

MÄN OCH SJÄLVMORD

Faktasammanställning
från Suicide Zero

Maj 2023

**SUICIDE
ZERO**

Suicide Zero är en ideell organisation som sedan 2013 arbetar för att minska självmorden i Sverige. Varje år tar nära 1 500 människor sina liv. Det är fyra om dagen. I statistiken döljer sig föräldrar, syskon, barn, grannar, kollegor och vänner. Tiotusentals får varje år beskedet att någon de känner har tagit sitt liv. Vi gör allt för att lyfta frågan, identifiera samhällsbrister och sprida kunskap.

www.suicidezero.se | 010-200 80 12 | kontakt@suicidezero.se

facebook.com/suicidezero | Swish: 90 03 989

Suicide Zero c/o The Park, Magnus Ladulåsgatan 3, 118 65 Stockholm

INLEDNING

Varje år dör runt 1500 personer i Sverige i självmord. Det är sju gånger fler än vad som dör i trafiken. Ungefär 70 procent av alla som tar sitt liv är män. Självmord är idag den vanligaste dödsorsaken bland män i åldrarna 15–44 år. Äldre män över 85 år löper allra högst risk att dö i självmord¹.

Den här korta faktasammanställningen har kommit till för att ge grundläggande information till dig som vill veta mer om män och självmord och olika faktorer som kan påverka. Vårt mål är att ge ett bidrag till en viktig diskussion om män och självmord och vad som är viktiga insatser i ett förebyggande arbete.

En anledning till att vi lyfter detta just nu är den ekonomiska situationen i samhället och att vi tycks vara på väg in i en lågkonjunktur. Utvecklingen riskerar att driva upp självmordstalen för människor som befinner sig i en utsatt situation och den kunskap vi har pekar på att män är en riskgrupp.

De resurser som satsas på suicidprevention står inte i proportion till hur stort problemet är. Behovet av insatser från samhället kan inte underskattas, men vi vill även lyfta hur vi som medmänniskor kan bidra till att rädda liv. För att förhindra självmord måste vi våga prata med den som vi misstänker mår dåligt och våga fråga om självmordstankar.

1 Socialstyrelsen (2023).

MÄN I SJÄLMORDSSTATISTIKEN

I nästan alla åldersgrupper och nationaliteter är män överrepresenterade i självmordsstatistiken. I hela världen dör det 2–3 gånger fler män än kvinnor i självmord².

Det var i medeltal 1534 personer per år (säkra och osäkra suicid) som tog sina liv i Sverige 2012–2021, varav 1049 (69,5 procent) män. Ungefär 70 procent av alla som dör i självmord är alltså män³.

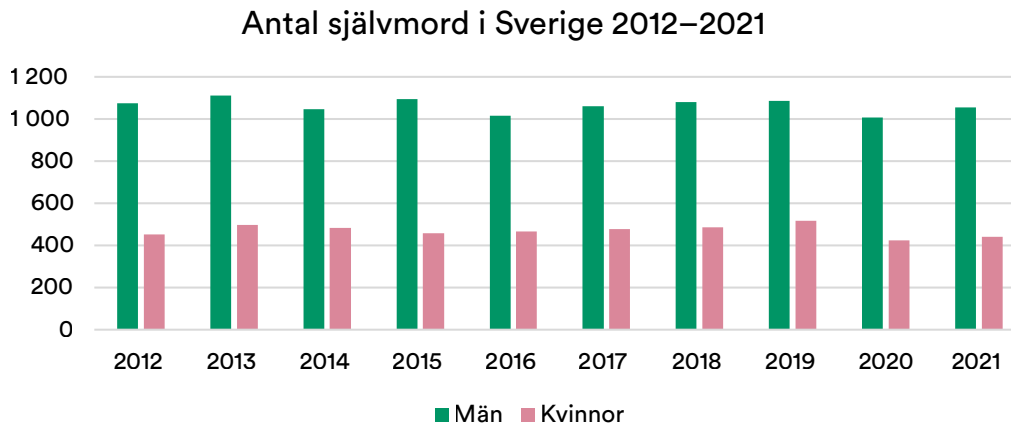


Diagram 1: Data från Socialstyrelsen, säkra och osäkra självmord, Dödsorsaksregistret

² Folkhälsomyndigheten (2023).

³ Socialstyrelsen (2023)

ÄLDRE MÄN HAR HÖGST RISK FÖR SJÄLMORD

I Sverige har äldre män över 85 år högst risk att dö i självmord. Kvinnor har inte samma ökning med åldern, tvärtom syns en viss minskning för kvinnor högre upp i åldrarna.

