

Allmänhetens beteenden och attityder kopplat till psykiskt mående Suicide Zero

2025

Sofia Ahrén
Mikaela Ekblad

10 oktober 2025



Om undersökningen: Suicide Zero

Metod, urval och mätperiod

1 511

Totalt antal intervjuer

18-84

**Ålder på de som
svarat**

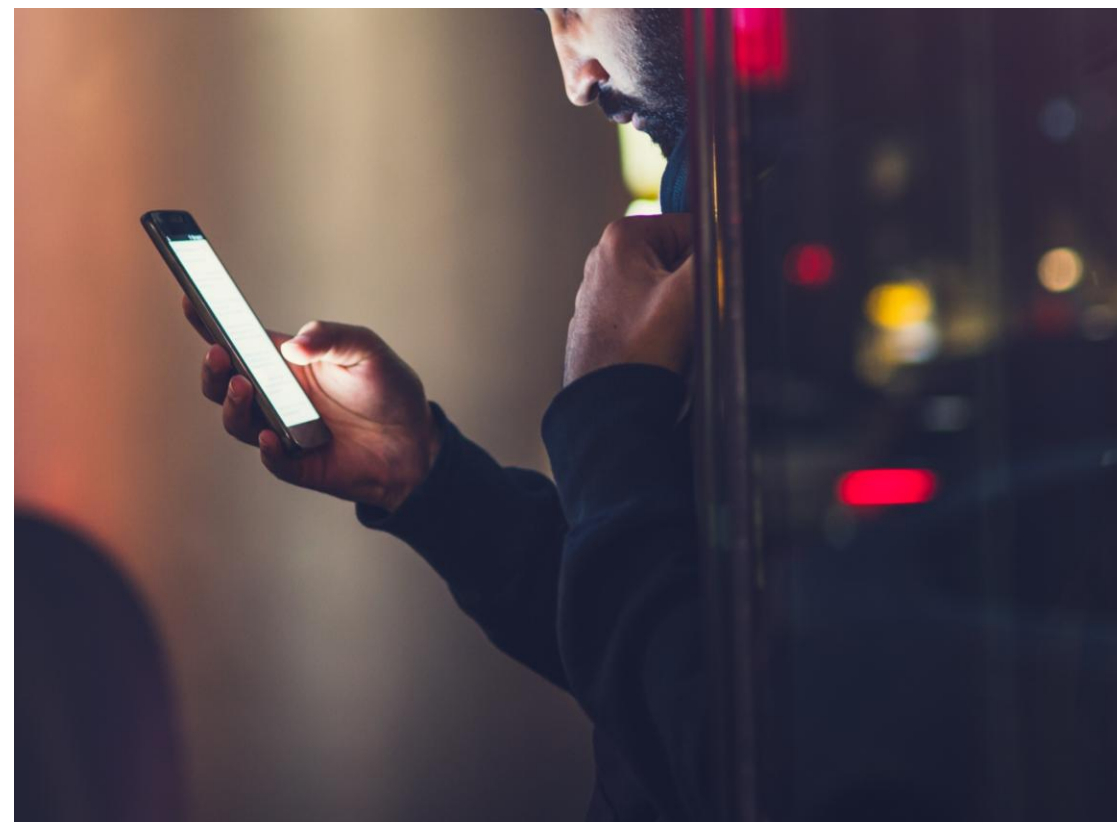
I den här rapporten undersöker Verian på uppdrag av Suicide Zero hur svenskar pratar om och förhåller sig till sitt psykiska mående – och vad som gör det svårt att säga som det är.

Rapporten är framtagen av Verian baserad på svar insamlade mellan 2 och 4 augusti 2025 via Sifopanelen, en slumpmässigt rekryterad onlinepanel.

Totalt har 1 511 intervjuer genomförts bland allmänheten 18-84 år. Resultaten har i efterhand vägts på kön, ålder och region för att representera den svenska befolkningen. Vissa svarsalternativ i rapporten är förkortade av utrymmesskäl. Signifikanta skillnader är genomgående utmärkta med + och -. Signifikantstestning har genomförts på 95% konfidensnivå.

Varje år dör ungefär 1500 människor i suicid. Tidiga, ärliga samtal om psykisk hälsa kan göra skillnad.

Mer information om Suicide Zeros arbete finns på www.suicidezero.se.



Rapporten i korthet

Rapportens viktigaste insikter

1	2	3	4	5
Vi säger ofta att vi mår bra – ibland utan att det stämmer	Att prata om jobbiga känslor är ibland svårt, men viljan att bli bättre finns	De flesta har någon att vända sig till, men en betydande andel saknar	Vi låter bli att prata om hur vi mår för att inte belasta andra	Hälften anar att någon nära mår sämre än de säger
Sju av tio svarar ofta eller alltid att "det är lugnt" eller "jag mår bra" när någon frågar, utan att reflektera över hur man mår egentligen. Något fler än en tredjedel instämmer dessutom i påståendet om att de ofta säger att de mår bra, trots att det inte är sant. Yngre uppger i lite högre grad att de säger att de mår bra utan att reflektera över det egentliga måendet, än vad äldre gör. Könsskillnaderna är små.	Tre av tio tycker att det är svårt att prata om jobbiga känslor som oro eller ångest. Något fler män än kvinnor tycker att det är svårt, likaså uppger yngre i högre grad att det är svårt än äldre. Samtidigt vill drygt en av tre bli bättre på att uttrycka jobbiga känslor. Nästan hälften av 18-29 åringarna och drygt var fjärde bland de som är mellan 65 och 84 år uppger detta.	En klar majoritet uppger att de har någon att prata med när de mår dåligt, men en dryg tiondel instämmer inte i detta. Andelen utan någon att prata med är högre bland män än kvinnor. Om eller när man mår psykiskt dåligt vänder man sig helst till en partner, familjemedlem eller vän. Kvinnor väljer familj och vänner i större utsträckning än män, medan män i högre utsträckning uppger att de inte vill prata med någon alls.	Varannan har låtit bli att berätta hur de mår för att de inte vill belasta andra. Kvinnor nämner detta i högre utsträckning än män. Fler män än kvinnor uppger istället att de låtit bli att prata om hur de egentligen mår för att det "inte var viktigt nog". Yngre åldersgrupper uppger överlag fler hinder att berätta om sitt mående än äldre.	Nästan hälften misstänker att någon i sin närhet mår sämre än vad de egentligen säger att de gör. Här syns vissa åldersskillnader. Bland de mellan 65 och 84 år uppger nästan var fjärde att de <i>inte</i> har någon i sin närhet som de misstänker mår sämre än vad de säger, jämfört med nära en av tre på totalen.

