



# 6

Unge overvejelser om og forsøg  
på at tage deres eget liv

*Niels Ulrik Sørensen, Jens Christian Nielsen & Martha Nina Osmec*

## 1. Indledning

Dette kapitel belyser udbredelsen af selvmordstanker og selvmordsforsøg blandt unge. Vi beskæftiger os således med et område af ungdomslivet, hvor de unges mistrivsel i yderste konsekvens kan få fatale konsekvenser. Heldigvis er det dog langt fra alle selvmordstanker, der fører til selvmordsforsøg, ligesom det langt fra er alle selvmordsforsøg, der ender med et selvmord.

Mens selvmordsforsøg må siges at være et utvetydigt tegn på mistrivsel, er selvmordstanker i højere grad et gråzonefænomen, der både kan tage form som forbigående tanker, der hurtigt går over af sig selv, og som vedvarende tanker, det kan være svært for den unge at skubbe fra sig. Ikke desto mindre øger selvmordstanker markant risikoen for selvmordsforsøg og selvmord (Nielsen m.fl. 2010 og Andersen Ejdesgaard m.fl. 2009). Det springende punkt er ifølge overlæge og selvmordsforsker Merete Nordentoft, om selvmordstanker udvikler sig til egentlige planer for, hvordan man rent faktisk vil udføre selvmordet (Nielsen m.fl. 2010).

Kapitlet fokuserer indledningsvis på, hvor udbredt det er blandt unge henholdsvis at have overvejet at tage sit eget liv og have forsøgt det en eller flere gange. Derefter sættes fokus på, hvilke motiver de unge angiver for deres selvmordsforsøg. I forlængelse heraf rettes blikket mod, hvordan selvmordstanker og selvmordsforsøg er forbundet til andre former for mistrivsel: Vi undersøger, om der er en sammenhæng mellem selvmordstanker og selvmordsforsøg på den ene side og mobning og ensomhed på den anden side. Og vi undersøger, hvilke sammenhænge der måtte være mellem selvmordstanker og selvmordsforsøg og problemer med helbredet og det psykiske velbefindende.

Allersidst i kapitlet belyser vi sammenhængene mellem de unges selvmordstanker og selvmordsforsøg og deres subjektive oplevelse af sig selv og deres liv, som den kommer til udtryk i de fire spørgsmål fra kapitel 2, som vi ligeledes har belyst i de øvrige kapitler.

## 2. De fleste unge har aldrig overvejet at tage deres eget liv

Når vi spørger de unge, om de nogensinde har overvejet at tage deres eget liv, svarer langt de fleste (se tabel 1 på næste side), at de aldrig har gjort sig sådanne overvejelser: 83,5 pct. svarer således nej til dette spørgsmål, hvilket dog samtidig betyder, at 16,5 pct. bekræfter, at de har overvejet at tage deres eget liv.

Vi ved dog ikke, hvor seriøse disse overvejelser har været, når vi ser bort fra de unge, der rent faktisk har forsøgt at begå selvmord. Vi ved heller ikke, om det er overvejelser, de unge har haft i længere eller kortere tid, og måske endda stadig har. Ifølge selvmordsforskningen er selvmordstanker dog et faresignal, hvorfor det under alle omstændigheder er værd

at være opmærksom på trivselen blandt de unge, der giver udtryk for, at de har tanker om at begå selvmord (Nielsen m.fl. 2010).

<b>Tabel 1: Andelen af unge der har forsøgt at tage deres eget liv</b>			
Har du nogensinde overvejet at tage dit eget liv?			
	Nej	Ja	Total
Unge mænd	86,4%	13,6%	100%
Unge kvinder	80,5%	19,5%	100%
Alle unge	83,5%	16,5%	100%

Chi square test: P = 0,000 for alle sammenhænge i tabellen

Der viser sig at være forskel på andelen af unge mænd og kvinder med selvmordsovervejelser. Væsentligt flere unge kvinder end unge mænd har således overvejet at tage deres eget liv. Andelen for de to køn er henholdsvis 19,5 og 13,6 pct. Denne kønsforskel gør sig også gældende i andre undersøgelser, hvor unge er blevet spurgt om selvmordstanker (Nielsen m.fl. 2010, Andersen Ejdesgaard m.fl. 2009 og Frydenberg 2008).

Spørgsmålet er nu, hvor stor en andel af de 16,5 pct. af de unge i undersøgelsen, der har overvejet at begå selvmord, som ligeledes har forsøgt at begå selvmord. I tabel 2 fremgår det, at tre ud af fire unge (75,6 pct.), der har haft selvmordsovervejelser, aldrig har forsøgt at begå selvmord. Det betyder omvendt, at en fjerdedel (24,4 pct.) af de unge, der har overvejet at begå selvmord, ligeledes har forsøgt at begå selvmord. Det svarer til 4 pct. af alle de unge i undersøgelsen.

Der er ingen kønsforskel på, hvor stor en andel af de unge, der har haft selvmordsovervejelser, som ligeledes har forsøgt at begå selvmord. Risikoen for, at unge med selvmordsovervejelser forsøger at tage deres eget liv, er med andre ord lige stor for unge mænd og kvinder. Men da der jo er flere unge kvinder end mænd, der har overvejet at begå selvmord, er der også en større andel af de unge kvinder (4,8 pct.) end af unge mænd (3,3 pct.), der har forsøgt at tage deres eget liv.

