



HELSEDIREKTORATET



Undersøkelse om selvmord 2020

Metode og gjennomføring



Metode: Elektronisk datafangst – web-panel Norstat.

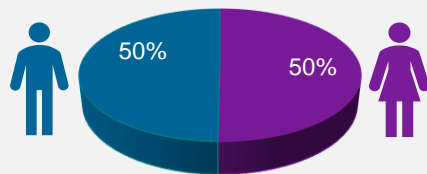
Innhold: Tanker og holdninger rundt selvmord, samt avdekke kunnskap om hvor man kan henvende seg til selvmords-relaterte problemer. Nytt i år er Covid-19 spesifikke spørsmål.

Utvalg: 4012 intervjuer, representativt utvalg av den norske befolkning 18 år +.

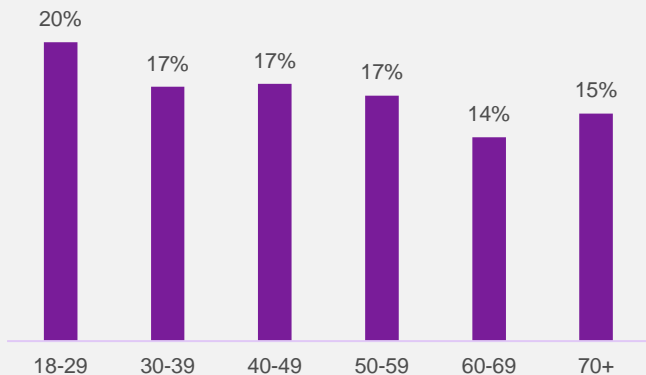
Periode: 17. november - 3. desember 2019

Demografi

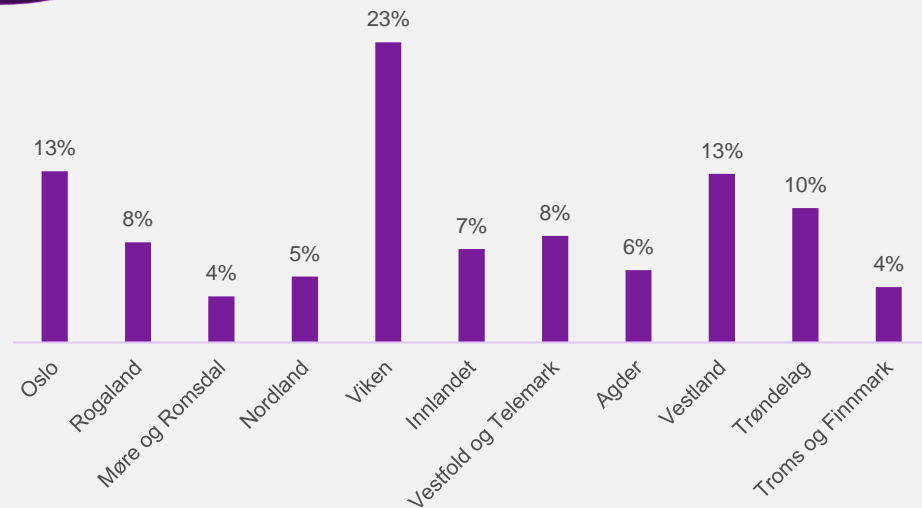
Data er innsamlet slik at de utgjør et representativt utvalg av den norske befolkningen 18 år +.
Data vektet på kjønn, alder og geografi på bakgrunn av tall fra Statistisk Sentralbyrå.



Alder

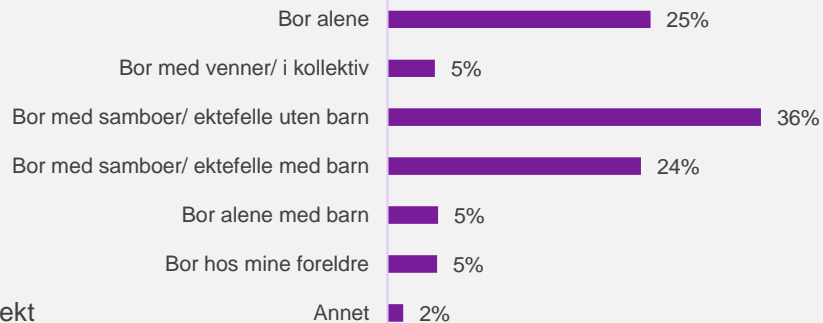


Landsdel

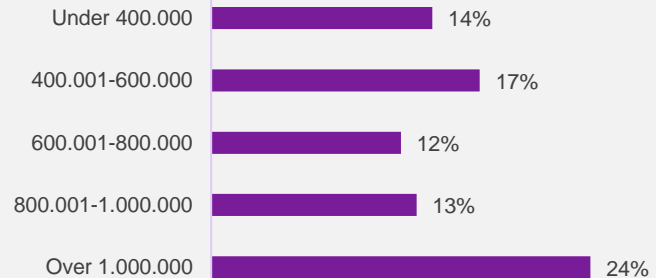




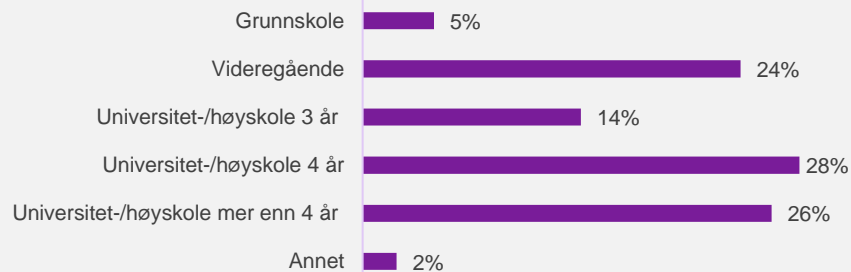
Sivilstatus



Husholdningsinntekt



Utdanning



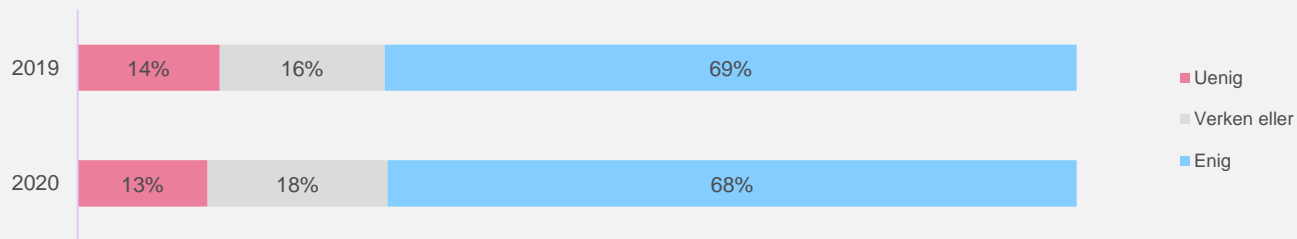


RESULTATER

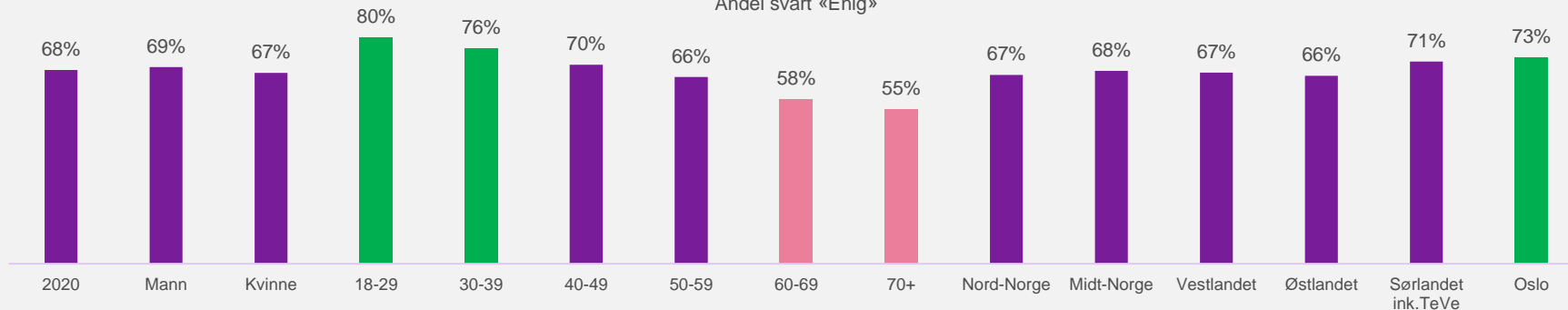


68% er enig i at alle kan ha selvmordstanker i løpet av livet, omtrent samme andel som i 2019. Det er signifikant flere i alderen 18-39 år og personer bosatt i Oslo som mener dette.

Alle kan ha selvmordstanker i løpet av livet



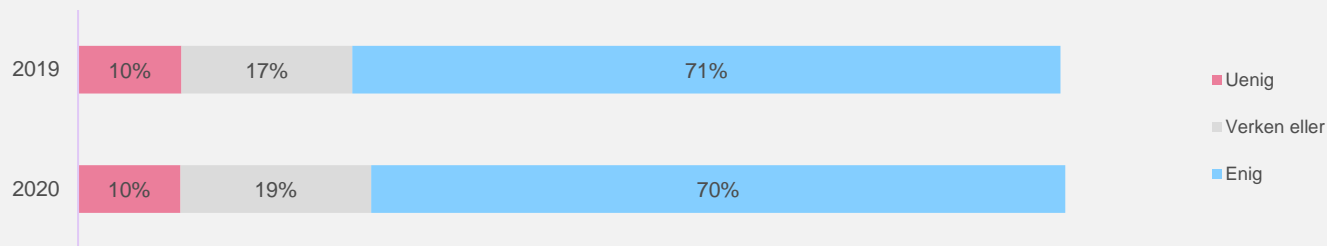
Andel svart «Enig»



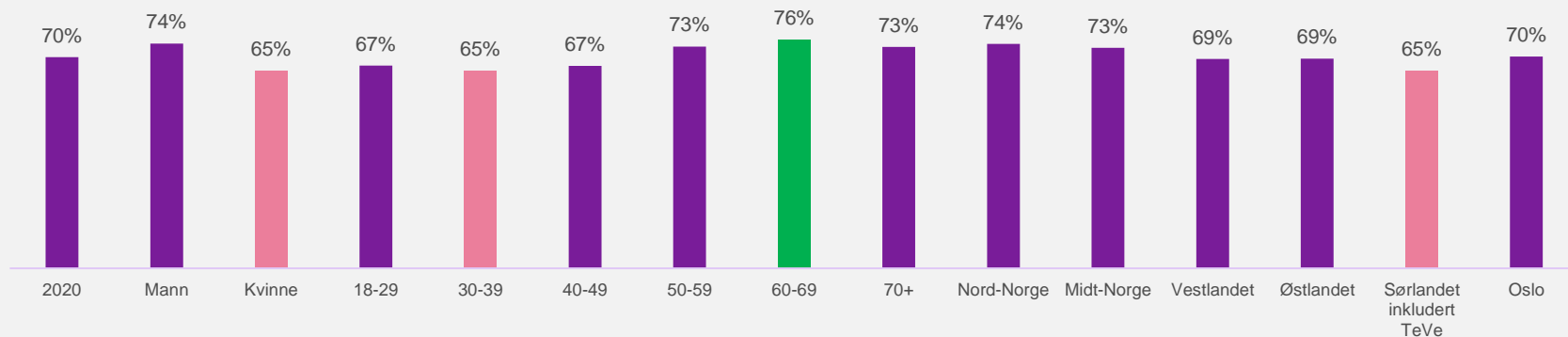


De fleste er enige i at man alltid kan hjelpe en person som har selvmordstanker, 70%. Det er signifikant flere i aldersgruppen 60-69 som mener dette. Vi ser få geografiske forskjeller.

Man kan alltid hjelpe en person som har selvmordstanker



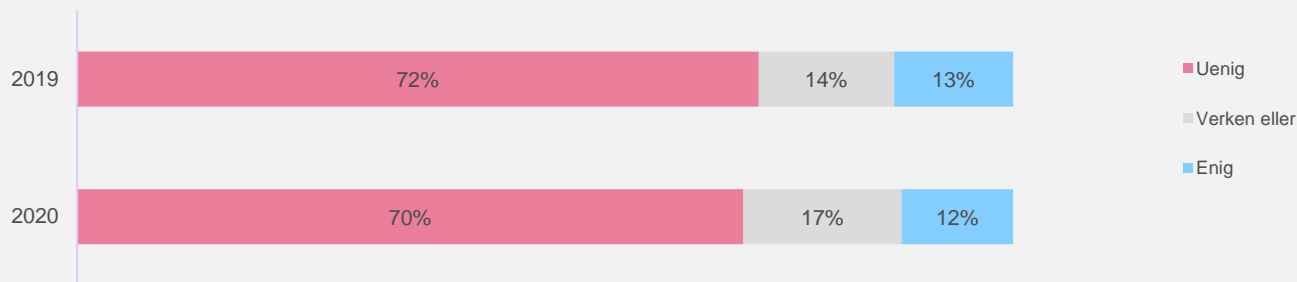
Andel svart «Enig»



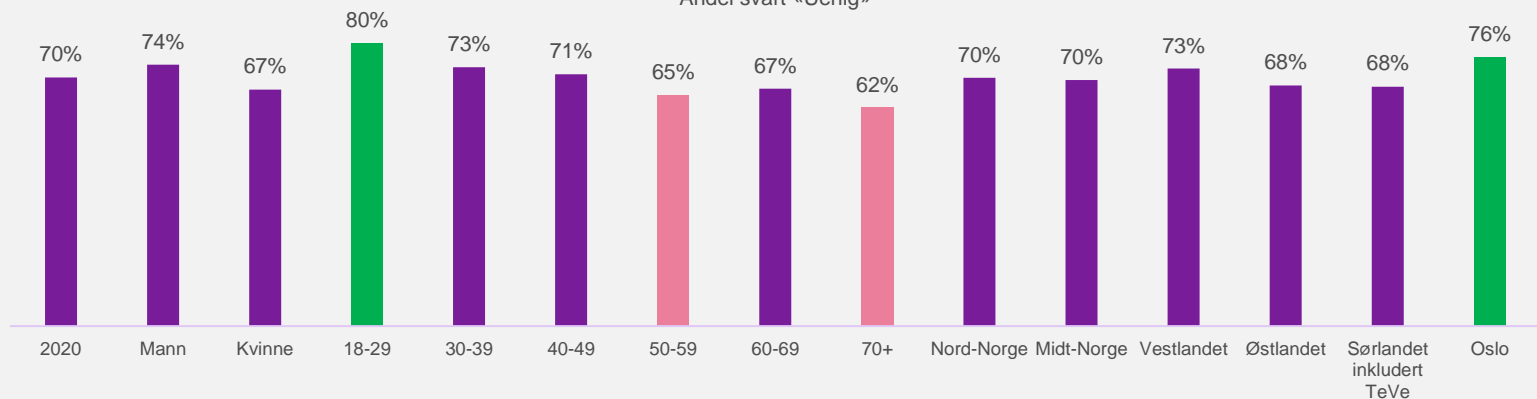


70% oppgir at de mener man kan forhindre en person som har bestemt seg for å ta sitt eget liv, omtrent lik andel som i 2019. Det er signifikant flere i alderen 18-29 år som mener dette. I tillegg finner vi også signifikante utslag for Oslo, der flere er uenig i at selvmord ikke kan forhindres.

