

# Factsheet

## Zelfdoding onder LHBT'ers

Mei 2024

**Mensen die lesbisch, homo, bi en/of transgender\* (LHBT) zijn of die gevoelens hebben, staan voor extra uitdagingen in vergelijking met anderen. Negatieve reacties, pesten, geweld en minderheidsstress komen veel voor<sup>1</sup>. Hierdoor ervaren LHBT'ers vaker depressies en gedachten aan zelfdoding.**

In deze factsheet zet 113 Zelfmoordpreventie in samenwerking met Movisie en de Rijksuniversiteit Groningen de meest recente cijfers en kennis op een rij. Het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS), die registreert hoeveel zelfdodingen plaatsvinden, registreert niet hoeveel van deze overleden mensen onder de LHBT-groep vallen. Cijfers over het aantal zelfdodingen door mensen in Nederland die vallen onder de LHBT-groep, zijn daarom niet beschikbaar.



### LHBT'ers hebben vaker gedachten aan zelfdoding

Bijna de helft van de Nederlandse lesbische, homo- en biseksuele (LHB)-volwassenen en jongeren heeft ooit gedachten aan zelfdoding gehad<sup>2,3</sup>. Dit is **ruim 5 keer vaker** dan in de algemene volwassen bevolking. Dit percentage is in lijn met recent internationaal onderzoek waarin werd vastgesteld dat meer dan 40% van de LHB jongeren kampt met gedachten aan zelfdoding<sup>4</sup>. De meeste LHBT'ers met gedachten aan zelfdoding geven aan dat deze samenhangen met hun geartheid of genderidentiteit<sup>5</sup>.

### LHBT'ers doen vaker een suïcidepoging

Daarbij heeft een aanzienlijk deel van de Nederlandse LHB-volwassenen (8% waaronder 6% van de homo- en biseksuele mannen en 10% van de vrouwen) ooit een suïcidepoging ondernomen. LHB jongeren en volwassenen hebben **4 keer vaker** een suïcidepoging gedaan dan Nederlanders in de algemene (jeugd)bevolking<sup>3,6</sup>.

### Meisjes kwetsbaarder dan jongens



Lesbische en biseksuele meisjes rapporteren ongeveer 1,5x vaker een suïcidepoging te hebben gedaan dan homojongens<sup>2</sup>.

### Coming out en zelfmoordgedachten



Onder LHB'ers die nog geen *coming out* hebben gehad, komen gedachten aan zelfdoding en suïcidepogingen vaker voor dan bij LHB'ers die dit wel hebben gehad<sup>5</sup>.

### LHB en religie



LHB-jongeren met een religieuze achtergrond rapporteren vaker gedachten aan zelfdoding<sup>2</sup>. Dit geldt vooral voor jongeren uit streng religieuze gemeenschappen<sup>7</sup>. Voor volwassenen is dit verband nog niet bevestigd<sup>3</sup>.

### Stad en platteland



Gedachten aan zelfdoding en suïcidepogingen komen even vaak voor bij LHBT'ers die wonen in de stad als op het platteland<sup>5</sup>.

(\*) In deze factsheet concentreren we ons op mensen die lesbisch, homo, bi en/of transgender zijn. Over zelfdoding bij andere personen die vallen onder de LHBTIQ+-gemeenschap (bijvoorbeeld: non-binair, gender-fluide) is op dit moment niet voldoende onderzoek beschikbaar.

## Zelfdoding onder transgender personen

Transgender personen overlijden **3 tot 4 keer vaker** door zelfdoding dan niet-transgender personen<sup>8</sup>. Ze doen bovendien **5 tot 10 maal vaker** een suïcidepoging en denken 7 maal vaker aan zelfdoding in vergelijking met niet-transgender personen<sup>3</sup>. Recent internationaal onderzoek<sup>9</sup> bevestigt dat **ruim 80 procent** van de transgender personen ooit aan zelfdoding heeft gedacht. Ruim **90 procent** van de transgender personen die ooit een poging deed, deed dit **voor het 25e levensjaar**<sup>10</sup>. Gedachten aan zelfdoding nemen vaak af wanneer mensen toegang krijgen tot goede transgenderzorg<sup>5</sup>.