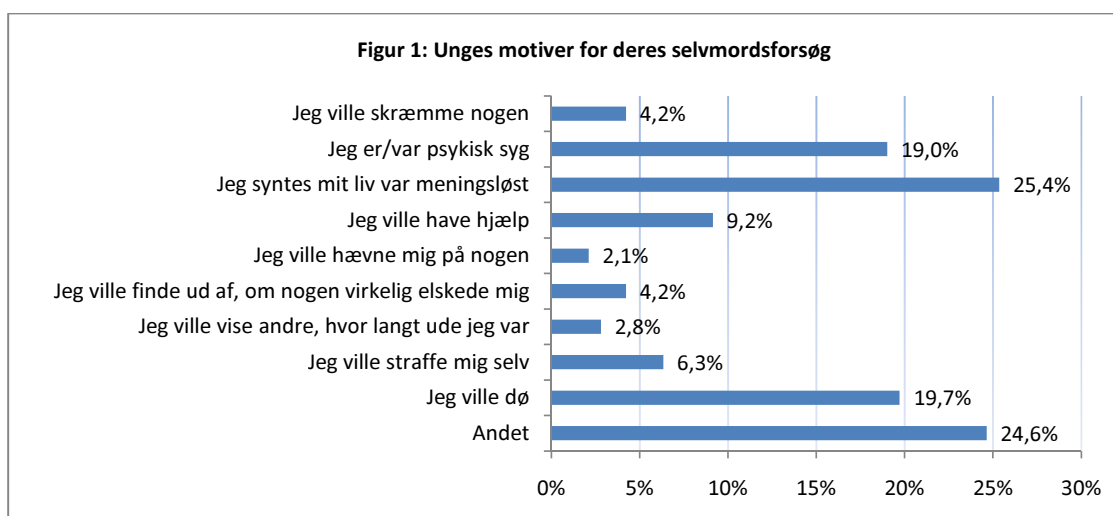
<b>Tabel 2: Andelen af unge der har forsøgt at tage deres eget liv (ud af unge med selvmordstanker)</b>				
Tal i parentes angiver andel ud af alle unge	Har ikke forsøgt selvmord	Har forsøgt selvmord	Har forsøgt en gang	Har forsøgt mere end en gang
Unge mænd	75,6 % (10,3 %)	24,4 % (3,3 %)	12,1 % (1,6 %)	12,3 % (1,7 %)
Unge kvinder	75,9% (14,8 %)	24,1% (4,8 %)	13,6 % (2,7 %)	10,5% (2,1 %)
Alle unge	75,8% (12,5 %)	24,2% (4,0 %)	12,7% (2,1 %)	11,5% (1,9 %)

Chi square test: P < 0,0001 for alle sammenhænge i tabellen

Det er naturligvis alvorligt, når et ungt menneske forsøger at tage sit eget liv. Og det bliver ikke mindre alvorligt, hvis den unge forsøger det mere end en gang. 2,1 pct. af alle de unge i undersøgelsen har forsøgt at begå selvmord en gang, mens lidt færre – 1,9 pct. – har forsøgt at gøre det flere gange. At det for flest unge er et enkeltstående tilfælde, skyldes især de unge kvinder. Blandt de unge kvinder med selvmordstanker er andelen, der har forsøgt selvmord én gang (13,6 pct.), noget større end andelen, der har forsøgt det flere gange (10,5 pct.). Hos de unge mænd er der næsten lige mange i hver gruppe. Fra selvmordsforskningen ved vi endvidere, at selvom flere unge kvinder end unge mænd har selvmordstanker og -forsøg, så ender flere unge mænd rent faktisk med at begå selvmord (Nielsen m.fl. 2010 og Andersen Ejdesgaard m.fl. 2009).

### 3. Hvad får unge til at ville forsøge at tage deres eget liv?

Men hvilke begrundelser angiver de unge for deres forsøg på at begå selvmord? I undersøgelsen har de unge haft mulighed for at angive en eller flere på forhånd opstillede begrundelser for deres selvmordsforsøg. Som det fremgår af figur 1, er den mest udbredte begrundelse for at have forsøgt selvmord, at man synes, at ens liv var meningsløst. Det angiver hele 25,4 pct. af de unge, som har forsøgt at begå selvmord.



Næsten lige så mange (24,6 pct.) angiver imidlertid, at deres begrundelse var en anden end de begrundelser, de havde mulighed for at angive i undersøgelsen. Nu er det selvfølgelig svært at vide, hvad de unge har tænkt. Men måske kan årsagen til, at så mange svarer andet findes i det forhold, at mange af de unge, der forsøger at begå selvmord, har svært ved at overskue deres situation og kan handle ganske impulsivt, hvorfor det givetvis kan være svært for dem overhovedet at udpege bestemte grunde til, at de har forsøgt at begå selvmord.

Selvordsforskningen peger i den forbindelse på, at de unge sjældent har tænkt konsekvenserne af deres handlinger igennem. De vil på den ene side gerne slippe væk fra de problemer, de har, men har på den anden side ikke nødvendigvis et egentligt dødsønske (Nielsen m.fl. 2010). Derfor er det heller ikke så mærkeligt, at det kun er en femtedel (19,7 pct.), der direkte angiver, at de ønskede at dø.

Næsten lige så mange (19 pct.) angiver psykisk sygdom som begrundelse, hvilket vi vil vende tilbage senere i kapitlet, når vi ser på sammenhængen mellem de unges helbred og deres selvmordsovervejelser og -forsøg. 9,2 pct. af de unge angiver endvidere, at deres selvmordsforsøg var motiveret af et ønske om at få hjælp, hvorfor selvmordsforsøget kan betragtes som et forsøg på at kommunikere dette behov. Få af de unge begrundede derimod deres selvmordsforsøg med, at de ville hævne sig på nogen (2,1 pct.), at de ville vise andre hvor langt ude de var (2,8 pct.), og at de ville finde ud af, om der var nogen der virkelig elskede dem (4,2 pct.).

Når vi går bagom tallene, er der enkelte kønsforskelle: Flere unge kvinder end unge mænd angiver således, at de ville have hjælp (12,5 mod 1,7 pct.), og at de ville skræmme nogen (7,5 mod 0 pct.). Der er også svage, om end ikke statistisk signifikante, tendenser til, at flere unge kvinder angiver psykisk sygdom som begrundelse (21,3 mod 16,9 pct.), og at flere unge mænd angiver, at deres liv var meningsløst (27,1 mod 22,5 pct.), og at de ville dø (23,7 mod 17,5 pct.). Vi kan dog ikke på den baggrund konkludere, at de unge mænds selvmordsforsøg i højere grad end de unge kvinders er præget af en dødsorientering, og at det er grunden til, at flere unge mænd end kvinder ender med at begå selvmord, til trods for, at der er flere kvinder, der forsøger at gøre det.