A person with dark curly hair is sitting in a chair, looking out a window. They are holding a white cup with both hands. They are wearing a grey sweater and a blue and white patterned shawl. They have several bracelets on their left wrist, including a black one, a gold one, and a purple one. The background is a warm, orange-toned wall and a window with white frames.

Att prata om sitt mående och söka stöd

Hur pratar vi om vårt psykiska mående – och har vi någon att vända oss till när livet känns tungt?

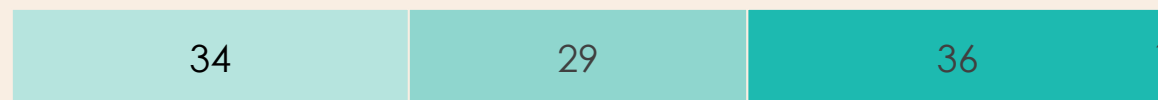
Att prata om känslor – uttrycka sitt mående, vilja bli bättre och ha någon att prata med

I vilken utsträckning instämmer du i följande påståenden?

Andelar i %

■ Stämmer inte (1+2) ■ 3 ■ Stämmer (4+5) ■ Tveksam, vet ej

Jag säger ofta att jag mår bra, trots att det inte är så



Jag tycker att det är svårt att prata om jobbiga känslor



Jag skulle vilja vara bättre på att uttrycka jobbiga känslor



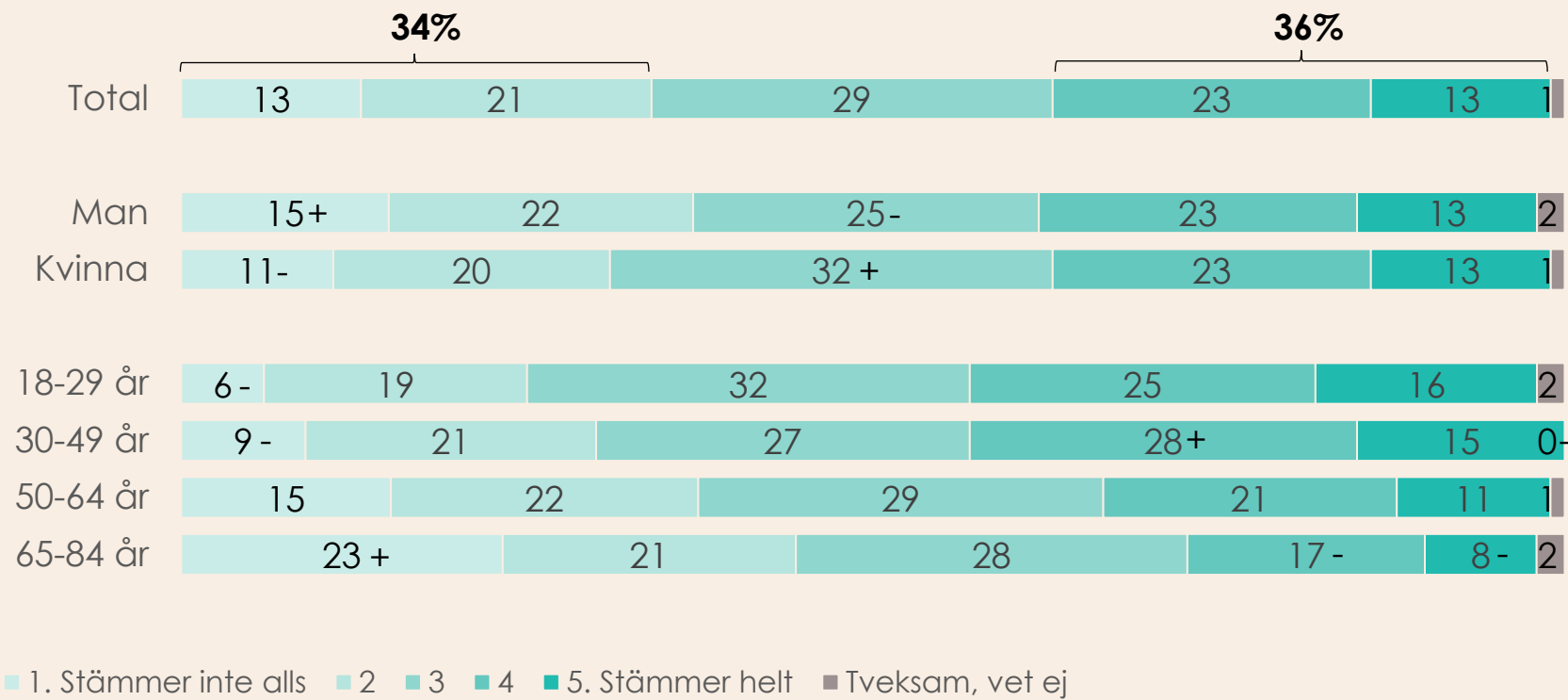
Jag har någon att prata med eller vända mig till när jag mår dåligt och vill dela med mig av jobbiga eller djupa känslor



Mer än var tredje uppger att de ofta säger att de mår bra, trots att det inte är så

"Jag säger ofta att jag mår bra trots att det inte är så"

Andelar i %



Ålder avgör hur ärliga vi är om vårt mående.

Yngre instämmer i högre grad att de säger att de mår bra, trots att det inte är sant. Om vi summerar 4 och 5 på skalan, så instämmer cirka fyra av tio 18-49 åringar, medan bara en fjärdedel av de äldsta (65-84 år) håller med. Äldre tar i högre grad avstånd från påståendet.