### **“De reactie van anderen op de coming out speelt een cruciale rol”**

LHBT'ers en non-binaire mensen die na hun *coming out* een positieve reactie van hun omgeving krijgen, hebben minder vaak gedachten aan zelfdoding. Ze doen ook minder suïcidepogingen. Gepest en gediscrimineerd worden, niet geaccepteerd worden door familie en jezelf als last beschouwen voor anderen heeft een negatieve invloed<sup>11</sup>.

## Beschermende factoren<sup>5,11,12</sup>

- Steun van ouders en/of vrienden
- Zelfacceptatie, zelfwaardering en persoonlijke veerkracht
- Een positief school- of werkklimaat, bijvoorbeeld met een anti-pestbeleid
- Het gevoel erbij te horen. Dat kan ook zijn bij de LHBT-beweging
- Hormoontherapie (specifiek voor transgender personen)



## Info en tips over homo-, lesbische, bi- of transgendergevoelens?

Mensen die meer informatie en tips willen over sekse, genderidentiteit, genderexpressie en seksuele oriëntatie, kunnen terecht op [ledereenisanders.nl](http://ledereenisanders.nl). Voor professionals die jongeren ondersteunen, zoals hulpverleners, jongerenwerkers en docenten, is er ook [informatie en tips](#) beschikbaar. Op [Switchboard.nl](http://Switchboard.nl) kan je anoniem terecht met vragen over seksuele oriëntatie en genderidentiteit. De organisatie is opgezet door het COC, voor en door de LHBTI+ gemeenschap. Specifiek voor gevraagdvragen kun je terecht bij [Genderpraatjes.nl](http://Genderpraatjes.nl), [Transvisie.nl](http://Transvisie.nl) of [Transgendernetwerk.nl](http://Transgendernetwerk.nl). Voor LHBT-jongeren die zich somber of gespannen voelen, biedt [Pratenonline.nl](http://Pratenonline.nl) de mogelijkheid om hier hulp bij te krijgen.

## Maak je je zorgen om iemand in je omgeving?

- **Houd contact** met mensen met suïcidale gedachten.
- Volg de **gratis online training suïcidepreventie**. Leer in één uur hoe te signaleren, door te vragen en samen hulp te zoeken. Ga naar <https://vraagbaar.113.nl>.
- Download de **BackUp app**. De BackUp app helpt iemand om controle te houden in noodsituaties en om een crisis te voorkomen. Je kunt o.a. een veiligheidsplan, muziek of foto's die een positief gevoel geven en contacten die je kunt bellen in geval van nood toevoegen.
- **Zoek samen hulp**, bijvoorbeeld bij de huisarts.
- Is er sprake van een levensbedreigende situatie? Bel 112, waarschuw de huisarts(enpost) of een eerstehulp post die de crisisdienst kan inschakelen. Laat de ander niet alleen en blijf tot professionele hulp is gearriveerd.

## Heb jij zelf hulp nodig?

- **Blijf niet alleen rondlopen met gedachten aan zelfdoding**. Laat iemand die je vertrouwt weten hoe je je voelt, bijvoorbeeld een familielid, vriend of kennis. Zij kunnen soms met oplossingen komen waar je zelf nog niet aan hebt gedacht.
- Als praten met iemand die je kent lastig is, neem dan contact op met **113 Zelfmoordpreventie**. Praten over zelfmoordgedachten kan anoniem: chat via [www.113.nl](http://www.113.nl), bel 113 of bel gratis 0800-0113. De hulpverleners van 113 zijn getraind om naar je te luisteren en om je te helpen bij het vinden van oplossingen.
- **Bezoek je huisarts** en bespreek wat je voelt. Samen kun je onderzoeken wat voor jou de beste behandeling of ondersteuning kan zijn.

