



MIND

SHARE

Undersøkelse om selvmord



Helsedirektoratet, desember 2021

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. Andre år med Covid-19 spesifikke spørsmål.

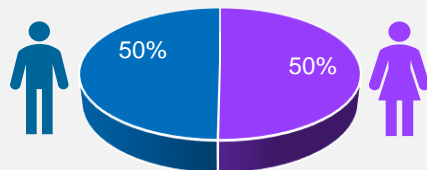
Utvalg: 4012 intervjuer, representativt utvalg av den norske befolkning 18 år +.

Periode: 24. november - 13. desember 2021

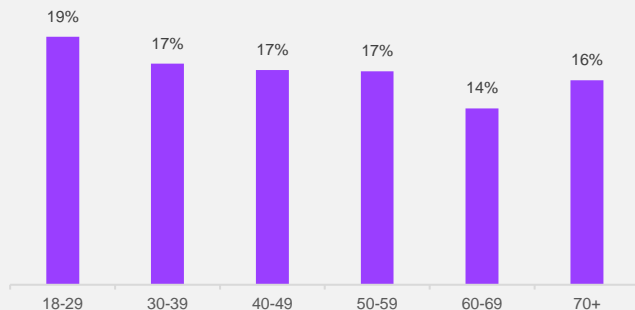
Demografi



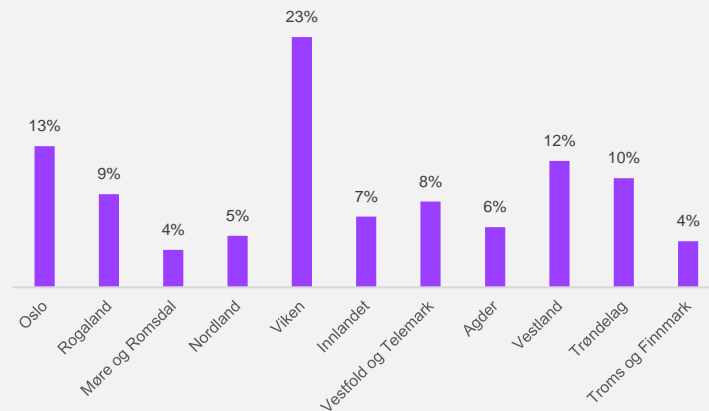
Data er innsamlet slik at de utgjør et representativt utvalg av den norske befolkningen 18 år +.
Data vektet på kjønn, alder og geografi på bakgrunn av tall fra Statistisk Sentralbyrå.



Alder



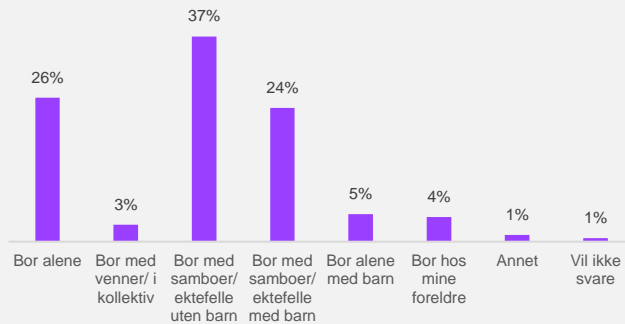
Region



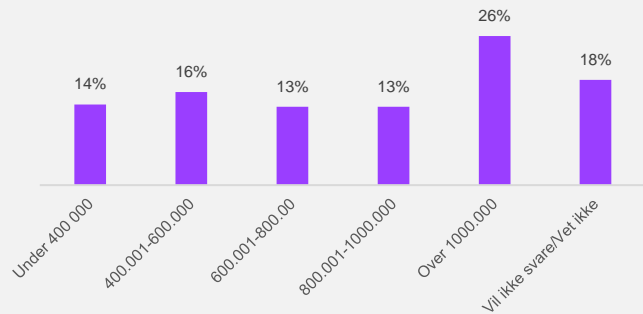
Demografi



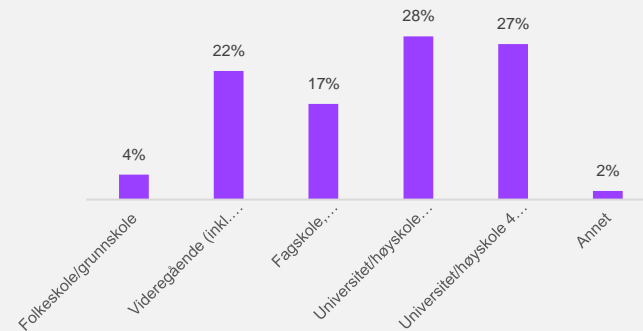
Bo- og sivilstatus



Inntekt (brutto, husstand)



Utdanning



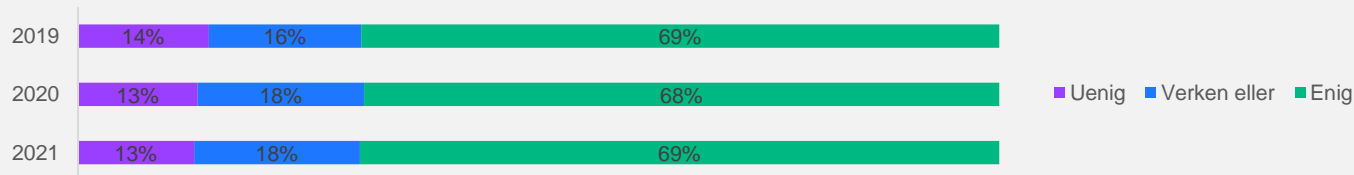


Resultater

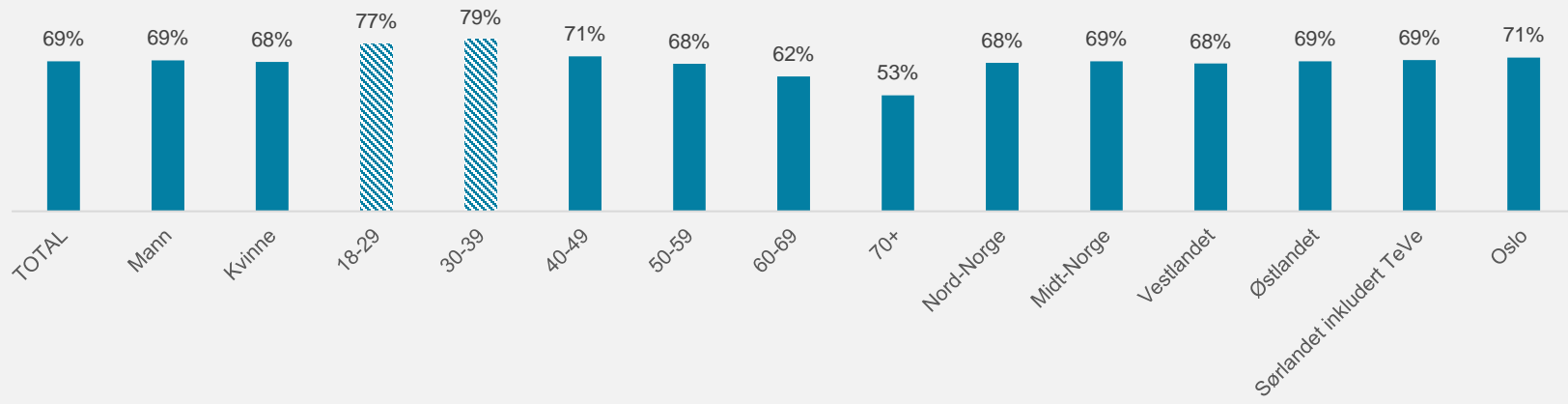
69% er enige i at alle kan oppleve selvmordstanker. Nivåene er helt uendret gjennom de siste tre årene. Aldersgruppene over 60 år er noe mindre enige i utsagnet. Andelen som har svart «Helt enig» er 32%, mens for den yngste aldersgruppen er den samme andelen 45%. Signifikant flere under 39 år er enig i denne påstanden.



Alle kan ha selvmordstanker i løpet av livet



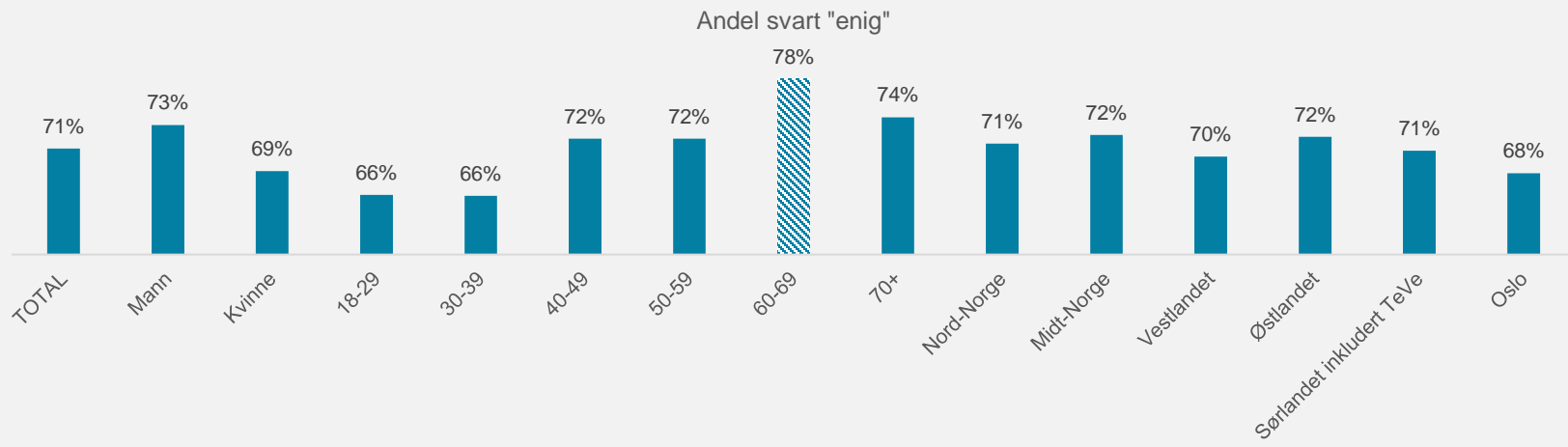
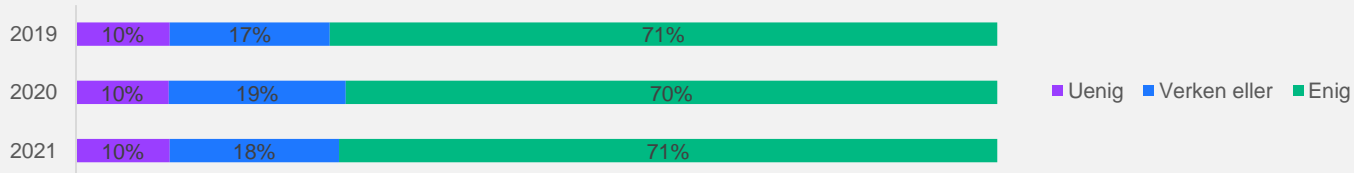
Andel svart "enig"



De fleste er enige i at man alltid kan hjelpe en person som har selvmordstanker, 71%. Det er signifikant flere i aldersgruppen 60-69 som mener dette, og signifikant færre under 39 år. Vi ser få geografiske forskjeller.



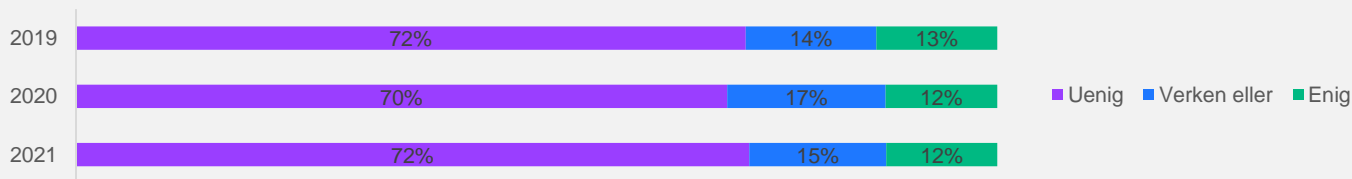
Man kan alltid hjelpe en person som har selvmordstanker



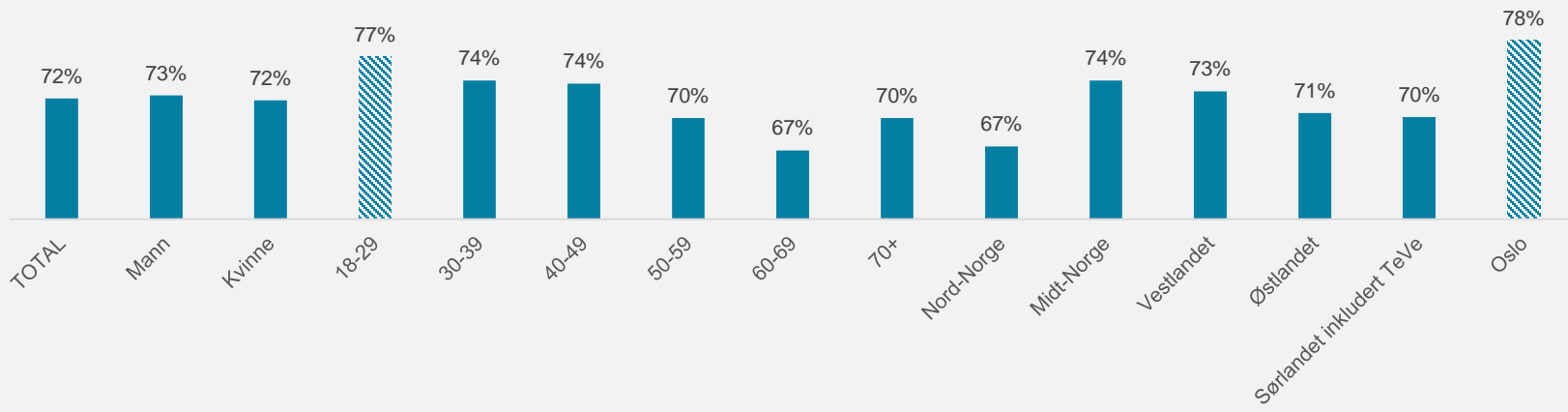
72% oppgir at de mener man kan forhindre en person som har bestemt seg for å ta sitt eget liv, lik andel som i 2019. Det er signifikant flere i alderen 18-29 år som mener dette. I tillegg finner vi også signifikante utslag for Oslo, der flere er uenig i at selvmord ikke kan forhindres.



