27,7%
Zelfmoordpoging aan de gang	9,0%	3,5%	4,7%	4,5%	5,9%	2,9%	2,6%	4,8%
Totaal	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70+	Totaal
	n=1.114	n=1.156	n=736	n=731	n=912	n=528	n=248	n=5.425
Zelfmoordgedachten	37,2%	34,9%	37,5%	39,7%	42,2%	50,0%	48,4%	39,7%
Zelfmoordwens	20,6%	22,4%	20,1%	27,6%	28,8%	25,6%	36,3%	24,4%
Uitgewerkt zelfmoordplan/ zelfmoorddreiging	34,7%	36,0%	36,7%	29,8%	24,9%	21,2%	14,5%	30,7%
Zelfmoordpoging aan de gang	7,5%	6,7%	5,7%	2,9%	4,1%	3,2%	0,8%	5,2%
Totaal	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

### 3.3 Duurtijd zelfmoordgedachten

	Man		Vrouw		Totaal	
	2021 n=2.661	2020 n=2.428	2021 n=4.789	2020 n=4.073	2021 n=7.792	2020 n=6.729
<= een week	10,1%	11,4%	7,1%	8,4%	8,1%	9,4%
<= een maand	13,3%	15,8%	11,1%	11,7%	11,8%	13,2%
<= half jaar	15,7%	17,6%	16,0%	15,2%	16,0%	16,1%
<= jaar	10,3%	8,8%	10,4%	9,5%	10,4%	9,2%
> jaar	50,6%	46,3%	55,5%	55,2%	53,7%	52,1%
Totaal	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70+	Totaal
	2021 n=232	2021 n=498	2021 n=459	2021 n=524	2021 n=454	2021 n=275	2021 n=55	2021 n=2.661
<= een week	10,8%	13,7%	9,8%	8,2%	8,1%	8,7%	18,2%	10,1%
<= een maand	16,8%	16,1%	18,1%	12,0%	8,8%	9,5%	10,9%	13,3%
<= half jaar	21,6%	17,5%	13,7%	15,6%	11,9%	15,6%	16,4%	15,7%
<= jaar	11,2%	9,6%	7,6%	10,5%	11,0%	12,7%	12,7%	10,3%
> jaar	39,7%	43,2%	50,8%	53,6%	60,1%	53,5%	41,8%	50,6%
Totaal	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%



	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70+	Totaal
	2021 n=890	2021 n=972	2021 n=603	2021 n=609	2021 n=717	2021 n=403	2021 n=201	2021 n=4.395
<= een week	4,6%	7,5%	8,0%	8,7%	8,4%	7,2%	5,0%	7,1%
<= een maand	12,9%	10,8%	8,3%	11,0%	7,7%	14,4%	12,4%	10,8%
<= half jaar	22,0%	14,9%	11,3%	15,4%	14,1%	14,4%	17,9%	15,9%
<= jaar	13,6%	9,8%	7,3%	11,0%	10,3%	12,4%	10,4%	10,7%
> jaar	46,9%	57,0%	65,2%	53,9%	59,6%	51,6%	54,2%	55,4%
	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

### 3.4 Ondernam de oproeper al een poging

	Man		Vrouw		Totaal	
	2021 n=2.385	2020 n=2.154	2021 n=4.306	2020 n=3.679	2021 n=6.997	2020 n=6.044
Ja	50,0%	48,2%	55,7%	60,2%	53,9%	55,9%
Nee	50,0%	51,8%	44,3%	39,8%	46,1%	44,1%
Totaal	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70+	Totaal
	2021 n=203	2021 n=450	2021 n=384	2021 n=483	2021 n=400	2021 n=261	2021 n=54	2021 n=2.235
Ja	47,8%	43,8%	53,4%	50,9%	61,8%	45,2%	14,8%	50,0%
Nee	52,2%	56,2%	46,6%	49,1%	38,3%	54,8%	85,2%	50,0%
Totaal	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70+	Totaal
	2021 n=792	2021 n=848	2021 n=537	2021 n=550	2021 n=674	2021 n=383	2021 n=184	2021 n=3.968
Ja	56,1%	63,1%	60,9%	52,4%	55,9%	41,8%	29,3%	55,1%
Nee	43,9%	36,9%	39,1%	47,6%	44,1%	58,2%	70,7%	44,9%
Totaal	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

## 4 Risico- en beschermende factoren

De oproepgegevens die gebruikt zijn voor de cijfers over risico- en beschermende factoren, zijn alle 'oproepen voor zichzelf' die beantwoordde werden via telefoon, chat en email. Voor alle risico- en beschermende factoren kunnen er vanzelfsprekend per oproep meerdere van toepassing zijn.