Når en person har bestemt seg for å ta sitt eget liv kan man ikke forhindre det



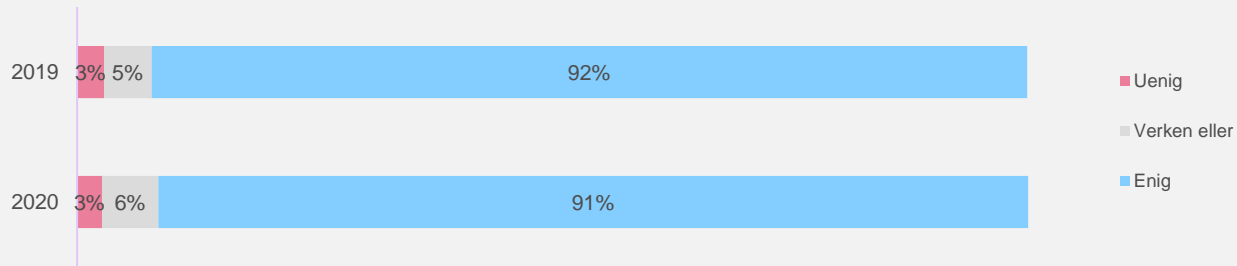
Andel svart «Uenig»



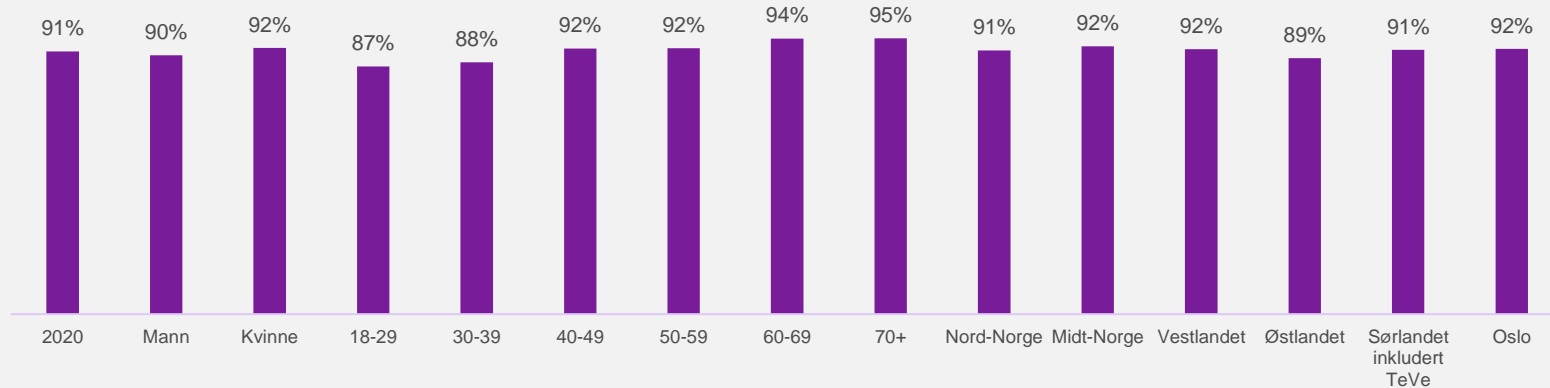


Hele 91% mener at det er en plikt å forsøke å forhindre selvmord. Vi ser en tendens til at det er litt færre i den yngste aldersgruppen som mener dette, 87%, mens det er litt flere blant de aller eldste som mener det samme, 95%

Det er en medmenneskelig plikt å forsøke å forhindre at noen tar sitt eget liv



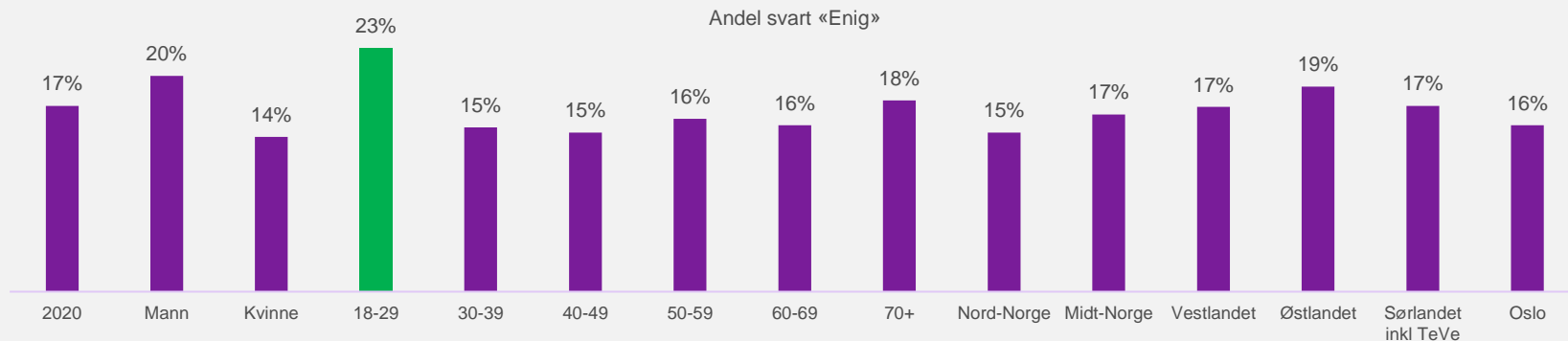
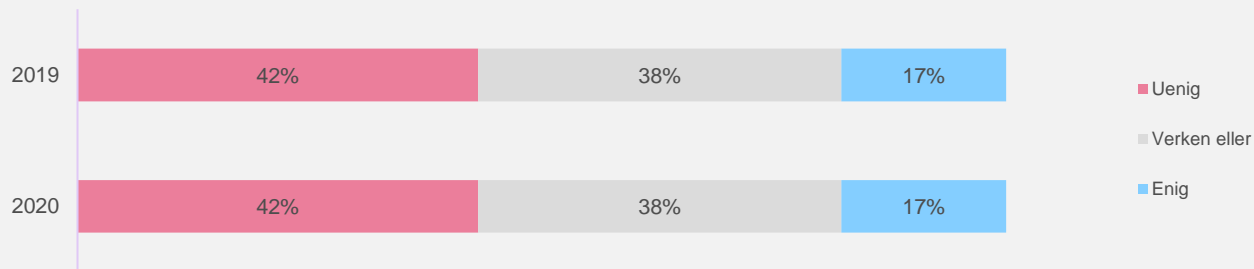
Andel svart «Enig»





38% er verken enig eller uenig i denne påstanden, og vi ser den samme fordelingen som i 2019. Et interessant funn her er at den yngste aldersgruppen i signifikant større grad er enig i at spørsmål om selvmord kan vekke selvmordstanker.

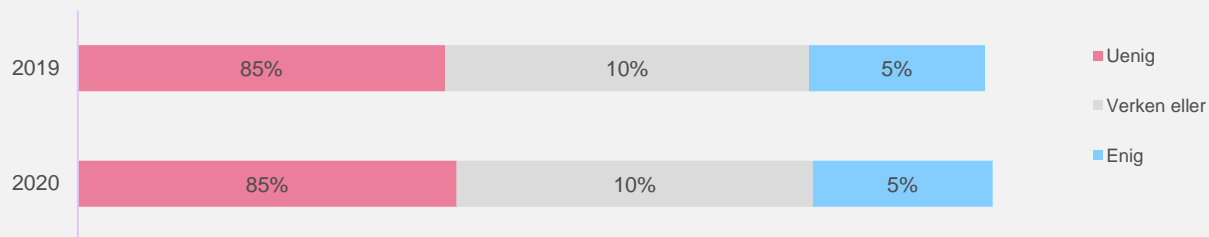
Det finnes en risiko for å vekke selvmordstanker til live hos en person hvis man spør om han/hun har tanker om selvmord



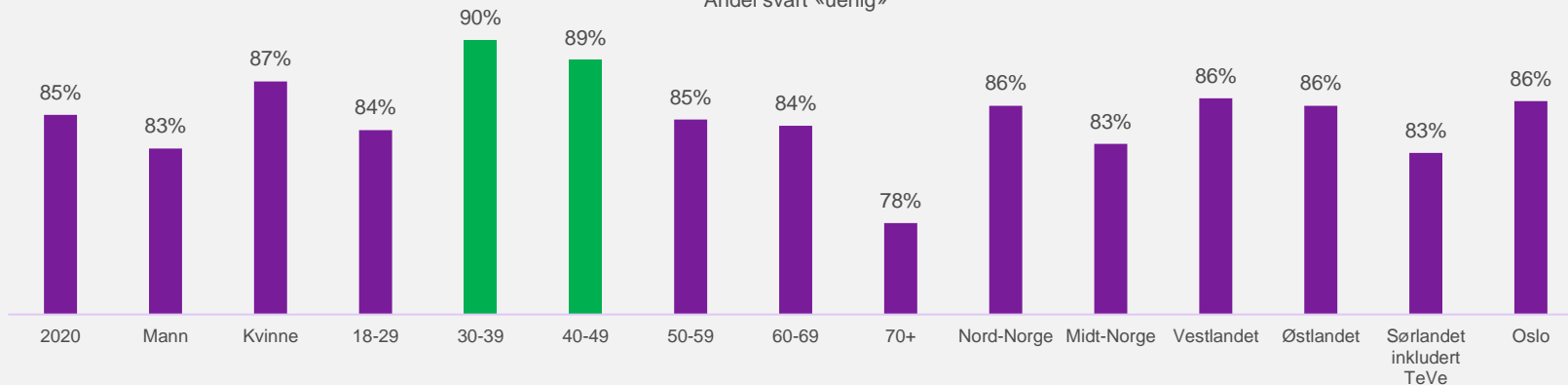


85% er uenig i påstanden, og vi ser at det i signifikant større grad er personer i alderen 30-49 år som oppgir dette. Legg merke til den lave andelen blant de over 70 år.

Selv mord er et tema som man helst ikke bør snakke så mye om



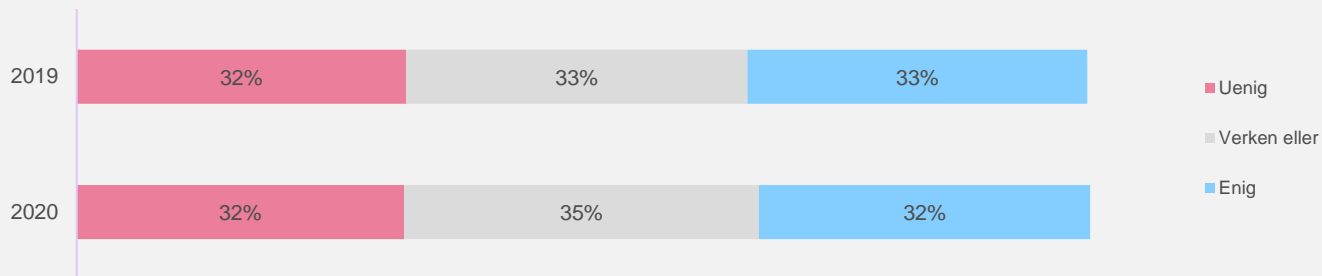
Andel svart «uenig»



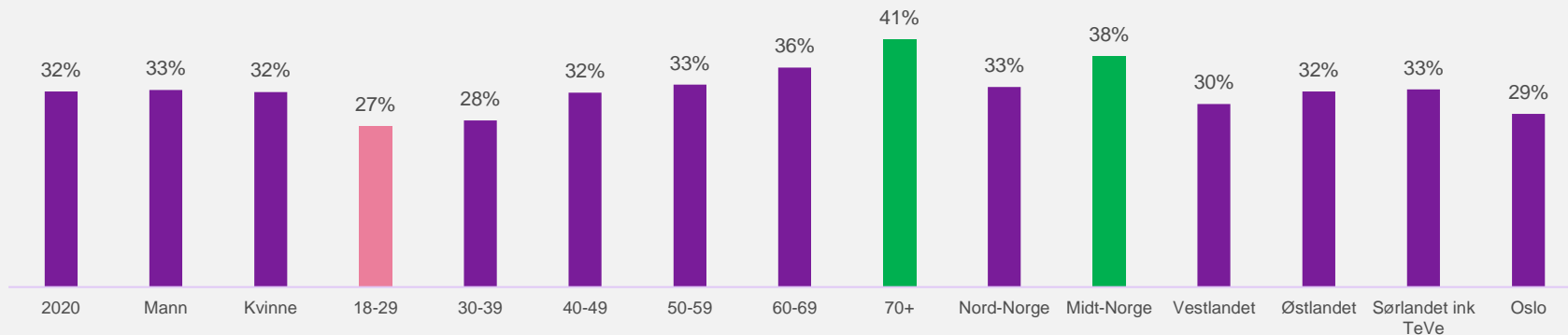


På denne påstanden ser vi at svarene fordeler seg ganske jevnt på skalaen, vi ser at ca. like mange er enige som uenige. Det er signifikant flere over 70 år som er enig i denne påstanden, og vi ser at enigheten synker jevnt med lavere alder.

