

Factsheet

Suïcidaliteit en verslaving

Januari 2026



Verslaving gaat samen met een verhoogd risico op suïcidale gedachtes, gedrag en overlijden door zelfdoding^{1,2,3}.

Ongeveer 40% van de mensen die in behandeling zijn voor hun verslaving zegt wel eens zelfmoordgedachten te hebben gehad of een zelfmoordpoging te hebben gedaan^{4,5,6}.

Deze factsheet richt zich op verslaving aan middelen zoals drugs en alcohol, en op gokverslaving. Echter gaan ook andere gedragsverslavingen, zoals game- of seksverslaving, gepaard met een verhoogd risico op zelfdoding^{7,8}. Bij alcoholinfo.nl, drugsinfo.nl en openovergokken.nl kun je terecht met vragen over alle soorten verslaving.

Alcohol en drugs

- Mensen met een alcoholverslaving hebben **8 tot 10 keer meer risico om te overlijden** door zelfdoding³. Alcohol zorgt er bij veel mensen voor dat ze zich ontrekender en roekelozer gedragen. De kans dat iemand overlijdt door zelfdoding is daarom groter wanneer hij of zij alcohol gedronken heeft dan wanneer ze dat niet hebben. Ook de hoeveelheid speelt hierin een rol: hoe groter de hoeveelheid alcohol, hoe groter het risico³.
- Over de relatie tussen drugsverslaving en suïcidaliteit zijn wetenschappers het niet altijd met elkaar eens. Wel is het duidelijk dat mensen met een cannabisverslaving meer kans hebben op gedachten aan zelfdoding dan de algehele bevolking⁹. Tegelijkertijd overlijden zij minder vaak door zelfdoding dan mensen die verslaafd zijn aan andere soorten drugs¹⁰. De groep mensen met een verslaving aan heroïne loopt het meeste risico. De kans dat zij overlijden door zelfdoding is **13 tot 16 keer** hoger dan de algehele bevolking^{1,3,11}. Ook gebruikers van cocaïne of andere opiaten hebben een verhoogde kans te overlijden door zelfdoding^{10,12}.

Gokken

Mensen met een gokverslaving hebben een verhoogd risico op zelfdoding. Zo heeft 31% ooit suïcidale gedachten gehad, 17% heeft ooit plannen voor zelfdoding gemaakt en 16% heeft ooit een poging gedaan¹³. Uit onderzoek blijkt bovendien dat onder mensen met een gokverslaving zelfdoding de belangrijkste doodsoorzaak is¹⁴. Een gokverslaving kan leiden tot gevoelens van schaamte en tot grote financiële problemen^{15,16}, wat het risico op zelfdoding verder kan vergroten. Uit het psychosociale autopsy onderzoek van 113 onder nabestaanden blijkt dat 4% van de personen overleden door zelfdoding (in 2020 of later) een gokverslaving had ten tijde van overlijden¹⁷. Al deze overledenen met een gokverslaving gokten volgens de nabestaanden (voor zover bekend) ook online. In het bijzonder veel jonge mannen (7.5%) en mannelijke dertigers (7.3%) hadden een gokverslaving ten tijde van overlijden. Daarnaast blijkt uit onderzoek dat vooral jongeren (16-24) met problematisch gokgedrag een risicogroep zijn voor suïcidaliteit (zowel mannen als vrouwen)^{18,19}.



Comorbiditeit

60-80% van de cliënten in de verslavingszorg heeft een dubbele diagnose²⁰. Comorbide diagnoses die het risico op suicidaliteit extra verhogen zijn eetstoornissen, agorafobie of straatvrees, depressie, bipolaire stoornissen, PTSS, persoonlijkheidsstoornissen, angststoornissen en schizofrenie-spectrum stoornissen^{1,21,22}.



Gender

Uit onderzoek is gebleken dat vrouwen met een alcoholverslaving 17 keer vaker overleden door zelfdoding dan vrouwen in de algehele bevolking. Mannen met een alcoholverslaving overleden 5 keer vaker door zelfdoding. Hoewel mannen met een alcoholverslaving in absolute aantallen vaker overlijden door suicides, is het risico door de alcoholverslaving bij vrouwen extra verhoogd. Uit een ander onderzoek naar suicide als gevolg van een gokverslaving bleek dat 83% van de overledenen man was²³.