### 4.1 Beschermende factoren

	2021 n=11.990	2020 n=10.741
Willen leven, hoop op beterschap	35,4%	33,8%
Gevolgen voor de omgeving	25,9%	26,8%
Probleemoplossend gedrag/vermogen	14,9%	12,6%
Betekenisvolle activiteit	7,1%	6,7%
Geen enkele	12,2%	11,6%
Andere	4,4%	4,9%
Niet besproken	9,4%	9,5%

	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70+	Weet niet	Totaal
	n=1.934	n=2.061	n=1.545	n=1.619	n=1.764	n=1.082	n=392	n=1.583	n=11.983
Willen leven, hoop op beterschap	35,7%	41,4%	37,0%	38,5%	37,2%	34,5%	29,8%	22,6%	35,4%
Gevolgen voor omgeving	25,4%	27,2%	30,2%	30,3%	25,8%	26,5%	25,5%	16,0%	25,9%
Probleemoplossend gedrag	17,3%	17,8%	15,0%	15,6%	12,9%	12,8%	12,0%	11,6%	14,9%
Betekenisvolle activiteit	5,5%	8,3%	8,3%	8,6%	7,8%	8,1%	5,1%	3,9%	7,1%
Geen enkele	8,8%	12,4%	12,0%	12,8%	14,9%	12,9%	18,9%	10,4%	12,2%
Andere	4,2%	3,5%	4,7%	3,9%	3,9%	5,1%	9,7%	4,8%	4,4%
Niet besproken	11,6%	7,0%	7,4%	6,6%	7,0%	7,8%	4,1%	19,5%	9,4%

	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70+	Weet niet	Totaal
	n=351	n=666	n=652	n=762	n=678	n=412	n=104	n=411	n=4.036
Willen leven, hoop op beterschap	39,9%	43,4%	37,6%	41,3%	38,3%	33,0%	33,7%	26,0%	37,8%
Gevolgen voor omgeving	28,2%	29,4%	29,1%	26,4%	21,1%	19,7%	23,1%	14,4%	24,6%
Probleemoplossend gedrag	19,4%	15,9%	14,1%	16,7%	14,7%	12,1%	11,5%	11,2%	14,9%
Betekenisvolle activiteit	6,0%	8,3%	8,9%	9,8%	9,6%	8,7%	3,8%	5,1%	8,3%
Geen enkele	8,5%	11,1%	10,7%	10,6%	14,5%	15,0%	15,4%	12,2%	11,9%
Andere	3,4%	2,9%	3,4%	3,9%	2,2%	3,4%	10,6%	4,9%	3,5%
Niet besproken	12,0%	8,6%	8,0%	6,3%	8,1%	8,0%	3,8%	18,2%	9,1%

	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70+	Weet niet	Totaal
	n=1.297	n=1.298	n=853	n=844	n=1.073	n=664	n=288	n=828	n=7.145
Willen leven, hoop op beterschap	36,0%	40,7%	36,7%	36,4%	36,6%	35,7%	28,5%	23,7%	35,3%
Gevolgen voor omgeving	24,8%	26,1%	31,4%	33,6%	28,8%	31,0%	26,4%	19,2%	27,5%
Probleemoplossend gedrag	16,0%	18,0%	15,0%	14,9%	11,7%	13,3%	12,2%	12,7%	14,7%
Betekenisvolle activiteit	5,7%	8,1%	7,9%	7,6%	6,7%	7,8%	5,6%	4,1%	6,8%
Geen enkele	10,0%	13,6%	13,5%	14,6%	15,3%	11,6%	20,1%	10,7%	13,0%
Andere	4,5%	3,9%	5,5%	3,9%	4,8%	6,0%	9,4%	5,4%	4,9%
Niet besproken	10,8%	5,9%	6,4%	6,9%	6,2%	7,4%	4,2%	17,6%	8,5%