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



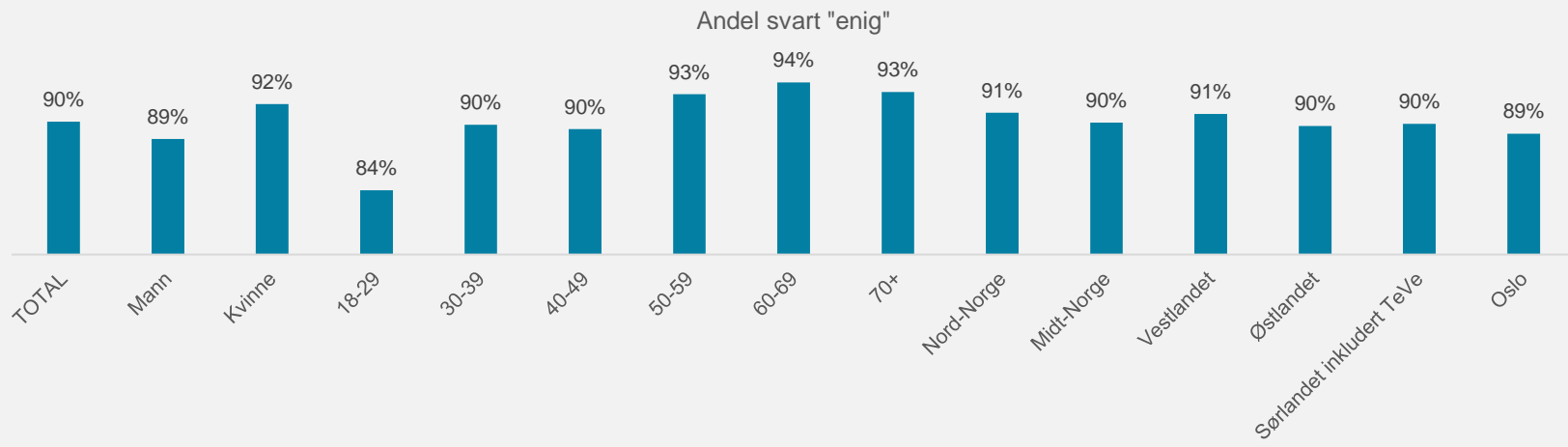
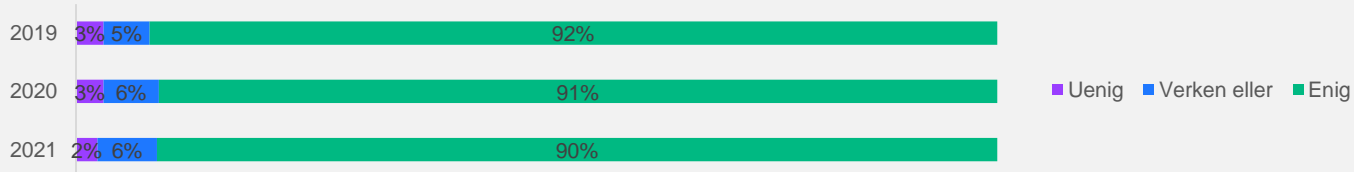
Andel svart "uenig"



Hele 90% 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, 84%, mens det er litt flere blant de aller eldste som mener det samme, 93%. Noe flere kvinner enn menn er enig i utsagnet.



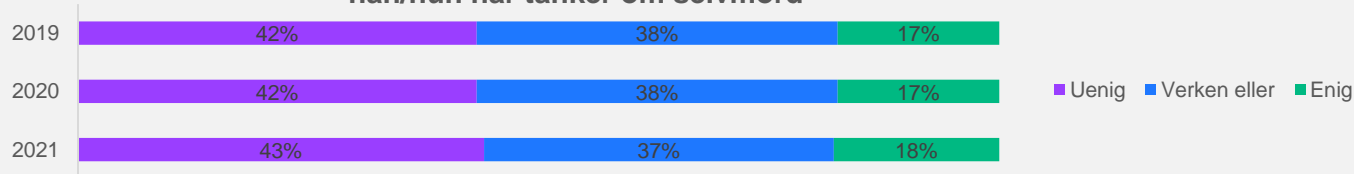
Det er en medmenneskelig plikt å forsøke å forhindre at noen tar sitt eget liv



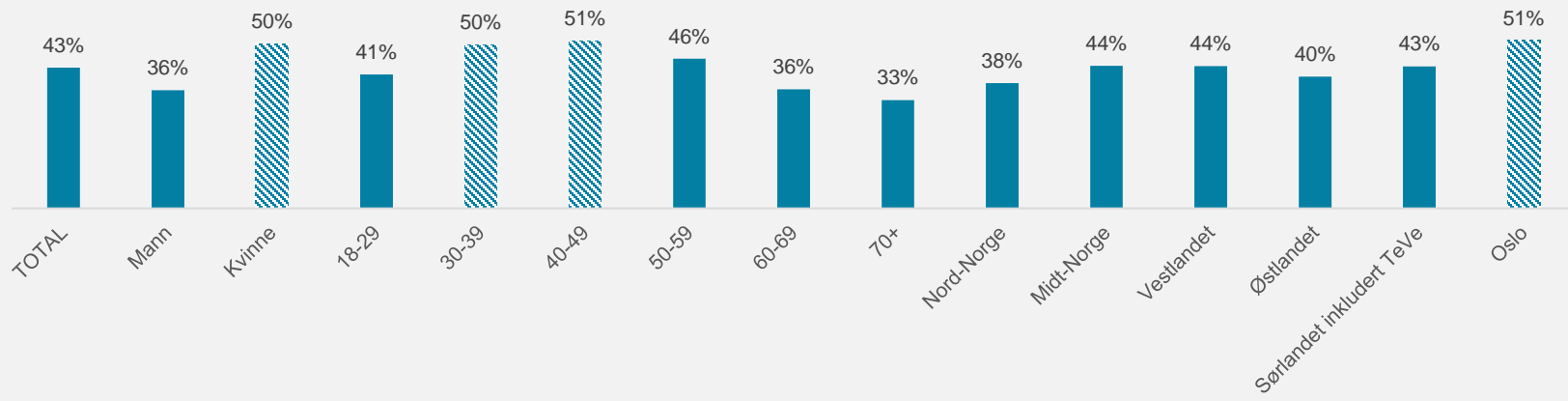
18% er enige i at det er en risiko ved å spørre om selvmordstanker. 43% er uenige. Andelen er relativt stabil over de tre årene. Vi legger merke til at Oslo-befolkningen har en annen holdning til å spørre, og at kvinner og menn har litt ulikt syn på saken. Dessuten virker det som om de eldste aldersgruppene er mer forsiktige for å spørre.



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



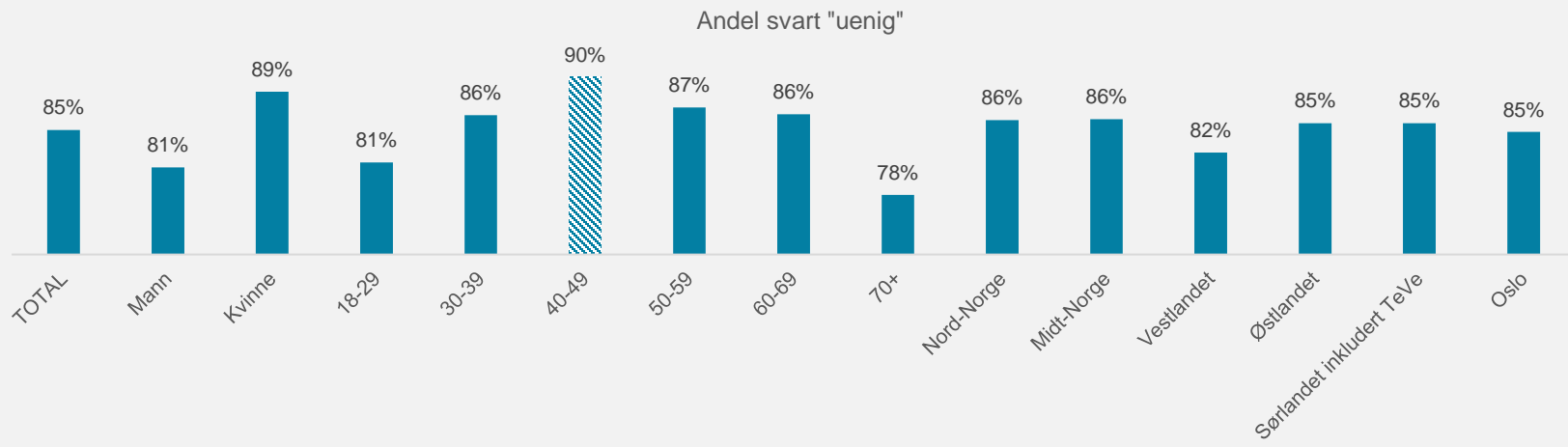
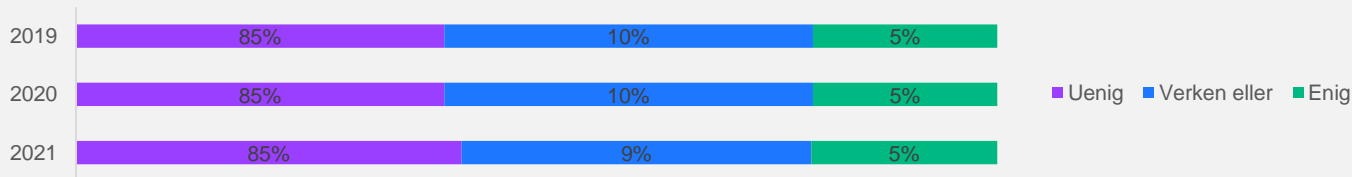
Andel svart "uenig"



Selv mord er ikke tabu – i hvert fall burde det ikke være det. 85% er uenig i påstanden, hele 89% blant kvinner. Aldersgruppen 40-49 er aller mest uenig, kanskje er det foreldreansvar som bevisstgjør. Andelen som er uenig er lavest blant aldersgruppen over 70 år.



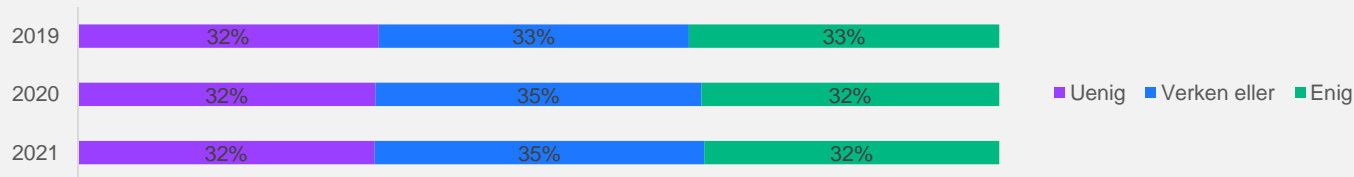
Selv mord er et tema som man helst ikke bør snakke så mye om



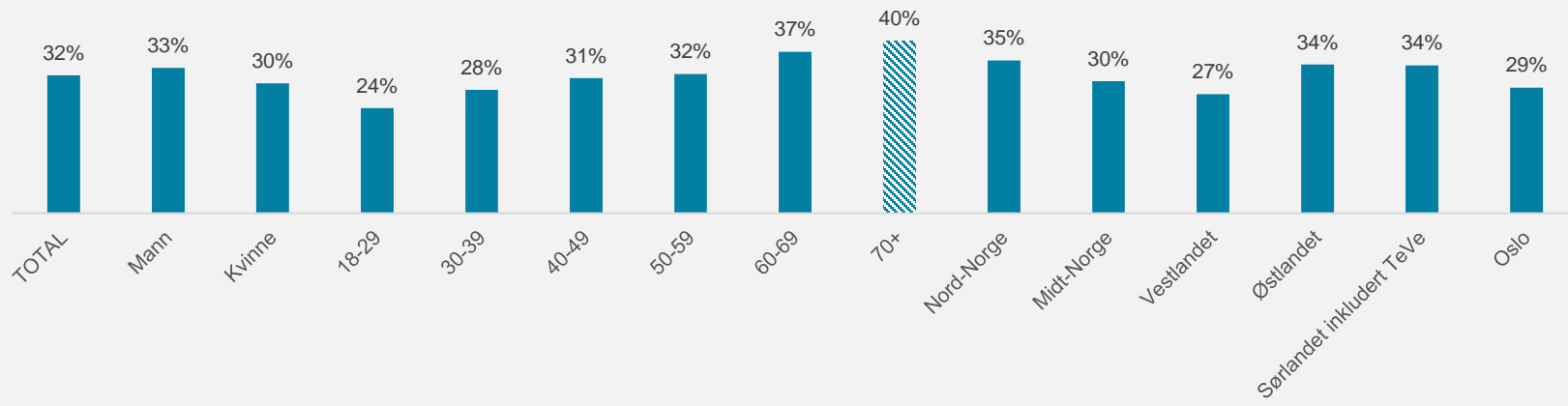
På denne påstanden ser vi at svarene fordeler seg ganske jevnt på skalaen, vi ser at ca. like mange er enige som uenige. Det er signifikant flere blant de eldste som er enige i at selvmord inntreffer uten forvarsel.



