

Feiten en cijfers

In 2022 maakten 1916 mensen een einde aan hun leven, 54 meer dan in 2021. Dat zijn gemiddeld ruim vijf zelfdodingen per dag. Sinds 2018 is het aantal zelfdodingen per 100 duizend inwoners stabiel. Bij jongeren onder de 30 jaar is zelfdoding de meest voorkomende doodsoorzaak. Ruim twee keer zo veel mannen (1.315) als vrouwen (601) maakten in 2022 een einde aan hun leven. 60% van de mensen die overlijden door zelfdoding zijn niet in beeld bij de zorg.

30%

van de mensen is in loondienst

1 op de 4

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

Gemiddeld plegen

88

(ex-)werknemers per maand suïcide

Hoe ontstaan zelfmoordgedachten?



Kwetsbaarheid & stress



Klem
Ondraaglijk
Onoplosbaar
Oneindig

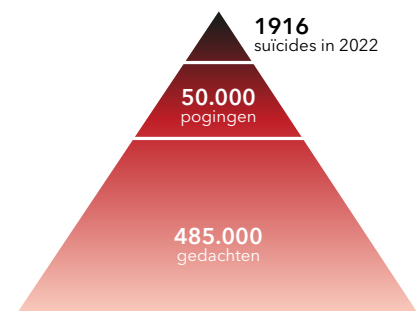


Zelfmoordgedachten

Mensen met zelfmoordgedachten piekeren veel, kunnen nergens anders meer aan denken, slapen slecht en delen vaak niet hun werkelijke gedachten of houden die 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

Jaarlijks hebben 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.



Risicofactoren

Werk gerelateerd:

- Werkdruk
- Ontslag(dreiging)
- Arbeidsongeschiktheid
- Pesten/conflicten
- Seksuele intimidatie/discriminatie
- Confrontatie met suïcide
- Trauma op het werk
- Lagere inkomens - inflatie

Niet werk gerelateerd:

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



Beschermende factoren

Beschermende factoren zijn: sociale ondersteuning van collega's en leidinggevenden, een werkklimaat waarin ongewenst gedrag besproken en aangepakt wordt en laagdrempelige preventieve voorzieningen als arbospreekuur, vertrouwenspersoon, schuldhulp en traumabegeleiding.



Signalen voor werkgevers voor mogelijk ontstaan suïcidale gedachten

- Loonbeslag
- Wijziging in persoonlijke situatie werknemer (scheiding, overlijden partner/kind)
- Verandering in sociaal functioneren (zich terugtrekken)
- Verandering in productiviteit, te laat komen, concentratie
- Ziek melding vanwege psychische klachten/burn-out
- Verandering in persoonlijkheid/gedrag: emotioneler/stiller
- Toegenomen middelengebruik, slecht slapen

Gevolgen voor werkgever

Suïcidale gedachten beïnvloeden iemands bewustzijn waardoor veiligheidsrisico's en ongelukken kunnen voorkomen. 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 als professional?



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?

- Trainen van professionals die in nauw contact staan met werknemers (gatekeepers) zoals leidinggevende, HR-adviseur, vertrouwenspersoon, preventiemedewerker en casemanager verzuim.
- Organiseren van voorlichting en suïcidepreventie opnemen in 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? Neem contact op met werkgevers@113.nl.
- Wil je voorlichting, workshops of trainingen organiseren voor professionals? Kijk op 113.nl/academy 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 10:00 - 16:00 uur op via 020 3113888.

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