Män och kvinnor instämmer i lika hög grad i påståendet. Drygt en tredjedel säger ofta att de mår bra, även om de inte gör det. Män tar dock tydligt avstånd i högre grad, 15% instämmer inte alls vilket är att jämföra med 11% av kvinnorna. Kvinnor positionerar sig i stället jämförelsevis tydligare mot mittenalternativet.

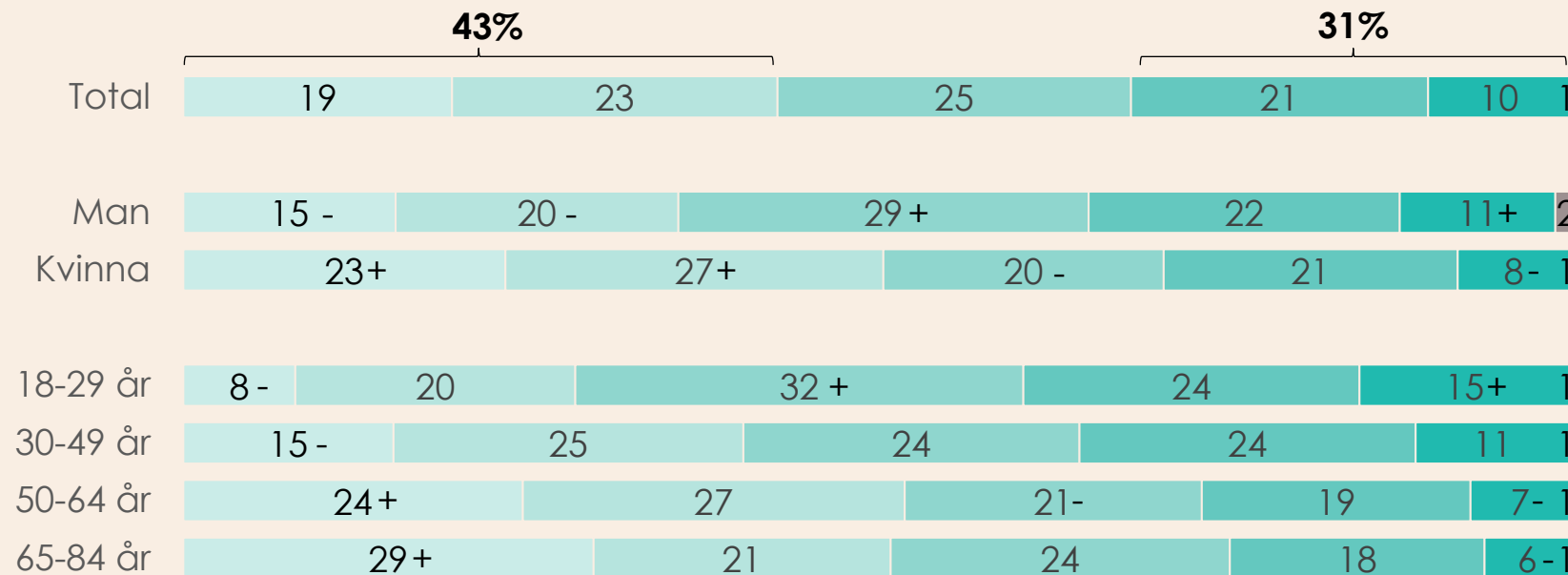
Antal intervjuer: 1 511. Man (730), Kvinna (781), 18-29 år(248), 30-49 år(556), 50-64 år(414), 65-84år(293).

Tre av tio tycker att det är svårt att prata om jobbiga känslor

Män uppger i något högre utsträckning att det är svårt än vad kvinnor gör

"Jag tycker att det är svårt att prata om jobbiga känslor (till exempel när jag känner mig ledsen, arg, orolig eller ångestfylld)"

Andelar i %



1. Stämmer inte alls 2 3 4 5. Stämmer helt Tveksam, vet ej

Det är tydliga skillnader sett till både ålder och kön i hur svårt det upplevs vara att prata om jobbiga känslor.

Män tycker i något högre grad än kvinnor att det är svårt att prata om jobbiga känslor (34%), än vad kvinnor gör (29%). Kvinnor tar oftare avstånd från påståendet, vilket tyder på att de kan ha något lättare att sätta ord på känslor som ledsamhet, oro eller ångest.