Selv mord inntreffer uten forvarsel



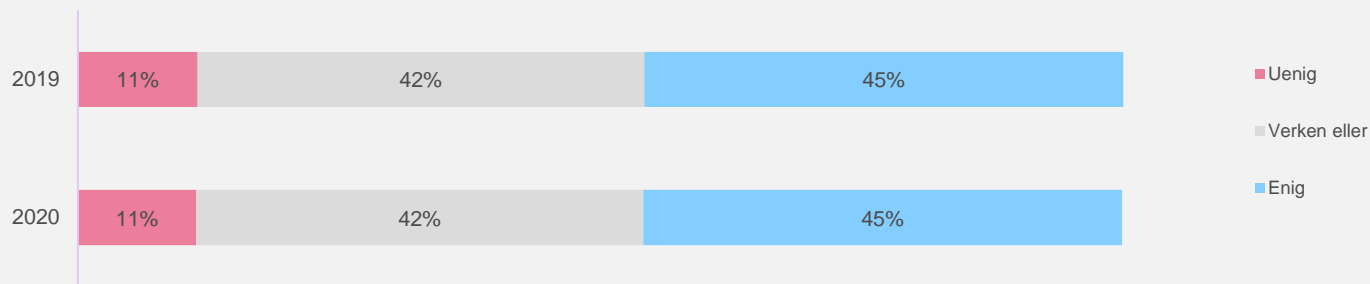
Andel svart «Enig»



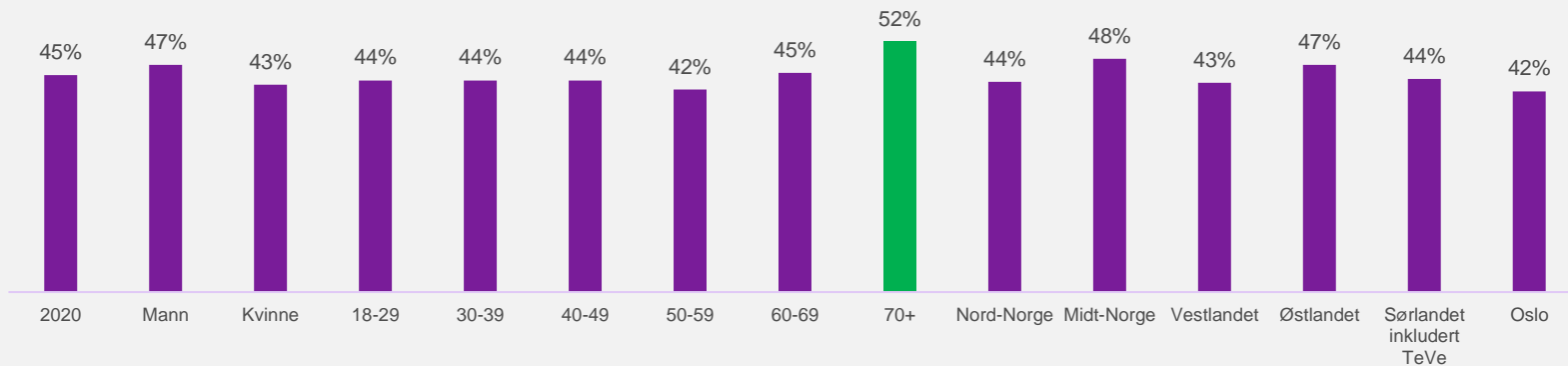


45% er enig i at de fleste som tenker på å ta sitt eget liv, ikke snakker om det. Det er kun 11% som er uenig i denne påstanden. Men mange oppgir verken eller, 42%. Vi ser at de over 70 år i større grad er enig i dette.

De fleste som tenker på å ta sitt liv unngår å snakke om selvmord



Andel svart «Enig»

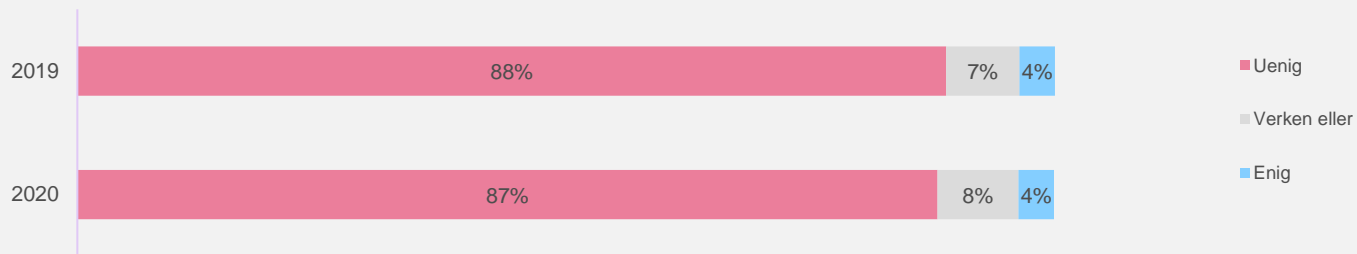




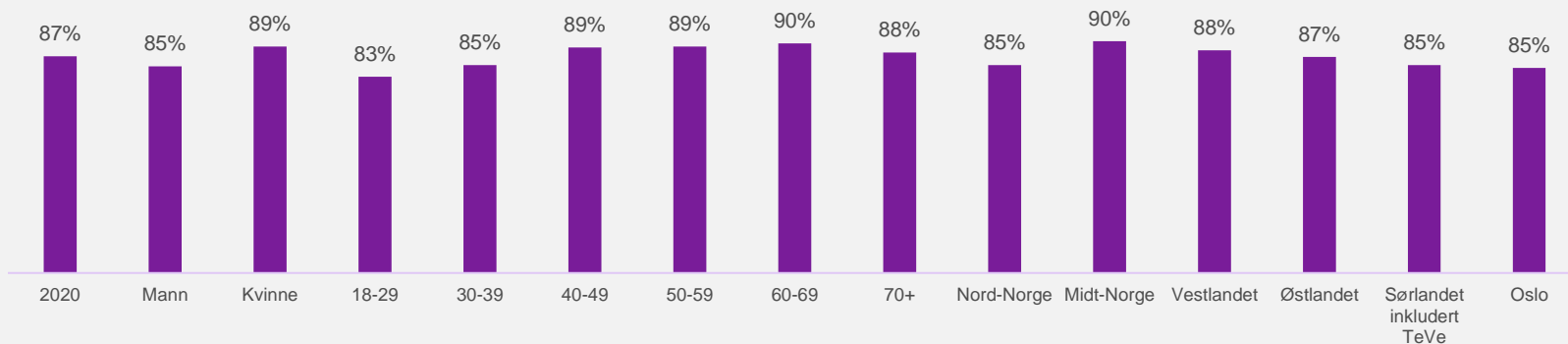
87% er uenig i at man ikke bør involvere seg dersom noen ønsker å ta sitt eget liv, og fordelingen er helt lik som i fjor.

Vi ser ingen signifikante utslag på undergruppene.

Hvis noen vil ta sitt liv er det deres egen sak som man ikke bør blande seg inn i



Andel svart «Uenig»

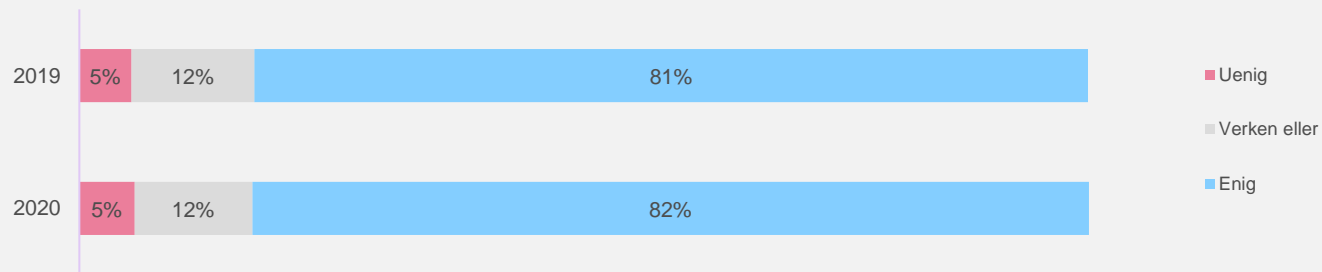




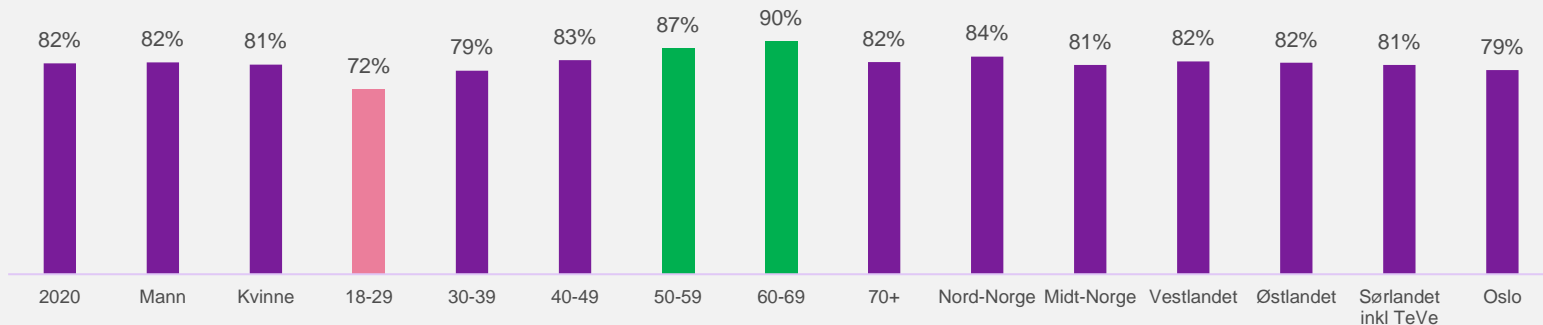
82% er helt eller delvis enig i at de er beredt til å hjelpe et menneske i selvmordkrise, andelen som er uenig i dette er 5%.

Det er signifikant flere i alderen 50-69 år som mener dette, og færre blant de aller yngste.

Jeg er beredt til å hjelpe et menneske i selvmordkrise ved å ta kontakt og snakke med han/henne



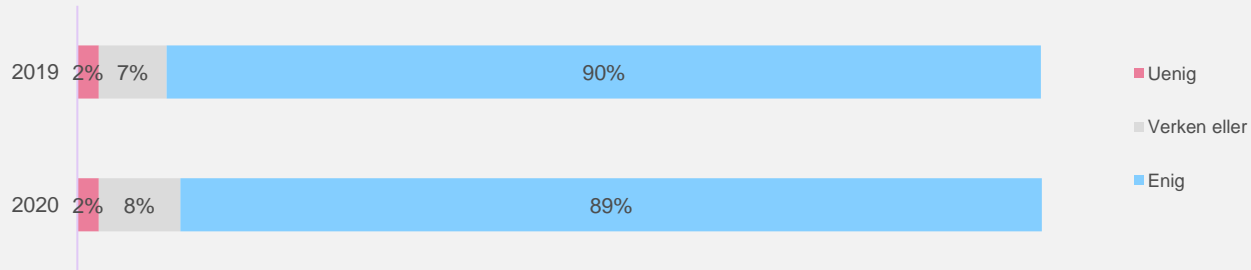
Andel svart «Enig»



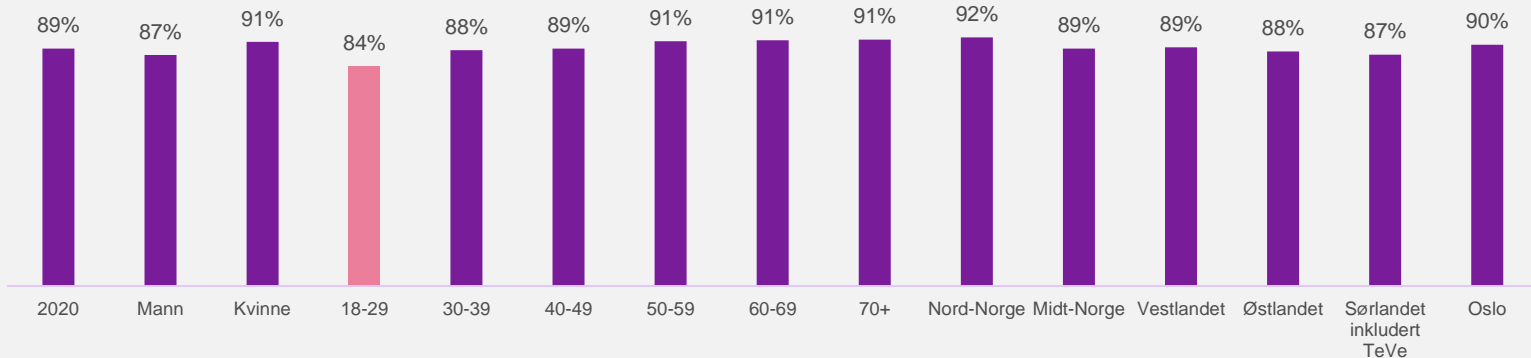


Det er 89% som er helt eller delvis enig i at depresjon er en sykdom som kan behandles, mens 51% er helt enige i dette. Det er signifikant færre i alderen 18-29 år som oppgir dette.

