# Nasjonal selvmordsundersøkelse

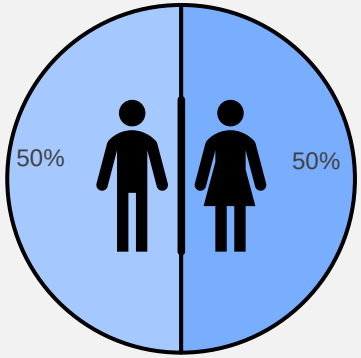
Helsedirektoratet, desember 2023

# Metode og gjennomføring

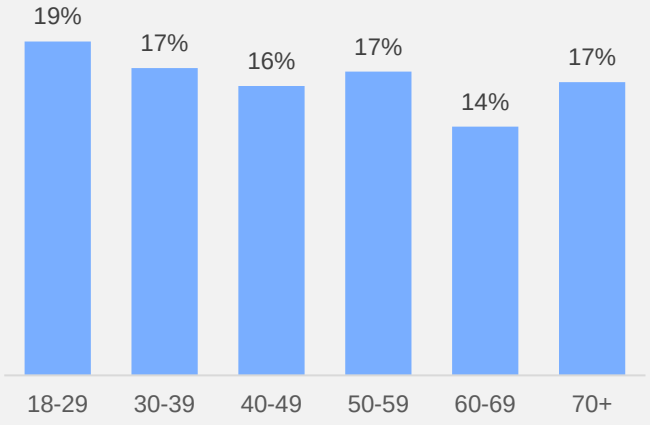
| | |
|---|---|
| Metode: | Elektronisk datafangst – web-panel Norstat. |
| Innhold: | Tanker og holdninger rundt selvmord, samt avdekke kunnskap om hvor man kan henvende seg til selvmords-relaterte problemer. |
| Utvalg: | 4073 intervjuer, representativt utvalg av den norske befolkning 18 år +. Boost i Finnmark for å få tak i personer med samisk bakgrunn.<br>157 personer i utvalget har samisk bakgrunn. |
| Periode: | Desember 2023 |

# Demografi og geografi

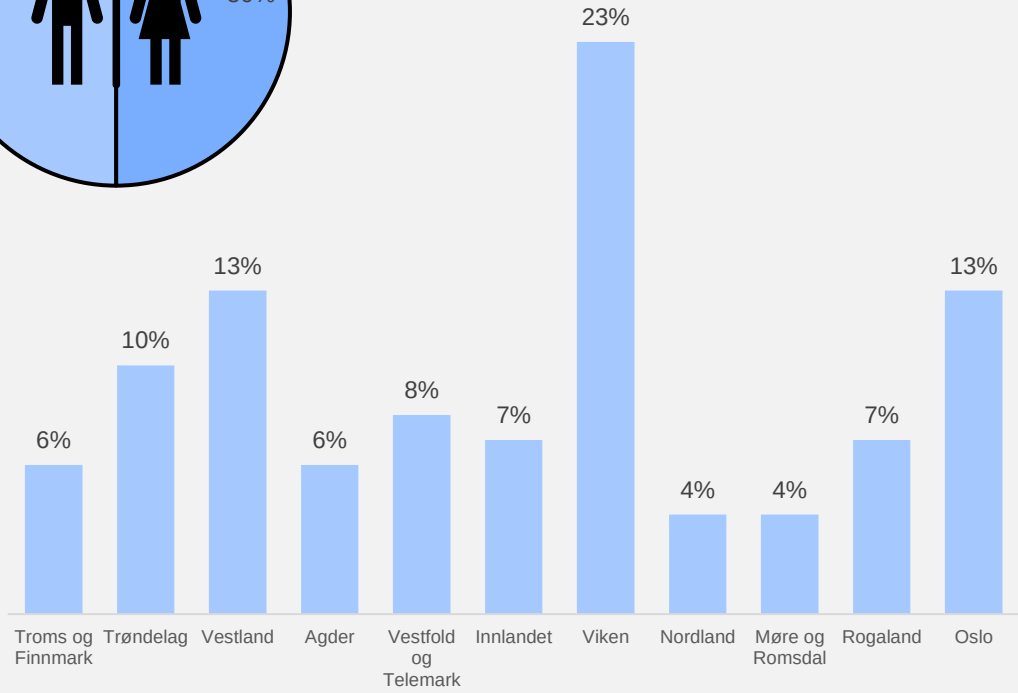
**Kjønn**




**Alder**



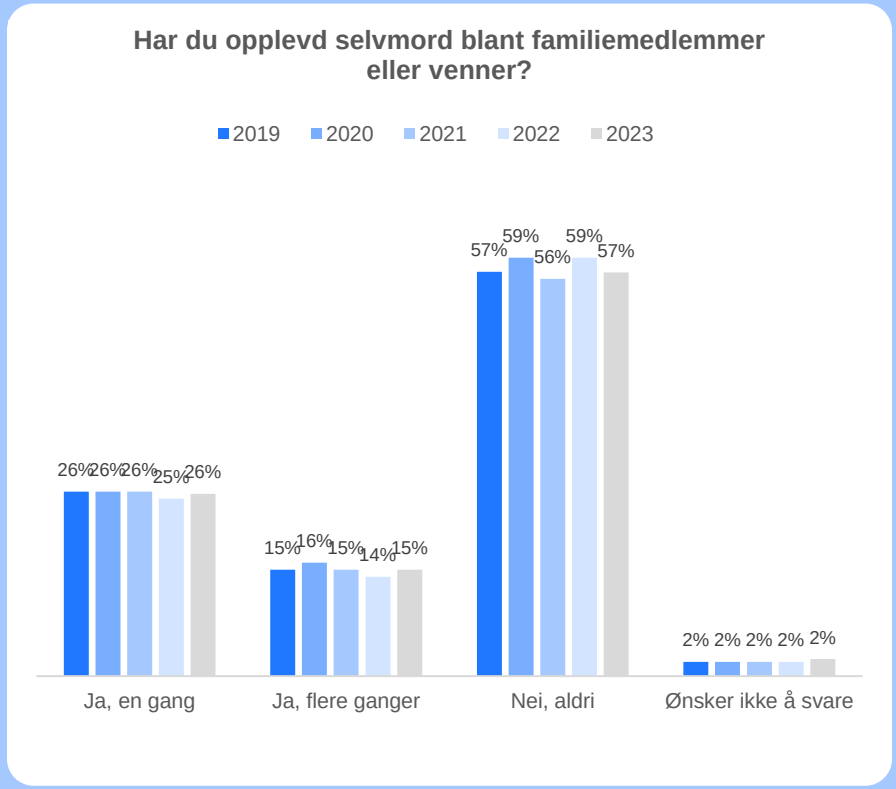

**Fylke**

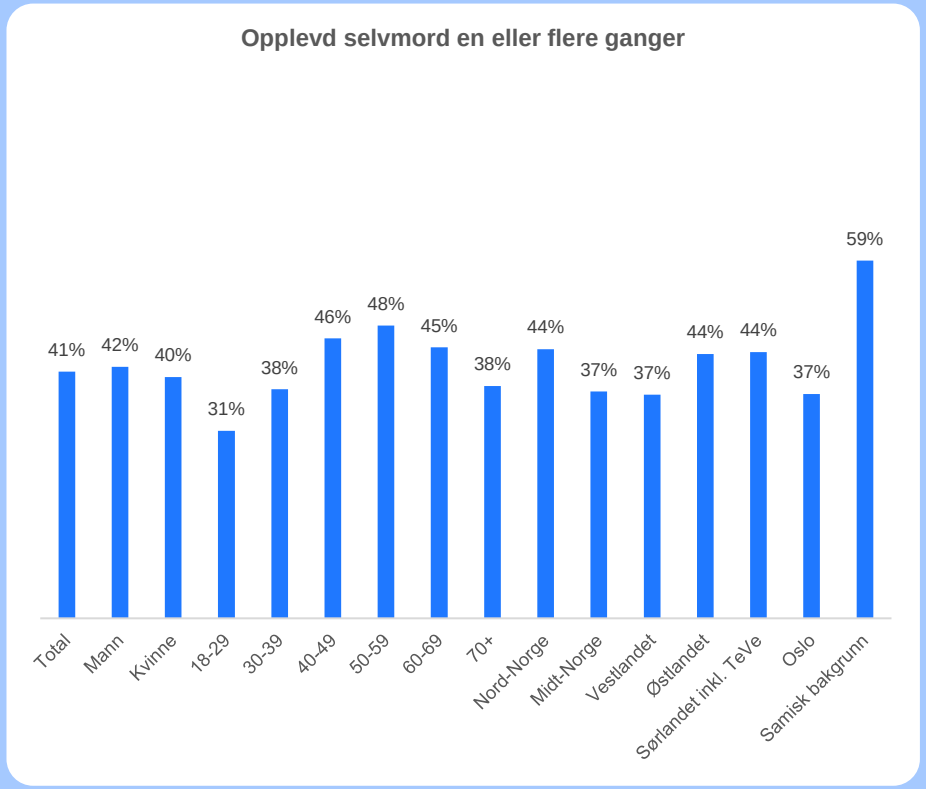



Base: n 4073

# Resultater

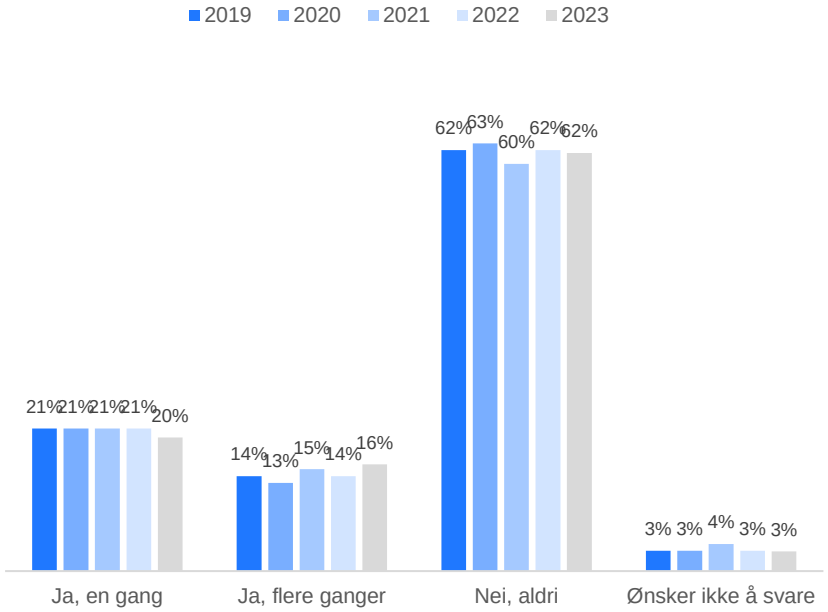
41% oppgir at de har opplevd selvmord blant venner eller familie. Det er en økning fra 39% i fjor Andelen stiger naturlig med alder – opp til 60 år før den går ned igjen for de eldste. Signifikant flere med samisk bakgrunn har opplev selvmord i nære relasjoner.



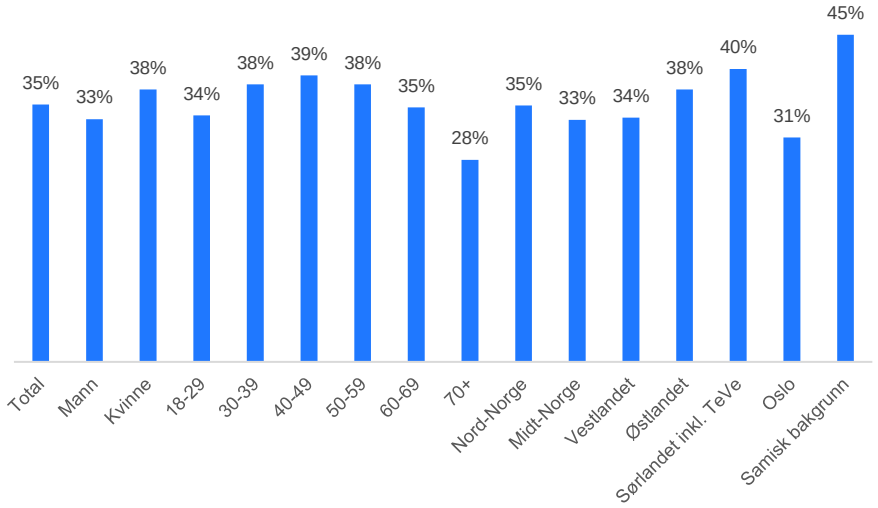



35% oppgir at de har opplevd selvmordsforsøk en eller flere ganger blant venner/familie. Vi ser en liten økning fra i fjor i andelen som har opplevd dette flere ganger, fra 14% til 16%. Signifikant flere bosatt på Sørlandet og personer med samisk bakgrunn har opplevd selvmordsforsøk.

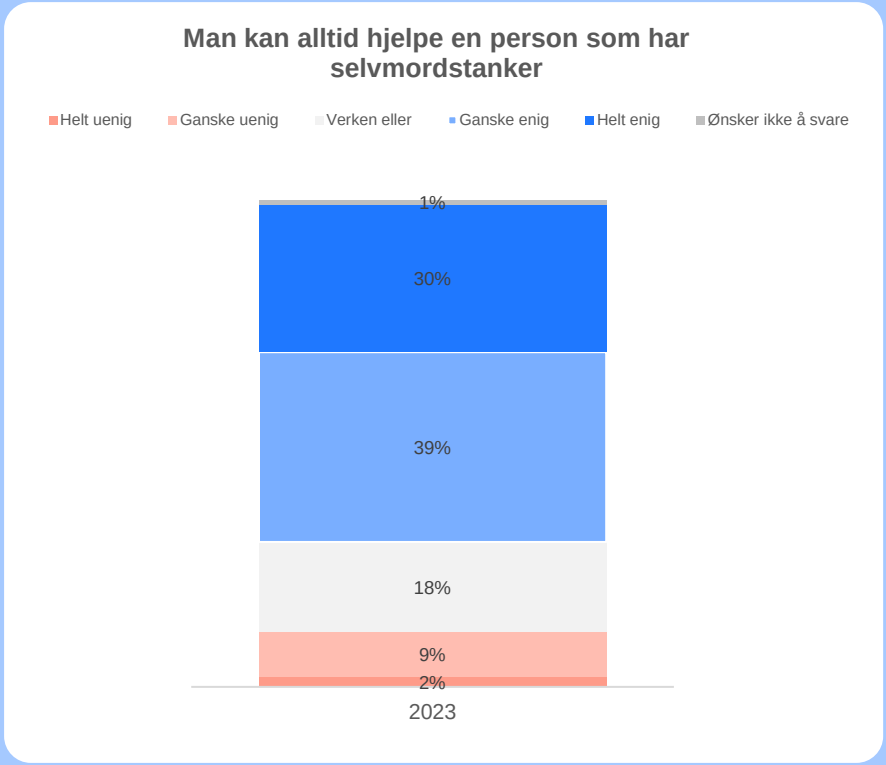
**Har du opplevd at familiemedlemmer eller venner har gjort selvmordsforsøk?**

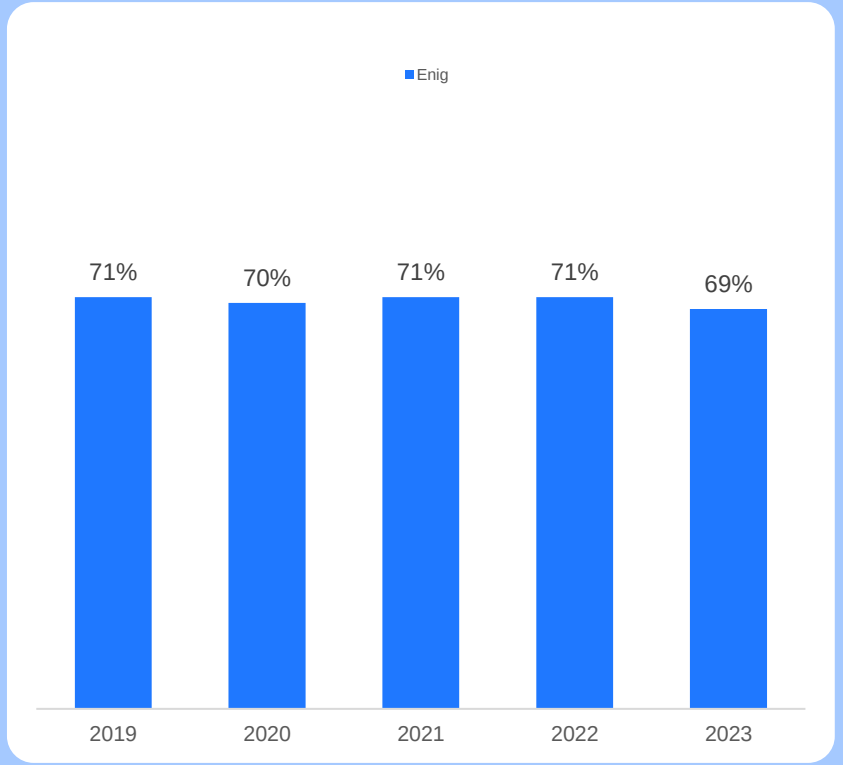



**Opplevd selvmordsforsøk en eller flere ganger**



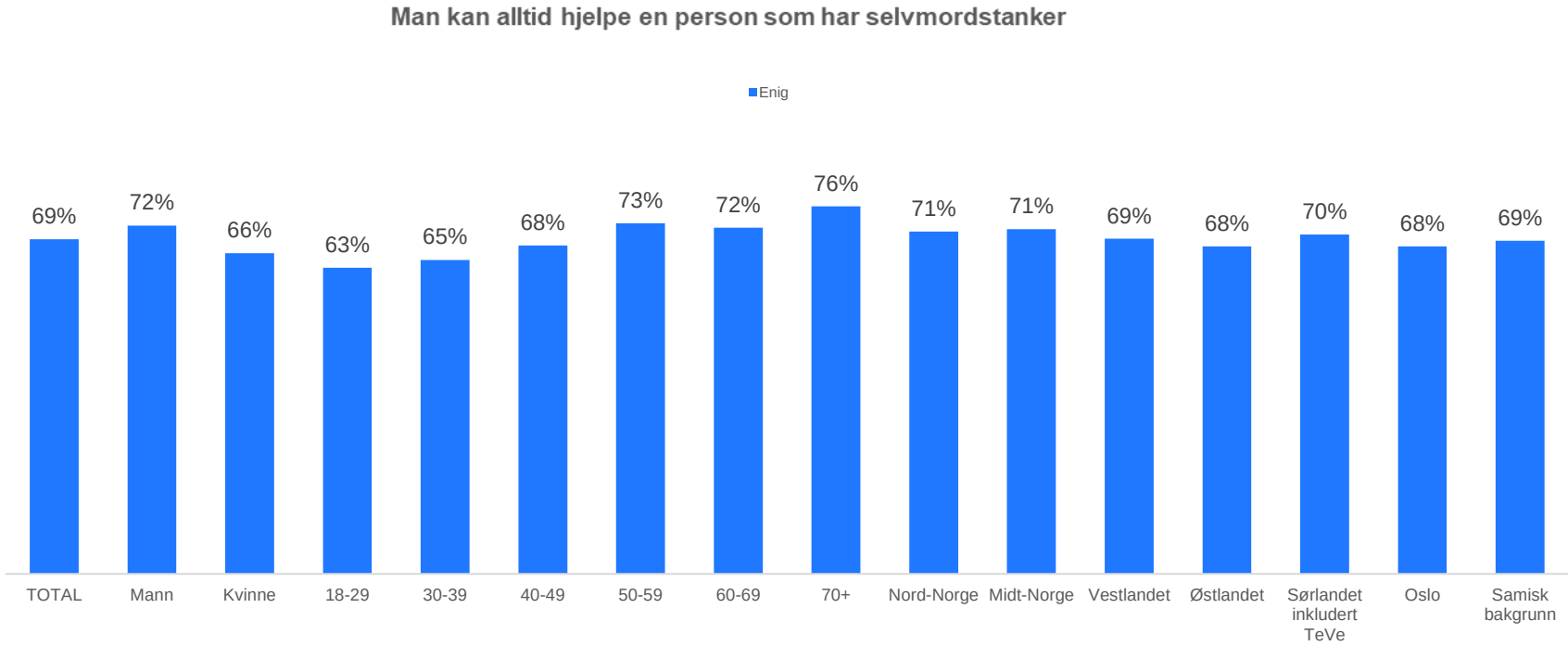
# 69% er enig i påstanden. Vi ser en signifikant nedgang i andel som er enig fra i fjor til i år.