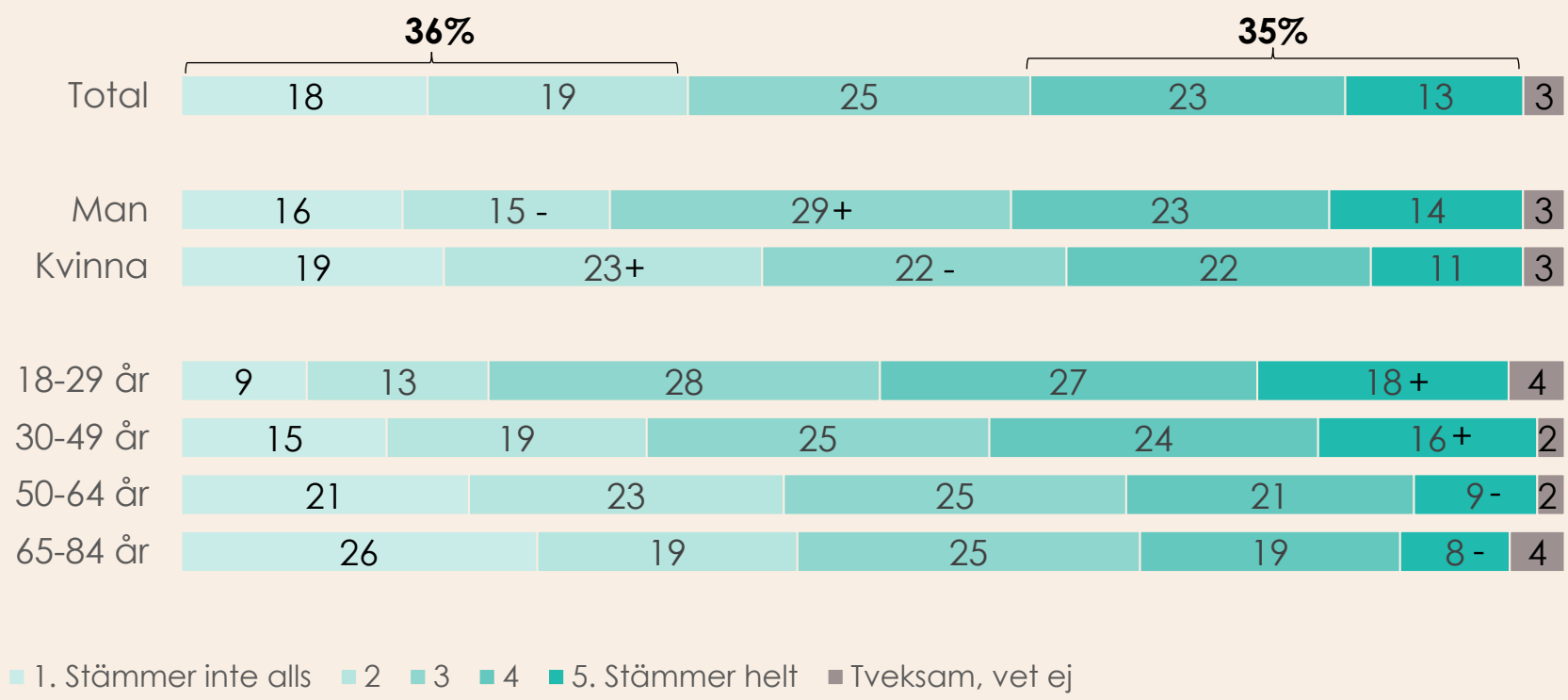
Skillnaderna är också tydliga mellan åldersgrupper. Yngre, särskilt de mellan 18 och 29 år, instämmer i högre grad i att det är svårt att prata om jobbiga känslor, medan äldre oftare tar avstånd.

Antal intervjuer: 1 511. Hela frågan har formulerats med följande parantes efter påståendet: (till exempel när jag känner mig ledsen, arg, orolig eller ångestfylld)."

Drygt en tredjedel vill bli bättre på att uttrycka jobbiga känslor

Yngre skulle i högre grad vilja vara bättre på att uttrycka jobbiga känslor

"Jag skulle vilja vara bättre på att uttrycka jobbiga känslor" (till exempel när jag känner mig ledsen, arg, orolig eller ångestfylld)
Andelar i %



Kvinnor tar oftare avstånd från påståendet (42%) än män (31%). Män uppger istället i högre grad mittenalternativet jämfört med kvinnorna. Sammantaget tyder detta på en något större önskan hos män att bli bättre på att uttrycka jobbiga känslor, jämfört med hos kvinnor.

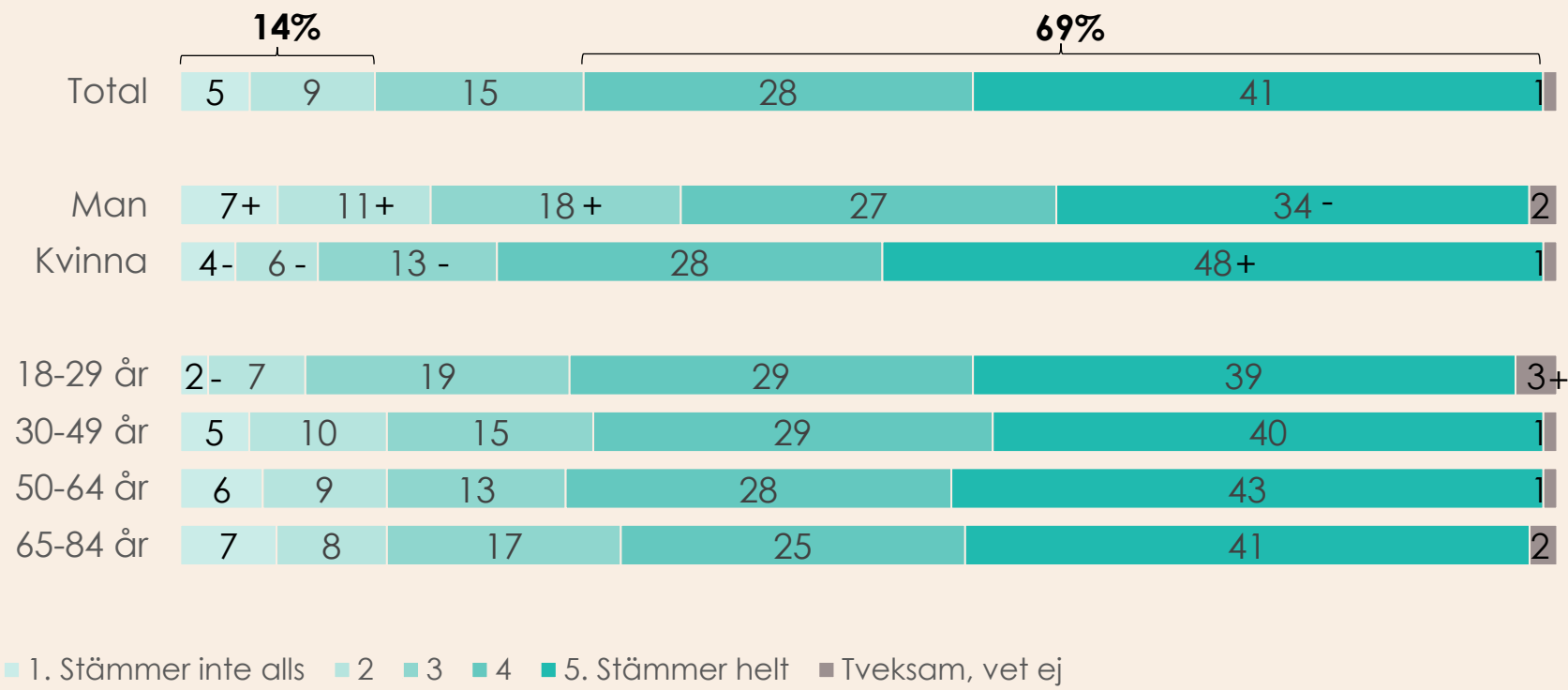
Sett till ålder så är viljan att vara bättre som starkast bland de yngsta (18-29 år), där nästan hälften (45%) svarar 4 eller 5 på instämmandeskalan. Detta kan jämföras mot de äldsta (65-84 år) där motsvarande andel uppgår till 27 procent.