Depresjon er en sykdom som kan behandles



Andel svart «Enig»

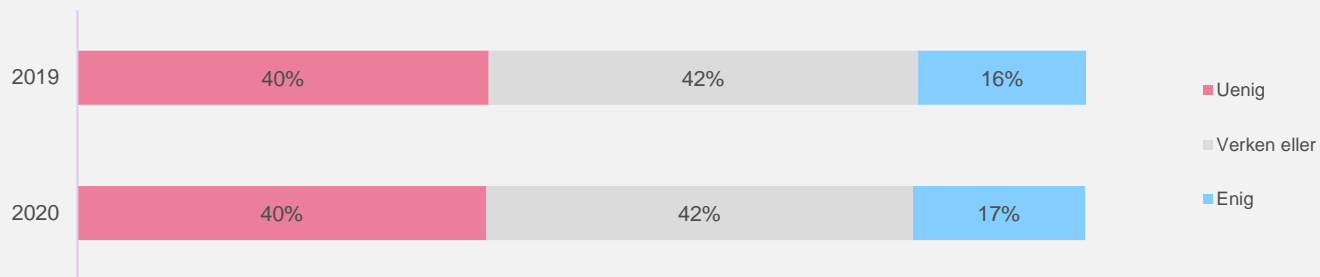




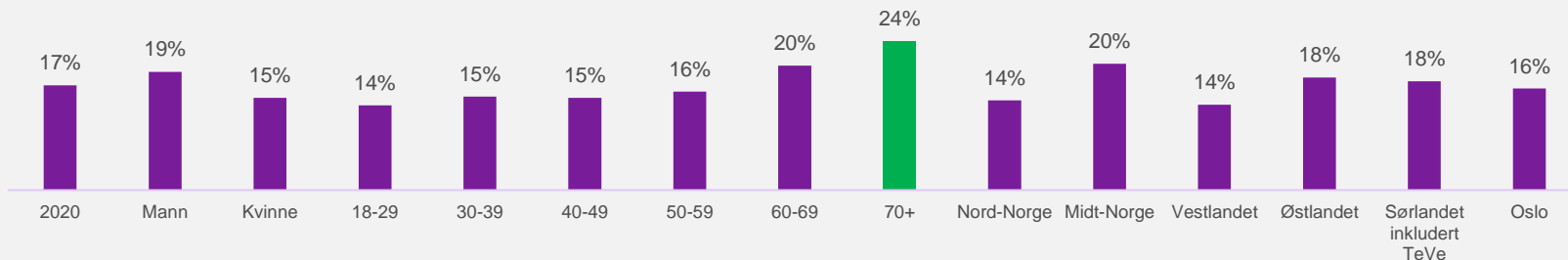
40% sier de er uenig i at mennesker som snakker om selvmord ikke tar livet sitt, mens 17% er enig i denne påstanden.

Det er signifikant flere i hos de som er over 70 år som mener dette.

Mennesker som snakker om selvmord tar ikke livet sitt



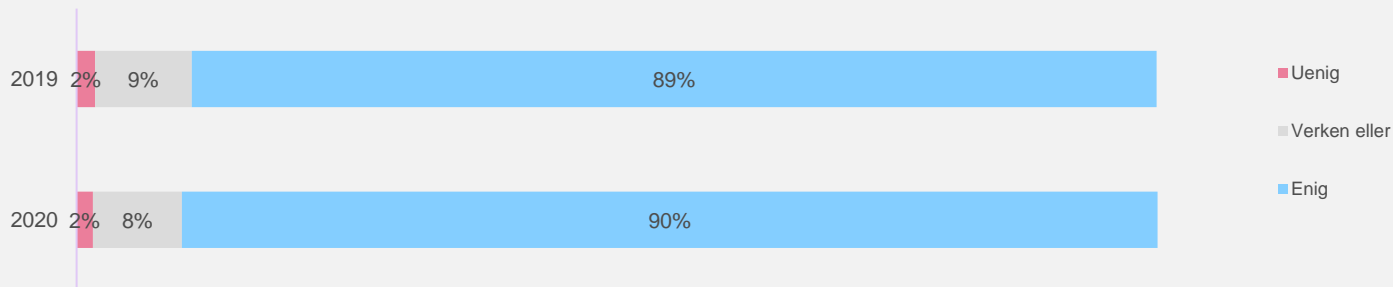
Andel svart «Enig»



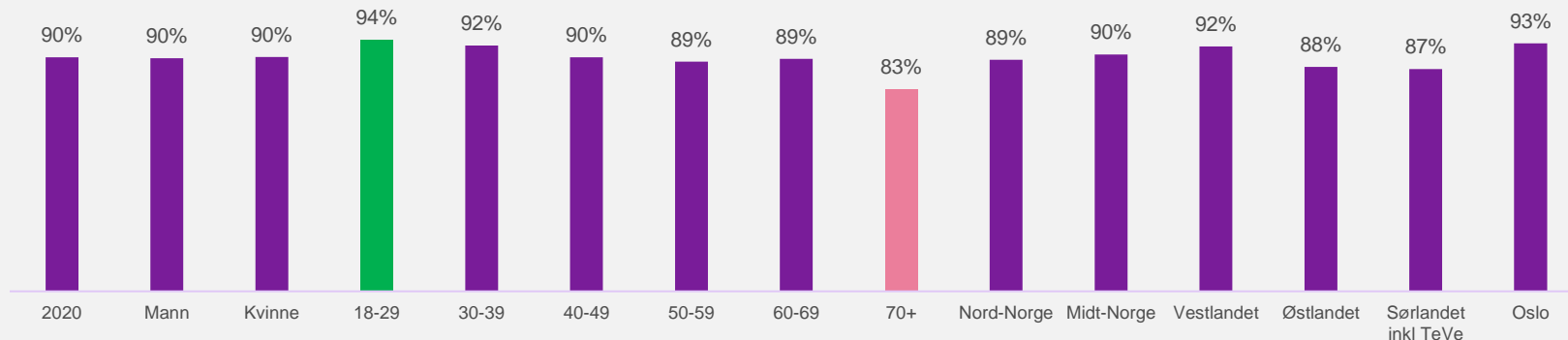


90% er enig i at selvmord kan forebygges. Det er interessant å se på de ulike aldersgruppene, jo eldre man er, jo mindre tro har man på at selvmord kan forebygges og det er signifikant flere blant 18-29 åringer som tror at selvmord kan forebygges.

Selvord kan forebygges



Andel svart «Enig»

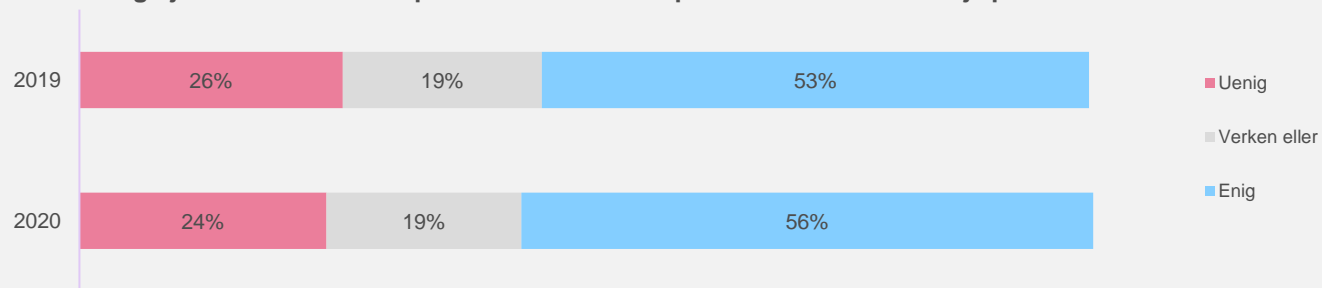




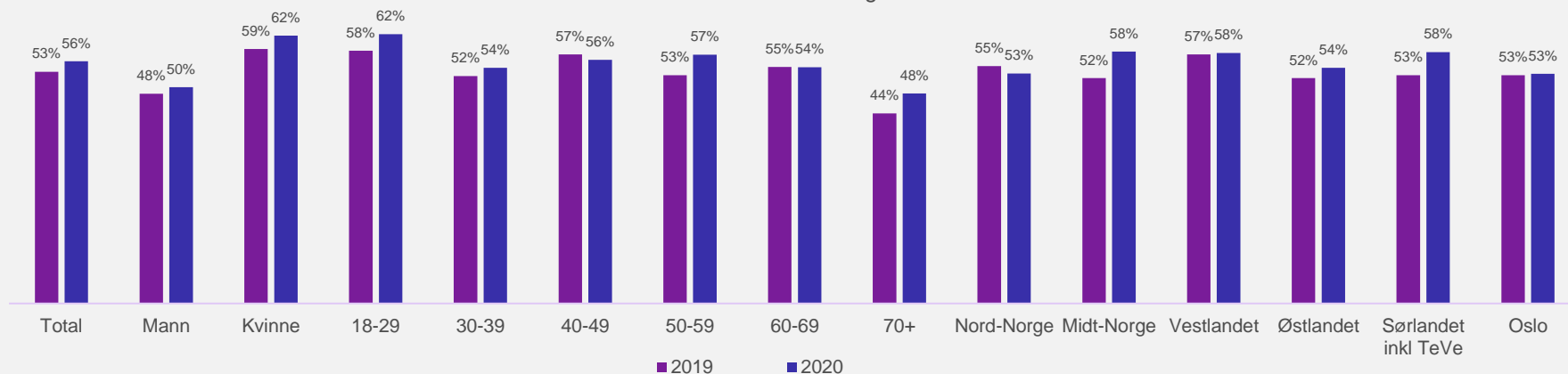
56% mener de kjenner til steder der personer som tenker på å ta livet sitt kan få hjelp, dette er en signifikant økning fra 2019 og vi ser at det er en liten økning i kunnskap hos nesten alle undergruppene. Størst økning finner vi i aldersgruppen 18-29 år, 50-59 år og over 70 år, samt i Midt-Norge.

Det er signifikant flere kvinner og personer mellom 18-29 år som kjenner til hjelpetilbud.

Jeg kjenner til steder der personer som tenker på å ta livet sitt kan få hjelp



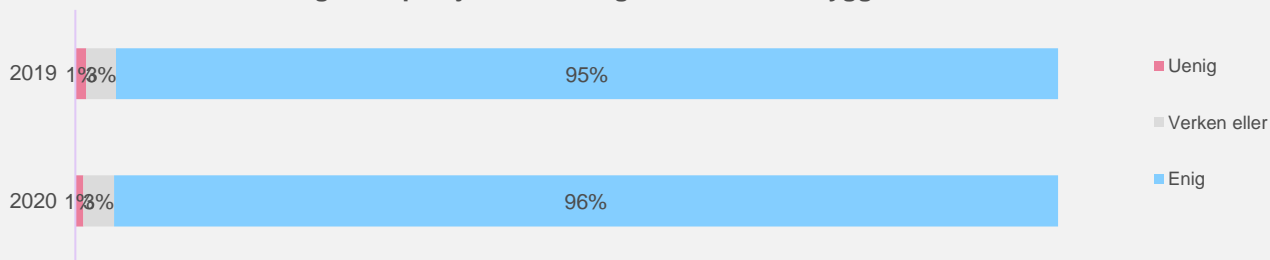
Andel svart «Enig»



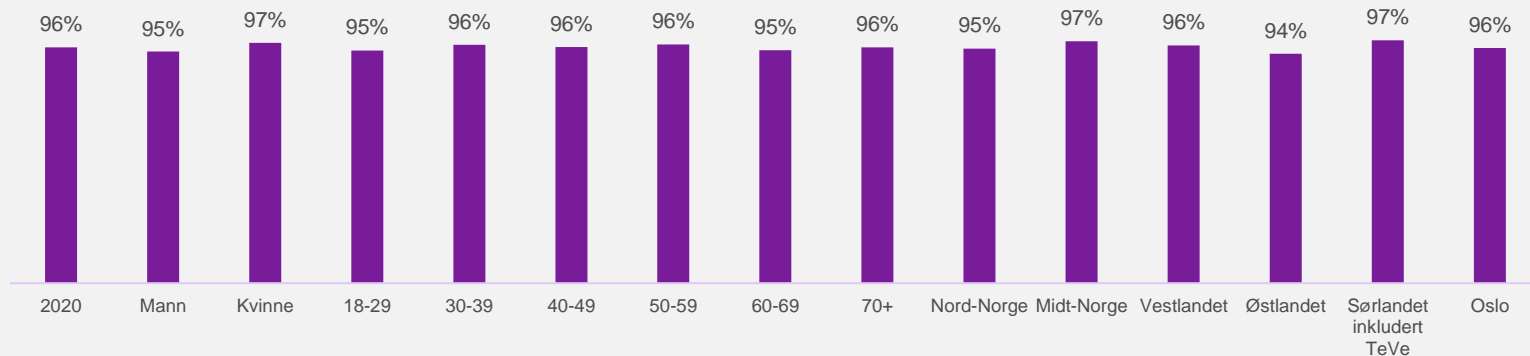


Hele 96% er helt eller delvis enig i at behandling av depresjon er et viktig forebyggende tiltak. Vi finner ingen signifikante utslag på undergruppene.

