

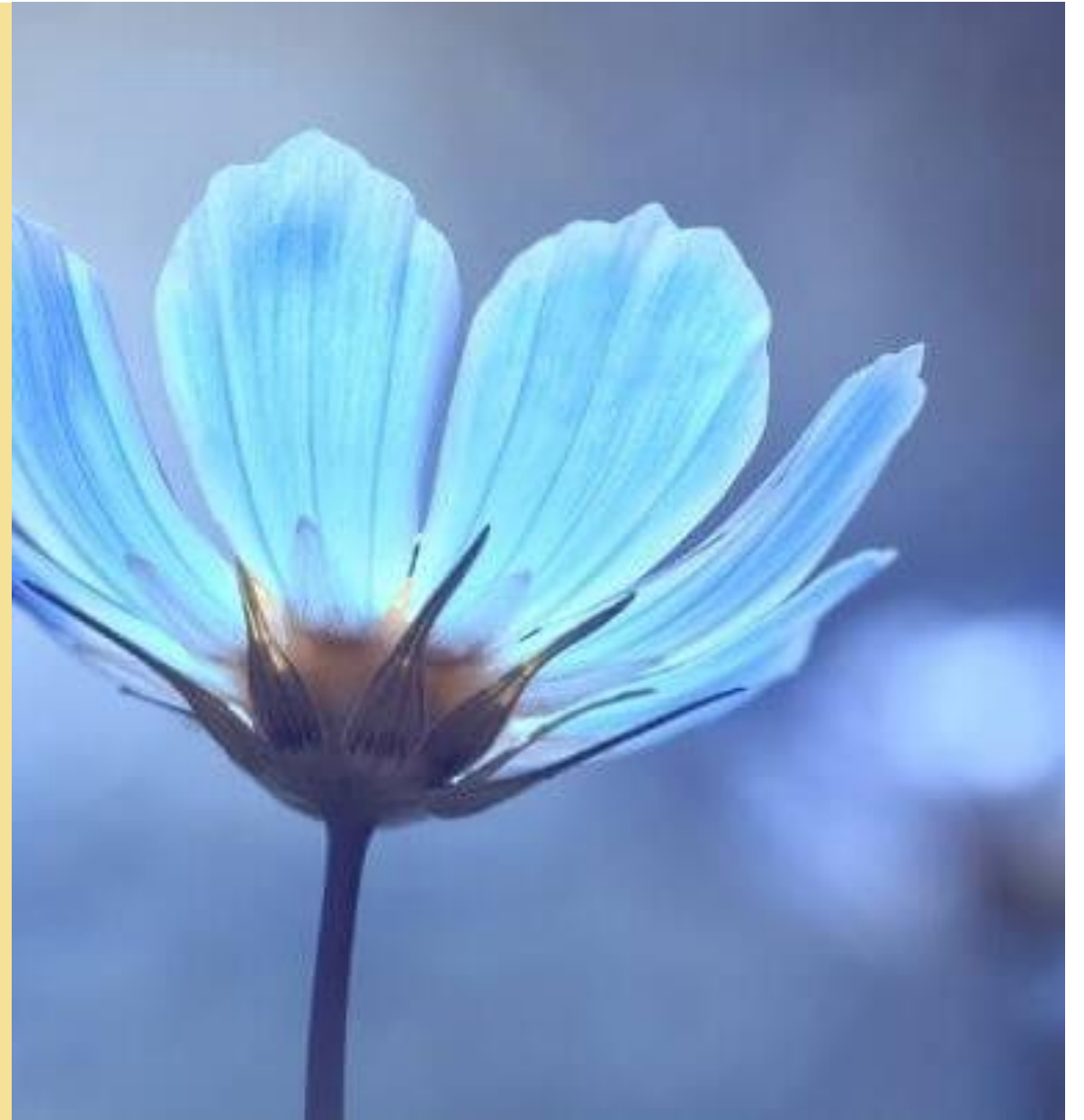
## **Q&A**

# **Informele zorg en suicidepreventie**

7 april 2026

Door Sabina Super  
(gemeente Utrecht)

En Sanne Leenen  
(113)