## 4.2 Risicofactoren

<b>Tabel 26 Risicofactoren</b>	<b>2021</b>	<b>2020</b>	<b>2019</b>
	<b>n=11.990</b>	<b>n=10.741</b>	<b>n=9.264</b>
Problemen met omgeving			
Eenzaamheid	38,1%	40,1%	37,3%
Zich onbegrepen voelen	32,2%	31,7%	30,1%
Pesten	7,0%	6,2%	6,4%
Mishandeling	7,6%	6,4%	6,1%
Andere problemen met omgeving	7,5%	6,4%	7,0%
Relatieproblemen	8,7%	8,9%	9,8%
Relatiebreuk	19,3%	20,0%	21,7%
Conflict	3,8%	3,8%	3,9%
Misbruik/geweld	1,5%	1,7%	1,5%
Andere	2,0%	2,0%	2,5%
Problemen met ouders	20,5	19,8%	18,5%
Conflict met ouders	12,2%	12,7%	11,9%
Conflict tussen ouders	1,6%	1,5%	1,1%
Scheiding	1,7%	1,3%	1,3%
Misbruik/geweld	5,0%	4,3%	3,4%
Andere	4,5%	3,9%	4,0%
Problemen met kinderen	9,3%	10,3%	9,9%
Conflict	4,4%	5,0%	4,8%
Misbruik/geweld	0,6%	0,5%	0,5%
Andere	4,8%	5,1%	4,9%
Overlijden van naaste	16,6%	16,7%	18,5%
Overlijden van naaste aan zelfdoding	5,4%	5,4%	6,2%
Problemen maatschappelijk vlak			
Dreigende/effectieve werkloosheid	2,8%	3,1%	3,2%
Faillissement van eigen zaak	0,4%	0,4%	0,5%
Stress/ te hoge werkdruk	6,4%	4,6%	4,8%
Financiële problemen	10,7%	10,8%	12,8%
Geen van bovenstaande	35,0%	32,1%	32,1%
Juridische problemen	4,0%	3,7%	3,4%
Psychiatrische problemen			
Stemmingsstoornis (depressie)	20,0%	18,1%	17,1%
Schizofrenie	1,5%	1,3%	1,6%
Middelenmisbruik	7,2%	8,3%	5,9%
Eetstoornis	2,1%	1,6%	1,4%
Geen van bovenstaande	23,5%	22,0%	23,4%
Automutilatie	4,7%	5,3%	3,8%
Persoonlijkheidsstoornis	4,1%	4,6%	4,5%
Autisme	3,5%	3,4%	2,6%
Fobieën/ angsten	6,3%	5,4%	4,1%
Ziekte			
Ondraaglijke pijn	4,1%	4,1%	4,4%
Auditieve handicap	0,1%	0,1%	0,2%
Visuele handicap	0,4%	0,3%	0,4%
Chronische ziekte	7,0%	6,5%	7,2%
Geen van bovenstaande	38,2%	35,3%	35,0%
Terminale ziekte	0,7%	0,7%	0,6%

**Tabel 27 Risicofactoren naar leeftijd**

	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70+	Weet niet	Totaal
	1.934	2.061	1.545	1.619	1.764	1.082	392	1.583	11.980
<b>Problemen met omgeving</b>									
Eenzaamheid	28,4%	35,1%	37,5%	40,3%	51,6%	51,8%	54,3%	23,4%	38,1%
Zich onbegrepen voelen	36,6%	33,2%	35,2%	34,7%	34,1%	31,2%	25,5%	20,5%	32,2%
Pesten	15,6%	6,2%	5,0%	5,6%	5,5%	5,0%	5,1%	4,2%	7,0%
Mishandeling	12,8%	10,6%	8,2%	5,7%	6,0%	4,0%	2,6%	4,5%	7,6%
Andere problemen met omgeving	7,3%	8,2%	9,3%	9,2%	5,5%	5,9%	6,4%	6,5%	7,5%
<b>Relatieproblemen</b>									
Relatiebreuk	2,8%	8,2%	11,5%	12,1%	12,1%	7,8%	8,4%	7,5%	8,7%
Conflict	8,0%	17,2%	25,0%	32,8%	25,3%	19,5%	11,7%	11,6%	19,3%
Misbruik/geweld	1,1%	3,1%	4,9%	5,8%	5,9%	3,1%	3,1%	3,2%	3,8%
Andere	0,7%	0,8%	1,6%	2,2%	3,0%	1,1%	1,8%	1,5%	1,5%
Andere	0,3%	1,7%	2,4%	2,0%	2,7%	3,0%	4,3%	1,8%	2,0%
<b>Problemen met ouders</b>									
Conflict met ouders	39,8%	27,9%	23,1%	17,0%	15,6%	6,1%	1,8%	8,8%	20,6%
Conflict tussen ouders	23,0%	15,7%	15,0%	11,0%	9,9%	2,9%	0,0%	4,6%	12,2%
Scheiding	5,1%	2,6%	1,2%	0,2%	0,3%	0,1%	0,0%	0,3%	1,6%
Misbruik/geweld	5,4%	2,8%	1,2%	0,4%	0,5%	0,1%	0,0%	0,3%	1,7%
Andere	10,7%	7,2%	5,7%	2,7%	3,6%	1,8%	1,0%	1,8%	5,0%
Andere	7,7%	5,9%	5,4%	4,3%	3,3%	2,1%	0,8%	2,5%	4,5%
<b>Problemen met kinderen</b>									
Conflict	0,1%	1,0%	6,9%	18,3%	17,3%	19,1%	26,5%	4,5%	9,3%
Conflict	0,0%	0,0%	1,0%	7,2%	9,6%	11,9%	14,8%	2,2%	4,4%
Misbruik/geweld	0,0%	0,0%	0,5%	1,2%	0,9%	0,9%	2,6%	0,2%	0,6%
Andere	0,1%	0,9%	5,6%	10,7%	7,6%	7,5%	12,2%	2,1%	4,8%