En systematisk litteraturöversikt visar att de största riskfaktorerna för självmord hos äldre män är psykiatriska tillstånd som depression, ångest och bipolär sjukdom samt svår somatisk sjukdom, exempelvis cancer. Att förlora en nära anhörig, att separera och att bo ensam har också ett samband med självmord⁴.

För både män och kvinnor syns en ökning av självmord tidigare i livet, från 20-årsåldern. Analyser från Folkhälsomyndigheten visar att självmord har ökat mellan 2006–2020 bland 20–29 åringar. Omkring vart tredje dödsfall i åldern 15–29 år är suicid⁵. Självmord är den vanligaste dödsorsaken bland män i åldrarna 15–44 år⁶.

Genomsnittligt självmordstal (per 100 000) i Sverige 2012 – 2021

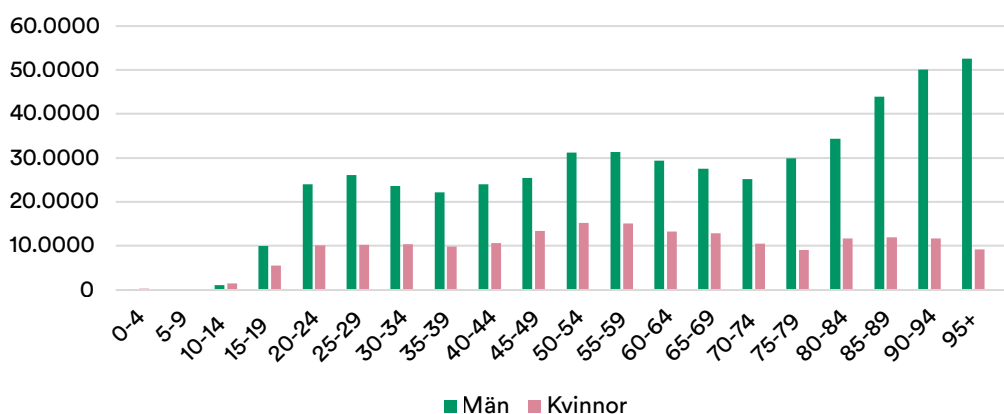


Diagram 2. Data från Socialstyrelsen, säkra och osäkra självmord, Dödsorsaksregistret

4 Beghi M, B. E. (2021).

5 Folkhälsomyndigheten (2022).

6 NASP (2023).

MÄN TYCKS PÅVERKAS HÅRDARE AV SOCIOEKONOMISKA UTMANINGAR

Flera studier pekar på ett komplext mönster av bakomliggande faktorer till självmord. Män verkar i jämförelse med kvinnor i större utsträckning påverkas av psykosociala och socioekonomiska utmaningar ⁷, såsom:

- Negativa livshändelser till exempel skilsmässa/separation, partners död, arbetslöshet, mobbning, utsatthet för övergrepp, allvarlig sjukdom, smärttillstånd med mera.
- Social situation till exempel att leva ensam på landet, att vara pensionär, änking eller frånskild och att ha minderåriga barn.
- Ekonomiska faktorer till exempel att inte kunna försörja sig och ha skulder.

Fler självmord bland män i socioekonomiskt utsatta områden

Det finns som sagt klara samband mellan socioekonomisk situation, levnadsförhållanden och självmord. Var man bor verkar också ha betydelse. Forskning visar att det i socioekonomiskt utsatta områden finns ökad risk för självmord jämfört med områden med högre socioekonomisk standard. Det gäller speciellt bland män ⁸.

Flera studier pekar på att faktorer både på individ- och samhällsnivå tycks påverka självmord bland män i större utsträckning än bland kvinnor. Individuella faktorer som negativa livsupplevelser, maktlöshet, upplevelse av skam och skuld, dålig hälsa och att bli socialt utfrysad spelar in. Faktorer på samhällsnivå som välfärdspolitik, studieresultat och möjligheter att få arbete, allmänhetens kunskaper och attityder till självmord och närheten till service kan också påverka ⁹.

⁷ Jos Bollen, 2012.

⁸ Cairns J-M, 2017.

⁹ Cairns J-M, 2017.

HÖGRE RISK FÖR SJÄLVMORD FÖR MÄN PÅ LANDSBYGD

Skillnaderna mellan män och kvinnors självmordstal ser också olika ut mellan stad och landsbygd. För män som bor i landsbygdskommuner är självmordstalet signifikant högre jämfört med män som bor i storstadskommuner eller blandade kommuner (se diagram 3).

Kompletterande analyser som NASP, Nationellt Centrum för Suicidforskning och Prevention har genomfört, visar också på högre självmordstal för män i Mycket glesa eller Glesa landsbygdskommuner jämfört med Storstadskommuner, oavsett åldersgrupp.

