Nasjonal selvmordsundersøkelse

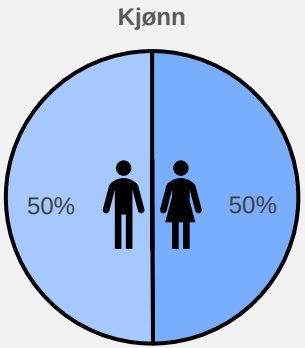
Helsedirektoratet, desember 2024

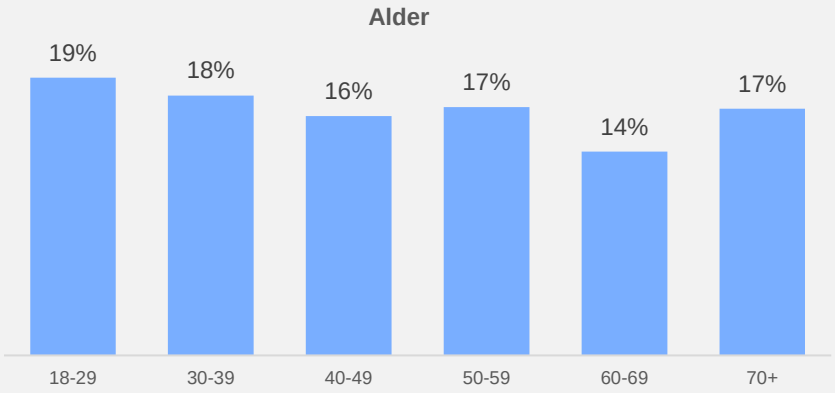
Metode og gjennomføring

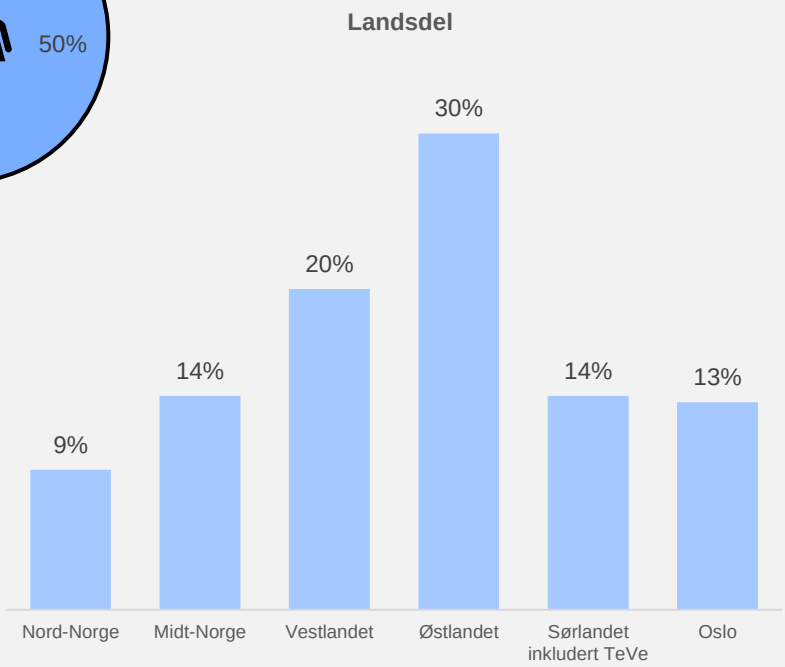
Metode:	Elektronisk datafangst – web-panel Norstat.
Innhold:	Tanker og holdninger rundt selvmord, samt avdekke kunnskap om hvor man kan henvende seg til selvmords-relaterte problemer.
Utvalg:	4020 intervjuer, representativt utvalg av den norske befolkning 18 år +.
Periode:	Desember 2024

Demografi og geografi

- 101 med samisk bakgrunn
- 324 født i utlandet







Base: n = 4020

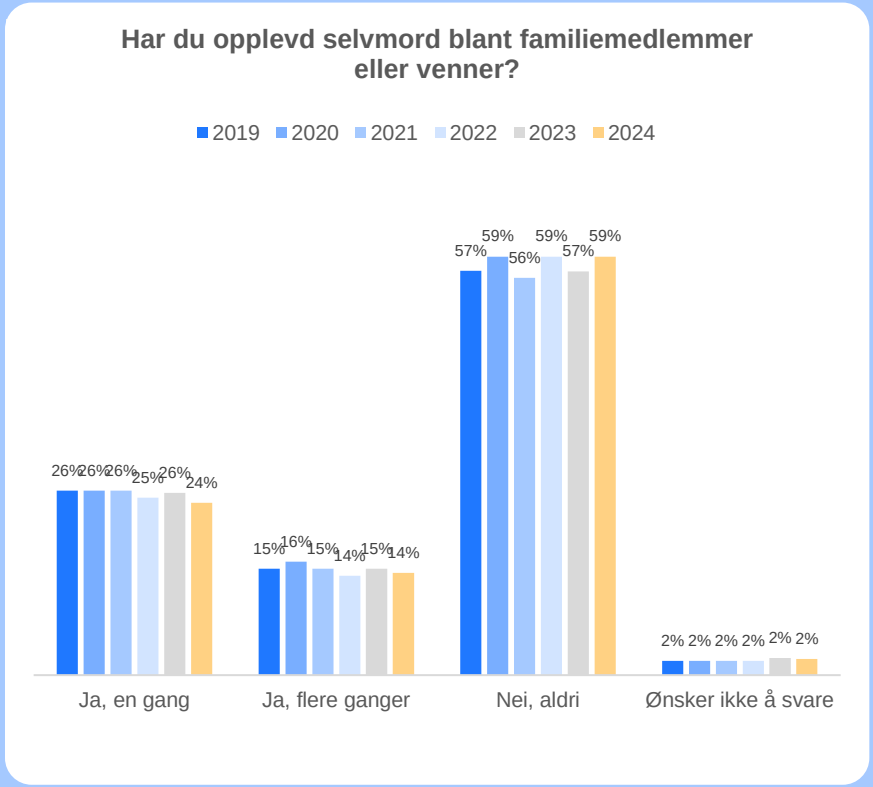
Resultater

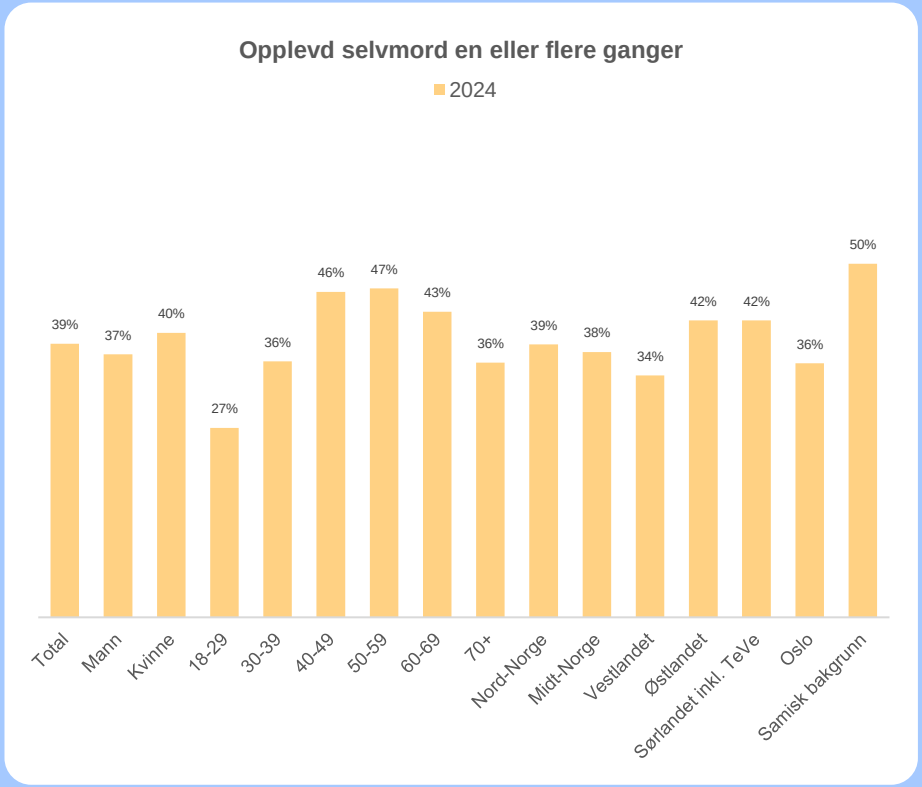
Viktigste funn

- Signifikant flere med **samisk bakgrunn** har opplevd selvmord eller selvmordsforsøk blant venner eller familie. OBS: Utvalg samisk bakgrunn!
- Nedadgående trend i påstandene om at man **alltid kan hjelpe en person som har selvmordstanker og at man er beredt til å hjelpe en person i selvmordskrise ved å ta kontakt**.
- Signifikant nedgang i andel som oppgir at man vet **hvordan man kan få profesjonell hjelp** for selvmordstanker.
- **Personer som er født i utlandet** ville i større grad kontaktet **psykolog** eller **selvhjelp på nett** dersom de skulle få selvmordstanker selv.
- Signifikant flere blant de som er **født i utlandet** ville vært **mindre tilfreds med seg selv dersom de oppsøkte hjelp**, og signifikant færre ville ikke **sett ned på en person** som oppsøkte hjelp.
- Nedadgående trend for andelen som er **trygg på at helsetjenesten ville gitt de god hjelp** dersom de selv skulle få selvmordstanker, og signifikant færre blant de med **samisk bakgrunn**.
- Signifikant nedgang i andelen som mener at **hjelpetilbudene er lite tilpasset menn**.

39% oppgir at de har opplevd selvmord blant venner eller familie. Det er en liten nedgang sammenlignet med 2023. Andelen stiger naturlig med alder – opp til 60 år før den går ned igjen for de eldste.

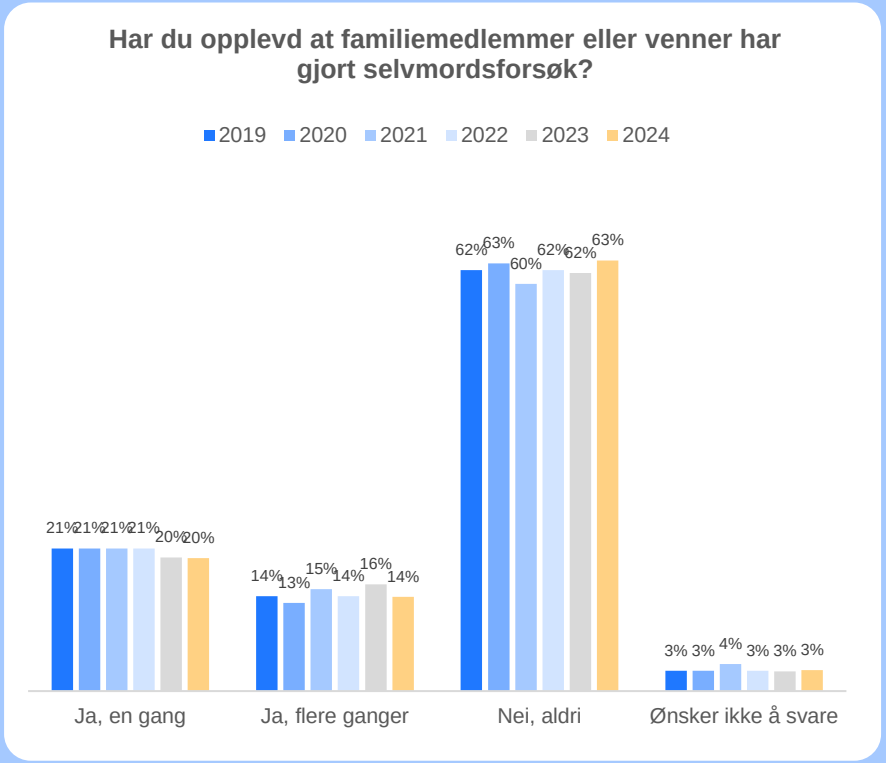
Det er en signifikant høyere andel blant de med samisk bakgrunn som har opplevd selvmord blant familiemedlemmer en eller flere ganger - 50%

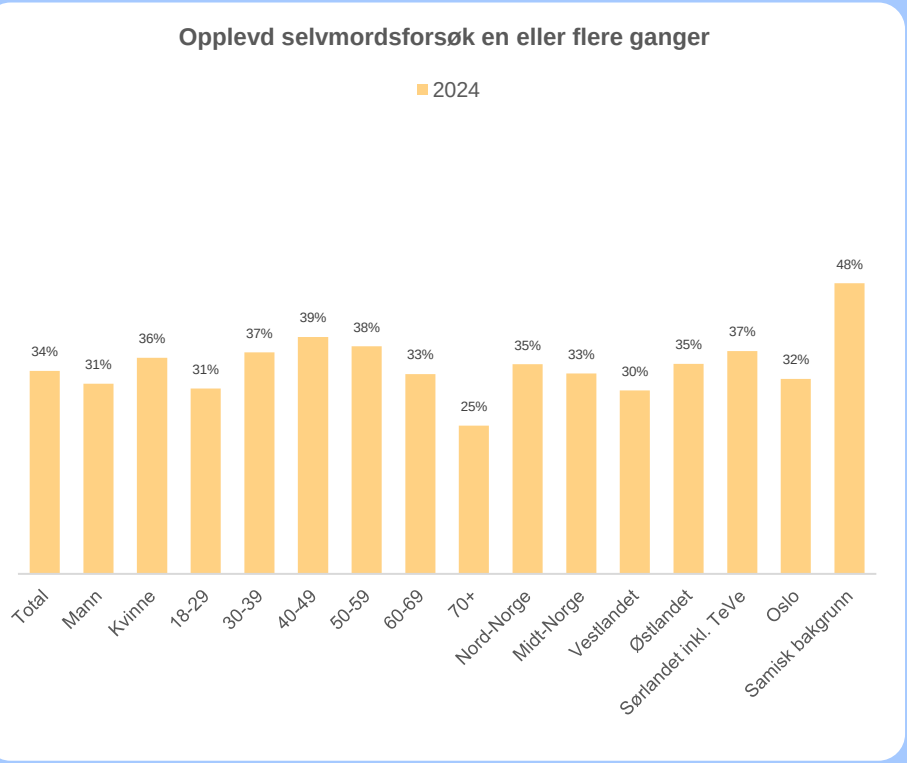




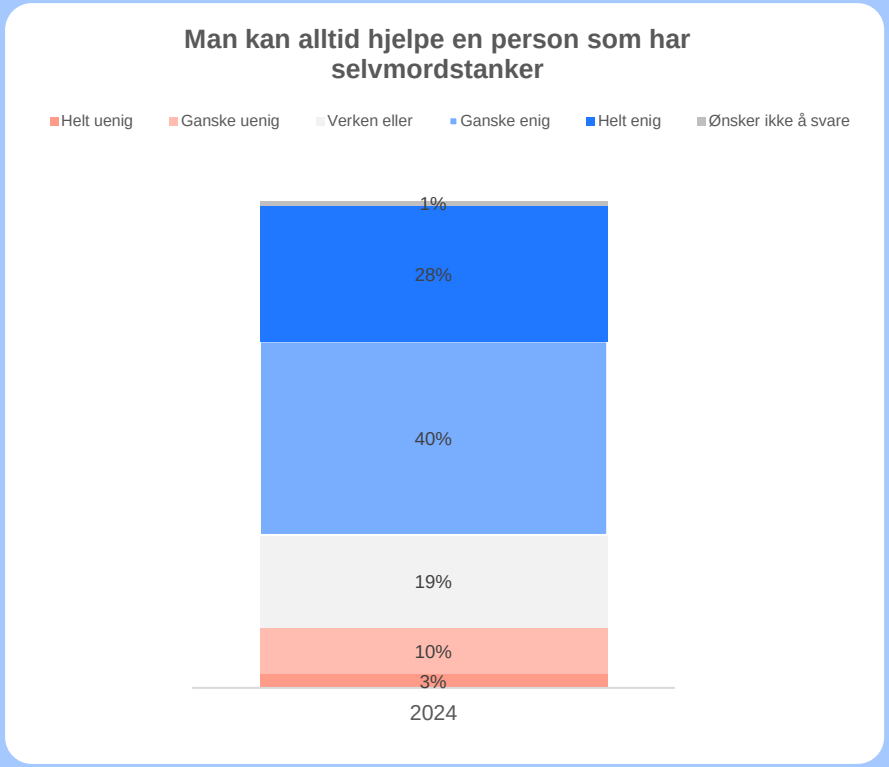
34% oppgir at de har opplevd selvmordsforsøk en eller flere ganger blant venner/familie. Vi ser en liten nedgang fra i fjor i andelen som har opplevd dette flere ganger, fra 16% til 14% (lik andel som i 2022). Vi ser en nedgang blant de fra Vestlandet, Østlandet og fra Sørlandet.

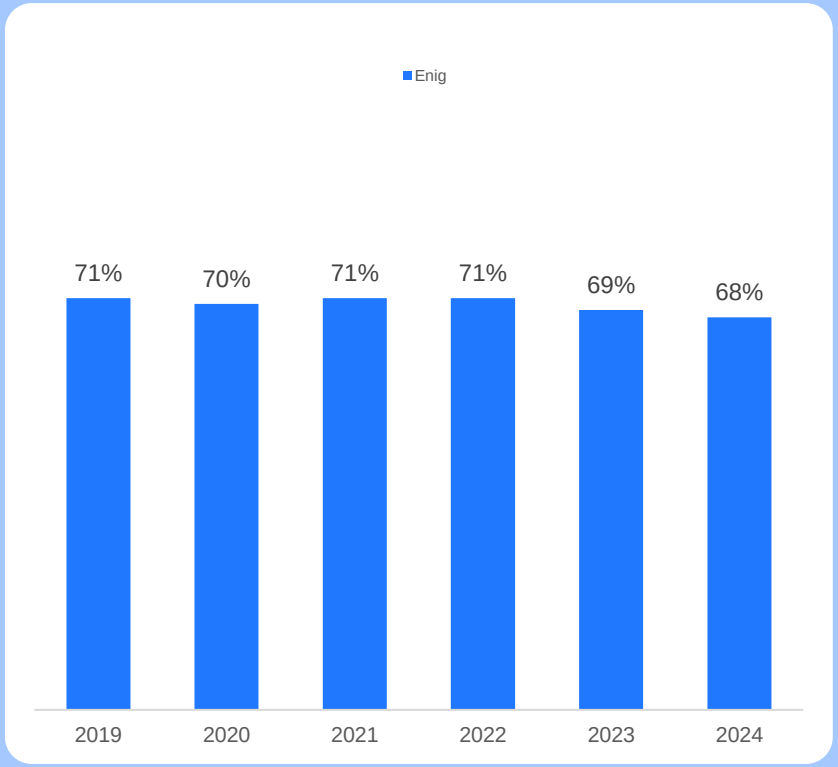
Det er en signifikant høyere andel blant de med samisk bakgrunn som har opplevd selvmordsforsøk blant familiemedlemmer/venner en eller flere ganger, 48%.





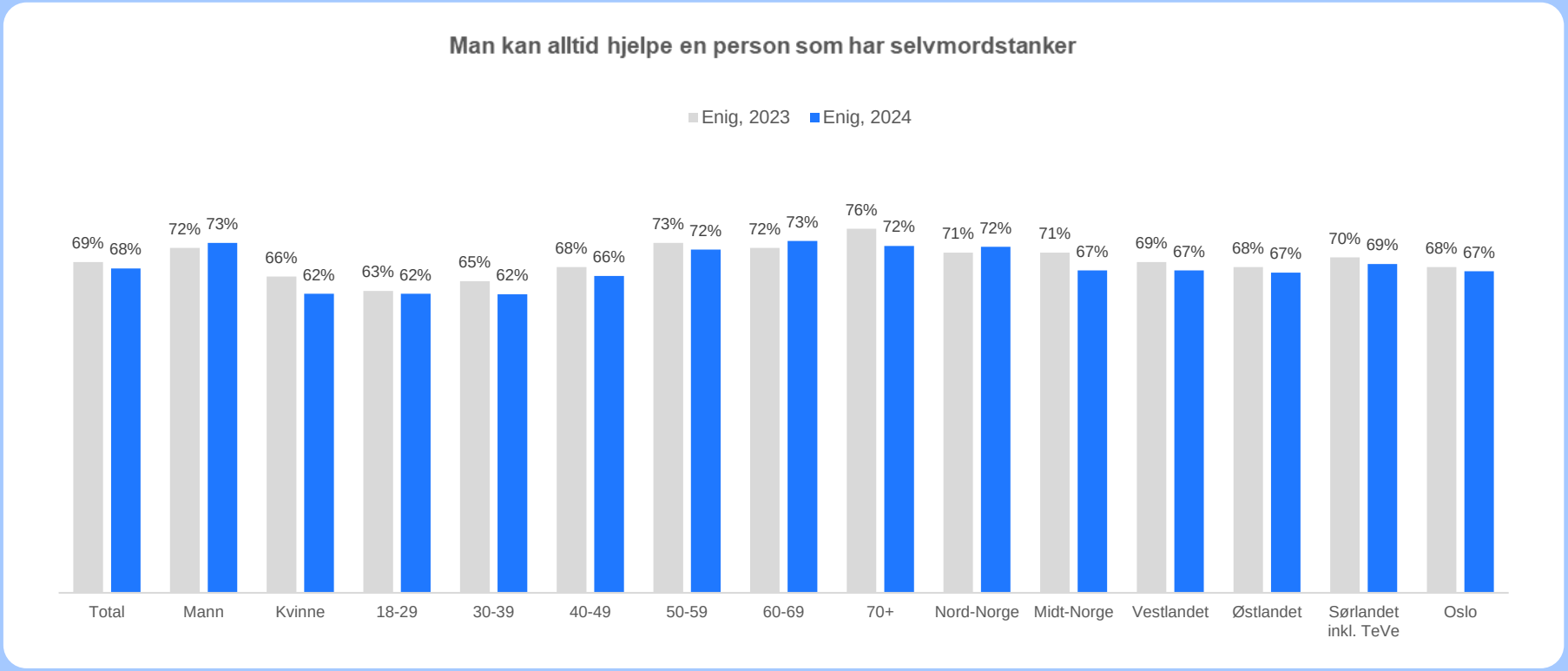
68% er enig i påstanden. Gradvis nedgang i andelen som er enig i at man alltid kan hjelpe en person som har selvmordstanker.