## 4. Mobning øger risikoen

Men hvilken betydning har andre tegn på mistriivsel for de unges risiko for at opleve selvmordstanker og selvmordsforsøg? I tabel 3 kan vi se, at der er en tydelig sammenhæng mellem det at have været udsat for mobning og disse selvmordsrelaterede oplevelser: En langt større andel af de unge, der har overvejet at begå selvmord (40,4 pct.), end af de, der aldrig har overvejet det (14,6 pct.), er således ofte blevet udsat for mobning i løbet af deres skoletid. Over halvdelen (54,4 pct.) af de unge, der aldrig har overvejet at begå selvmord, har heller aldrig været udsat for mobning, mens det samme er tilfældet for under en fjerdedel (23,3 pct.) af de unge, der har overvejet at begå selvmord.

Hvis de unge rent faktisk har forsøgt at begå selvmord, øges sandsynligheden for, at de ofte er blevet udsat for mobning i deres skoletid ligeledes betydeligt. Og har de unge forsøgt at begå selvmord flere gange, forøges sandsynligheden endnu mere: Blandt de unge, der har forsøgt at tage deres liv flere gange, er det således næsten to ud af tre unge, der ofte har været udsat for mobning, og kun 13,4 pct. af disse unge har aldrig har været udsat for mobning. Har man ikke været udsat for mobning i sin skoletid, er risikoen for, at man forsøger at begå selvmord, endsige overvejer det, således væsentligt mindre end, hvis man har været udsat for mobning.

Tabel 3: Sammenhæng mellem selvovertjekninger og selvmordsforsøg og mobning				
Er du blevet mobbet i løbet af din skoletid (0.-10. kl.)?				
		Nej, aldrig	Ja, af og til	Ja, ofte
Overvejet selvmord	Nej	54,4%	31,1%	14,6%
	Ja	23,3%	36,3%	40,4%
Forsøgt selvmord	Nej	25,0%	39,2%	35,8%
	En gang	21,3%	32,0%	46,7%
	Flere gange	13,4%	22,4%	64,2%
Alle unge		49,2%	31,9%	18,9%
Chi square test: P < 0,0001 for alle sammenhænge i tabellen				

I tabel 4 belyser vi sammenhængen mellem de unges erfaringer med forskellige mobbepositioner på den ene side og deres erfaringer med selvmordsovervejelser og -forsøg på den anden side. Og her fremgår det, at gruppen af mobbeudøvere og minusgruppen er overrepræsenteret blandt de unge, der aldrig har overvejet at begå selvmord, mens gruppen af udsatte og mobfre er underrepræsenteret. Ikke overraskende er det modsatte tilfældet, når vi ser på de unge, der har overvejet at begå selvmord. Her er hele 39,4 pct. mobfre og 37,2 pct. udsatte, hvilket skal ses i lyset af, at disse grupper udgør 25,9 og 24,9 pct. af alle de unge i undersøgelsen.

Tabel 4: Sammenhæng mellem unge selvmordsovervejelser og -forsøg og mobbeerfaringer					
		Udsatte	Udøvere	Mobfre	Minus-gruppen
Overvejet selvmord	Nej	*** 22,4%	*** 22,4%	*** 23,2%	*** 32,0%
	Ja	*** 37,2%	*** 10,9%	*** 39,4%	*** 12,5%
Forsøgt selvmord	Nej	37,1%	11,2%	37,8%	14,0%
	Ja	37,6%	9,9%	44,7%	7,8%
Alle unge		24,9%	20,5%	25,9%	28,7%
Chi square test: * p<0,0** p< 0,01 *** p< 0,0001					

Retter vi blikket mod, om de unge rent faktisk har forsøgt at begå selvmord, er forskellene ikke signifikante, når vi opdeler de unge efter mobbepositioner. Men tallene indikerer, at andelen af mobfre stiger yderligere med selvmordsforsøg (44,7 pct.), mens andelen af udsatte til gengæld holder sig på samme niveau (37,6 pct.). Også her er både minusgruppen og udøverne underrepræsenterede, om end det i højere grad gælder minusgruppen end udøverne. Det overhovedet ikke at have været involveret i mobning minimerer altså i højere grad end det at være mobbeudøver risikoen for at have erfaringer med selvmordsovervejelser og -forsøg.

## 5. Hvilken rolle spiller ensomhed?

Med henblik på at finde ud af, hvordan ensomhed relaterer sig til selvmordsovervejelser og -forsøg, vender vi tilbage til de tre ensomhedsspørgsmål, som vi i kapitel 5 brugte til at indkredse unges subjektive oplevelse af ensomhed, og undersøger, hvor stor en andel af de unge med selvmordsovervejelser og -forsøg i bagagen, der ofte føler sig isoleret fra andre, ofte savner nogen at være sammen med og ofte føler sig holdt udenfor. Desuden undersøger vi, om der er sammenhænge mellem selvmordsovervejelser og -forsøg og så antallet af fortrolige, man hhv. kan betro sig til og rent faktisk går til med sine problemer.

Som det fremgår af tabel 5, er den subjektive oplevelse af ensomhed væsentligt mere udbredt blandt de unge, der har overvejet at tage deres liv, end blandt de unge, der ikke har haft sådanne overvejelser: Mens 4,8 pct. af alle de unge i undersøgelsen ofte føler sig isolerede, gælder det kun for 2,7 pct. af de unge, der aldrig har overvejet at begå selvmord. Til gengæld er det hele 15,2 pct. af de unge, der har haft selvmordstanker, som ofte føler sig isolerede.