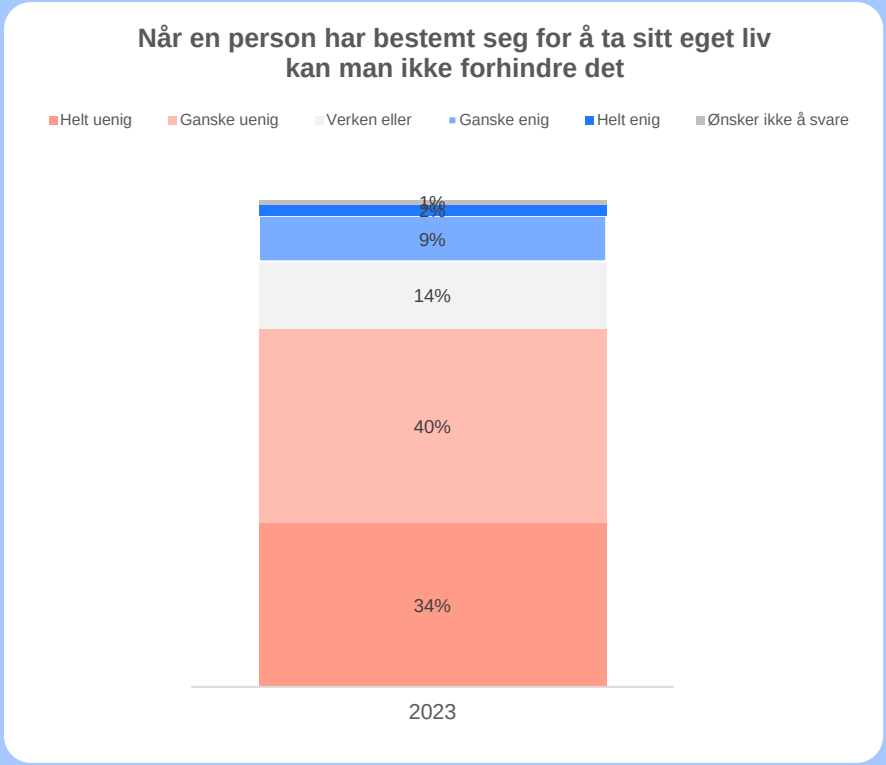

Base: n = 4073

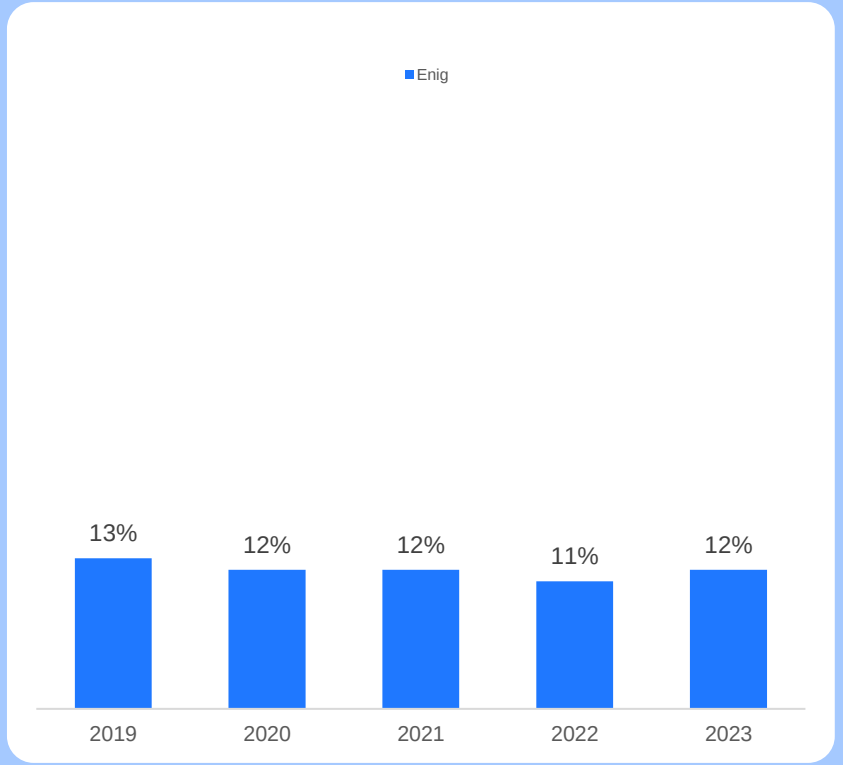
Signifikant flere menn enn kvinner er enige i påstanden, og jo eldre man er jo mer enig er man. Stor forskjell mellom de yngste og de eldste. Ingen store utslag på geografi.




Base: n = 4073

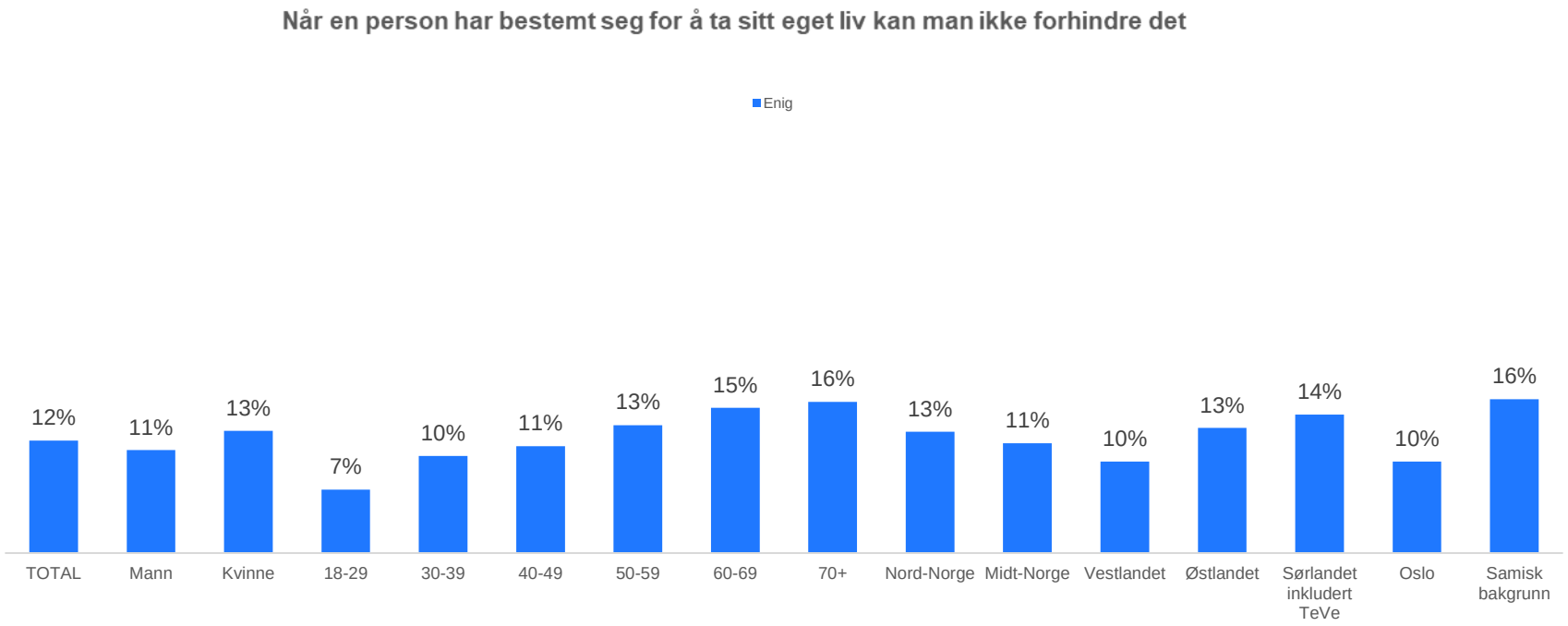
# 12% er enig i påstanden. Andelen har holdt seg jevnt de siste 5 årene.



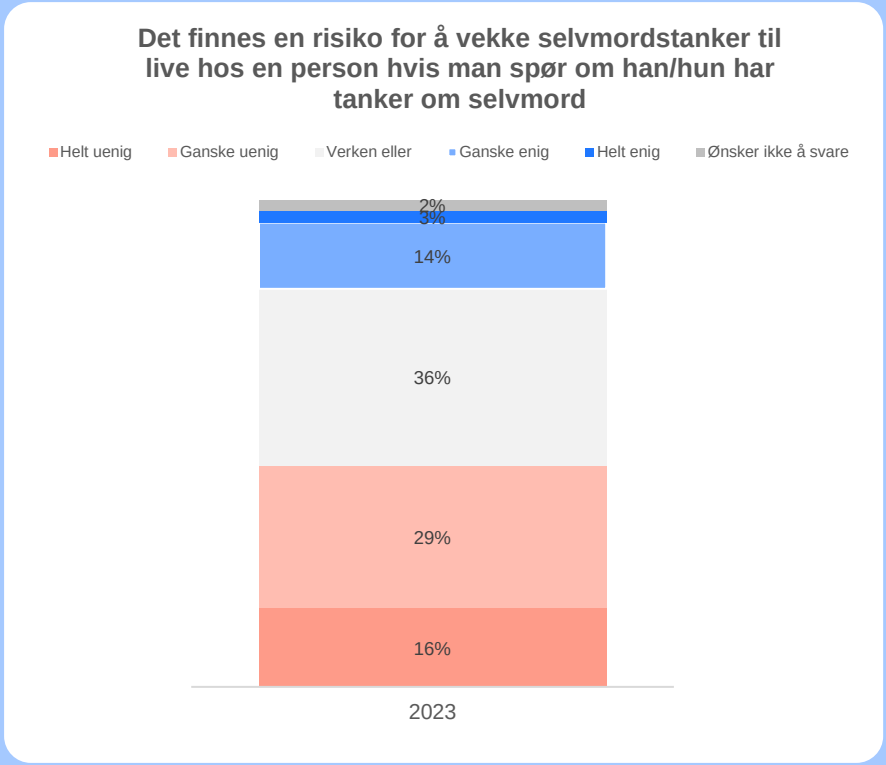

Base: n = 4073

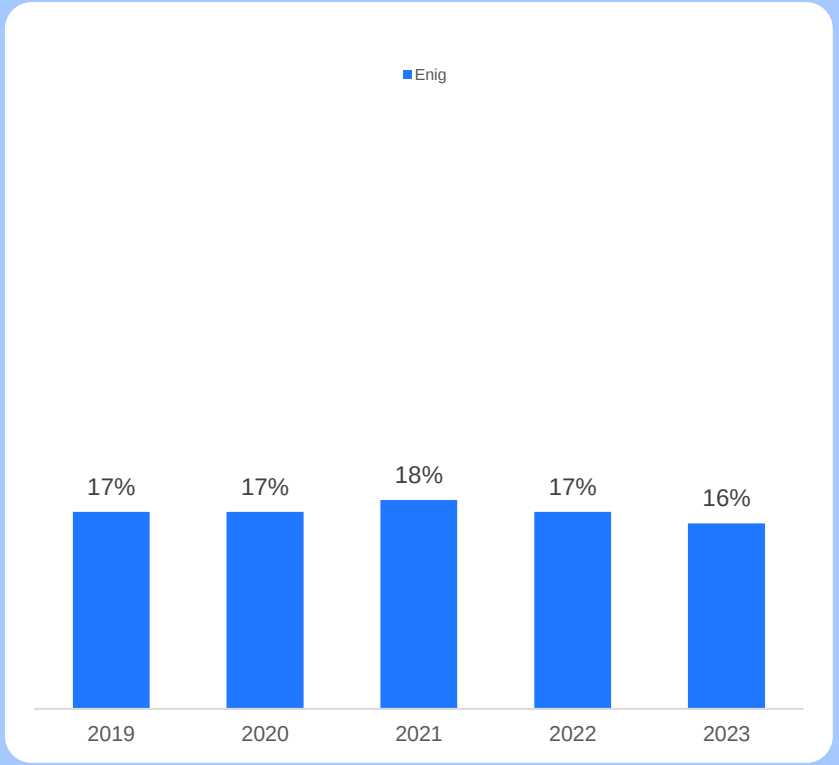
Vi ser helt klart en forskjell på alder når det gjeler enighet i denne påstanden, der de eldre mener i større grad at man ikke kan forhindre selvmord. Noen flere med samisk bakgrunn er enig i denne påstanden, men ikke signifikant utslag.




Base: n = 4073

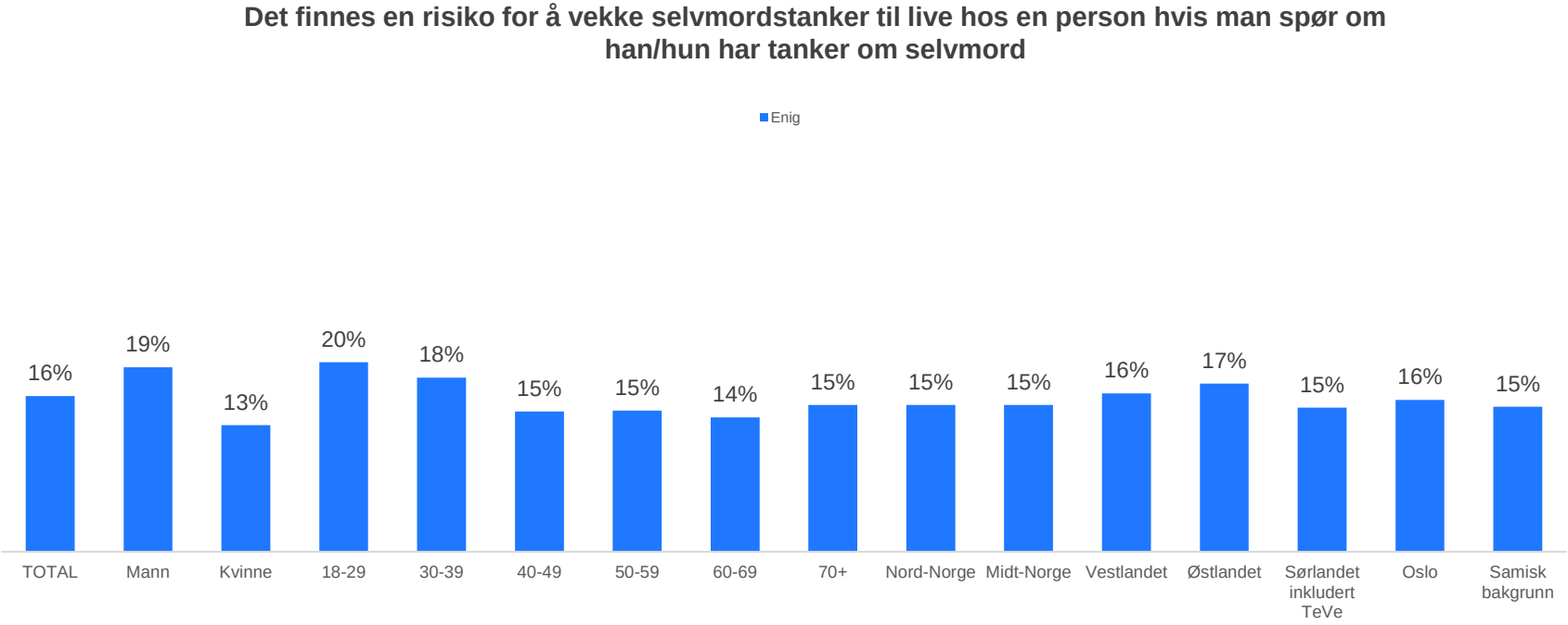
16% er enig i påstanden. Mange er indifferente eller vet ikke. Andelen har holdt seg jevnt de siste 5 årene, men vi ser en tendens til nedgang i andel som er enige fra 2021.



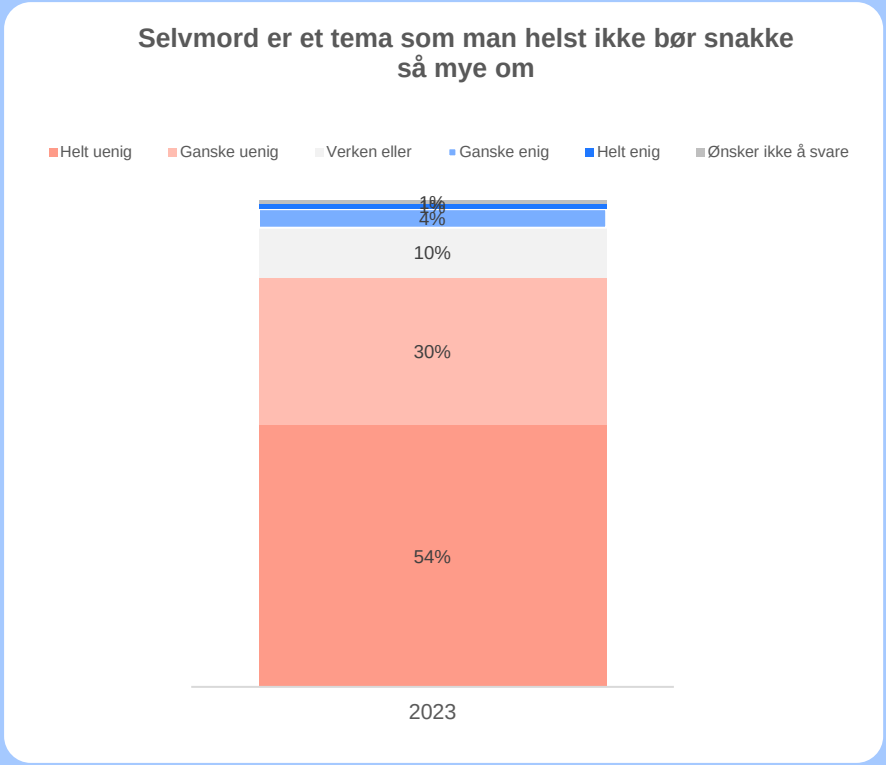

Base: n = 4073

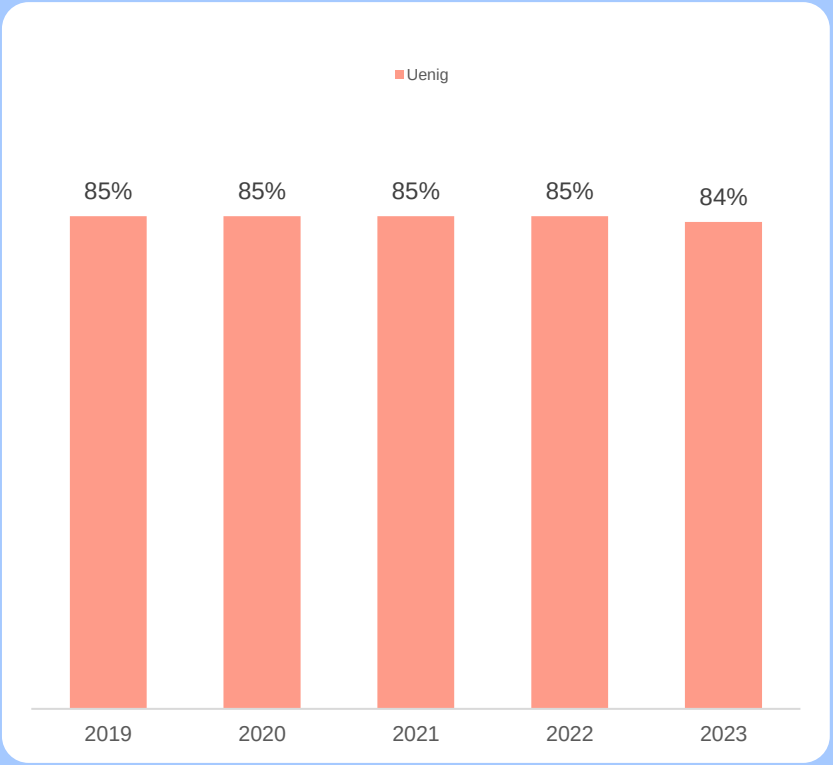
Signifikant flere i den yngste aldersgruppen mener man kan vekke selvmordstanker til live. Signifikant flere menn svarer det samme. Ingen store forskjeller på geografi.




