



De Zelfmoordlijn 1813 in cijfers

Cijferrapport bij het jaarverslag
Centrum ter Preventie van Zelfdoding 2025

Inhoud

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	8
3.1. Denkt de oproeper aan zelfmoord?	8
3.2. Positie suïcidaal proces	8
3.3. Duurtijd zelfmoordgedachten.....	9
3.4. Ondernam de oproeper al een poging	10
4. Risico-en beschermende factoren.....	11
4.1. Beschermende factoren	11
4.2. Risicofactoren	13
5. Hulpverlening en coping.....	20

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	23.648
2018	14.287	9.680	23.967
2019	18.452	11.291	29.743
2020	23.614	9.414	33.028
2021	22.870	12.601	35.471
2022	23.073	14.426	37.499
2023	23.886	14.342	38.228
2024	23.148	15.853	39.001
2025	26.937	13.863	40.800

**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. Een oproeper kan er sindsdien voor kiezen om automatisch doorgeschakeld te worden naar Tele-Onthaal wanneer de Zelfmoordlijn 1813 bezet is.*

1.2. Gesprekken per medium

	2025	2025 in %	2024	2024 in %
Telefoon	20.454	75,9%	17.288	74,7%
Chat	3.733	13,9%	3.318	14,3%
E-mail	2.750	10,2%	2.542	11,0%
Totaal	26.937	100,0%	23.148	100,0%

1.3. Gemiddelde gespreksduur

Tabel 3 Gemiddelde gespreksduur

Telefoon	27 min. (n=16.418)	(2024:26 min; 2023:26 minuten)
Chat	61min. (n= 3.669)	(2024: 59min; 2023: 60 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 Tele-Onthaal		
Januari	1.608	1.022	309	292
Februari	1.610	1.038	396	216
Maart	1.665	1.116	402	213
April	1.916	1.002	403	219
Mei	1.962	1.291	346	249
Juni	1.680	1.334	247	250
Juli	1.488	1.214	266	206
Augustus	1.530	1.186	274	203
September	1.502	1.089	249	213
Oktober	1.814	1.259	250	216
November	1.670	1.132	276	260
December	2.009	1.180	315	213
Totaal	20.454	13.863	3.733	2750

1.5. Type oproepen

Tabel 5 Type oproep per medium

	Telefoon		Chat	
	2025 n=19.515	2024 n=16.645	2025 n= 3.743	2024 n=3.327
Oproep voor zichzelf	46,57%	51,60%	72,67%	72,40%
Oproep voor derde	6,92%	6,80%	4,60%	5,70%
Regelmatige oproeper	20,15%	10,70%	13,20%	11,50%
Kwaadwillige oproep	1,26%	2,20%	0,27%	0,60%
Informatief	1,58%	1,80%	0,53%	0,50%
Ingehaakt/ chat verbroken	9,28%	10,70%	3,69%	3,80%
Stille	4,09%	4,80%	1,39%	1,60%
Vergissing	0,81%	0,90%	0,21%	0,10%
Zeer korte (nood)oproep	6,02%	6,60%	2,89%	3,20%
Andere	3,33%	4,00%	0,56%	0,50%
Totaal	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%

E-mail		
	2025 n=2.751	2024 n=2.534
E-mail voor zichzelf	50,85%	54,90%
E-mail voor derde	8,91%	9,10%
Regelmatige oproeper	26,06%	21,20%
Kwaadwillige mail	0,11%	0,20%
Andere	14,07%	14,50%
Totaal	100,00%	100,00%

2. Demografische gegevens

2.1. Gender¹

Tabel 6 Gender volgens medium								
	Telefoon		Chat		E-mail		Totaal	
	2025	2024	2025	2024	2025	2024	2025	2024
	n=10.621	n= 9.516	n=2.157	n=1.747	n=1.097	n=1.021	n=13.875	n=12.904
Man	40,66%	45,00%	19,80%	23,41%	31,54%	31,10%	36,69%	40,60%
Vrouw	59,17%	54,70%	79,69%	76,36%	67,27%	68,50%	63,00%	59,10%
Ander ²	0,18%	0,30%	0,51%	0,23%	1,19%	0,56%	0,31%	0,30%
Totaal	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%