För kvinnor finns betydligt mindre skillnader i självmordstal beroende på kommuntyp. Detta medför att skillnaderna i självmordstal mellan män och kvinnor är betydligt mindre i storstäder och betydligt större i glesbygdskommuner (se diagram 3).

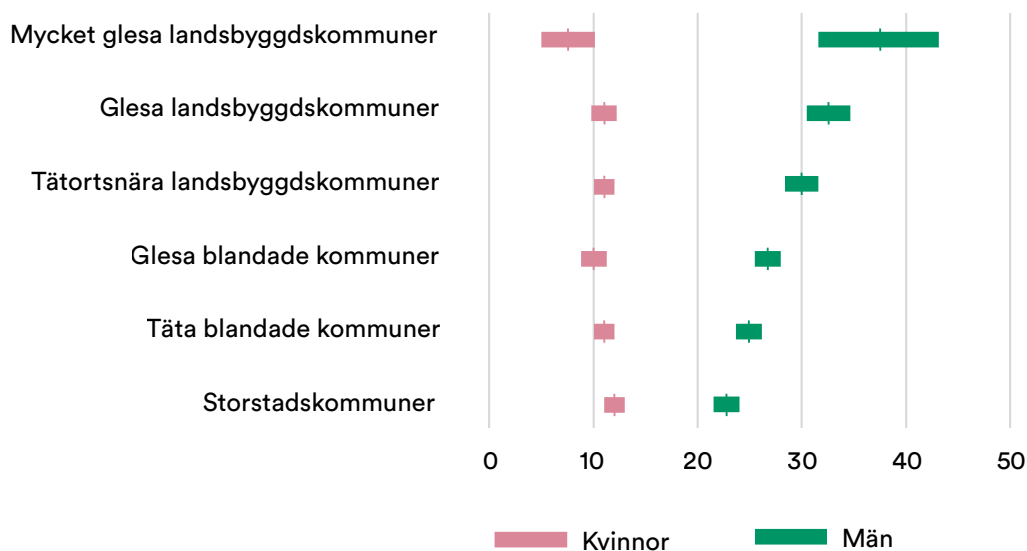


Diagram 3. Genomsnittliga självmordstal (säkra och osäkra självmord) under perioden 2010-2021, + 15 år med 95% konfidensintervall. Indelningen i typ av kommun följer Tillväxtverkets sex olika kommungrupper. Data från Socialstyrelsen, Dödsorsaksregistret. Analysen har utförts av NASP.

Skillnaderna mellan stad och landsbygd har ökat

Sett över tid sedan 1980-talen har andelen som bor i storstäder och som dör i självmord minskat. Samtidigt har andelen ökat för människor i landsbygdskommuner.

Grafen nedan visar på andelen självmord i befolkningen beroende på kommuntyp, perioden 1980–2021. Talen är inte justerade för de procentuella folkmängdsförändringar som skett över tid till exempel i form av en ökad inflyttning till storstäder och utflyttning från glesbygd.