	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70+	Weet niet	Totaal
	1.934	2.061	1.545	1.619	1.764	1.082	392	1.583	11.980
Overlijden van naaste	10,2%	14,8%	14,5%	17,2%	24,0%	26,2%	33,9%	8,8%	16,6%
Overlijden van naaste aan zelfdoding	4,2%	5,5%	6,1%	5,5%	6,6%	5,5%	9,4%	3,5%	5,4%
Problemen maatschappelijk vlak									
Dreigende/effectieve werkloosheid	0,3%	2,9%	4,6%	5,7%	3,5%	1,6%	0,0%	1,8%	2,8%
Faillissement van eigen zaak	0,0%	0,2%	0,5%	1,3%	0,6%	0,2%	0,8%	0,2%	0,4%
Stress/ te hoge werkdruk	9,4%	10,0%	6,9%	5,9%	4,8%	2,5%	2,8%	3,9%	6,5%
Financiële problemen	1,4%	8,0%	15,0%	15,1%	18,8%	16,0%	10,5%	4,5%	10,7%
Juridische problemen	1,0%	2,4%	7,2%	7,3%	5,3%	4,3%	2,6%	1,9%	4,0%
Psychiatrische problemen									
Stemmingsstoornis (depressie)	13,8%	19,6%	24,6%	25,4%	25,9%	21,9%	15,8%	11,6%	20,0%
Schizofrenie	1,7%	1,2%	1,6%	1,5%	2,3%	1,4%	0,3%	1,3%	1,5%
Middelenmisbruik	1,2%	4,8%	10,1%	12,5%	11,8%	9,5%	3,6%	3,5%	7,2%
Eetstoornis	4,1%	3,0%	2,3%	1,1%	1,2%	0,7%	1,0%	1,7%	2,1%
Automutilatie	13,7%	6,7%	3,8%	1,6%	1,1%	0,3%	0,0%	3,5%	4,7%
Persoonlijkheidsstoornis	1,7%	5,6%	5,9%	6,1%	5,0%	2,5%	0,8%	2,3%	4,1%
Autisme	4,8%	4,9%	6,4%	4,0%	1,8%	0,2%	0,0%	2,0%	3,5%
Fobieën/ angsten	4,1%	6,4%	7,6%	6,5%	9,2%	6,9%	4,1%	3,7%	6,3%
Ziekte									
Ondraaglijke pijn	0,7%	2,0%	5,0%	6,1%	7,0%	6,9%	8,2%	2,3%	4,1%
Auditieve handicap	0,1%	0,0%	0,1%	0,1%	0,2%	0,4%	0,3%	0,1%	0,1%
Visuele handicap	0,0%	0,3%	0,3%	0,1%	0,5%	0,9%	1,8%	0,3%	0,4%
Chronische ziekte	1,3%	2,8%	5,4%	8,5%	15,2%	16,1%	14,3%	2,7%	7,0%
Terminale ziekte	0,1%	0,0%	0,8%	0,9%	1,0%	2,4%	1,5%	0,4%	0,7%