2.2. Leeftijd oproepers

Tabel 7 Leeftijd naar medium						
	Telefoon		Chat		E-mail	
	2025	2024	2025	2024	2025	2024
	n=8.253	n= 7.620	n= 1.978	n=1.738	n=859	n= 790
<10	0,04%	0,03%	0,30%	0,06%	0,12%	0,38%
10-19	7,77%	6,39%	54,30%	57,36%	57,97%	56,20%
20-29	16,30%	17,94%	26,79%	24,86%	15,37%	11,90%
30-39	18,83%	20,07%	11,17%	9,38%	8,73%	9,37%
40-49	19,93%	19,97%	4,40%	5,12%	6,05%	7,09%
50-59	18,32%	18,15%	2,12%	2,30%	5,12%	6,33%

¹ Gender per medium wordt in de cijferbijlage berekend op alle oproepen. In het jaarverslag werd gender per medium berekend op alle oproepen voor zichzelf.

² Sinds 2023 stapt het CPZ af van een binaire genderopdeling. We beseffen dat zowel vrouwen, mannen, trans-, non-binaire, genderqueer en genderfluïde personen in gesprek gaan met de Zelfmoordlijn 1813. Daarom hebben we ervoor gekozen om de optie 'ander' toe te voegen. We blijven bekijken hoe we in de toekomst zo inclusief mogelijk over gender kunnen communiceren.

3. Zelfdoding

3.1. Denkt de oproeper aan zelfmoord?

Bij meerdere tabellen werd alsnog een binaire genderopdeling gemaakt, omdat de variabele 'ander' niet genoeg data bevat om vergelijkende statistiek op toe te passen.

Telefoon en chat	Man		Vrouw		Ander	
	2025	2024	2025	2024	2025	2024
	n=3.990	n=4.183	n=6.698	n=5.785	n=28	n=24
Ja	88,37%	87,60%	89,55%	89,50%	82,14%	95,80%
Neen	11,63%	12,40%	10,45%	10,50%	17,86%	4,20%
Totaal	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%

	<10	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70+	Totaal
	n=1	n=273	n=651	n=764	n=750	n=616	n=417	n=135	n=3.607
Ja	100,00%	92,31%	92,01%	90,05%	86,27%	87,82%	83,93%	83,70%	88,47%
Nee	0,00%	7,69%	7,99%	9,95%	13,73%	12,18%	16,07%	16,30%	11,53%
Totaal	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%

	<10	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70+	Totaal
	n=5	n=1.143	n=1.090	n=944	n=919	n=890	n=541	n=437	n=5.969
Ja	80,00%	96,41%	93,49%	89,41%	87,27%	86,29%	82,07%	81,69%	89,46%
Nee	20,00%	3,59%	6,51%	10,59%	12,73%	13,71%	17,93%	18,31%	10,54%
Totaal	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%

3.2. Positie suïcidaal proces

	Man		Vrouw		Totaal	
	2025	2024	2025	2024	2025	2024
	n=3.479	n=3.596	n= 5.918	n=5.113	n=11.300	n= 9.357
Zelfmoordgedachten	50,85%	47,47%	45,64%	44,1%	48,27%	44,90%
Zelfmoordwens	23,23%	21,66%	24,26%	23,3%	23,73%	22,70%
Uitgewerkt plan/zelfmoorddreiging	21,16%	26,18%	24,75%	27,6%	23,16%	27,50%
Zelfmoordpoging aan de gang	4,77%	4,70%	5,34%	5,0%	4,83%	4,80%

