

# Fakta om selvmord

Verdens helseorganisasjon (WHO) definerer selvmord som en aktiv, villet handling som fører til døden. Årsakene til selvmord er komplekse og resultat av ulike faktorer. Internasjonal forskning viser at de viktigste risikofaktorene for selvmord er tidligere selvmordsforsøk og psykiske lidelser som for eksempel depresjon. Selvmord er blant de tre hyppigste dødsårsakene i verden hos mennesker i aldersgruppen 15–44 år. Hos barn under 15 år er selvmord sjelden, men i aldersgruppen 15–25 år er selvmord den nest vanligste dødsårsaken.

## Forekomst

Prosedyrene for og kvaliteten på registreringen av selvmord varierer fra land til land, og i en global sammenheng hersker det fremdeles usikkerhet om omfanget av selvmord. WHO estimerer antall selvmord i verden til over 700 000 årlig, og 80 % av disse er fra lav- eller middel-inntektsland. Data fra USA viser at i seneste år var selvmordsraten omtrent 14 per 100 000 innbyggere (CDC). I Kina var selvmordsraten 8–9 per 100 000, mens den var om lag 11 per 100 000 i Canada og 8 i Storbritannia (WHO).

Mellom 1960 og 1980 doblet selvmordsraten seg i Norge, men siden 1988 har det, med noen variasjoner, vært en årlig nedgang i selvmordsraten. De siste 20 årene har selvmordsraten likevel ligget nokså stabilt på ca. 12–14 per 100 000 innbyggere. Raten er 2–3 ganger høyere hos menn enn hos kvinner. Dette innebærer totalt 550 til 650 selvmord hvert år ifølge Dødsårsaksregisteret. Den vanligste metoden for selvmord er henging, etterfulgt av forgiftning, skyting og sprang fra høyt sted.

## De viktigste fakta om selvmord i Norge (2022)

- Ifølge nyere statistikk var det 610 selvmord i 2022 (12,6 per 100 000 innbyggere over 10 år). Av disse var 436 menn og 174 kvinner, som tilsvarer en rate på 17,9 for menn og 7,2 for kvinner per 100 000.
- Selvmord var årsak til 24 dødsfall (14 gutter og 10 jenter) blant unge i aldersgruppen 10-19 år i, som tilsvarer en rate på 4,2 per 100 000 for gutter, 3,1 per 100 000 jenter og totalt 3,7 per 100 000 unge mennesker i denne aldersgruppen.
- 195 personer døde av selvmord i aldersgruppen 20–39 år, 221 selvmord i aldersgruppen 40–59 år, 129 selvmord i aldersgruppen 60–79 år, og 41 selvmord blant aldersgruppen 80 år og oppover.
- Henging og kvelning var de vanligste metodene for selvmord hos begge kjønn og var dødsårsak i 293 selvmord totalt (48,0 %), av disse var 222 menn og 71 kvinner. Den neste vanligste selvmordmetoden var forgiftning (83 selvmord), etterfulgt av skyting og eksplosive stoffer (69 selvmord).

- Av de 11 fylkene i Norge hadde Viken det høyeste absolutte antallet av selvmord med 138 selvmord i 2022, som tilsvarer en rate på 12,2 per 100 000 innbyggere over 10 år, etterfulgt av Oslo med 77 selvmord (12,3 per 100 000) og Vestland med 66 selvmord (11,6 per 100 000). Nordland hadde den høyeste selvmordsraten (17,1 per 100 000), etterfulgt av Innlandet (15,4 per 100 000) og Vestfold og Telemark (14,9 per 100 000). Trøndelag hadde den laveste selvmordsraten (9,4 per 100 000 innbyggere over 10 år).
- I 2022 var august måneden med høyest antall selvmord (64 selvmord), etterfulgt av oktober og mars (hhv 61, og 59 selvmord). Februar måneden hadde lavest antall selvmord (29 selvmord).

**Tabell: Norge. Selvmord etter kjønn og årstall. Utvalgte år 1970–2022. Antall**

År	1970	1975	1980	1985	1990	1995	2000	2005	2010	2015	2020	2021	2022
Totalt	329	396	510	585	659	548	548	533	549	596	643	660	610
Menn	231	283	372	429	488	411	414	360	384	404	468	484	436
Kvinn	98	113	138	156	171	137	134	173	165	192	175	176	174

Detaljerte data finnes på nettsidene til Folkehelseinstituttet (FHI)

(<http://statistikkbank.fhi.no/dar/>) og

Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging (NSSF)

(<https://www.med.uio.no/klinmed/forskning/sentre/nssf/kunnskapsressurser/statistikk-selvmord/>).

## Risikofaktorer

Risikofaktorer kan påvirke individer eller miljøet og kan assosieres med sannsynlighet for negative hendelser i fremtiden. Selvmordsatferd er sammensatt og ofte resultat av et samspill mellom flere faktorer fra psykiske lidelser til sosioøkonomiske faktorer. Risikofaktorer for selvmord kan påvirke alle, men noen grupper av mennesker har høyere tilbøyelighet til å bli påvirket av risikofaktorene enn andre. Risikofaktorer kan variere med alder, kjønn eller etnisk gruppe og kan forekomme i kombinasjon med hverandre og endres over tid. De følgende er utvalgte viktige risikofaktorer for selvmord.

### Individuelle risikofaktorer

- Psykiske lidelser (særlig depresjon, schizofreni og andre psykoselidelser, rusmisbrukslidelser og personlighetsforstyrrelser)
- Tidligere selvmordsforsøk eller selvskading
- Somatisk sykdom
- Sosioøkonomiske problemer
- Belastende livshendelser (f.eks. tapsopplevelser, vold, seksuelt misbruk eller andre traumer)
- Familiehistorie med selvmord eller selvmordsatferd
- Eksponering for flere ulike faktorer



12. juli 2023

### *Miljørisikofaktorer*

- Tilgang til selvmordsmidler som ved bruk fører til høy dødsrisiko (f.eks. skytevåpen, husholdningsprodukter med høy giftighet, høye bygg og broer, legemidler som virker giftig ved overdosering)
- Eksponering for negative sosiale faktorer som f.eks. mobbing, arbeidsledighet og sosial isolasjon
- Dramatisk og sensasjonspreget rapportering om selvmord i massemedia, hvor det gis detaljert beskrivelse av selvmordsmetoder, tid og sted for konkrete tilfeller av selvmord.

### **Referanser**

WHO. Global Health Observatory data: Suicide rates. 2018.

[https://www.who.int/gho/mental\\_health/suicide\\_rates/en/](https://www.who.int/gho/mental_health/suicide_rates/en/)

FHI. Dødsårsaksregisteret: Folkehelseinstituttet, 2022. <http://statistikkbank.fhi.no/dar/>

CDC. Suicide and Self-inflicted Injury. 2018. [www.cdc.gov/nchs/fastats/suicide.htm](http://www.cdc.gov/nchs/fastats/suicide.htm)



**UNIVERSITETET  
I OSLO**

**NSSF**



Nasjonalt senter for  
selvmordsforskning  
og -forebygging