Base: n = 4073

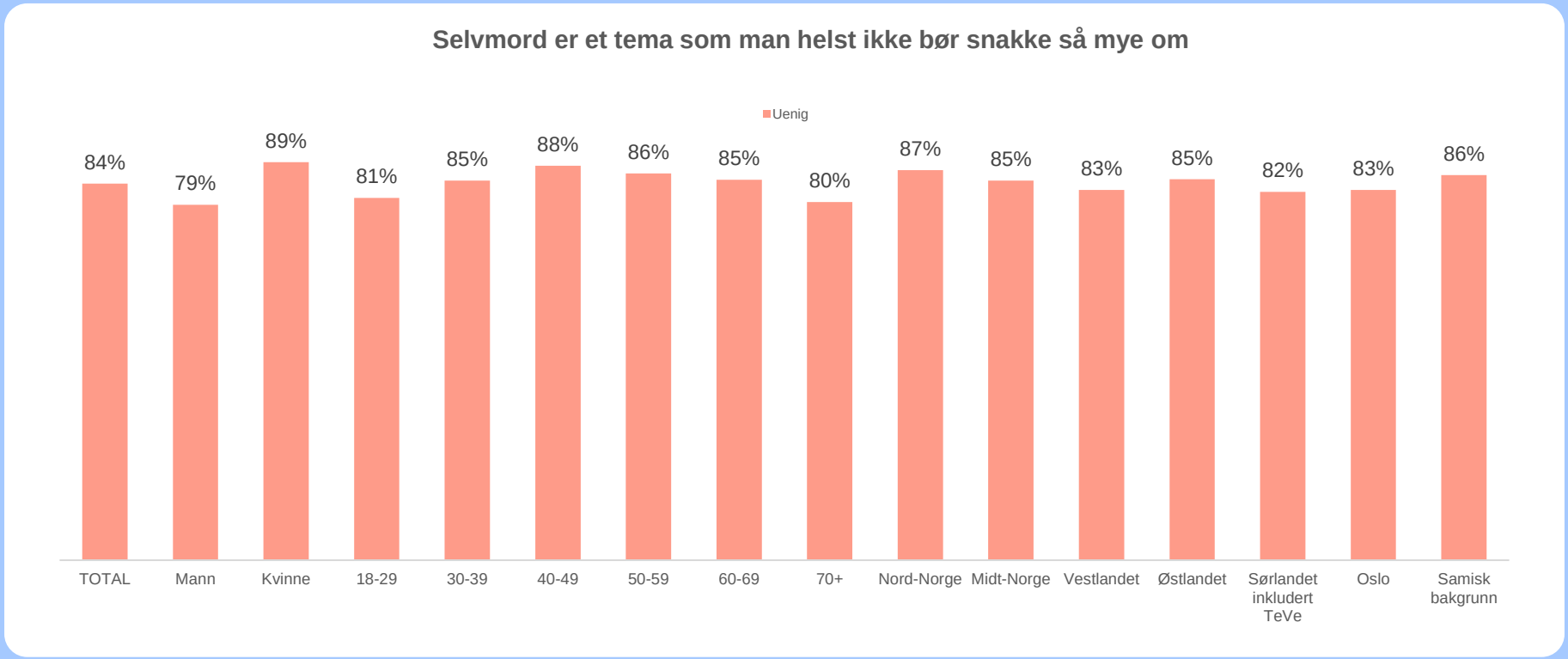
# 84% er uenig i påstanden, kun 5% er enige. Andelen er lik de siste 5 årene.



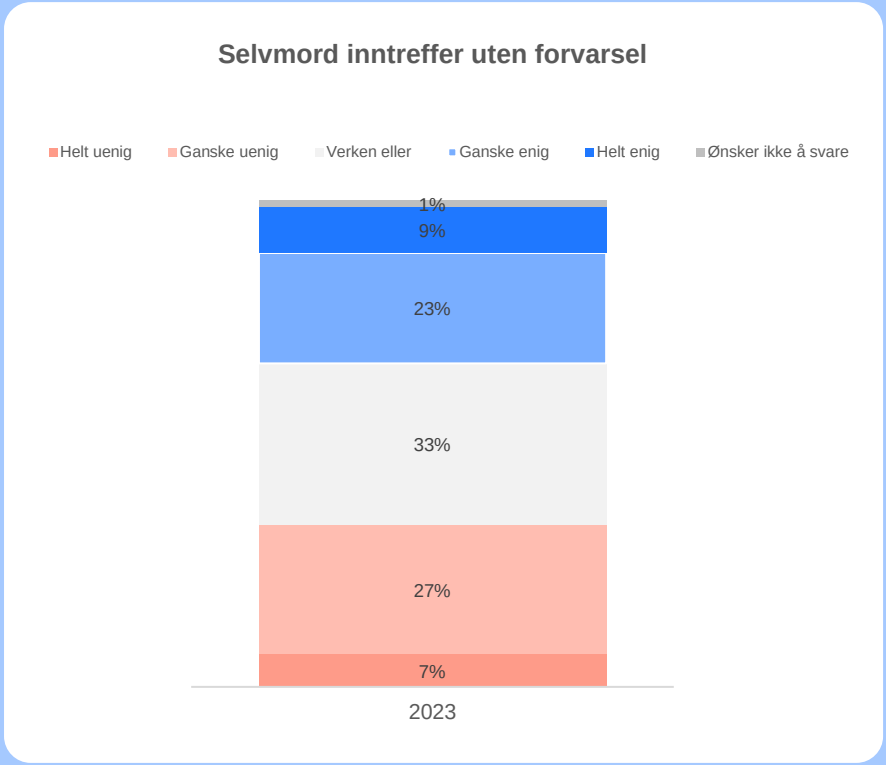

Base: n = 4073

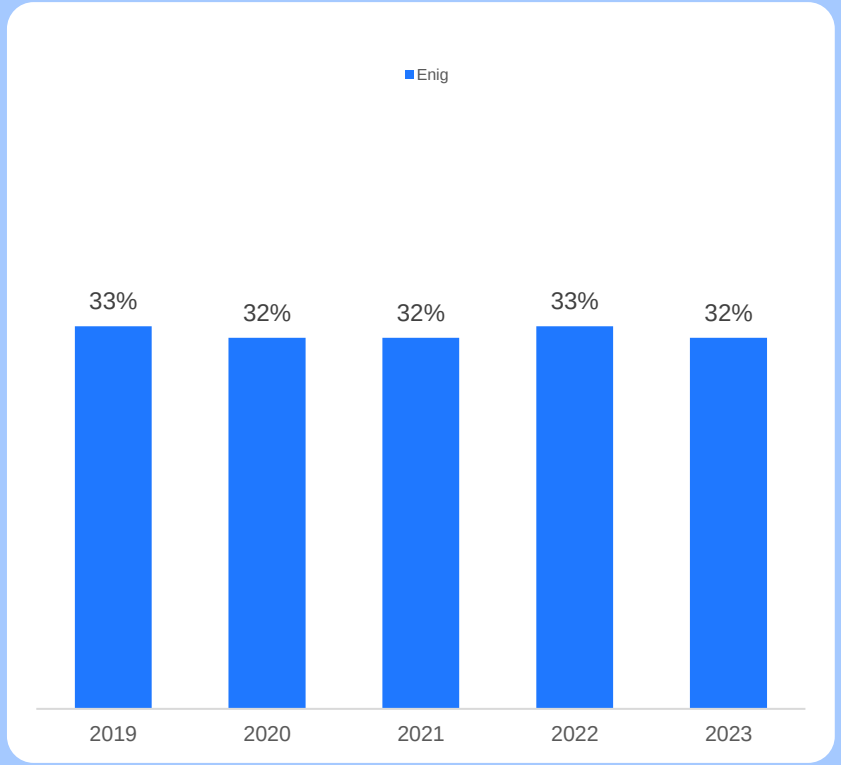
Signifikant flere kvinner er uenig i denne påstanden, ellers jevn andel som er uenig i at man ikke bør snakke om selvmord.




Base: n = 4073

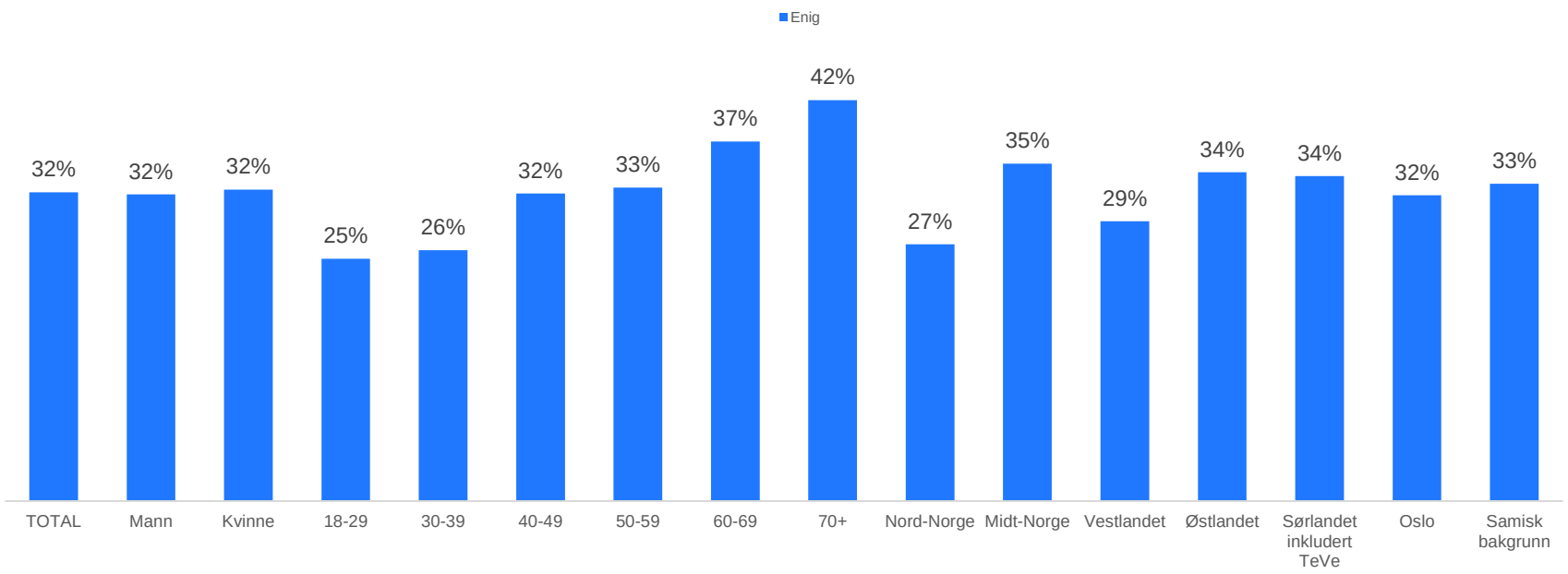
# 32% mener at selvmord kommer uten forvarsel, og vi ser en høy andel som ikke vet eller som svarer nøytralt. Andelen er svært jevn siste 5 årene.



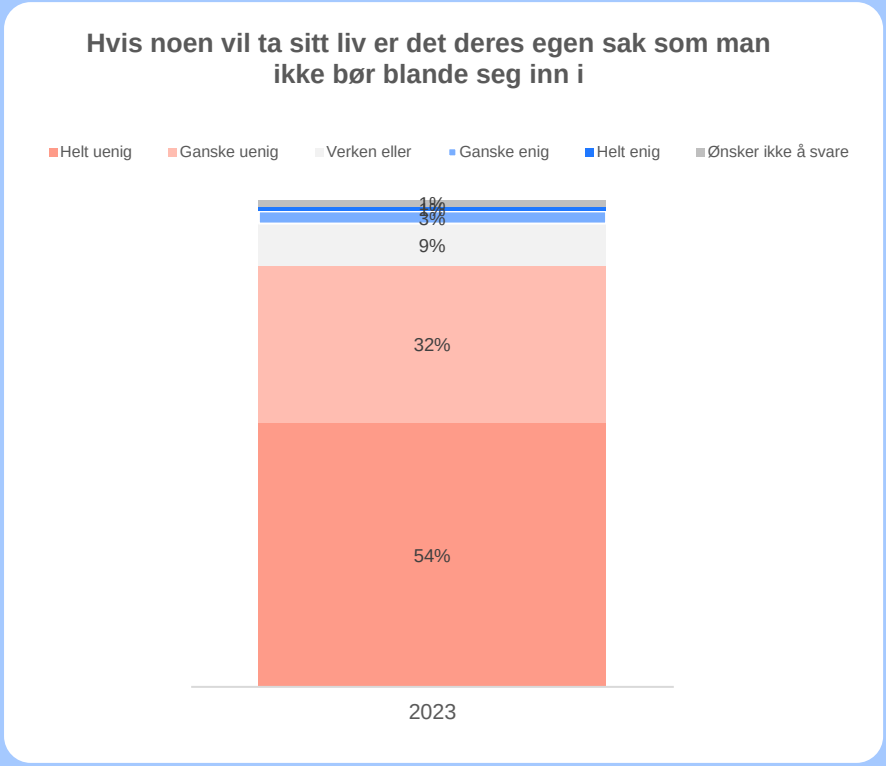

Base: n = 4073

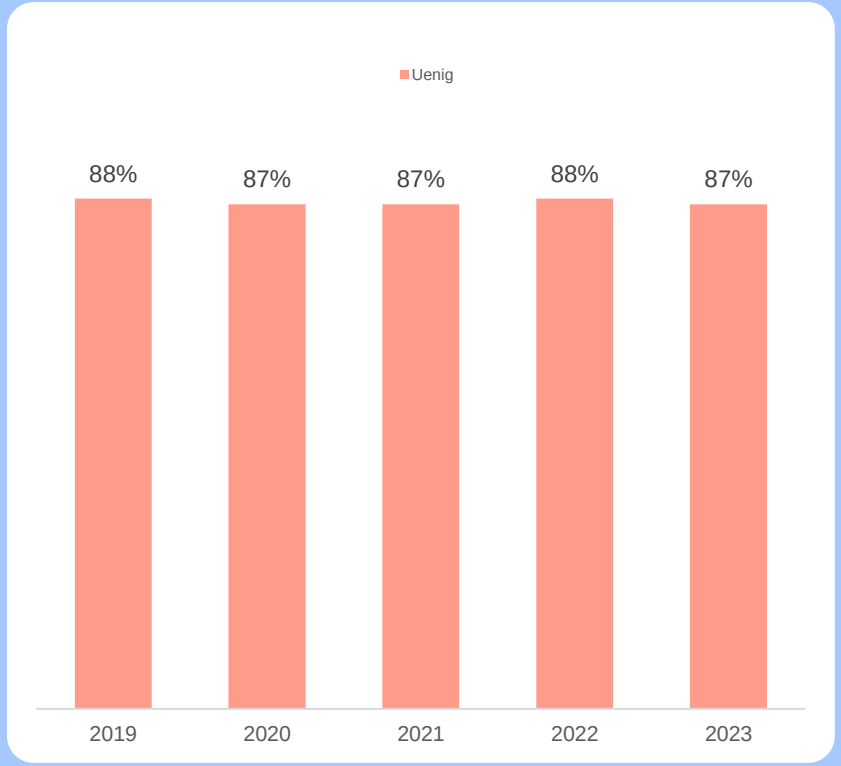
Vi ser store, signifikante utslag på alder, der de eldste i større grad mener at selvmord treffer uten forvarsel. Færre i Nord-Norge er enige i denne påstanden.




Base: n = 4073

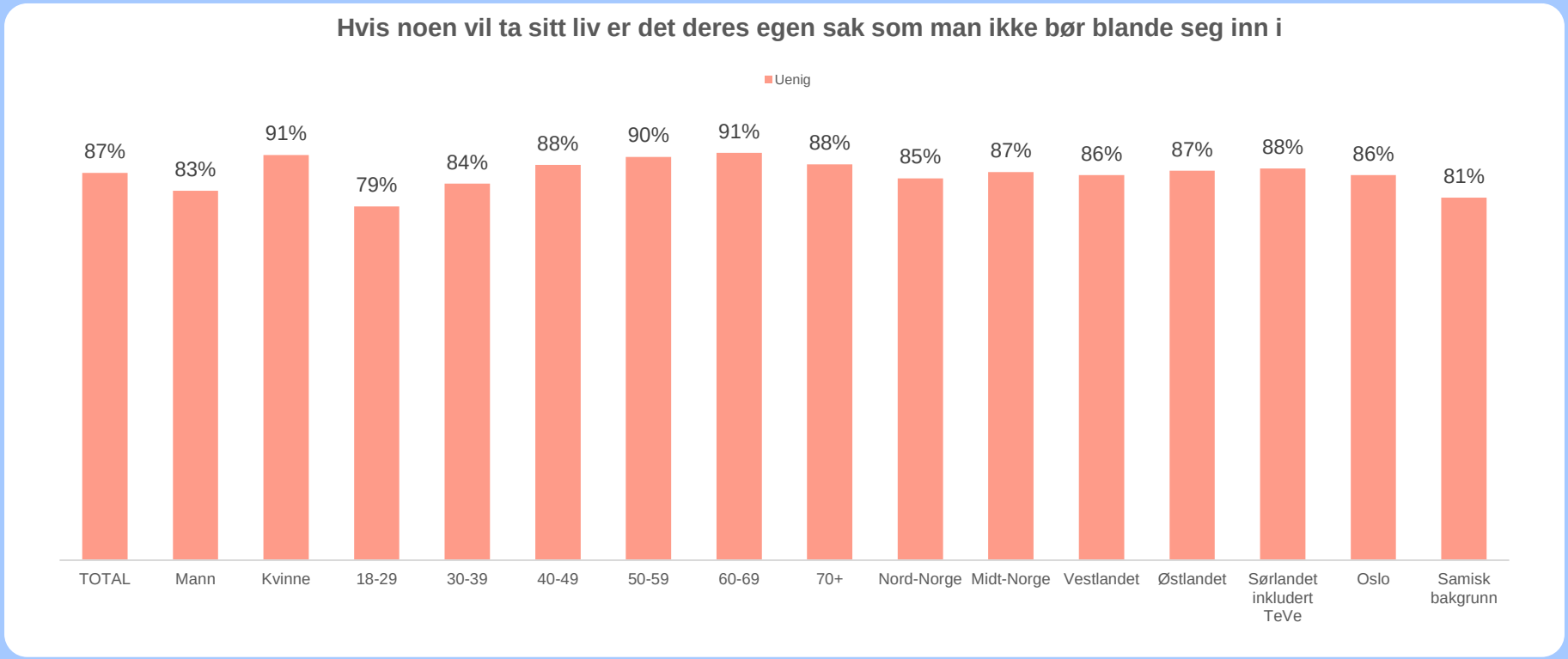
87% er uenig i at man ikke bør blande seg inn, kun 4% er enige i denne påstanden. Andelen er svært jevn siste 5 årene.



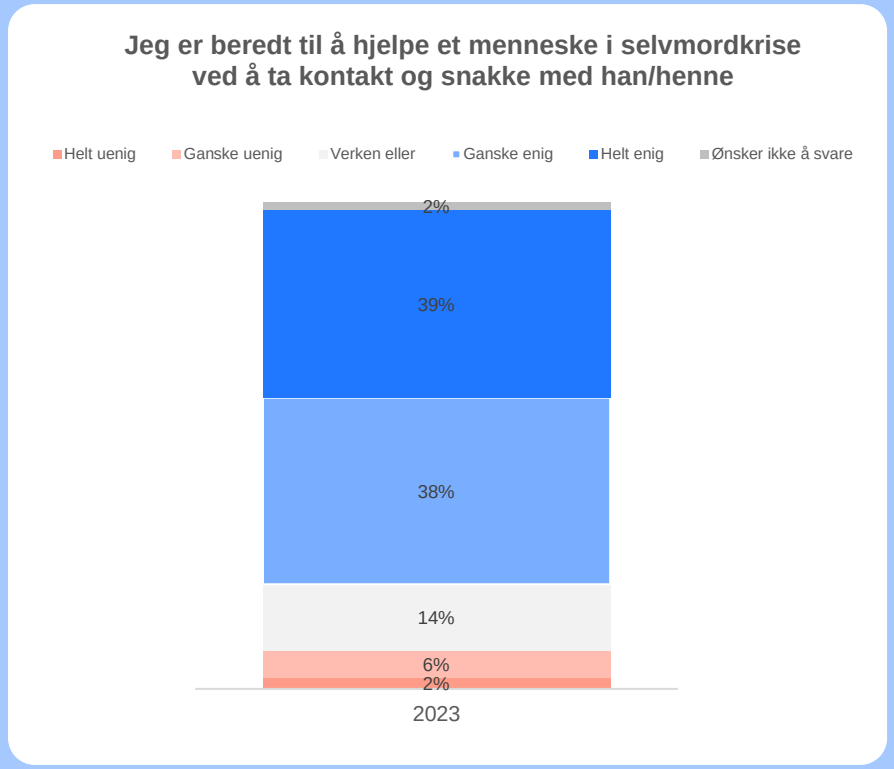

Base: n = 4073

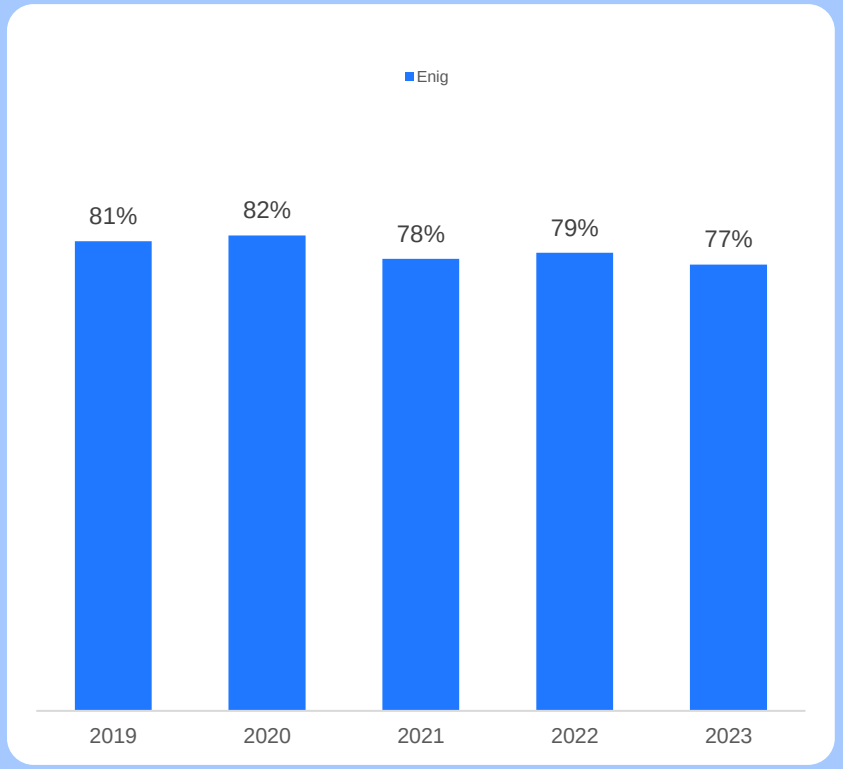
Signifikant flere kvinner er uenige i denne påstanden. Vi ser at det er færre blant de yngste som er uenige, og færre som er uenige blant de som har samisk bakgrunn.




