



EVALUATIERAPPORT “OP WEG NAAR OVERLEVEN”

Evaluatierapport van de Over Leven groepen

Stichting Suïcide Preventie Centrum



EVALUATIEDOCUMENT

Over Leven - Lotgenotengroepen Suïcidaliteit

Datum: 04-09-2026

Aantal respondenten: 22 (65 deelnemers benaderd)

1. SAMENVATTING

De evaluatie van de Over Leven lotgenotengroepen toont zeer positieve resultaten aan. Deelnemers waarderen de groep gemiddeld met een 8,55 en zouden deelname aan anderen aanbevelen met een 9,1. Belangrijkste succesfactoren zijn de veilige omgeving, herkenning door lotgenoten, en de laagdrempelige toegang. De groepsbegeleiding wordt als zeer positief ervaren, met name door de begeleiding door ervaringsdeskundigen.

Er zijn 65 vragenlijsten uitgezet onder deelnemers en oud-deelnemers van de Over Leven groepen die door de Stichting Suïcide Preventie Centrum zelf worden uitgevoerd. De Over Leven groepen die in samenwerking door externe organisaties worden georganiseerd zijn in deze evaluatie niet meegenomen.

2. DEELNAMECIJFERS EN DEMOGRAFIE

Categorie	Aantal	Percentage
Totaal respondenten	22	33,8%
Vrouwen	14	63,6%
Mannen	7	31,8%
15-25 jaar	3	13,6%
26-35 jaar	5	22,7%
36-45 jaar	4	18,2%
46-55 jaar	7	31,8%
56+ jaar	3	13,6%
In GGZ-behandeling	11	50,0%
Geen GGZ-behandeling	11	50,0%

3. WIE BEREIKEN WE? - TOEGANGSWEGEN

Belangrijkste vindwegen (22 antwoorden):

- Internet/online zoeken: 13 respondenten (59%) - veruit de belangrijkste weg
- Via andere lotgenoten/groepen: 2 respondenten
- Traditionele media (krant, flyer, buurthuis): 4 respondenten
- Social media (Facebook): 1 respondent
- Via website Suicide Preventie Centrum: 1 respondent
- Via mail van Ixta Noa: 1 respondent

Conclusie: Online vindbaarheid is cruciaal. De meeste deelnemers vinden de groep via gerichte online searches. Traditionele media en mond-tot-mondreclame spelen een kleinere maar betekenisvolle rol.

4. ALGEMENE INDRUK EN TEVREDENHEID

Metric	Score	Toelichting
Gemiddelde beoordeling groep	8,55 / 10	Zeer hoge tevredenheid
Aanbevelingsscore (NPS)	9,10 / 10	Uitzonderlijk hoog - deelnemers bevelen actief aan
Response rate open vragen	20-22 / 22	91-100% - hoge betrokkenheid

5. KWALITATIEVE BEVINDINGEN - WAT DEELNEMERS WAARDEREN

Belangrijkste thema's uit open vragen (21-22 antwoorden):

5.1 Veilige omgeving (meest genoemd)

Deelnemers benadrukken herhaaldelijk dat de groep een 'veilige plek' is waar ze zichzelf kunnen zijn zonder oordeel. Citaten: 'Deze groep is de enige plek waar ik mezelf kan zijn', 'veilig en taboe-verlagend', 'geen (voor)oordelen, de gedachtes mochten er zijn'.

5.2 Herkenning en lotgenootcontact

De waarde van contact met mensen die écht begrijpen hoe het is om suïcidale gedachten te hebben wordt sterk benadrukt. 'Je praat met hun toch anders als met mensen die nog nooit zelfmoord gedachten hebben gehad', 'Ik voelde me minder eenzaam', 'Herkenning is heel prettig'.

5.3 Laagdrempeligheid

Meerdere deelnemers noemen de groep 'laagdrempelig', 'ontspannen' en 'gezellig'. Dit contrasteert sterk met hun ervaringen met reguliere GGZ, die vaak als formeler en minder toegankelijk wordt ervaren.

5.4 Begeleiding - ervaringsdeskundigheid

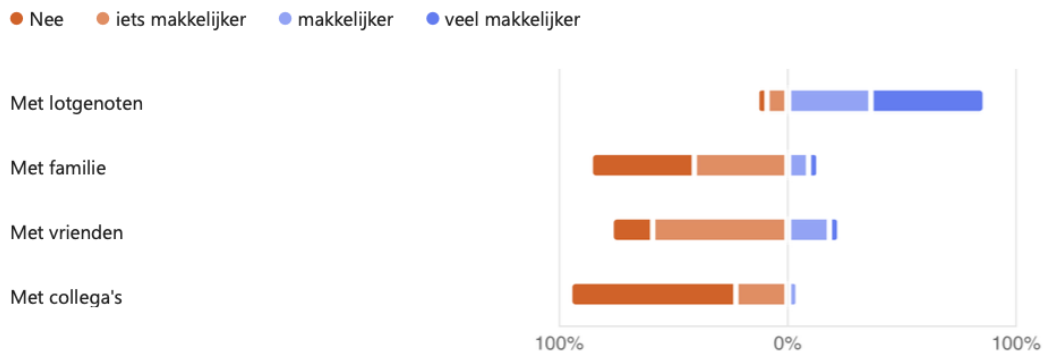
De combinatie van ervaringsdeskundige en ervaringsdeskundige naaste wordt zeer gewaardeerd: 'Fijne mensen, die goed luisteren en je verhaal via 2 invalshoeken kunnen bekijken'.