Tabel 5: Sammenhæng mellem selvmordsovervejelser og -forsøg og ensomhed				
		Føler sig ofte isoleret fra andre	Savner ofte nogen at være sammen med	Føler sig ofte udenfor
Overvejet selvmord	Nej	*** 2,7%	*** 6,2%	*** 1,1%
	Ja	*** 15,2%	*** 21,7%	*** 5,5%
Forsøgt selvmord	Nej	14,9%	* 18,9%	** 3,7%
	Ja	16,3%	* 30,3%	** 11,4%
Alle		4,8%	8,7%	1,9%
Chi square test: * p<0,05 ** p< 0,01 *** p< 0,0001				

Dette mønster gentager sig, når vi ser på spørgsmålet om at savne nogen at være sammen med: 6,2 pct. af alle de unge i undersøgelsen savner ofte nogen at være sammen med, hvilket på den ene side er flere end de 6,2 pct., vi kan konstatere blandt de unge, der aldrig har overvejet at begå selvmord, men på den anden side er langt færre end de 21,7 pct., som vi kan konstatere blandt de unge, der har haft selvmordsovervejelser.

Ikke overraskende er der også flere, faktisk fem gange så mange, der ofte føler sig holdt udenfor, blandt unge, der har overvejet selvmord (5,5 pct.), end blandt unge, der aldrig har overvejet det (1,1 pct.). Og det er hele tre gange mere end tallet for alle unge i undersøgelsen (1,9 pct.).

Men hvilken forskel er der på ensomheden blandt de unge, der blot har selvmordstanker, men aldrig udfører et selvmordsforsøg, og de unge, der rent faktisk udfører et selvmordsforsøg? Som det ligeledes fremgår af tabel 5, er der lidt flere af de unge, der har forsøgt at begå selvmord (16,3 pct.), som ofte føler sig isolerede, end blandt de unge, der har haft

selvmordstanker (14,9 pct.), men aldrig har foretaget et selvmordsforsøg. Forskellen er dog så lille, at den ikke er statistisk signifikant.

Ser vi på de unge, der ofte savner nogen at være sammen med, øges forskellen dog markant: Således savner tre ud af ti unge (30,3 pct.), der har forsøgt at tage deres eget liv, ofte nogen at være sammen med, mens det samme gælder for 18,9 pct. af de unge, der kun har overvejet det.

Forskellen er også betydelig, når man ser på de unge, der ofte føler sig holdt udenfor: 11,4 pct. af de unge, der har forsøgt at begå selvmord, føler sig således ofte holdt udenfor, mens det samme kun er tilfældet for 3,7 pct. af de unge, der har haft selvmordstanker, men aldrig har udført et selvmordsforsøg. Vi har tidligere set, at en meget stor andel af de unge, der har forsøgt at begå selvmord, ofte er blevet mobbet i deres skoletid. Nu kan vi tillige konstatere, at følelsen af ofte at være blevet holdt udenfor ligeledes øger risikoen for selvmordsforsøg.

På baggrund af den øgede tilbøjelighed til at føle sig ensomme blandt unge, der har haft selvmordstanker og har forsøgt at begå selvmord, forekommer det ikke overraskende, at der også er en større andel af disse unge, der oplever, at de ingen eller kun en ven eller voksen har, de kan tale med om personlige problemer (tabel 6).

<b>Tabel 6: Sammenhæng mellem unges selvmordsovervejelser og -forsøg og antallet af venner og voksne, de har at tale med, hvis de har problemer eller er kede af det</b>					
		Antal venner			
		Ingen	En	To til tre	Flere
Overvejet selvmord	Nej	*** 1,5%	*** 2,8%	*** 30,6%	*** 65,1%
	Ja	*** 3,8%	*** 7,1%	*** 35,7%	*** 53,4%
Forsøgt selvmord	Nej	* 2,5%	* 6,2%	* 36,0%	* 55,3%
	Ja	* 7,7%	* 9,9%	* 34,5%	* 47,9%
		Antal voksne			
		Ingen	En	To til tre	Flere
Overvejet selvmord	Nej	*** 3,9%	*** 9,1%	*** 43,6%	*** 43,4%
	Ja	*** 7,4%	*** 16,4%	*** 39,1%	*** 37,1%
Forsøgt selvmord	Nej	7,3%	15,6%	41,7%	35,3%
	Ja	7,7%	19,0%	31,0%	42,3%

Chi square test : \* p < 0,05 \*\* p < 0,01 \*\*\* p < 0,001

Blandt unge, der har overvejet selvmord, er der 3,8 pct., som oplever, at de ingen venner har at betro sig til ved problemer etc., mens det kun er tilfældet for 1,5 pct. af de unge, der aldrig har overvejet at begå selvmord. Har de rent faktisk forsøgt at begå selvmord, stiger andelen, der oplever ikke at have nogen venner at betro sig til ved problemer etc., til 7,7 pct., mens det samme kun er tilfældet for 2,5 pct. blandt de unge, der har haft selvmordsovervejelser, men ikke har forsøgt selvmord. Der er også væsentligt flere af de unge, som har overvejet selvmord (7,1 pct.), end af de, som ikke har (2,8 pct.), der oplever, de kun har en ven at betro sig til ved problemer etc. Det indikerer, at unge, der har haft selv-



mordstanker inde på livet og måske endda også har forsøgt at begå selvmord, kan mangle fortrolige venner etc. Det er dog stadig de fleste af de unge, der har haft selvmordsovervejelser, der oplever, at de har flere end tre venner at betroe sig til ved problemer etc.

Men ikke bare er der en øget andel af de unge, der hhv. har overvejet og forsøgt at begå selvmord, som ikke har nogen fortrolige venner. Der er også en øget andel af disse unge, der ingen voksne har at tale med om personlige problemer eller søge trøst hos, hvis de er kede af det. 7,4 pct. af de unge, der har haft selvmordsovervejelser, har ingen voksne at tale med om personlige problemer, mens vi kun finder 3,9 pct. blandt de unge, der ikke har gjort sig overvejelser om at tage deres eget liv. Stadig er det værd at bemærke, at de fleste unge der har haft selvmordsovervejelser, rent faktisk oplever, de har voksne, de vil kunne gå til, hvis de har personlige problemer eller er kede af det. Vi kan dog ikke vide, om det også har været tilfældet, da selvmordsovervejelser var aktuelle.

