

Suicidtankar och associerade faktorer i Dalarna

Suicidtankar – vilka mönster ser vi?

Var sjätte person i Dalarna har någon gång övervägt att ta sitt liv, och skillnaderna mellan olika åldersgrupper är tydliga – suicidtankar är allra vanligast bland yngre personer.

När resultaten av den nationella folkhälsoenkäten "Hälsa på lika villkor" utvärderas för Dalarna framträder tydliga mönster. Personer med allvarlig psykisk påfrestning har nästan fem gånger högre risk att ha övervägt att ta sitt liv jämfört med andra, men även sociala och ekonomiska faktorer spelar en avgörande roll. Ekonomiska problem och låg tillit till andra är starkt kopplade till dessa tankar, liksom ensamhet, riskkonsumtion av alkohol och brist på nära relationer eller socialt stöd.

Detta faktablad ger en översikt över dessa mönster och visar hur ett urval faktorer är relaterade till suicidtankar, i syfte att bidra med kunskap som kan stödja förebyggande insatser och insatser för stöd.

Hur vanligt är det?

Resultaten visar att 16 % av deltagarna har övervägt att ta sitt liv, med en något högre andel bland kvinnor (18 %) jämfört med män (15 %). Siffrorna är i nivå med riket som helhet.

Suicidtankar är vanligast bland yngre personer, där 28 % i åldern 16–29 år och 25 % i åldern 30–44 år rapporterar sådana tankar. Bland äldre personer är andelen lägre: 16 % i åldern 45–56 år, 9 % i åldern 56–80 år och 5 % bland de som är 81 år eller äldre. Av de som har övervägt att ta sitt liv har 32 % också försökt ta sitt liv, vilket motsvarar cirka 5 % av hela befolkningen i Dalarna. Kvinnor rapporterar något högre andel suicidförsök än män.

Faktorer kopplade till suicidtankar

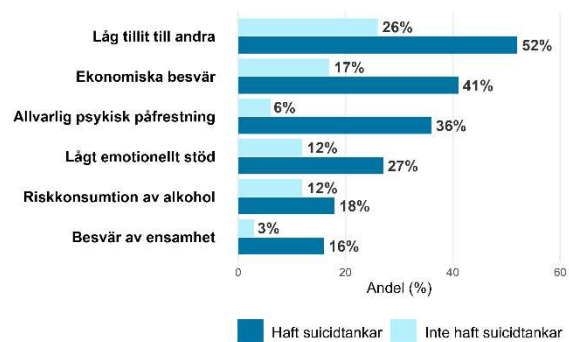
Personer som har övervägt att ta sitt liv rapporterar oftare allvarlig psykisk

påfrestning, lågt emotionellt stöd, besvär av ensamhet, låg tillit till andra, riskkonsumtion av alkohol samt ekonomiska svårigheter.

Exempelvis uppger 36 % av de som övervägt suicid att de har allvarlig psykisk påfrestning, jämfört med 6 % av de som inte har gjort det. Ekonomiska besvär rapporteras av 41 % av de som har suicidtankar, jämfört med 17 % bland övriga. I graferna nedan visas förekomsten av dessa olika faktorer beroende på suicidtankar.

Faktorer kopplade till suicidtankar

Andel (%) i Dalarna



I en analys där alla faktorer beaktas samtidigt framgår att psykisk påfrestning har starkast samband med suicidtankar. Personer med allvarlig psykisk påfrestning har nästan fem gånger högre risk att ha övervägt att ta sitt liv jämfört med personer utan psykisk påfrestning. Därefter följer ekonomiska besvär, lågt emotionellt stöd, ensamhet, låg tillit och riskbruk av alkohol.

Skillnader mellan kvinnor och män


Kvinnor rapporterar något oftare suicidtankar än män. Samtidigt är sambanden mellan olika riskfaktorer och suicidtankar tydliga för båda könen – men delvis på olika sätt.


Allvarlig psykisk påfrestning är den faktor som är starkast relaterad till suicidtankar för både kvinnor och män, men kopplingen är starkare för män. För män finns också en starkare koppling mellan suicidtankar och ensamhet. För kvinnor ses däremot starkare samband mellan suicidtankar och ekonomiska problem, lågt emotionellt stöd,

låg tillit till andra och riskbruk av alkohol, jämfört med män.