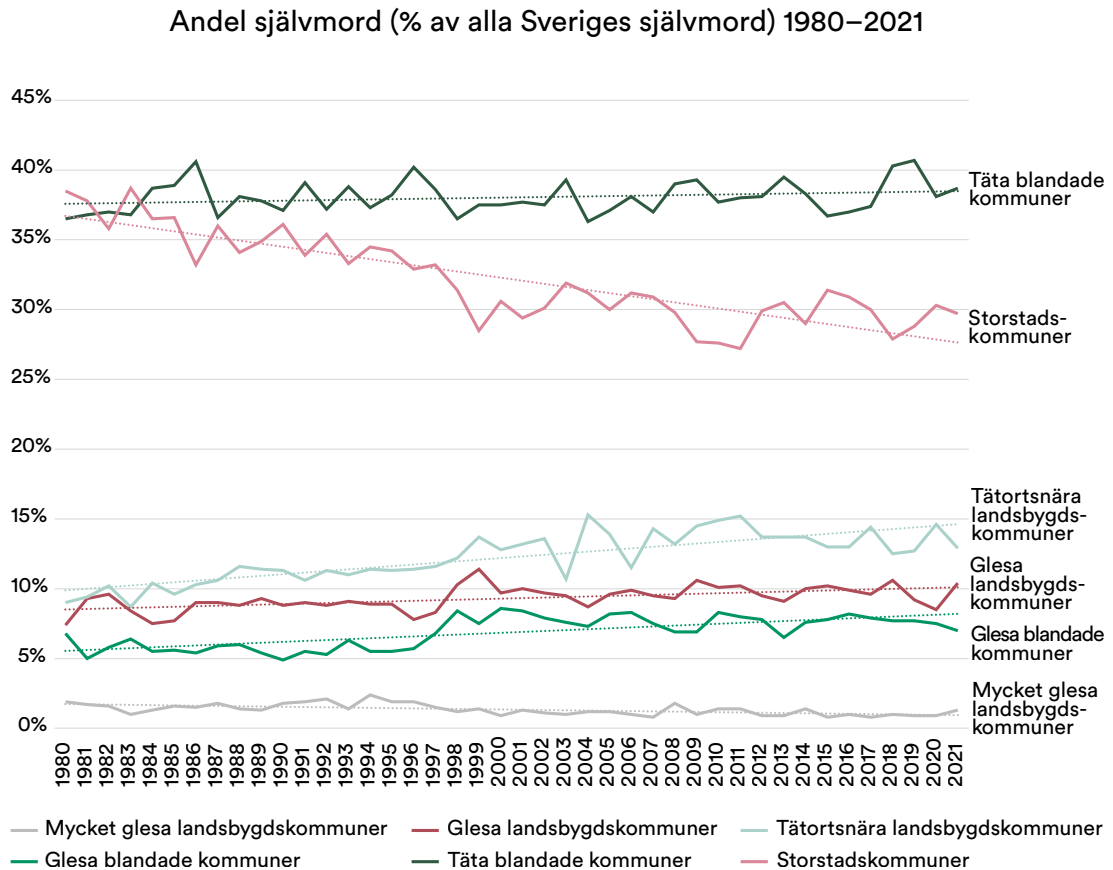


Diagram 4. Andel säkra och osäkra självmord, personer 15 år och äldre, 1980–2021. Indelningen i typ av kommun följer Tillväxtverkets sex olika kommungrupper. Data från Socialstyrelsen, Dödsorsaksregistret. Analysen har genomförts av NASP.

Fler skjutningar på landsbygd jämfört med storstad

NASP har på uppdrag av Suicide Zero genomfört analyser av de vanligaste självmordsmetoderna med syftet att undersöka om det finns statistiskt signifikanta skillnader i val av metod utifrån Tillväxtverkets sex olika kommungrupper. Statistiken avser personer som avled i självmord, 15 år eller äldre, åren 2010–2021 och kommer från Socialstyrelsens dödsorsaksregister.

När det gäller skjutningar fanns flera statistiskt signifikanta skillnader. Skjutningar är vanligast i Mycket glesa landsbygdskommuner (31%) och signifikant högre jämfört med Glesa landsbygdskommuner (15%), Tätortsnära landsbygdskommuner (11%) och Storstadskommuner (3%). Dessa siffror avser självmord genom skjutning bland både kvinnor och män. Dock genomförs nästan alla skjutningar av män.

KÖNSPARADOXEN – FLER MÄN DÖR I SJÄLMORD MEN FLER KVINNOR FÖRSÖKER

Trots betydande skillnader mellan antalet män och kvinnor som dör i självmord gör fler kvinnor självmordsförsök. Varför tar fler män sitt liv trots att fler kvinnor än män gör självmordsförsök? Detta fenomen kallas ibland för könsparadoxen ¹⁰.

Kön verkar ha betydelse för utlösande av självmordshandlingar i en rad situationer och sammanhang. En förklaring är att depression är underdiagnostiserat och underbehandlat hos män. En annan är att mäns och kvinnors självmordsbeteenden skiljer sig åt. Män använder mer dödliga självmordsmetoder. Männens självmordsprocess verkar också utvecklas snabbare, vilket bland annat är relaterat till mer frekvent alkohol- och droganvändning ¹¹ och impulsivt våldsamt beteende ¹².

En metaanalys (studie som gör en statistisk syntes av resultaten i flera studier) fann att en stark maskulinitetsnorm var negativt associerad med psykisk hälsa och att söka psykologisk hjälp. Dessa samband var dock relativt svaga ¹³. Andra forskare lyfter fram att denna typ av diskussion om maskulinitetens roll riskerar att landa i en klandrande eller nedvärderande syn kopplad till brister hos männen, vilket kan ta bort uppmärksamheten från andra psykosociala faktorer och vårdens otillräcklighet ¹⁴.

10 Laurent Michaud, 2021.

11 Laurent Michaud, 2021.

12 Jos Bollen, 2012.

13 Wong YJ, 2016.

14 Affleck W, 2018.

MÄNS KUNSKAPER OM OCH ATTITYDER TILL SJÄLMORD

Suicide Zero genomför varje år en befolkningsundersökning med ett riksrepresentativt urval av drygt 2000 svarande. Undersökningen belyser befolkningens kunskaper om självmord, attityder och inställning till att agera förebyggande.¹⁵

Jämfört med kvinnorna uppger männen att de både i lägre utsträckning vet hur man kan prata med någon som mår psykiskt dåligt och vart en person som mår dåligt ska vända sig för att få hjälp. Männen har också mer sällan agerat för att hjälpa någon som inte mår bra.