Selvord inntreffer uten forvarsel



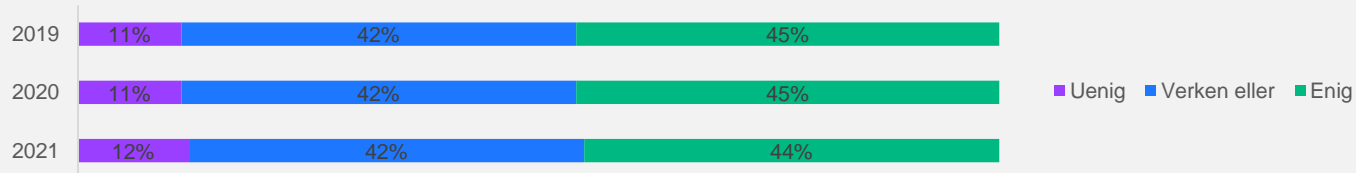
Andel svart "enig"



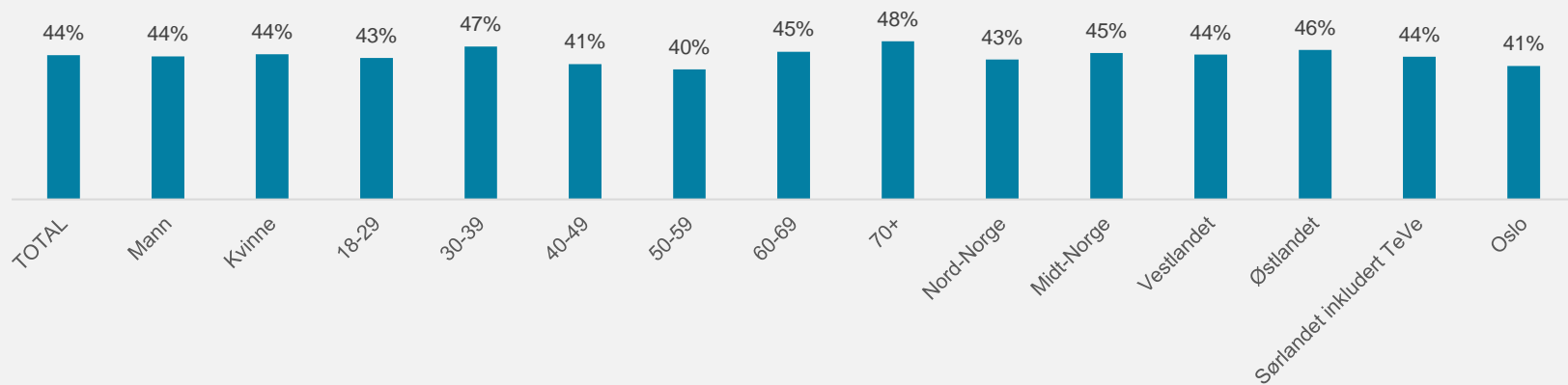
44% er enige i påstanden. Her er det svært liten variasjon i ulike undergrupper.



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



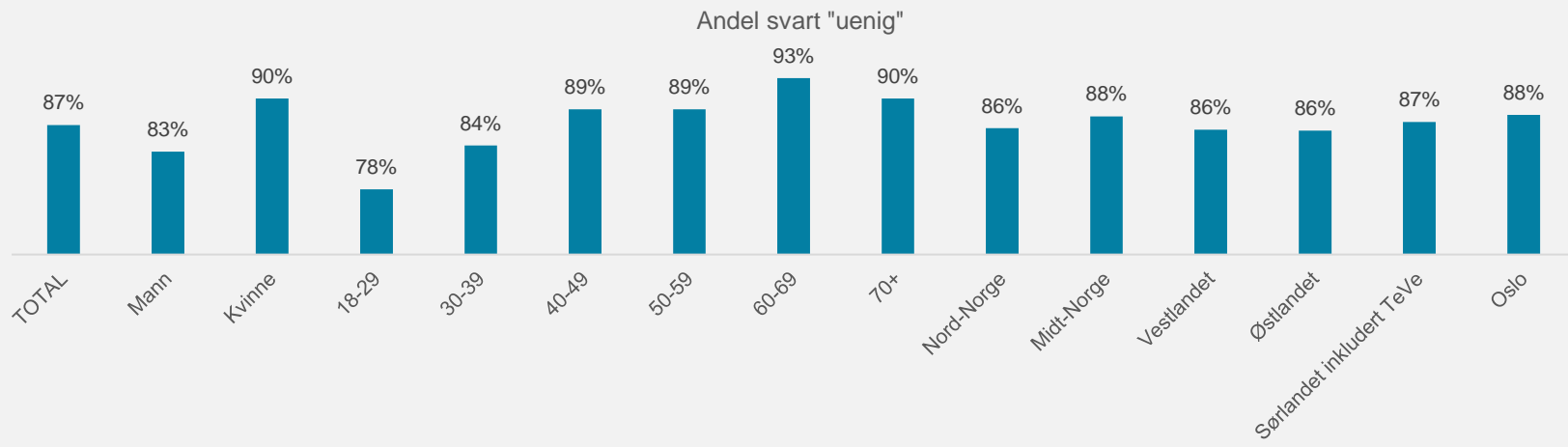
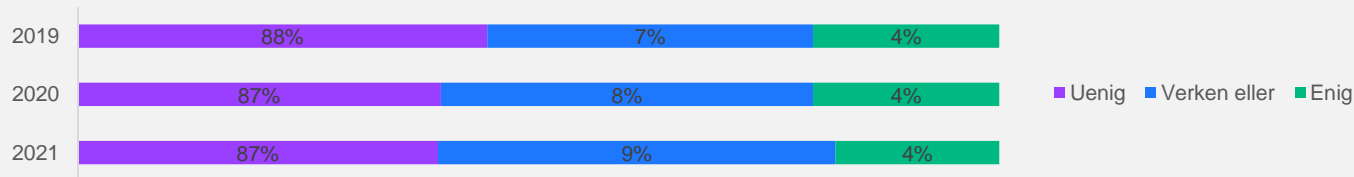
Andel svart "enig"



87% er uenig i at man ikke bør involvere seg dersom noen ønsker å ta sitt eget liv, og resultatene er på et overordnet nivå stabile over tid. Vi ser imidlertid en tydelig sammenheng på alder, tydeligere enn i tidligere år. De yngste er i noe mindre grad uenige i påstanden – de aksepterer altså i større grad individets egen privatsone. Vi ser også at kvinner i større grad enn menn er uenig i denne påstanden.



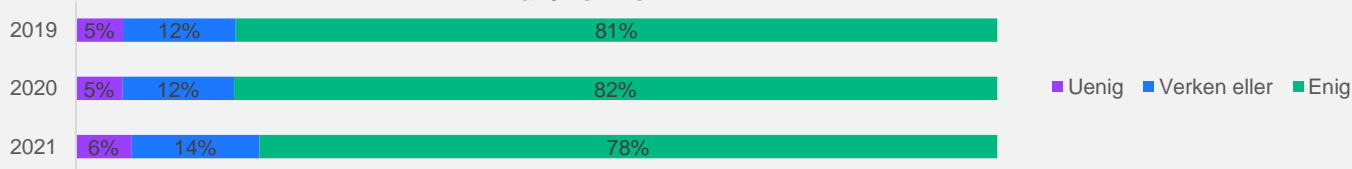
Hvis noen vil ta sitt liv er det deres egen sak som man ikke bør blande seg inn i



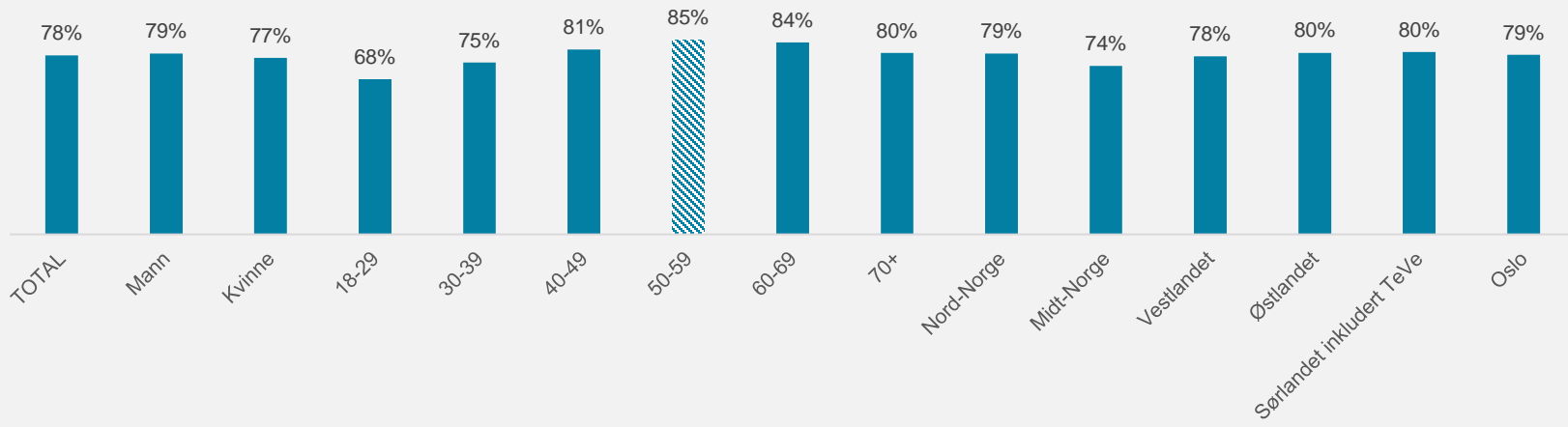
Beredskapen ser ut til å falle litt, fra 82% i 2020 til 78% i år. I den yngste aldersgruppen er det færre som sier seg enig i at de er beredt til å hjelpe noen i selvmordskrise. Vi husker fra forrige påstand samme tendens blant de yngre uttrykt i en viss aksept for at selvmordstanker er en privatsak.



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



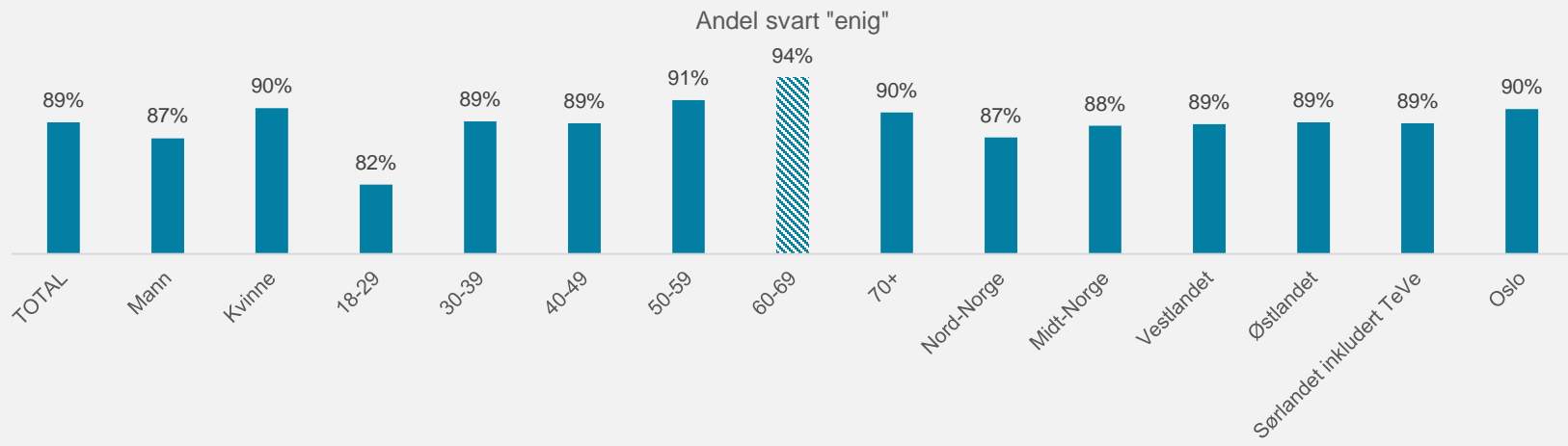
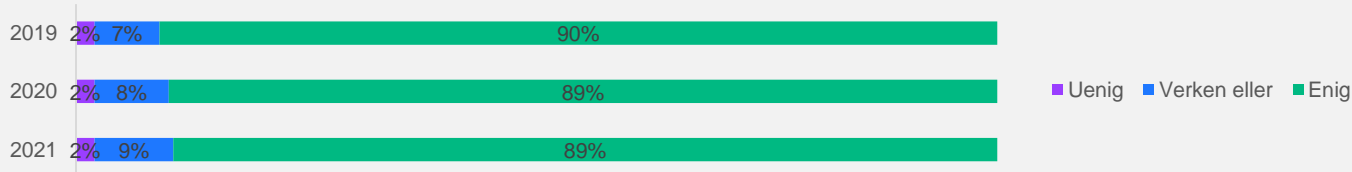
Andel svart "enig"



89% er helt eller delvis enig i at depresjon er en sykdom som kan behandles, mens 47% er helt enige i dette (ned fra 51% sist år). Det er signifikant færre i alderen 18-29 år som oppgir dette, og vi ser ingen geografiske forskjeller.