Base: n = 4073

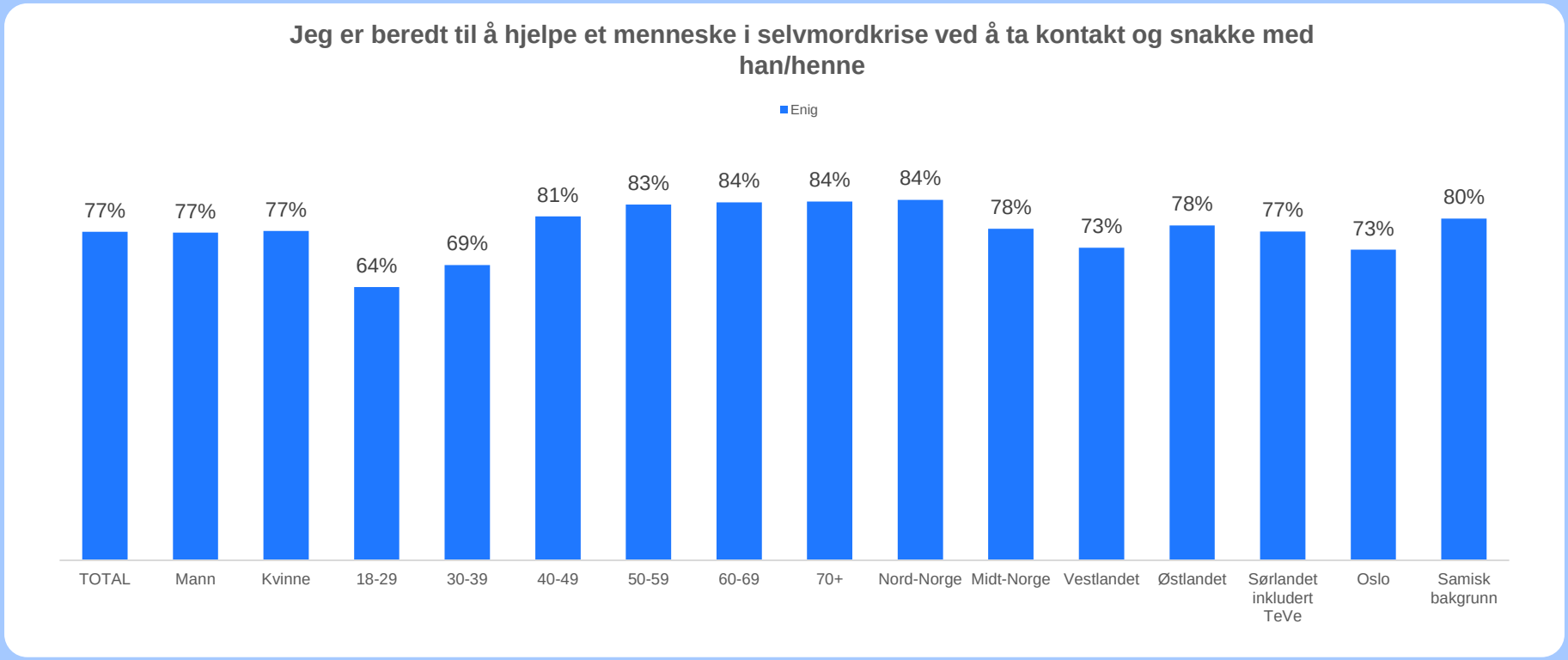
77% mener at de er beredt til å hjelpe, men andelen er laveste målt siden vi startet. Kun 8% er uenige i denne påstanden.



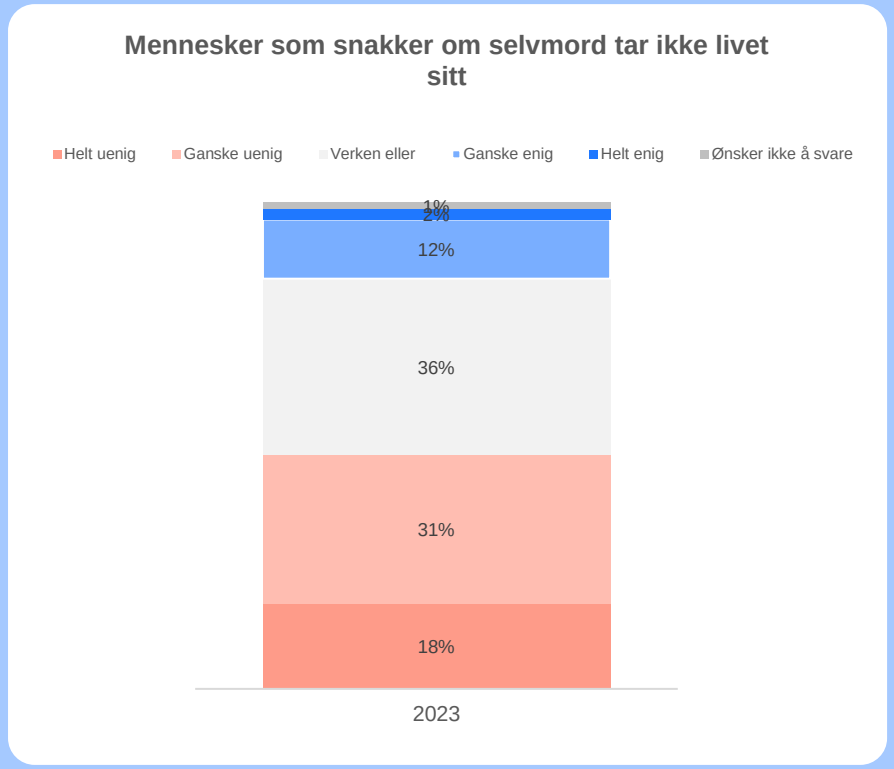

Base: n = 4073

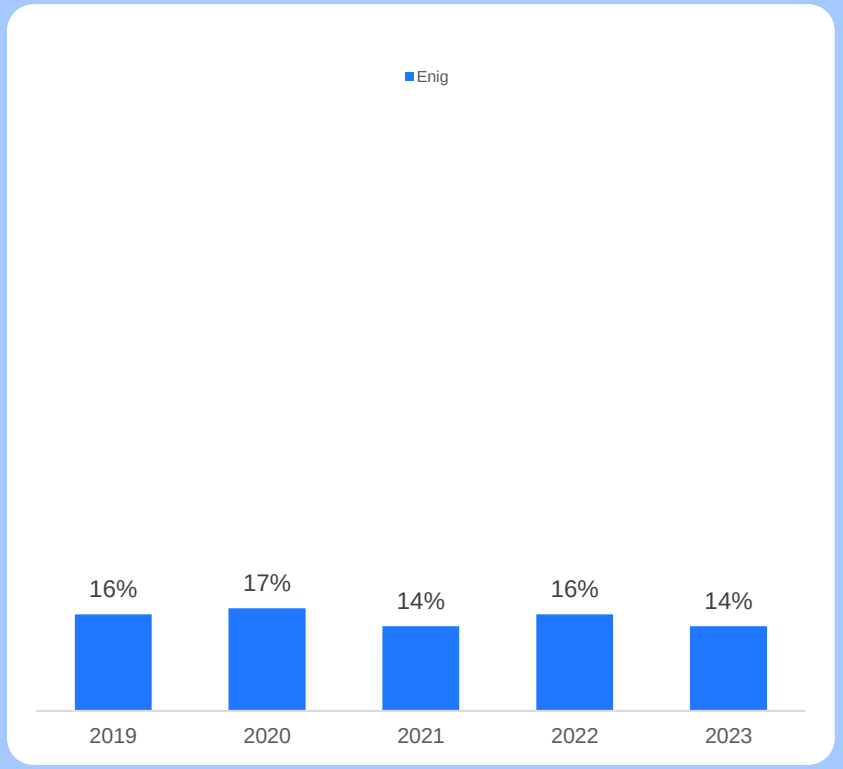
# Signifikant flere eldre oppgir at de er beredt til å hjelpe, store forskjeller mellom ung og eldre. Ingen forskjeller på kjønn, og signifikant flere bosatt i Nord-Norge er enige i påstanden.




Base: n = 4073

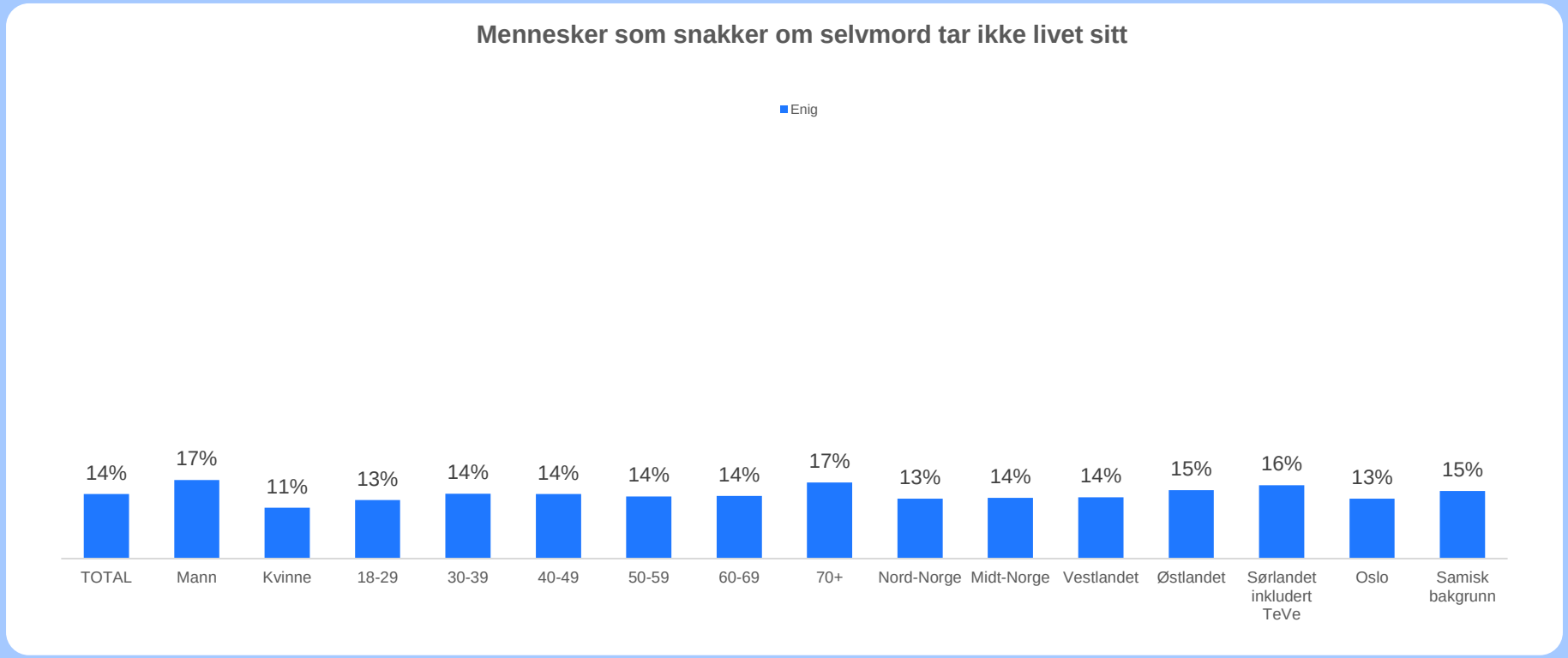
14% mener at personer som snakker om selvmord ikke tar livet sitt. Vi ser her mange som ikke vet eller som er nøytrale til påstanden.



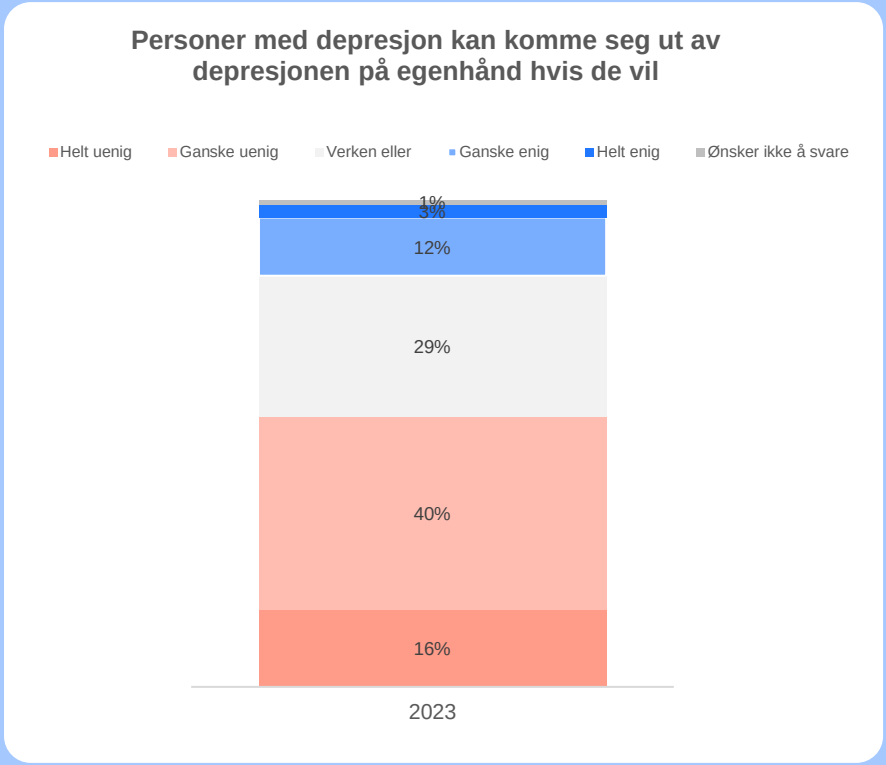

Base: n = 4073

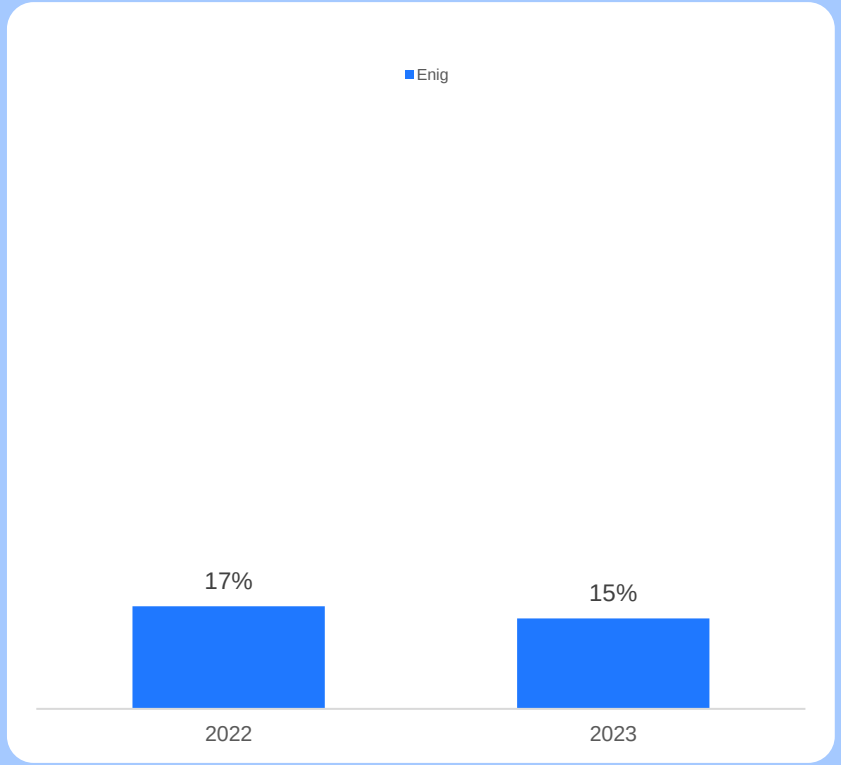
Signifikant flere menn enn kvinner sier seg enige i denne påstanden. Vi ser også en tendens til at de eldre er enige i dette.




Base: n = 4073

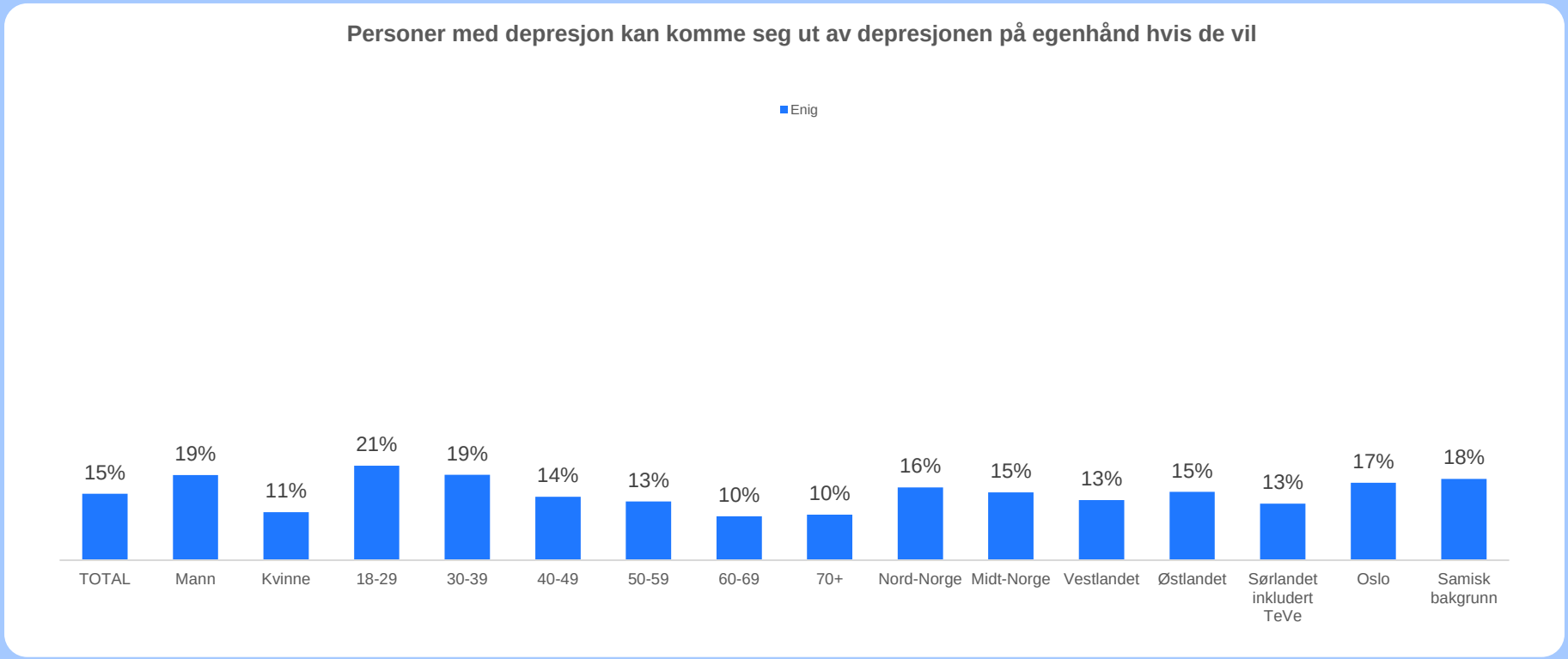
15% mener at personer kan komme seg ut av depresjon på egenhånd, en liten nedgang fra i fjor. Vi ser her høy andel som ikke vet eller som er nøytrale til påstanden.