5.5 Praktische therapie vs. theoretische GGZ

Een deelnemer beschrijft de groep als 'praktische therapie' in contrast tot 'theoretische' GGZ-sessies met veel jargon. 'Tijdens de bijeenkomsten worden veel ervaringen en advies uitgewisseld. De praktische kant zeg maar.'

6. BESPREEKBAARHEID

Uit vraag 6 - 'Is het praten over de situatie makkelijker geworden?'):



Het praten met lotgenoten is duidelijk makkelijker dan met anderen. Opvallend is dat het praten met vrienden een verbetering aantoont die hoger ligt dan met familie.

7. VERBETERPUNTEN EN AANDACHTSPUNTEN

Uit open vragen (vraag 6 - 'Is er iets wat je mist?'):

- **Duur bijeenkomsten:** 'mag ietsjes langer duren; 2u ipv 1.5u'
- **Structuur:** 'Misschien wat meer een vaste structuur tijdens bijeenkomsten (begin, onderwerp, afsluiting bijvoorbeeld)'. Reactie van twee deelnemers.
- **Meer vrouwen in groep:** 'Ik had het leuk gevonden als er wat meer vrouwen in de groep zaten.'
- **Vindbaarheid vergroten:** Tip om meer aandacht onder jongeren, ouders, volwassenen te brengen via scholen, buurthuizen, online media.
- **Individuele begeleiding optie:** Eén deelnemer gaf aan dat individuele gesprekken met een Ervaringsdeskundige suïciditeit mogelijk waardevol zouden zijn.

8. MEERWAARDE VAN DEELNAME - DEELNEMERS AAN HET WOORD

Belangrijkste citaten uit vraag 14 (20 antwoorden):

- "Dat ik even zonder filter mijn gedachten en gevoelens kan delen over hoe ik me echt voel"
- "Je kunt altijd jouw verhaal kwijt. Er wordt altijd geluisterd. Ik voel me hier altijd zichtbaar en geaccepteerd."
- "Ik voelde me minder gek, en de schaamte over mijn eigen suïcidale gedachten werd iets minder"
- "Het is voor mij een reden om de deur uit te gaan."
- "Herkenning. Weten dat de gevoelens en ervaringen die je hebt absoluut niet vreemd of onherkenbaar zijn."
- "Daarin heb ik in de laatste vijf jaar meer geleerd dan in mijn hele leven."
- "De enige meerwaarde is dat je er niet over hoeft te schamen dat je deze gedachten hebt"

9. FINANCIËLE HAALBAARHEID

*Vraag: Zou een eigen bijdrage van €25,- per jaar een belemmering zijn?
(21 antwoorden)*

Antwoord	Aantal	Percentage
Geen belemmering	9	40,9%
Wel belemmering	5	22,7%
Andere opmerking	7	31,8%
Totaal	21	100%

*Conclusie: 41% zou zeker blijven deelnemen bij betaling, 23% zou stoppen.
Dit onderstreept het belang van gratis toegang voor kwetsbare groepen.*

10. INTERESSE IN AANVULLEND CONTACT

Vraag: Zou je gebruikmaken van vast contactmoment met ervaringsdeskundige? (22 antwoorden)

Antwoord	Aantal	Percentage
Nee, genoeg aan bestaande mogelijkheden	3	13,6%
Misschien	13	59,1%
Ja, graag met ervaringsdeskundige	6	27,3%
Totaal	22	100%

Conclusie: 86% staat open voor aanvullend contact (27% zeker, 59% misschien). Dit biedt kansen voor uitbreiding van diensten.

11. AANBEVELINGEN

Op basis van deze evaluatie adviseren wij:

1. Behoud gratis toegang

Gezien het financiële profiel van deelnemers (50% in GGZ, 32% zonder andere ondersteuning) en het feit dat 23% zou stoppen bij betaling, is gratis toegang essentieel voor inclusiviteit.

2. Investeer in online vindbaarheid

59% vindt de groep via online searches. Overweeg: SEO-optimalisatie, gerichte social media campagnes, samenwerking met online platforms zoals 113 Zelfmoordpreventie.

3. Overweeg verlenging naar 2 uur

Enkele deelnemers geven aan dat 1,5 uur krap is. Verlenging kan diepgang en veiligheidsgevoel vergroten.

4. Ontwikkel aanvullend aanbod

86% staat open voor vast contact met ervaringsdeskundige. Overweeg: individuele gesprekken op aanvraag, telefonische spreekuren, of themabijeenkomsten.

12. TOT SLOT

De Over Leven lotgenotengroepen vervullen een unieke en onvervangbare rol in het landschap van suïcidepreventie. De combinatie van lotgenootcontact, ervaringsdeskundige begeleiding, en een veilige, laagdrempelige omgeving wordt uitzonderlijk hoog gewaardeerd. De hoge aanbevelingsscore (9,1) en het feit dat deelnemers aangeven dat dit 'de enige plek' is waar ze zichzelf kunnen zijn, onderstreept de maatschappelijke waarde van deze groepen.

Met 22 respondenten, een response rate van 34%, is deze evaluatie een robuuste basis voor beleidskeuzes en verdere ontwikkeling.

Dit evaluatiedocument is gebaseerd op anonieme enquêteresultaten van (oud)deelnemers aan de Over Leven lotgenotengroepen.

Stichting Suïcide Preventie Centrum | LetzTalk