Behandling av depresjon er et viktig selvmordsforebyggende tiltak

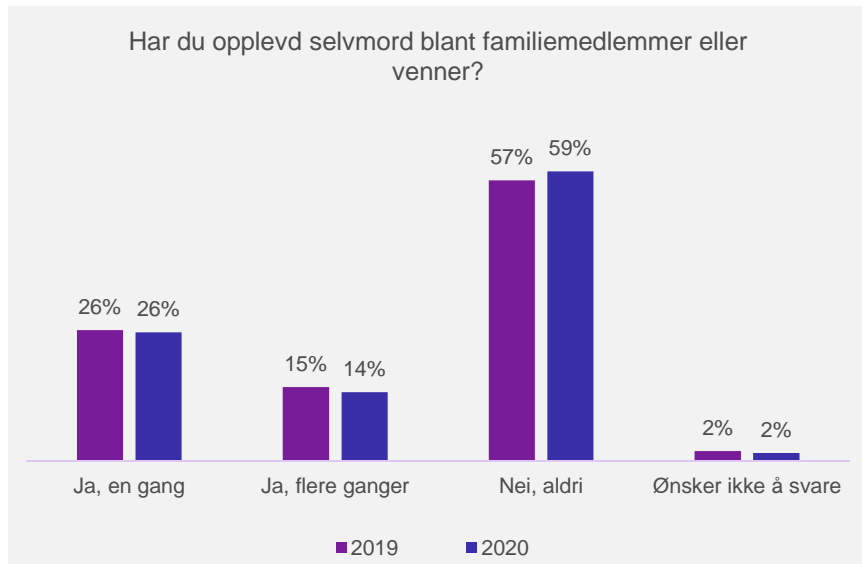


Andel svart «Enig»

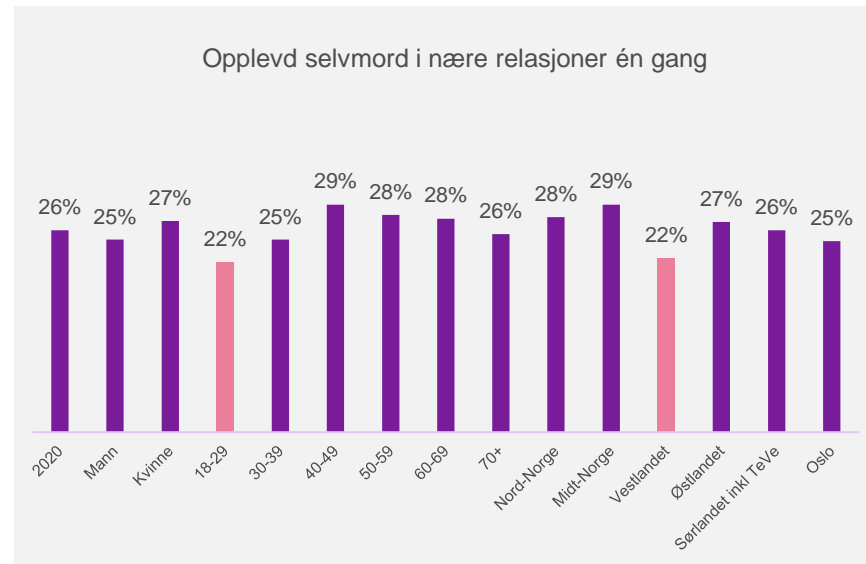




Hele 40% oppgir at de har opplevd selvmord – en eller flere ganger, enten blant venner eller familie.



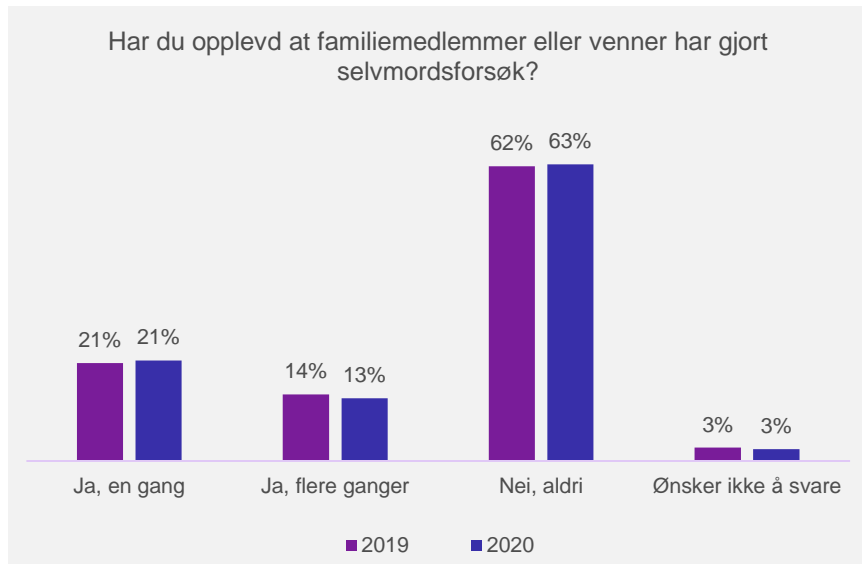
26% oppgir at de har opplevd selvmord blant familie og venner en gang. Vi ser ingen signifikante utslag fra 2019.



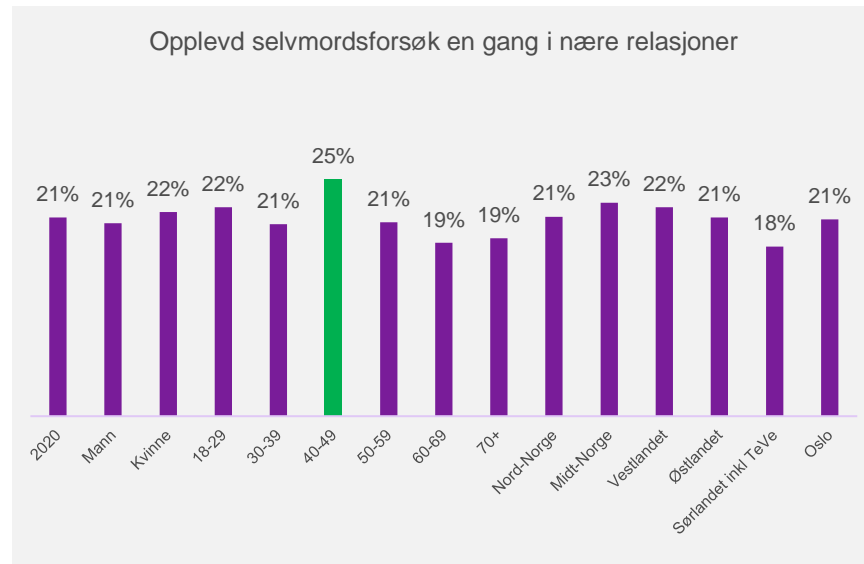
Blant de som har opplevd selvmord én gang i nære relasjoner, finner vi at det er signifikant færre i alderen 18-29 år og personer bosatt på Vestlandet.



Vi ser omtrent den samme fordelingen når det gjelder selvmordsforsøk, men litt lavere andel. 34% har opplevd selvmordsforsøk – en eller flere ganger, blant venner eller familie.



13% sier at de har opplevd selvmordsforsøk i nære relasjoner flere ganger. Vi ser ingen signifikante utslag fra 2019.

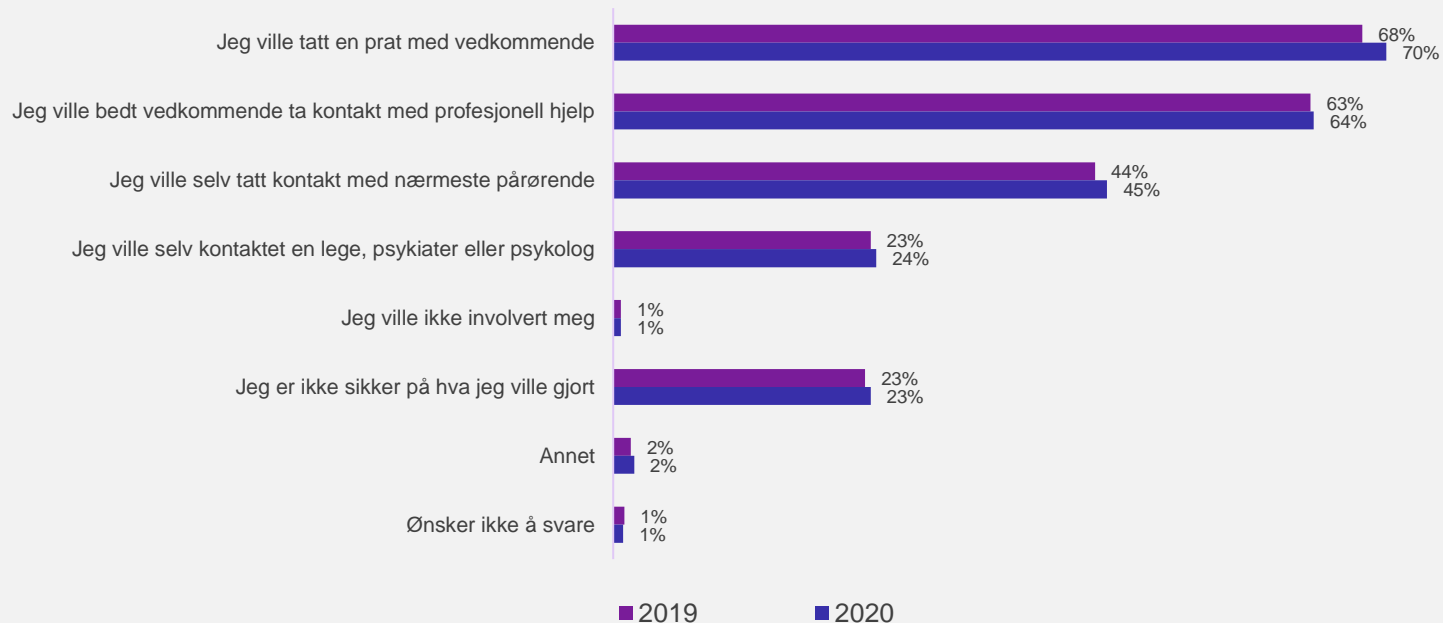


Blant de som har opplevd selvmordsforsøk én gang i nære relasjoner er det signifikant flere i alderen 40-49 år.



De fleste ville pratet med vedkommende (70%) og oppfordret til å skaffe profesjonell hjelp (64%). 23% oppgir at de er usikre på hva de ville gjort. Vi ser ingen signifikante utslag fra 2019.

Hva ville du gjort dersom du var bekymret for om en du kjenner vil ta sitt eget liv?



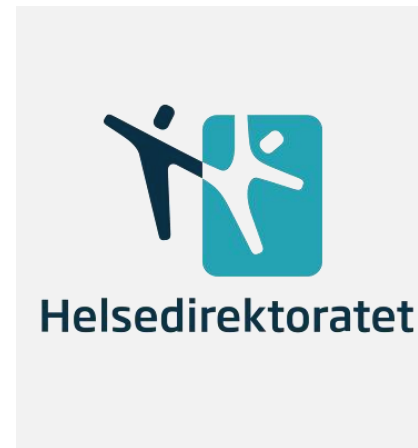
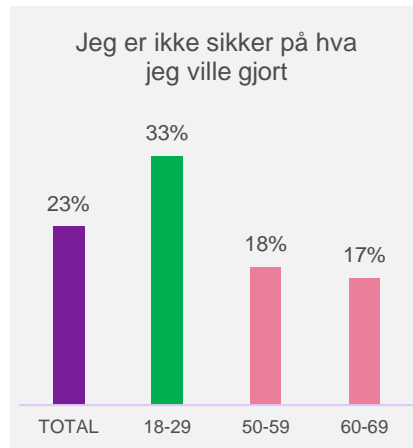
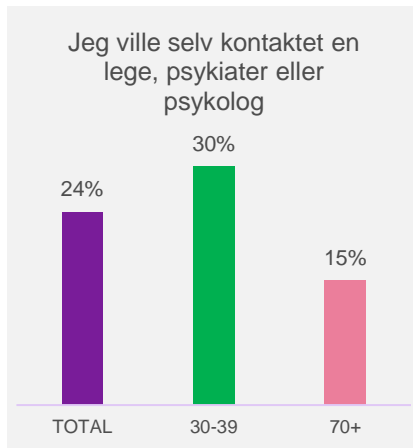
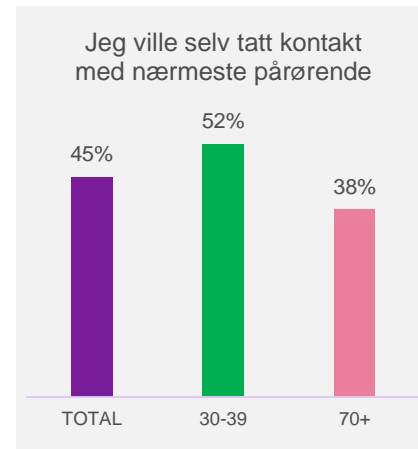
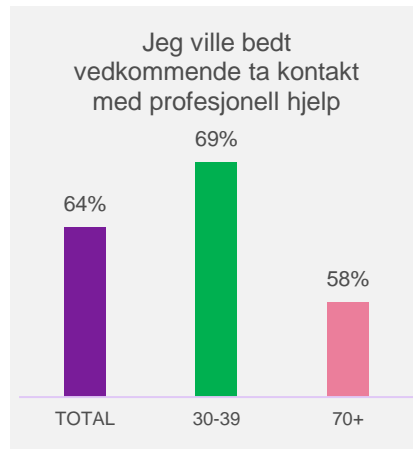
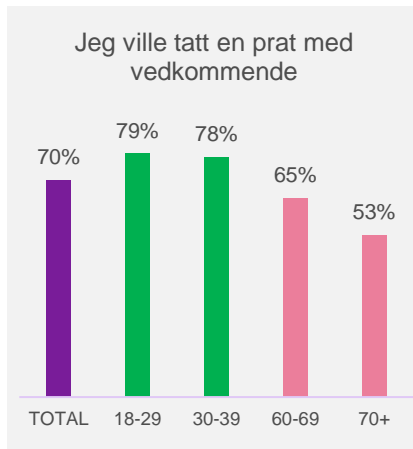
Signifikante utslag

Her ser vi alle de signifikante utslag på undergruppene for hvert alternativ i spørsmålet.