**Tabel 28 Risicofactoren naar leeftijd – mannen**

	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70+	Weet niet	Totaal
	2.351	666	652	762	678	412	104	411	4.036
<b>Problemen met omgeving</b>									
Eenzaamheid	31,9%	37,4%	39,4%	40,7%	50,7%	49,8%	47,1%	26,0%	40,5%
Zich onbegrepen voelen	36,2%	32,6%	34,8%	32,3%	26,3%	27,2%	12,5%	18,7%	29,7%
Pesten	20,5%	5,6%	4,4%	5,5%	2,7%	3,4%	1,0%	3,2%	5,6%
Mishandeling	10,3%	3,2%	5,1%	2,6%	2,8%	1,7%	0,0%	1,7%	3,5%
Andere problemen met omgeving	9,4%	9,0%	8,3%	8,8%	6,3%	7,3%	6,7%	8,0%	8,1%
<b>Relatieproblemen</b>									
Relatiebreuk	3,1%	9,2%	10,7%	10,5%	7,1%	5,3%	4,8%	9,0%	8,3%
Conflict	12,0%	25,1%	28,4%	33,9%	23,5%	19,7%	19,2%	14,1%	24,0%
Misbruik/geweld	1,7%	2,4%	4,9%	4,3%	3,2%	2,9%	3,8%	2,9%	3,4%
Andere	0,0%	0,5%	0,5%	1,0%	0,4%	1,0%	1,0%	0,7%	0,6%
Andere	0,3%	1,4%	1,7%	1,4%	1,5%	1,9%	1,0%	2,9%	1,6%
<b>Problemen met ouders</b>									
Conflict met ouders	36,2%	24,9%	21,0%	11,0%	13,3%	6,8%	1,0%	6,3%	16,3%
Conflict tussen ouders	22,8%	16,2%	12,6%	6,4%	8,8%	3,4%	0,0%	4,1%	10,2%
Scheiding	5,4%	2,3%	0,9%	0,3%	0,1%	0,2%	0,0%	0,0%	1,1%
Misbruik/geweld	4,0%	3,8%	0,9%	0,3%	0,6%	0,2%	0,0%	0,0%	1,3%
Andere	9,7%	4,5%	5,1%	1,3%	2,4%	2,4%	0,0%	1,0%	3,4%
Andere	7,1%	4,8%	5,8%	3,8%	3,1%	1,9%	1,0%	1,9%	4,0%
<b>Problemen met kinderen</b>									
Conflict	0,3%	0,8%	5,1%	15,9%	9,7%	12,4%	18,3%	4,1%	7,8%
Conflict	0,0%	0,0%	0,3%	5,9%	4,6%	8,0%	7,7%	1,5%	3,1%
Misbruik/geweld	0,0%	0,0%	0,6%	1,3%	0,3%	0,2%	0,0%	0,5%	0,5%
Andere	0,3%	0,8%	4,1%	9,3%	5,3%	3,9%	10,6%	1,9%	4,3%