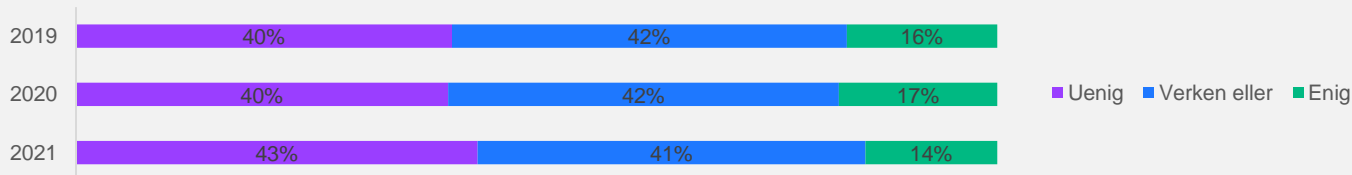
Depresjon er en sykdom som kan behandles



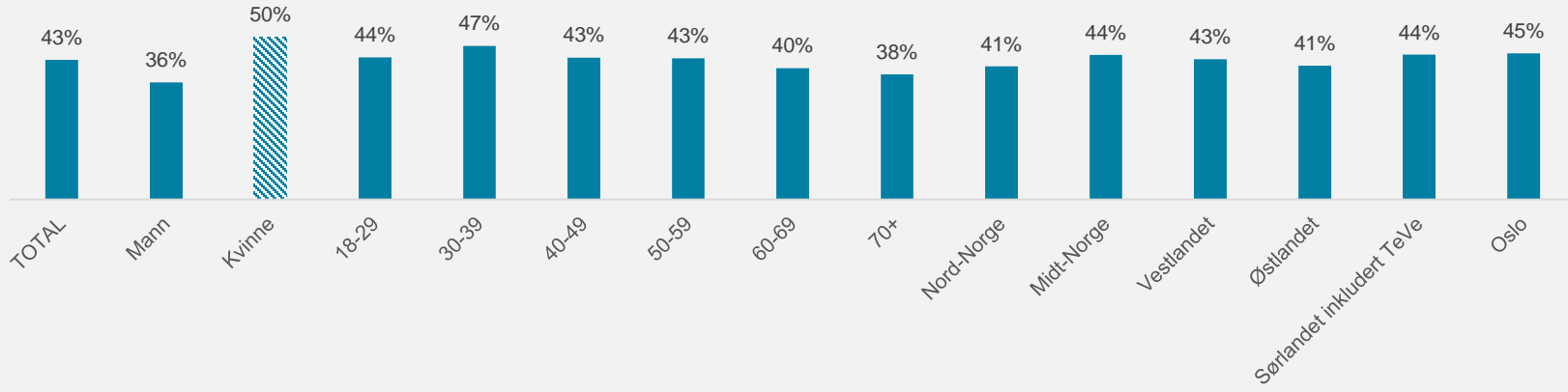
43% er uenige i denne påstanden – flere enn tidligere. 14% er enige, ned fra 17% i 2020.
Legg merke til kjønnsforskjellen, samt at aldersgruppen 60+ ser ut til å være mer enige i påstanden.



Mennesker som snakker om selvmord tar ikke livet sitt



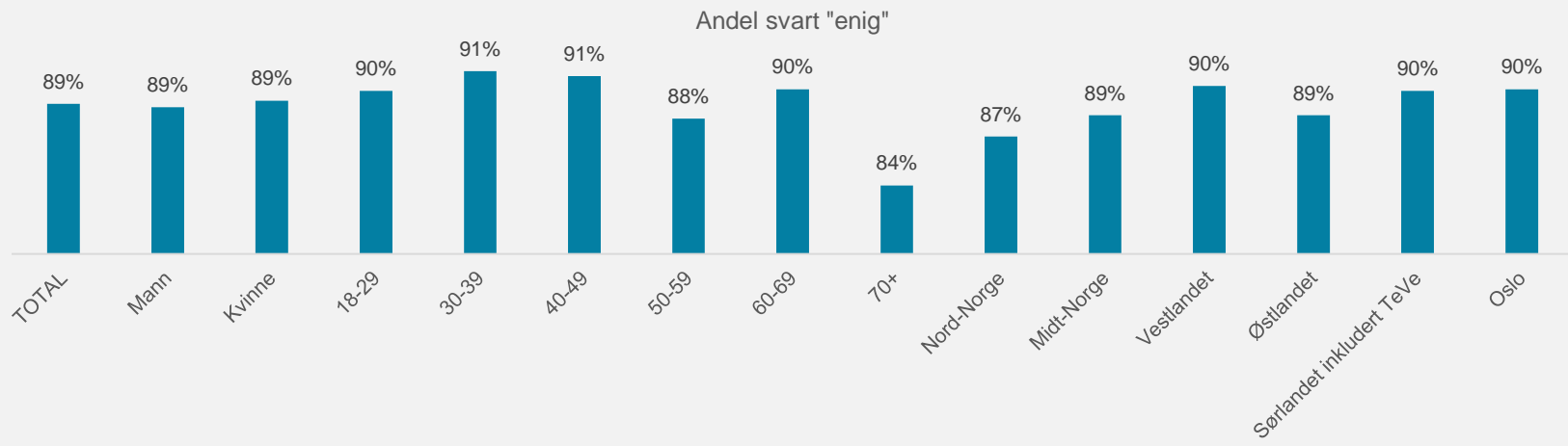
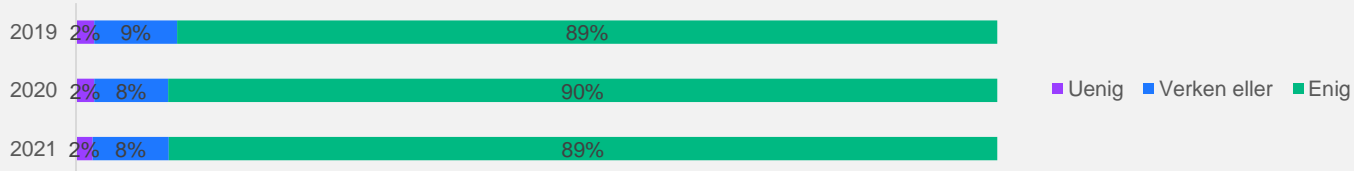
Andel svart "uenig"



9 av 10 mener at selvmord kan forebygges. Andelen som er enig i utsagnet er lavest blant de over 70 år. Sammenlignet med i fjor har andelen enige blant de helt yngste falt fra 94% til 90%.



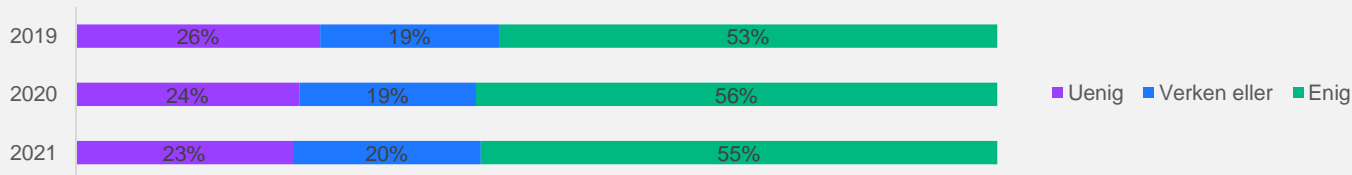
Selvmord kan forebygges



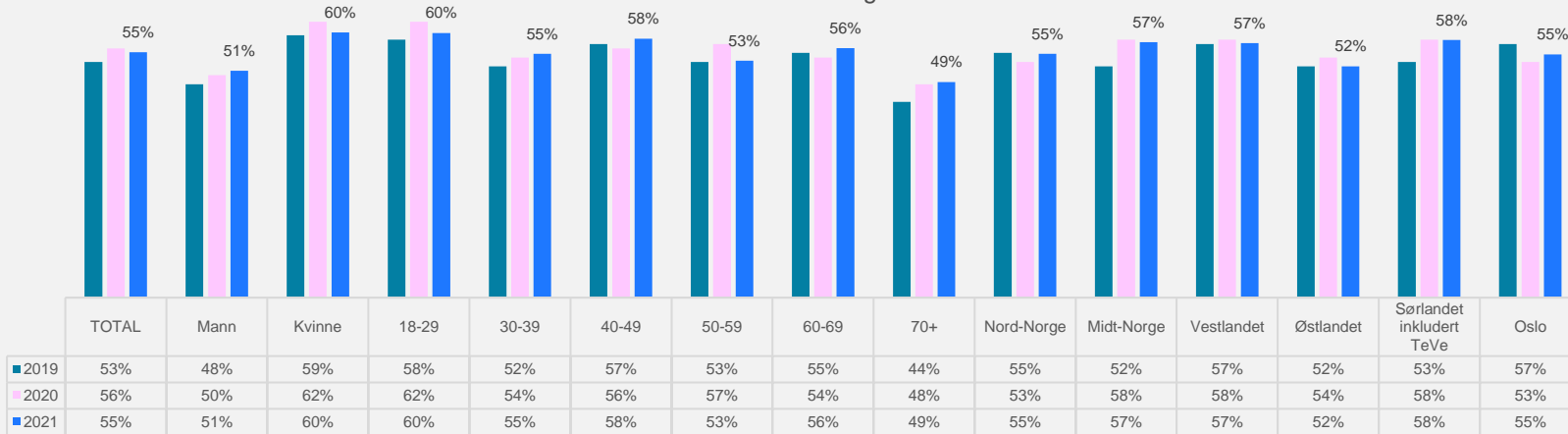
55% mener de kjenner til steder der personer som tenker på å ta livet sitt kan få hjelp, på nivå med fjoråret. Kjennskapen er høyest blant kvinner og i aldersgruppen 18-29 år. Positiv tendens blant menn, forskjellen fra kvinner til menn er redusert fra 12 prosentpoeng i 2020 til 9 prosentpoeng i år. Også i den eldste aldersgruppen ser vi en positiv utvikling.



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



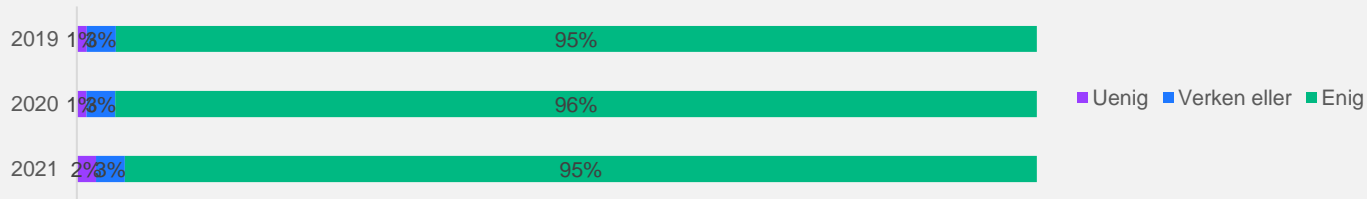
Andel svart «Enig»



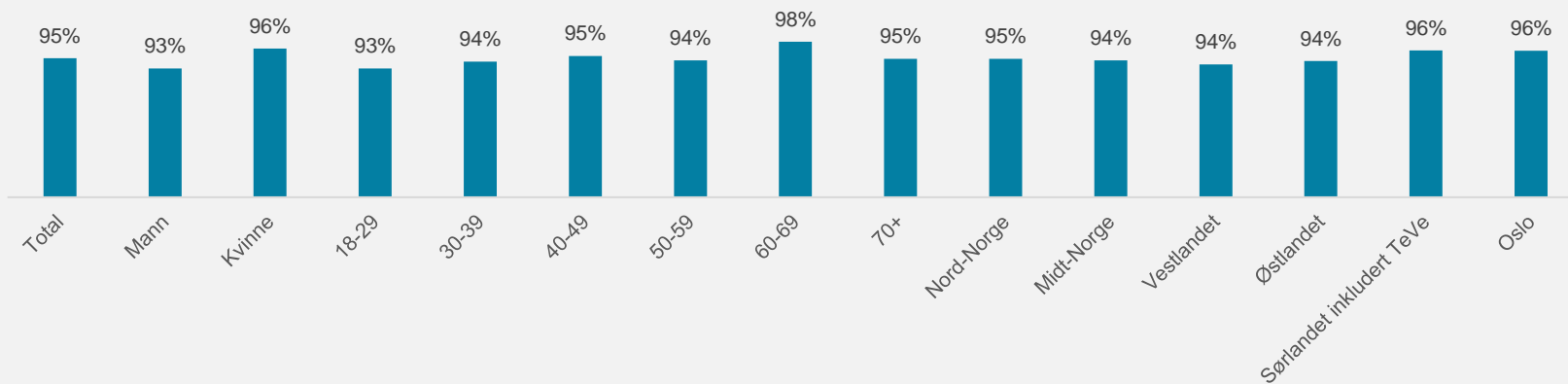
Hele 95% er helt eller delvis enig i at behandling av depresjon er et viktig forebyggende tiltak. Vi finner ingen signifikante utslag på undergruppene.