Når vi i tabel 7 ser nærmere på, hvem de unge rent faktisk går til, hvis de har personlige problemer, er der for det første ikke forskel på om unge, der hhv. har og ikke har overvejet at begå selvmord, går til deres venner eller jeg. Der er lidt færre af de unge med selvmordsovervejelser, der taler med deres forældre, end det er tilfældet for de unge, der ikke har haft sådanne overvejelser. Forskellen er dog ikke signifikant. Til gengæld er der langt flere af de unge, der har haft selvmordsovervejelser, som har en professionel samtalepartner (9,7 pct.), end det er tilfældet for de øvrige unge (2,4 pct.). Igen kan vi ikke vide, om de har fået denne samtalepartner før eller efter, at selvmordsovervejelserne dukkede op hos dem.

Tabel 7: Sammenhæng mellem unges selvmordsovervejelser og -forsøg og hvem de unge henvender sig til, hvis de har personlige problemer					
		Venner	Forældre	Kæreste	Professionel samtalepartner
Overvejet selvmord	Nej	62,7	56,0	18,0	*** 2,4
	Ja	63,7	51,8	21,2	*** 9,7
Forsøgt selvmord	Nej	* 66,1%	51,3%	** 23,8%	*** 7,1%
	Ja	* 56,3%	53,5%	** 13,4%	*** 17,6%

Chi square test : \* p < 0,05 \*\* p < 0,01 \*\*\* p < 0,001

I gruppen af unge med selvmordsovervejelser er der også stor forskel på andelen af unge, der har en professionel samtalepartner alt efter, om de har forsøgt at begå selvmord eller ej. 17,6 pct. af de unge, der har forsøgt at begå selvmord, har en professionel samtalepartner, de kan henvende sig til, hvis de har personlige problemer. Mens vi finder væsentligt færre blandt de unge, der kun har ladet det blive ved overvejelserne (7,1 pct.). Derimod er der væsentligt færre af de unge, der har forsøgt at begå selvmord, som går til deres venner, hvis de har personlige problemer (56,3 pct.), end det er tilfældet for de unge, der alene har haft overvejelser om selvmord (66,1 pct.). Der er også en langt større andel af de sidstnævnte unge, der har en kæreste, de taler med om personlige problemer (23,8 pct.), end det er tilfældet for de unge, der har forsøgt selvmord (13,8 pct.). Det kunne pege på, at der blandt unge, der

har forsøgt at tage deres eget liv, er en øget tilbøjelighed til ikke at have fortrolige og intime relationer, de kan dele deres personlige problemer med.

## 6. Hvordan er helbredet blandt unge i selvmordsrisiko?

Nu vil vi se nærmere på, hvordan helbredet er blandt de unge, der har overvejet at begå selvmord, og de unge, der har forsøgt at gøre det. Vi fokuserer på, hvordan de unge vurderer deres helbred, hvor ofte de føler sig stressede, hvor ofte de oplever deres hverdag som meningsløs, samt hvilke lidelser og symptomer de angiver, at de har.

Fæstner vi først blikket på de unges vurdering af eget helbred, finder vi ikke overraskende den største andel med en positiv vurdering af deres helbred blandt de unge, der aldrig har haft selvmordstanker. Som det fremgår af tabel 8, har hele 84,4 pct. af disse unge – mod 82,1 pct. af alle de unge i undersøgelsen – således en positiv vurdering af deres eget helbred.

Tabel 8: Sammenhæng mellem selvmordsovervejelser og -forsøg og vurdering af eget helbred			
	Hvordan er dit helbred?		
	Dårligt eller meget dårligt	Hverken dårligt eller godt	Godt eller meget godt
Alle unge	5,6%	12,3%	82,1%
Har ikke overvejet selvmord	***3,9%	***11,7%	***84,4%
Har overvejet selvmord	***14,0%	***15,7%	***70,3%
Men ikke forsøgt selvmord	**11,2%	**15,6%	**73,2%
Forsøgt selvmord	**21,8%	**15,5%	**62,7%
Forsøgt selvmord en gang	***13,2%	***13,2%	***73,7%
Forsøgt selvmord to eller flere gange	***31,8%	***18,2%	***50,0%

Chi square test : \* p < 0,05 \*\* p<0,01 \*\*\* p <0,001

Blandt de unge, der har overvejet at begå selvmord, er dette tal 70,3, mens det er nede på 62,7 blandt de unge, der har forsøgt at begå selvmord. Kun halvdelen af de unge, der har forsøgt at tage deres eget liv flere gange, har en positiv vurdering af deres helbred. Til gengæld er der her 31,8 pct., der har en negativ vurdering af deres helbred, hvilket er mere end otte gange så mange som blandt de unge, der aldrig har overvejet at tage deres eget liv (3,9 pct.). Men også blandt de unge, der har overvejet at begå selvmord, er der over tre gange så mange (14 pct.), der har en negativ vurdering af deres helbred.

På den baggrund er det måske ikke så overraskende, at unge, der har overvejet at begå selvmord, som der fremgår af tabel 9, meget oftere end unge, der aldrig har overvejet at begå selvmord, har forskellige lidelser eller symptomer som mavepine, hovedpine osv. Det samme gælder, heller ikke så overraskende, for unge, der har forsøgt at begå selvmord. Har

man forsøgt at begå selvmord er der langt større tilbøjelighed til, at man også har ondt i maven, hovedpine, muskelsmerter, svært ved sove og svært ved at koncentrere sig.