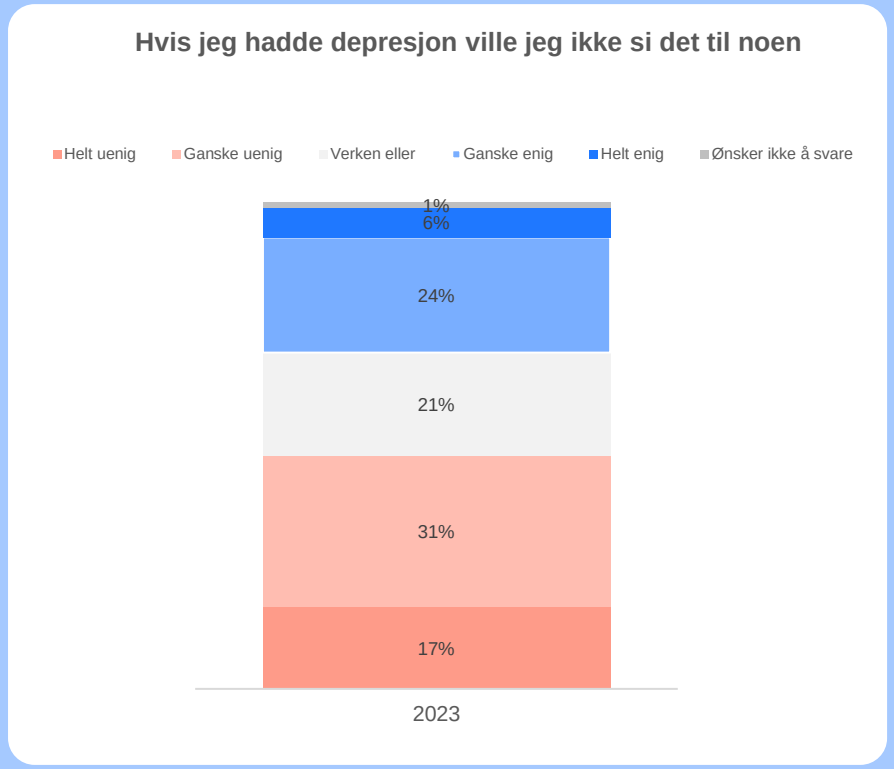

Base: n = 4073
NB: Nytt spørsmål i 2022

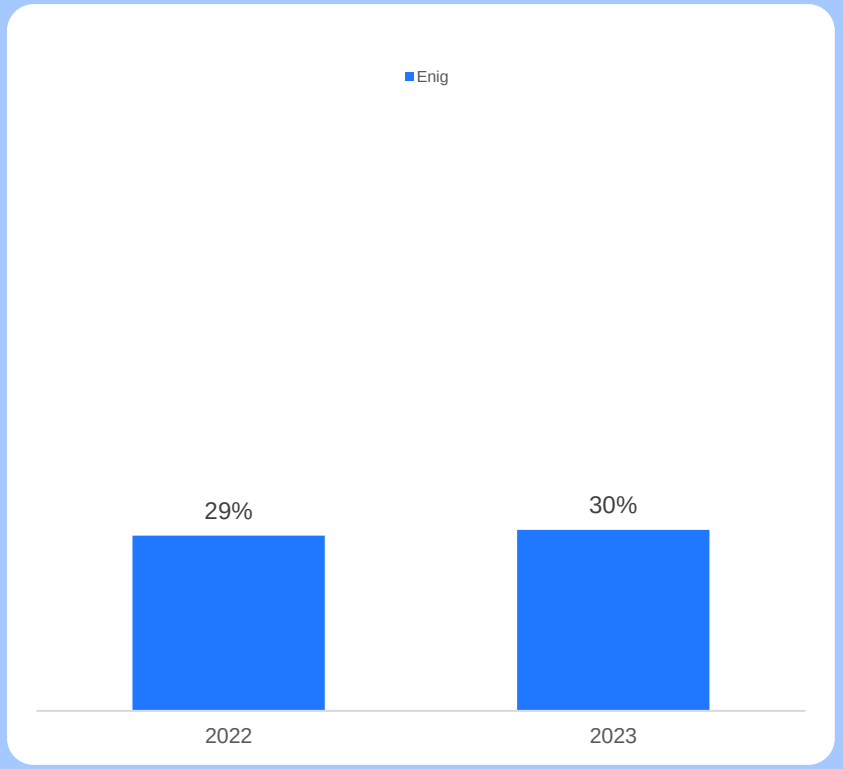
Signifikant flere menn enn kvinner sier seg enige i denne påstanden. Vi ser også at signifikant flere unge er enige i denne påstanden.




Base: n = 4073

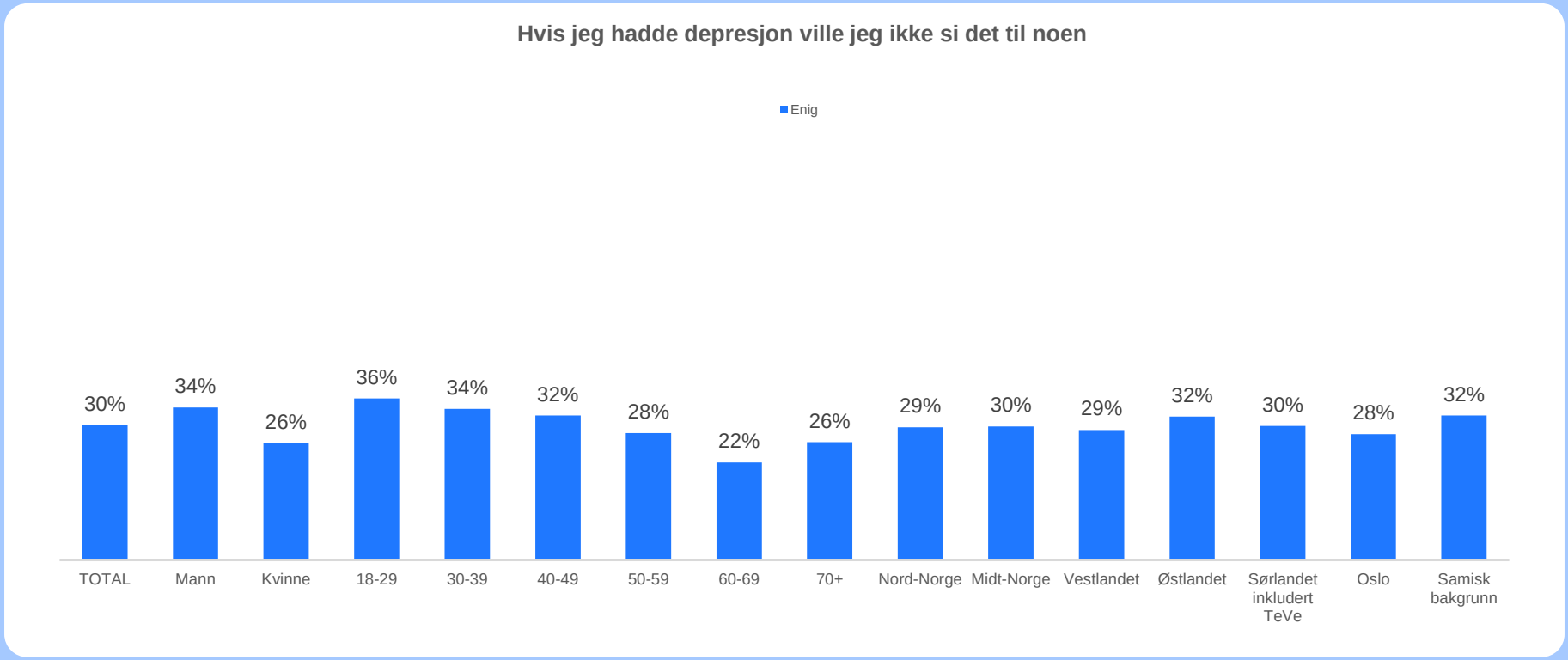
# 30% ville ikke fortalt det til noen dersom de hadde depresjon. Nivået er omtrent likt som i fjor.



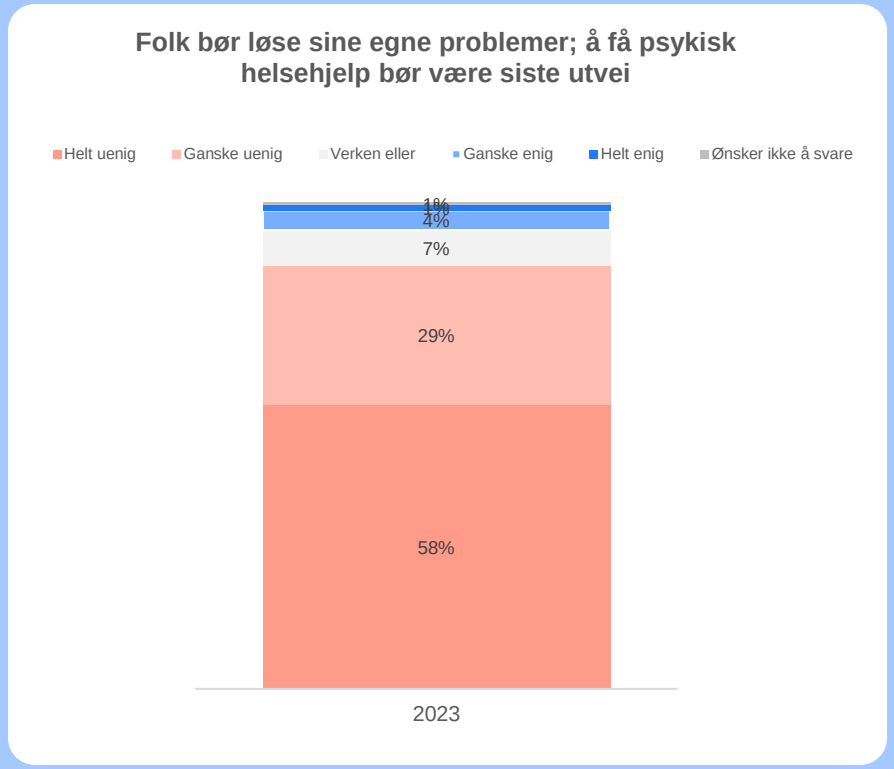

Base: n = 4073
NB: Nytt spørsmål i 2022

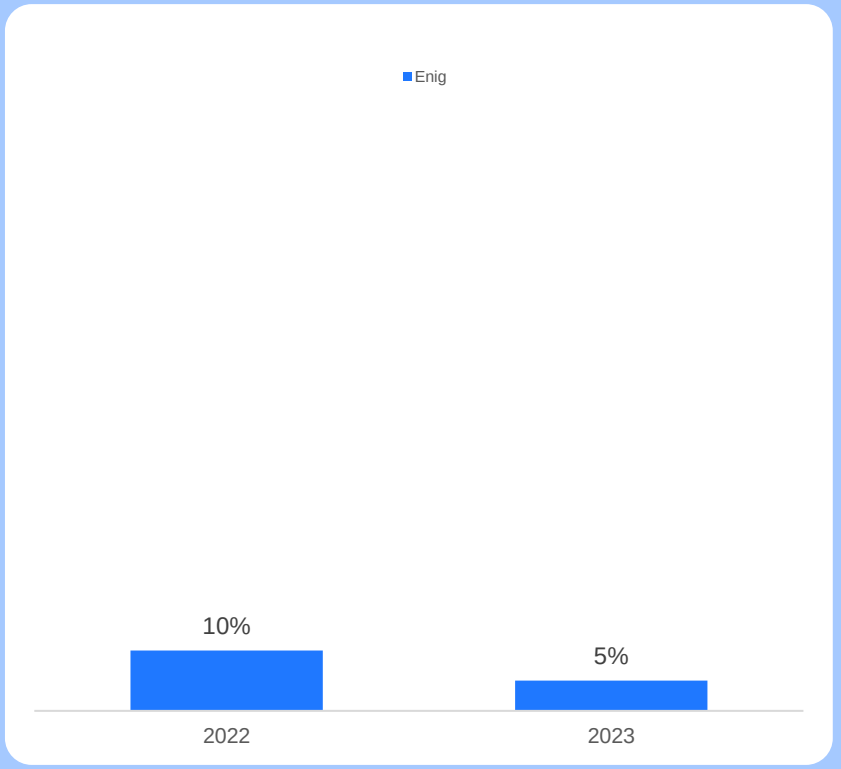
Signifikant flere menn enn kvinner sier seg enige i denne påstanden. Vi ser også at flere i de yngste aldersgruppene er enige i denne påstanden. Andelen som svarer «Helt enig» er signifikant høyere blant de med samisk bakgrunn (11% vs. 6%)




Base: n = 4073

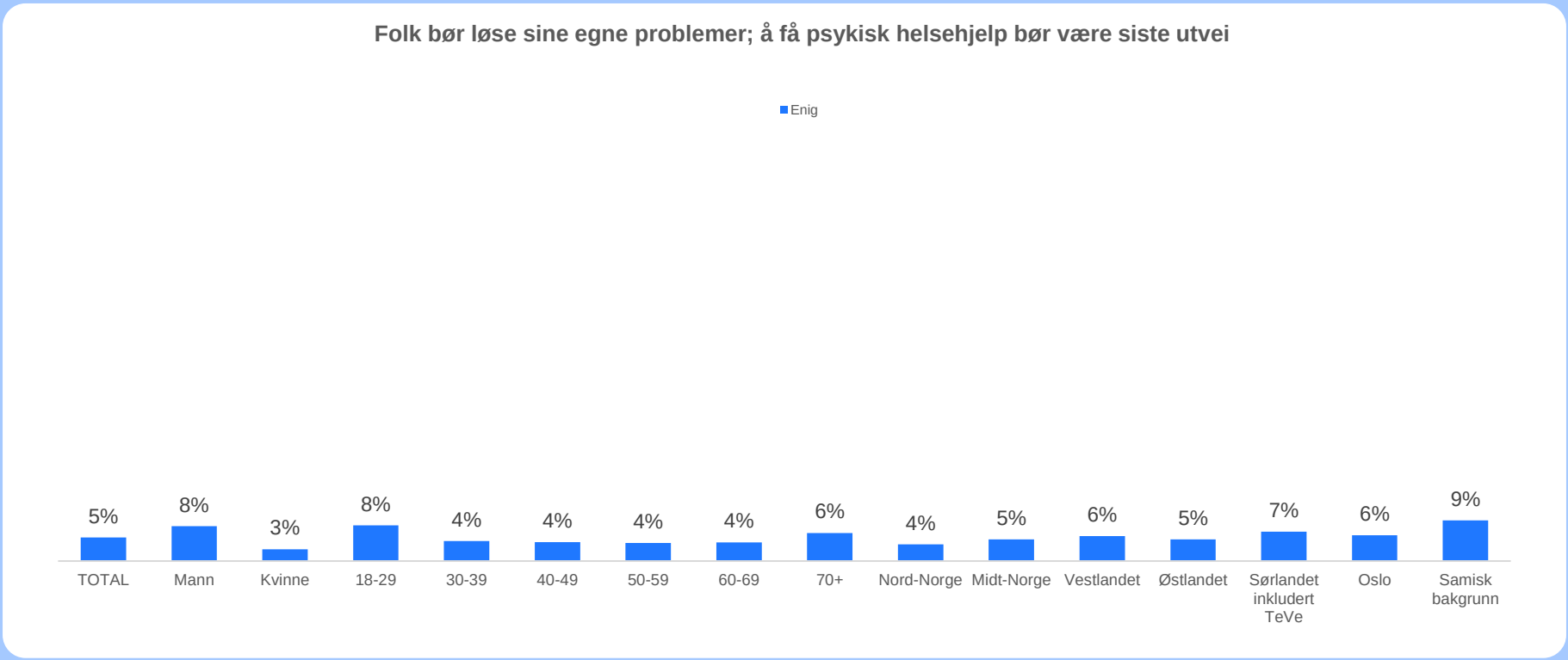
# Signifikant færre sier seg enige i at folk bør løse sine egne problemer, sammenlignet med fjoråret.



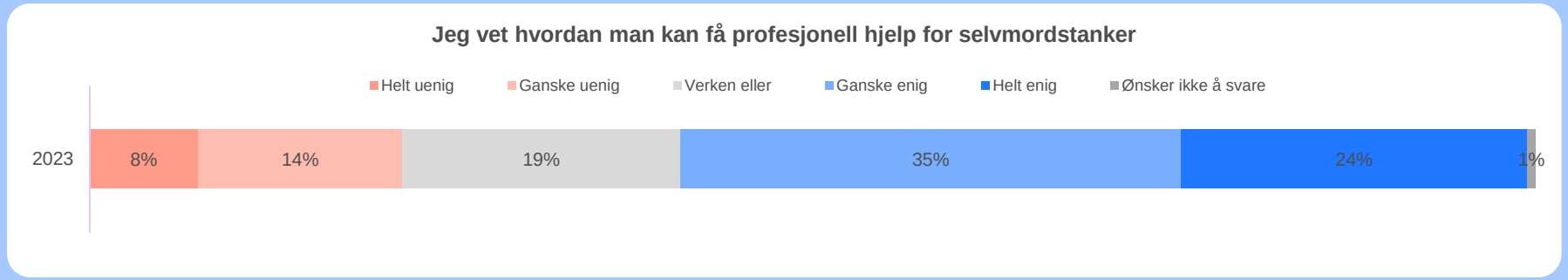

Base: n = 4073
NB: Nytt spørsmål i 2022

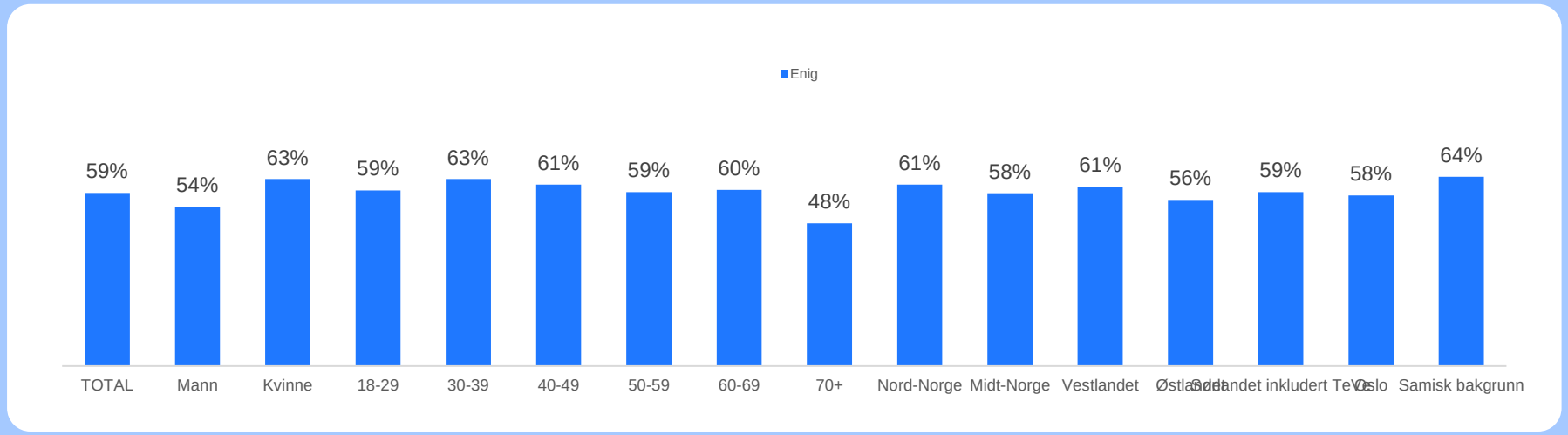
Signifikant flere menn enn kvinner sier seg enige i denne påstanden. Vi ser også at flere i den yngste aldersgruppene er enige i denne påstanden. De med samisk bakgrunn oppgir i høyere grad at de er enige i at folk bør løse sine egne problemer før de ber om hjelp.