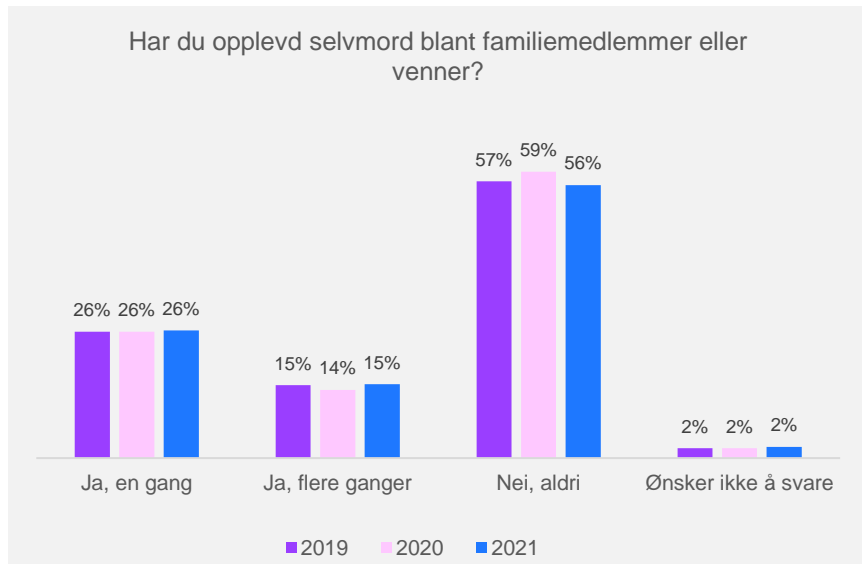
Behandling av depresjon er et viktig selvmordsforebyggende tiltak



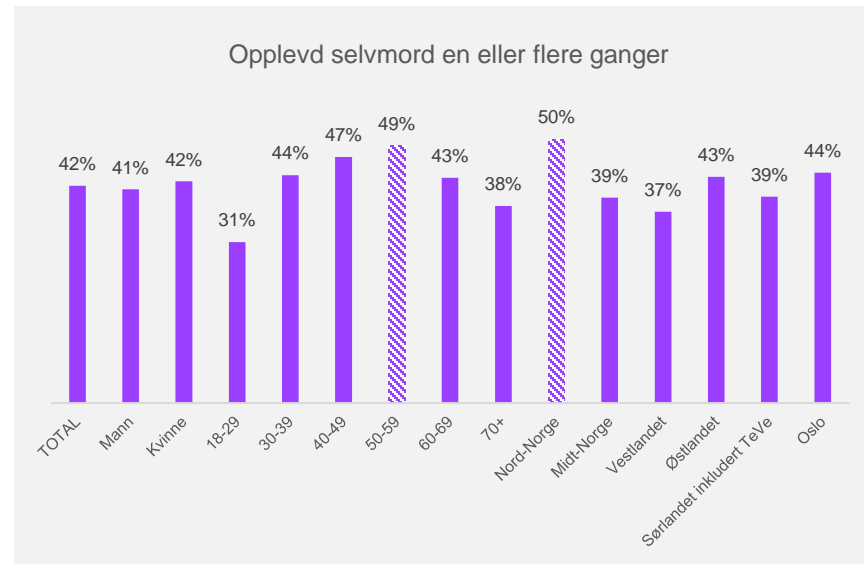
Andel svart «enig»



Hele 42% oppgir at de har opplevd selvmord blant venner eller familie. Andelen stiger naturlig med alder – opp til 60 år før den går ned igjen for de eldste.

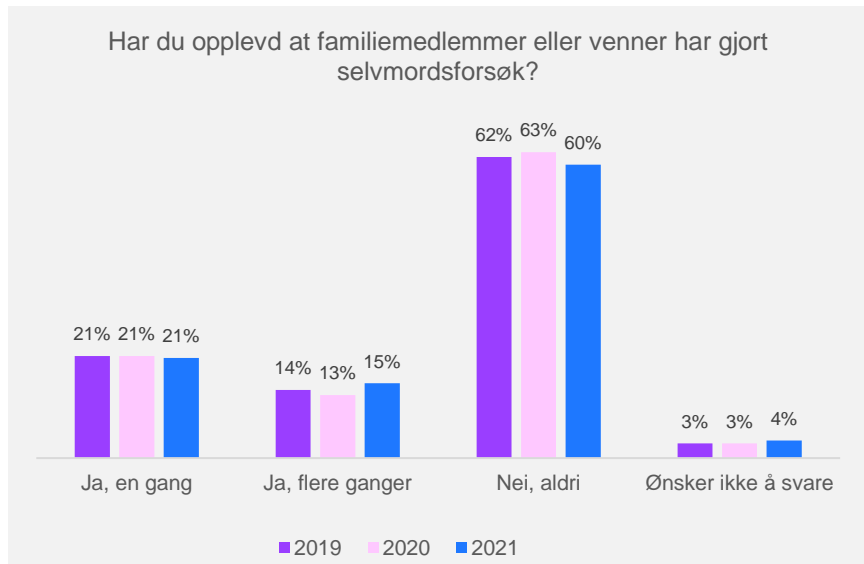


26% oppgir at de har opplevd selvmord blant familie og venner en gang. Vi ser ingen signifikante utslag fra 2019 eller 2020.

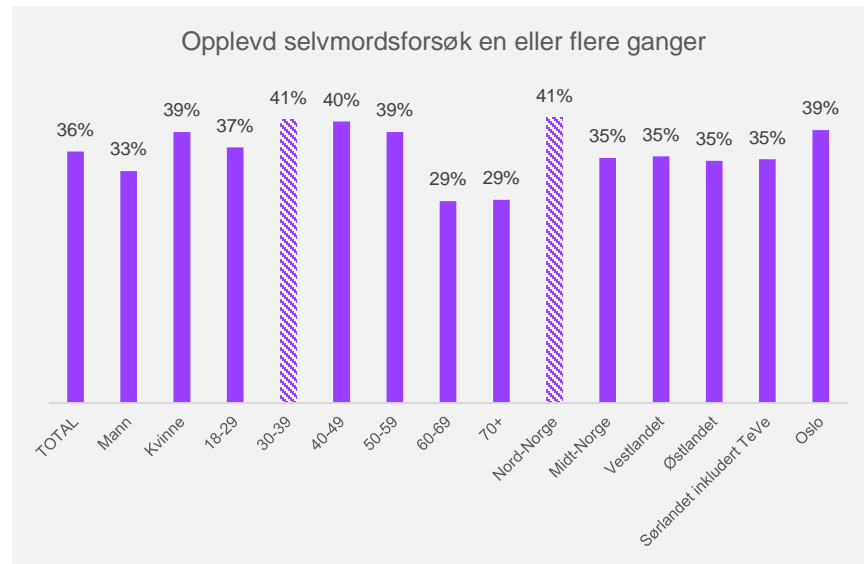


Blant de som har opplevd selvmord én eller flere ganger i nære relasjoner, finner vi at det er signifikant flere i aldersgruppen 50-59 år og flere av de som er bosatt i Nord-Norge.

36% oppgir at de har opplevd ett eller flere selvmordsforsøk blant venner eller familie. Her ser vi en forskjell på menn og kvinner. Kan det tenkes at åpenhet eller størrelse på nettverk spiller inn? Igjen ser vi et lavere nivå i aldersgruppen fra 60 år og oppover.



21% oppgir at de har opplevd selvmordsforsøk blant familie og venner en gang. Vi ser ingen signifikante utslag fra 2019 eller 2020.



Blant de som har opplevd selvmordsforsøk i nære relasjoner, finner vi at det er signifikant flere i alderen 30-39 år, samt personer bosatt i Nord-Norge.

De fleste ville pratet med vedkommende (70%) og oppfordret til å skaffe profesjonell hjelp (64%). Svært stabile nivå over tid.

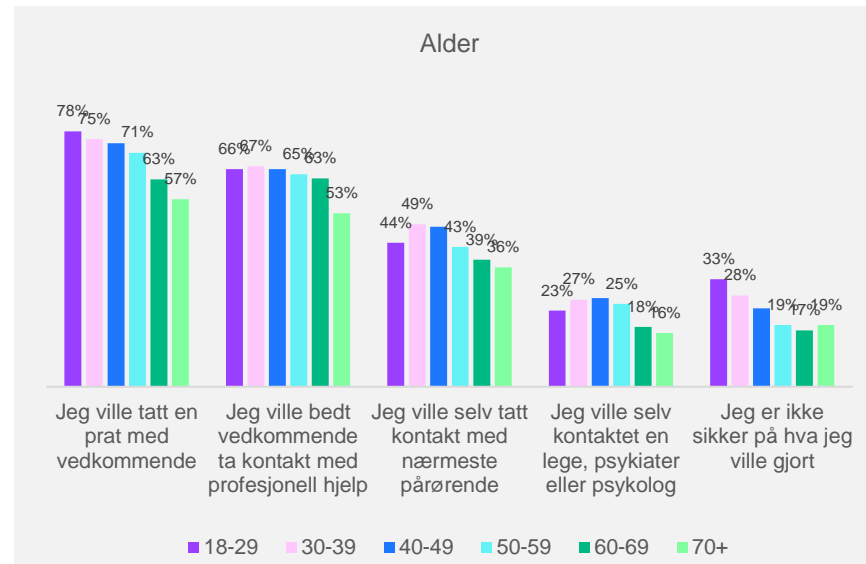
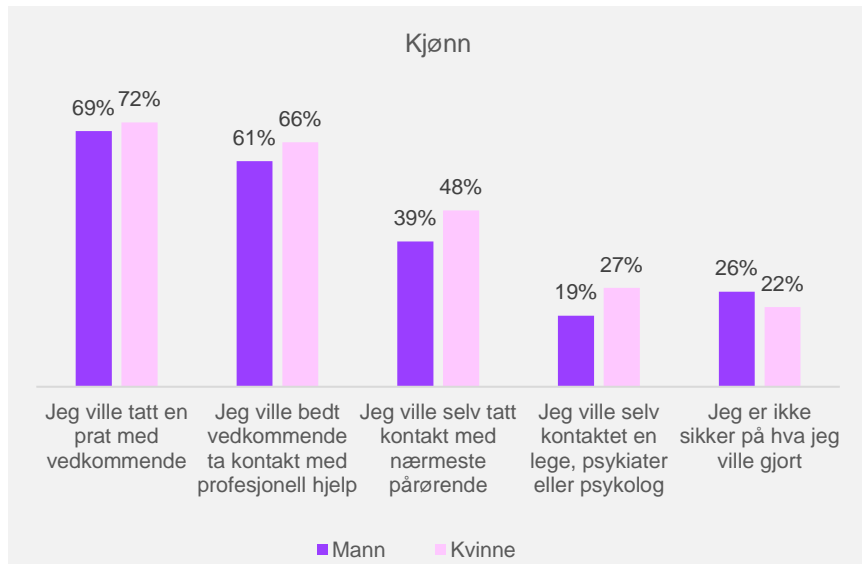


Hva ville du gjort dersom du var bekymret for om en du kjenner vil ta sitt eget liv?



■ 2019 ■ 2020 ■ 2021

Kvinner signaliserer en mer aktiv holdning enn menn. Menn er mer usikre på hva de ville gjort. Store forskjeller på alder, jo eldre man er jo mindre aktiv ser man ut til å være. Legg merke til at de aller yngste (18-29) ville vært aktive i samtaler, men også er mer usikker på hva de ville gjort. De er også noe mer reservert i forhold til å involvere andre.