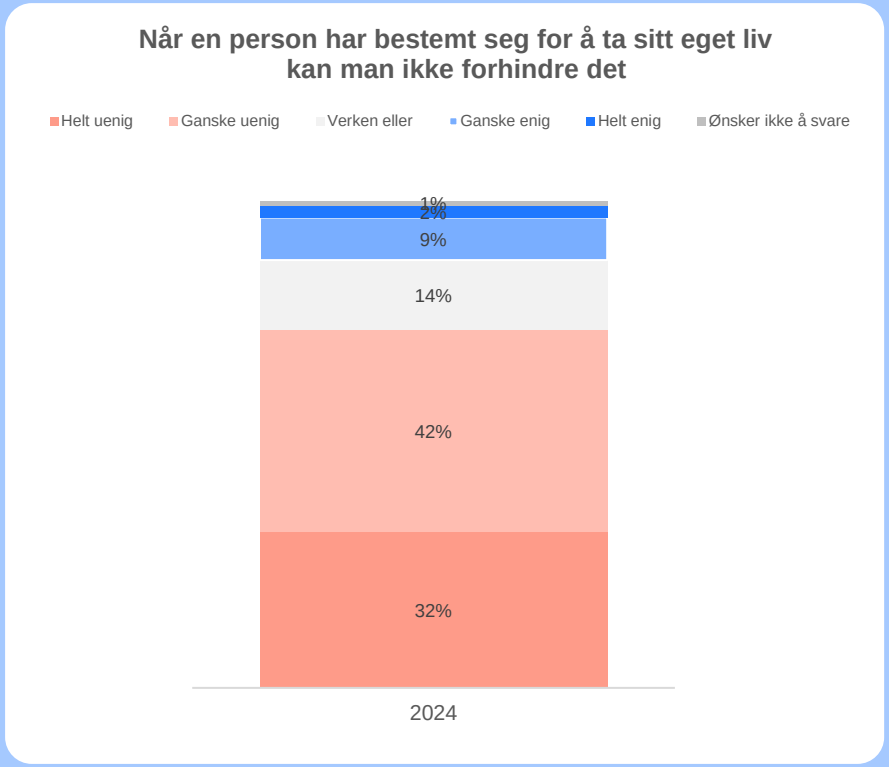
Base: n = 4020

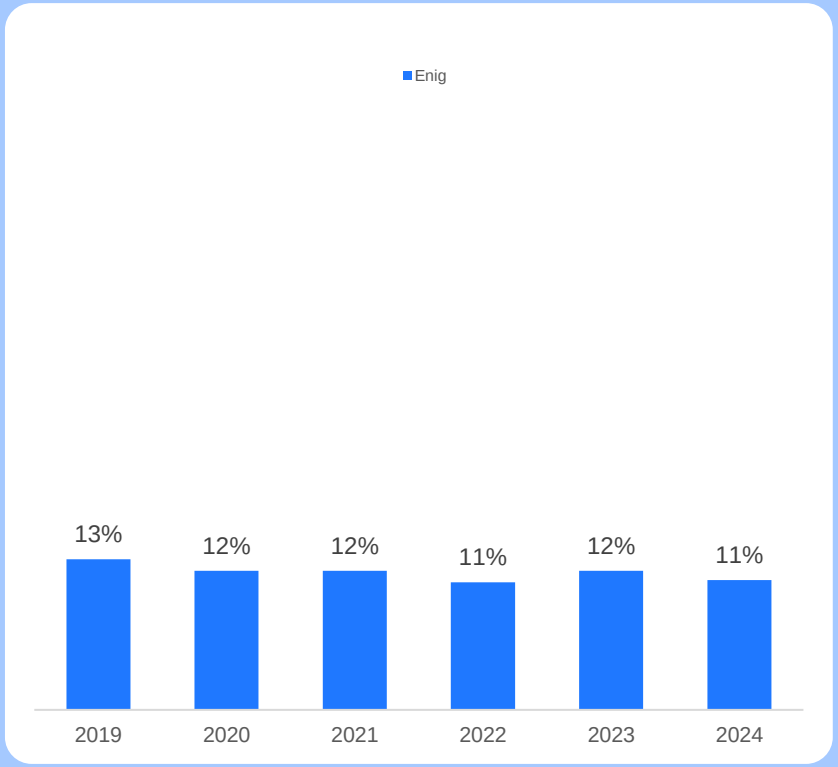
Signifikant flere menn enn kvinner er enige i påstanden, og vi ser et større skille mellom menn og kvinner i 2024, sammenlignet med 2023. Desto eldre man er desto mer enig er man. Signifikant forskjell mellom de yngste og de eldste. Nord-Norge skiller seg ut geografisk, flere fra Nord-Norge er enig.



Base: n = 4020

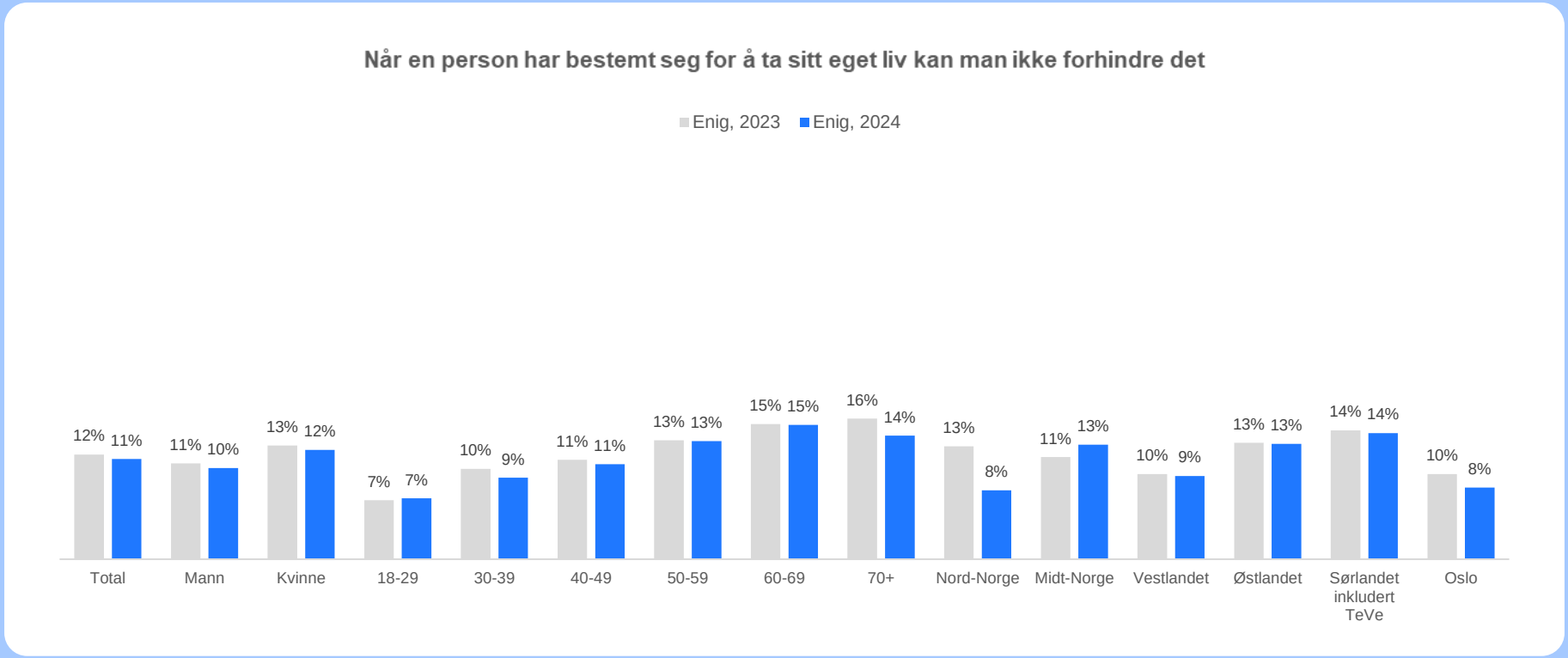
11% er enig i påstanden. Andelen har gått noe ned siden 2019.





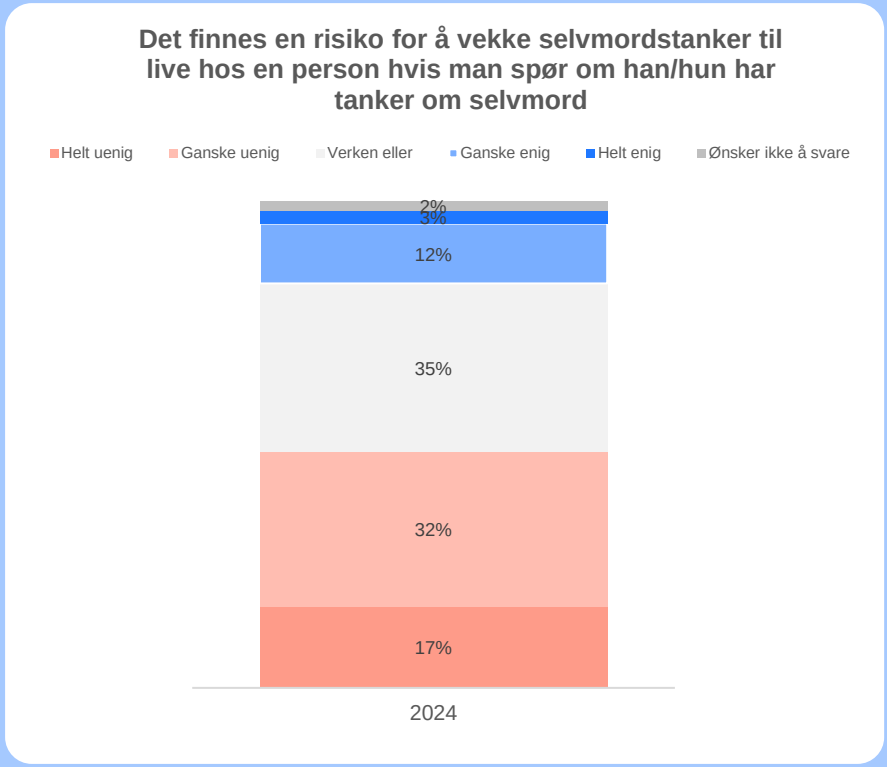
Base: n = 4020

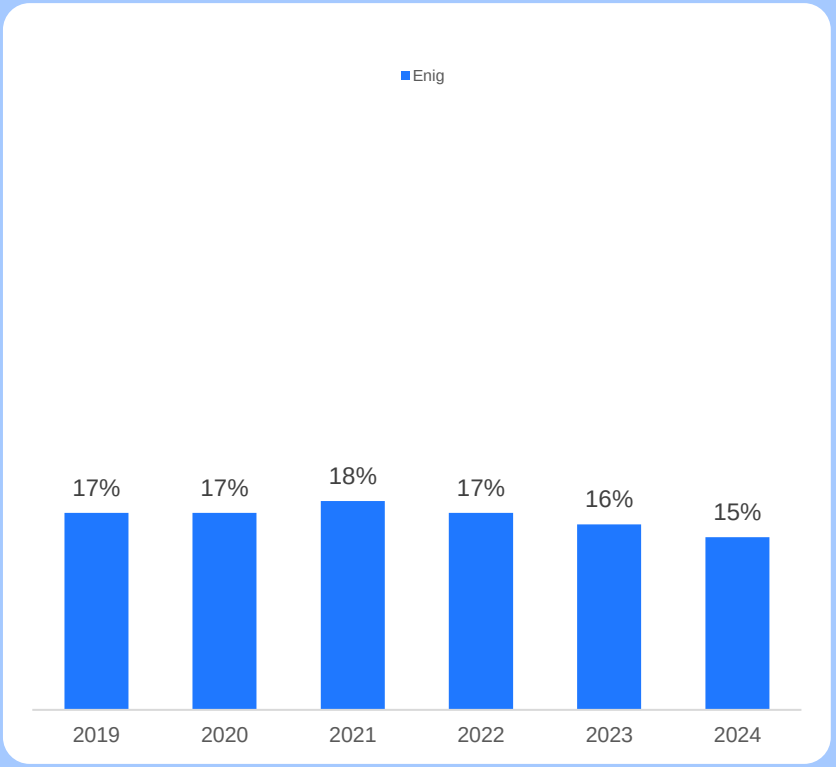
Det er en forskjell på alder når det gjeler enighet i denne påstanden, der de eldre mener i større grad at man ikke kan forhindre selvmord. Vi ser også en geografisk forskjell, der de fra Nord-Norge, Vestlandet og fra Oslo mener man i større grad kan forhindre (færre som er enig i at man ikke kan forhindre det).



Base: n = 4020

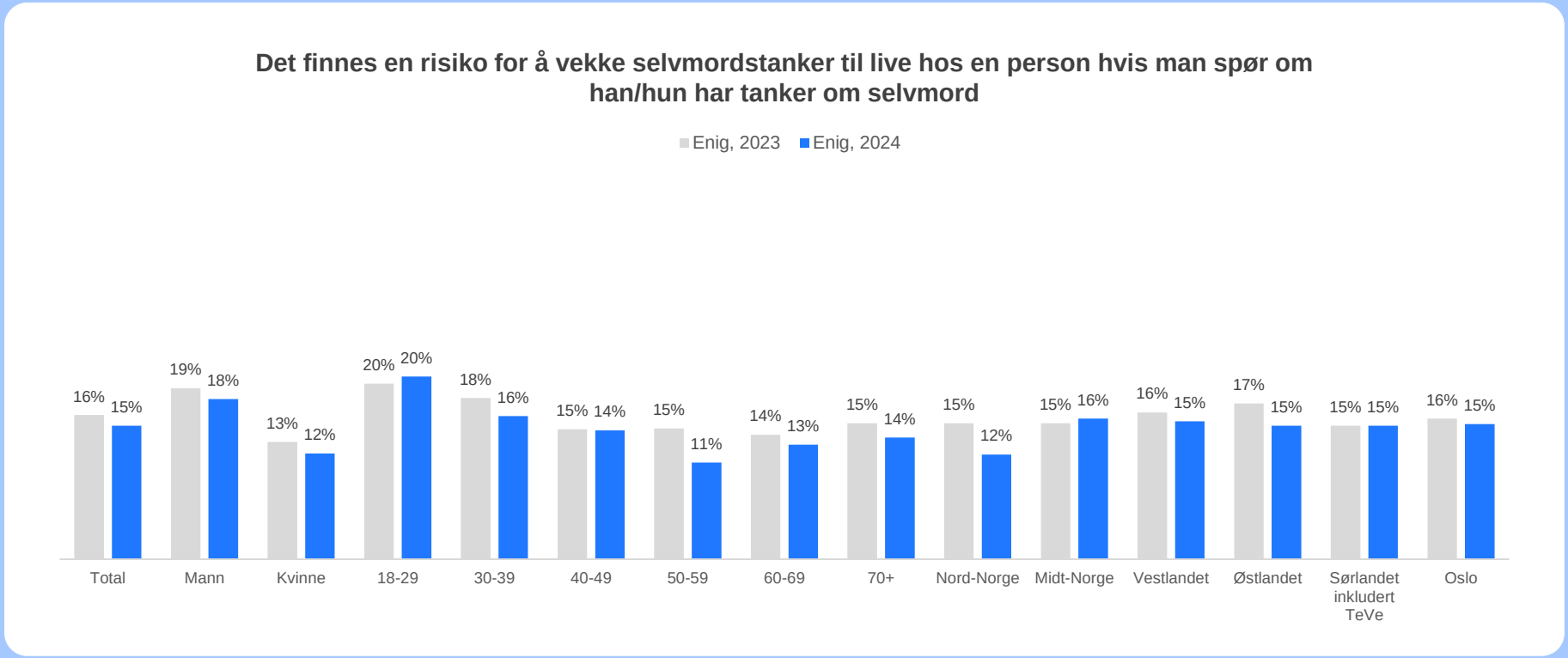
15% er enig i påstanden. Mange er indifferente/oppgir verken eller. Andelen har holdt seg jevnt de siste 5 årene, men vi ser en tydelig tendens til nedgang i andel som er enige fra 2021.





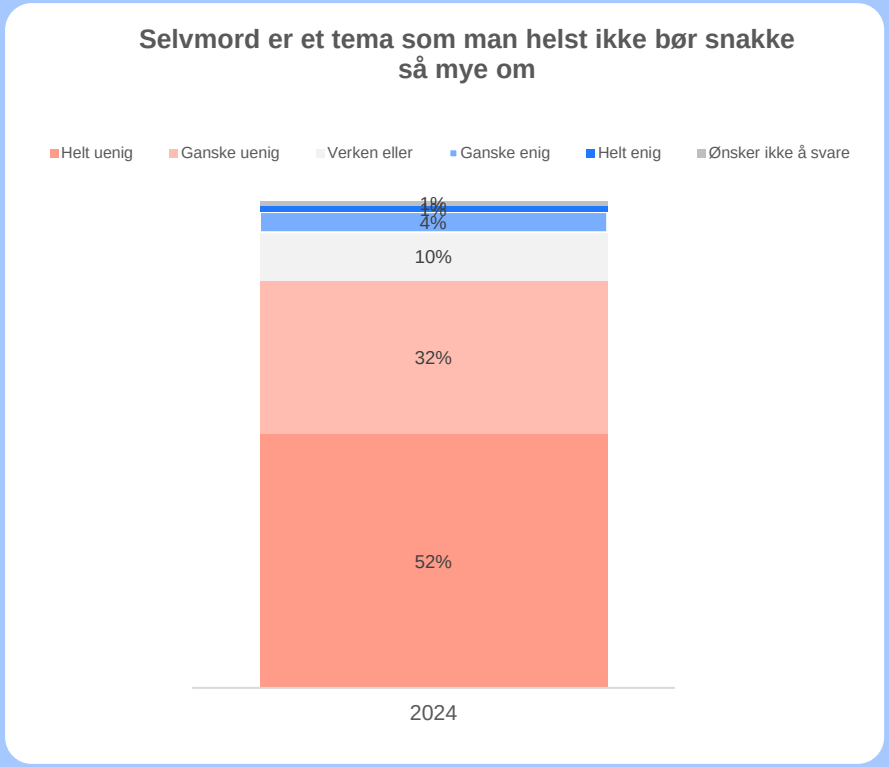
Base: n = 4020

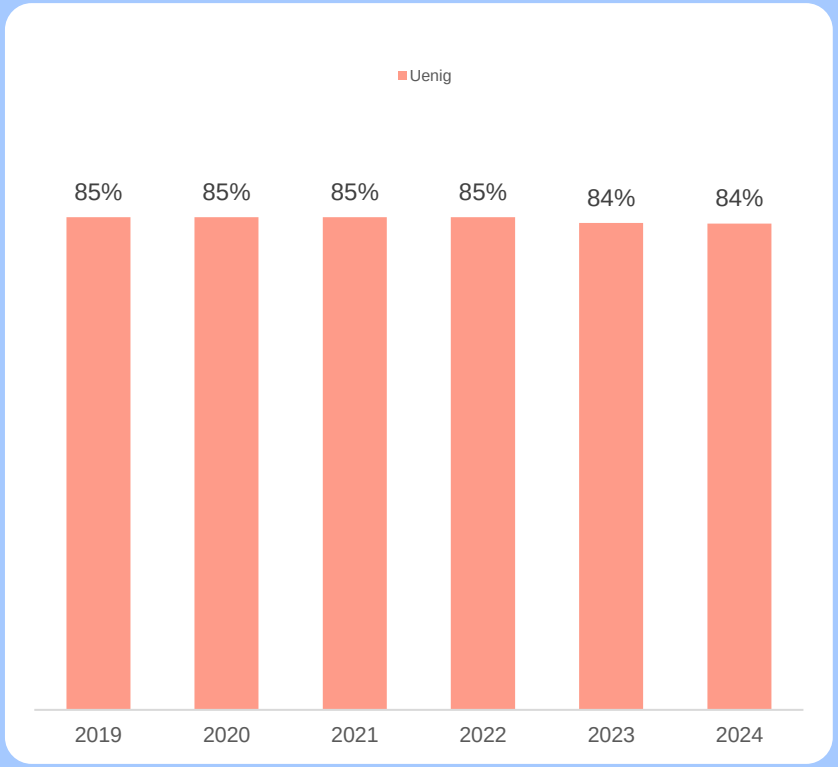
Signifikant flere i den yngste aldersgruppen mener man kan vekke selvmordstanker til live. Signifikant flere menn svarer det samme. Ingen store forskjeller på geografi, foruten Nord-Norge – færre fra Nord-Norge er enig i påstanden.



Base: n = 4020

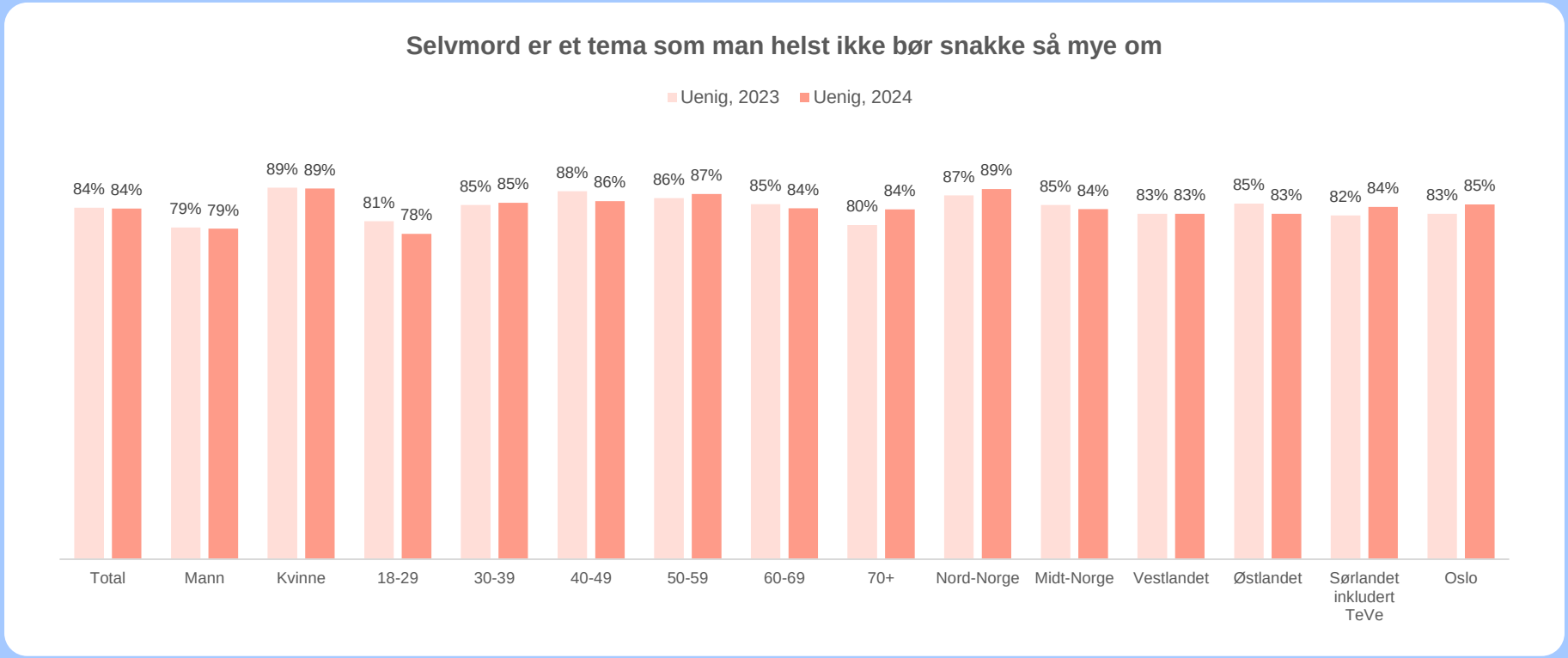
84% er uenig i påstanden, kun 6% er enige. Andelen er lik de siste 5 årene.