Det finns också skillnader kopplat till ålder. Yngre män uppger i högre utsträckning än äldre att man har agerat för att hjälpa någon som mår dåligt och har självmordstankar.

Andel som instämmer (n=2045)

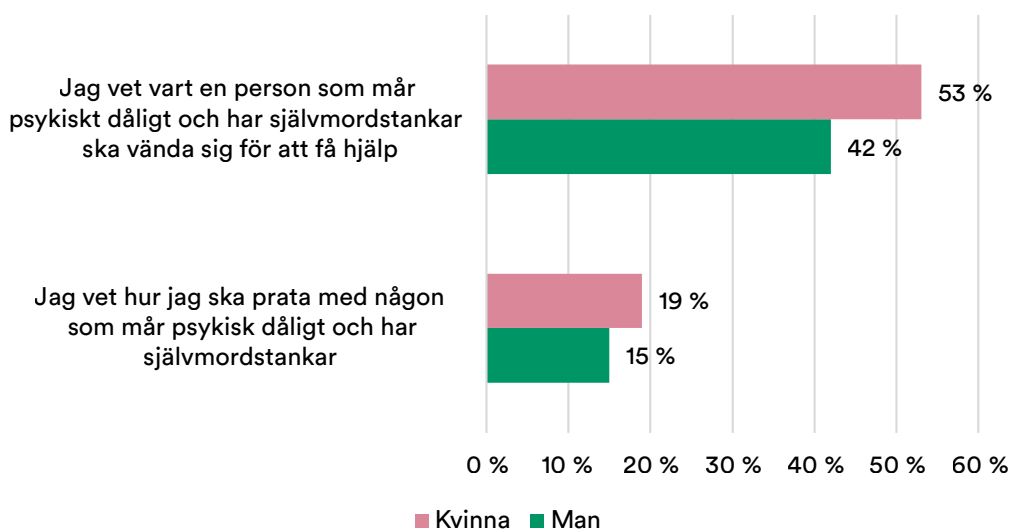


Diagram 5. Andel män och kvinnor som instämmer i påståendet. Data från Novus, befolkningsundersökning om självmord, Suicide Zero, 2022.

15 Novus, 2022

Andel som instämmer (n=2045)

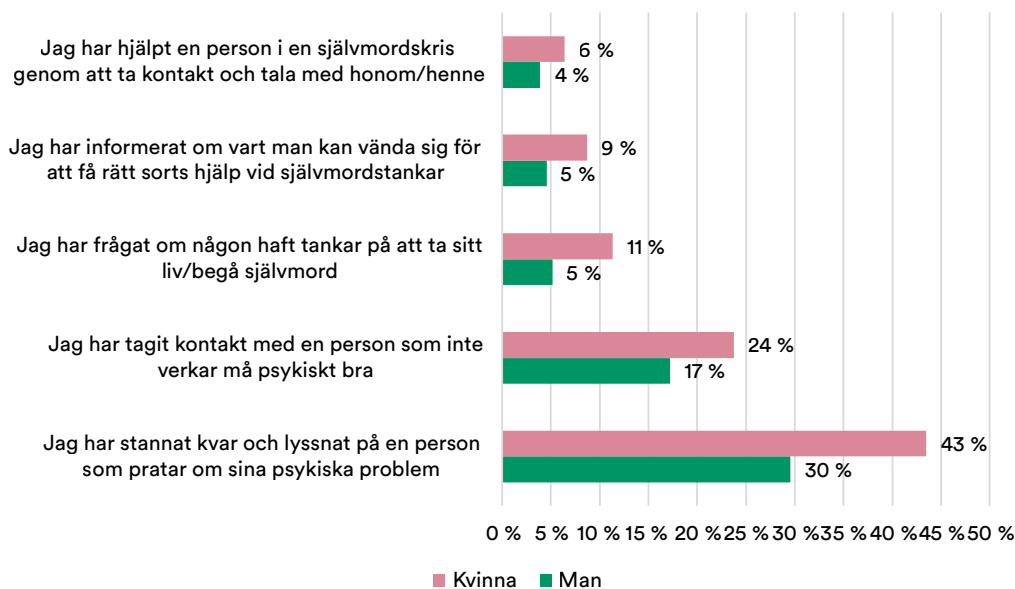


Diagram 6. Andel män och kvinnor som instämmer i påstående. Data från Novus, befolkningsundersökning om självmord, Suicide Zero.