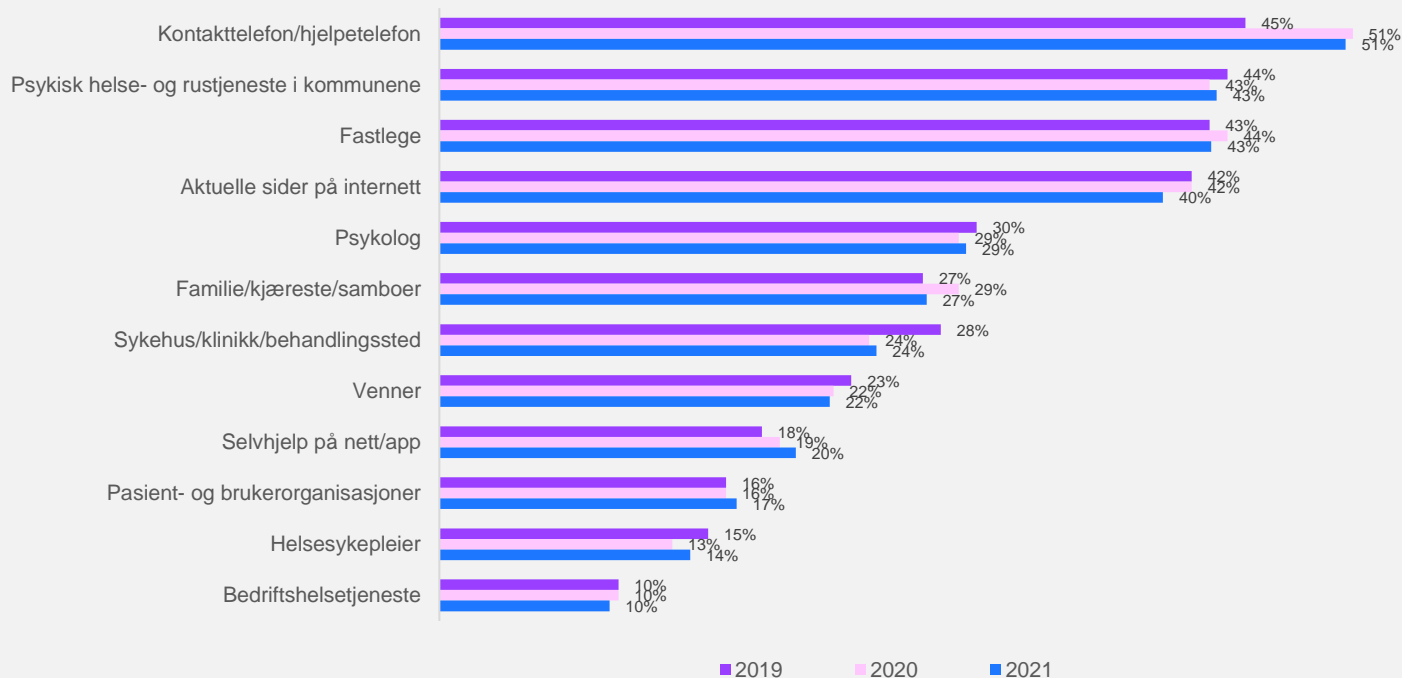


Informasjon og helsetilbud

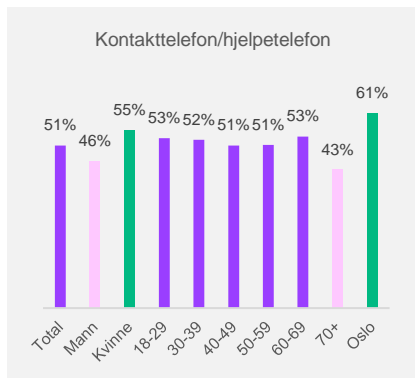
Kontakttelefon/hjelpetelefon er kilden flest oppgir at de ville søke informasjon hos. Dernest er det rustjenesten, fastlegen og sider på internett flest oppgir som naturlig informasjonskilde. Veldig stabile andeler sammenlignet med 2020.



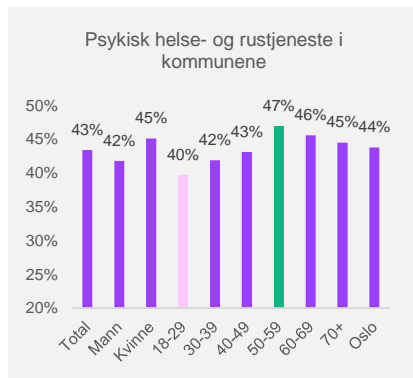
Hvor ville det være naturlig for deg å søke informasjon dersom du skulle ha spørsmål om forebygging av selvmord?



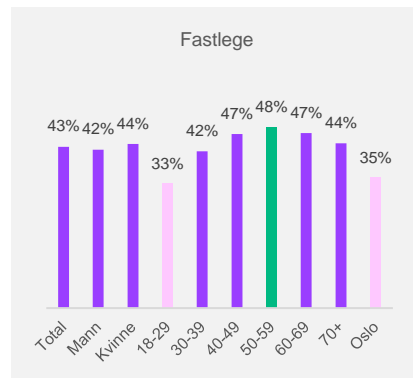
Oversikt over hvem som finner det naturlig å kontakte de 4 mest nevnte informasjonskildene.



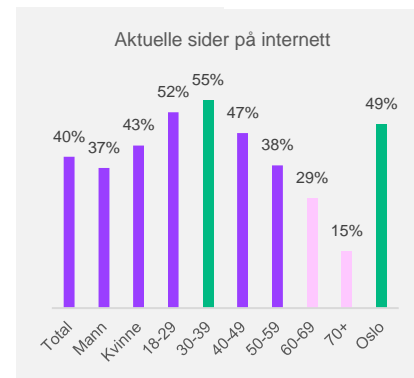
Kontakttelefonen er viktig. Aller mest for kvinner og for personer bosatt i Oslo.



Relativt jevne nivå, men litt lavere score blant de yngste.



Fastlegen har en svakhet blant de yngste og befolkningen i Oslo.

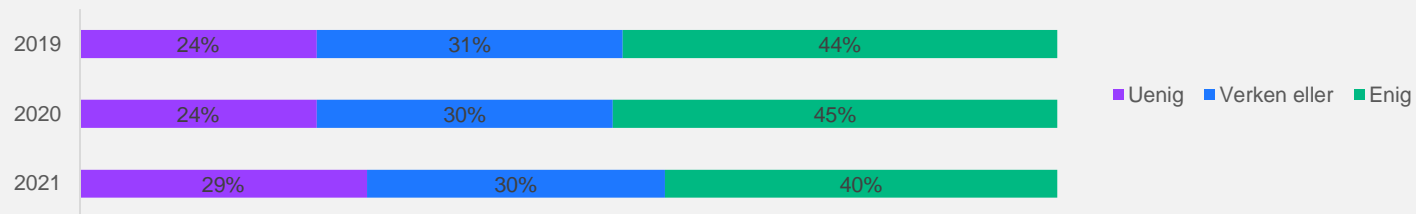


Informasjon på websider er særlig viktig for unge og personer bosatt i Oslo.

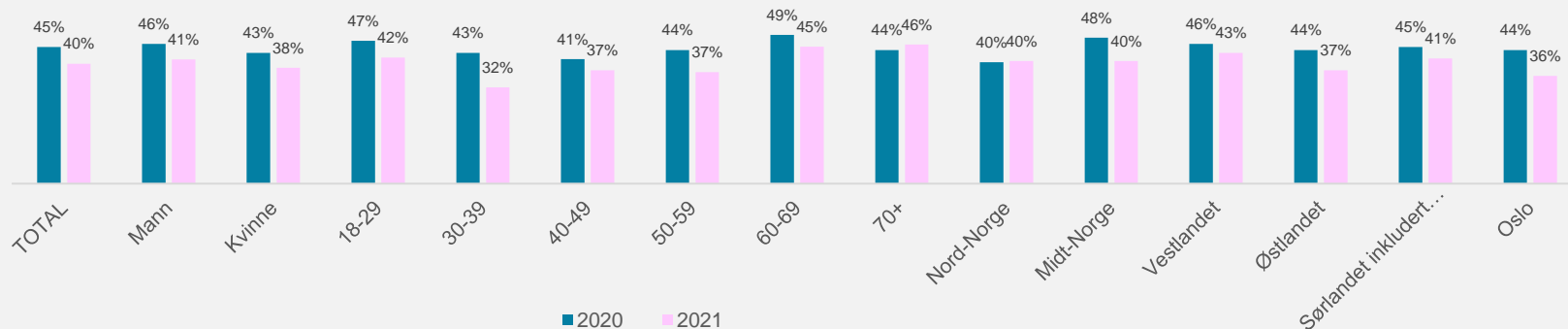
Signifikant færre er trygge på at helsetjenesten ville gitt en god hjelp hvis de skulle få selvmordstanker. Fallet fra 2020 til 2021 er synlig i de fleste grupper og spesielt stort i aldersgruppen 30-39, personer bosatt i Midt-Norge og i Oslo.



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



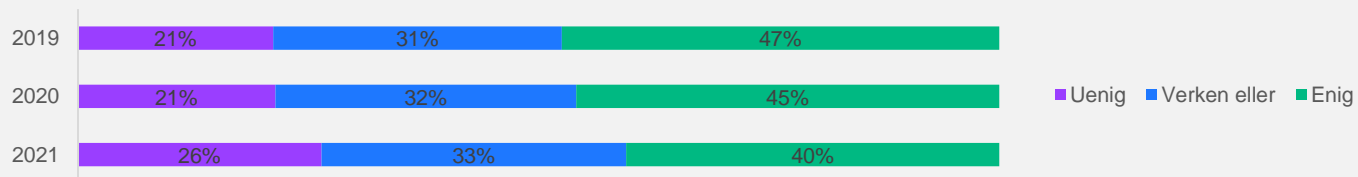
Andel svart enig



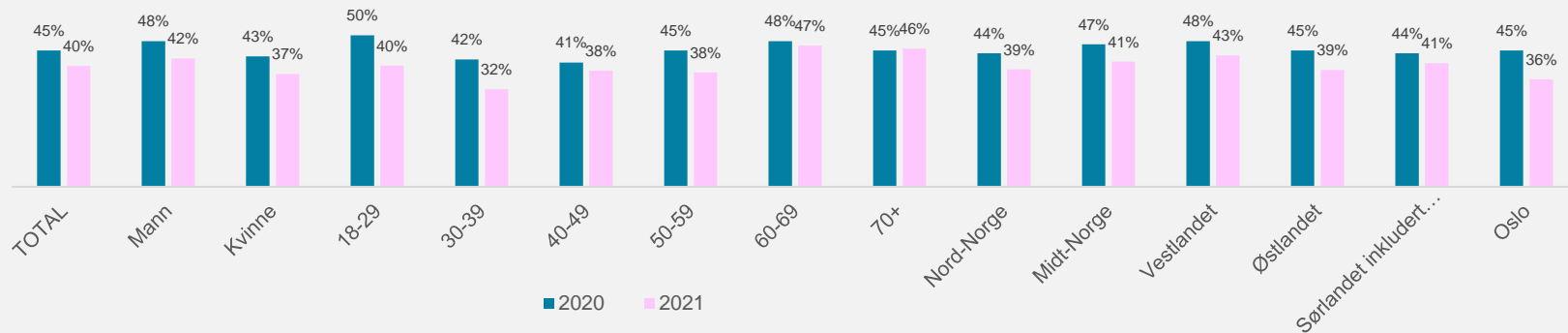
Fall også på denne relativt like parameteren, noe som bekrefter at tryggheten til helsetjenesten er litt svekket. I aldersgruppene 18-29 og 30-39 ser vi et fall på hele 10 prosentpoeng. I Oslo ser vi også en sterk nedgang.



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



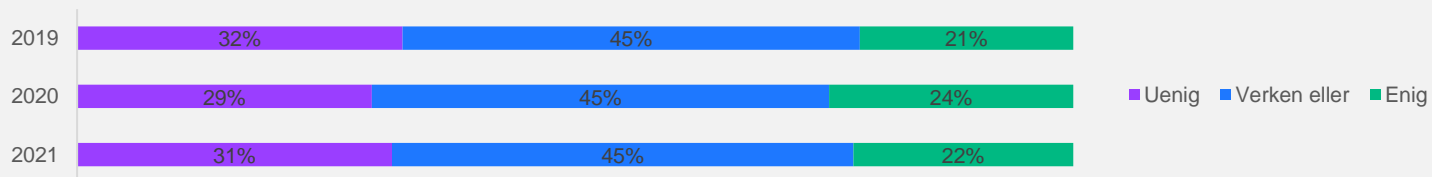
Andel svart enig



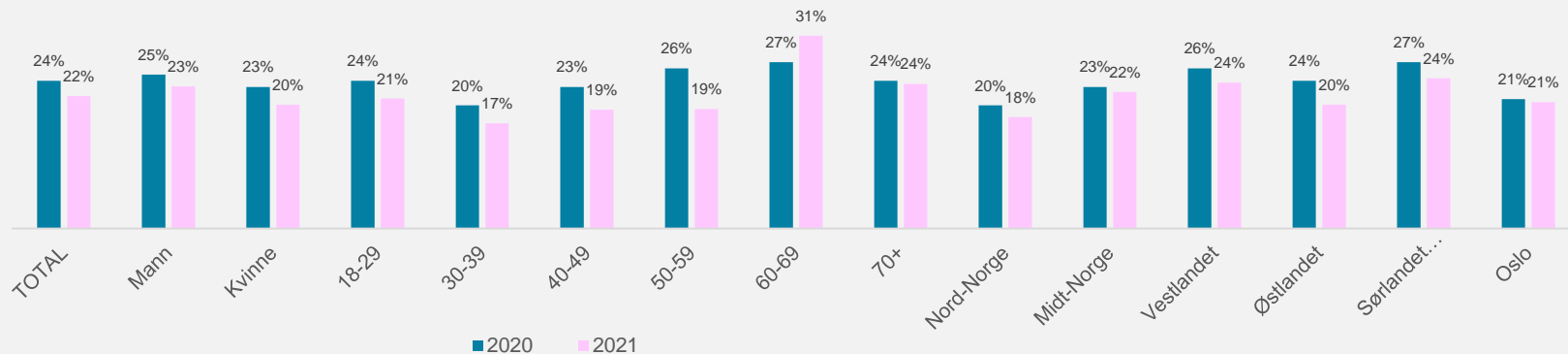
Det synes fortsatt å være et informasjonsbehov i befolkningen. Flere er uenige enn enige i at det gis god informasjon om forebygging av selvmord. Vi registrerer en tilbakegang fra i fjor samlet og i de fleste grupper.