	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70+	Weet niet	Totaal
	2.351	666	652	762	678	412	104	411	4.036
Overlijden van naaste	14,2%	14,3%	14,4%	17,2%	24,9%	18,2%	34,6%	10,9%	17,2%
Overlijden van naaste aan zelfdoding	8,5%	5,9%	4,6%	6,0%	5,8%	3,2%	6,7%	4,6%	5,5%
Problemen maatschappelijk vlak									
Dreigende/effectieve werkloosheid	0,6%	3,9%	6,7%	7,2%	3,8%	2,2%	0,0%	2,9%	4,3%
Faillissement van eigen zaak	0,0%	0,3%	0,5%	2,4%	1,2%	0,5%	1,9%	0,7%	0,9%
Stress/ te hoge werkdruk	8,8%	9,2%	5,5%	4,6%	3,2%	1,9%	0,0%	5,1%	5,3%
Financiële problemen	3,1%	9,8%	17,2%	14,4%	15,5%	19,4%	12,5%	7,3%	13,0%
Juridische problemen	1,4%	5,3%	8,6%	8,7%	6,5%	8,0%	5,8%	4,4%	6,5%
Psychiatrische problemen									
Stemmingsstoornis (depressie)	15,4%	18,5%	23,9%	25,5%	22,4%	19,2%	13,5%	11,9%	20,3%
Schizofrenie	0,3%	1,4%	2,3%	0,7%	1,6%	0,2%	0,0%	0,7%	1,1%
Middelenmisbruik	1,4%	7,7%	14,0%	14,2%	17,6%	12,4%	6,7%	7,5%	11,5%
Eetstoornis	1,1%	0,2%	0,3%	0,3%	0,4%	0,0%	0,0%	0,2%	0,3%
Automutilatie	5,1%	2,6%	1,8%	0,5%	0,9%	0,0%	0,0%	1,0%	1,5%
Persoonlijkheidsstoornis	0,6%	3,5%	5,8%	5,4%	5,3%	3,4%	0,0%	2,4%	4,1%
Autisme	11,4%	8,0%	7,8%	6,2%	3,8%	0,2%	0,0%	4,4%	5,8%
Fobieën/ angsten	2,3%	4,7%	5,4%	5,5%	9,1%	4,4%	3,8%	4,9%	5,5%
Ziekte									
Ondraaglijke pijn	0,6%	2,4%	5,7%	4,1%	3,8%	6,3%	3,8%	1,5%	3,7%
Auditieve handicap	0,0%	0,0%	0,3%	0,0%	0,3%	0,2%	0,0%	0,0%	0,1%
Visuele handicap	0,0%	0,3%	0,5%	0,1%	0,7%	0,5%	1,9%	0,0%	0,4%
Chronische ziekte	2,0%	2,1%	6,6%	8,9%	10,3%	20,1%	11,5%	2,7%	7,6%
Terminale ziekte	0,6%	0,2%	0,8%	1,3%	0,7%	5,3%	1,9%	0,2%	1,2%

**Tabel 29 Risicofactoren naar leeftijd- vrouwen**

	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70+	Weet niet	Totaal
	1.297	1.298	853	844	1.073	664	288	828	7.145
<b>Problemen met omgeving</b>									
Eenzaamheid	28,9%	33,7%	36,3%	39,9%	52,1%	52,9%	56,9%	25,2%	38,4%
Zich onbegrepen voelen	38,2%	33,5%	36,3%	36,7%	39,0%	33,9%	30,2%	24,6%	34,8%
Pesten	14,3%	6,5%	5,6%	5,8%	7,3%	6,0%	6,6%	5,0%	7,6%
Mishandeling	14,4%	14,9%	11,0%	8,6%	8,0%	5,3%	3,5%	6,3%	10,2%
Andere problemen met omgeving	6,5%	8,0%	9,5%	9,5%	4,8%	5,0%	6,3%	6,4%	7,1%
<b>Relatieproblemen</b>									
Relatiebreuk	2,9%	8,1%	12,0%	13,6%	15,4%	9,3%	9,7%	8,8%	9,6%
Conflict	7,9%	13,9%	23,2%	31,8%	26,6%	19,6%	9,0%	14,4%	18,3%
Misbruik/geweld	1,0%	3,6%	4,9%	7,2%	7,6%	3,3%	2,8%	4,0%	4,3%
Andere	1,0%	1,1%	2,5%	3,3%	4,7%	1,2%	2,1%	2,1%	2,2%
Andere	0,3%	2,0%	2,6%	2,5%	3,4%	3,8%	5,6%	1,9%	2,3%
<b>Problemen met ouders</b>									
Conflict met ouders	43,6%	30,0%	25,1%	22,5%	17,1%	5,7%	2,1%	10,6%	23,4%
Conflict tussen ouders	24,7%	15,4%	16,9%	15,2%	10,5%	2,6%	0,0%	5,1%	13,5%
Scheiding	5,2%	2,9%	1,5%	0,2%	0,5%	0,0%	0,0%	0,2%	1,8%
Misbruik/geweld	6,1%	2,4%	1,4%	0,6%	0,4%	0,0%	0,0%	0,2%	1,9%
Andere	11,9%	8,5%	6,3%	4,0%	4,4%	1,5%	1,4%	2,5%	6,1%
Andere	8,5%	6,5%	5,0%	4,7%	3,4%	2,3%	0,7%	2,9%	5,0%
<b>Problemen met kinderen</b>									
Conflict	0,1%	1,1%	8,4%	20,3%	22,3%	23,5%	29,5%	6,2%	11,0%
Misbruik/geweld	0,0%	0,1%	1,5%	8,4%	13,0%	14,5%	17,4%	3,3%	5,6%
Andere	0,0%	0,1%	0,5%	1,1%	1,2%	1,4%	3,5%	0,1%	0,7%
Andere	0,0%	0,9%	6,8%	11,6%	9,1%	9,8%	12,8%	2,9%	5,5%