Styrkan på sambandet mellan olika riskfaktorer och suicidtankar beskrivs nedan separat för män och kvinnor. De odds/risker som beskrivs ska tolkas som en jämförelse med personer som inte har den aktuella riskfaktorn, till exempel psykisk påfrestning eller ekonomiska besvär. Analyserna är justerade för ålder, vilket innebär att skillnader i åldersfördelning inte påverkar jämförelserna.

Bland män är risken för suicidtankar högst i åldersgruppen 30–44 år. I denna grupp är risken 3,4 gånger högre än bland män som är 65 år eller äldre. Bland kvinnor ses den högsta risken i åldersgruppen 16–29 år, där risken för suicidtankar är fyra gånger högre jämfört med kvinnor som är 65 år eller äldre.

	Odds/risk för suicidtankar	
Allvarlig psykisk påfrestning	5.2	
Ekonomiska besvär	1.8	
Lågt emotionellt stöd	1.6	
Svåra besvär av ensamhet	2.2	
Låg tillit till andra	1.5	
Riskkonsumtion alkohol	1.5	

	Odds/risk för suicidtankar	
Allvarlig psykisk påfrestning	4.5	
Ekonomiska besvär	2.1	
Lågt emotionellt stöd	2.0	
Svåra besvär av ensamhet	1.5	
Låg tillit till andra	1.6	
Riskkonsumtion alkohol	1.6	

Suicid behöver förstås utifrån ett multifaktoriellt perspektiv, där flera faktorer samverkar. Samtidigt visar vår analys att olika faktorer kan påverka människor på olika sätt beroende på kön, vilket kan vara viktigt att ta hänsyn till i det förebyggande arbetet.

Självmodstalen i Dalarna

I Dalarna ligger självmodstalen på en hög nivå. Det femåriga genomsnittet för perioden 2020–2024 är 21,3 per 100 000 invånare, vilket placerar länet näst högst i landet¹. För personer 25 år och äldre uppgår självmodstalet till 29,0 per 100 000 invånare

¹ Länk till statistik om suicid: [Karolinska Institutet - Nationellt centrum för suicidforskning och prevention](#)

² Länk till statistik om suicid: [Folkhälsomyndigheten - Folkhälsodata](#)

bland män och 9,0 bland kvinnor, vilket visar på en tydlig könsskillnad².

Forskning visar att kvinnor oftare gör suicidförsök, medan fler män dör av suicid. Det handlar framför allt om två faktorer. Den ena är att män i högre utsträckning använder mer dödliga metoder vilket gör att försöken oftare leder till att personen avlider. Den andra faktorn rör hjälpsökande beteenden. Män söker i lägre grad hjälp för psykisk ohälsa och väntar ofta längre med att berätta om sina svårigheter. Sociala normer om att män ska klara sig själva och inte belasta andra kan bidra till att problemen förblir oupptäckta och obehandlade³.

Från kunskap till handling

I Dalarna samarbetar Region Dalarna, Jägareförbundet Dalarna och Svenska rådet för hjärt-lungräddning för att sprida kunskap om psykisk hälsa till jägare. Genom satsningen får jägare information om hur de kan uppmärksamma tecken på ohälsa, så att fler vågar agera när någon mår dåligt. Jägarna får ett kort i kreditkortsformat med konkreta råd att använda sig av för att rädda liv.



Om undersökningen

Drygt 15 000 personer, 16 år och äldre, svarade på folkhälsoenkäten i Dalarna år 2024. Deltagarna fick bland annat frågan: "Har du någon gång kommit i den situationen att du allvarligt övervägt att ta ditt liv?" Svarsalternativen var "Nej, aldrig", "Ja, för mer än 12 månader sedan" och "Ja, under de senaste 12 månaderna". För analysen har de två jakande alternativen slagits ihop. Andelarna som presenteras i faktabladet har "viktats". Det är en statistisk metod som används för att se till att resultaten bättre representerar hela befolkningen.

³ Länk till vetenskaplig artikel: [Gender Differences in the Lethality of Suicidal Acts? An Epidemiological Analysis in Four European Countries](#)