Det er signifikant flere blant de unge som ville tatt en prat med vedkommende. Vi ser også at det er signifikant færre blant de aller eldste som ville be personen få profesjonell hjelp, selv tatt kontakt med nærmeste pårørende og selv kontaktet hjelp.

Det er også signifikant flere blant de unge som er usikre på hva de ville ha gjort.

Kilde: Norstat



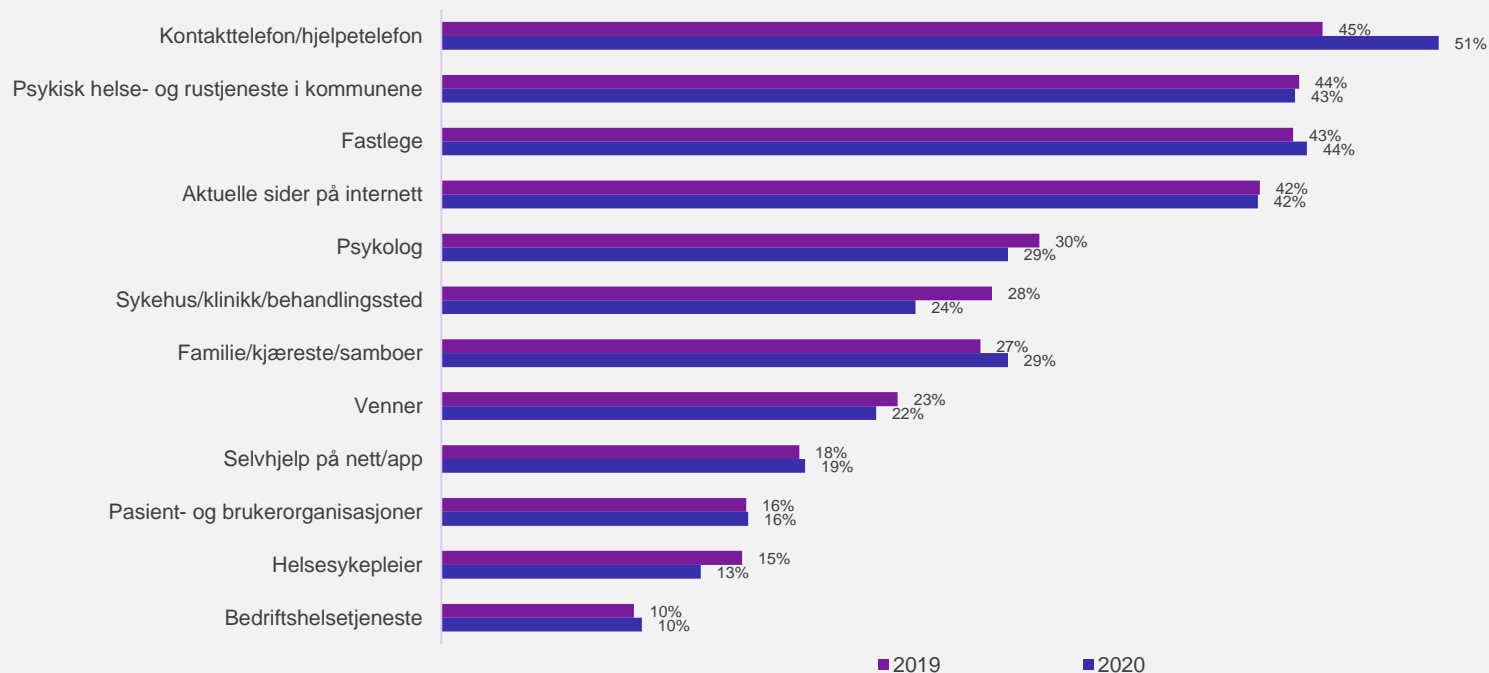


INFORMASJON OG HELSETILBUD



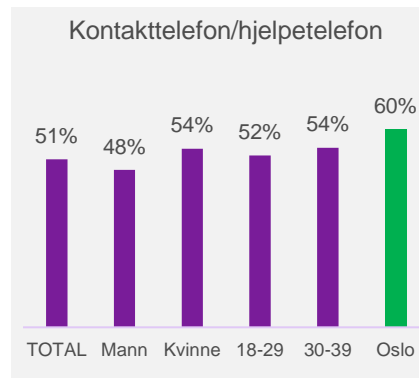
Kontakttelefon/hjelpetelefon er kilden flest oppgir at de ville søke informasjon hos og her ser vi en signifikant økning fra 2019, fra 45% til 51%. Dernest er det fastlegen, rustjenesten i kommunen og sider på internett flest oppgir som naturlig informasjonskilde.

Hvor ville det være naturlig for deg å søke informasjon dersom du skulle ha spørsmål om forebygging av selvmord?

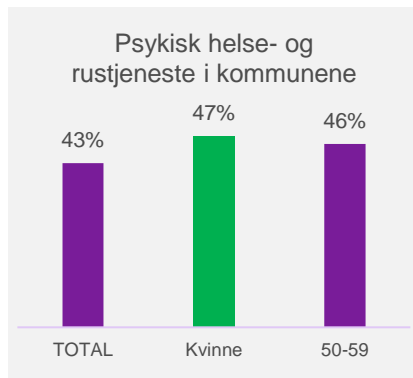




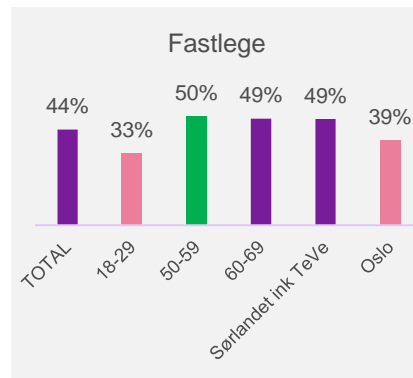
Oversikt over hvem som i signifikant grad finner det naturlig å kontakte de 4 mest nevnte informasjonskildene.



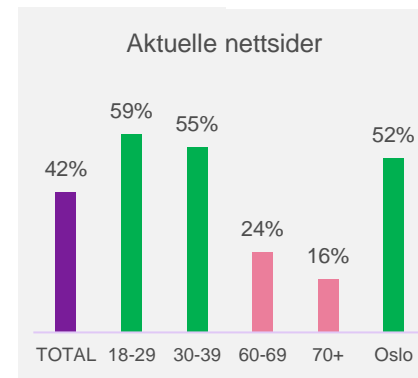
Det er signifikant flest fra Oslo som oppgir å ville kontakte hjelpetelefoner, og det er en signifikant økning fra i fjor, 53%.



Av kommunale tilbud er det flest i alderen 50-59 år og kvinner som ville henvendt seg.



Signifikant flere i alderen 50-59 år oppgir at de ville kontaktet fastlegen.



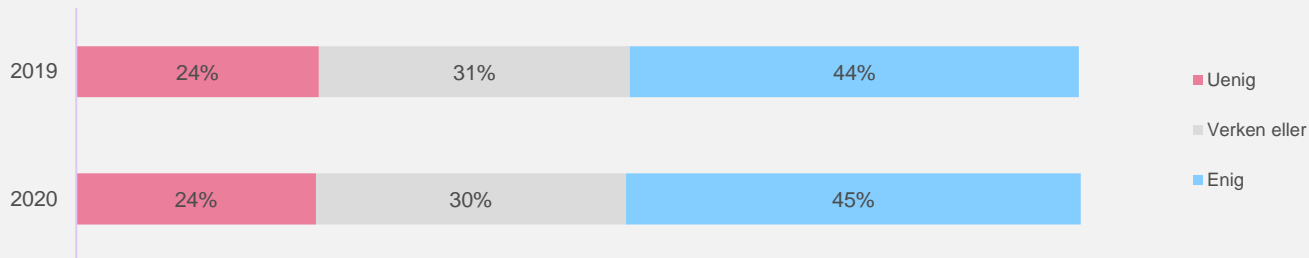
Det er signifikant flere unge som ville oppsøkt aktuelle nettsider, samt personer bosatt i Oslo.



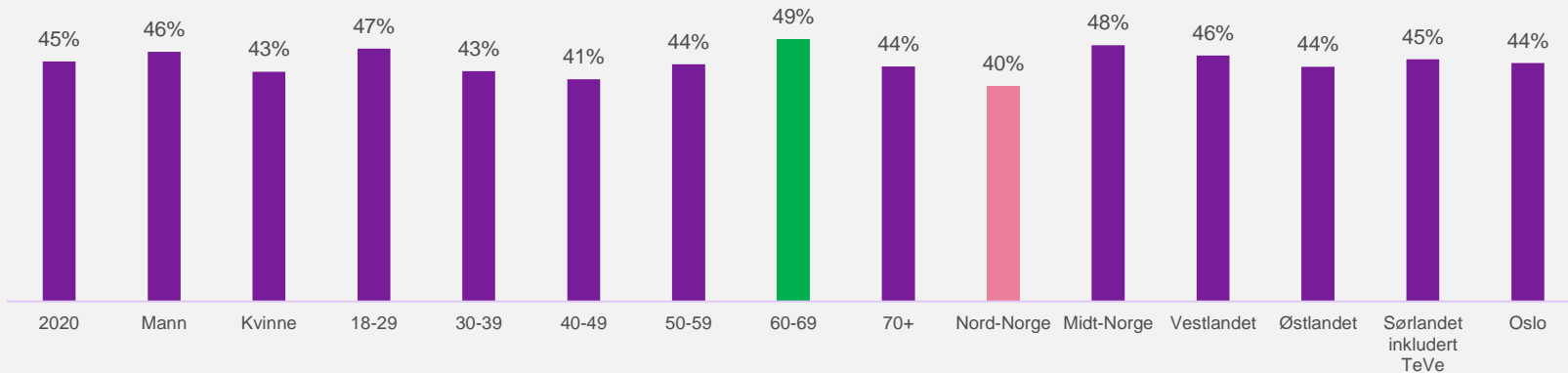
45% er helt eller delvis enig i at de er trygge på at de vil få hjelp av helsetjenesten, mens 24% oppgir at de ikke er trygge på dette.

Det er signifikant flere i alderen 60-69 år som føler seg trygge på dette og signifikant færre bosatt i Nord-Norge.

Dersom jeg skulle få selvmordstanker, er jeg trygg på at jeg ville få hjelp av helsetjenesten



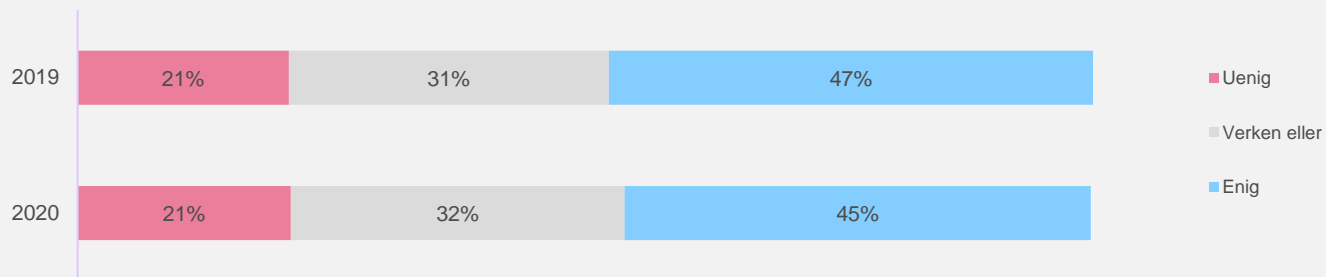
Andel svart «Enig»



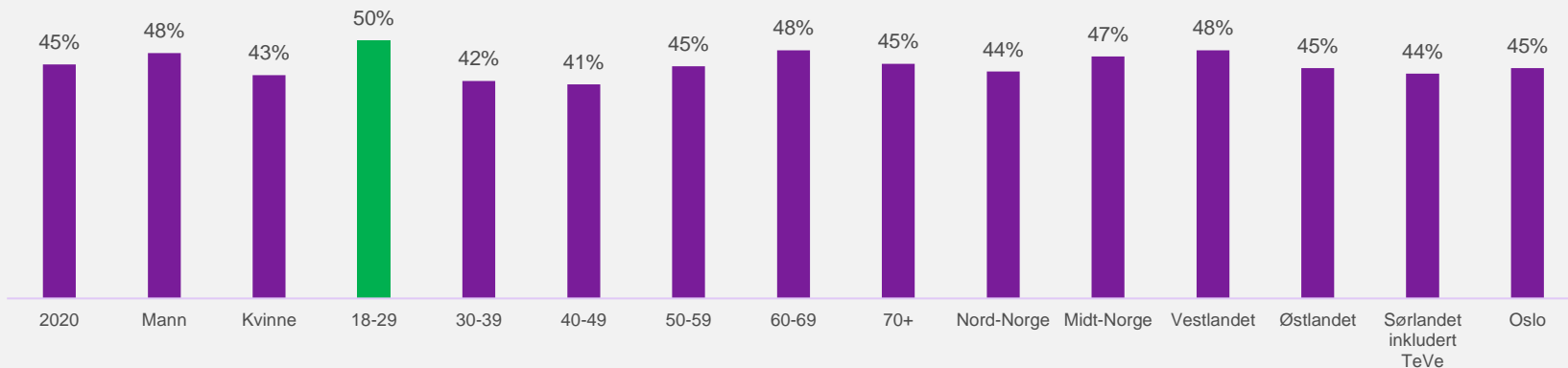


Vi ser de samme tendensene for denne påstanden, som jo også er ganske lik. 45% mener de ville fått god hjelp fra helsetjenesten, en liten nedgang fra 2019. Det er signifikant flere i alderen 18-29 år som oppgir dette.