	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70+	Weet niet	Totaal
	1.297	1.298	853	844	1.073	664	288	828	7.145
Overlijden van naaste	9,2%	15,3%	14,8%	17,3%	23,4%	31,2%	33,7%	9,4%	17,1%
Overlijden van naaste aan zelfdoding	3,3%	5,2%	7,4%	5,1%	7,3%	6,9%	10,4%	3,7%	5,6%
Problemen maatschappelijk vlak									
Dreigende/effectieve werkloosheid	0,2%	2,4%	2,8%	4,3%	3,3%	1,2%	0,0%	1,6%	2,1%
Faillissement van eigen zaak	0,0%	0,2%	0,5%	0,4%	0,2%	0,0%	0,3%	0,0%	0,2%
Stress/ te hoge werkdruk	10,0%	10,2%	8,0%	7,1%	5,7%	2,9%	3,8%	4,2%	7,2%
Financiële problemen	1,2%	7,3%	13,6%	15,6%	20,9%	13,9%	9,7%	4,1%	10,3%
Juridische problemen	1,2%	1,1%	6,4%	6,0%	4,5%	1,8%	1,4%	1,3%	2,9%
Psychiatrische problemen									
Stemmingsstoornis (depressie)	14,8%	20,3%	25,6%	25,2%	28,1%	23,6%	16,7%	13,3%	21,0%
Schizofrenie	2,3%	1,2%	1,1%	2,3%	2,7%	2,1%	0,3%	2,1%	1,9%
Middelenmisbruik	1,5%	3,5%	7,4%	11,3%	8,2%	7,7%	2,4%	2,8%	5,5%
Eetstoornis	5,2%	4,5%	3,9%	1,7%	1,7%	1,2%	1,4%	2,4%	3,1%
Automutilatie	16,4%	8,9%	5,0%	2,6%	1,2%	0,5%	0,0%	3,9%	6,2%
Persoonlijkheidsstoornis	2,0%	6,9%	6,1%	6,6%	4,8%	1,8%	1,0%	2,5%	4,4%
Autisme	3,5%	3,2%	5,5%	1,9%	0,4%	0,2%	0,0%	0,7%	2,3%
Fobieën/ angsten	4,7%	7,6%	9,0%	7,6%	9,0%	8,6%	4,2%	3,6%	6,9%
Ziekte									
Ondraaglijke pijn	0,8%	1,7%	4,7%	7,8%	8,9%	7,4%	9,7%	3,0%	4,7%
Auditieve handicap	0,2%	0,0%	0,0%	0,1%	0,1%	0,5%	0,3%	0,1%	0,1%
Visuele handicap	0,0%	0,4%	0,1%	0,0%	0,4%	1,2%	1,7%	0,4%	0,4%
Chronische ziekte	1,3%	2,9%	4,6%	8,2%	18,3%	13,6%	15,3%	3,4%	7,3%
Terminale ziekte	0,0%	0,0%	0,9%	0,5%	1,1%	0,6%	1,4%	0,6%	0,5%

## 5. Hulpverlening en coping

De oproepgegevens die gebruikt zijn voor de cijfers over hulpverlening en coping, zijn alle 'oproepen voor zichzelf' die beantwoorde werden via telefoon, chat en email.

	2021 n=9.424	2020 n=7.544
Ja	61,5%	62,9%
Nee	38,5%	37,1%
Totaal	100,0%	100,0%

	Man		Vrouw		Niet geweten	
	2021 n=3.167	2020 n=2.727	2021 n=5.833	2020 n=4.581	2021 n=424	2020 n=233
Ja	57,0%	57,6%	64,0%	66,1%	60,1%	62,2%
Nee	43,0%	42,4%	36,0%	33,9%	39,9%	37,1%
Totaal	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

	10-19 n=263	20-29 n=553	30-39 n=529	40-49 n=627	50-59 n=564	60-69 n=330	70+ n=77	Weet niet n=221	Totaal n=3.166
Ja	49,4%	50,6%	56,0%	64,6%	64,0%	49,1%	44,2%	61,5%	57,0%
Nee	50,6%	49,4%	44,0%	35,4%	36,0%	50,9%	55,8%	38,5%	43,0%
Totaal	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