Antal intervjuer: 1 511. Hela frågan har formulerats med följande parantes efter påståendet: (till exempel när jag känner mig ledsen, arg, orolig eller ångestfylld)."

En dryg tiondel saknar någon att vända sig till

Män har i lägre grad någon att prata med än vad kvinnor har

"Jag har någon att prata med eller vända mig till när jag mår dåligt och vill dela med mig av jobbiga eller djupa känslor".
Andelar i %.



14 procent, en dryg tiondel, instämmer *inte* i att de har någon att prata med eller vända sig till när de mår dåligt och vill dela med sig.

Kvinnor svarar i betydligt högre grad att de har någon att vända sig till än vad män gör. Nästan hälften av kvinnorna (48%) instämmer *helt* i påståendet, vilket drygt en tredjedel av männen gör (34%).

Likaså uppger männen i något högre grad att påståendet *inte* stämmer för dem. Nästan var femte man (18%) har ingen tydlig person att prata med eller vända sig till. Motsvarande andel bland kvinnor är 10%.

Antal intervjuer: 1 511. Hela frågan har formulerats med följande parantes efter påståendet: (till exempel när jag känner mig ledsen, arg, orolig eller ångestfylld)."

A person with dark hair tied back, wearing a green ribbed sweater, is looking out a window. They are holding a smartphone in their right hand. The background is a wooden window frame and a bright outdoor scene.

Att låta bli att prata om sitt mående

Varför låter vi och de runt oss bli att prata om hur vi mår? Och vem pratar vi helst med när vi väl mår dåligt?

Hälften uppger att de har undvikit att prata om hur de mår för att de inte ville belasta andra

Har du någon gång låtit bli att prata om hur du egentligen mår, trots att du hade velat, för att:

Flera svar möjliga. Andelar i %

■ Total ■ Man ■ Kvinna



Totalt svarar nästan 8 av 10 (79%) att de har undvikit att prata om hur de egentligen mår på något av de listade sätten, eller annat. *

Kvinnor svarar i något högre grad att de har låtit bli att prata om hur de egentligen mår för att de inte ville belasta andra (54%), eller inte kände sig trygga att prata om det (33%). Dessa två svar anger män i något lägre grad.

Män sticker ut gällande viktighetsgrad. Fler män (31%) än kvinnor (25%) har låtit bli att prata om hur de mår för att de inte tyckte att det var viktigt nog.

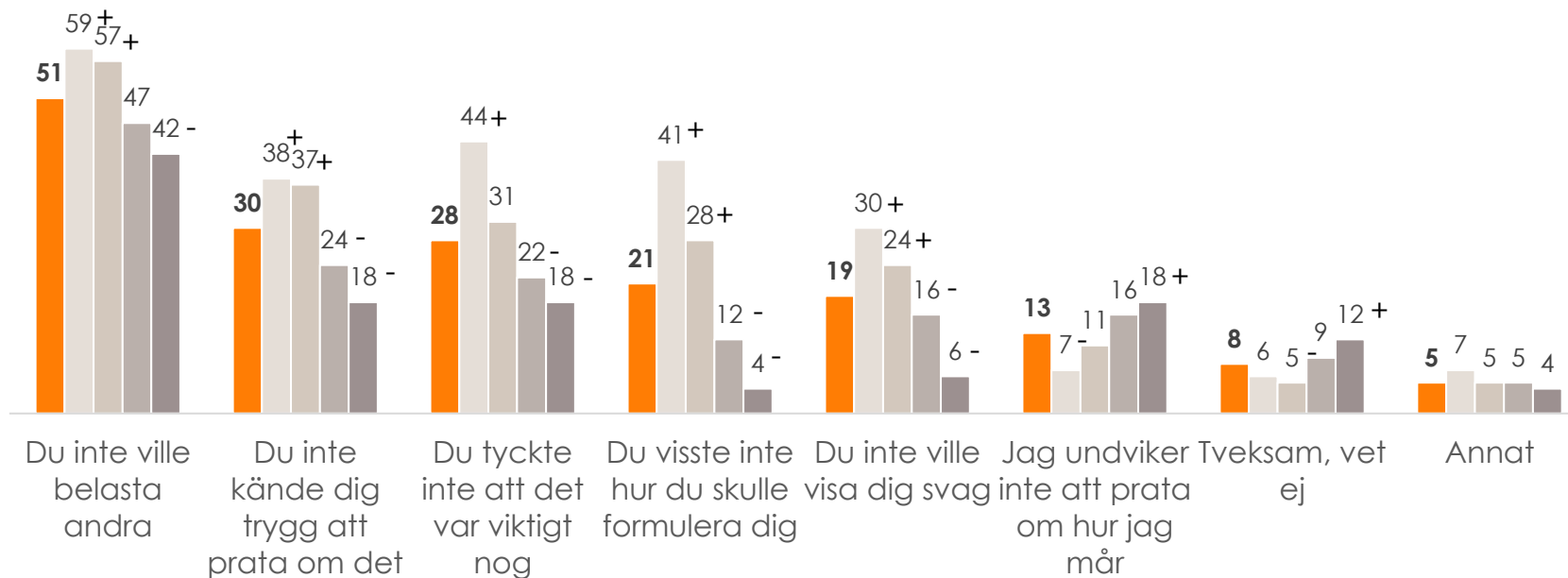
Antal intervjuer: 1 511. Man (730), Kvinna (781). *Detta är en summering av personer som svarat minst ett av de listade alternativen exklusive "Tveksam, vet ej" och "Jag undviker inte att prata om hur jag mår"

Yngre har i högre grad låtit bli att prata om hur de egentligen mår – trots att de hade velat

Har du någon gång låtit bli att prata om hur du egentligen mår, trots att du hade velat, för att:

Flera svar möjliga. Andelar i %

■ Total ■ 18-29 år ■ 30-49 år ■ 50-64 år ■ 65-84 år



Antal intervjuer: 1 511. 18-29 år(248), 30-49 år(556), 50-64 år(414), 65-84år(293).

