



Cijfers

- INTERNATIONAAL ONDERZOEK toonde aan dat zowel **zelfmoordgedachten** als **pogingen** tot **dubbel zo vaak** voorkomen bij **holebi's** (homo's, lesbiennes en biseksuelen) in vergelijking met hetero's (King et al., 2008; Eisenberg & Resnick, 2006). Onderzoek naar **transgenderpersonen** toonde dat **30 à 60%** van de transgenderpersonen een **zelfmoordpoging** achter de rug heeft (Haas et al., 2014).
- ONDERZOEK IN VLAANDEREN toonde dat bijna **40%** van de **holebi-jongeren** **zelfmoordgedachten** rapporteerden, tegenover iets meer dan 20% van de hetero-jongeren. Daarnaast werd een **zelfmoordpoging** gerapporteerd door **17,2%** van de holebi-jongeren en 5,6 % van de hetero-jongeren (Vincke & van Heeringen, 1999). Uit het 'Welebi onderzoek' (Schoonacker et al., 2009) bleek bijna **60%** van de **jonge lesbische en bi vrouwen** (16-23 jaar) al **minstens eenmaal ernstig aan had gedacht om een einde aan het leven te maken** (cfr. 17.1% in de Gezondheidsenquête) en **14,4%** reeds een **suïcidepoging** achter de rug had (cfr. 1% in de Gezondheidsenquête). Wat **transgenderpersonen** betreft, toonde onderzoek in België dat **62%** van de personen uit dit onderzoek ooit **zelfmoordgedachten** had en **22%** minstens één **zelfmoordpoging** ondernam (Motmans, 2009).



Factoren

- Specifieke factoren maken holebi's en transgenderpersonen extra kwetsbaar zijn voor het ontwikkelen van suïcidale gedachten en gedrag, waaronder: een gebrek aan **sociale steun**, **gendernonconformiteit**, het **coming-out** proces, **geïnternaliseerde homo- of transfobie** en het meemaken van **homofob of transfoob geweld**. (Bronnen op vraag verkrijgbaar bij [VLESP](#).)
- Factoren die beschermend werken voor holebi's en transgenderpersonen en de ontwikkeling van suïcidale gedachten en gedrag tegengaan, zijn: **zelfacceptatie**, **steun** van de ouders, steun van vrienden en een **goede band met andere holebi's of transgenderpersonen**. (Bronnen op vraag verkrijgbaar bij [VLESP](#).)



Preventie

- Holebi of transgender zijn op zich is geen risicofactor, maar wel de **extra stressoren** (vb. moeilijke coming-out, homo- of transfoob geweld,...) die een andere seksueel oriëntatie of genderidentiteit met zich kunnen meebrengen. Preventie moet zich dan ook toespitsen op het aanpakken van deze stressoren.



Aandachtspunten

- Stressoren die samenhangen met de seksuele oriëntatie en/of genderidentiteit vormen maar één factor in het ontwikkelen van suïcidale gedachten en gedrag en zijn niet dé oorzaak. Ook **biologische, psychologische en (andere) sociale factoren** spelen een rol.
- Vermijd het **uitvergroten of dramatiseren** van cijfers. Dit kan drempelverlagend werken en ervoor zorgen dat iemand met zelfmoordgedachten sneller tot een suïcidepoging overgaat.
- Let op de **terminologie**, spreek best over 'holebi's' en 'transgenderpersonen'.
- Naast de **hulplijn Zelfmoordlijn 1813** en de portaalsite **Zelfmoord1813** kunnen holebi's en transgenderpersonen ook terecht voor hulp bij: de **Holebifoon** en het **Transgenderinfopunt**



Meer weten?

Voor meer informatie, nieuws en advies m.b.t. de doelgroep holebi's en transgenderpersonen kan je terecht bij **çavaria**.

Voor meer specifieke informatie en advies over het transgenderthema kan je terecht bij het **Transgenderinfopunt**.

Voor meer informatie of advies over suïcidepreventie kan je terecht bij **VLESP**, het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie.

09 332 07 75

info@vlesp.be