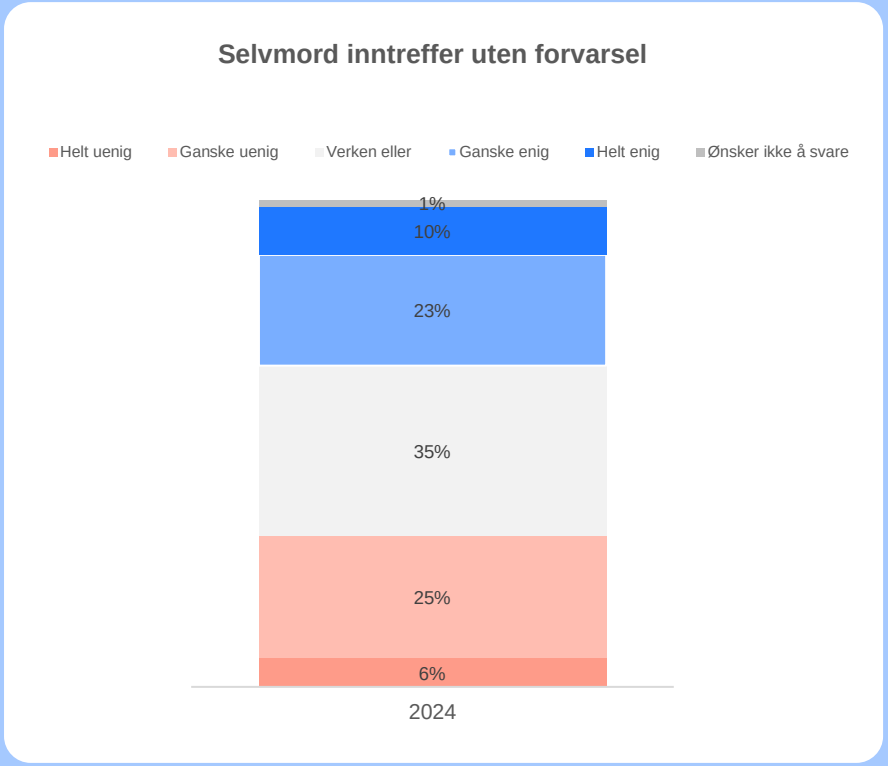
Base: n = 4020

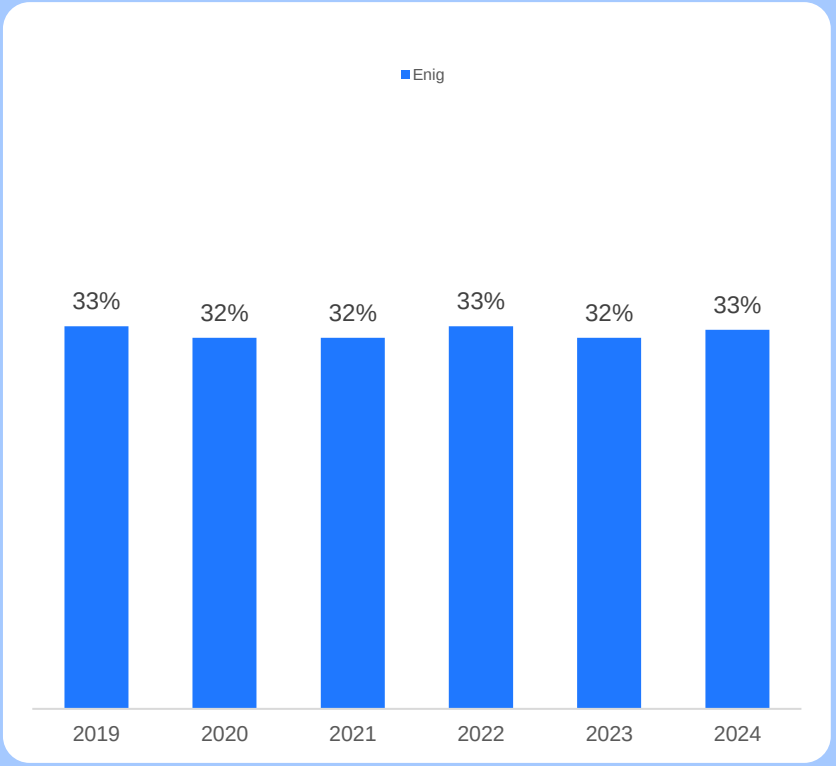
Signifikant flere kvinner er uenig i denne påstanden. Signifikant lavere uenighet i at man helst ikke bør snakke så mye om selvmord blant de yngste, mens vi ser høyere uenighet i påstanden blant de fra Nord-Norge.



Base: n = 4020

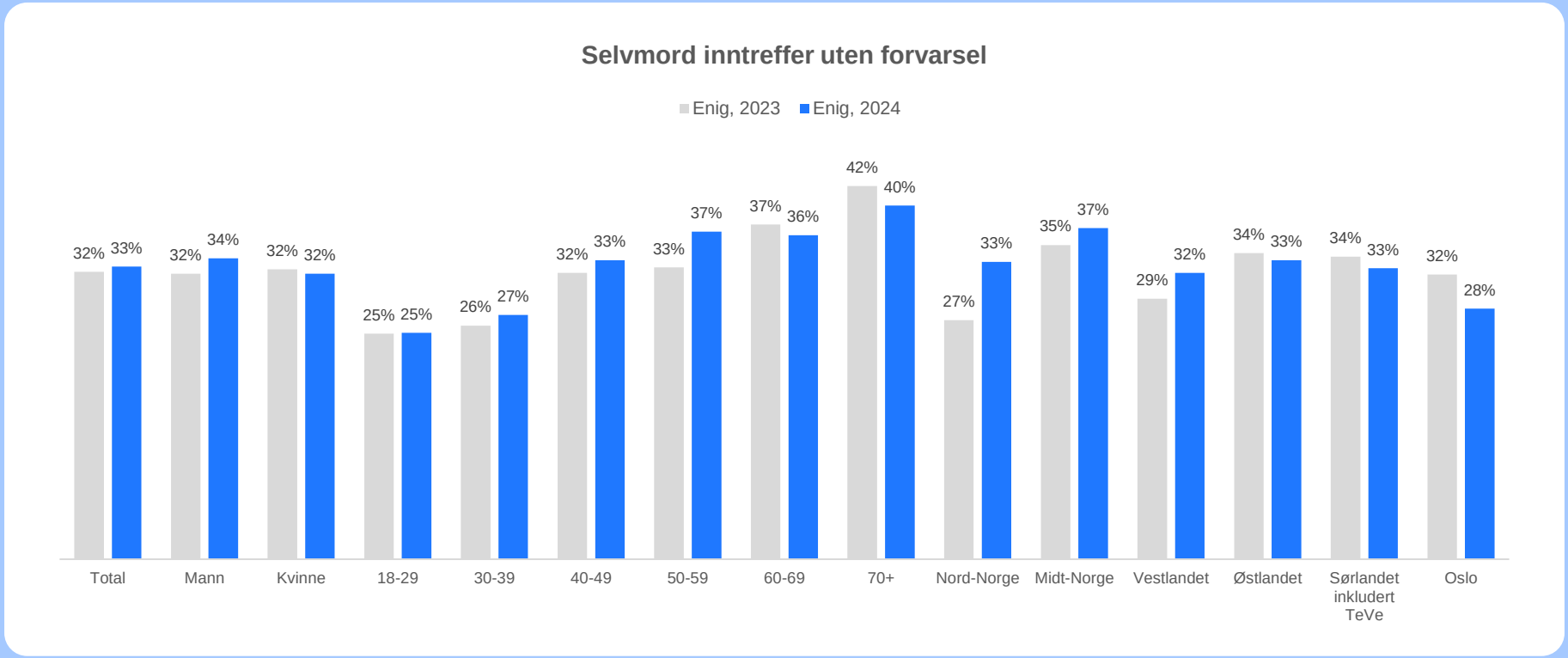
33% mener at selvmord kommer uten forvarsel, og vi ser en høy andel som ikke vet eller som svarer nøytralt. Andelen er svært jevn siste 5 årene.





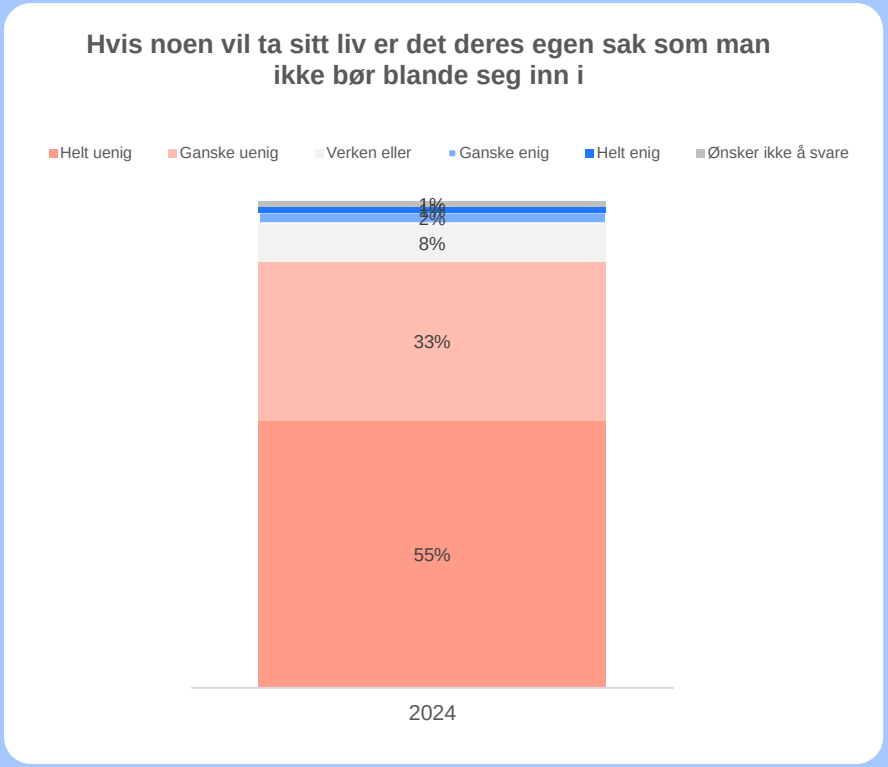
Base: n = 4020

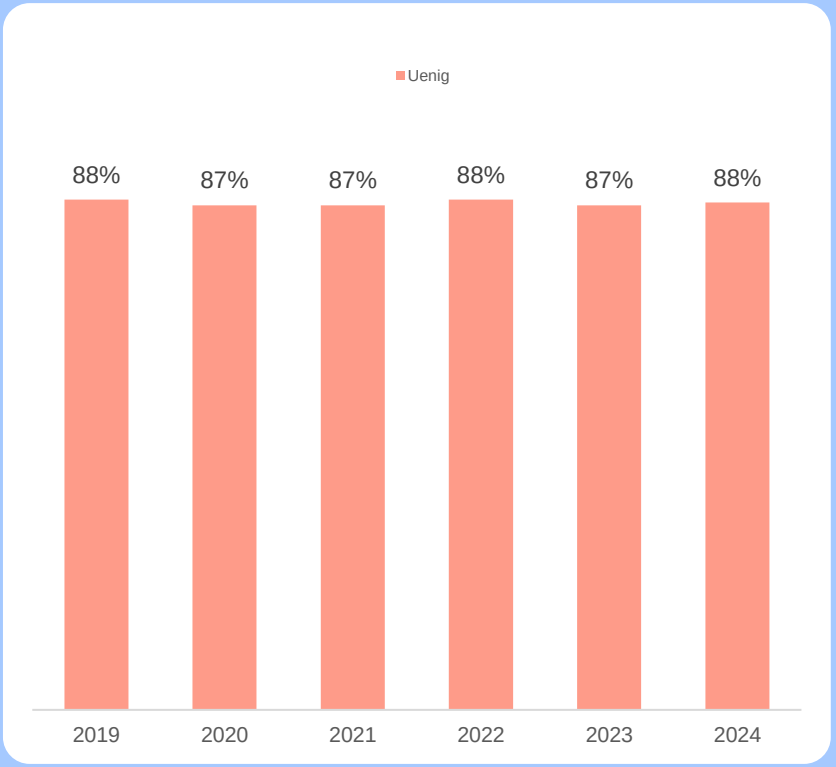
Vi ser store, signifikante utslag på alder, der de eldste i større grad mener at selvmord treffer uten forvarsel. Flest i Midt-Norge er enige i denne påstanden. Størst økning i enighet i Nord-Norge, men vi ser en nedgang i enighet i Oslo.



Base: n = 4020

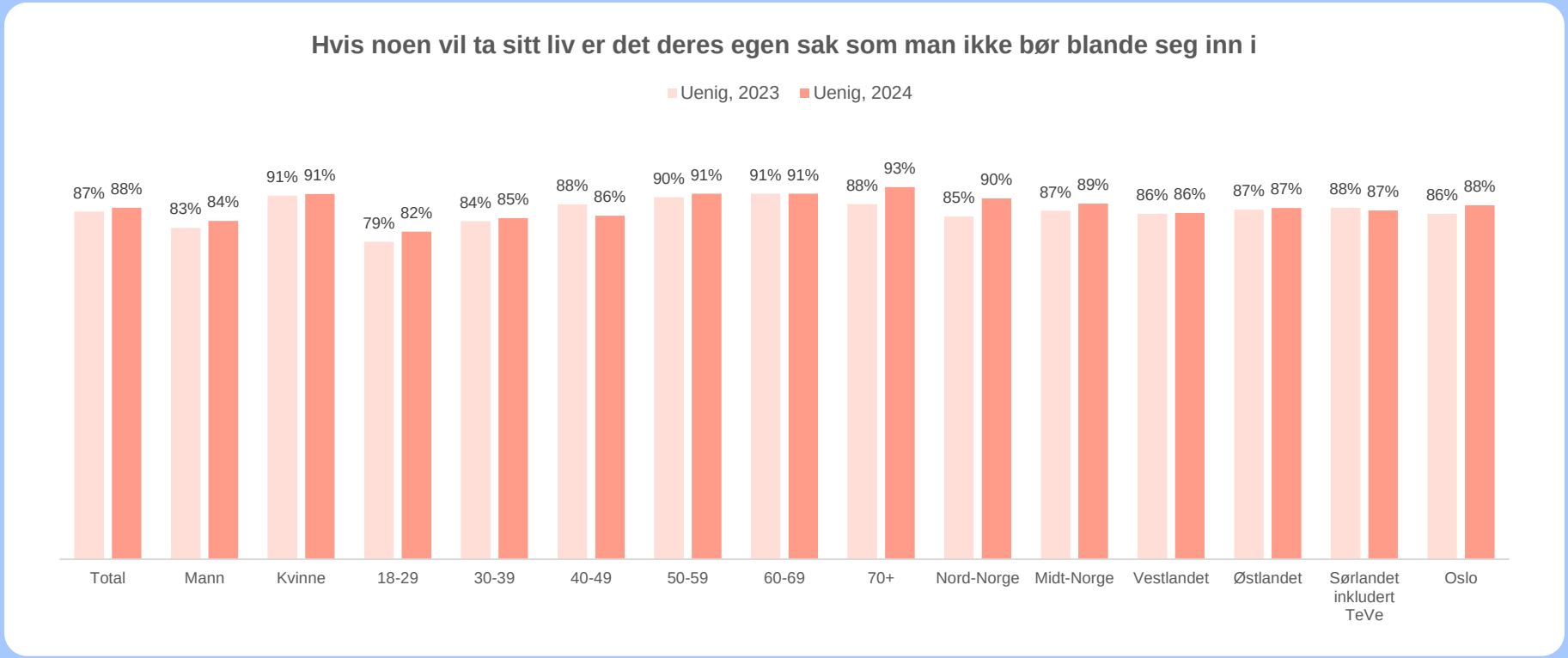
88% er uenig i at man ikke bør blande seg inn, kun 3% er enige i denne påstanden. Andelen er svært jevn siste 5 årene.





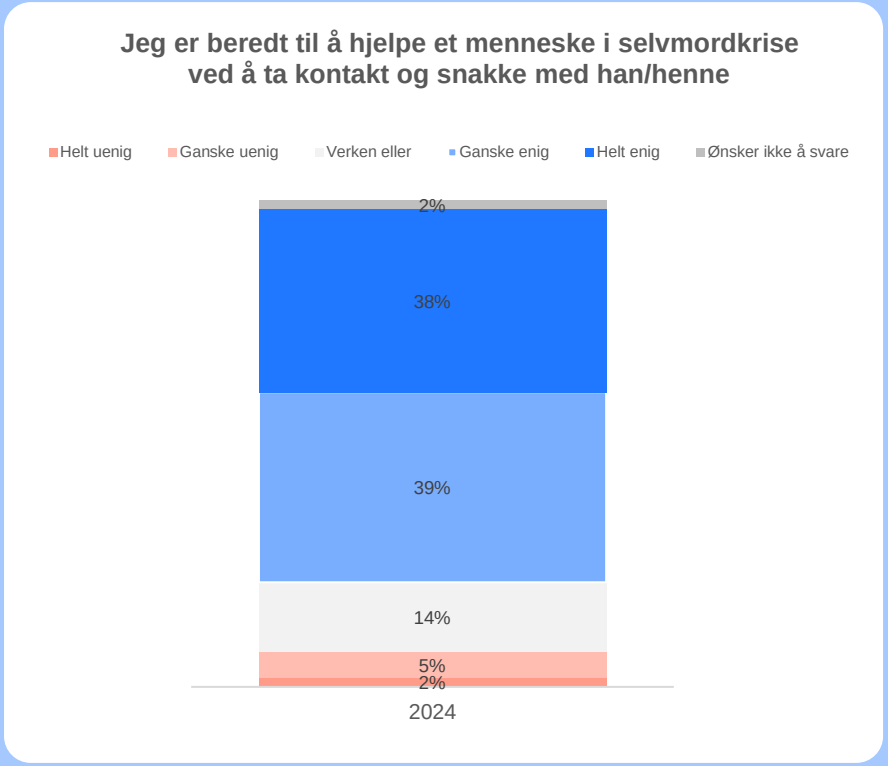
Base: n = 4020

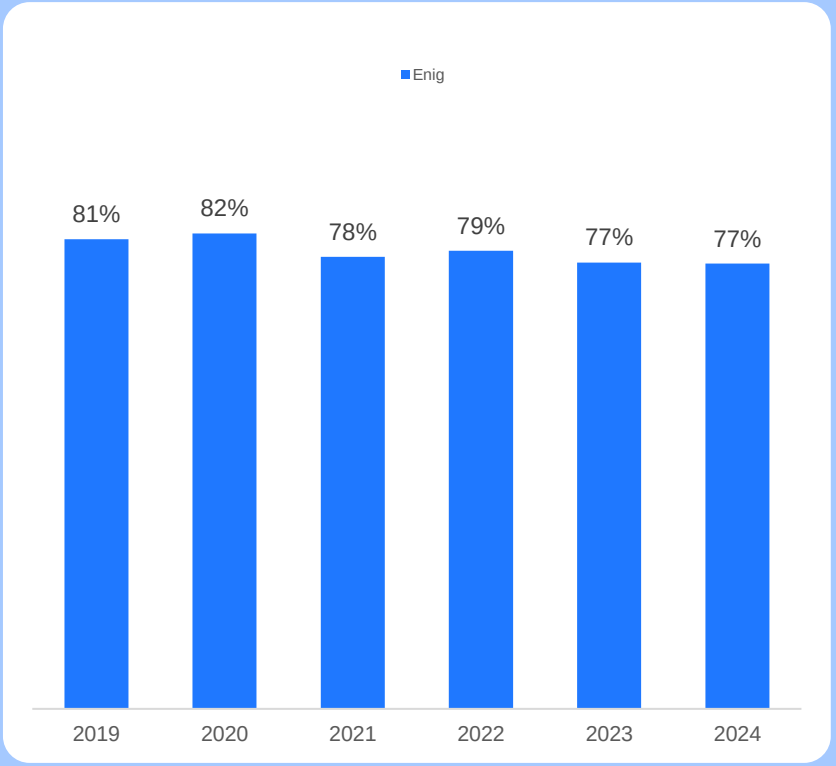
Signifikant flere kvinner er uenige i denne påstanden. Vi ser at det er færre blant de yngste som er uenige. Ingen store geografiske forskjeller.



Base: n = 4020

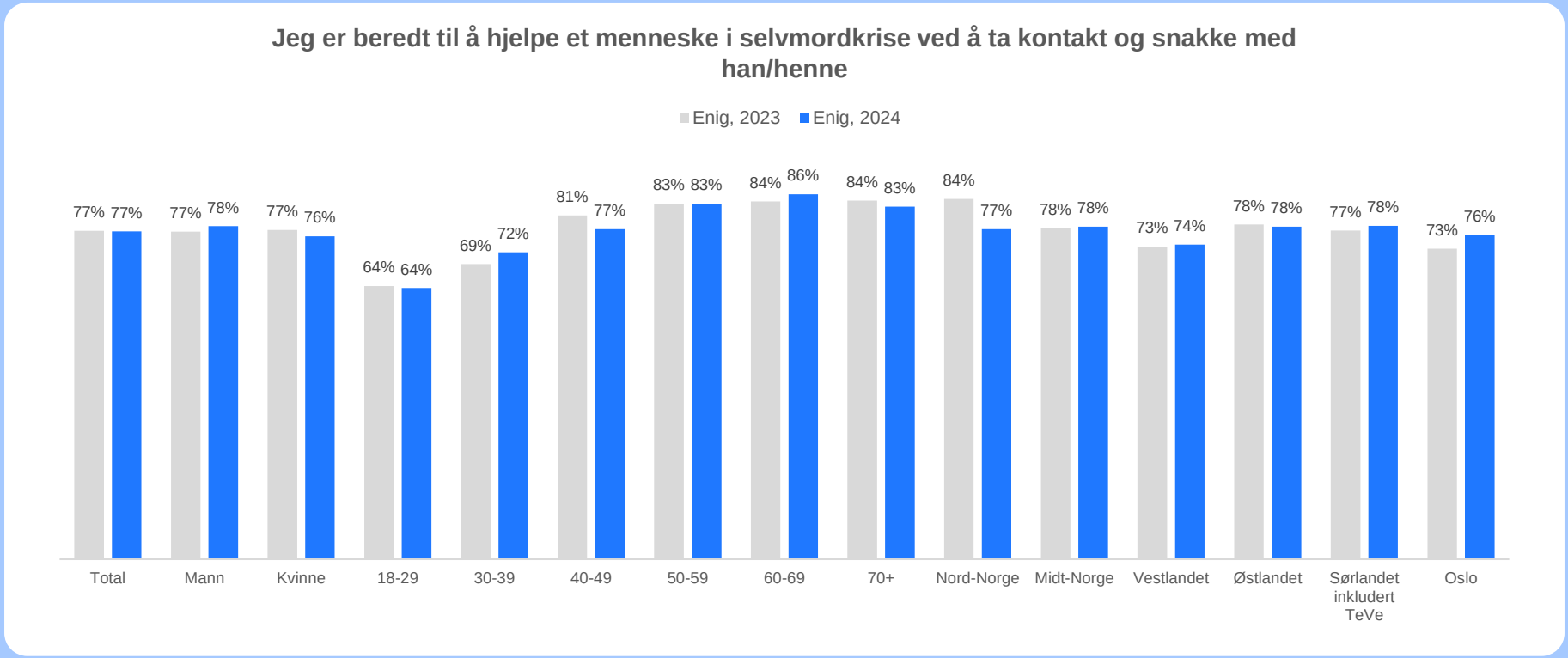
77% mener at de er beredt til å hjelpe, andelen var på sitt laveste i 2023 siden vi startet og har holdt seg på 77% i 2024. Kun 7% er uenige i denne påstanden.