Dersom jeg skulle få selvmordstanker er jeg trygg på at helsetjenesten ville gitt meg god hjelp



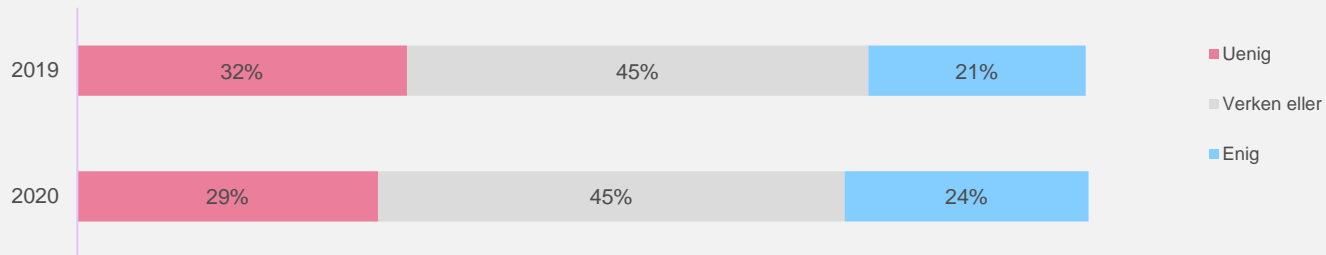
Andel svart «Enig»



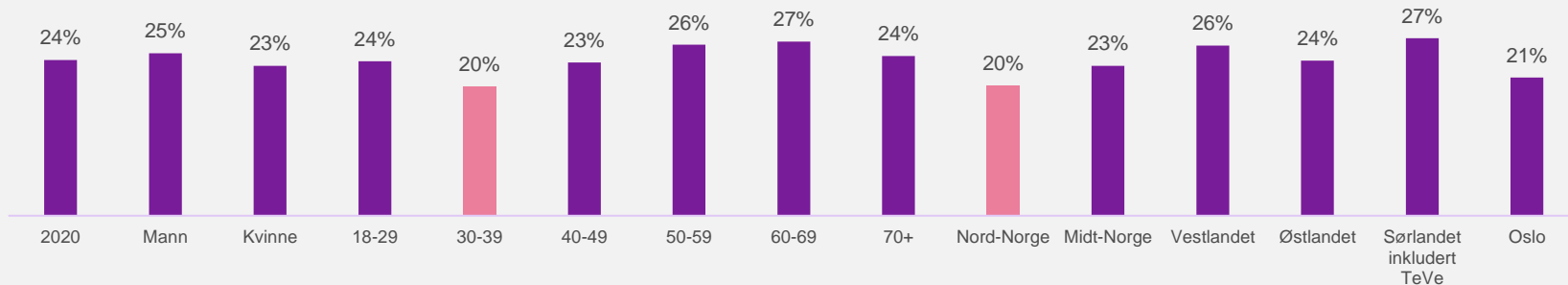


Vi ser en økning i andelen som er enige i at helsemyndighetene gir god informasjon om forebygging av Selvmord, fra 21% til 24%. Men fortsatt er det flest som er uenige i denne påstanden, 29%. Det er færrest i alderen 30-39 år og personer fra Nord-Norge som mener dette.

Helsetjenesten og helsemyndighetene gir god informasjon om hvordan selvmord kan forebygges



Andel svart «Enig»

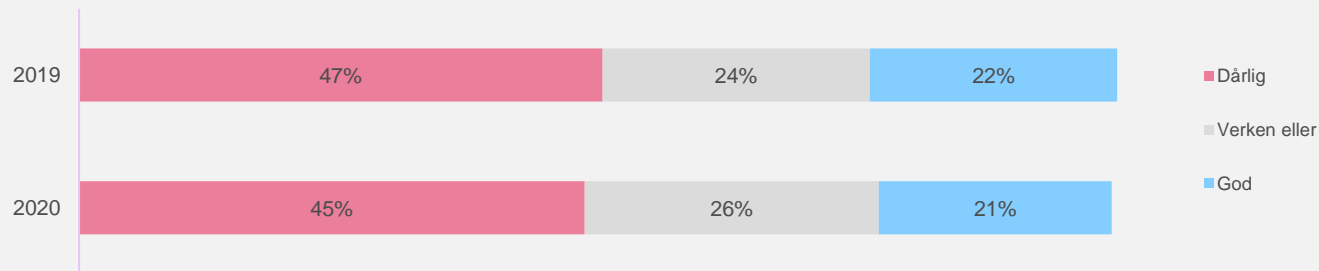




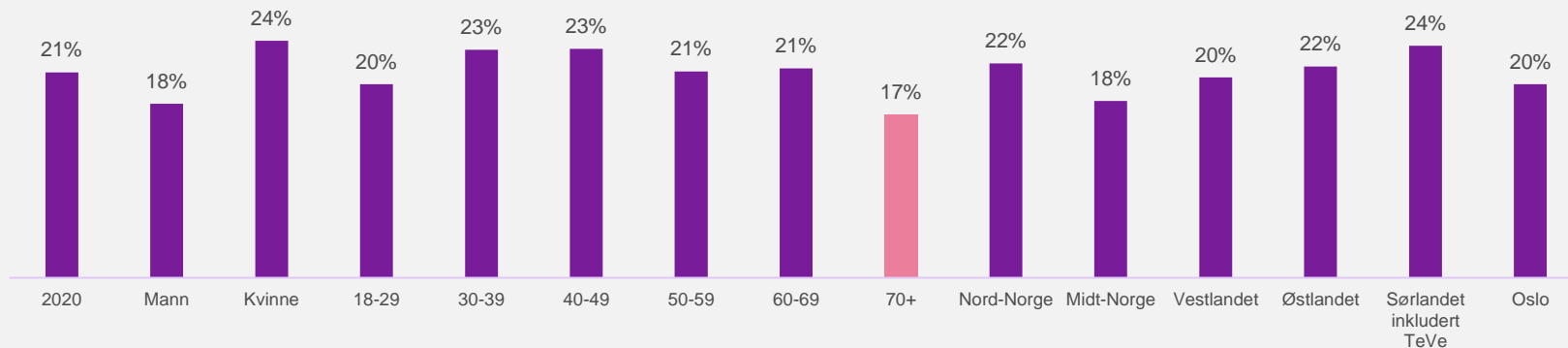
45% oppgir at de kjenner helsetjenestetilbudet svært dårlig eller dårlig. Av de som oppgir at de kjenner til tilbudet svært godt eller ganske godt, er andelen 21%.

Det er signifikant flere kvinner som oppgir at de kjenner tilbudet godt sammenlignet med menn, mens kun 17% av de over 70 år oppgir å kjenne tilbudet.

Hvordan er din kjennskap til helsetjenestetilbudet til personer med selvmordstanker?



Andel svart «God»

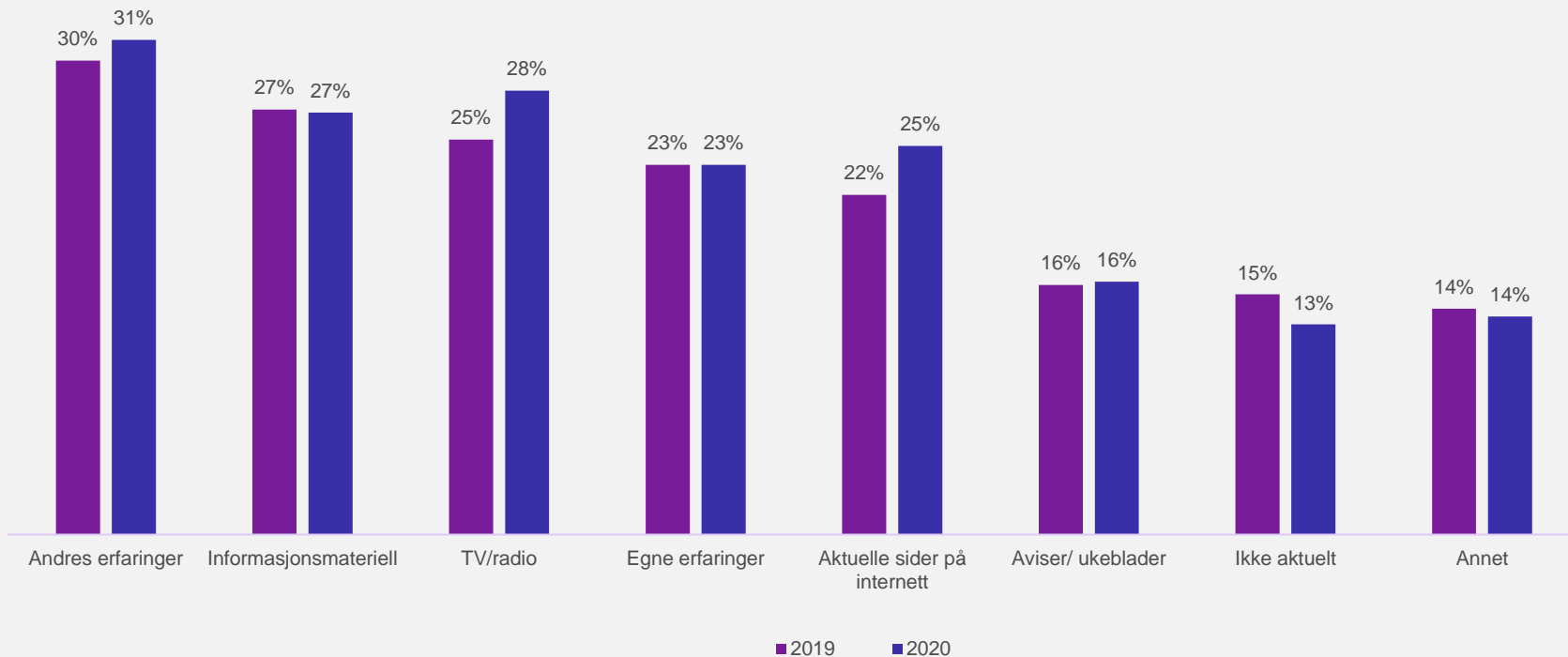




30% oppgir at de har hørt om helsetjenestetilbudet gjennom andres erfaringer. TV/radio og aktuelle sider på Internett har hatt en økning fra 2019.

I tillegg oppgis informasjonsmaterieill og TV/radio som viktigste informasjonskilder.

Hva er kjennskapen din til helsetjenestetilbudet til personer med selvmordstanker basert på?



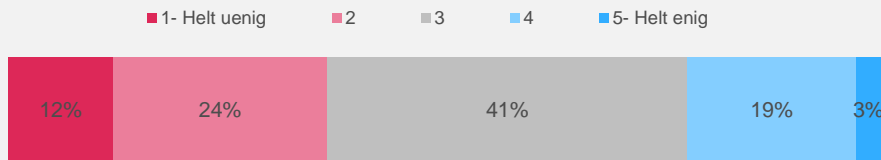


COVID-19

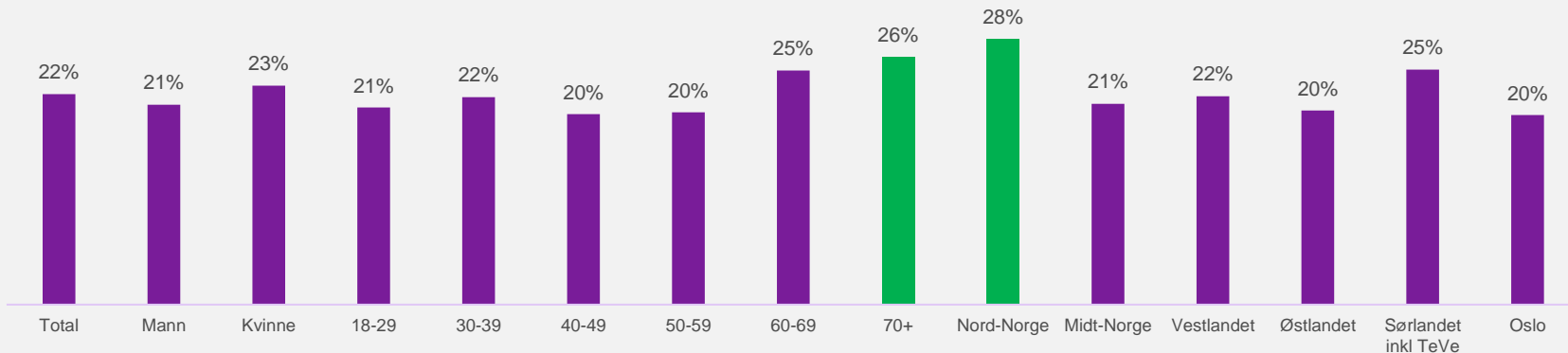


22% opplever økt fellesskap under covid-19 perioden, men 36% er uenig i denne påstanden. Det er de over 70 år og personer bosatt i Nord-Norge som i størst grad føler økt fellesskap.