	10-19 n=999	20-29 n=1.119	30-39 n=740	40-49 n=727	50-59 n=947	60-69 n=542	70+ n=252	Weet niet n=505	Totaal n=5.831
Ja	52,4%	64,3%	69,9%	72,4%	66,5%	62,9%	47,6%	71,3%	64,1%
Nee	47,6%	35,7%	30,1%	27,6%	33,5%	37,1%	52,4%	28,7%	35,9%
Totaal	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

	Telefoon n=7.202	Chat n=1.850	Mail n=372	Totaal n=9.424
Ja	62,6%	57,7%	60,2%	61,5%
Nee	37,4%	42,3%	39,8%	38,5%
Totaal	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

	2021 n=11.990	2020 n=10.741	2019 n=9.264
Psycholoog/psychiater	36,7%	33,3%	29,2%
Huisarts	15,6%	14,6%	14,7%
Andere	5,6%	5,2%	4,1%

Er kunnen meerdere antwoorden van toepassing zijn.

**Tabel 36 Sprak de oproeper met deze hulpverlener over zelfdodingsgedachten?**

	2021 n=5.797	2020 n=4.744	2019 n=3.717
Ja	73,9%	72,3%	77,9%
Nee	12,9%	13,2%	11,7%
Niet geweten	13,2%	14,6%	10,4%
Totaal	100,0%	100,0%	100,0%

**Tabel 37 Drempels naar professionele hulpverlening**

	Telefoon		Chat		Email	
	2021 n=8.727	2020 n=8.043	2021 n=2.508	2020 n=1.741	2021 n=755	2020 n=957
Tekortschieten van de dienstverlening	19,0%	16,3%	15,0%	13,6%	2,0%	6,7%
Te hoge drempel	3,9%	3,1%	7,3%	6,9%	2,1%	3,2%
Ontoegankelijk	3,9%	3,7%	3,5%	3,5%	0,4%	1,0%
Geen weet van bestaande diensten	1,8%	1,7%	3,3%	3,7%	1,1%	0,6%
Te duur	5,2%	4,0%	3,2%	2,6%	0,8%	0,8%
Geen drempel	77,4%	80,6%	75,4%	76,6%	95,2%	90,8%

Er kunnen meerdere antwoorden van toepassing zijn.

**Tabel 38 Copingstrategie van oproeper**

	Telefoon		Chat		Email	
	2021 n=8.727	2020 n=8.043	2021 n=2.508	2020 n=1.741	2021 n=755	2020 n=957
Eigen coping	14,5%	13,7%	14,5%	17,5%	7,8%	10,9%
BackUp	0,5%	0,3%	0,9%	1,0%	0,9%	2,0%
Think Life	0,7%	0,6%	0,7%	1,3%	0,7%	3,0%
Eigen netwerk	12,5%	10,5%	12,1%	12,0%	6,2%	11,2%
Hulpverlening	37,3%	37,3%	36,4%	37,0%	14,2%	15,6%
Huisarts	5,4%	4,3%	2,1%	2,2%	1,3%	2,6%
Privépsycholoog	6,9%	6,4%	8,3%	7,6%	2,4%	3,6%
CAW	1,6%	1,6%	0,6%	0,6%	0,4%	0,3%
CGG	1,7%	1,6%	0,8%	1,4%	0,8%	0,3%
JAC	0,7%	0,5%	1,8%	2,5%	0,5%	0,9%
Hulpdiensten	0,7%	0,7%	0,3%	0,2%	0,4%	0,1%
Hulplijn	2,5%	2,3%	3,1%	3,3%	1,5%	1,3%
Ode lijnszorg overig	0,8%	0,7%	0,9%	1,0%	0,5%	0,7%
1ste lijnszorg overig	1,1%	1,2%	1,3%	1,6%	0,7%	0,7%
2de of 3de lijnszorg	2,7%	1,7%	1,4%	1,0%	0,8%	0,1%
Andere	1,1%	1,2%	1,4%	1,3%	0,7%	0,2%
Niet gevonden	9,4%	8,3%	7,1%	6,9%	0,5%	0,9%
Doorverwijzing niet aangenomen	2,6%	2,0%	2,0%	1,7%	0,0%	0,5%
Niet besproken	12,8%	12,7%	20,3%	23,1%	6,4%	21,1%
Gesprek aangaan met derde	7,9%	6,6%	8,8%	6,6%	6,2%	10,5%

In een gesprek kunnen meerdere coping strategieën besproken worden.