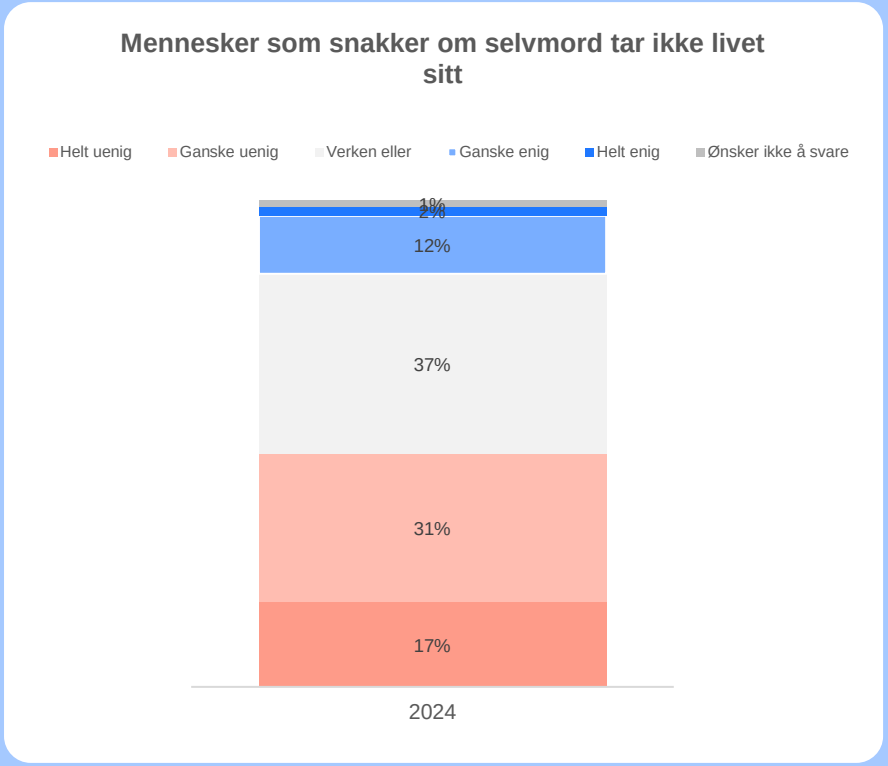
Base: n = 4020

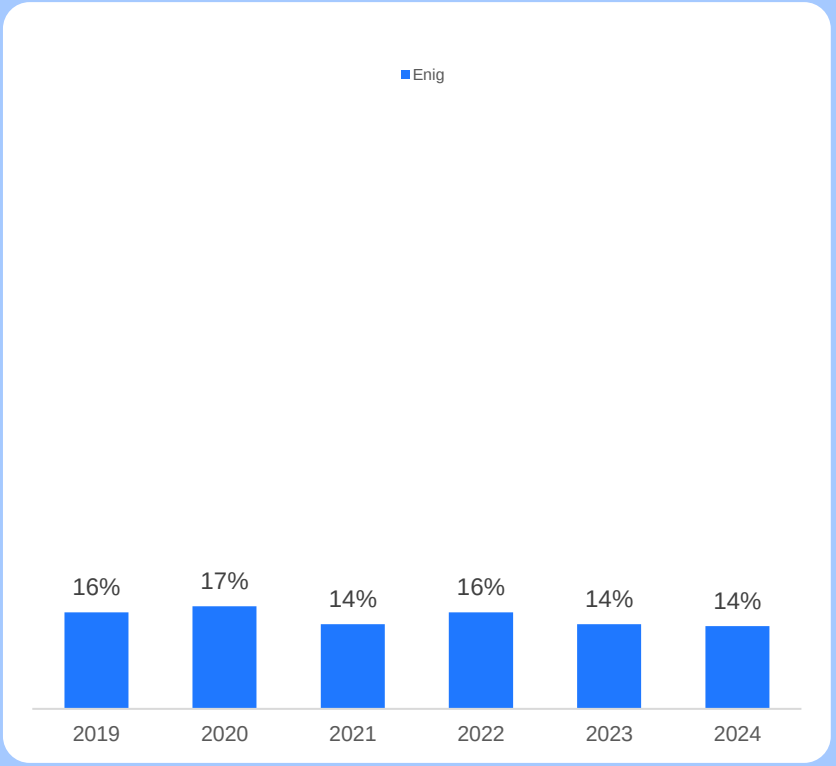
Signifikant flere eldre oppgir at de er beredt til å hjelpe, store forskjeller mellom unge og eldre. Ingen signifikant forskjell på kjønn. Geografisk har andelen som er enige i påstanden jevnet seg noe mer ut, men vi ser noe lavere enighet på Vestlandet.



Base: n = 4020

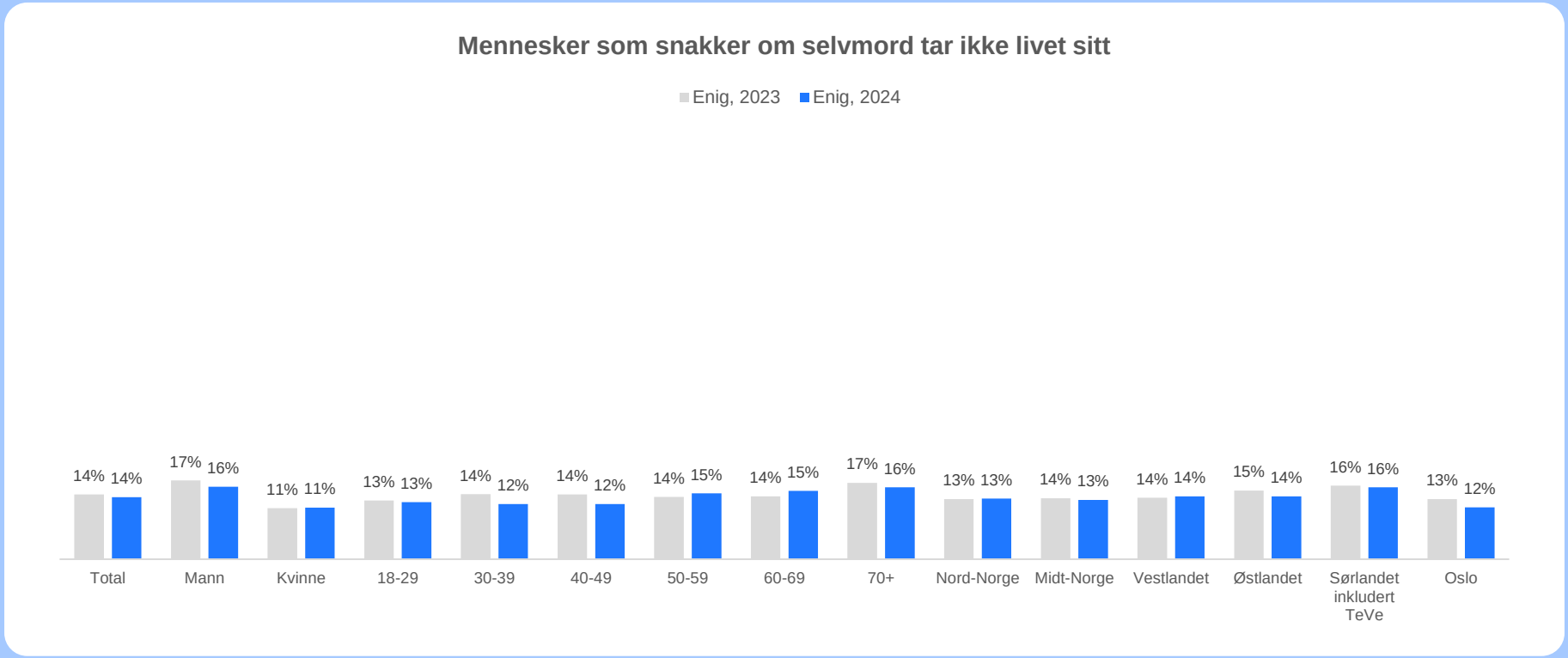
14% mener at personer som snakker om selvmord ikke tar livet sitt. Mange vet ikke eller er nøytrale til påstanden.





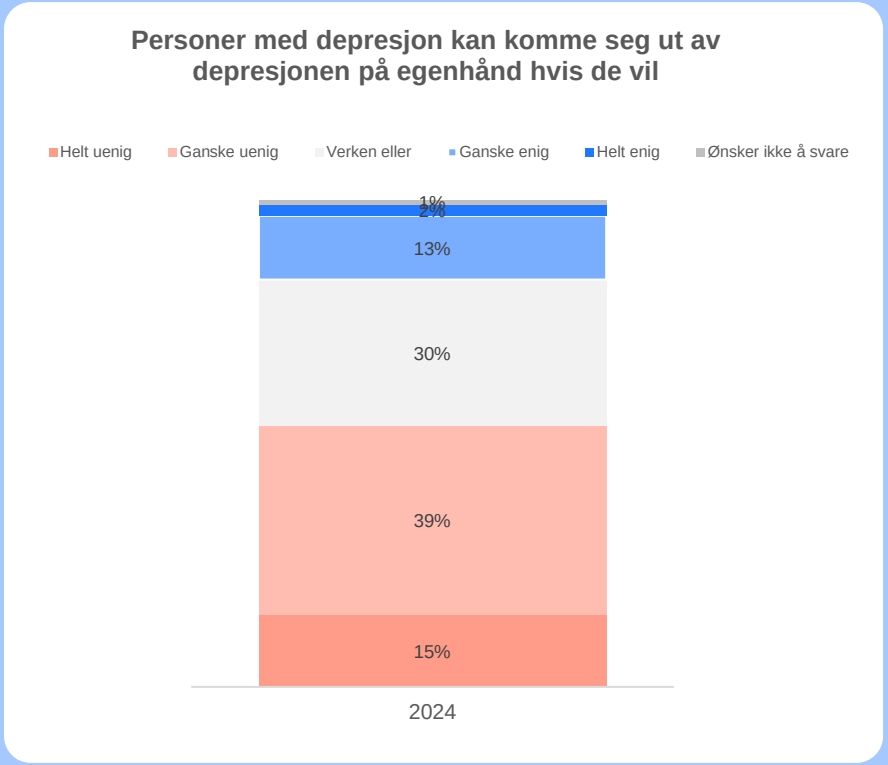
Base: n = 4020

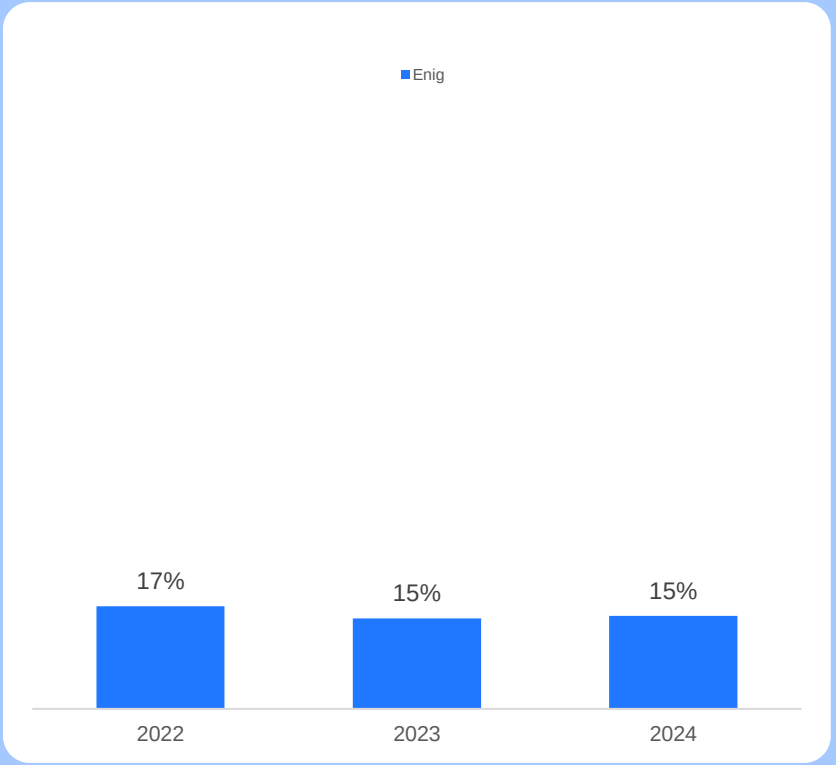
Signifikant flere menn enn kvinner sier seg enige i denne påstanden. Vi ser også en tendens til at de eldre er noe mer enige i dette.



Base: n = 4020

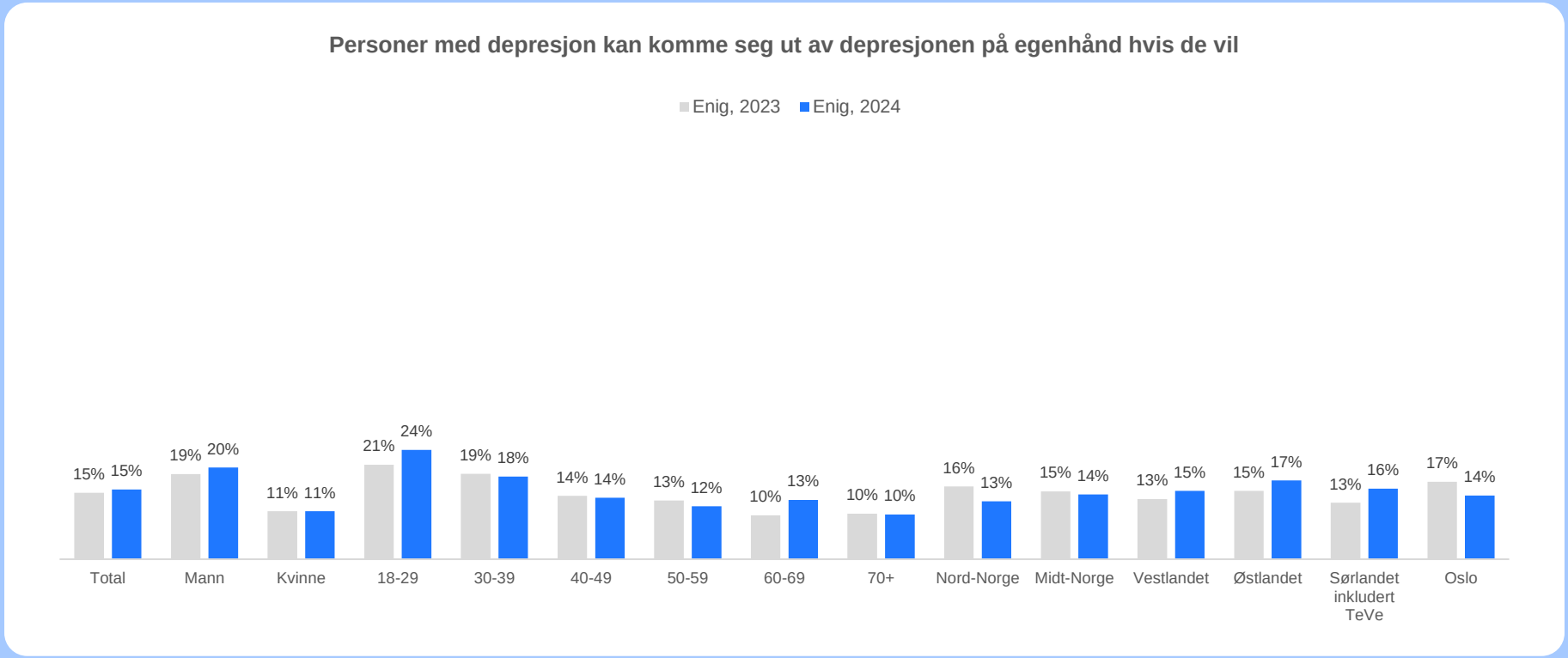
15% mener at personer kan komme seg ut av depresjon på egenhånd, stabil andel siden 2023. Vi ser her høy andel som ikke vet eller som er nøytrale til påstanden.





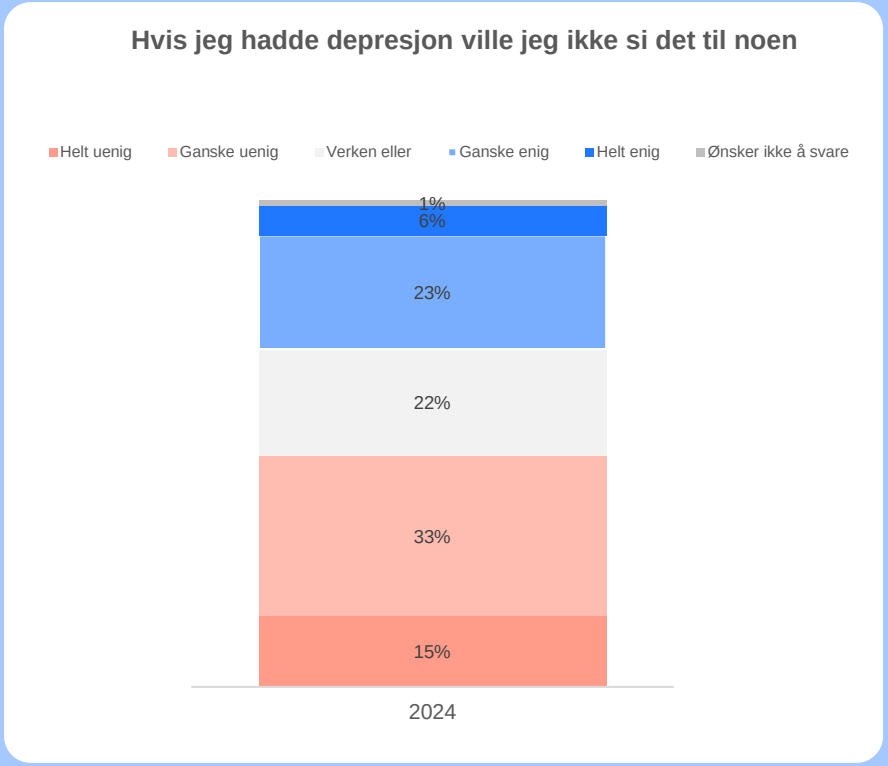
Base: n = 4020
NB: Nytt spørsmål i 2022

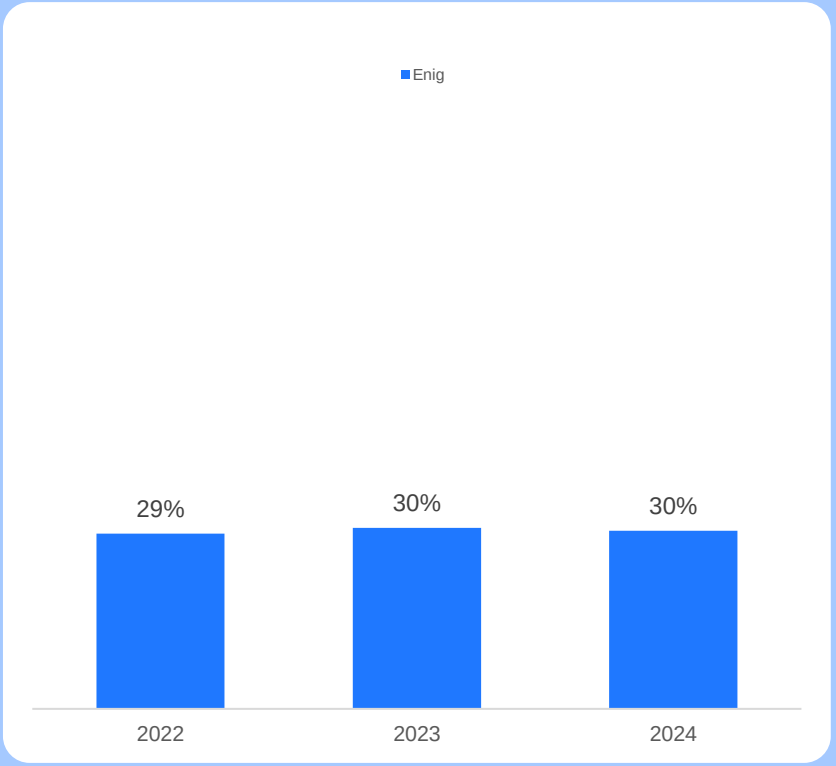
Signifikant flere menn enn kvinner sier seg enige i denne påstanden. Vi ser også at signifikant flere unge er enige i denne påstanden.



Base: n = 4020

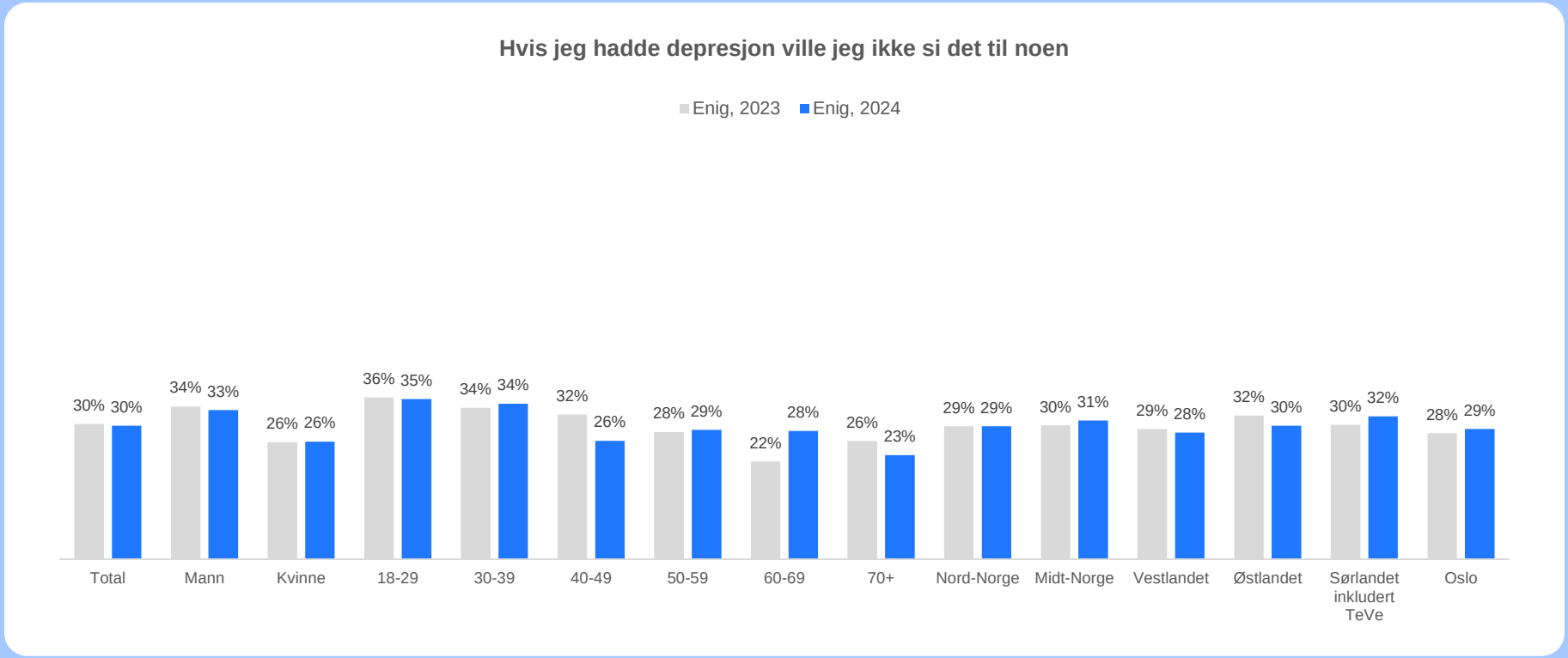
30% ville ikke fortalt det til noen dersom de hadde depresjon. Nivået er omtrent likt som da vi først målte påstanden i 2022.