Tabel 9: Sammenhæng mellem unges selvmordsovervejelser og -forsøg og daglige/ugentlige symptomer							
	Ondt i maven	Hovedpine	Muskel-Smerter	Svært ved at sove	Svært ved at koncentrere sig	Angst	Ingen
Alle unge	***10,0%	***22,2%	***9,8%	***22,4%	***27,1%	***5,0%	***46,3%
Aldrig overvejet	***7,5%	***19,6%	***7,4%	***19,4%	***23,8%	***2,7%	***50,6%
Har overvejet	***22,3%	***35,1%	***21,6%	***37,3%	***43,6%	***16,6%	***25,3%
Ikke forsøgt	**20,4%	*31,8%	23,3%	**36,2%	**40,6%	**14,2%	***28,0%
Et forsøg	**19,7%	*39,5%	14,5%	**35,5%	**40,8%	**18,4%	***18,7%
Flere forsøg	**37,9%	*53,0%	18,2%	**47,8%	**66,7%	**30,3%	***14,9%

Chi square test : \* p < 0,05 \*\* p < 0,01 \*\*\* p < 0,001

Den mest markante forskel finder vi på andelen af unge, der angiver, at de ofte har angstsymptomer. Blandt unge, der har overvejet at tage deres eget liv, er der 16,6 pct., som ugentligt eller oftere har angstsymptomer. Det er fem gange så mange som blandt de unge, der aldrig har haft selvmordsovervejelser. Samtidigt er det dog kun knap halvt så mange som blandt unge, der flere gange har forsøgt at begå selvmord. Her er andelen hele 30,3 pct. Det er da også velkendt indenfor selvmordsforskningen, at der er en klar sammenhæng mellem psykiske lidelser og selvmordstanker og -forsøg (Nielsen m.fl. 2010).

Denne sammenhæng viser sig til fulde i tabel 10, der belyser sammenhængen mellem selvmordsovervejelser og -forsøg og psykisk sygdom. 7,9 pct. af alle de unge i undersøgelsen har tilkendegivet, at de har eller har haft en psykisk lidelse. Dette tal halveres, når vi ser på de unge, der aldrig har overvejet at tage deres eget liv (3,9 pct.), mens det er tre gange så højt blandt de unge, der har overvejet at tage deres eget liv (30,3 pct.). Også dette tal overgås dog af unge, der har forsøgt at tage deres eget liv og i særdeleshed af de unge, der har forsøgt flere gange. 57,6 pct. – og dermed en majoritet – af disse unge tilkendegiver således, at de har eller har haft en psykisk sygdom.

Tabel 10: sammenhængen mellem selvmordsovervejelser og -forsøg og psykisk sygdom		
		Psykisk sygdom (fx depression, OCD/tvangstanker osv.)
Overvejet selvmord	Nej	3,9%
	Ja	27,6%
Forsøgt selvmord	Nej	22,5%
	En gang	30,3%
	Flere gange	57,6%
Alle unge		7,9%

Chi-square test : P = 0,000 for alle sammenhænge i tabellen

Selvordsforskning peger på, at unge der er i fare for at begå selvmord, ofte er særligt dårlige til at finde ud af, hvad de skal gøre i en presset situation og derfor ofte vil vise tegn på stressreaktioner (Nielsen m.fl. 2010). I tabel 11 kan vi da også se, at der er dobbelt så mange, der ofte eller altid har stress, blandt de unge, der har overvejet at tage deres liv (35,4 pct.), end blandt de unge, der aldrig har haft sådanne overvejelser (18,3 pct.).

Tabel 11: Sammenhæng mellem unges selvmordsovervejelser og -forsøg og hvor ofte de føler sig stressede				
Hvor ofte føler du dig stresset?				
		Sjældent eller aldrig	Hverken sjældent eller ofte	Ofte eller altid
Overvejet selvmord?	Nej	*** 57,4%	*** 24,3%	*** 18,3%
	Ja	*** 39,2%	*** 25,4%	*** 35,4%
Forsøgt selvmord?	Ikke forsøgt	40,1%	24,8%	35,1%
	Forsøgt	35,7%	28,0%	36,4%
Alle unge		54,4%	24,5%	21,1%
Chi square test : * p < 0,05 ** p<0,01 *** p <0,001				

Men andelen stiger en smule overraskende ikke yderligere, når vi ser på de unge, der har forsøgt at begå selvmord. Umiddelbart ser de unge, der har forsøgt at begå selvmord, således ikke er mere stressede end de unge, der lader det blive ved overvejelserne.

Det sidste spørgsmål om unges helbred går på, hvor ofte de unge oplever, at de ting, de foretager sig i hverdagen, er uden mening. Dette spørgsmål er ikke mindst interessant, fordi følelsen af, at livet er meningsløst, var det motiv, som flest unge gav som begrundelse for at forsøge at begå selvmord. Og tabel 12 viser da også tydeligt, at der en overrepræsentation blandt de unge, som har forsøgt eller overvejet at begå selvmord, der ofte eller altid føler, at de ting, de foretager sig i hverdagen, er uden mening. Blandt alle de unge i undersøgelsen er dette tal 12,4 pct., mens det er 10,5 pct. blandt de unge, der aldrig har overvejet at tage deres liv. Til gengæld er det 22,9 pct. - og dermed dobbelt så stort - blandt de unge, der har overvejet at tage deres eget liv.

Tabel 12: Sammenhæng mellem unges selvmordsovervejelser og -forsøg og hvor ofte vurderer man de ting man foretager sig i hverdagen som meningsløse				
Hvor ofte føler du, at de ting du foretager dig i hverdagen er meningsløse?				
		Sjældent eller aldrig	Hverken sjældent eller ofte	Ofte eller altid
Alle unge		71,1%	16,6%	12,4%
Overvejet selvmord?	Nej	***73,3%	***16,5%	***10,2%
	Ja	***60,1%	***17,0%	***22,9%
Forsøgt selvmord?	Ikke forsøgt	*61,4%	*16,9%	*21,7%
	Forsøgt en gang	*65,8%	*18,4%	*15,8%
	Forsøgt flere gange	*44,8%	*16,4%	*38,8%
Chi square test : * p < 0,05 ** p<0,01 *** p <0,001				

Zoomer vi ind på de unge, der har forsøgt at tage deres eget liv, viser det sig, at det først og fremmest er de unge, der har forsøgt at tage deres eget liv flere gange, der ofte eller altid føler, at de ting de foretager sig i hverdagen er meningsløse. Her er andelen 38,8 pct. Selvom det er vigtigt at huske på, at det er de færreste unge, der forsøger at tage deres eget liv, ser følelsen af meningsløshed således umiskendeligt ud til at være forbundet til en øget risiko for at forsøge at begå selvmord.