Helsetjenesten og helsemyndighetene gir god informasjon om hvordan selvmord kan forebygges



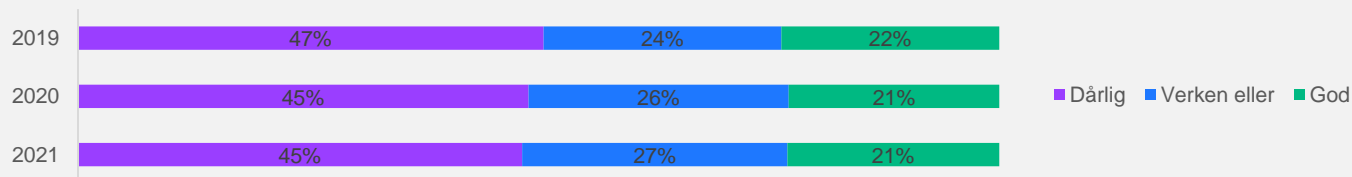
Andel svart enig



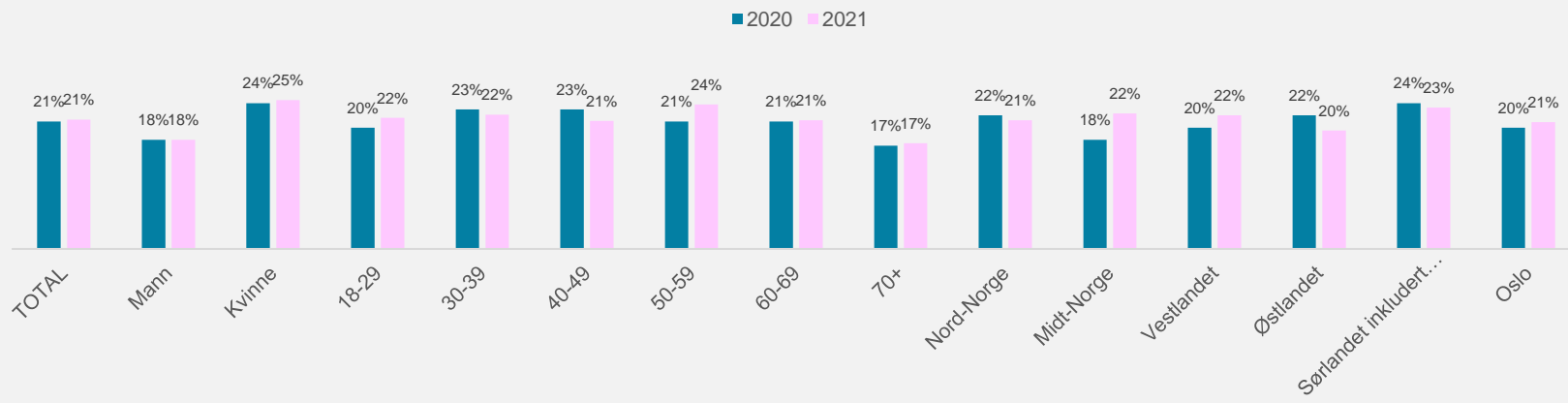


21% har god eller ganske god kjennskap til helsetjenestetilbudet til personer med selvmordstanker. Stabilt over de tre årene med tidsserier. Kjennskapen er høyere blant kvinner enn menn, lav blant de aller eldste, ellers relativt lik i alle grupper.

Hvordan er din kjennskap til helsetjenestetilbudet til personer med selvmordstanker?



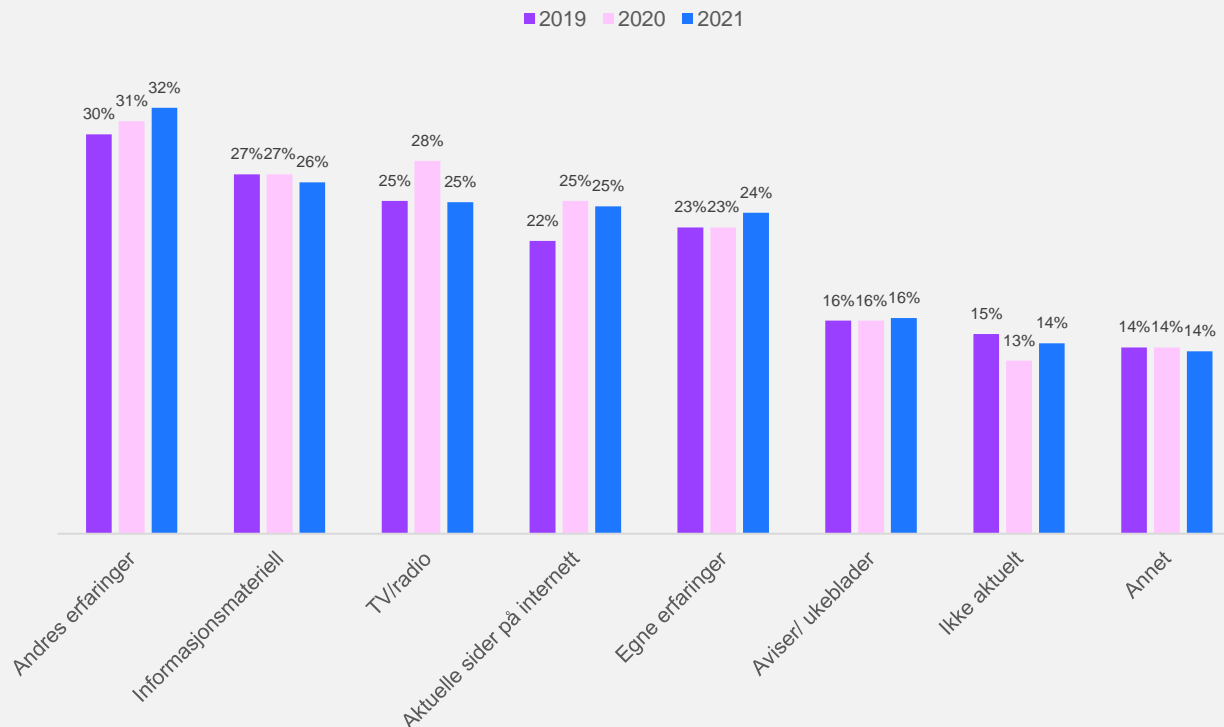
Andel svart ganske/svært god





32% oppgir at de har hørt om helsetjenestetilbudet gjennom andres erfaringer. Denne andelen øker svakt over tid. Ellers svært stabile nivå tidligere år, med unntak av TV/radio som faller tilbake til nivå og plassering fra 2019, ned fra 25% til 22%.

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



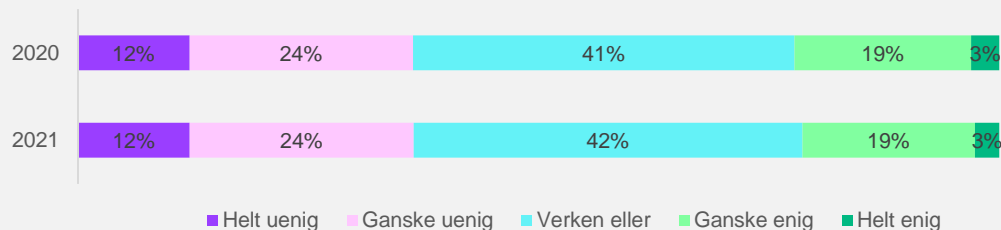


Covid-19

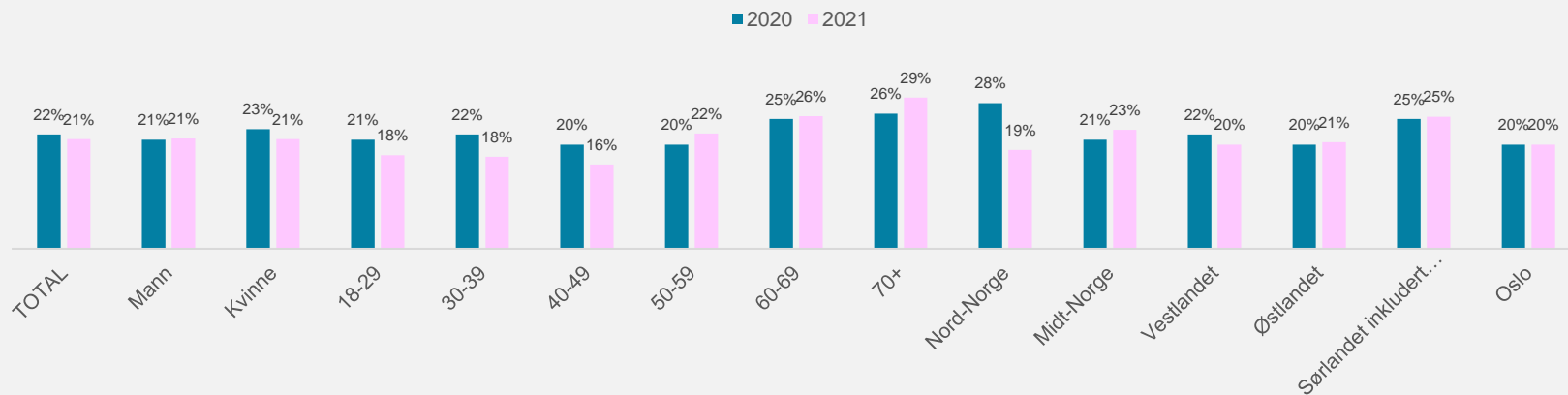
22% opplever økt fellesskap under covid-19 perioden, men 36% er uenig i denne påstanden. Ingen forandring fra 2020 til i år. Det er de over 70 år som i størst grad føler økt fellesskap.



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



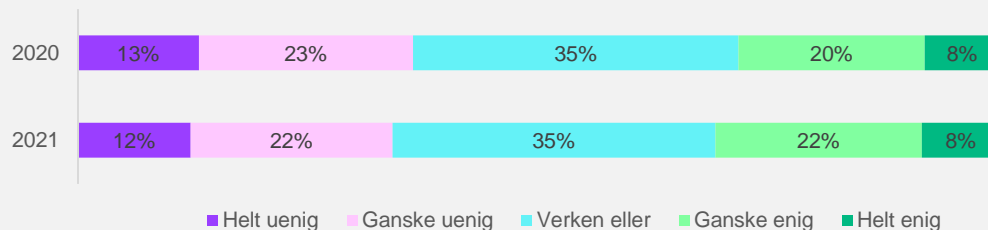
Andel svart ganske/helt enig



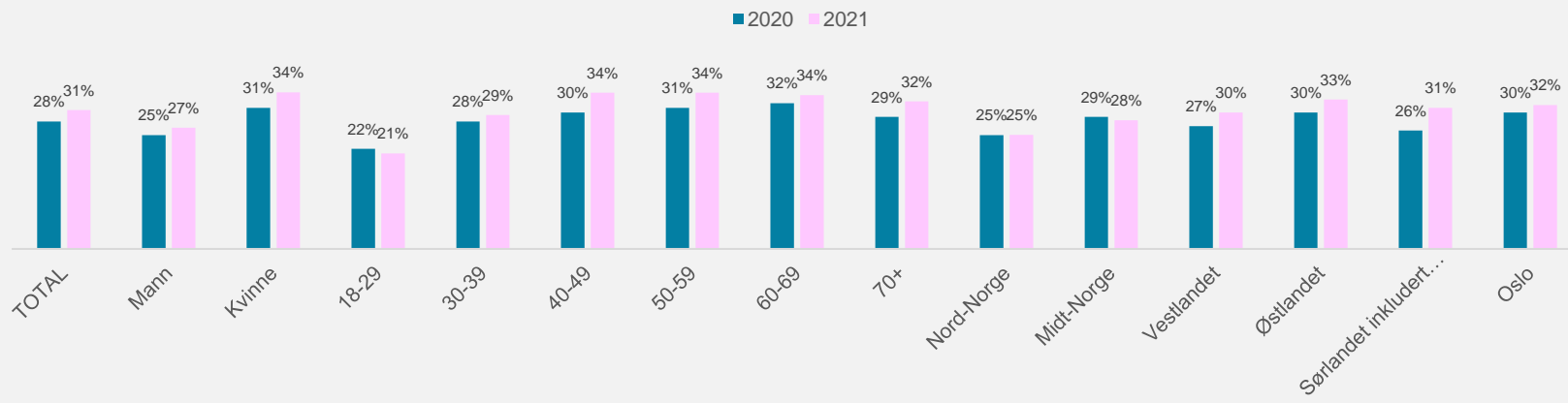


Det er fortsatt flere som er uenige enn enige i påstanden om at Covid-19 har gitt mindre stress. Vi registrerer en viss positiv endring, det er nå 31% som opplever mindre stress etter pandemien, opp fra 28% sist år. Det er flere som melder om mindre stress blant voksne over 30 og blant kvinner.

