Baksiden av studenttilværelsen – selvmordstanker og -forsøk i et utvalg norske studenter

Siri Bøhn-Abrahamsen
Høyskolen Kristiania
siribabrahamsen@gmail.com

Kim Lier Syljuåsen
Høyskolen Kristiania

Takk til veileder Lars Dehli for gode råd og veiledning.

Akademiske institusjoner har et særlig ansvar for å legge til rette for god tilgang til psykisk helsehjelp.

Selvmordstanker og -atferd er et alvorlig folkehelseproblem med betydelige konsekvenser for individet, pårørende og samfunnet. Studenter utgjør en sårbar gruppe, og overgangen til høyere utdanning innebærer betydelige livsendringer, økt akademisk press og sosial omstilling.

Vi er to tidligere psykologistudenter (alumni) fra Høyskolen Kristiania som skrev bacheloroppgave i 2024 om forekomsten av selvmordstanker og selvmordsforsøk hos norske studenter i høyere utdanning. I denne rapporten ønsker vi å formidle tall fra datamaterialet vi samlet inn i prosessen. Vi tenker at dette kan være av interesse for psykologer og fagmiljøet, og bidra til økt oppmerksomhet rundt den psykiske helsen til studenter.

Funn fra *World Mental Health Surveys International College Student Project* har vist at studenter på tvers av flere land strever med psykiske helseplager som depresjon og angst (Auerbach et al., 2018). Til tross for mer fokus på studenters psykiske helse finnes det få norske studier som spesifikt undersøker forekomsten av selvmordstanker og selvmordsatferd hos studenter. I Norge har Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (SHoT) kartlagt studenters helse og trivsel siden 2010. I SHoT-rapporten fra 2022 så man en økning i psykiske plager hos studenter fra 18 % til 35 % (Sivertsen et al., 2022). Rapporten fant i tillegg at 1 av 5 studenter rapporterte å ha vurdert å ta sitt eget liv, og 5 % rapporterte å ha forsøkt å ta sitt eget liv.

Nyere forskning (Sivertsen et al., 2022) og samfunnsdebatt (Haidt, 2024) peker på en bred og bekymringsfull trend blant unge voksne generelt. Unge i alderen 18–25 år rapporterer i økende grad om psykiske vansker. Andelen unge med angstlidelser har økt med 134 % og depresjonsplager med 106 % siden 2010 (Dehli, 2024). Økningene er ikke like fremtredende i eldre aldersgrupper, noe som kan antyde at det er spesifikke samfunnsforhold som rammer den yngre generasjonen. I en kronikk i Forskersonen (Dehli, 2024) trekker veilederen vår Lars Dehli frem økt skjermtid, sosiale medier, prestasjonspress og svekket sosial tilknytning som mulige faktorer bak utviklingen.

Vi var nysgjerrige på om forekomsten av selvmordstanker og selvmordsatferd blant studenter i vårt materiale ville samsvare med funnene fra SHoT - undersøkelsen. Derfor ønsket vi i bacheloroppgaven å kartlegge disse forholdene blant norske studenter. Ved hjelp av et spørreskjema ba vi studenter i aldersgruppen 18–35 år om å svare på om de har hatt selvmordstanker de siste tre månedene, om de noen gang har hatt selvmordstanker, og om de har forsøkt å ta sitt eget liv.