4.2. Risicofactoren

Tabel 26 Risicofactoren	2025	2024	2023
	n=13.206	n=12.388	n=11.045
Problemen met omgeving			
Eenzaamheid	34,36%	35,00%	40,90%
Zich onbegrepen voelen	32,05%	33,00%	33,30%
Pesten	7,45%	7,60%	8,60%
Mishandeling	8,77%	8,40%	9,70%
Andere problemen met omgeving	6,43%	7,60%	6,80%
Relatieproblemen			
Relatiebreuk	13,14%	13,10%	13,50%
Problemen met ouders	17,86%	17,90%	20,00%
Problemen met kinderen	7,45%	8,10%	8,30%
Overlijden van naaste	8,83%	9,30%	11,20%
Overlijden van naaste aan zelfdoding	3,36%	3,60%	2,00%
Problemen maatschappelijk vlak			
Dreigende/ effectieve werkloosheid	4,04%	3,50%	3,50%
Faillissement van eigen zaak	0,51%	0,40%	0,40%
Financiële problemen	10,54%	11,80%	11,08%
Geen van bovenstaande	23,44%	28,40%	28,40%
Juridische problemen	3,92%	4,60%	4,60%
Pyschiatrische problemen			
Stemmingsstoornis	18,43%	20,40%	20,80%
Schizofrenie	1,36%	1,30%	1,20%
Middelenmisbruik	7,59%	8,30%	8,20%
Eetstoornis	2,20%	1,90%	1,90%
Geen van bovenstaande	16,73%	20,10%	19,00%
Automutilatie	5,30%	6,20%	5,90%
Persoonlijkheidsstoornis	4,62%	4,60%	4,50%
Autisme	5,36%	4,90%	3,50%
Fobieën/ angsten	6,94%	7,10%	6,50%
Ziekte			
Ondraagelijke pijn	2,67%	2,90%	3,20%
Auditieve handicap	0,23%	0,20%	0,30%
Visuele handicap	0,64%	0,50%	0,50%
Chronische ziekte	7,84%	8,20%	7,60%
Geen van bovenstaande	25,38%	31,50%	30,60%
Terminale ziekte	0,65%	0,70%	1,00%

Tabel 27 Risicofactoren naar leeftijd

	<10 n=10	10-19 n=2.212	20-29 n= 2.012	30-39 n=1.851	40-49 n=1.786	50-59 n=1601	60-69 n=1.035	70+ n=593	Totaal n=11.100
Problemen met omgeving									
Eenzaamheid	30,00%	32,64%	35,93%	33,82%	38,02%	39,60%	43,38%	47,05%	37,07%
Zich onbegrepen voelen	10,00%	35,53%	33,15%	37,76%	36,23%	36,35%	33,24%	24,11%	34,87%
Pesten	20,00%	19,30%	5,17%	5,94%	5,54%	6,75%	5,31%	4,05%	8,37%
Mishandeling	0,00%	12,03%	11,23%	9,24%	8,29%	7,43%	9,28%	4,72%	9,50%
Andere problemen met omgeving	20,00%	4,43%	7,65%	7,56%	8,45%	5,75%	5,99%	4,89%	6,56%
Relatieproblemen									
Relatiebreuk	0,00%	4,75%	14,21%	22,74%	19,26%	15,24%	15,27%	3,88%	14,24%
Problemen met ouders	30,00%	34,22%	23,16%	17,67%	15,06%	16,74%	9,57%	4,05%	19,94%
Problemen met kinderen	10,00%	0,36%	1,34%	6,48%	12,54%	13,30%	18,07%	24,28%	8,32%
Overlijden van naaste									
Overlijden van naaste aan zelfdoding	0,00%	5,79%	5,96%	8,37%	12,71%	13,62%	14,30%	13,15%	9,68%
	0,00%	2,67%	2,83%	3,51%	5,66%	4,62%	3,86%	2,53%	3,70%
Problemen maatschappelijk vlak									
Dreigende/ effectieve werkloosheid	0,00%	0,45%	4,72%	8,48%	6,10%	5,50%	2,03%	0,00%	4,32%
Faillissement van eigen zaak	0,00%	0,00%	0,10%	1,19%	1,12%	0,81%	0,68%	0,17%	0,59%
Financiële problemen	0,00%	1,04%	8,45%	17,18%	18,20%	15,74%	13,33%	8,94%	11,52%
Geen van bovenstaande	40,00%	24,82%	23,86%	22,80%	23,80%	23,61%	27,25%	29,17%	24,44%
Juridische problemen	0,00%	0,68%	2,98%	6,32%	8,34%	5,00%	3,77%	2,36%	4,27%
Stress/ te hoge werk-en studiedruk	20,00%	11,93%	15,85%	11,56%	9,69%	11,56%	7,34%	5,56%	11,41%
Pyschiatrische problemen									
Stemmingsstoornis	20,00%	11,08%	23,16%	23,82%	22,68%	24,23%	20,29%	15,01%	20,23%
Schizofrenie	0,00%	0,86%	0,89%	1,40%	1,68%	2,94%	1,35%	0,84%	1,43%
Middelenmisbruik	0,00%	2,08%	6,66%	11,45%	10,25%	15,24%	9,08%	2,19%	8,34%
Eetstoornis	10,00%	6,01%	3,58%	1,62%	1,12%	0,56%	0,68%	0,34%	2,47%
Geen van bovenstaande	50,00%	14,51%	16,90%	16,64%	17,69%	15,74%	19,03%	25,13%	17,01%
Automutilatie	0,00%	17,72%	6,41%	2,86%	1,90%	1,00%	1,16%	0,17%	5,74%