Etter at Covid-19 pandemien startet har jeg opplevd økt følelse av fellesskap



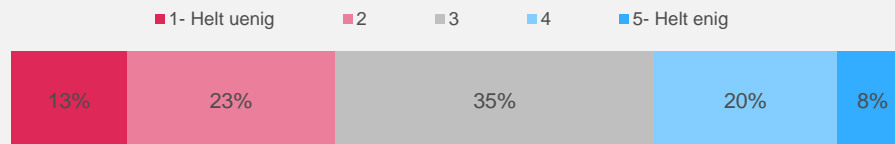
Andel svart «Enig»



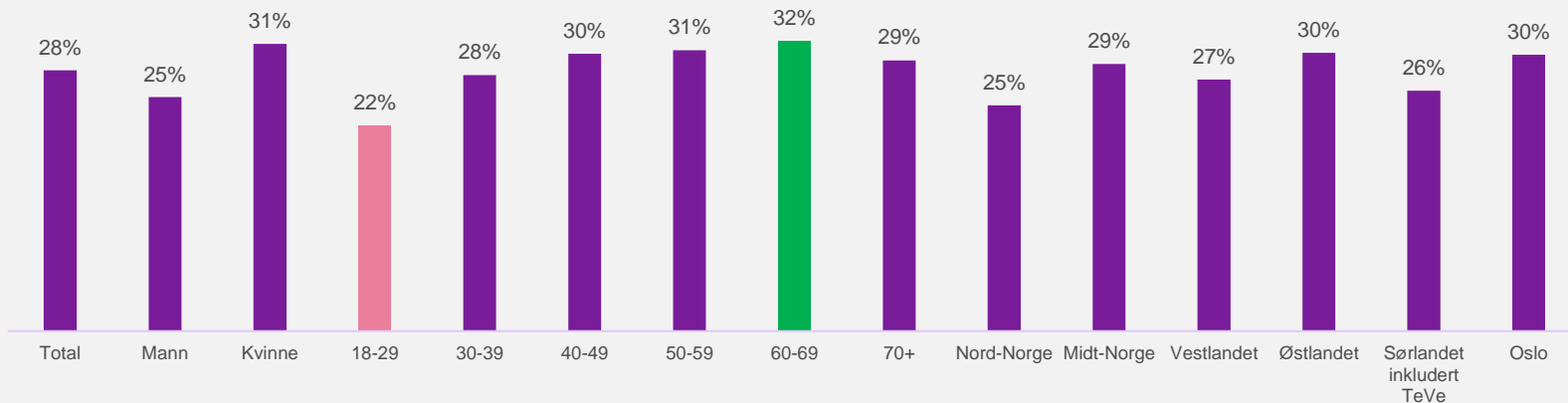


36% er uenig i at de har opplev mindre stress, mens 28% oppgir at de har hatt mindre stress etter covid-19. Vi ser det er flere kvinner enn menn som har opplevd mindre stress og flere blant 60-69 åringer. Det er signifikant færre i alderen 18-29 år som er enig i denne påstanden.

Etter at Covid-19 pandemien startet har jeg opplevd mindre stress i hverdagen



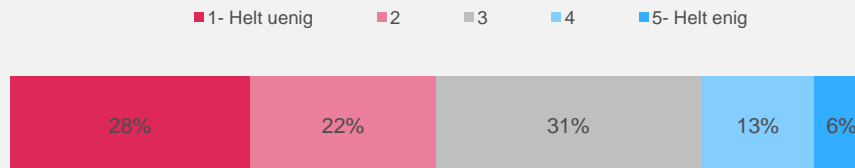
Andel svart «Enig»



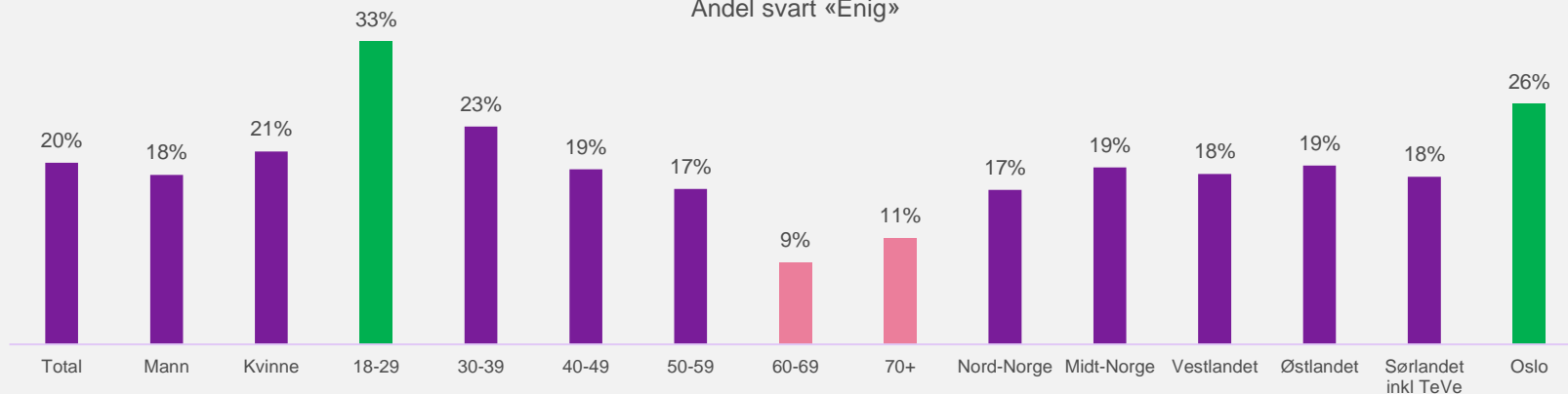


19% oppgir at de har hatt dårligere søvnkvalitet under covid-19 pandemien. Det er signifikant flere i den yngste aldersgruppen (33%) og personer bosatt i Oslo (26%) som opplever dette. De over 60 år opplever i mindre grad problemer med søvnen.

Etter at Covid-19 pandemien startet har min søvnkvalitet blitt dårligere



Andel svart «Enig»

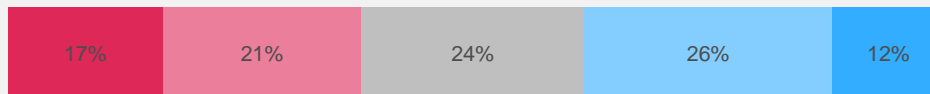




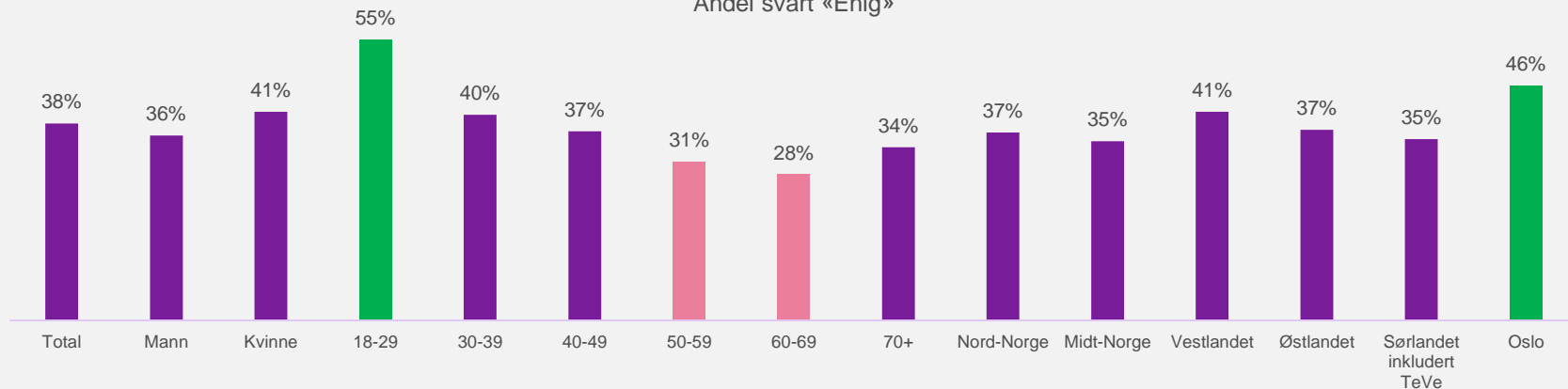
Det er like mange som opplever økt ensomhet enn som ikke gjør det, altså 38%. Det er et svært signifikant utslag blant den yngste aldersgruppen hvor hele 55% har opplevd økt ensomhet. Vi ser også at det er signifikant flere Osloborgere som opplever dette. De i mindre grad opplever ensomhet er personer fra 50-69 år.

Etter at Covid-19 pandemien startet har jeg opplevd økt ensomhet

■ 1- Helt uenig ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5- Helt enig



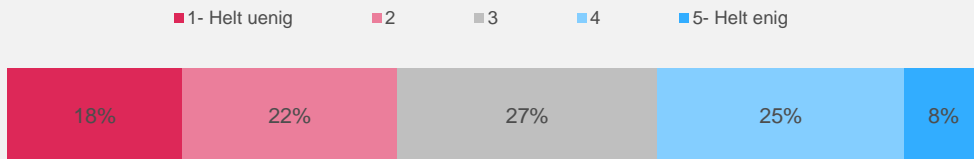
Andel svart «Enig»



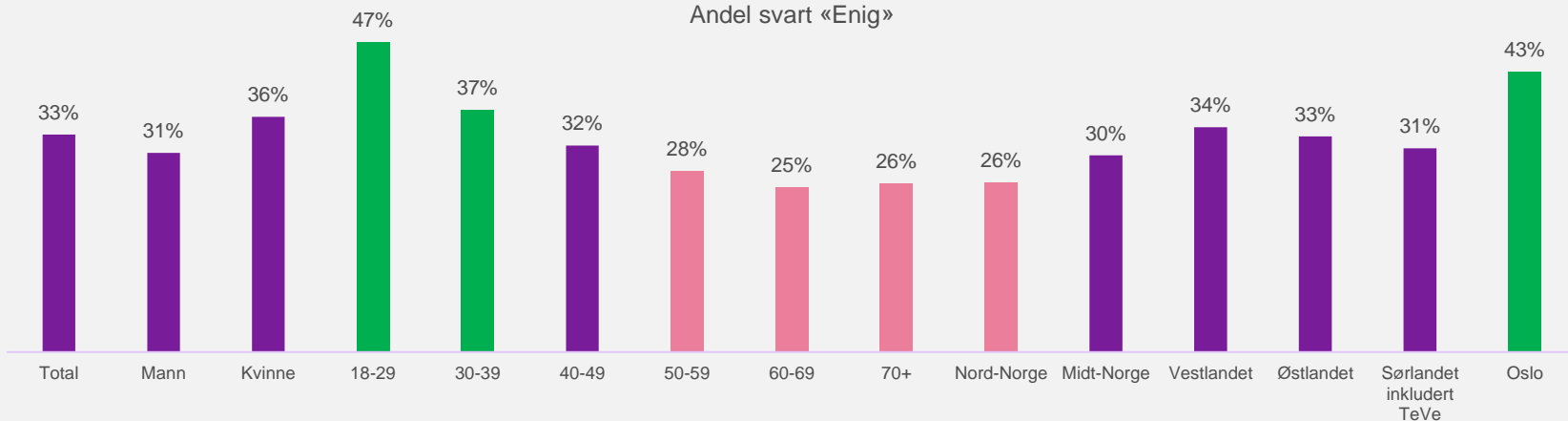


33% opplever å føle seg mer nedstemt etter pandemien. Det er signifikant flere i den yngste aldersgruppen og også flere i alderen 30-39 år som føler dette. Det samme gjelder for Osloborgere. Personer over 50 år og de som er bosatt i Nord-Norge svarer i mindre grad at de opplever mer nedstemthet.

Etter at Covid-19 pandemien startet har jeg følt meg mer nedstemt



Andel svart «Enig»

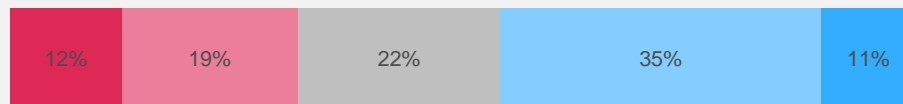




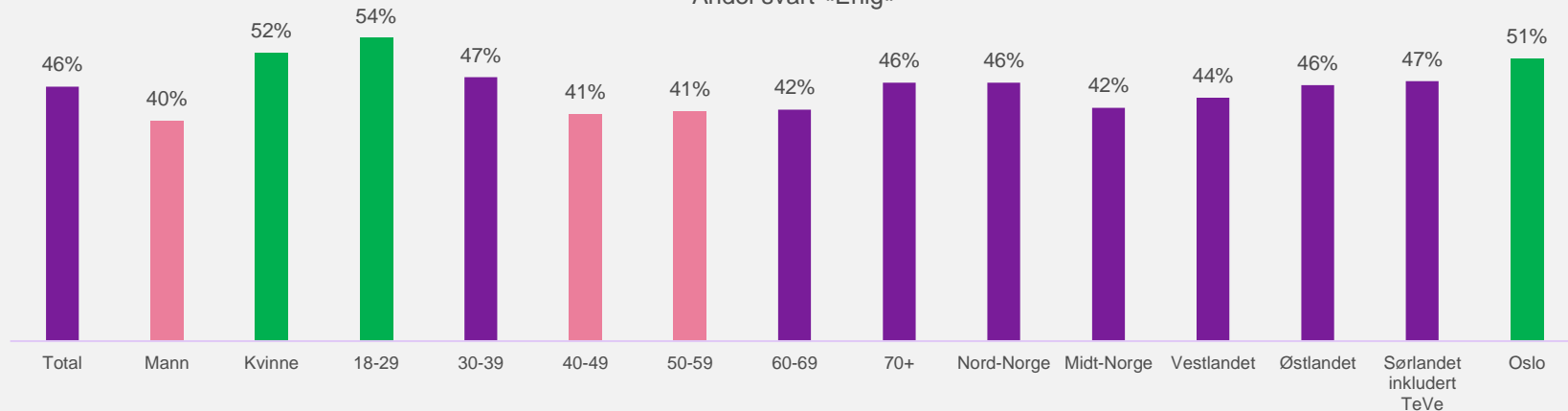
44% oppgir at de har følt seg mer bekymret under pandemien. Det er signifikant flere kvinner, personer i alderen 18-29 år og Osloborgere som føler seg mer bekymret. Menn og personer i alderen 40-59 år føler seg i mindre grad bekymret.

Etter at Covid-19 pandemien startet har jeg følt meg mer bekymret

■ 1- Helt uenig ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5- Helt enig



Andel svart «Enig»



KONTAKTINFORMASJON



Ellen Hovind Myhre
Senior innsiktsrådgiver, Mindshare



ellen.myhre@mindshareworld.com



91 87 80 66