Base: n = 4073

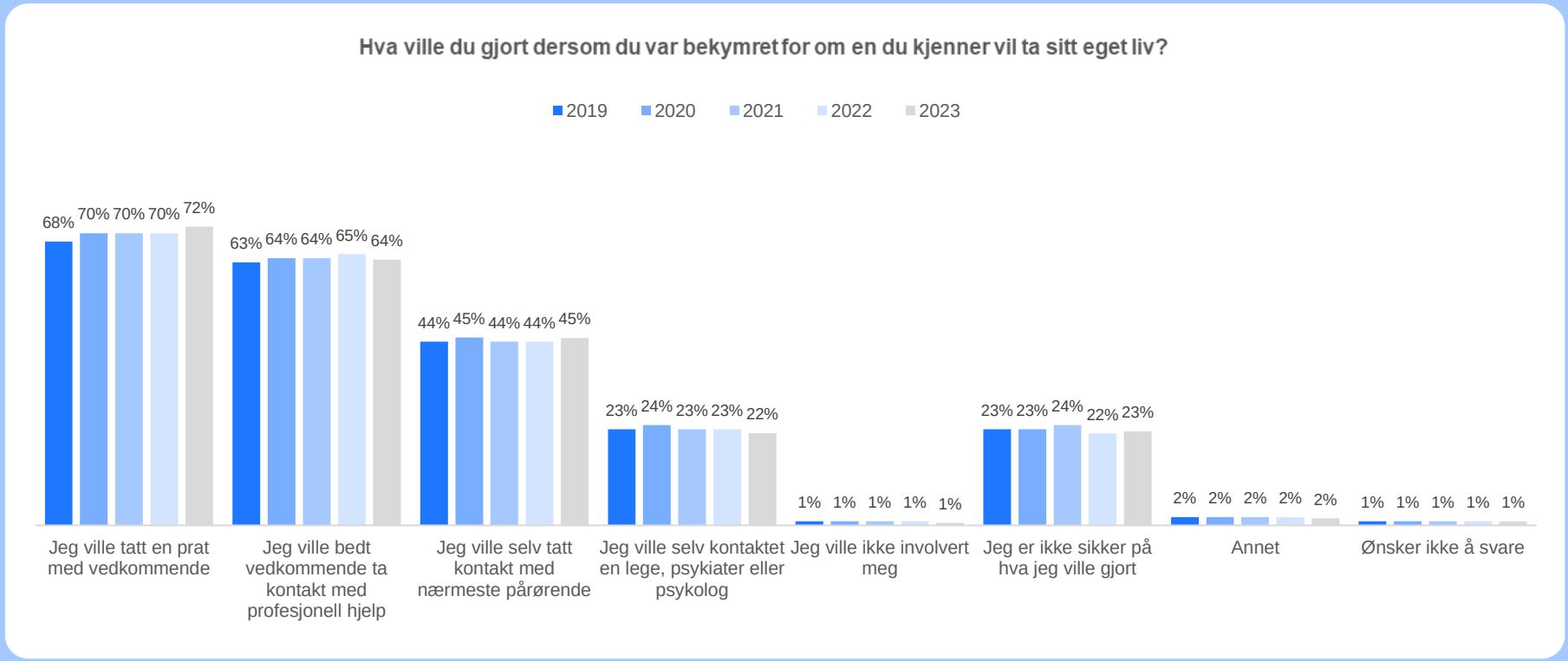
# 59% vet hvor man kan få hjelp. Signifikant flere kvinner oppgir dette og signifikant færre blant de over 70 år.



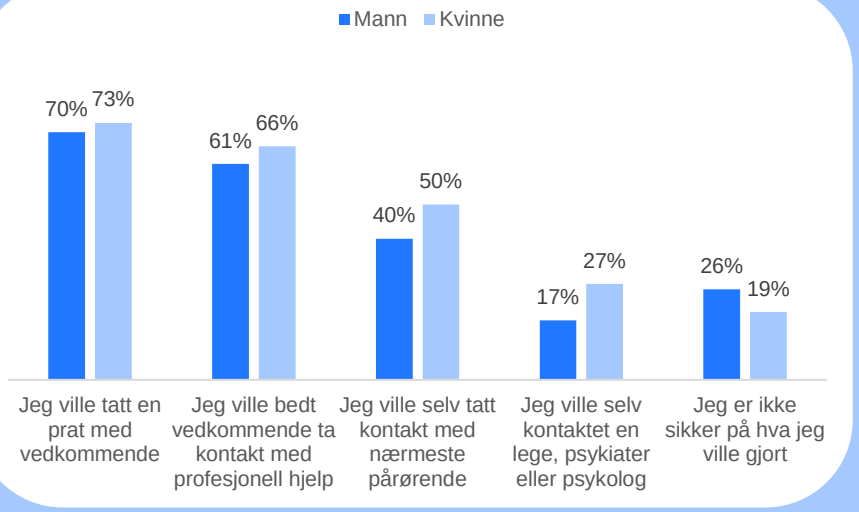



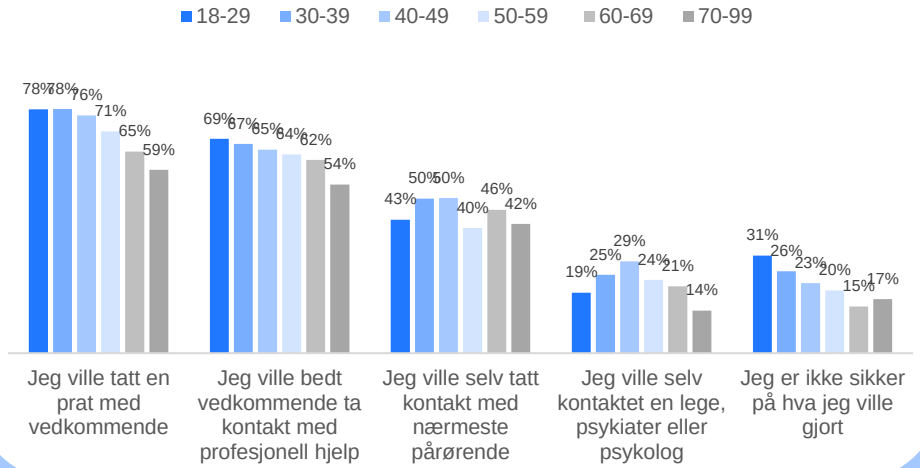

Base: n = 4073
NB: Nytt spørsmål i 2023

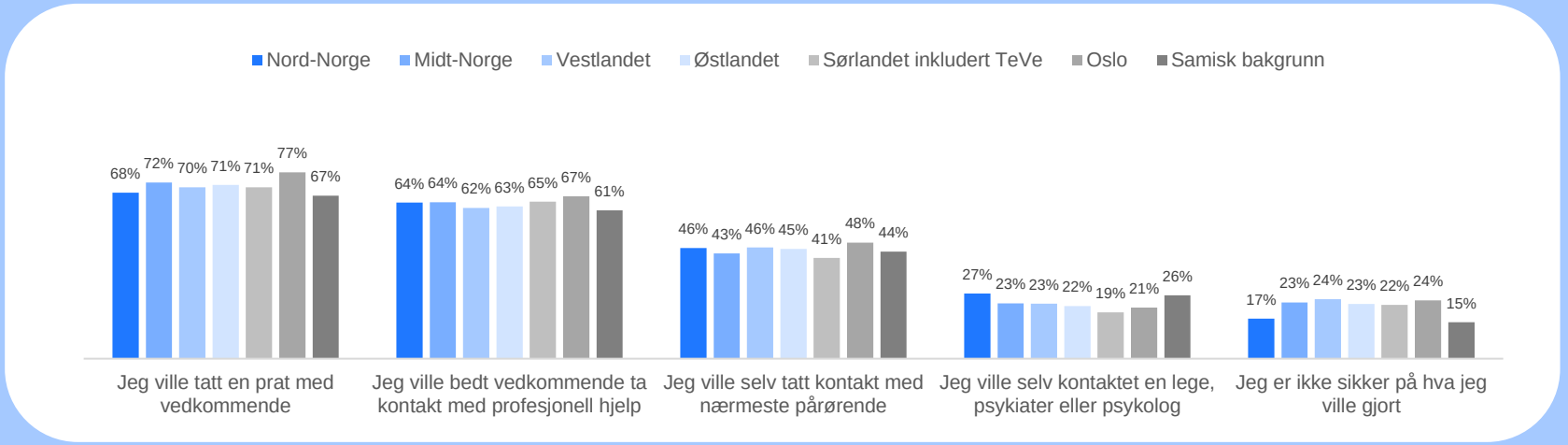
Vi ser svært jevne andeler for de ulike alternativene de siste 5 årene. Det er faktisk en signifikant økning i andel som ville tatt en prat med vedkommende, fra 70% til 72%.




Base: n = 4073


Mann
Kvinne
70%
73%
61%
66%
40%
50%
17%
27%
26%
19%
Jeg ville tatt en prat med vedkommende
Jeg ville bedt vedkommende ta kontakt med profesjonell hjelp
Jeg ville selv tatt kontakt med nærmeste pårørende
Jeg ville selv kontaktet en lege, psykiater eller psykolog
Jeg er ikke sikker på hva jeg ville gjort

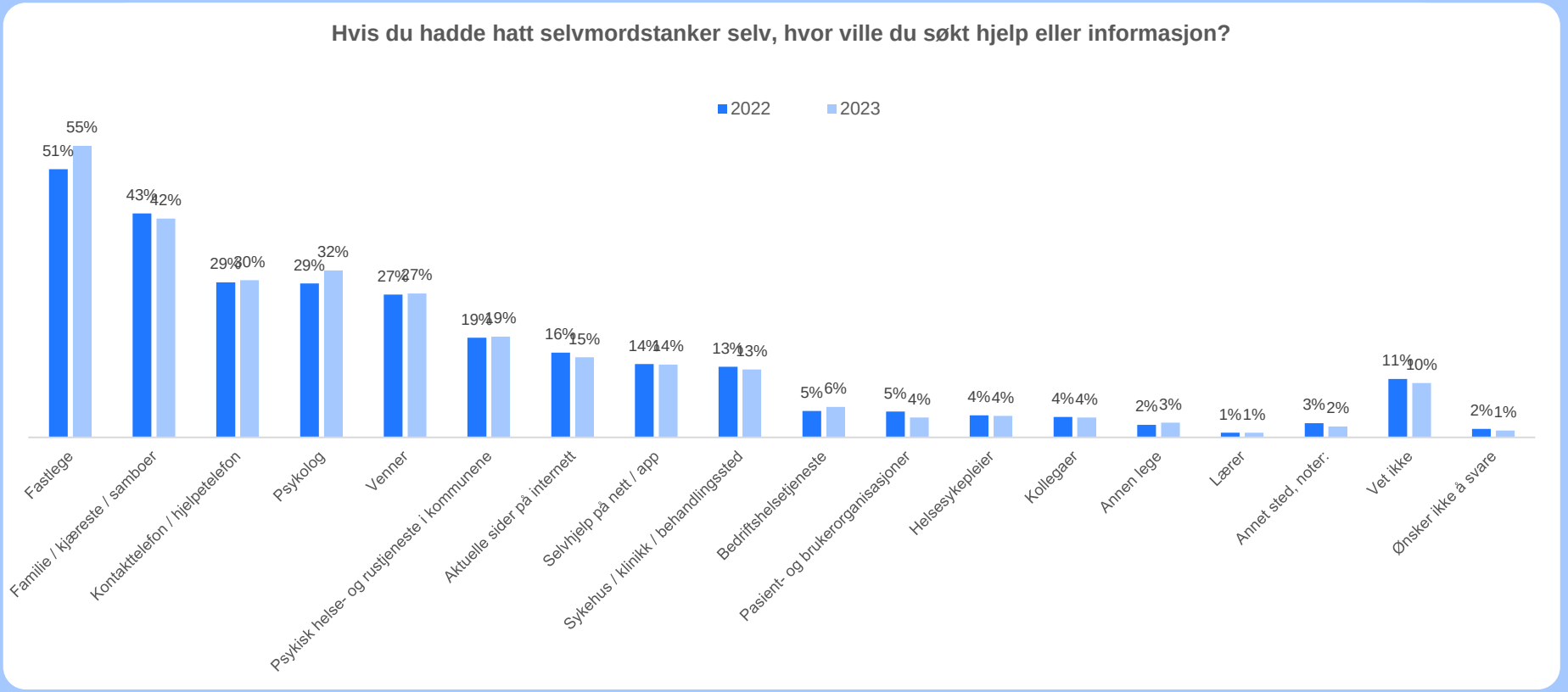

18-29
30-39
40-49
50-59
60-69
70-99
78%
78%
76%
71%
65%
59%
69%
67%
65%
64%
62%
54%
43%
50%
50%
40%
46%
42%
19%
25%
29%
24%
21%
14%
31%
26%
23%
20%
15%
17%
Jeg ville tatt en prat med vedkommende
Jeg ville bedt vedkommende ta kontakt med profesjonell hjelp
Jeg ville selv tatt kontakt med nærmeste pårørende
Jeg ville selv kontaktet en lege, psykiater eller psykolog
Jeg er ikke sikker på hva jeg ville gjort


Nord-Norge
Midt-Norge
Vestlandet
Østlandet
Sørlandet inkludert TeVe
Oslo
Samisk bakgrunn
68%
72%
70%
71%
71%
77%
67%
64%
64%
62%
63%
65%
67%
61%
46%
43%
46%
45%
41%
48%
44%
27%
23%
23%
22%
19%
21%
26%
17%
23%
24%
23%
22%
24%
15%
Jeg ville tatt en prat med vedkommende
Jeg ville bedt vedkommende ta kontakt med profesjonell hjelp
Jeg ville selv tatt kontakt med nærmeste pårørende
Jeg ville selv kontaktet en lege, psykiater eller psykolog
Jeg er ikke sikker på hva jeg ville gjort

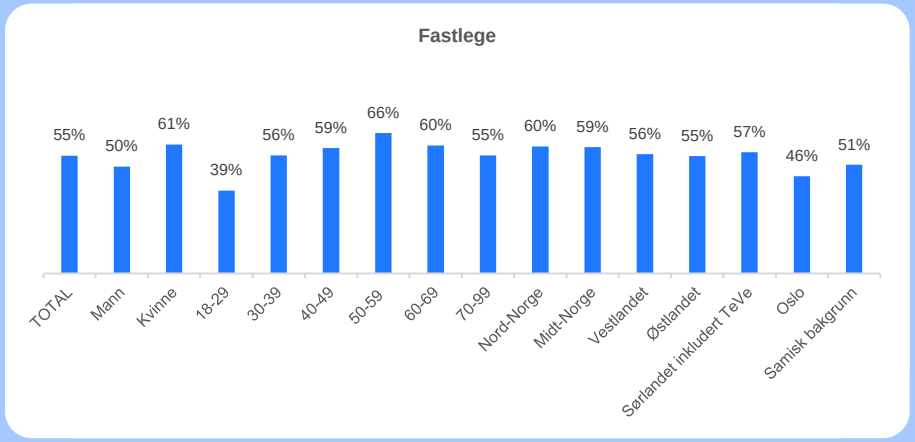
Base: n = 4073

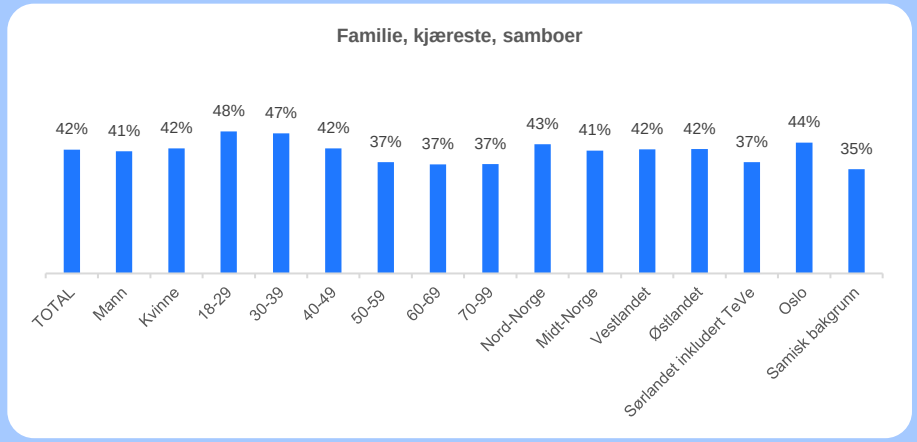
# Informasjon og helsetilbud

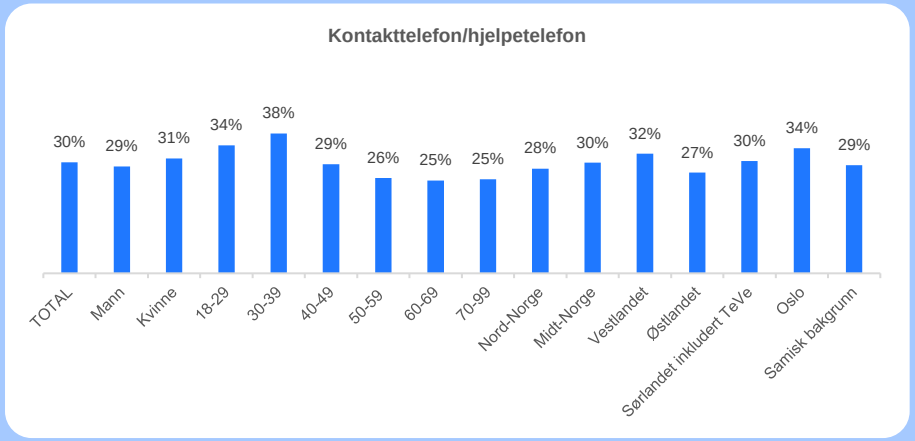
Flest ville søkt hjelp hos fastlege og hos familie. Signifikant flere ville kontaktet fastlege og psykolog dersom de hadde hatt selvmordstanker, sammenlignet med fjoråret.

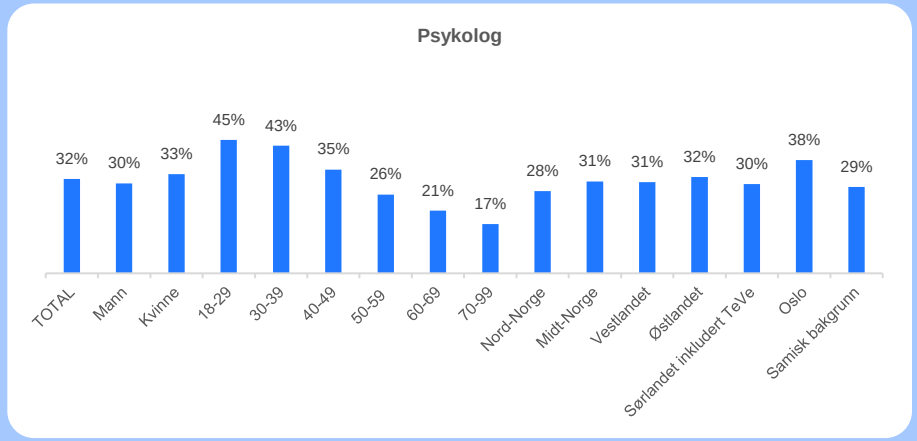



Base: n = 4073


Fastlege
55%
50%
61%
39%
56%
59%
66%
60%
55%
60%
59%
56%
55%
57%
46%
51%
TOTAL
Mann
Kvinne
18-29
30-39
40-49
50-59
60-69
70-99
Nord-Norge
Midt-Norge
Vestlandet
Østlandet
Sørlandet inkludert TeVe
Oslo
Samisk bakgrunn

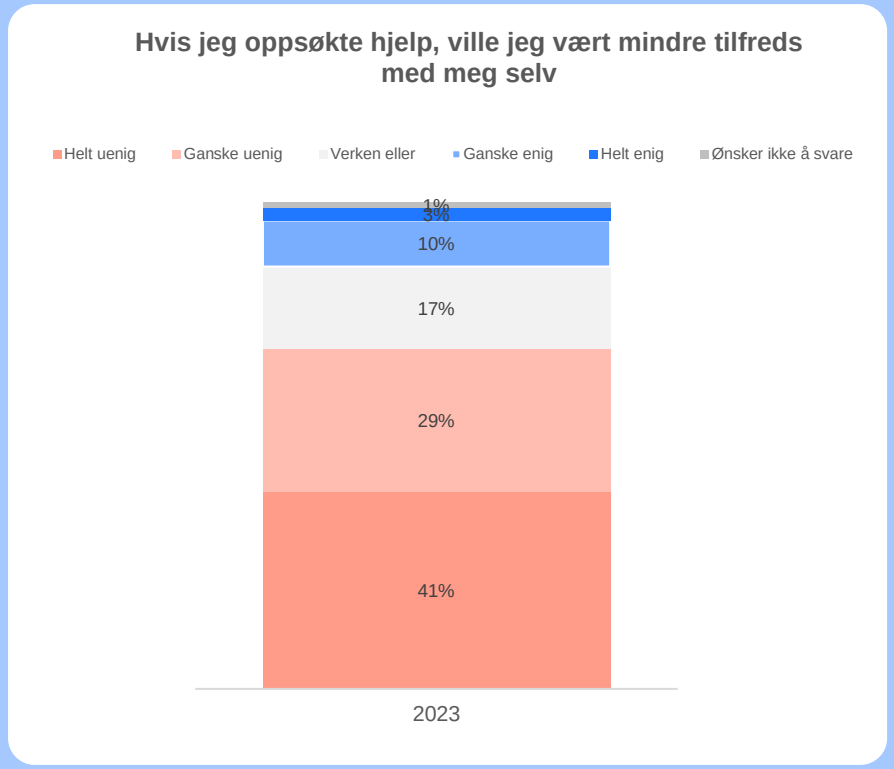

Familie, kjæreste, samboer
42%
41%
42%
48%
47%
42%
37%
37%
37%
43%
41%
42%
42%
37%
44%
35%
TOTAL
Mann
Kvinne
18-29
30-39
40-49
50-59
60-69
70-99
Nord-Norge
Midt-Norge
Vestlandet
Østlandet
Sørlandet inkludert TeVe
Oslo
Samisk bakgrunn