Yngre, framförallt 18-29 åringar, har i högst grad låtit bli att prata om hur de egentligen mår trots att de hade velat.

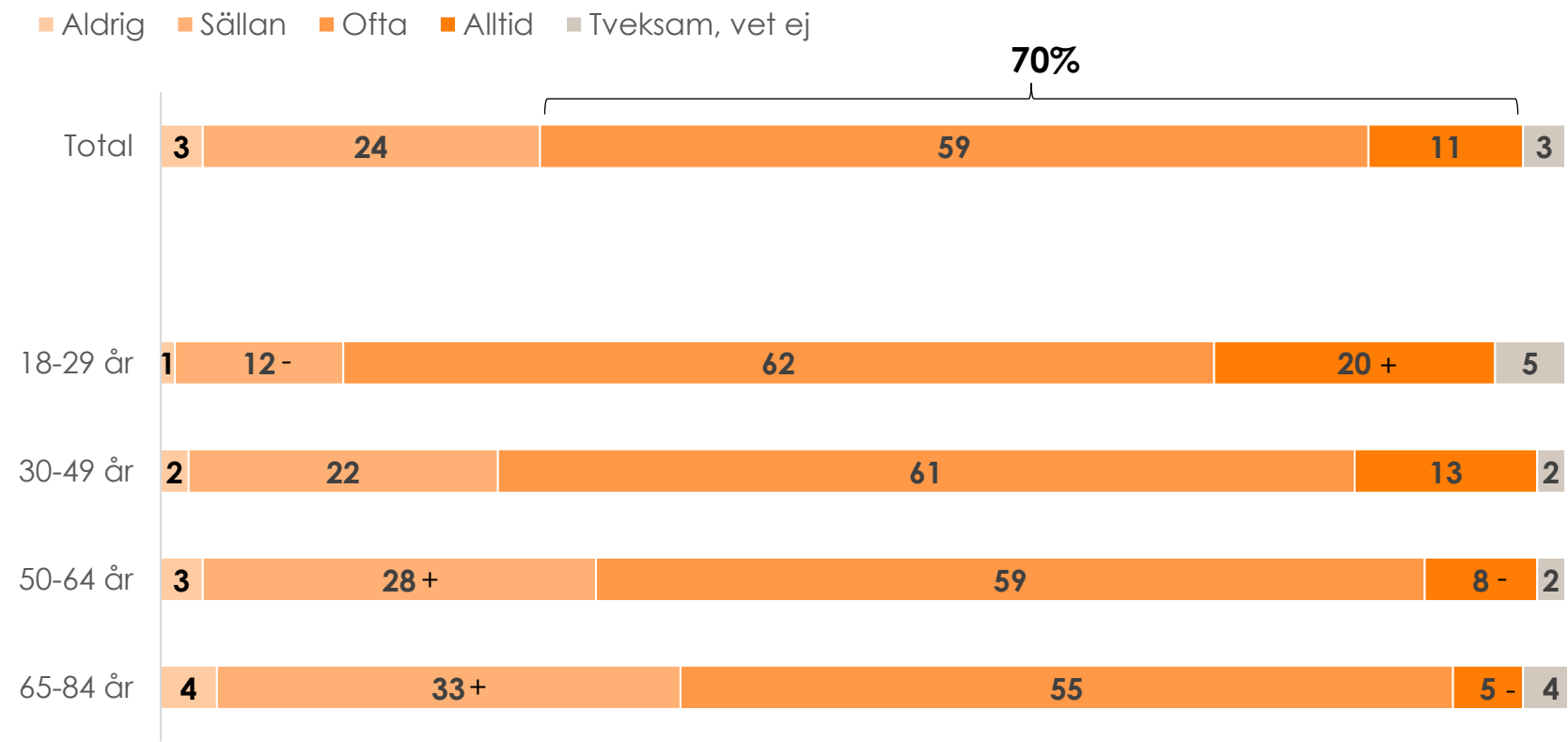
Nästan 2 av 10 (18%) 65-84 åringar uppger att de *inte* undviker att prata om hur de mår. Detta skiljer sig från 18-29 åringarna, där knappt 1 av 10 (7%) uppger detta.

Det verkar således finnas ett visst åldersmönster – yngre verkar i högre grad ha undvikit att prata om hur de mått på grund av att de inte ville belasta andra, att de inte kände sig trygga att prata om det, de tyckte inte att det var viktigt eller för att hade svårt att formulera sig.

En majoritet svarar ofta eller alltid att de mår bra, utan att reflektera över hur de egentligen mår

Hur ofta svarar du per automatik att du mår bra, utan att reflektera över hur du egentligen mår?

Flera svar möjliga. Andelar i %



Totalt uppger sju av tio att de alltid eller ofta svarar att de mår bra, utan att reflektera över hur de egentligen mår.

För detta kan vi se tydliga ålderskillnader. Yngre (18-29 år) svarar i högre utsträckning att de mår bra utan att reflektera över det faktiska måendet – åtta av tio (82%) anger ofta eller alltid. Bland 65-84 åringarna svarar sex av tio ofta eller alltid. Äldre svarar i högre grad än yngre att de aldrig eller sällan gör det.

Vi ser inga skillnader på kön kopplat till hur ofta man per automatik svarar att man mår bra utan att reflektera över det.