Risicofactoren

Aan de basis van (gedachten over) zelfdoding ligt nooit één oorzaak of factor. Gedachten aan zelfdoding ontstaan altijd door een wisselwerking tussen genetische, biologische, psychologische en sociale factoren. Veelvoorkomende risicofactoren voor zelfdoding in de doelgroep van mensen met een verslaving zijn trauma in de kindertijd, een geschiedenis van zelfdoding in de familie, seksueel misbruik, emotionele en fysieke mishandeling, relatieproblemen en comorbiditeit met depressie en andere verslavingen. Zo is bij mensen met een gokverslaving in ongeveer 33% van de gevallen ook sprake van een alcohol- en/of drugsverslaving²⁴. Persoonlijke kenmerken als impulsiviteit en agressie lijken ook een rol te spelen^{3,12,25,26,27}.



Verslavingskenmerken

Het risico op een suïcidepoging is hoger wanneer de verslaving vroeg in het leven is begonnen en wanneer de verslaving al lange tijd speelt^{3,22}. Ook lijkt het hebben van meerdere verslavingen tegelijkertijd, ook wel polygebruik genoemd, het risico op zelfdoding te verhogen². Bij mensen die verslaafd zijn aan heroïne is polygebruik een van de grootste risicofactoren voor het doen van een poging tot zelfdoding en voor overlijden door zelfdoding¹.

Tips voor behandeling

- De effecten van alcohol of drugs verlagen de drempel om een suïcidepoging te ondernemen. Wees daarom extra waakzaam.
- Omdat er een sterk verband bestaat tussen verslaving en suicidaliteit, is het belangrijk om bij mensen die zich aanmelden voor een behandeling voor hun verslaving te vragen naar zelfdoding^{31,33}. Ook in de behandeling van suicidaliteit is het belangrijk om te vragen naar middelengebruik en gokken^{32,34}.

Heb je zelf hulp nodig of maak je je zorgen om iemand in je omgeving?

- Praat erover. Blijf niet alleen rondlopen met je gedachten of zorgen. Praten helpt.
- Zoek (samen) hulp, bijvoorbeeld bij de huisarts. Is er sprake van een levensbedreigende situatie? Bel 112. Laat de ander niet alleen.
- Er bestaan verschillende organisaties waar mensen met een verslaving bij elkaar komen om elkaar te steunen en elkaar te helpen in het nuchter blijven. Meetings vinden nu ook online plaats. Hier kun je laagdrempelig een keer kijken hoe het eraan toe gaat tijdens een meeting. Zo heb je bijvoorbeeld de Anonieme Alcoholisten Nederland, Anonieme Verslaafden Nederland, Cocaine Anonymous Holland en [Stichting AGOG](#).
- Kies een rustig moment om te praten en probeer je naaste te motiveren te minderen of te stoppen. Wees niet veroordelend, luister onderzoekend en probeer de problemen van je naaste niet op te lossen ^{28,29,30}.
- Kijk op 113.nl voor meer informatie over hoe je hulp kunt krijgen of een ander kunt helpen.



Andere organisaties die kunnen helpen

- Hulp bij verslaving en dubbele diagnose: Trubendorffer <https://www.trubendorffer.nl/>
- Deskundige hulp bij verslaving: Jellinek <https://www.jellinek.nl/>
- Specialist in verslavingszorg: Brijder <https://www.brijder.nl/>
- Minder drinken: anonieme online e-health voor het verminderen van drankgebruik <https://minderdrinken.nl/>
- Heb je vragen over je verslaving of het herstel daarvan? <https://www.vnn.nl/>
- Wil je anoniem een vraag willen stellen over alcohol- of drugsgebruik? Dan kun je terecht bij de online chat van het Trimbos Instituut. Verschillende instellingen voor verslavingszorg zijn aangesloten bij dit initiatief van het Trimbos Instituut <https://www.drugsinfo.nl/contactinformatie>
- Wil je anoniem een vraag stellen over gokproblemen voor jou of voor een ander? Je kunt dan via chat, app of telefonisch (24/7) contact opnemen met OpenOverGokken ([Hulplijnen - OpenOverGokken](#)).
- Indien een dierbare verslaafd is: Help mijn dierbare is verslaafd <https://helpmijndierbareisverslaafd.nl/>