Persoonlijkheidsstoornis	0,00%	2,12%	5,86%	5,78%	8,51%	5,12%	4,35%	3,04%	5,13%
Autisme	20,00%	5,70%	7,80%	5,29%	7,78%	5,50%	2,71%	0,84%	5,79%
Fobieën/ angsten	0,00%	4,97%	8,65%	9,29%	8,90%	7,50%	7,25%	3,54%	7,49%
Ziekte									
Ondraaglijke pijn	0,00%	0,59%	1,79%	2,65%	3,02%	5,75%	4,83%	5,06%	2,92%
Auditieve handicap	0,00%	0,05%	0,25%	0,27%	0,62%	0,06%	0,10%	0,67%	0,25%
Visuele handicap	0,00%	0,09%	0,10%	0,97%	1,57%	0,44%	1,55%	0,67%	0,69%
Chronische ziekte	0,00%	1,13%	4,62%	8,16%	11,03%	15,55%	14,11%	16,53%	8,64%
Geen van bovenstaande	60,00%	24,32%	28,63%	31,01%	28,95%	23,49%	24,93%	21,25%	26,77%
Terminale ziekte	0,00%	0,09%	0,20%	0,81%	0,78%	0,81%	2,22%	1,69%	0,73%

Tabel 28 Risicofactoren naar leeftijd - mannen

	<10	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70+	Totaal
	n=1	n=338	n=700	n=808	n=794	n=658	n=451	n=143	n=3.893
Problemen met omgeving									
Eenzaamheid	0,00%	30,47%	33,00%	34,90%	41,56%	39,97%	40,13%	43,36%	37,30%
Zich onbegrepen voelen	0,00%	35,50%	34,29%	34,53%	34,89%	33,43%	33,92%	22,38%	33,93%
Pesten	0,00%	15,38%	5,71%	5,07%	3,78%	3,65%	3,77%	4,90%	5,42%
Mishandeling	0,00%	8,58%	4,00%	4,21%	4,53%	2,89%	5,99%	3,50%	4,57%
Andere problemen met omgeving	100,00%	5,92%	9,14%	8,04%	8,82%	6,23%	5,10%	6,99%	7,55%
Relatieproblemen									
Relatiebreuk	0,00%	9,76%	20,00%	28,47%	24,69%	17,02%	16,41%	7,69%	20,45%
Problemen met ouders	0,00%	29,88%	22,29%	15,47%	12,97%	10,94%	6,21%	2,10%	15,10%
Problemen met kinderen	0,00%	0,30%	1,29%	5,07%	10,45%	6,69%	10,64%	15,38%	6,37%
Overlijden van naaste	0,00%	7,10%	6,00%	8,54%	12,47%	12,77%	11,75%	10,49%	9,92%
Overlijden van naaste aan zelfdoding	0,00%	2,96%	3,29%	3,09%	3,90%	3,80%	2,22%	0,70%	3,21%