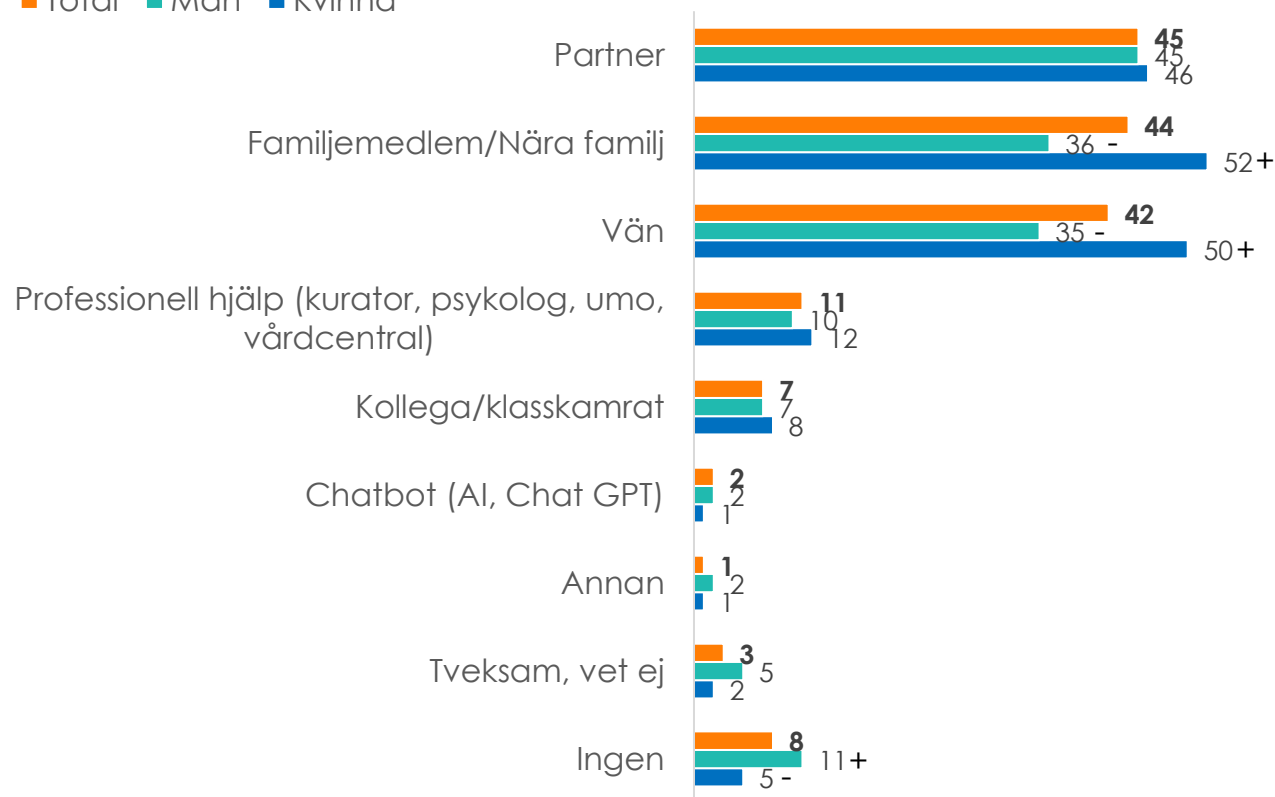
Antal intervjuer: 1 511. Man (730), Kvinna (781), 18-29 år(248), 30-49 år(556), 50-64 år(414), 65-84år(293). Frågan ställdes exakt "När någon frågar hur du mår, hur ofta tycker du att du per automatik svarar t.ex "Det är lugnt" eller "Jag mår bra", utan att reflektera över hur du egentligen mår?".

Om eller när man mår dåligt, så pratar man helst med sin partner, familjemedlem eller vän

Om eller när du mår psykiskt dåligt, vem pratar du helst med?

Flera svar möjliga. Andelar i %

■ Total ■ Man ■ Kvinna



Partner är den vanligaste samtalspartnern när man mår psykiskt dåligt, följt av familjemedlem/nära familj och vän.

Kvinnor och män skiljer sig åt på flera sätt. Kvinnor vill i betydligt högre grad prata med en familjemedlem/nära familj (52%) än vad män vill göra (36%). Detsamma gäller för prata med en vän, vilket varannan kvinna (50%) vill göra, men endast 35% av männen.

Andelen som uppger att de inte vill prata med någon är istället högre bland män än kvinnor.

Kollega/klasskamrat och chatbot hamnar i botten.

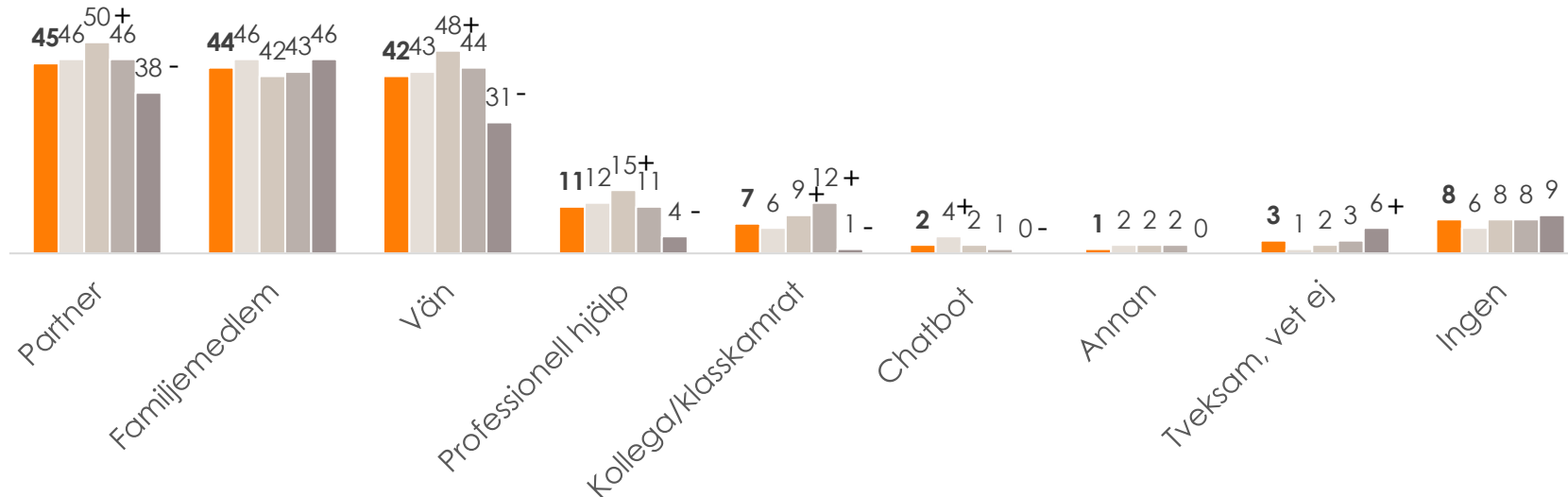
Antal intervjuer: 1 511. Man (730), Kvinna (781).