## 7. Unge i risiko for selvmord – hvordan oplever de sig selv og deres liv?

Nu vil vi undersøge udbredelsen af selvmordsovervejelser og -forsøg blandt de unge i forhold til rapportens første trivselsspør, hvor vi sætter fokus på den trivsel, der knytter sig til de unges subjektive oplevelse af sig selv og deres liv. Vi vil igen fremdrage de fire centrale spørgsmål fra kapitel 2: 1) Hvordan er dit liv lige nu – samlet set? 2) Hvordan er din selvtilid? 3) Hvor populær er du i forhold til jævnaldrende unge? Og endelig 4) Hvor ofte føler du, at du har problemer, der gør det svært at klare din hverdag?

Som det fremgår af tabel 13, har det stor betydning for de unges helhedsvurdering af deres liv, om de har overvejet at tage deres eget liv eller ej. Halvt så mange af de unge, der aldrig har overvejet at begå selvmord (1,3 pct.), som af alle de unge i undersøgelsen (3 pct.), har en negativ vurdering af deres liv. Blandt de unge, der har overvejet at begå selvmord, er dette tal 11,6 pct., hvilket er otte gange så stort som tallet for de unge, der aldrig har overvejet at begå selvmord.

Tabel 13: Sammenhæng mellem unges vurdering af deres liv nu og selvmordsovervejelser og -forsøg				
Hvordan er livet lige nu – alt i alt?				
		Dårligt eller meget dårligt	Hverken godt eller dårligt	Godt eller meget godt
Overvejet selvmord?	Nej	*** 1,3%	*** 11,5%	*** 87,2%
	Ja	*** 11,6%	*** 24,2%	*** 64,2%
Forsøgt selvmord?	Ikke forsøgt	* 9,4%	* 23,6%	* 67,0%
	Forsøgt	* 19,0%	* 25,4%	* 55,6%
	En gang	* 14,5%	* 26,3%	* 59,2%
	Flere gange	* 24,2%	* 24,2%	* 51,5%
Alle unge		3,0%	13,6%	83,4%

Chi square test : \* p < 0,05 \*\* p < 0,01 \*\*\* p < 0,001

Denne tilbøjelighed fortsætter, når vi så ser på de unge, der rent faktisk har forsøgt at tage deres eget liv: Her er der 19 pct., som har en negativ vurdering af deres liv. Og tallet bliver endnu højere - 24,2 pct. - når vi fokuserer på de unge, der har forsøgt at begå selvmord flere gange.

Selv blandt disse unge er det dog en majoritet, der samlet set vurderer deres nuværende ungdomsliv positivt (51,5 pct.). Det indikerer, at selv ganske alvorlig mistrivelsesrelateret adfærd som selvmordsforsøg ikke nødvendigvis betyder, at de også har en negativ vurdering af deres liv. Det kan evt. skyldes, at de i dag har det bedre, end det var tilfældet, da deres selvmordsforsøg fandt sted. Men det kan også pege på, at der ikke altid er en entydig sammenhæng mellem de unges vurdering af deres liv og de konkrete former for mistrivelsesrelateret adfærd, som det fx kan komme til udtryk i selvmordsovervejelser og forsøg på at tage deres eget liv. Andelen med en positiv vurdering af deres liv stiger dog imidlertid betydeligt, hvis vi fokuserer på de unge, der har overvejet at begå selvmord, men ikke forsøgt at realisere disse overvejelser (67 %). Denne andel kan dog ikke måle sig med den massive majoritet med positive vurderinger af deres liv, som vi finder blandt unge, der aldrig har overvejet at begå selvmord (87,2 pct.).

Unge selvmordsovervejelser og -forsøg kan hænge sammen med, at de oplever, at de selv og deres liv mangler mening og værdi. Det er derfor ikke overraskende, at tilbøjeligheden til at have lav eller meget lav selvtillid er betydeligt større hos de unge, der har overvejet at tage deres eget liv, og særligt stor hos unge, der har forsøgt at gøre det. Som det fremgår af tabel 14 har kun 4 pct. af de unge, der aldrig har overvejet at begå selvmord, lav eller meget lav selvtillid. Har de unge overvejet at tage deres liv, firdobles dette tal og bliver 16,1 pct., hvilket dog stadig er lavere end tallet for de unge, der har forsøgt at begå selvmord. Her giver 27,5 pct. udtryk for, at de har en lav eller meget lav selvtillid. Blandt de unge, der har forsøgt flere gange, er der endda så mange som 31,3 pct.

**Tabel 14: Sammenhæng mellem de unges vurdering af deres selvtillid og selvmordsovervejelser og -forsøg**

		Hvordan er din selvtillid?		
		Lav eller meget lav	Hverken lav eller høj	Høj eller meget høj
Overvejet selvmord?	Nej	4,0%	18,7%	77,3%
	Ja	16,1%	30,2%	53,7%
Forsøgt selvmord?	Ikke forsøgt	12,4%	29,1%	58,5%
	Forsøgt	27,5%	33,8%	38,7%
	En gang	24,0%	33,3%	42,7%
	Flere gange	31,3%	34,3%	34,3%
Alle unge		6,0%	20,6%	73,4%
Chi square test: P <0,001 for alle sammenhænge				

Det er en minoritet af de unge, der har forsøgt at begå selvmord (38,7 pct.), der vurderer deres selvtillid som høj eller meget høj, hvilket er halvt så mange som blandt de unge, der aldrig har overvejet selvmord (77,3 pct.). Allerbærrest unge med en selvtillid i top finder vi dog hos de unge, der flere gange har forsøgt at tage deres eget liv (34,3 pct.). Ikke helt så markant er udsvinget for unge, der har ladet det blive ved overvejelserne. Her er det stadig en majoritet af de unge, der giver udtryk for, at deres selvtillid er i top (58,3 pct.), men stadig væsentligt færre end blandt unge, der aldrig har overvejet at begå selvmord.