Bronnen

1. Darke, S., & Ross, J. (2002). Suicide among heroin users: rates, risk factors and methods. *Addiction*, 97(11), 1383-1394.
2. Wilcox, H. C., Conner, K. R., & Caine, E. D. (2004). Association of alcohol and drug use disorders and completed suicide: an empirical review of cohort studies. *Drug and alcohol dependence*, 76, S11-S19.
3. Yuodelis-Flores, C., & Ries, R. K. (2015). Addiction and suicide: a review. *The American journal on addictions*, 24(2), 98-104.
4. Hallgren, K. A., Ries, R. K., Atkins, D. C., Bumgardner, K., & Roy-Byrne, P. (2017). Prediction of suicide ideation and attempt among substance-using patients in primary care. *The Journal of the American Board of Family Medicine*, 30(2), 150-160.
5. López-Gofí, J. J., Fernández-Montalvo, J., Arteaga, A., & Haro, B. (2018). Suicidal ideation and attempts in patients who seek treatment for substance use disorder. *Psychiatry research*, 269, 542-548.
6. Rodríguez-Cintas, L., Daigre, C., Braquehais, M. D., Palma-Alvarez, R. F., Grau-López, L., Ros-Cucurull, E., Rodríguez-Martos, L., Abad, A. C., & Roncero, C. (2017). Factors associated with lifetime suicidal ideation and suicide attempts in outpatients with substance use disorders. *Psychiatry Research*, 262, 440-445.
7. Valenciano-Mendoza, E., Fernández-Aranda, F., Granero, R., Gómez-Peña, M., Moragas, L., Mora-Maltas, B., Håkansson, A., Menchón, J. M., & Jiménez-Murcia, S. (2021). Prevalence of Suicidal Behavior and Associated Clinical Correlates in Patients with Behavioral Addictions. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(21), 11085.
8. Erevik, E. K., Landrø, H., Mattson, A. L., Kristensen, J. H., Kaur, P., & Pallesen, S. (2022). Problem gaming and suicidality: A systematic literature review. *Addictive Behaviors Reports*, 15, 100419.
9. Gobbi, G., Atkin, T., Zytynski, T., Wang, S., Askari, S., Boruff, J., ... & Mayo, N. (2019). Association of cannabis use in adolescence and risk of depression, anxiety, and suicidality in young adulthood: a systematic review and meta-analysis. *JAMA psychiatry*, 76(4), 426-434.
10. El-Hamrawy, L. G. E. D., Ragab, A. Z. E. A., Shalaby, A. S., & Ads, M. K. A. E. H. (2021). Risk of suicide among tramadol users in comparison to users of other substances. *Journal of Substance Use*, 26(5), 458-461.
11. Pan, C. H., Jhong, J. R., Tsai, S. Y., Lin, S. K., Chen, C. C., & Kuo, C. J. (2014). Excessive suicide mortality and risk factors for suicide among patients with heroin dependence. *Drug and alcohol dependence*, 145, 224-230.
12. Roy, A. (2001). Characteristics of cocaine-dependent patients who attempt suicide. *American Journal of Psychiatry*, 158(8), 1215-1219.
13. Armoon, B., Griffiths, M. D., Mohammadi, R., & Ahounbar, E. (2023). Suicidal Behaviors and Associated Factors Among Individuals with Gambling Disorders: A Meta-Analysis. *Journal Of Gambling Studies*, 39(2), 751-777.
14. Kristensen, J. H., Baravelli, C. M., Leino, T., Pallesen, S., Griffiths, M. D., & Erevik, E. K. (2025). Association between gambling disorder and suicide mortality: a comparative cohort study using Norwegian health registry data. *The Lancet Regional Health-Europe*, 48.
15. Van Holst, R., Snoek, A., Hairwassers, J. A. G., & Brons, J. S. (2025). Verdiepend kwalitatief onderzoek naar gokproblemen. In Wetenschappelijk Onderzoek- en Datacentrum (WODC), Amsterdam UMC.
16. Marionneau, V., & Nikkinen, J. (2022). Gambling-related suicides and suicidality: A systematic review of qualitative evidence. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 980303.