Andel män som instämmer uppdelat på ålder (n=1036)

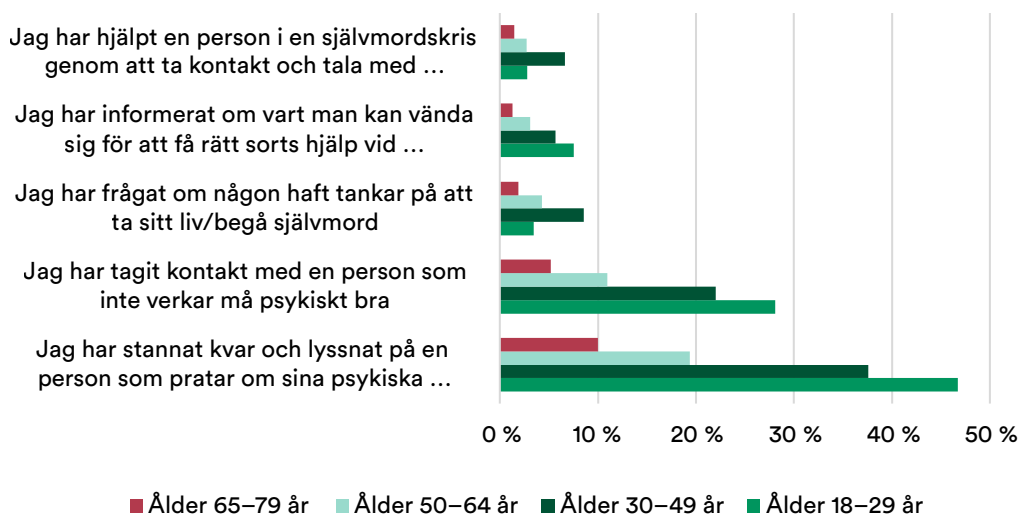


Diagram 7. Andel män som instämmer i påstående uppdelat på ålder. Data från Novus, befolkningsundersökning om självmord, Suicide Zero.

I framtiden skulle jag kunna tänka mig (män, n=1036)

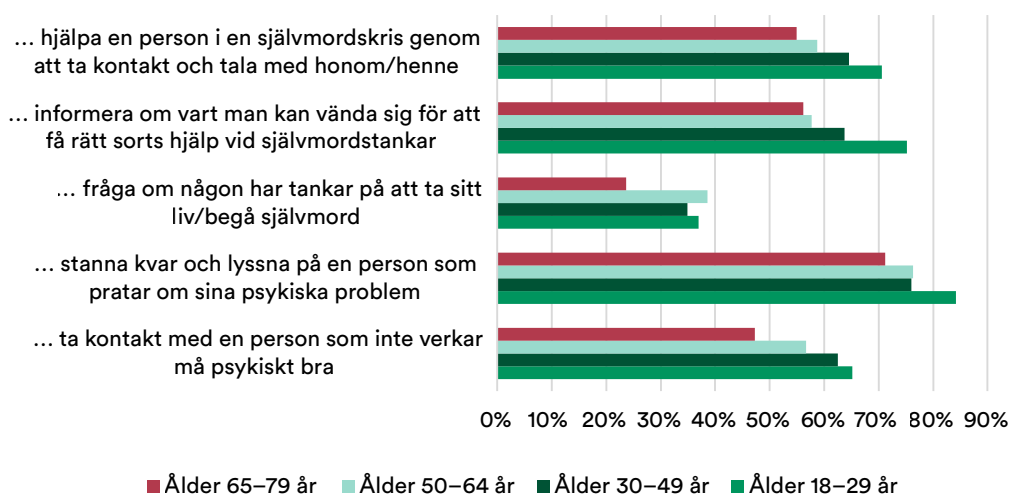


Diagram 8. Andel män som instämmer i påstående uppdelat på ålder. Data från Novus, befolkningsundersökning om självmord, Suicide Zero.

ATT HJÄLPA NÅGON – RÅD TILL DIG SOM MEDMÄNNISKA

De flesta som tänker på att ta sitt liv tar sig igenom sin kris. Hjälp och stöd från familj och vänner samt professionella är ofta en viktig del i det. Det kan kännas svårt att fråga om någon har självmordstankar. Många är rädda för att säga fel, och kanske göra saken värre. All kunskap säger att det inte stämmer. Så länge du visar omtanke och att du bryr dig så kan det inte bli fel. Och att du gör det kan vara det som bidrar till att en person får hopp, förändrar förhållningssätt och tar stöd och söker den hjälp som kan behövas.

- Vänta inte på "rätt tillfälle". Ta oron på allvar och agera nu. Alla tidpunkter är bra. Ring, skicka ett sms eller ses.
- Lyssna på magkänslan. Agera utifrån vad du vet om personen och hur du själv hade velat bli bemött i samma situation.
- Avsätt tid och lyssna. Var beredd på att samtalet kan ta tid. Ha inte en färdig idé om vad personen behöver. Lyssna och försök förstå.
- Förbered dig på dina känslor. Under samtalet kan du bli rädd eller känna dig tom, ledsen och arg. Det är naturligt. Du kan också behöva söka stöd och hjälp.
- Ta hjälp. Ibland räcker det inte med ditt stöd. Då är det viktigt att du uppmuntrar och stöttar personen att söka professionell hjälp.