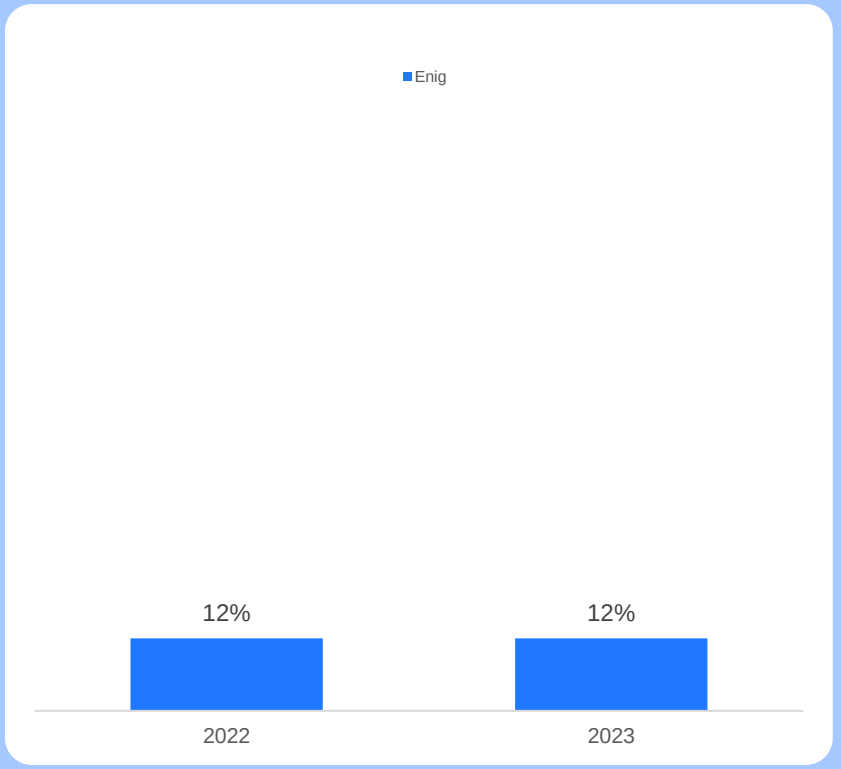

Kontakttelefon/hjelpetelefon
30%
29%
31%
34%
38%
29%
26%
25%
25%
28%
30%
32%
27%
30%
34%
29%
TOTAL
Mann
Kvinne
18-29
30-39
40-49
50-59
60-69
70-99
Nord-Norge
Midt-Norge
Vestlandet
Østlandet
Sørlandet inkludert TeVe
Oslo
Samisk bakgrunn


Psykolog
32%
30%
33%
45%
43%
35%
26%
21%
17%
28%
31%
31%
32%
30%
38%
29%
TOTAL
Mann
Kvinne
18-29
30-39
40-49
50-59
60-69
70-99
Nord-Norge
Midt-Norge
Vestlandet
Østlandet
Sørlandet inkludert TeVe
Oslo
Samisk bakgrunn

Base: n = 4073

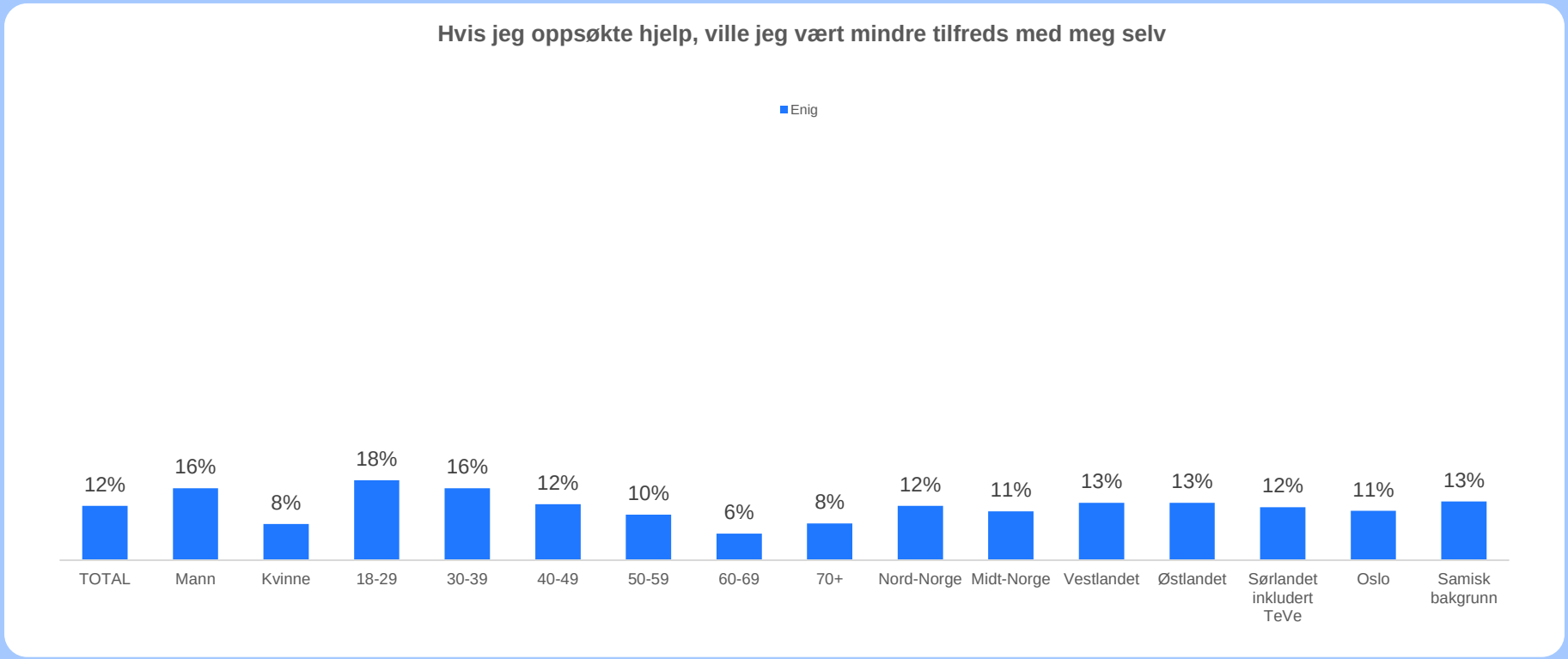
# Andelen som er enige i denne påstanden er lik som i fjor, 12% ville vært mindre tilfreds om de ba om hjelp.



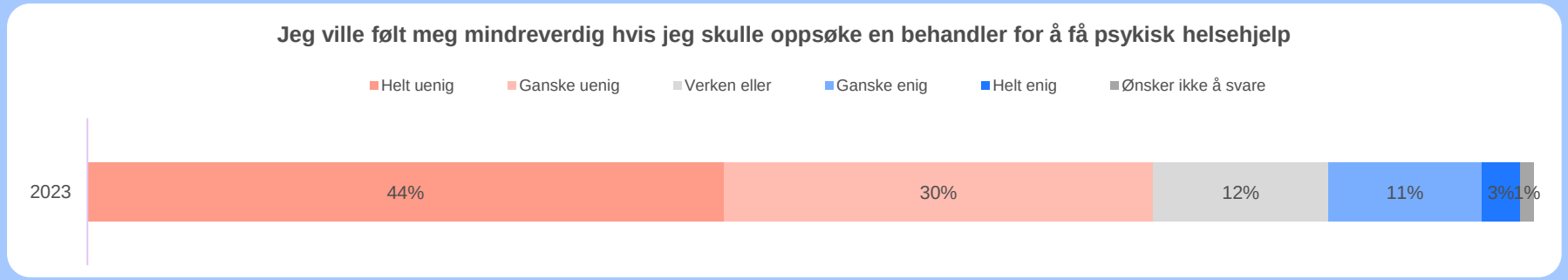

Base: n = 4073
NB: Nytt spørsmål i 2022

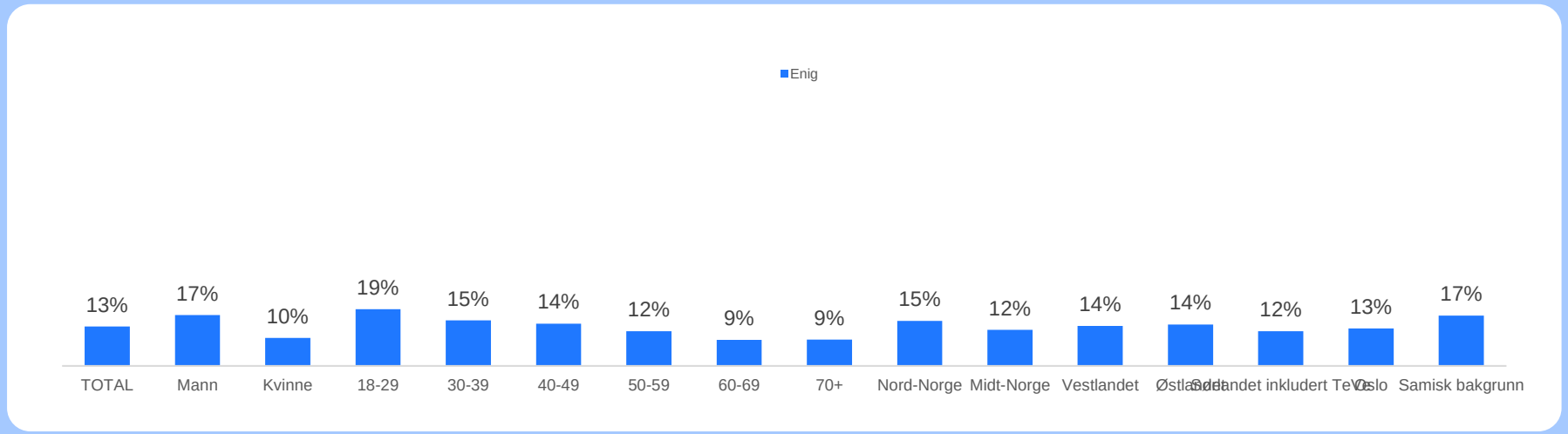
Signifikant flere menn enn kvinner sier seg enige i denne påstanden. Vi ser også at flere i den yngste aldersgruppene er enige i denne påstanden.




Base: n = 4073

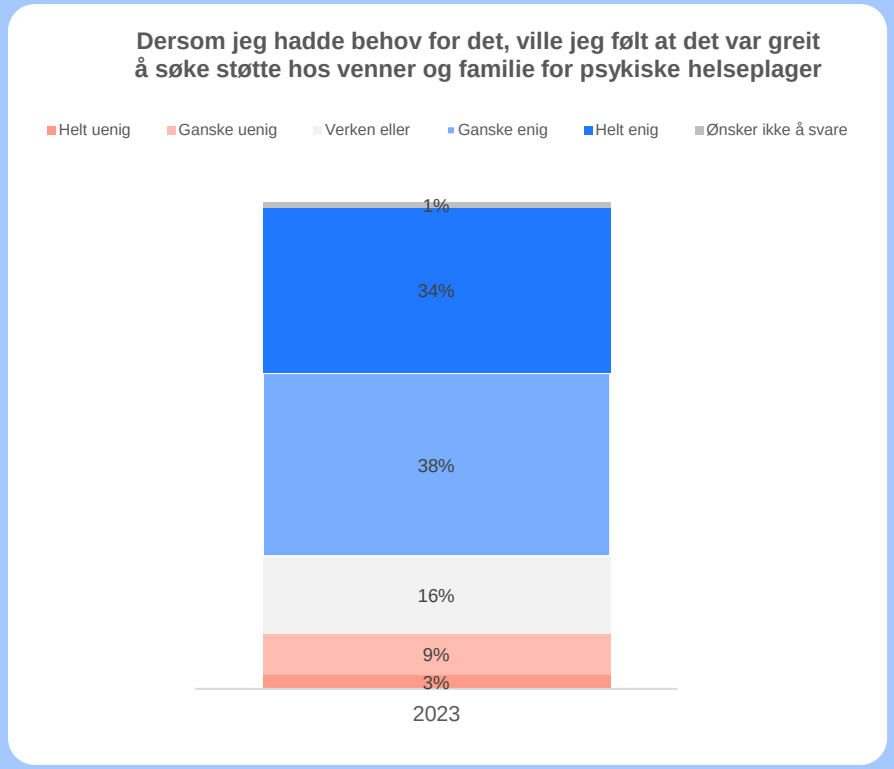
# Signifikant flere menn enn kvinner sier seg enige i denne påstanden. Vi ser også at flere i den yngste aldersgruppene er enige i denne påstanden.

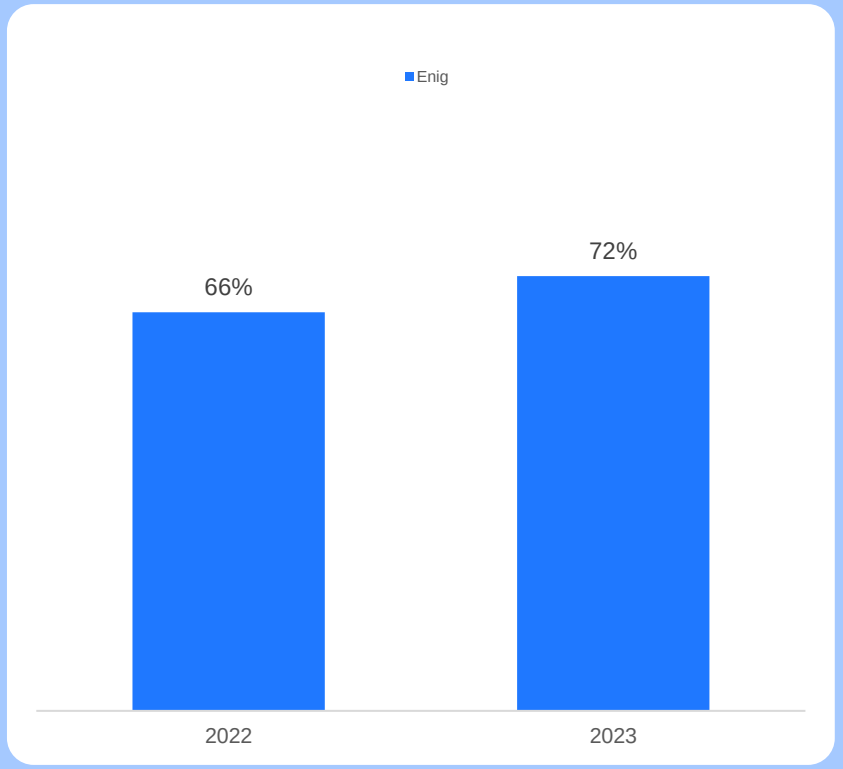



Base: n = 4073
NB: Nytt spørsmål i 2023

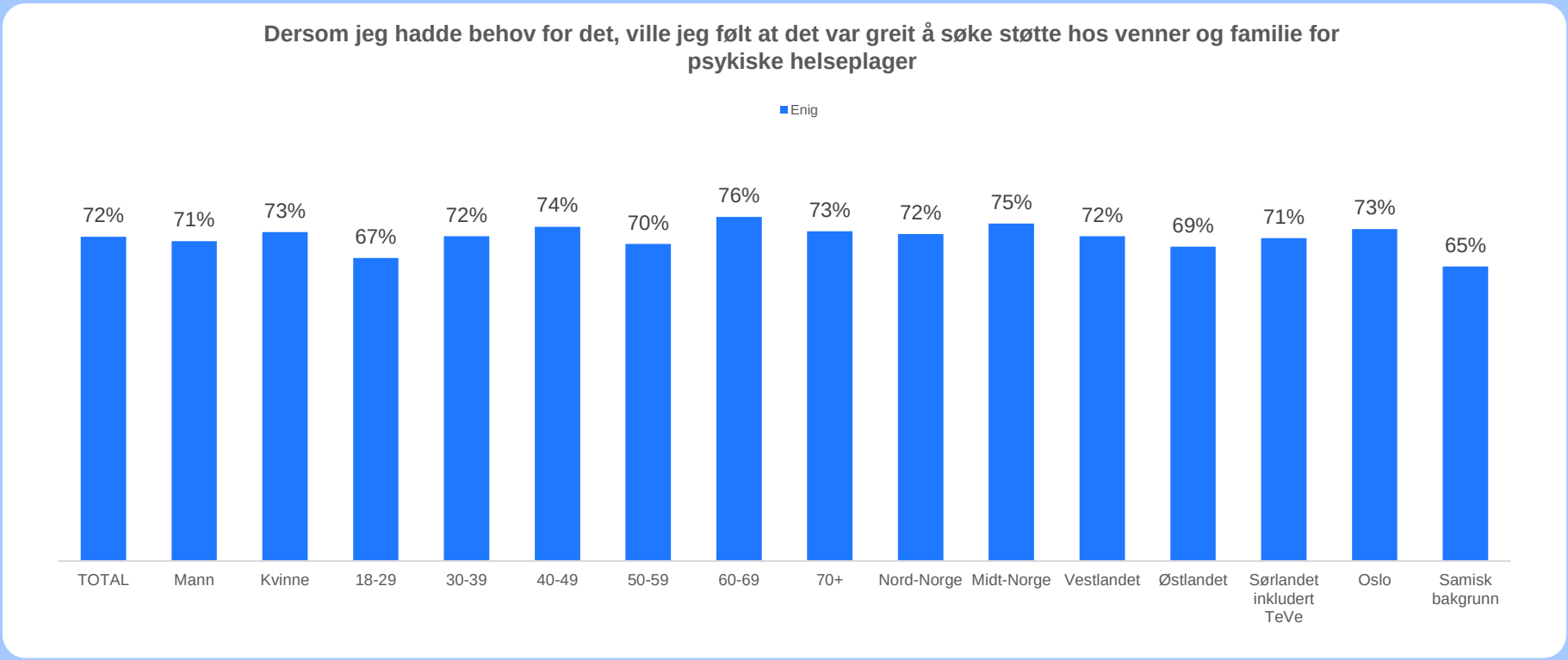
# 72% mener det er greit å søke hjelp hos venner og familie, og det er signifikant høyere andel enn i fjor.



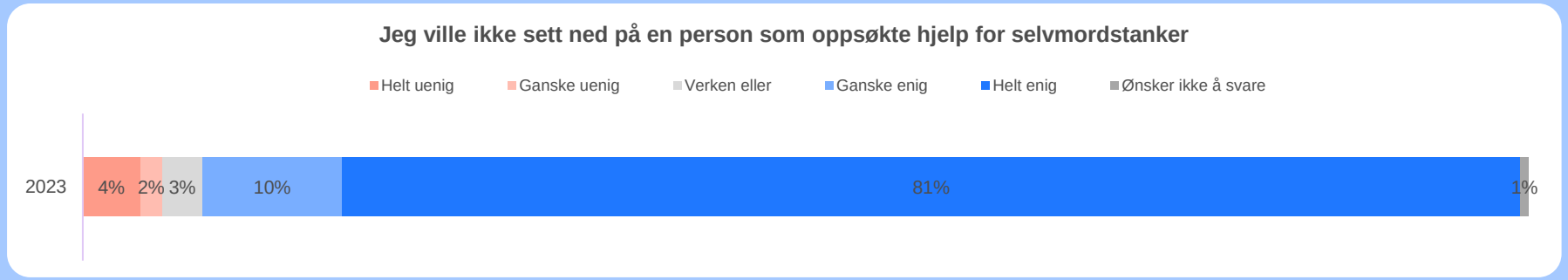

Base: n = 4073
NB: Nytt spørsmål i 2022

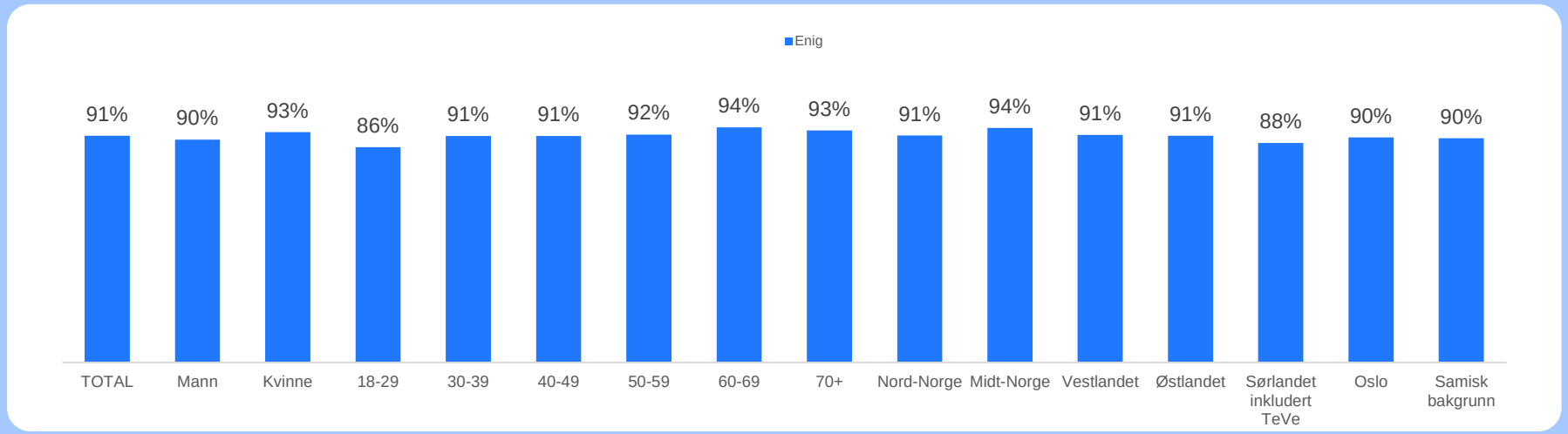
Færre i den yngste aldersgruppen oppgir at de er enige i denne påstanden. Vi ser også at færre enige blant de med samisk bakgrunn.