17. Balt, E., Vrinzen, S., Salmi, S., Eikelenboom, M., Mérelle, S., & Expertraad psychosociale autopsie. (2025). *Samen leren, minder suicide*.
18. Wardle, H., Kesaitė, V., Tipping, S., & McManus, S. (2023). Changes in severity of problem gambling and subsequent suicide attempts: a longitudinal survey of young adults in Great Britain, 2018–20. *The Lancet Public Health*, 8(3), e217-e225.
19. Wardle, H., & McManus, S. (2021). Suicidality and gambling among young adults in Great Britain: results from a cross-sectional online survey. *The Lancet Public Health*, 6(1), e39-e49.
20. Dom, G., Dijkhuizen, A., van der Hoorn, B., Kroon, J. D., Muisse, C., Rooijen, S., & Schoevers, R. A. (2013). *Handboek dubbele diagnose*. Utrecht: De Tijdstroom.
21. Roerecke, M., & Rehm, J. (2013). Alcohol use disorders and mortality: a systematic review and meta-analysis. *Addiction*, 108(9), 1562-1578.
22. Landheim, A. S., Bakken, K., & Vaglum, P. (2006). What characterizes substance abusers who commit suicide attempts? Factors related to Axis I disorders and patterns of substance use disorders. *European Addiction Research*, 12(2), 102-108.
23. Rintoul, A., Dwyer, J., Millar, C., Bugeja, L., & Nguyen, H. (2023). Gambling-related suicide in Victoria, Australia: a population-based cross-sectional study. *The Lancet Regional Health-Western Pacific*, 41.
24. Kidane, A., Karlsson, A., & Håkansson, A. (2025). Suicide and attempted suicide in gambling disorder-results from a nationwide case-control study. *Psychiatry Research*, 348, 116476.
25. Conner, K. R., Beautrais, A. L., & Conwell, Y. (2003). Risk factors for suicide and medically serious suicide attempts among alcoholics: analyses of Canterbury Suicide Project data. *Journal of studies on alcohol*, 64(4), 551-554.
26. Jakubczyk, A., Klimkiewicz, A., Krasowska, A., Kopera, M., Sławińska-Ceran, A., Brower, K. J., & Wojnar, M. (2014). History of sexual abuse and suicide attempts in alcohol-dependent patients. *Child abuse & neglect*, 38(9), 1560-1568.
27. Roy, A., & Janal, M. N. (2007). Risk factors for suicide attempts among alcohol dependent patients. *Archives of Suicide Research*, 11(2), 211-217.
28. *De eerste stap naar een oplossing*. (z.d.). Afkickkliniek Wijzer. Geraadpleegd op 15 februari 2022, van <https://www.afkickkliniekwijzer.nl/>
29. *Deskundige hulp bij verslaving*. (z.d.). Jellinek. Geraadpleegd op 15 februari 2022, van <https://www.jellinek.nl/>
30. *Help! Mijn dierbare is verslaafd*. (z.d.). Stichting Naast. Geraadpleegd op 15 februari 2022, van <https://helpmijndierbareisverslaafd.nl/>
31. Gliatto, M. F., & Rai, A. K. (1999). Evaluation and treatment of patients with suicidal ideation. *American family physician*, 59(6), 1500.
32. Pompili, M., Serafini, G., Innamorati, M., Dominici, G., Ferracuti, S., Kotzalidis, G. D., Serra, G., Girardi, P., Janiri, L., Tatarelli, R., Sher, L., & Lester, D. (2010). Suicidal Behavior and Alcohol Abuse. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 7(4), 1392-1431.
33. Jacobs, D. G., Baldessarini, R. J., Conwell, Y., Fawcett, J. A., Horton, L., Meltzer, H., Pfeffer, C. R., & Simon, R. I. (2010). Practice guidelines for the assessment and treatment of patients with suicidal behaviors. American Psychiatric Association.
34. Wang, L., Qin, X., Lu, Y., Pan, H., Li, X., & Luo, L. (2025). Gambling disorder and suicide risk: A meta-epidemiology study. *Journal of Psychiatric Research*.