Når vi i tabel 15 ser på, hvordan de unge vurderer deres popularitet sammenlignet med andre unge, viser det sig, at der er en markant større andel af de unge, der har overvejet at begå selvmord (13,7 pct.), end af de unge, der ikke har overvejet at begå selvmord (5,6 pct.), som føler sig mindre populære end andre unge.

Tabel 15: Sammenhæng mellem de unges vurdering af egen popularitet og selvmordsovervejelser og -forsøg				
Hvor populær er du i forhold til andre unge på din egen alder?				
		Mindre populær	Lige så populær	Mere populær
Overvejet selvmord?	Nej	*** 5,6%	*** 79,9%	*** 14,5%
	Ja	*** 13,7%	*** 73,2%	*** 13,1%
Forsøgt selvmord?	Ikke forsøgt	* 13,1%	* 73,9%	* 12,9%
	Forsøgt	14,8%	71,9%	13,3%
	En gang	* 12,3%	* 82,2%	* 5,5%
	Flere gange	* 19,4%	* 58,1%	* 22,6%
Alle unge		6,9%	78,8%	14,3%
Chi square test : * p < 0,05 ** p<0,01 *** p <0,001				

Det har dog ikke umiddelbart nogen statistisk signifikant betydning, om de har forsøgt at realisere overvejelserne eller ej. Går vi bagom tallene, kan vi imidlertid konstatere, at de unge, der har forsøgt at begå selvmord flere gange (19,4 pct.), i højere grad end de unge, der har forsøgt at begå selvmord én gang (12,3 pct.), føler sig mindre populære end andre unge.

Billedet bliver til gengæld mere mudret, når vi ser på andelen af unge, der oplever at være mere populære end andre unge. Der er således kun en lille forskel på de unge, der aldrig har overvejet selvmord (14,5 pct.) og de unge, der har haft sådanne overvejelser (13,1 pct.). Det har tilsyneladende heller ikke nogen betydning, om man har ladet det blive ved tankerne (12,9 pct.) eller forsøgt at begå selvmord (13,3 pct.).

Men blandt de 13,3 pct., der har forsøgt at begå selvmord, men som ikke desto mindre betragter sig selv som mere populære end andre unge, er der dog en bemærkelsesværdig forskel: Fire gange så mange af de unge, der har forsøgt at begå selvmord flere gange (22,6 pct.), som af de unge, der kun har forsøgt én gang (5,5 pct.), betragter sig som mere populære end andre unge. De unge, der har forsøgt selvmord flere gange, spreder sig således i højere grad end de unge, der kun har forsøgt selvmord én gang. De oplever sig i højere grad som både mindre og mere populære end andre unge. Det er da værd at bemærke, at også i dette kapitel, er oplevelsen af at være mere populær på ingen måde uløseligt bundet sammen med et problemfrit ungdomsliv. Også blandt disse unge er det imidlertid et flertal, der vurderer, at de er lige så populære som andre unge på deres egen alder.

Også når vi ser på, hvor ofte de unge oplever problemer, der gør det svært for dem at klare hverdagen, kan vi konstatere en sammenhæng med deres selvmordstanker og -forsøg. Som det fremgår af tabel 16, er det kun 5,3 pct. af de unge, der aldrig har overvejet at begå selv-

mord, der ofte eller altid føler, at de har problemer, der gør det svært for dem at håndtere deres hverdag. Har de unge overvejet at begå selvmord, femdobles denne andel imidlertid til 26,3 pct.

Endnu engang er forskellen mellem det at overveje og forsøge selvmord kun synlig, når man ser på de unge, der har forsøgt at begå selvmord flere gange. Her finder vi til gengæld hele 41,8 pct., der ofte eller altid oplever, at de har problemer, der gør det svært for dem at klare hverdagen. Det er også kun i denne gruppe, at det ikke er en majoritet, som svarer, at det sjældent eller aldrig er tilfældet.

Tabel 16: Sammenhæng mellem oplevelsen af problemer, der gør det svært at klare hverdagen og selvmordsovervejelser og -forsøg				
		Sjældent eller aldrig	Hverken sjældent eller ofte	Ofte eller altid
Overvejet selvmord?	Nej	*** 83,3%	*** 11,4%	*** 5,3%
	Ja	*** 54,5%	*** 19,2%	*** 26,3%
Forsøgt selvmord?	Ikke forsøgt	* 56,0%	* 19,8%	* 24,2%
	En gang	* 59,7%	* 13,9%	* 26,4%
	Flere gange	* 38,8%	* 19,4%	* 41,8%
Alle unge		78,5%	12,7%	8,8%
Chi square test : * p < 0,05 ** p<0,01 *** p <0,001				

Når vi over én kam kigger på de fire spørgsmål, vi har brugt til at indkredse de unges syn på sig selv og deres liv, kan vi konstatere, at det at have erfaringer med selvmordsovervejelser og -forsøg generelt hænger sammen med, at de unges syn på livet og sig selv er mere tilbøjelige til at være negative. Selvom de unge, der har forsøgt at begå selvmord flere gange, i højere grad end unge, der har forsøgt at begå selvmord én gang, oplevede sig som mere populære end andre unge, synes netop denne gruppe imidlertid i særlig grad at have et negativt syn på sig selv og deres liv. De oplever i højere grad end alle andre grupper, at deres liv er dårligt eller meget dårligt, at deres selvtillid er lav eller meget lav, at de er mindre populære end andre unge, og at de ofte eller altid har problemer, der gør det svært at klare hverdagen. Det er ikke mange unge, der befinder sig i denne gruppe, men de unge, der gør, oplever til gengæld en betydelig mistro.