**Levensbeëindiging**

**Zelfdoding**

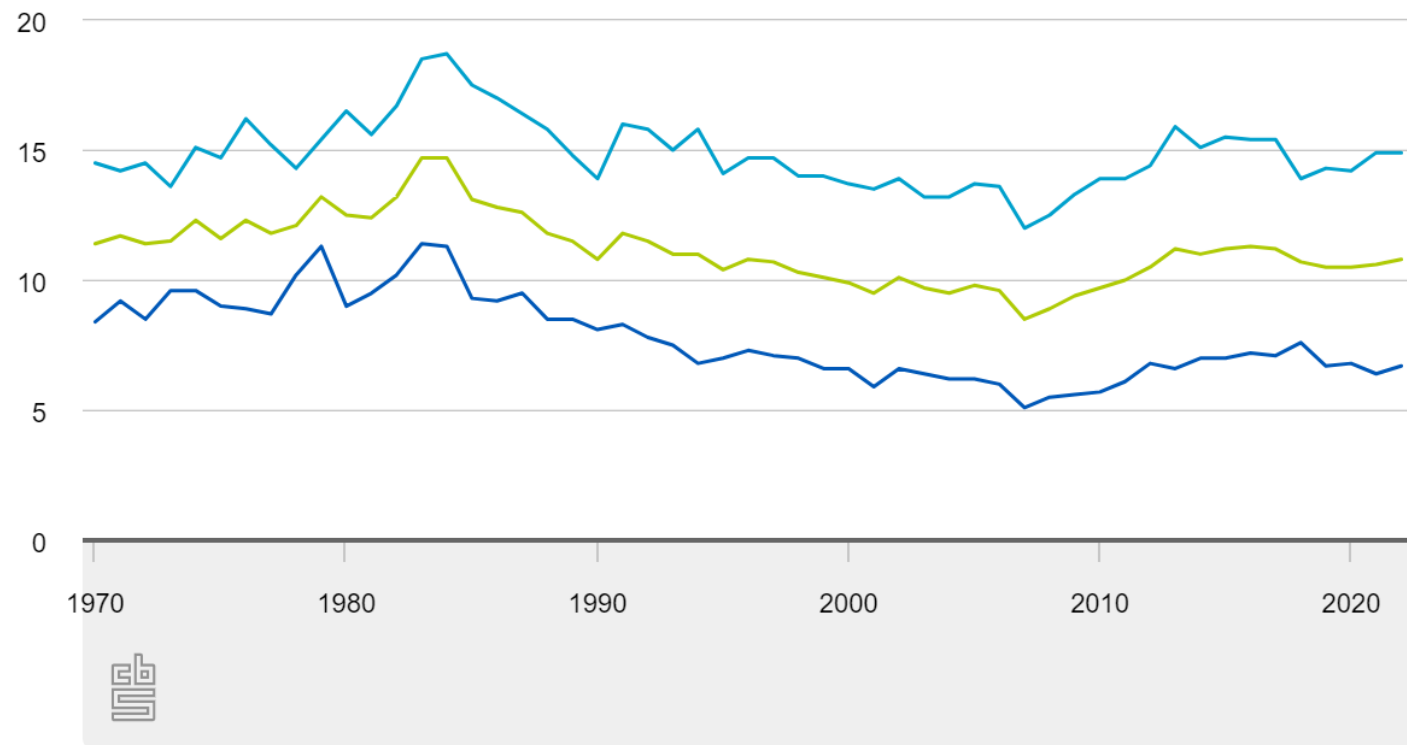
**Suicide**

**Wanhoopsdaad**

**Zelfmoord**

## Zelfdodingen

per 100 duizend inwoners



# 1.878

## Zelfdodingen in 2024

(Bron: CANS)