Problemen maatschappelijk vlak									
Dreigende/ effectieve werkloosheid	0,00%	1,48%	7,43%	10,52%	7,56%	6,53%	2,00%	0,00%	6,52%
Faillissement van eigen zaak	0,00%	0,00%	0,29%	1,61%	1,64%	1,37%	1,33%	0,00%	1,10%
Financiële problemen	0,00%	1,78%	12,71%	17,45%	18,26%	16,26%	12,64%	9,09%	14,33%
Geen van bovenstaande	0,00%	24,85%	22,57%	23,02%	23,93%	22,95%	28,16%	31,47%	24,17%
Juridische problemen	0,00%	0,89%	4,00%	8,42%	13,22%	6,99%	4,66%	4,20%	7,12%
Stress/ te hoge werk- en studiedruk	100,00%	14,79%	17,43%	11,88%	9,19%	11,09%	6,65%	6,29%	11,66%
Pyschiatrische problemen									
Stemmingsstoornis	0,00%	14,50%	22,57%	23,02%	20,28%	22,80%	20,40%	20,28%	21,19%
Schizofrenie	0,00%	1,18%	1,00%	1,73%	1,13%	4,41%	1,77%	1,40%	1,88%
Middelenmisbruik	0,00%	4,14%	11,57%	14,85%	13,48%	22,80%	11,31%	3,50%	13,56%
Eetstoornis	0,00%	2,37%	0,86%	0,87%	0,63%	0,46%	0,44%	0,00%	0,80%
Geen van bovenstaande	100,00%	16,57%	17,86%	14,73%	17,63%	13,68%	19,73%	23,78%	16,80%

Automutilatie	0,00%	9,47%	4,00%	1,73%	1,51%	1,06%	0,89%	0,00%	2,49%
Persoonlijkheidsstoornis	0,00%	2,37%	5,29%	4,58%	9,32%	3,95%	2,88%	4,20%	5,16%
Autisme	0,00%	8,58%	9,14%	5,94%	10,33%	2,74%	2,22%	2,10%	6,52%
Fobieën/ angsten	0,00%	3,85%	9,29%	10,15%	8,56%	5,32%	6,21%	5,59%	7,68%
Ziekte									
Ondraagelijke pijn	0,00%	0,30%	2,43%	2,60%	2,27%	5,02%	4,43%	6,99%	3,08%
Auditieve handicap	0,00%	0,00%	0,00%	0,37%	0,38%	0,15%	0,00%	1,40%	0,23%
Visuele handicap	0,00%	0,30%	0,14%	0,87%	2,77%	0,00%	0,44%	0,00%	0,82%
Chronische ziekte	0,00%	0,89%	7,29%	8,54%	11,59%	14,59%	10,20%	18,18%	9,84%
Geen van bovenstaande	100,00%	26,63%	27,29%	32,30%	29,97%	24,47%	26,83%	23,08%	28,15%
Terminale ziekte	0,00%	0,00%	0,29%	1,24%	1,01%	0,46%	1,55%	2,10%	0,85%