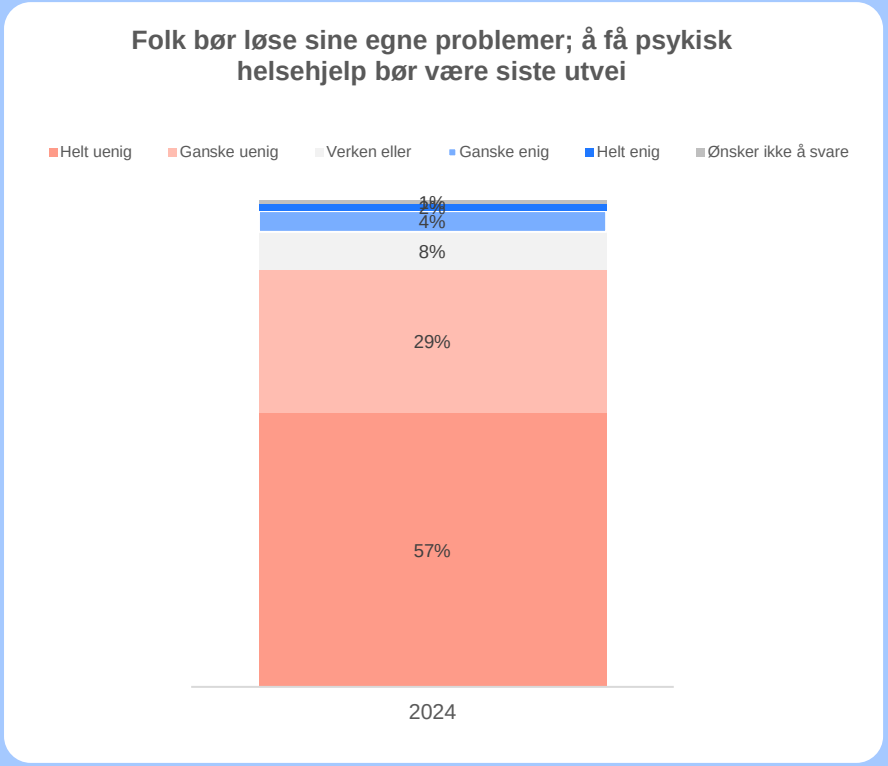
Base: n = 4020
NB: Nytt spørsmål i 2022

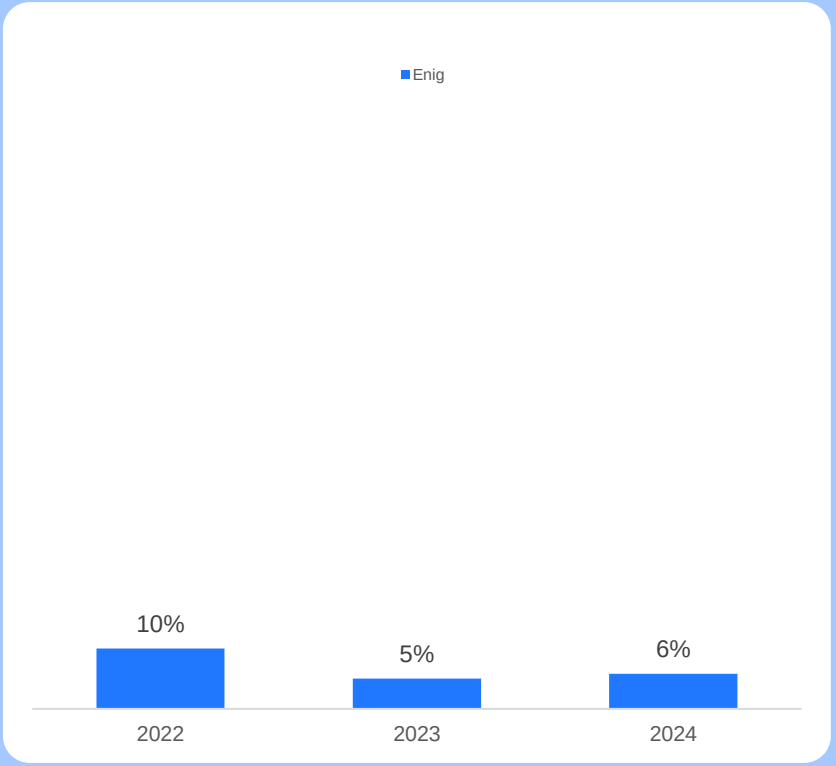
Signifikant flere menn enn kvinner sier seg enige i denne påstanden. Vi ser også at flere i de yngste aldersgruppene er enige i denne påstanden. Vi ser en økning i andelen som er enige blant de mellom 60-69 år, men en nedgang blant de mellom 40-49 og over 70 år.



Base: n = 4020

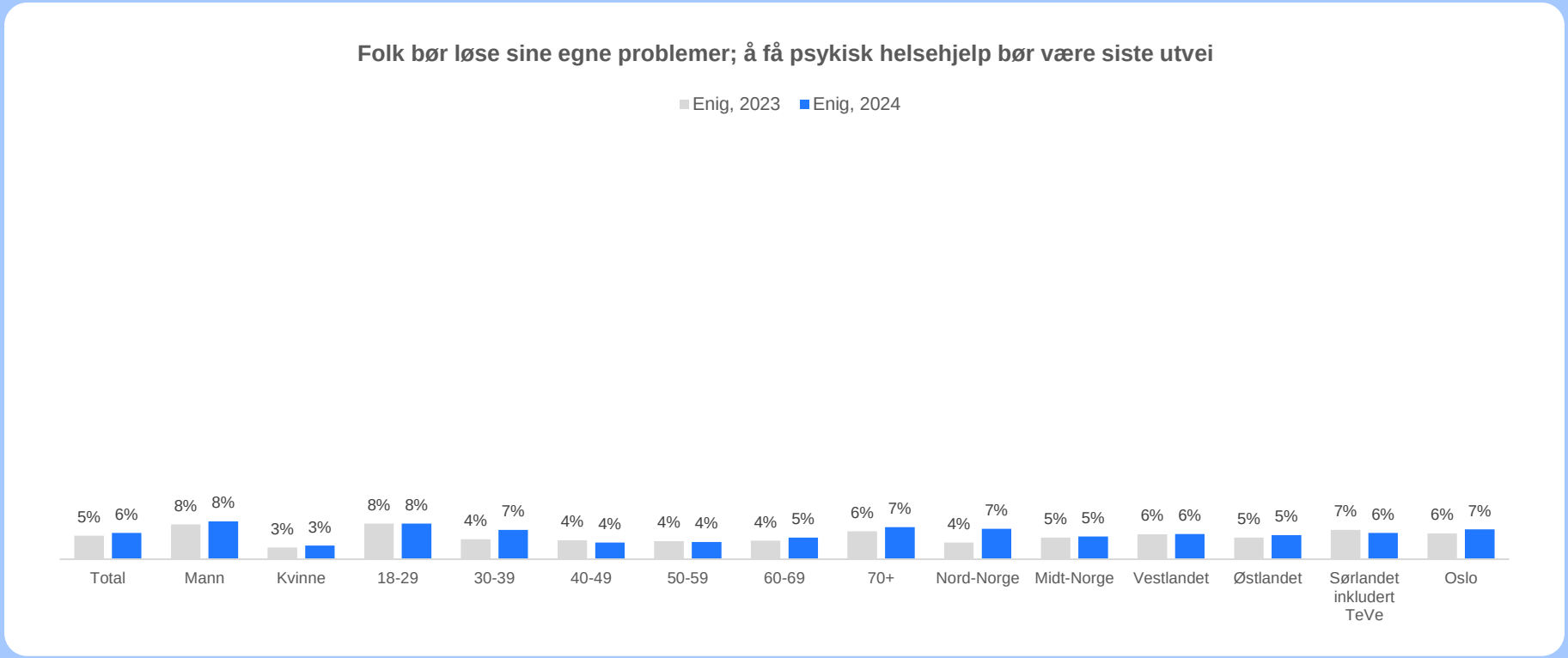
6% sier seg enige i at folk bør løse sine egne problemer, stabil andel sammenlignet med 2023.





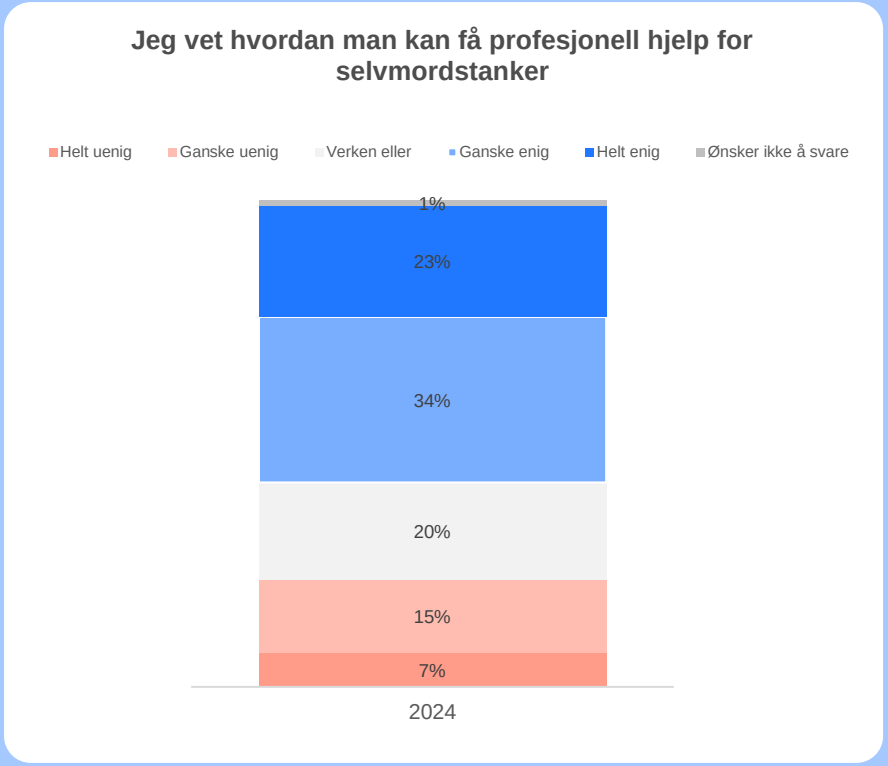
Base: n = 4020
NB: Nytt spørsmål i 2022

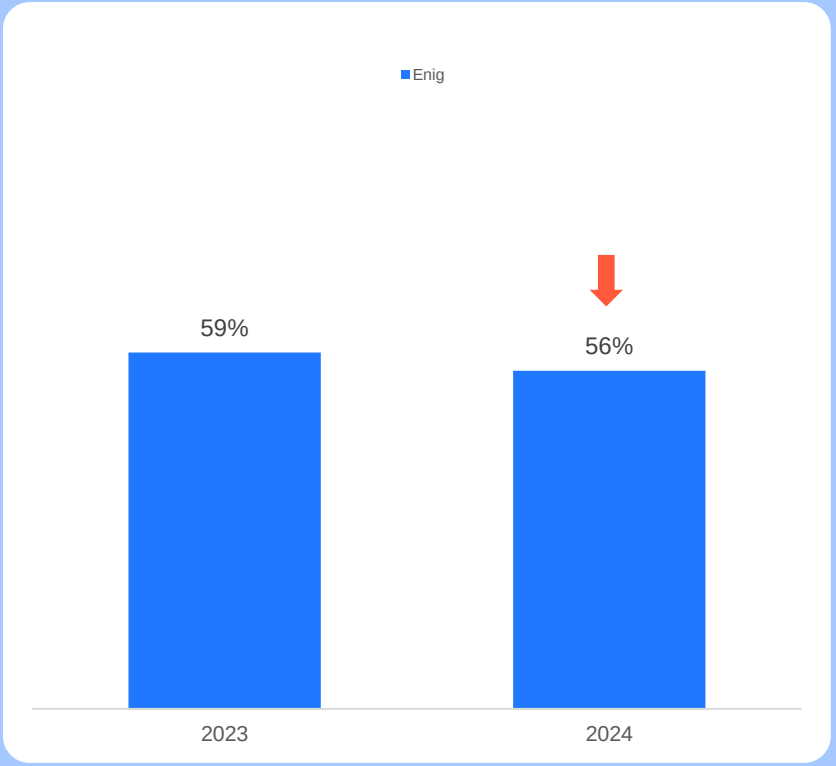
Signifikant flere menn enn kvinner sier seg enige i denne påstanden. Flere i den yngste aldersgruppene er enige i denne påstanden. Vi ser også en økning i andelen som er enige blant de som er mellom 30-39 år og fra Nord-Norge.



Base: n = 4020

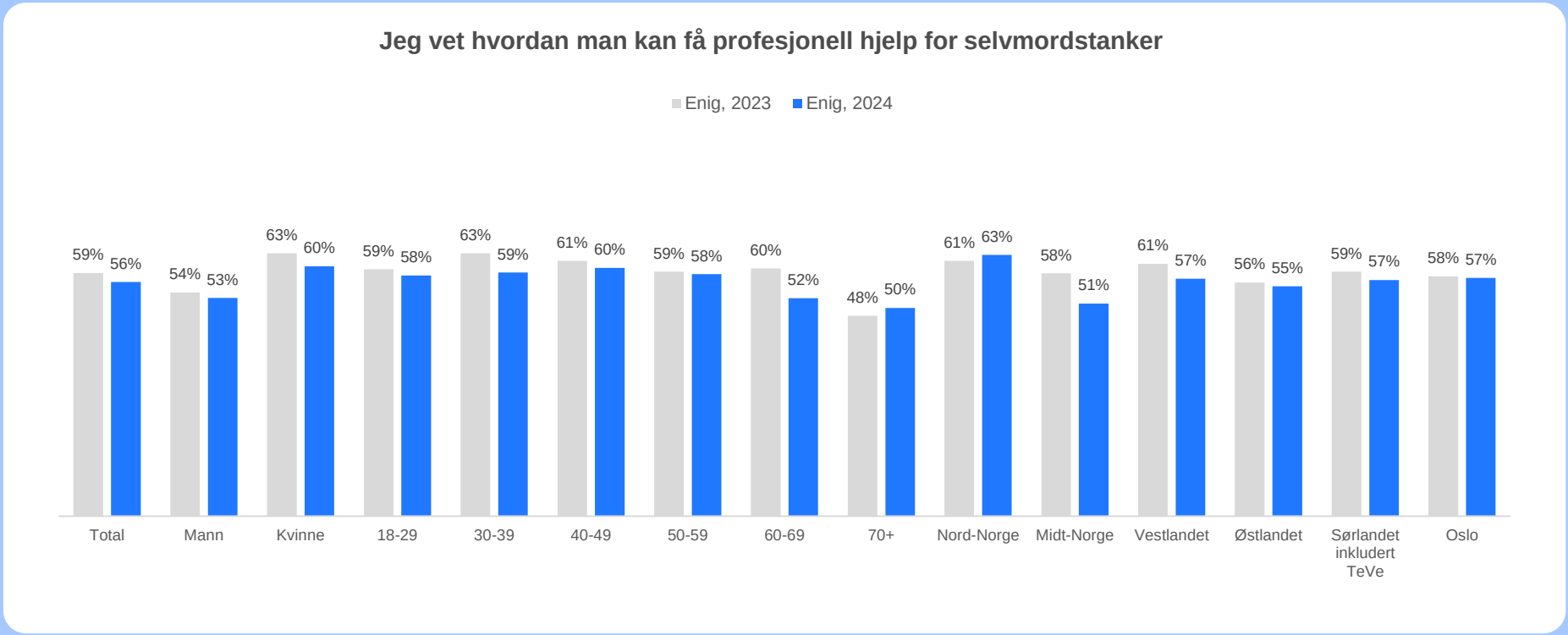
56% vet hvordan man kan få hjelp, en signifikant nedgang på 3pp siden 2023.





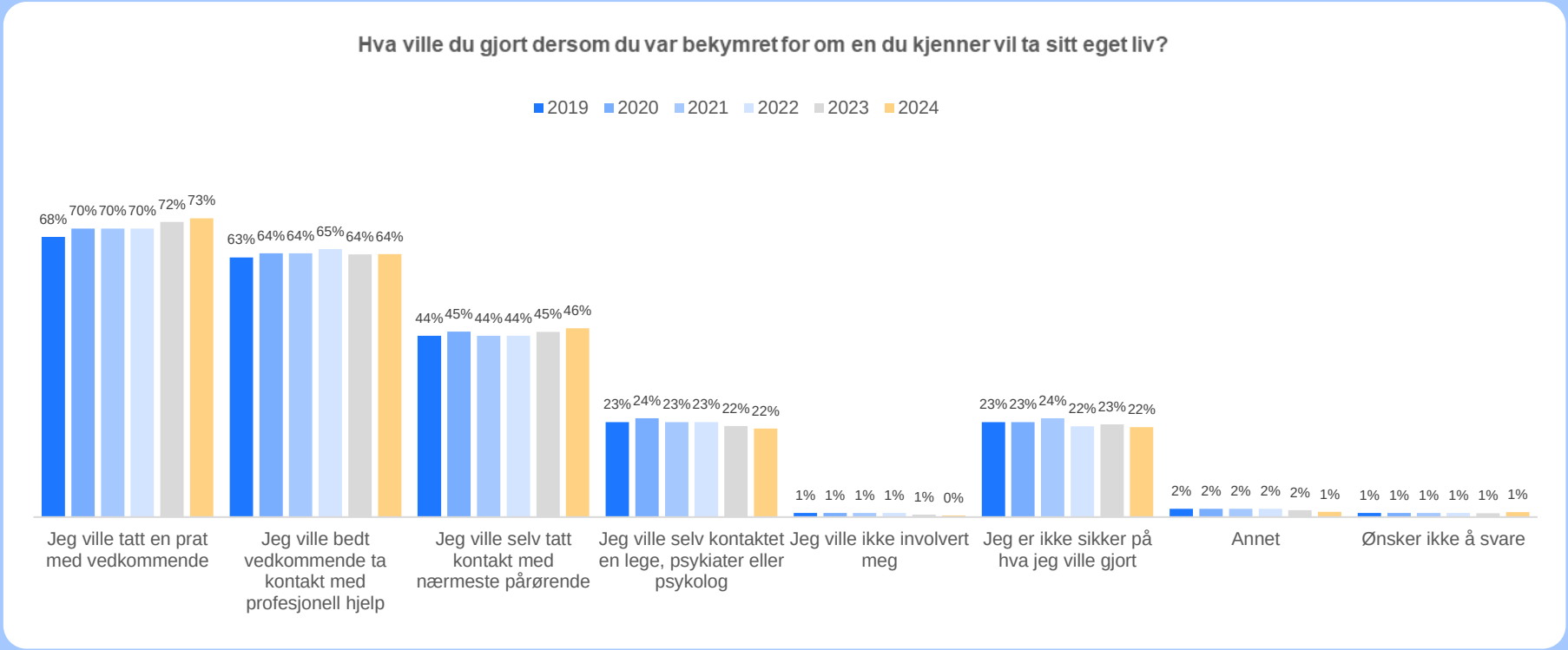
Base: n = 4020
NB: Nytt spørsmål i 2023

Signifikant flere kvinner oppgir dette og signifikant færre blant de over 60 år. Størst nedgang i enighet hos de mellom 60-69 år.

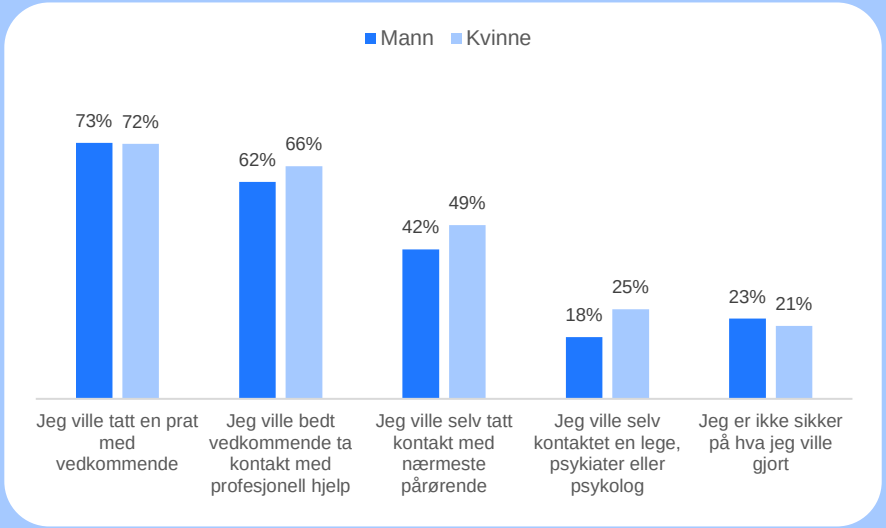


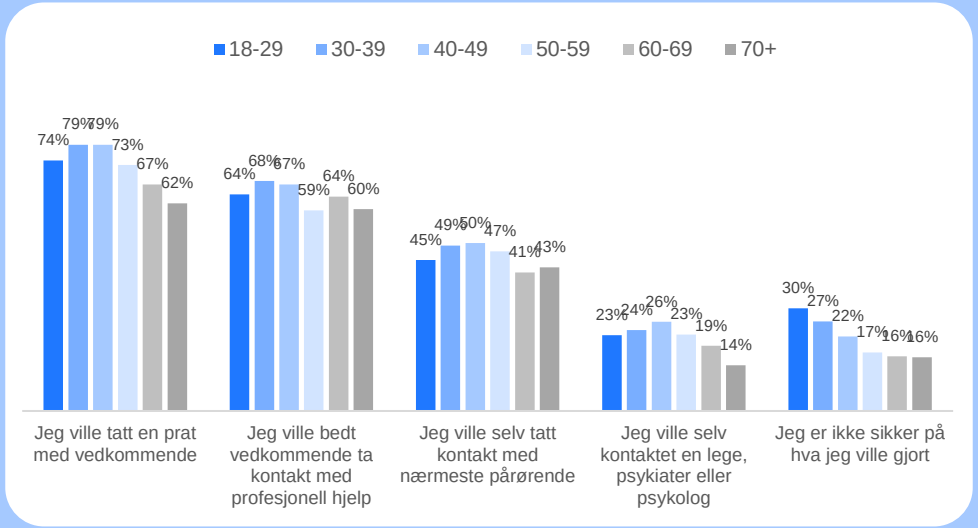
Base: n = 4020
NB: Nytt spørsmål i 2023

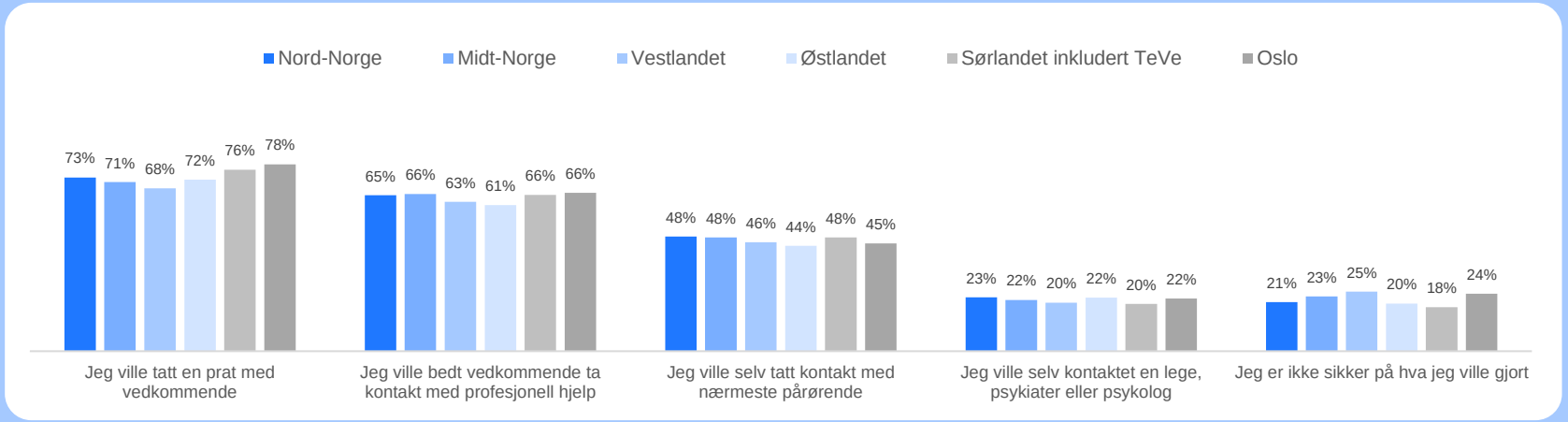
Vi ser svært jevne andeler for de ulike alternativene de siste 5 årene. Det er en svak økning i andel som ville tatt en prat med vedkommende, fra 72% til 73%, men en positiv trendkurve fra 2019. Vi ser også en svak økning i andelen som ville kontaktet nærmeste pårørende fra 45% til 46%. Omtrent 1 av 5 er usikre på hva de ville gjort.