Du som vill veta mer kan ta del av Suicide Zeros kostnadsfria digitala utbildning:
www.vagafragapocket.se

EKONOMI, SKULDSÄTTNING OCH SJÄLMORD

Enligt Konjunkturinstitutet går den svenska ekonomin 2023 in i en lågkonjunktur. Den höga inflationen och ränteläget påverkar nästan alla negativt. Utvecklingen riskerar att driva upp självmordstalen för människor som befinner sig i en utsatt situation och den kunskap vi har pekar på att män är en riskgrupp.

Flera studier visar på ett komplext förhållande mellan ekonomi och självmord¹⁶. Ekonomisk nedgång riskerar att få en extra stor negativ påverkan för vissa grupper, till exempel den med huvudansvar för hushållets försörjning (i Sverige klart mer fördelat mellan båda könen och många ensamstående mammor). Grupperna personer med psykisk ohälsa och äldre, vars förutsättningar att konkurrera på arbetsmarknaden och att klara sin ekonomi är sämre, är mer sårbara för hotet och förlusterna (ekonomiska och sociala) de utsätts för. Ökad arbetslöshet och lägre skatteintäkter riskerar också att bidra till försämrade offentliga insatser. De grupper som har störst behov av stöd drabbas hårdast av neddragningar inom hälso- och sjukvården, socialtjänsten och skolan¹⁷.

Folkhälsomyndighetens sammanställning ”Högre risk för suicid bland personer som blir sjukskrivna eller arbetslösa” visar att skiften från förvärvsarbete till andra former av sysselsättningar eller inkomstkällor innebar en ökad risk för självmord. För personer som gick från förvärvsarbete till ekonomiskt bistånd var risken för självmord drygt fem gånger högre, medan arbetslöshet innebar en trefaldigt högre risk. Personer som blev sjukskrivna eller förtidspensionerade har nästan åtta gånger högre risk att dö i självmord jämfört med de som fortsatte arbeta¹⁸.

Relaterat till detta finns studier som pekar på att förändringsstress, till exempel på grund av arbetsförlust och statusförändring, drabbar männen kraftigt¹⁹. En svensk studie²⁰ har visat att långvarig arbetslöshet är förknippat med högre självmordsrisk hos män främst under perioder då arbetslösheten i hela landet är låg. Detta tyder på att det upplevs som mer negativt och stressfyllt att vara arbetslös om man är relativt ensam om det.

Forskning har också funnit signifikanta samband mellan överskuldsättning och suicidalt beteende²¹. Preliminära resultat från en studie genomförd vid Lunds universitet visar på signifikanta samband mellan överskuldsättning och suicidalt beteende²². Studien omfattade över 600 överskuldssatta personer i Sverige och närmare var femte hade försökt ta sitt liv minst en gång. Resultaten från forskningen indikerar sammanfattningsvis att överskuldssättning utgör en betydande psykosocial riskfaktor för suicidalt beteende.

16 Mann, 2017; Sotiris Vadoros, 2020; Garcy, A. M. 2013.

17 Mann, 2017.

18 Folkhälsomyndigheten, 2020.

19 Rutz Wolfgang, 2014.

20 Garcy, 2013.

21 Achtziger, 2022 Hintikka, 1998; Meltzer, 2011; Reeves, 2015; Rojas, 2022; Turunen, 2014;

Yip, 2007 Östergren, 2022.

22 Levinsson et al, 2023

VILKA SATSNINGAR BEHÖVS?

Utöver att satsa på riktade suicidpreventiva insatser i landets regioner och kommuner finns det mot bakgrund av konjunkturläget ett behov av att genomföra vissa generella satsningar som har potential att förebygga självmorden bland män. Det handlar till exempel om att:

- Mildra effekterna av arbetslöshet, ekonomisk utsatthet och ojämlikhet. Direkta insatser från staten via kommunerna för att säkra de svagaste socioekonomiska gruppernas och barnfamiljernas ekonomi. Insatser för att människor ska komma ut i arbete är av avgörande betydelse, inte minst gäller det för unga där många är utestängda från arbetsmarknaden.
- Begränsa tillgången till dödliga självmordsmedel och satsa på att säkra farliga platser där självmord sker.
- Införa skolbaserade insatser med fokus på psykisk ohälsa och ge skolan förutsättningar att stödja barn och unga att klara skolan med godkända betyg. Ungdomar/unga vuxna är en utsatt grupp och självmorden har ökat i motsats till utvecklingen i övrigt.
- Arbeta för att minska skadlig användning av alkohol och droger.
- Säkerställ god tillgång till hälso- och sjukvård och öka den psykologiska och socialkurativa delen i vården. Genomför insatser för att underlätta mäns vårdsökande.
- Genomför och förstärk olika insatser som bidrar till att öka allmänhetens och professionellas medvetenhet om psykisk ohälsa och självmord.