Tabel 29 Risicofactoren naar leeftijd - Vrouwen

	<10	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70+	Totaal
	n=6	n=1.474	n=1.166	n=999	n=965	n=931	n=572	n=447	n=6.560
Problemen met omgeving									
Eenzaamheid	50,00%	35,21%	36,88%	32,43%	34,72%	39,21%	45,98%	48,32%	37,42%
Zich onbegrepen voelen	33,33%	37,45%	33,10%	40,24%	37,41%	38,45%	32,87%	24,83%	35,98%
Pesten	33,33%	20,83%	5,15%	6,71%	7,15%	8,92%	6,64%	3,80%	9,80%
Mishandeling	0,00%	13,84%	16,04%	12,91%	11,50%	10,74%	12,06%	5,15%	12,55%
Andere problemen met omgeving	16,67%	4,00%	6,43%	7,11%	8,29%	5,37%	6,47%	4,25%	5,98%
Relatieproblemen									
Relatiebreuk	0,00%	4,55%	11,75%	18,92%	14,82%	14,18%	14,69%	2,68%	11,65%
Problemen met ouders	16,67%	36,70%	25,04%	19,32%	17,10%	20,73%	12,06%	4,70%	22,48%
Problemen met kinderen	16,67%	0,41%	1,54%	7,71%	14,30%	18,05%	23,95%	27,29%	10,17%
Overlijden van naaste	0,00%	5,43%	6,26%	8,01%	13,16%	14,39%	16,26%	14,09%	9,91%
Overlijden van naaste aan zelfdoding	0,00%	2,24%	2,57%	4,00%	7,25%	5,26%	5,07%	3,13%	4,04%
Problemen maatschappelijk vlak									
Dreigende/ effectieve werkloosheid	0,00%	0,27%	3,43%	6,81%	4,46%	4,83%	1,92%	0,00%	3,22%
Faillissement van eigen zaak	0,00%	0,00%	0,00%	0,80%	0,73%	0,43%	0,17%	0,22%	0,32%
Financiële problemen	0,00%	1,15%	6,78%	17,12%	17,41%	15,57%	13,99%	8,95%	10,67%
Geen van bovenstaande	33,33%	26,19%	24,44%	22,62%	24,15%	24,06%	26,05%	27,96%	24,85%
Juridische problemen	0,00%	0,68%	2,40%	4,80%	4,46%	3,65%	3,15%	1,79%	2,88%
Stress/ te hoge werk- en studiedruk	16,67%	11,94%	15,44%	11,41%	10,26%	11,82%	8,04%	5,37%	11,43%
Pyschiatrische problemen									
Stemmingsstoornis	33,33%	11,80%	24,53%	24,62%	24,87%	25,46%	20,45%	13,42%	20,76%
Schizofrenie	0,00%	0,88%	0,77%	1,20%	2,07%	1,72%	0,87%	0,67%	1,19%
Middelenmisbruik	0,00%	1,76%	4,12%	9,11%	7,56%	10,10%	7,34%	1,79%	5,82%
Eetstoornis	16,67%	7,53%	5,66%	2,30%	1,45%	0,64%	0,87%	0,45%	3,48%
Geen van bovenstaande	33,33%	14,72%	15,95%	18,12%	18,13%	17,19%	18,18%	25,06%	17,33%
Automutilatie	0,00%	19,61%	7,80%	3,60%	2,18%	0,97%	1,22%	0,22%	6,92%

Persoonlijkheidsstoornis	0,00%	2,31%	6,60%	6,91%	7,77%	6,02%	5,59%	2,68%	5,41%
Autisme	33,33%	5,16%	6,86%	4,90%	5,60%	7,30%	2,97%	0,45%	5,30%
Fobieën/ angsten	0,00%	5,36%	9,01%	8,51%	8,81%	9,02%	8,04%	2,91%	7,58%
Ziekte									
Ondraagelijke pijn	0,00%	0,68%	1,54%	2,70%	3,32%	6,34%	5,24%	4,47%	2,99%
Auditieve handicap	0,00%	0,00%	0,00%	0,20%	0,83%	0,00%	0,17%	0,45%	0,20%
Visuele handicap	0,00%	0,07%	0,09%	1,10%	0,62%	0,64%	2,45%	0,89%	0,66%
Chronische ziekte	0,00%	1,29%	3,09%	7,91%	10,36%	16,43%	17,13%	16,11%	8,49%
Geen van bovenstaande	50,00%	25,37%	29,67%	30,33%	28,50%	22,66%	23,08%	20,13%	26,43%
Terminale ziekte	0,00%	0,07%	0,17%	0,50%	0,62%	1,07%	2,80%	1,57%	0,72%

5. Hulpverlening en coping

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

	2025 n=10.084	2024 n=8.720
Ja	66,88%	66,40%
Nee	33,12%	33,60%
Totaal	100,00%	100,00%