— Mannen — Vrouwen — Totaal

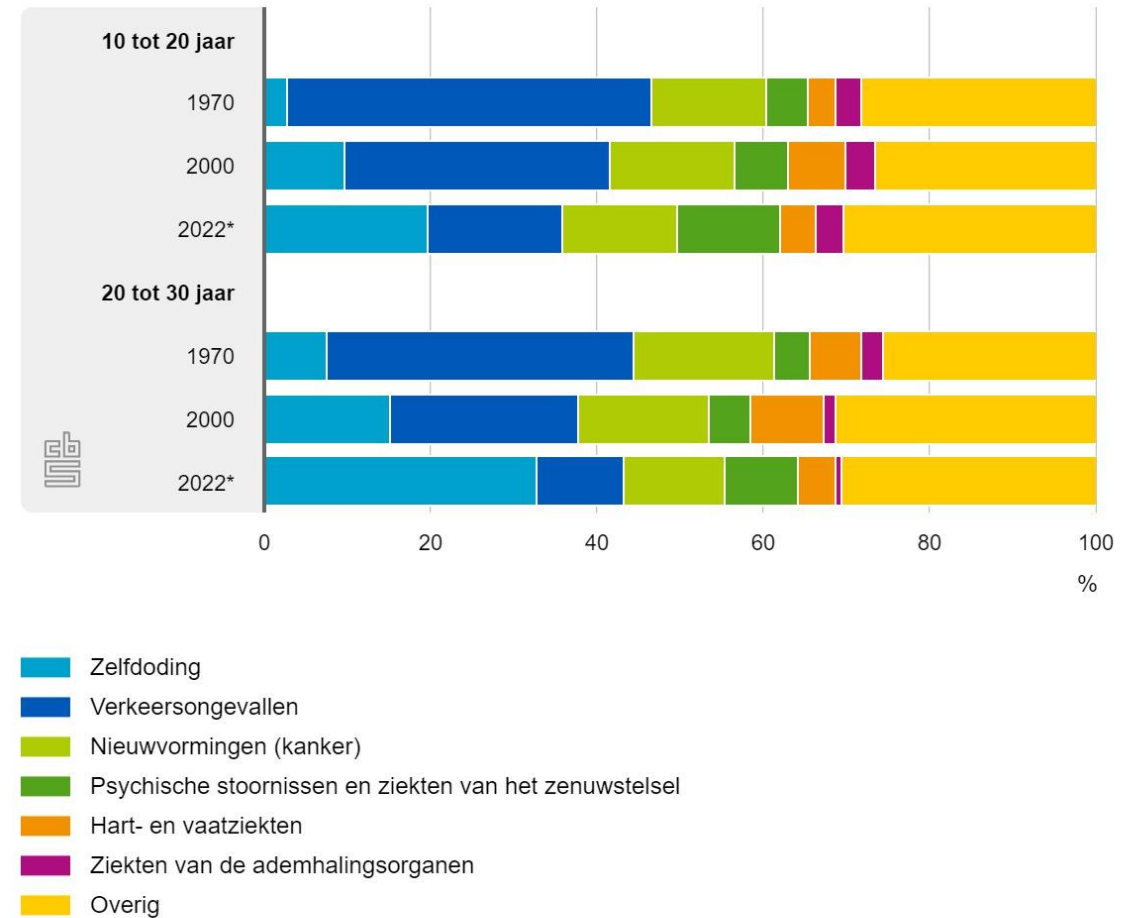
\* voorlopige cijfers

Mannen overlijden twee keer zo vaak aan zelfdoding als vrouwen

**Zelfdoding is doodsoorzaak #1 bij jongvolwassenen tot 30 jaar**

Eén zelfdoding raakt gemiddeld 135 mensen

Doodsoorzaken onder jongeren



\* voorlopige cijfers.

# Van denken naar doen



Bij  
**60%**

van suïcides zijn  
mensen niet in zicht  
van (GGZ)zorg

## De brede inzet van 113



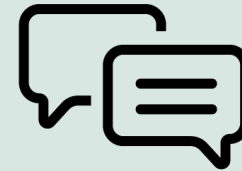
Hulpverlening



Onderzoek



Academy



Communicatie



De Landelijke  
Agenda  
Suïcidepreventie

## Naasten en (zorg)professionals



### Collegiale overleglijn

Dagelijks van 09:00 - 21:00  
020-3113888



### Consultatie Kwartiermakers



### Voorlichting & training

[academy@113.nl](mailto:academy@113.nl)



### Folders & crisiskaartjes

Bestellen via [113.nl](https://113.nl)



### Downloads [113.nl](https://113.nl)

Handreikingen en  
stappenplannen

## Zorg voor de ander én voor jezelf

- Volg online de VraagMaar training: <https://vraagmaar.113.nl/>
- Het platform Samen Leren, Minder Suïcide van 113 Zelfmoordpreventie brengt de ervaringen van nabestaanden en professionals bij elkaar om van te leren. [www.113.nl/psa](http://www.113.nl/psa)
- Voor ouders: [Samen Sterk | Je kind ondersteunen bij somberheid of depressie](#)
- [Landelijk Steunpunt Rouw](#)
- [Steun na zelfdoding](#)
- [Lotgenotengroepen Slachtofferhulp Nederland](#)
- [Stichting Zorg en Zelfdoding](#)