Base: n = 4020


Mann
Kvinne
73%
72%
62%
66%
42%
49%
18%
25%
23%
21%
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+
74%
79%
79%
73%
67%
62%
64%
68%
67%
59%
64%
60%
45%
49%
50%
47%
41%
43%
23%
24%
26%
23%
19%
14%
30%
27%
22%
17%
16%
16%
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

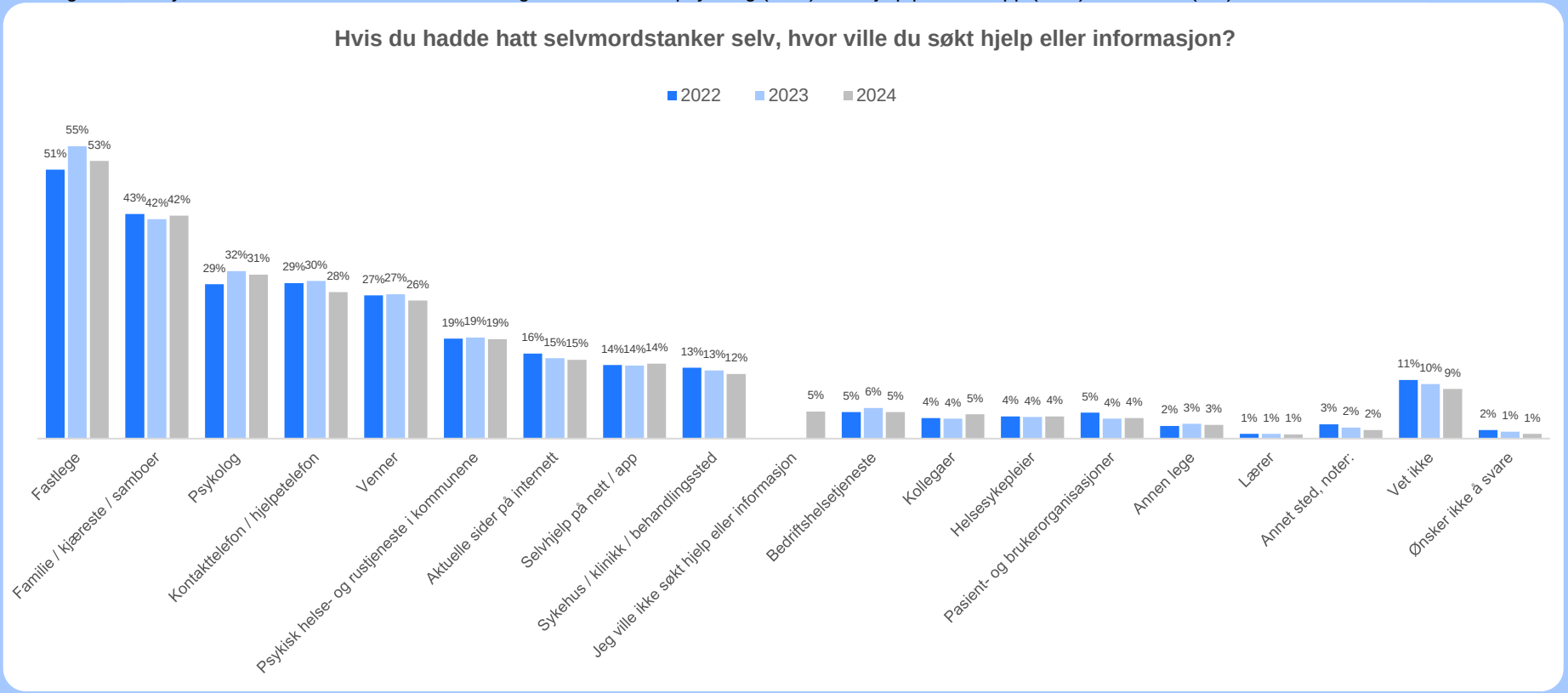

Nord-Norge
Midt-Norge
Vestlandet
Østlandet
Sørlandet inkludert TeVe
Oslo
73%
71%
68%
72%
76%
78%
65%
66%
63%
61%
66%
66%
48%
48%
46%
44%
48%
45%
23%
22%
20%
22%
20%
22%
21%
23%
25%
20%
18%
24%
Jeg ville tatt en prat med vedkommende
Jeg ville bedt vedkommende ta kontakt med profesjonell hjelp
Jeg ville 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 = 4020

Informasjon og helsetilbud

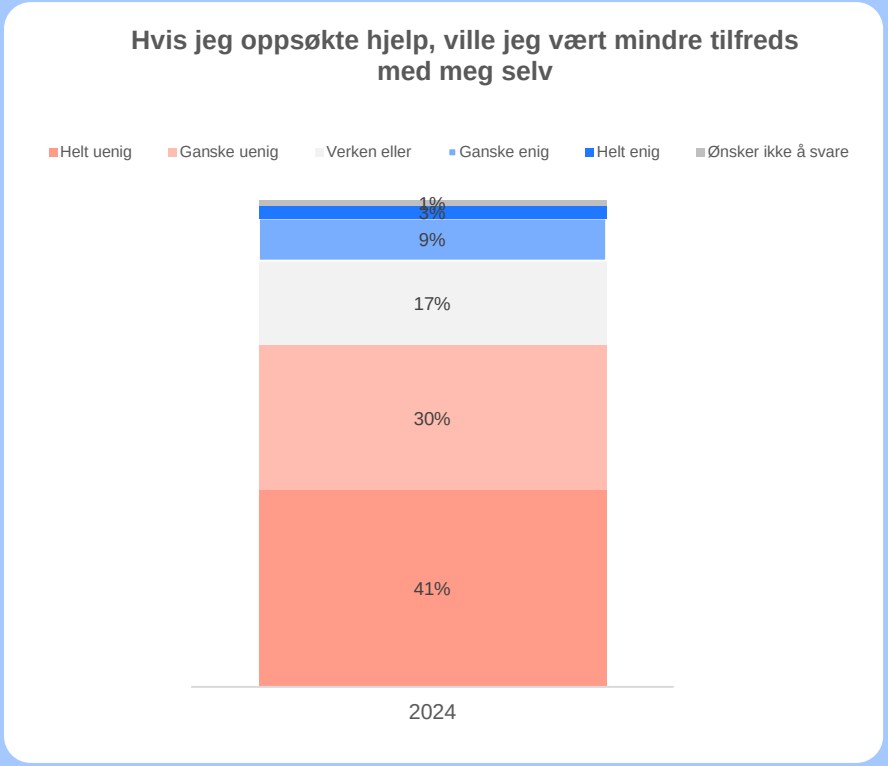
Flest ville søkt hjelp hos fastlege og hos familie, men vi ser en nedgang på 2 prosentpoeng i andelen som ville kontaktet fastlege dersom de hadde hatt selvmordstanker, sammenlignet med fjoråret. 5% oppgir at de ikke ville søkt hjelp eller informasjon (ny).

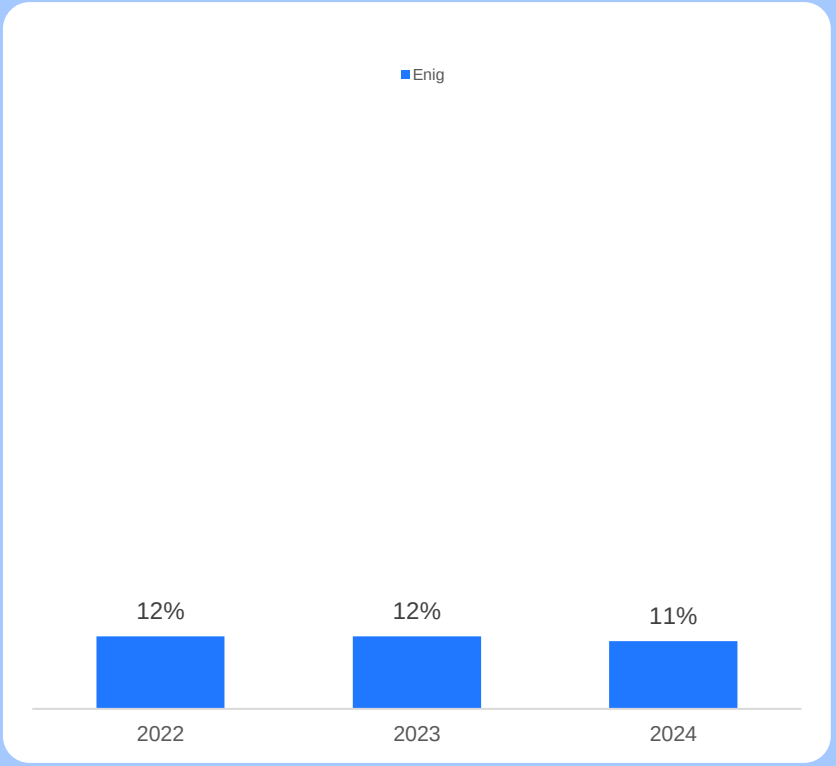
En signifikant høyere andel av de som ikke er født i norge ville kontaktet psykolog (41%), selvhjelp på nett / app (22%) eller lærer (3%).



Base: n = 4020

11% ville vært mindre tilfreds med seg selv om de ba om hjelp.

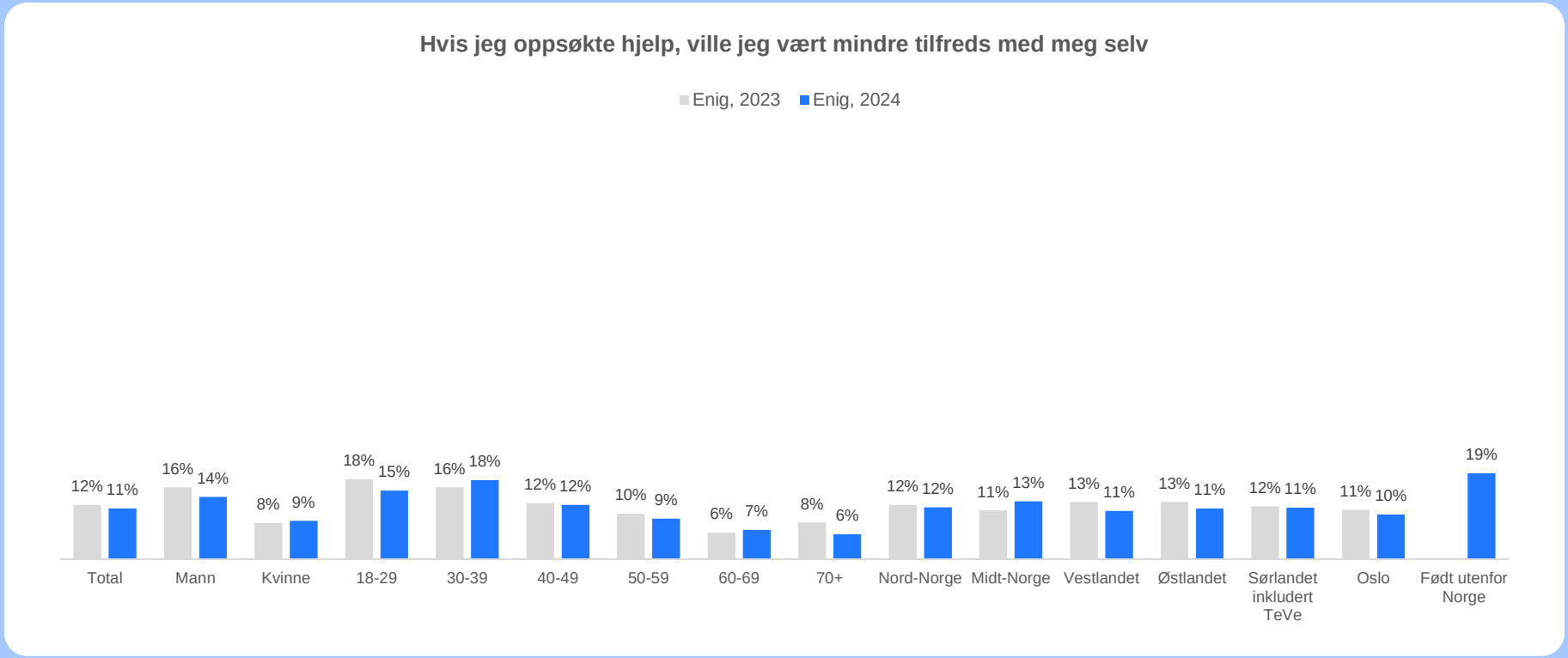




Base: n = 4020
NB: Nytt spørsmål i 2022

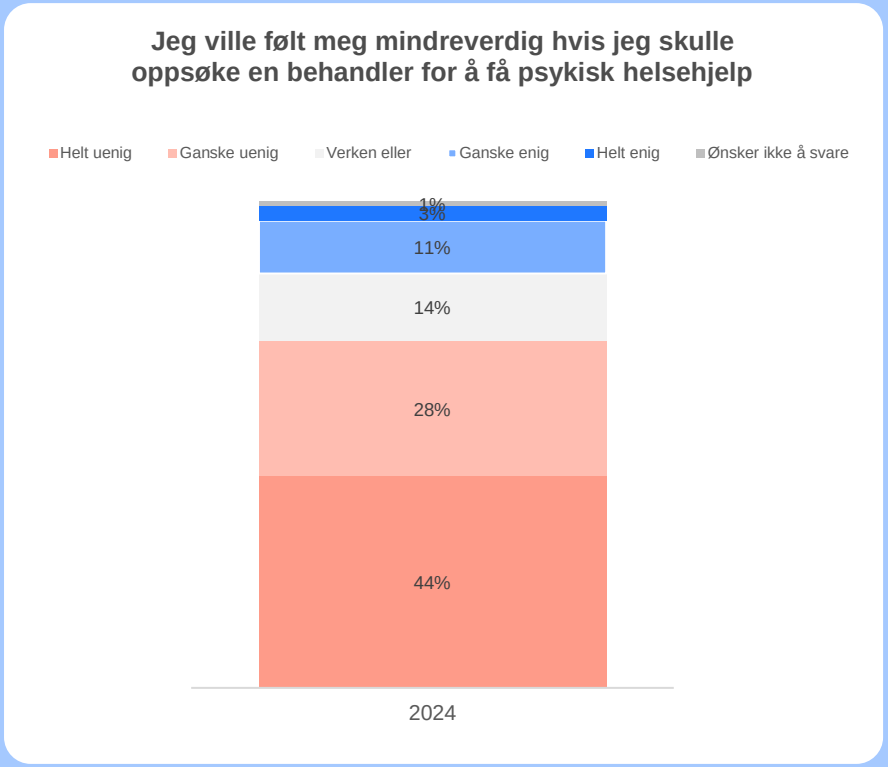
Signifikant flere menn enn kvinner sier seg enige i denne påstanden, men forskjellen mellom kvinner og menn har blitt noe mindre. Flere under 40 år er enig i denne påstanden.

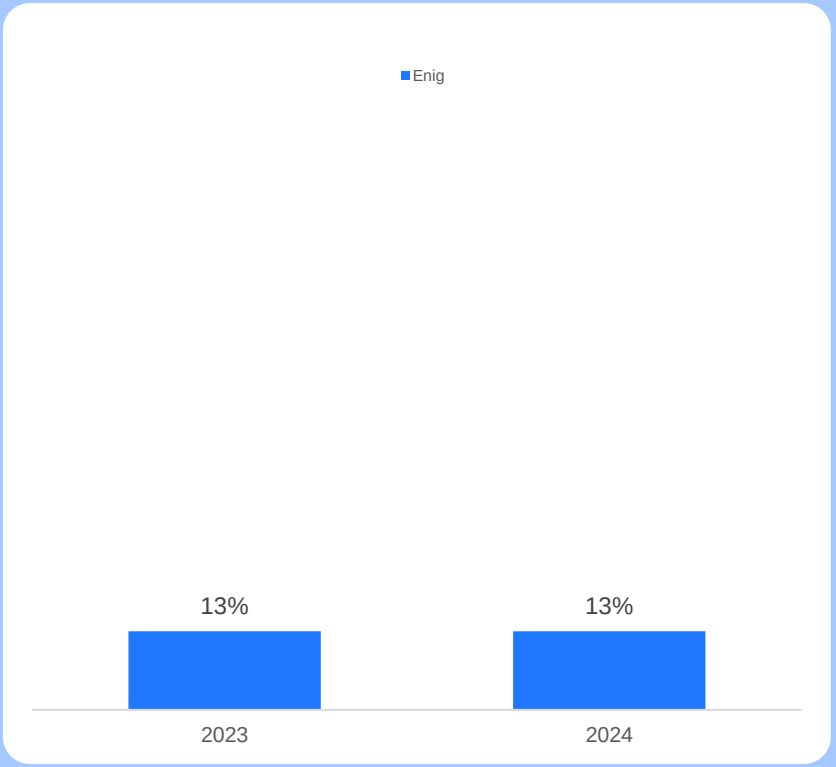
En signifikant høyere andel som ikke er født i Norge er enig i denne påstanden,19%



Base: n = 4020

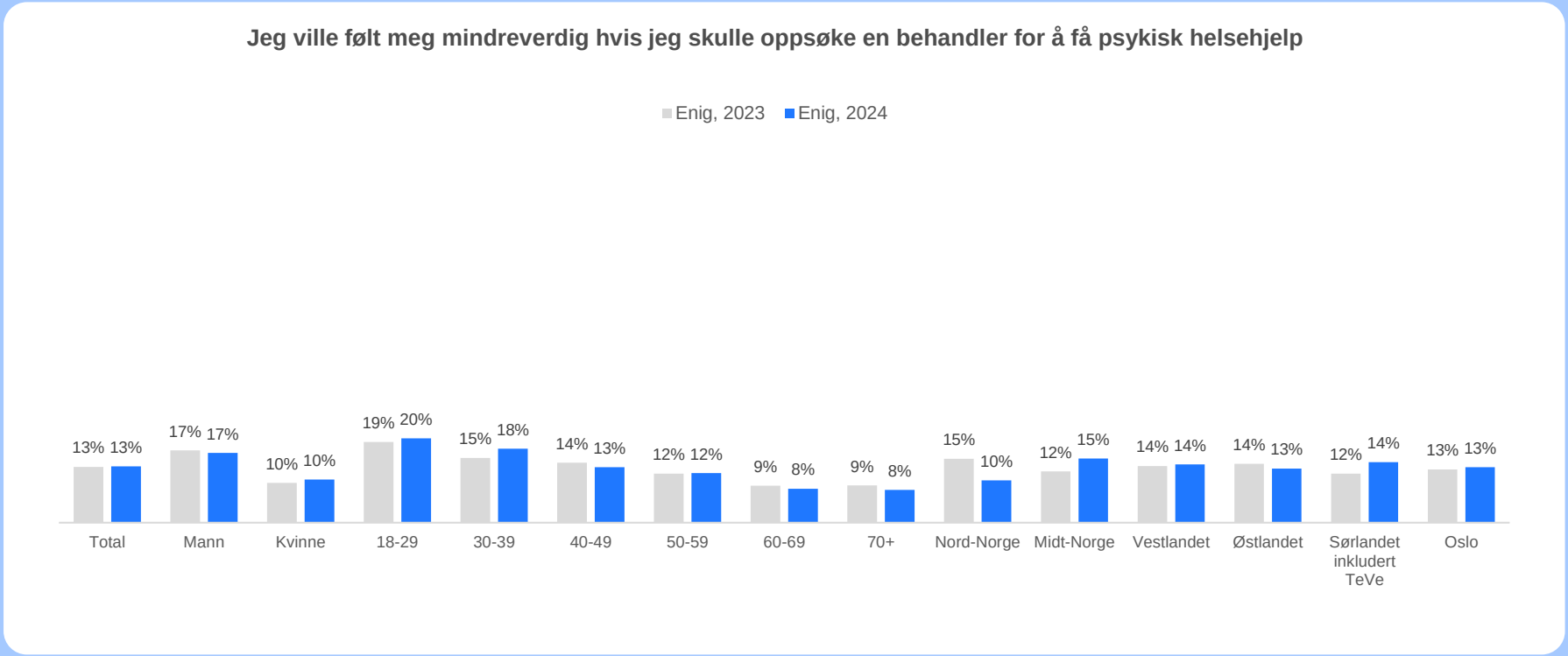
13% oppgir at de ville følt seg mindreverdig dersom de oppsøkte psykisk helsehjelp.