	Man		Vrouw		Andere		Niet Geweten	
	2025 n=3.524	2024 n=3.390	2025 n=5.996	2024 n=4.886	2025 n=33	2024 n=21	2025 n=529	2024 n=420
Ja	61,98%	58,50%	70,10%	71,80%	69,70%	61,90%	62,76%	66,90%
Nee	38,02%	41,50%	29,90%	28,20%	30,30%	38,10%	37,24%	33,10%
Totaal	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%

	<10	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70+	Totaal
	n=0	n=254	n=591	n=698	n=663	n=545	n=368	n=122	n=3.241
Ja	0,00%	44,88%	58,71%	64,18%	64,86%	65,50%	60,05%	64,75%	61,59%
Nee	0,00%	55,12%	41,29%	35,82%	35,14%	34,50%	39,95%	35,25%	38,41%
Totaal	0,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%

	<10	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70+	Totaal
	n=2	n=1.118	n=991	n=857	n=857	n=797	n=479	n=351	n=5.452
Ja	50,00%	56,35%	70,53%	77,01%	77,36%	74,91%	65,55%	64,96%	69,55%
Nee	50,00%	43,65%	29,47%	22,99%	22,64%	25,09%	34,45%	35,04%	30,45%
Totaal	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%

	Telefoon	Chat	E-mail	Totaal
	2025 n=9.069	2025 n=2.717	2025 n=1.394	2025 n=13.180
Ja	57,38%	42,99%	26,69%	51,17%
Nee	25,67%	25,76%	22,38%	25,34%
Niet geweten	16,95%	31,25%	50,93%	23,49%
Totaal	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%

Tabel 35 Sprak de oproeper met deze hulpverlener over zelfdodingsgedachten? - naar medium

	Telefoon	Chat	E-mail	Totaal
	2025 n=5.204	2025 n=1.168	2025 n=372	2025 n=6.744
Ja	63,55%	58,22%	52,69%	62,03%
Nee	13,78%	11,39%	3,49%	12,80%
Niet geweten	22,67%	30,39%	43,82%	25,18%
Totaal	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%

Tabel 36 Drempels naar professionele hulpverlening

	Telefoon		Chat		E-mail	
	2025 n=9.088	2024 n=8.586	2025 n=2.720	2024 n=2.409	2025 n=1.399	2024 n=1.392
Tekortschieten van de dienstverlening	28,69%	28,50%	19,82%	19,10%	11,58%	11,10%
Te hoge drempel	4,98%	5,60%	9,38%	9,60%	8,65%	7,10%
Ontoegankelijk	7,30%	9,10%	6,21%	5,90%	3,00%	2,50%
Geen weet van bestaande diensten	2,98%	2,40%	3,71%	3,20%	3,79%	4,00%
Te duur	4,78%	4,80%	2,65%	2,70%	1,93%	1,70%
Negatieve ervaring in het verleden	12,35%	13,60%	8,24%	10,00%	3,72%	4,50%

Tabel 37 Besproken uitzicht

	Telefoon	Chat	E-mail
	2025 n=9088	2025 n=2720	2025 n=1399
Eigen coping	34,12%	23,01%	29,45%
BackUp	0,70%	2,94%	0,07%
Think Life	0,58%	2,94%	2,22%
Safety plan	1,10%	3,05%	1,57%
Eigen netwerk	14,29%	13,75%	21,30%
Hulpverlening	20,90%	15,92%	13,94%
Huisarts	2,74%	2,50%	2,14%
Privépsycholoog	3,04%	2,13%	3,00%
CAW	2,01%	1,36%	0,64%
CGG	0,80%	0,66%	0,07%
JAC	0,37%	3,42%	0,64%
Hulpdienst	1,50%	0,88%	0,07%
Ode lijnszorg	63,33%	0,33%	0,14%
1ste lijnszorg	0,24%	0,55%	0,29%
Andere	0,89%	1,73%	0,50%
Geen besproken uitzicht	13,47%	15,74%	4,36%