## Bronnen

1. de Lange, J., van Bergen, D., Bosker, R. et al. Lhbtq-jongeren en suïcidaliteit: ontstaan en hulpbehoeften. TSG Tijdschr Gezondheidswet 101 (Suppl 1), 41–45 (2023). <https://doi.org/10.1007/s12508-023-00395-w>.
2. Keuzenkamp, S., van Bergen, D., Bos, D., Bos, H., Duyvendak, J., Ehrhart, J., Felten, H., van Gelderen, L., Hekma, G., van Hoof, J., Hospers, H., van Lisdonk, J., & Schuyf, J. (2010). Steeds gewoner, nooit gewoon. Den Haag, Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP)
3. Keuzenkamp, S., Kooiman, N., & van Lisonk, J. (2012). Niet te ver uit de kast. Den Haag, Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP)
4. Liu, L., Batomen, B., Pollock, N.J. et al. Suicidality and protective factors among sexual and gender minority youth and adults in Canada: a cross-sectional, population-based study. BMC Public Health 23, 1469 (2023). [doi.org/10.1186/s12889-023-16285-4](https://doi.org/10.1186/s12889-023-16285-4)
5. Rug/Nivel/Ugent, 2017. In Nederland is in 2017 een online vragenlijst ontwikkeld door de Rijksuniversiteit Groningen en het NIVEL, in samenwerking met de Universiteit van Gent en University of Glasgow. Voor de werving werden 113 Zelfmoordpreventie en circa 70 organisaties voor LHBT'ers gevraagd om links naar de vragenlijst op hun websites of op social media te plaatsen. Daarnaast is voor de verspreiding ook gebruik gemaakt van gerichte advertenties op Facebook. De vragenlijst is ingevuld door 1.586 LHBT'ers.
6. Kuyper, L. (2015). Jongeren en seksuele oriëntatie. Den Haag, Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP)
7. van Bergen, D., Smit, A., & Feddes, A. R. (2023). Stigma, Depression, Suicidal Thoughts and Coping of Sexual Minority Youth Raised in Conservative Versus Mainstream Denominations of Christianity: A Mixed Method Study. Sexuality & Culture, 27(3), 972-994.
8. Wiepjes, C. M., den Heijer, M., Bremmer, M. A., Nota, N. M., de Blok, C. J., Coumou, B. J., & Steensma, T. D. (2020). Trends in suicide death risk in transgender people: results from the Amsterdam Cohort of Gender Dysphoria study (1972–2017). Acta Psychiatrica Scandinavica, 141(6), 486-491.
9. Kidd, J. D., Tettamanti, N. A., Kaczmarkiewicz, R., Corbeil, T. E., Dworkin, J. D., Jackman, K. B., Hughes, T. L., Bockting, W. O., & Meyer, I. H. (2023). Prevalence of substance use and mental health problems among transgender and cisgender U.S. adults: Results from a national probability sample. Psychiatry research, 326, 115339. [doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115339](https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115339)
10. James SE, et al. (2016) The Report of the 2015 U.S. Transgender Survey. Washington, DC: National Center for Transgender Equality
11. Hatchel, T., Polanin, J. R., & Espelage, D. L. (2021). Suicidal thoughts and behaviors among LGBTQ youth: Meta-analyses and a systematic review. Archives of suicide research, 25(1), 1-37.
12. Veras Gomes, H., Alves de Jesus, L., Pacheco Gomes da Silva, C., de Assis Freire, S. E., & Fernandes de Araújo, L. (2022). Suicide and trans population: a scoping review. Ciencias Psicológicas, 16(1).

**113** zelfmoord  
preventie

Denk je aan zelfdoding?

Neem dan 24/7 gratis en anoniem contact op:

Chat via [113.nl](https://www.113.nl)

Bel 113 of bel gratis 0800-0113