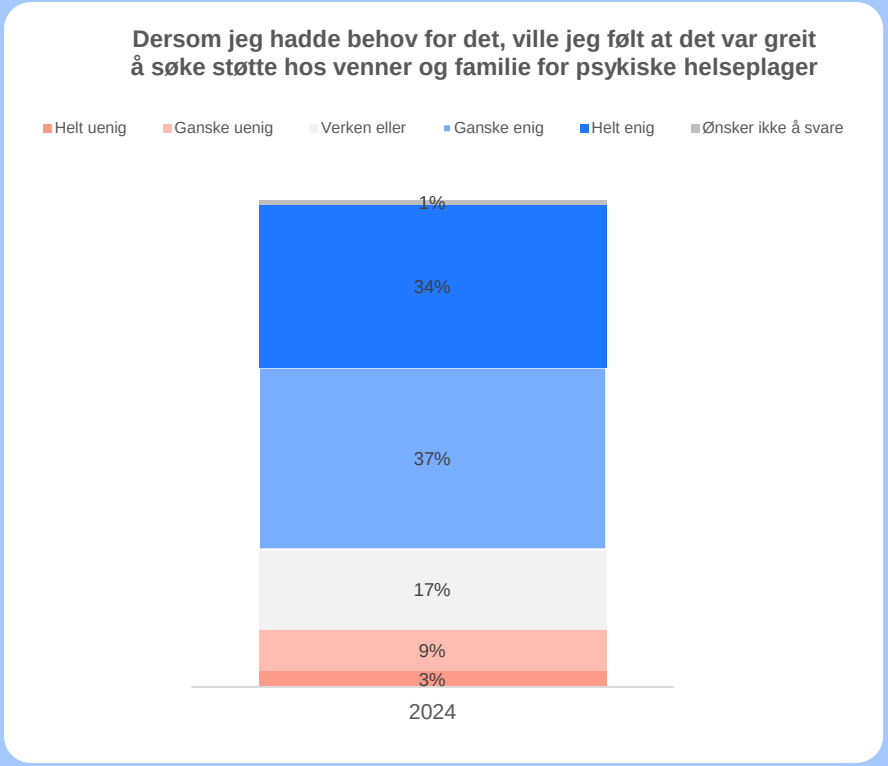
Base: n = 4020
NB: Nytt spørsmål i 2023

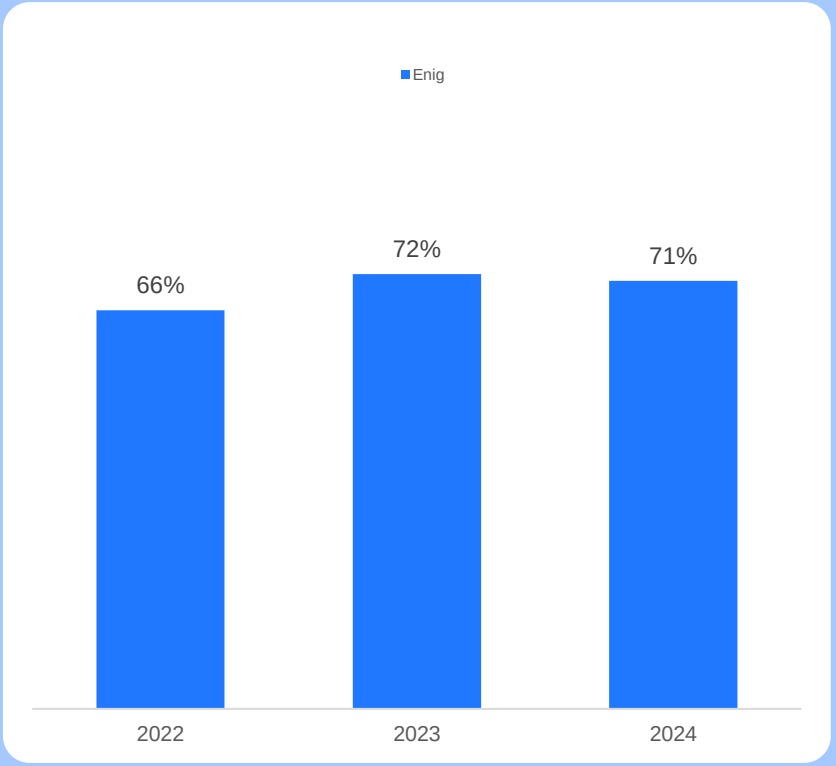
Signifikant flere menn enn kvinner sier seg enige i denne påstanden. Flere i den yngste aldersgruppene er enige i denne påstanden. Vi ser også en nedgang i enighet blant de fra Nord-Norge og Østlandet, mens en økning i enighet blant de fra Midt-Norge og Sørlandet.



Base: n = 4020
NB: Nytt spørsmål i 2023

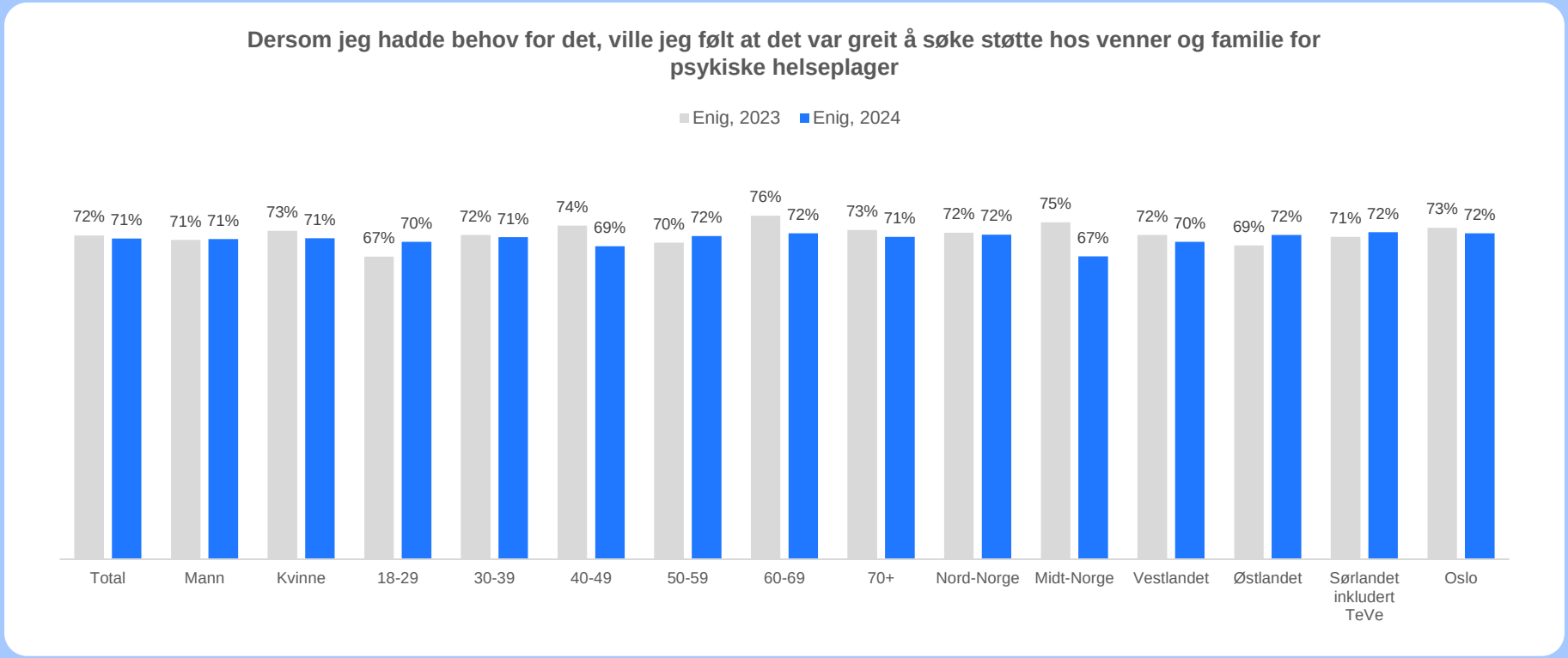
71% mener det er greit å søke hjelp hos venner og familie.





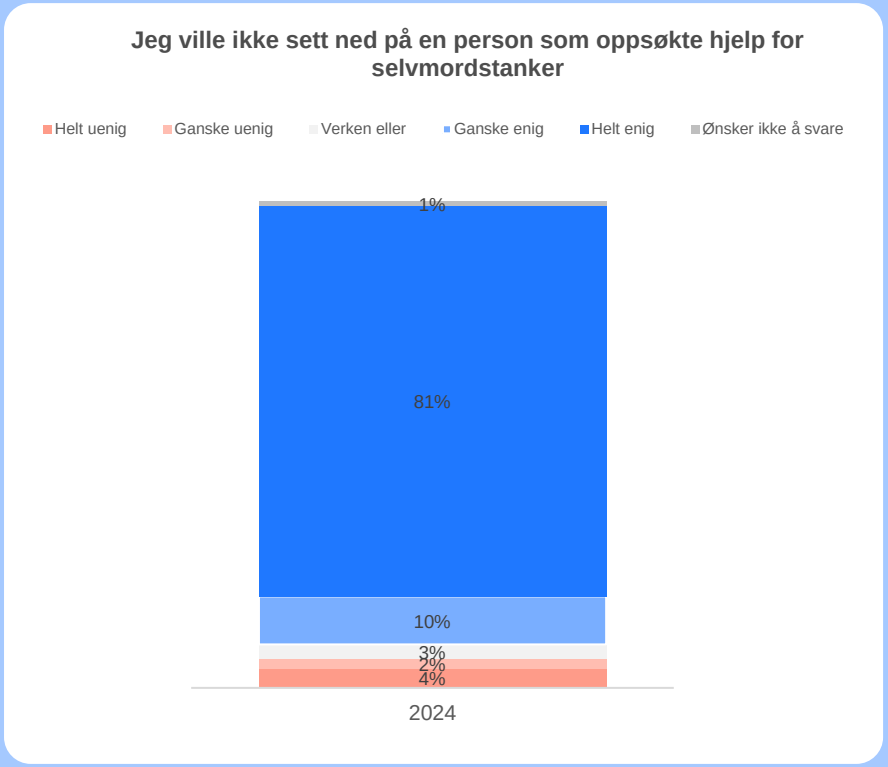
Base: n = 4020
NB: Nytt spørsmål i 2022

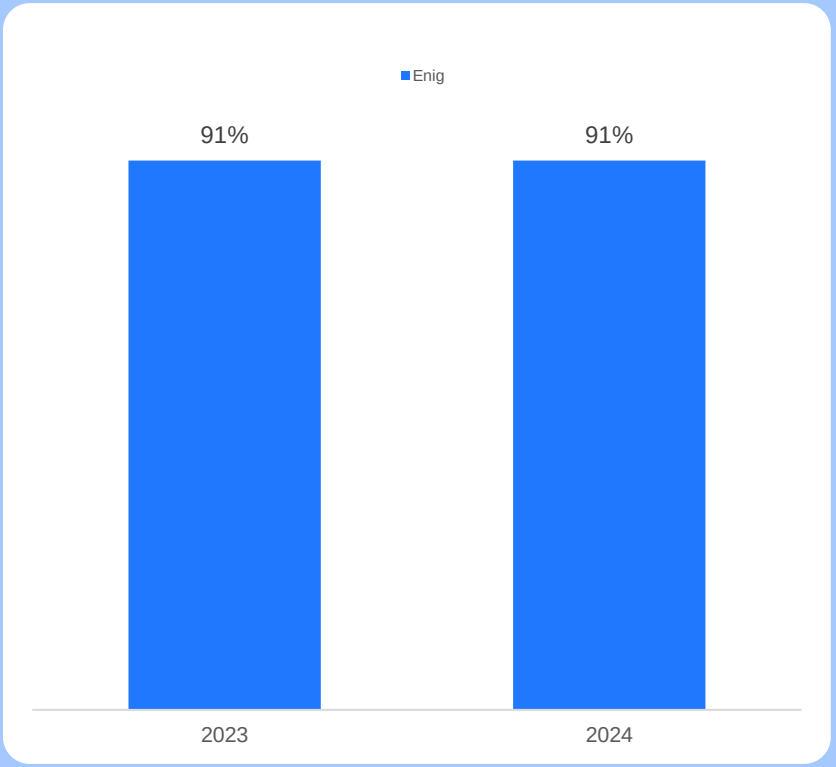
Færre kvinner i 2024 føler det var greit å søke støtte hos sine nærmeste, men vi ser en økning blant de yngste og de mellom 50-59 år – nedgang i enighet blant de resterende aldersgruppene. Vi ser også en signifikant nedgang blant de fra Midt-Norge som er enige i påstanden.



Base: n = 4020

91% ville ikke sett ned på en person som søkte hjelp.

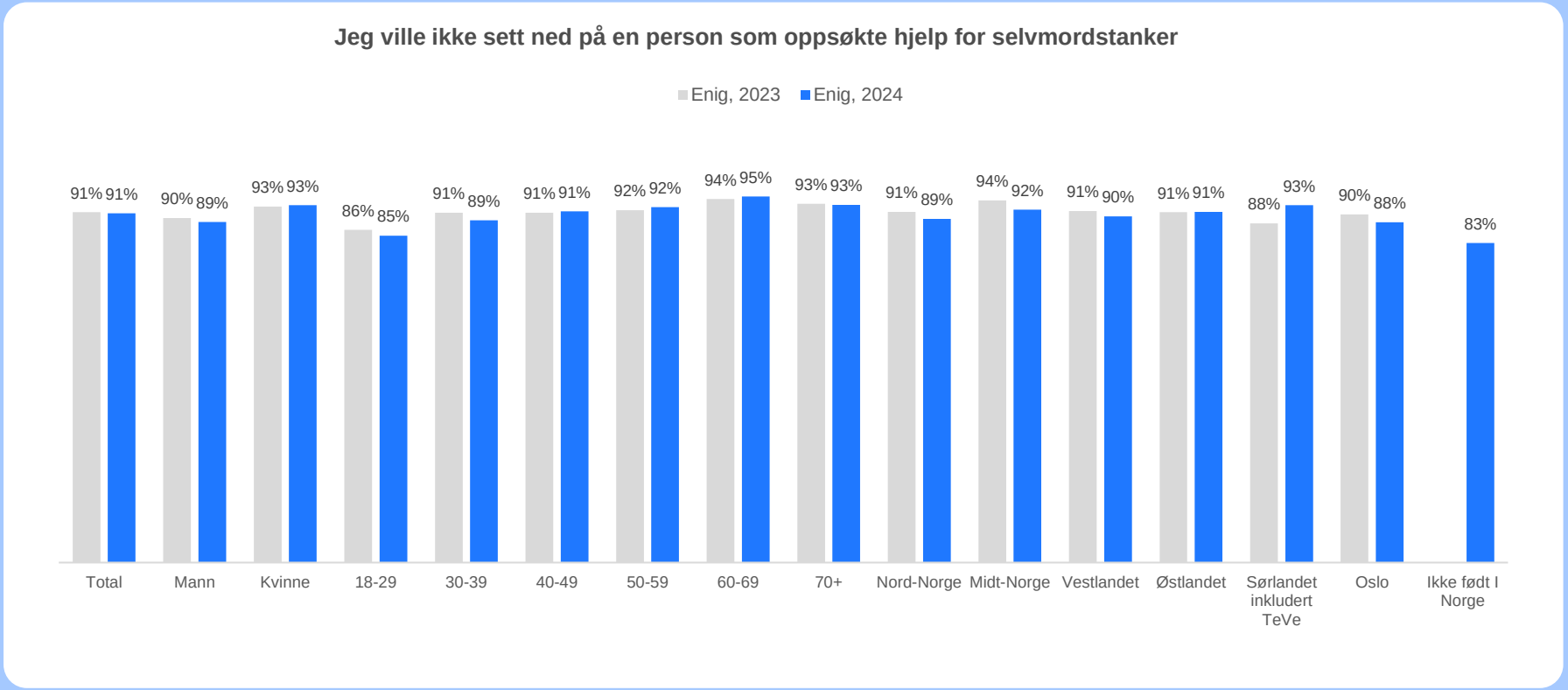




Base: n = 4020
NB: Nytt spørsmål i 2023

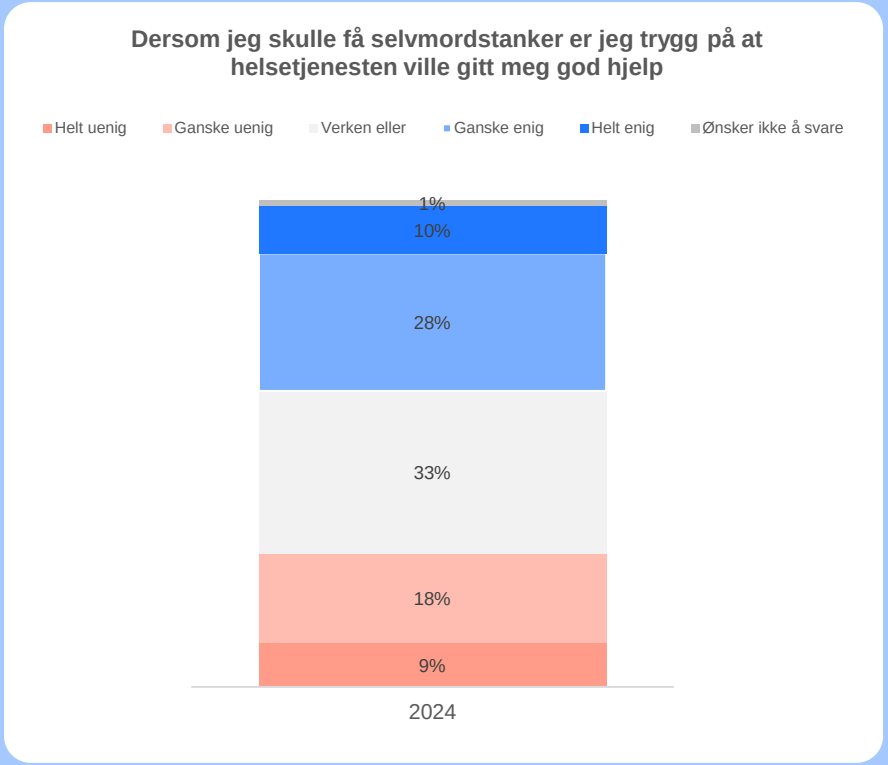
Vi ser veldig jevne andeler på tvers av undergruppene, men lavere enighet blant menn og den yngste aldersgruppen.

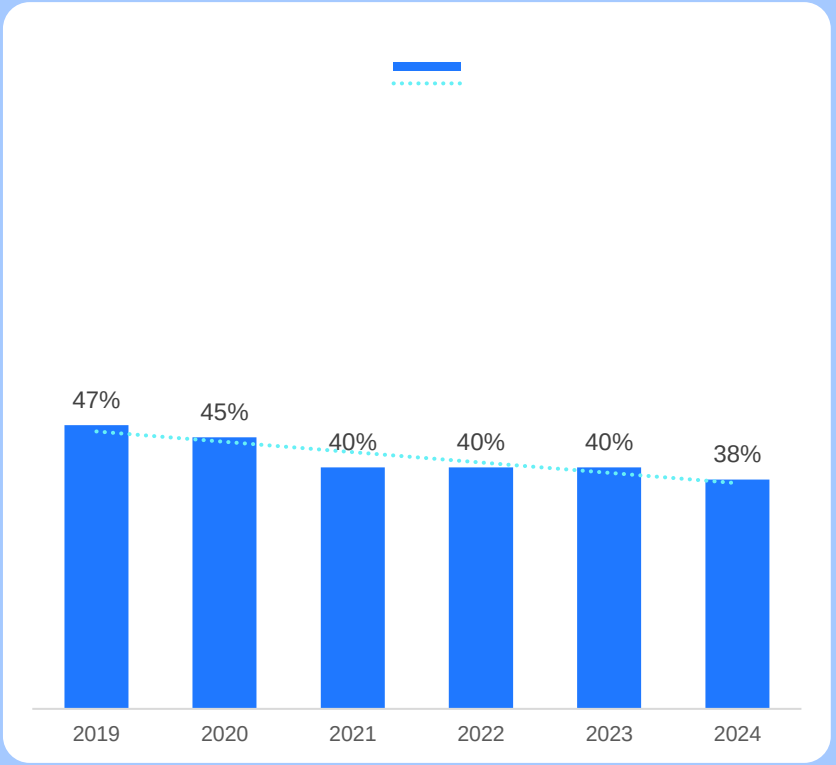
En signifikant lavere andel som ikke er født i Norge er enig i at de ikke ville sett ned på en person som oppsøkte hjelp, 83%



Base: n = 4020
NB: Nytt spørsmål i 2023

38% har tillit til at helsevesenet vil gi god hjelp. Etter at andelen har vært stabil fra 2021 til 2023, ser vi nå en nedgang på 2 prosentpoeng i 2024. Det er en signifikant nedgang i tillit siden 2019. En høy andel er nøytrale til denne påstanden.

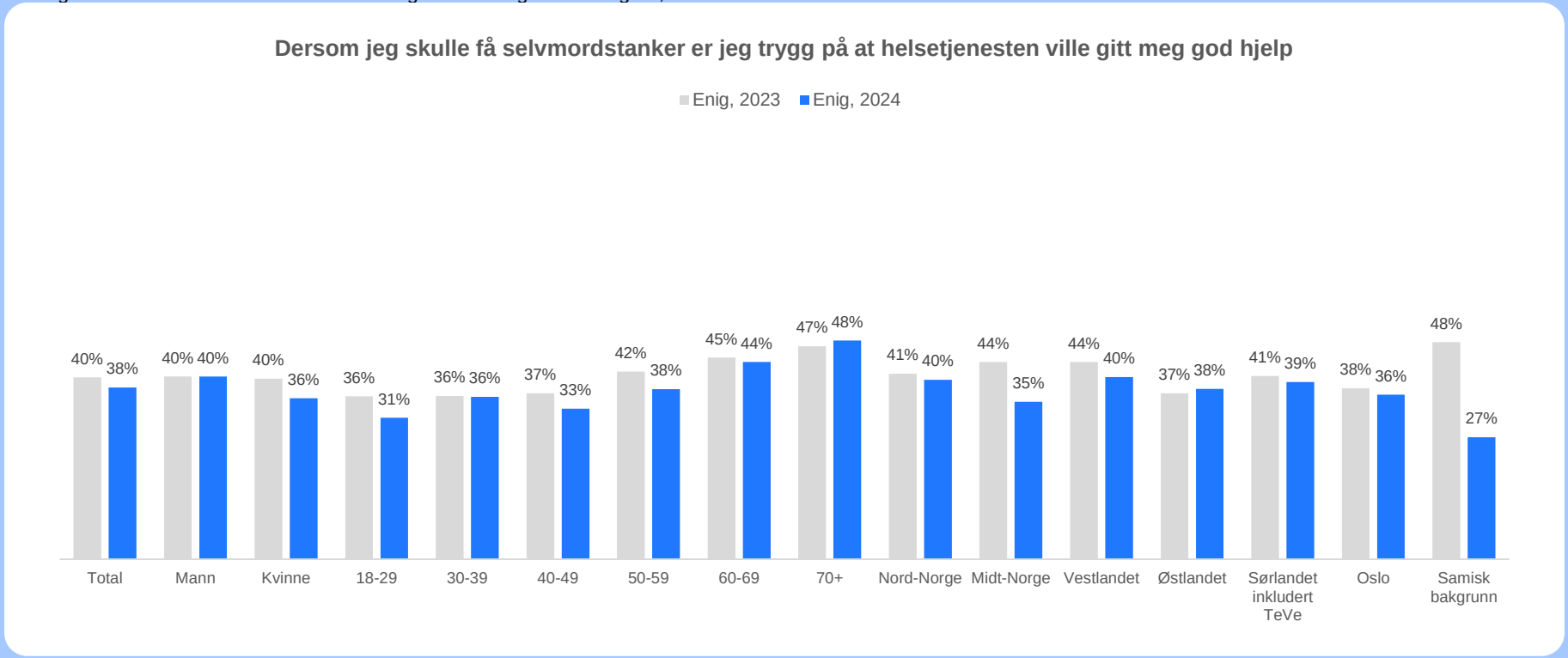




Base: n = 4020

De eldre har høyere tillit til helsevesenet sammenlignet med de under 50 år. Midt-Norge har lavest tillit (signifikant nedgang). Stor nedgang i tillit blant de mellom 18-29 år og blant de mellom 40-59 år.