Läs gärna mer om nödvändiga åtgärder och insatser på www.suicidezero.se.

REFERENSER

- Achtziger, A.** (2022). Overspending, debt, and poverty. *Current Opinion in Psychology*, 46.
- Affleck W, C. V.** (2018). Men's Mental Health: Social Determinants and Implications for Services. *Canadian Journal of psychiatry*, Sep;63(9):581-589.
- Beghi M, B. E.** (2021). Suicidal behaviour in older age: A systematic review of riskfactors associated to suicide attempts and completed suicides. . *Neurosci Biobehav*, pp. 127:193-211.
- Cairns J-M, G. E.** (2017). Area-level socioeconomic disadvantage and suicidal behaviour in Europe: A systematic review. *Soc Sci Med*; 192:102-111.
- Folkhälsomyndigheten.** (2020). Högre risk för suicid bland personer som blir sjukskrivna eller arbetslösa.
- Folkhälsomyndigheten.** (2022). Fördjupad analys: Utvecklingen av suicid bland unga 15–29 år i Sverige. Retrieved from <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/ebca89599b3b4a0da1718f482aecbf5b/okning-suicid-unga-vuxna-20-29-ar.pdf>
- Folkhälsomyndigheten.** (2023). <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/att-forebygga-suicid/statistik-om-suicid/suicid-i-varlden/>.
- Garcy, A. M.** (2013). Unemployment and suicide during and after a deep recession: a longitudinal study of 3.4 million Swedish men and women. . *American Journal of Public Health*, 103(6), 1031–8.
- Hintikka, J. S.** (1998). Debt and suicidal behaviour in the Finnish general population. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 98(6), 493-496–496.
- Jos Bollen, B. G.** (2012). The gender paradox in suicidal behaviour and its impact on the suicidal process,. *Journal off Affective Disorder*, Volume 138, pages 19-26.
- Kawachi, S. V.** (2020). Economic uncertainty and suicide in the United States. *European Journal of Epidemiology*. 2021; 36(6): 641–647.
- Laurent Michaud, S. B.** (2021). The gender paradox in suicide: some explanations and much uncertainty. *Rev Med Suisse*; 17(744-2):1265-1267.
- Levinsson, H. P.-L.** (2023). Suicidal behaviour in over-indebted individuals: A cross-sectional study in Sweden. (under review).
- Mann, J. J.** (2017). The Economy and Suicide - An Interaction of Societal and Intrapersonal Risk Factors,. *The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 38(3), 141–146.
- Meltzer, H. B.** (2011). Personal debt and suicidal ideation. . *Psychological Medicine*, 41(4), 771–778.
- NASP.** (2023). <https://ki.se/nasp/statistik-0>. Hämtat från Nationellt centrum för suicid-forskning och prevention.
- Novus.** (2022). Befolkningsundersökning om självmord. Suicide Zero.
- Reeves, A. S.-S.** (2015). Economic shocks, resilience, and male suicides in the Great Recession: Cross-national analysis of 20 EU countries. . *European Journal of Public Health*, 25(3), 404-40.
- Rojas, Y.** (2022). Financial indebtedness and suicide: A 1-year follow-up study of a population registered at the Swedish Enforcement Authority. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(7), 1445–1453.
- Rutz Wolfgang.** (2014). Männens depression och suicidalitet. *Kliniska fynd, utmaningar och förslag till lösningar. Psykisk Hälsa*, 2014:3.

Socialstyrelsen. (2023). <https://www.socialstyrelsen.se/statistik-och-data/register/dodsorsaksregistret/>.

Sotiris Vantoros, I. K. (2021). *European Journal of Epidemiology*; 36(6): 641–647.

Turunen, E. & (2014). Health effects of indebtedness: a systematic review. *BMC Public Health*, 14(1), 646–666 .

Wong YJ, H. M. (2016). Meta-analyses of the relationship between conformity to masculine norms and mental health-related outcomes. *J Couns Psychol* 64(1):80-93.

Yip, P. S. (2007). Financial Debt and Suicide in Hong Kong SAR. *Journal of Applied Social Psychology*, 37(12), 2788–2799.

Östergren, P.-O. C. (2022). Selling one's future: over-indebtedness and the risk of poor mental health and the role of precarious employment - results from the Scania Public Health Cohort, Sweden. B.

**SUICIDE
ZERO**