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



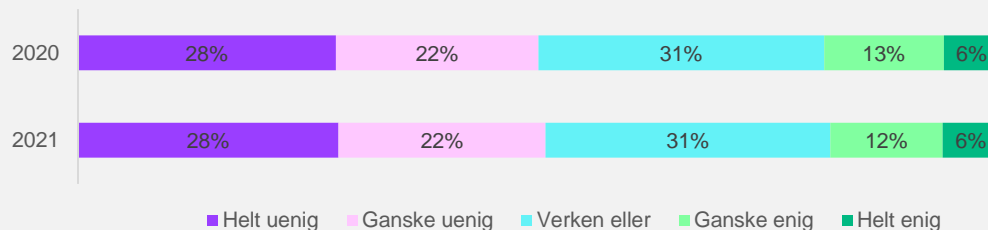
Andel svart ganske/helt enig



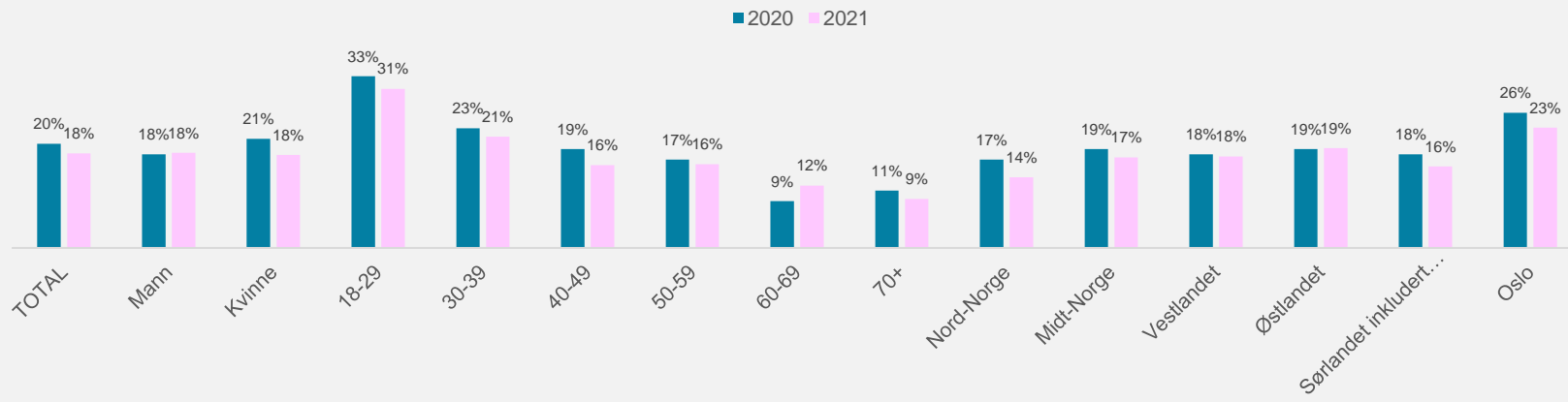
18% oppgir at de har hatt dårligere søvnkvalitet under covid-19 pandemien. Flest i den yngste aldersgruppen (31%) og personer bosatt i Oslo (23%) som opplever dette. De over 60 år opplever i mindre grad problemer med søvnen. 50% er uenige i påstanden – og har kanskje opplevd bedre søvnkvalitet.



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



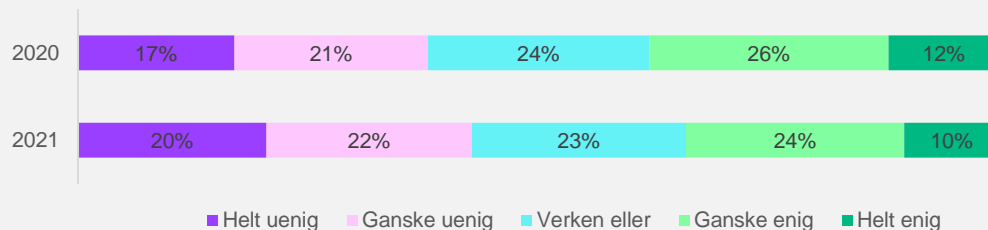
Andel svart ganske/helt enig



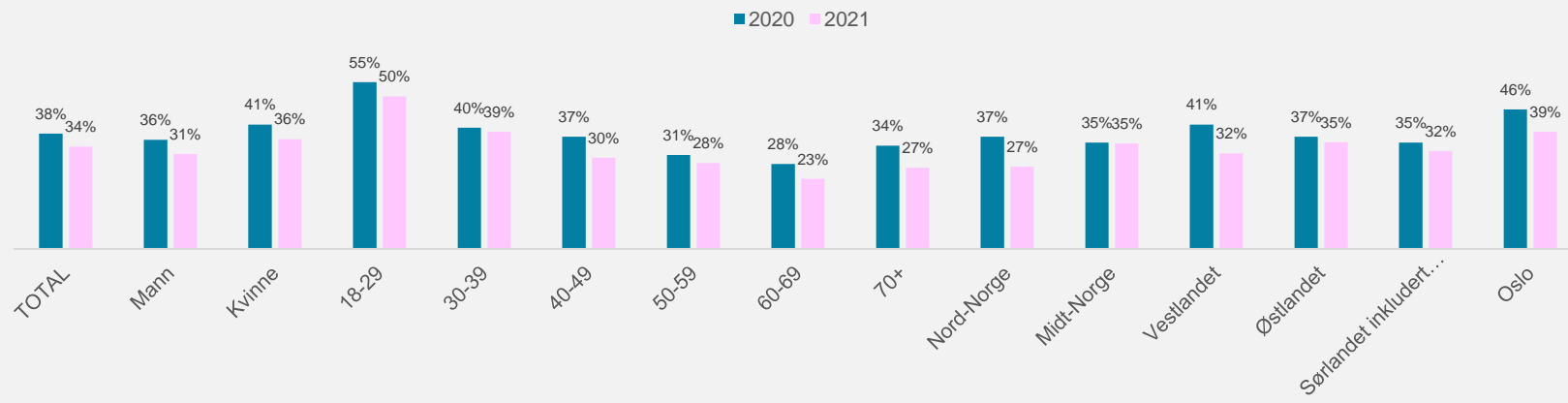


34% opplever økt ensomhet under covid-19 perioden, men 42% er uenig i denne påstanden. Vi ser en liten nedgang i opplevd ensomhet fra 2020 til 2021 for alle undergrupper. Legg merke til den yngste aldersgruppen hvor hele 50% opplever økt ensomhet, men her ser vi også en nedgang fra 2020.

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



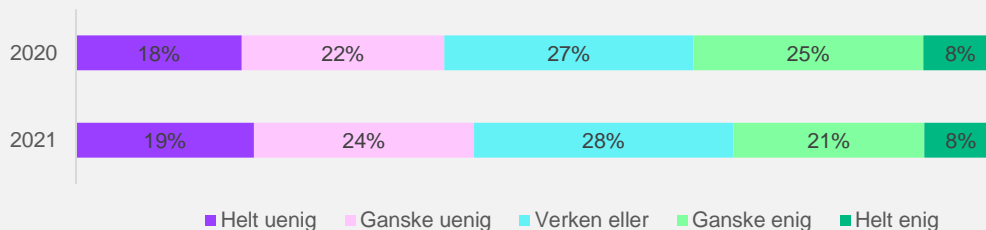
Andel svart ganske/helt enig



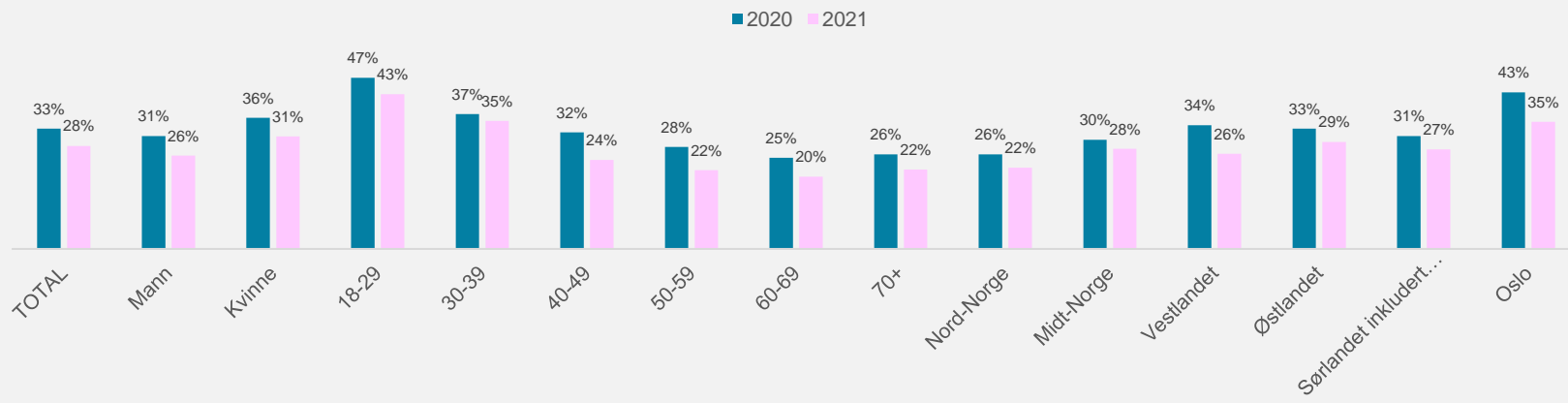


Færre opplever seg nedstemt, andelen synker fra 33% til 28% det siste året. Fallet er synlig i alle grupper, befolkningens humør ser dermed ut til å være oppadgående. Som i fjor er det de yngste og Oslo-befolkningen som føler mest på nedstemthet.

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



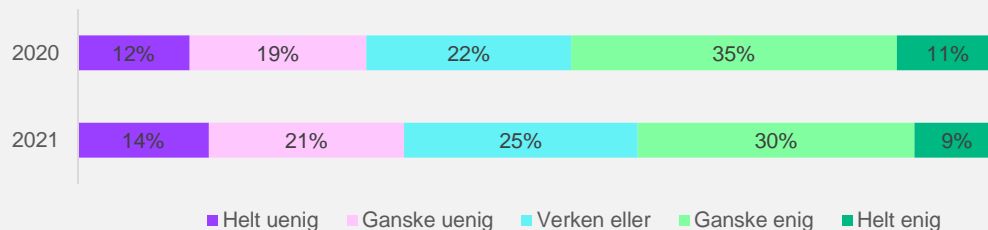
Andel svart ganske/helt enig



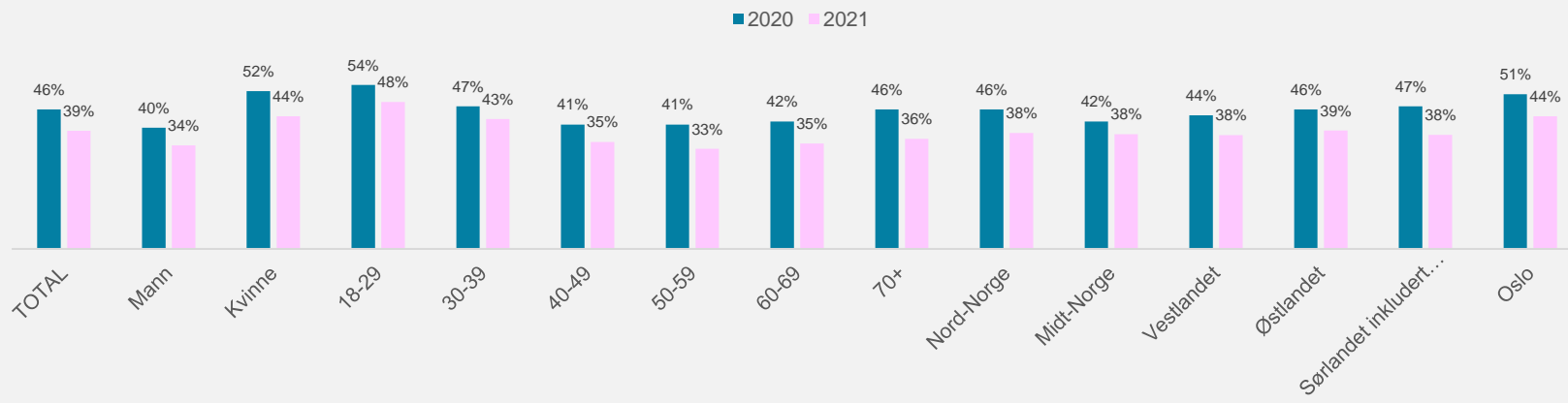


Færre føler seg bekymret, her ser vi en nedgang fra 46% til 39% siden 2020. Nedgangen er synlig i alle grupper i samfunnet. Kvinner, de yngste og Oslo-befolkningen er gruppene som i størst grad sier de føler på bekymring etter at pandemien startet.

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



Andel svart ganske/helt enig



KONTAKTINFORMASJON



Ellen Hovind Myhre
Senior innsiktsrådgiver, Mindshare



ellen.myhre@mindshareworld.com



91 87 80 66