Base: n = 4073

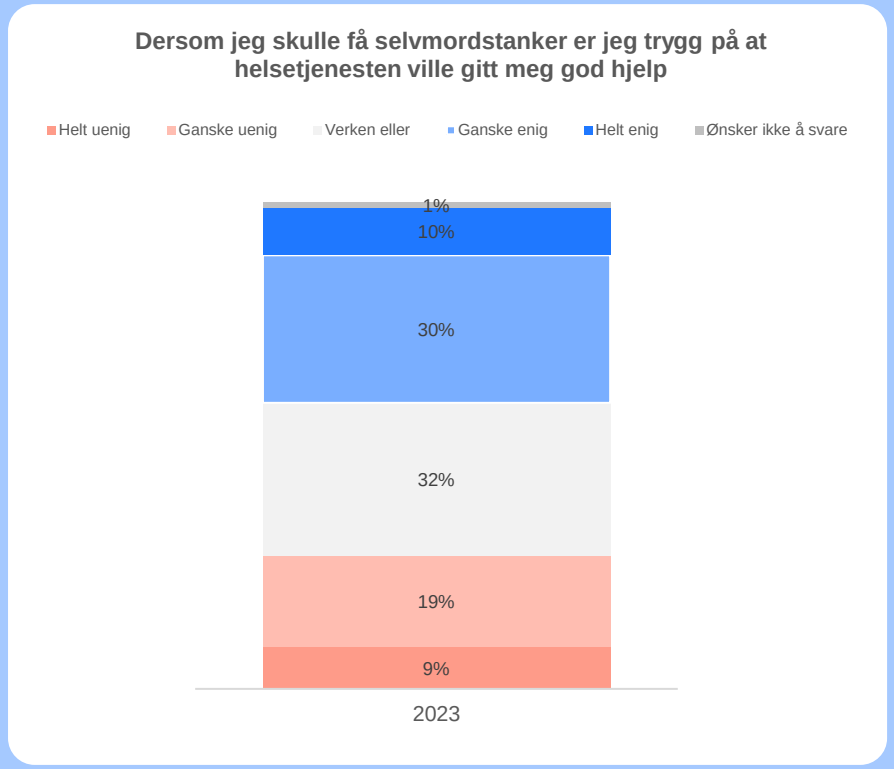
# De fleste er enige i at de ikke ville sett ned på en person som oppsøkte hjelp. Vi ser veldig jevne andeler på tvers av undergruppene.

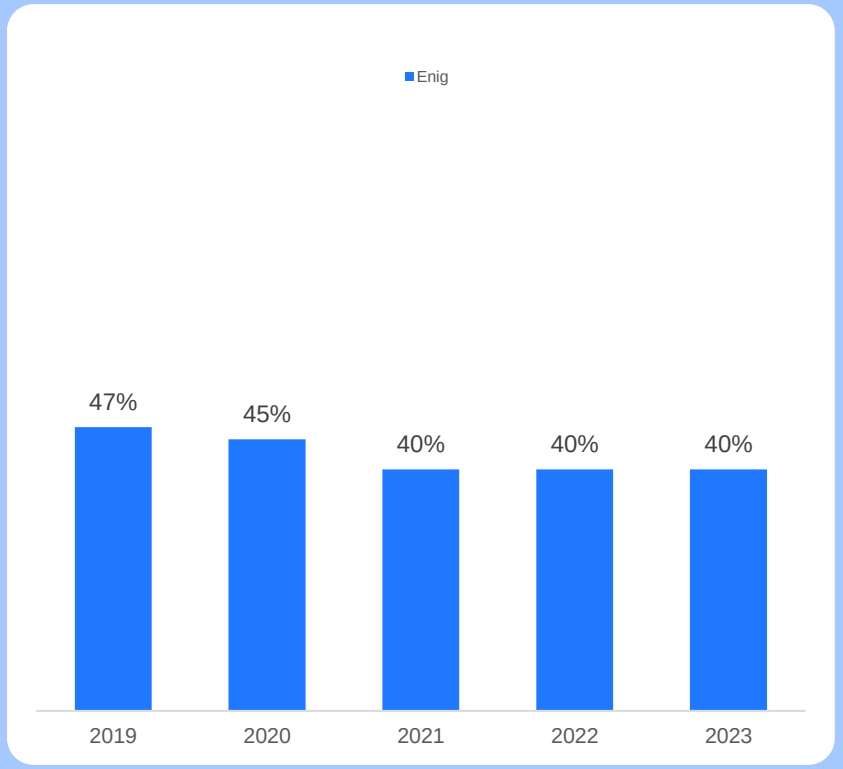



Base: n = 4073
NB: Nytt spørsmål i 2023

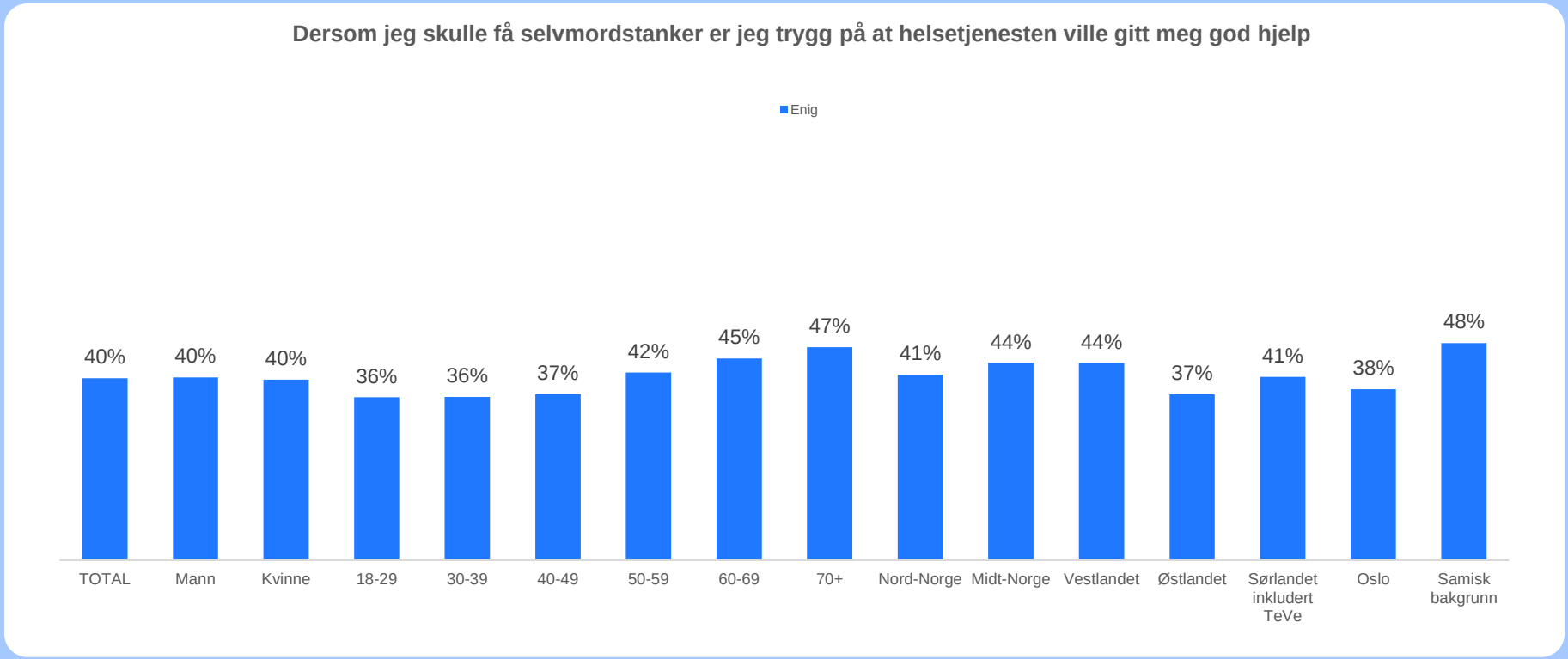
40% har tillit til at helsevesenet vil gi god hjelp, andelen har vært stabil de siste 3 årene, men har hatt en nedgang siden 2019 og 2020. Det er høy andel som er nøytrale til denne påstanden.



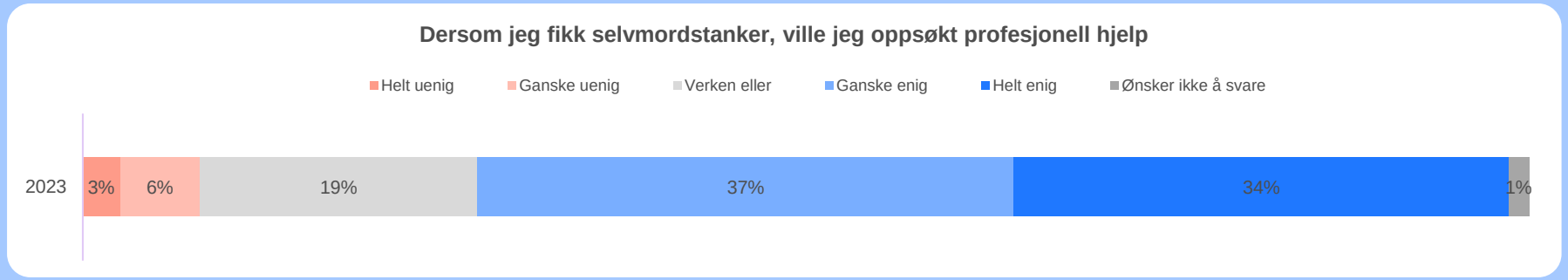

Base: n = 4073

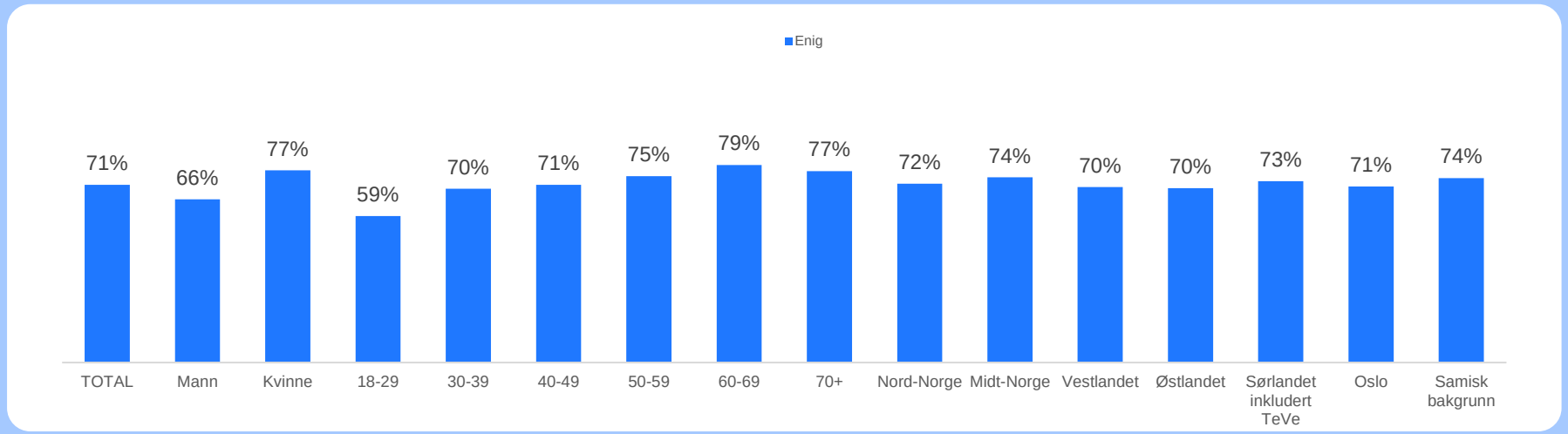
De eldre har høyere tillit til helsevesenet sammenlignet med de under 50 år. Østlandet inkl. Oslo har lavest tillit, mens de med samisk bakgrunn har signifikant høyere tillit sammenlignet med resten av befolkningen.




Base: n = 4073

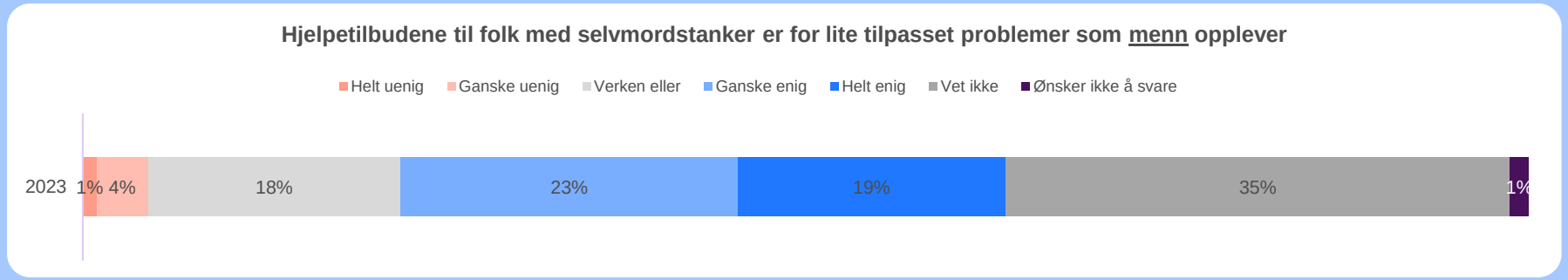
# 71% ville oppsøkt hjelp dersom de fikk selvmordstanker, men 1 av 4 er usikre. Signifikant flere kvinner enn menn ville oppsøkt hjelp, og signifikant færre i den yngste aldersgruppen.

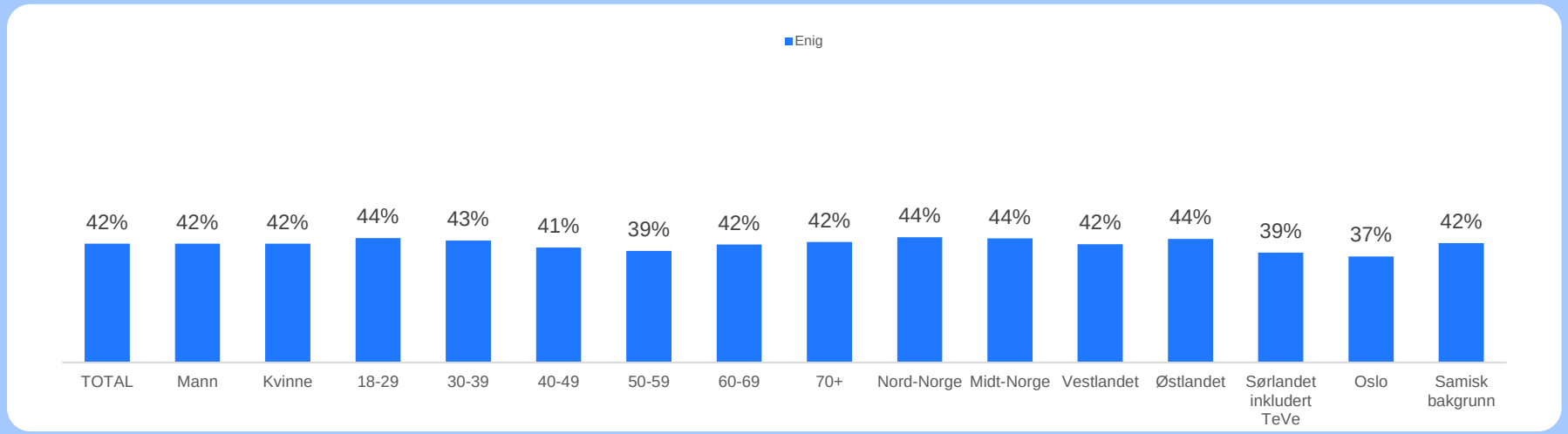



Base: n = 4073
NB: Nytt spørsmål i 2023

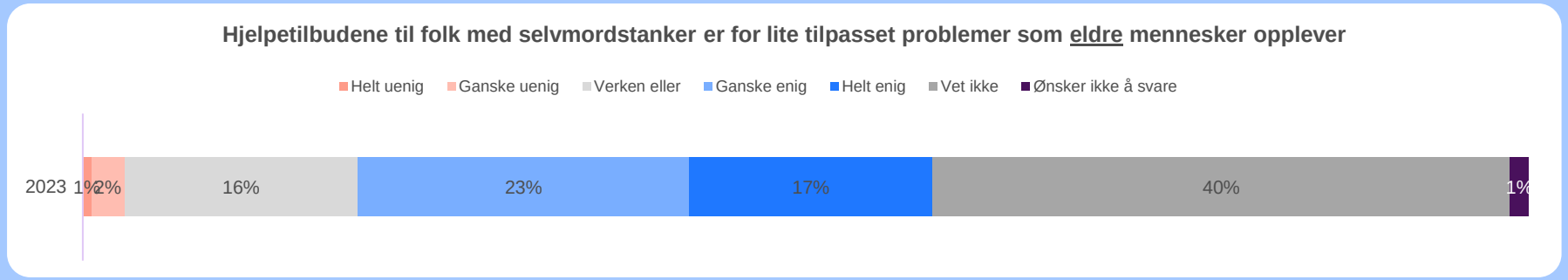
42% er enige i påstanden om at hjelpetilbudene er lite tilpasset menn, og vi ser en høy vet-ikke andel her. Vi ser ikke mange utslag på undergrupper, men noen færre i Oslo sier seg enige i dette.

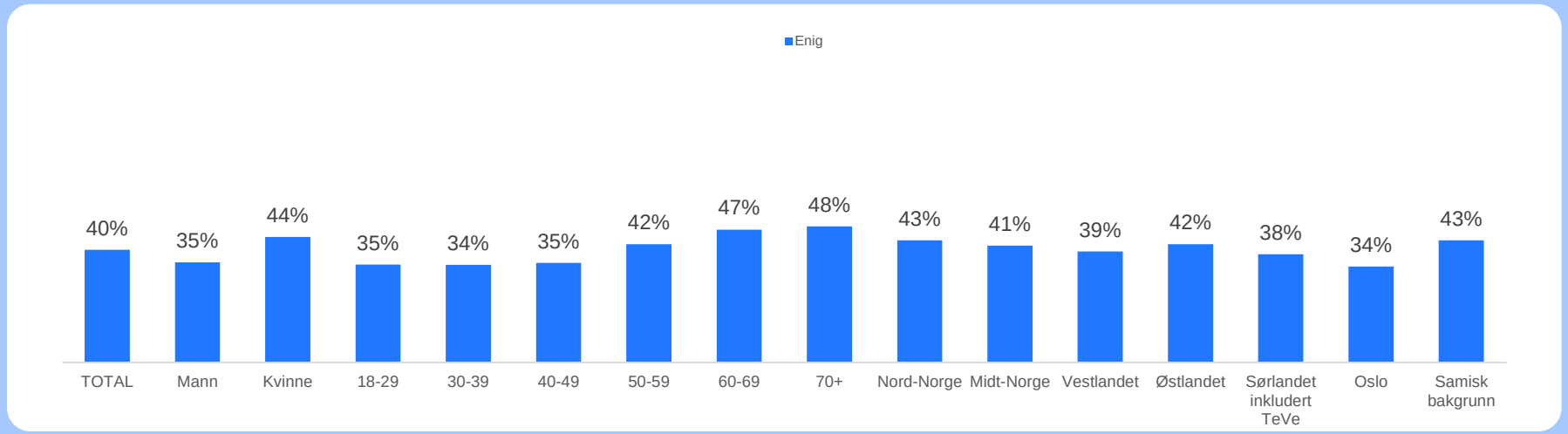



Base: n = 4073
NB: Nytt spørsmål i 2023

40% er enige i påstanden om at hjelpetilbudene er lite tilpasset eldre, og vi ser en høy vet-ikke andel her også. Signifikant flere kvinner enn menn er enige i denne påstanden, og jo eldre man blir jo høyere enighet. Færre i Oslo er enige sammenlignet med de andre geografiske områdene.




Base: n = 4073
NB: Nytt spørsmål i 2023

Takk for oppmerksomheten!

MINDSHARE