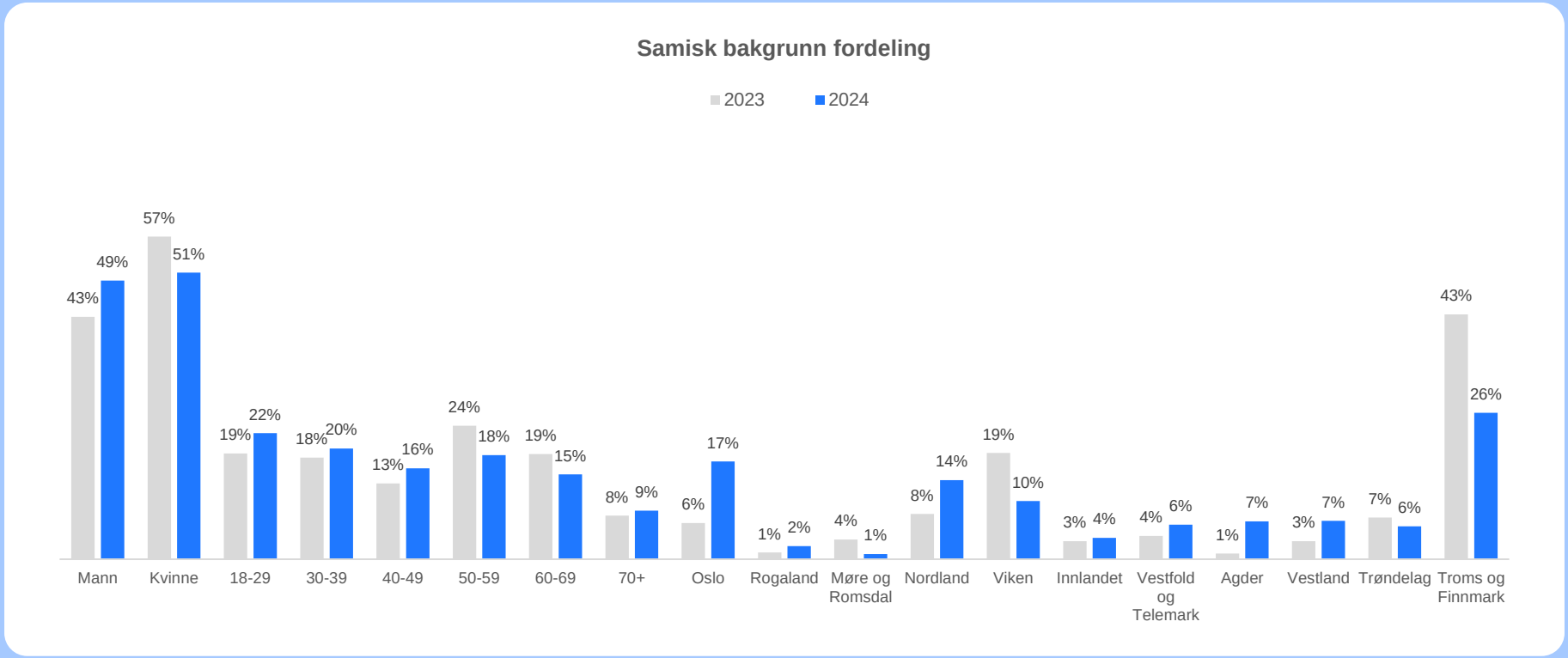
En signifikant lavere andel med samisk bakgrunn er enig med utsagnet, 27%.



Base: n = 4020

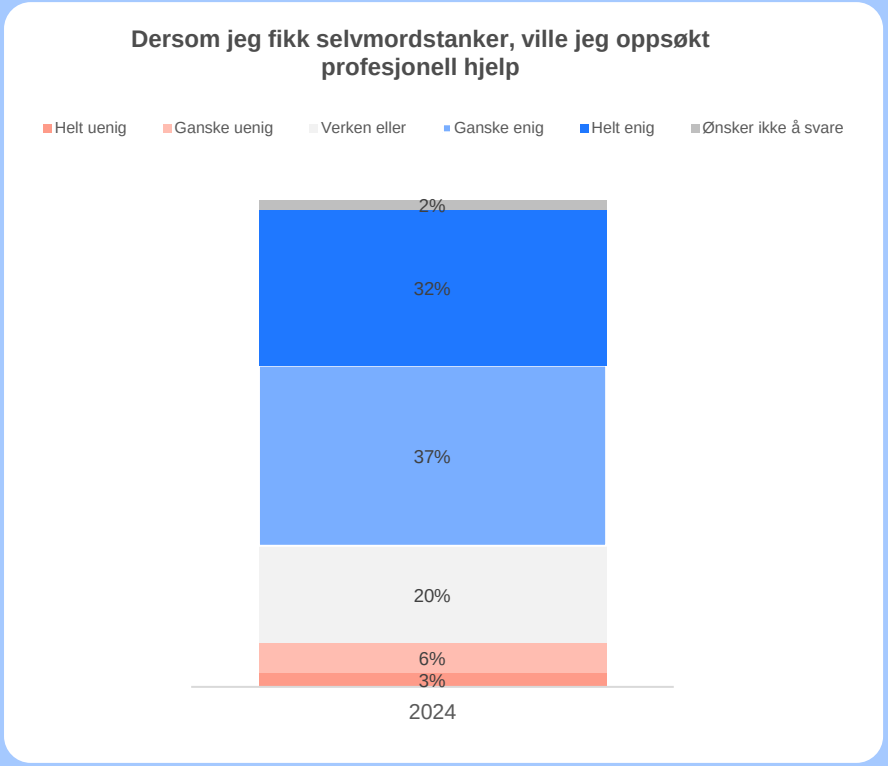
Demografiske forskjeller:

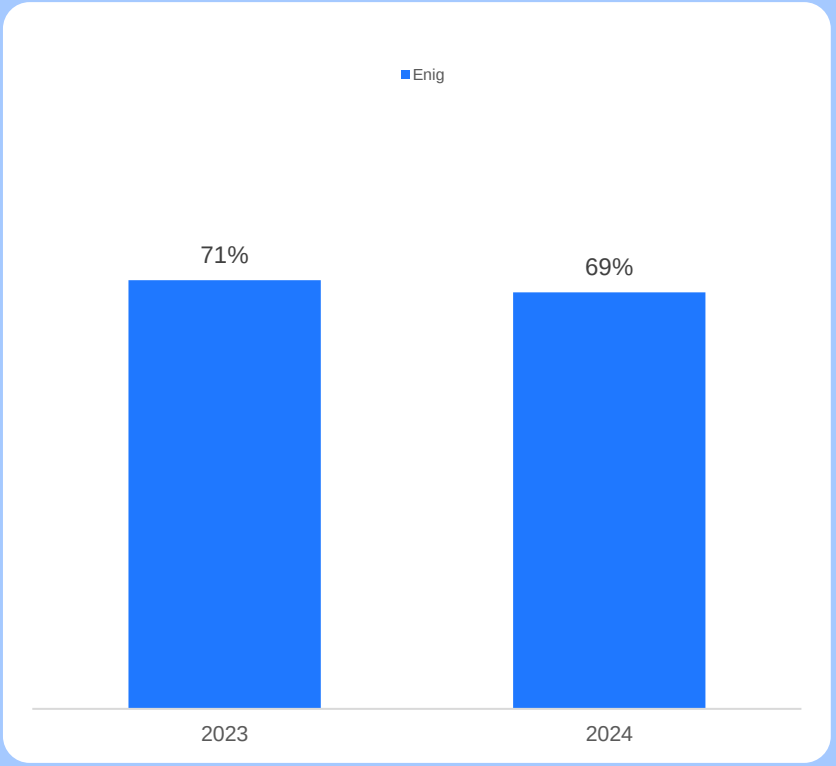
Flere menn og færre kvinner i 2024 og flere yngre. Færre bosatt i Troms og Finnmark og flere fra Oslo i 2024.



Base: 2023 n = 157
Base: 2024 n = 101

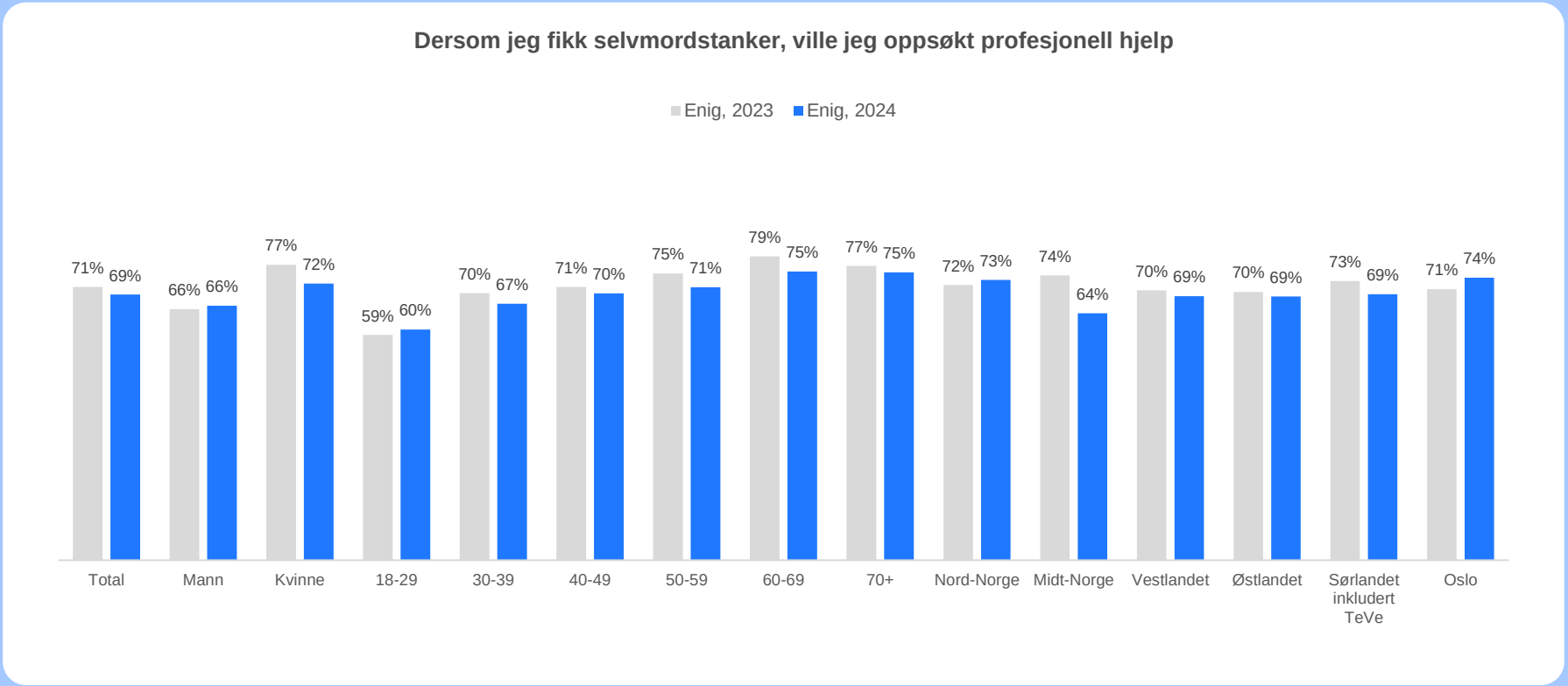
69% ville oppsøkt hjelp dersom de fikk selvmordstanker, det er en nedgang fra 2023, men ikke signifikant.





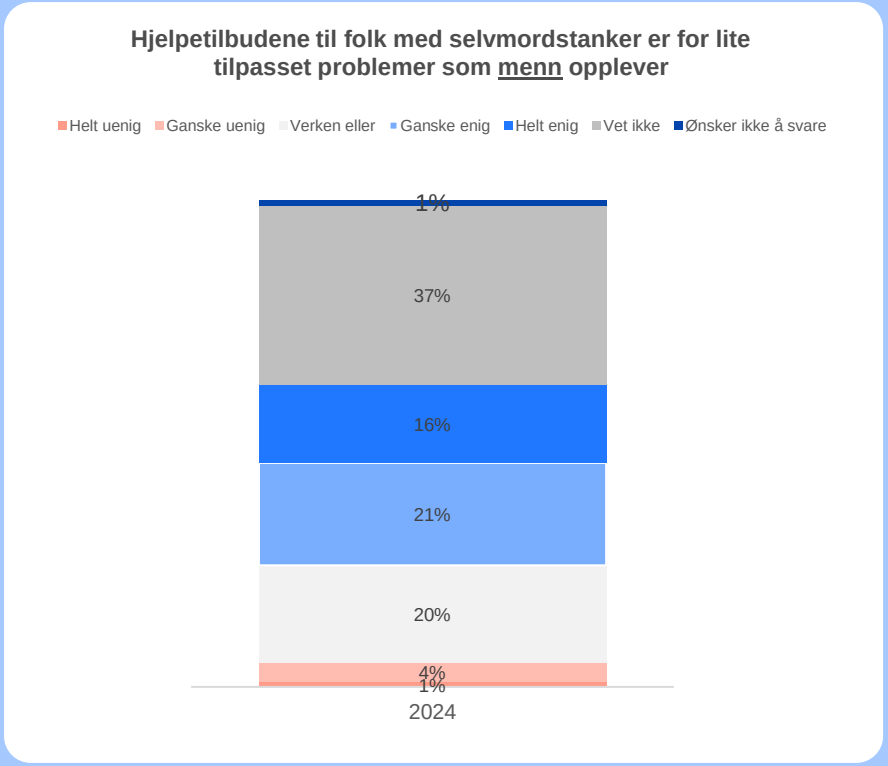
Base: n = 4020
NB: Nytt spørsmål i 2023

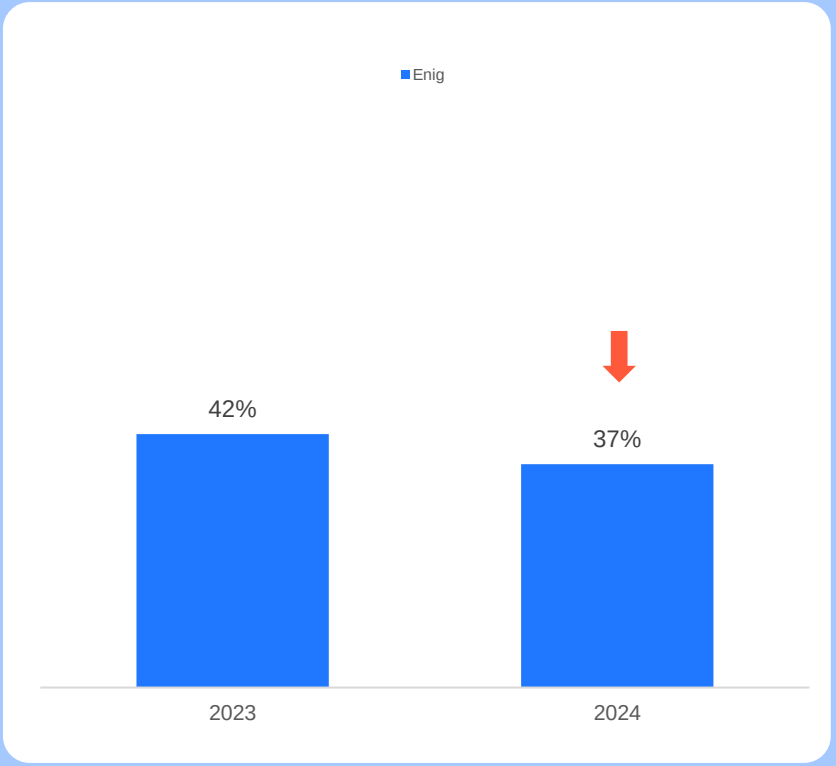
Signifikant flere kvinner enn menn ville oppsøkt hjelp, og signifikant færre i den yngste aldersgruppen.



Base: n = 4020
NB: Nytt spørsmål i 2023

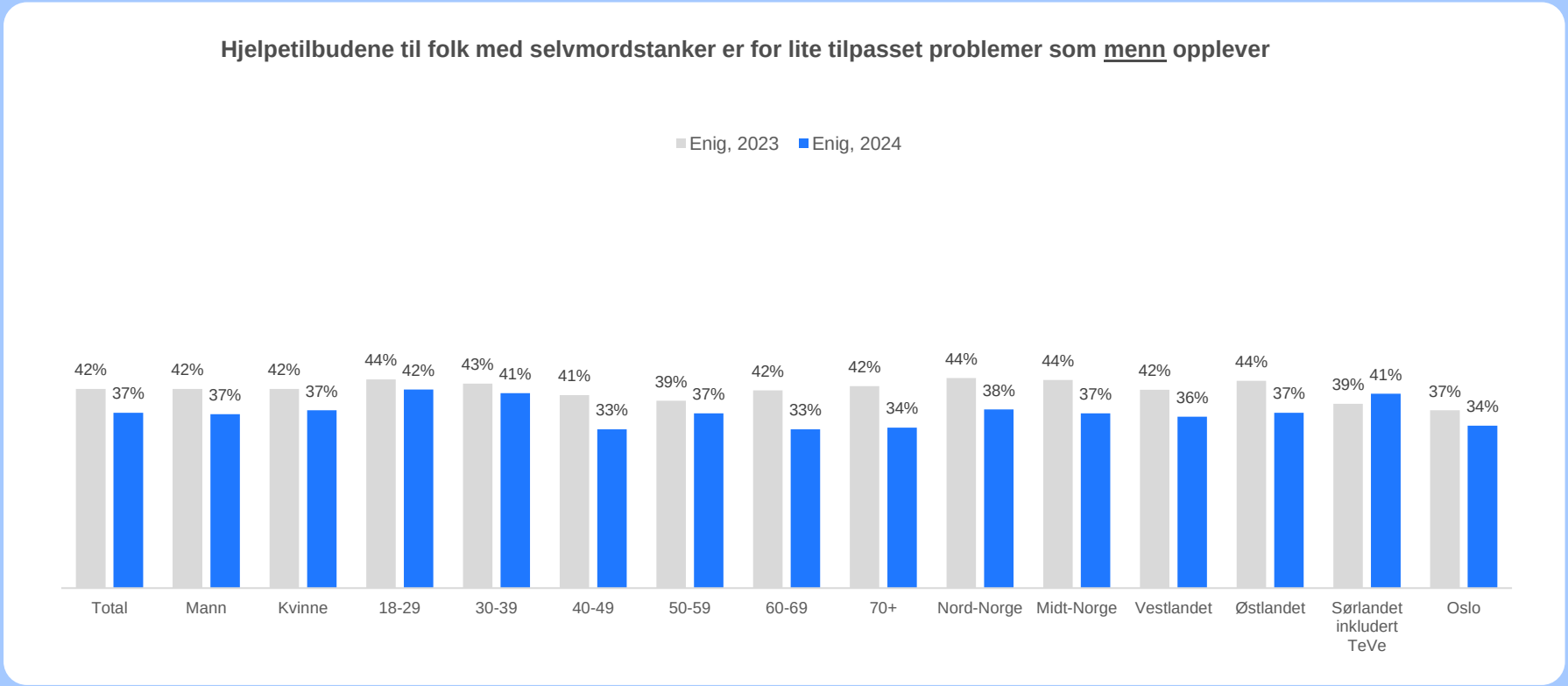
37% opplever at hjelpetilbudene er lite tilpasset menn, det er signifikant færre sammenlignet med 2023.





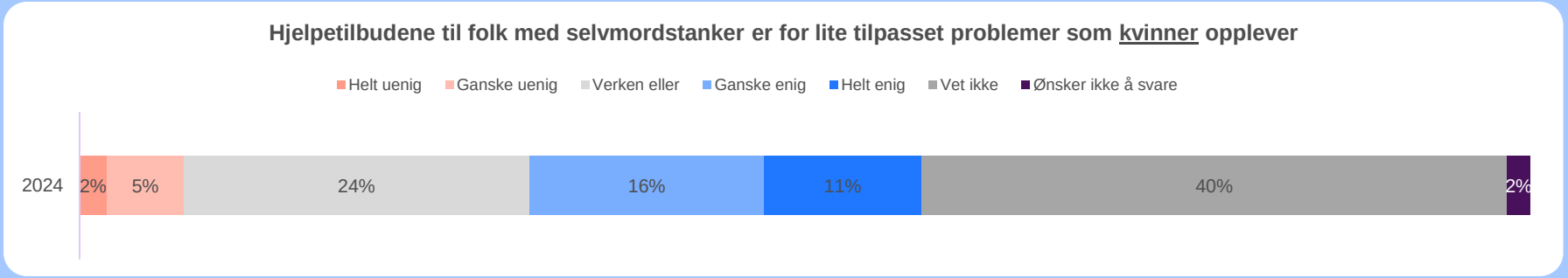
Base: n = 4020
NB: Nytt spørsmål i 2023

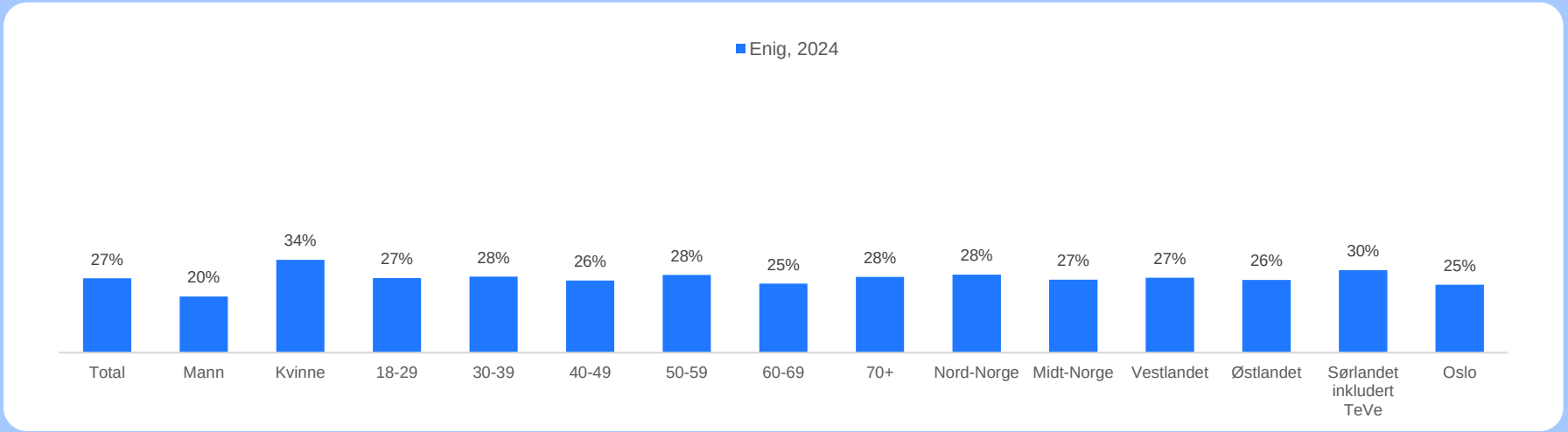
Noen færre i Oslo sier seg enige i dette. Ingen forskjell i enighet mellom kvinner og menn.



Base: n = 4020
NB: Nytt spørsmål i 2023

27% er enige i at hjelpetilbudet er for lite tilpasset det kvinner opplever, signifikant flere kvinner enn menn er enige i dette. Jevn enighet ved de ulike aldersgruppene. Høyest enighet i påstanden blant de fra Sørlandet.





Base: n = 4020
NB: Nytt spørsmål i 2024

Takk for oppmerksomheten!

MINDSHARE