Oavsett ålder vill man fortsatt helst prata med partner, familjemedlem eller vän

Om eller när du mår psykiskt dåligt, vem pratar du helst med?

Flera svar möjliga. Andelar i %

■ Total ■ 18-29 år ■ 30-49 år ■ 50-64 år ■ 65-84 år



Sett till ålder ser vi några skillnader, men gemensamt är att de flesta vill prata med en partner, familjemedlem eller vän när de mår dåligt.

30-49 åringar sticker ut på vissa sätt. De vill i högre grad prata med sin partner eller en vän, jämfört med övriga åldersgrupper.

Denna grupp (30-49 år) svarar också i högre grad att de helst vänder sig till professionell hjälp. Här finns ett tydligt glapp mellan 30-49 åringar och 65-84 åringar. Av de äldsta uppger endast en (1) procent att de helst pratar med någon professionell.

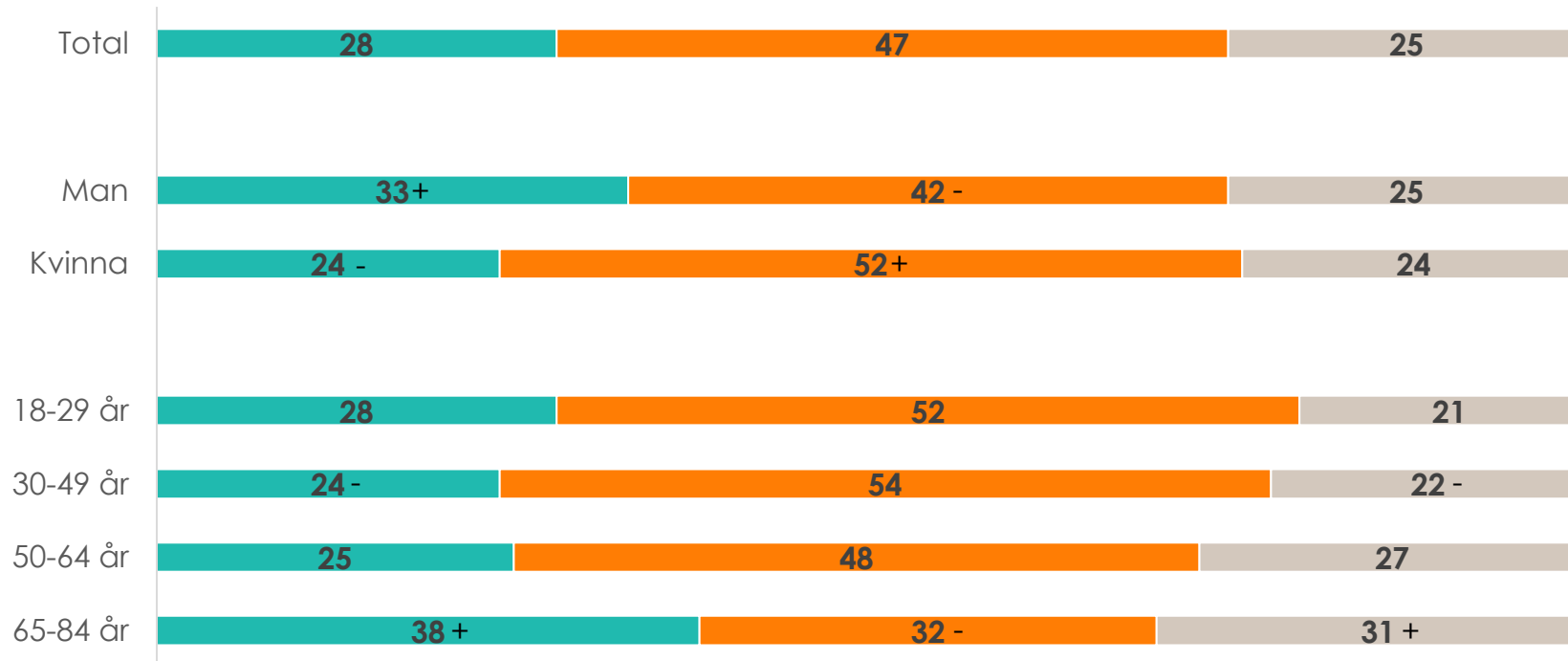
Antal intervjuer: 1 511. 18-29 år(248), 30-49 år(556), 50-64 år(414), 65-84år(293).

Nästan varannan misstänker att någon i ens närhet mår psykiskt sämre än vad de säger att de gör

Har du någon i din närhet som du misstänker mår psykiskt sämre än vad de säger att de gör?

Andelar i %

■ Nej ■ Ja ■ Tveksam, vet ej



Antal intervjuer: 1 511. Man (730), Kvinna (781), 18-29 år(248), 30-49 år(556), 50-64 år(414), 65-84år(293).

Fler kvinnor (52%) än män (42%) uppger att de har någon i sin närhet som de misstänker mår psykiskt sämre än vad de säger att de gör.

Den allra äldsta åldersgruppen, 65-84 år, sticker ut för samtliga svarsalternativ. 38 procent av de äldsta anger att de *inte* har någon i sin närhet som de misstänker mår psykiskt sämre än vad de säger att de gör. De svarar också "ja" i betydligt lägre utsträckning, jämfört med övriga åldersgrupper. Fler i denna grupp är också osäkra, och svarar tveksam/vet ej i högre grad.

Vill du veta mer?

Besök Suicide Zeros hemsida på suicidezero.se.