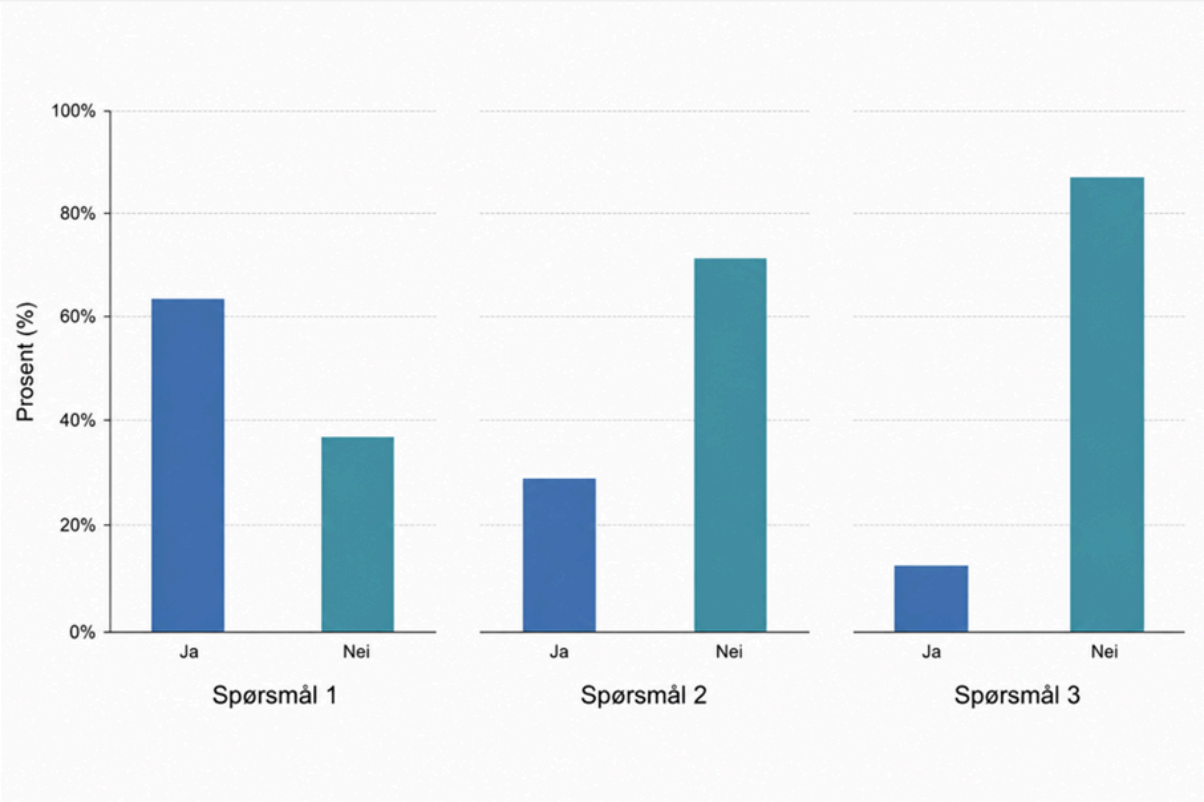
Undersøkelsen

Datainnsamlingen ble gjennomført ved hjelp av en anonym spørreundersøkelse laget av nettskjema.no og distribuert via sosiale mediegrupper for studenter. Undersøkelsen samlet ikke inn personopplysninger, og det var ikke mulig å identifisere deltakerne. Deltakelsen var frivillig, og deltakerne ble informert om temaet og formålet med undersøkelsen før samtykke ble gitt. På grunn av den sensitive tematikken la vi vekt på anonymitet av etiske hensyn. Deltakere ble også gjort oppmerksomme på tilgjengelige hjelpetjenester, som hjelpetelefonen til Mental Helse. Undersøkelsen hadde totalt 189 deltakere, hvorav 85,2 % var kvinner og 14,8 % var menn. Aldersspennet var 18–35 år, fordelt på tre grupper: 51 % var 18–23 år, 28 % var 24–29 år og 21 % var 30–35 år.

Spørsmålene våre var: 1) Har du hatt selvmordstanker de siste 3 månedene?, 2) Har du hatt selvmordstanker noensinne? og 3) Har du prøvd å ta ditt eget liv?

Figur 1

Studentenes svar på de tre spørsmålene prosentvis



Av de som svarte på spørreskjemaet, rapporterte 29 % om selvmordstanker de siste tre månedene, 63 % svarte at de hadde hatt selvmordstanker minst én gang i livet, og 12,7 % svarte at de hadde forsøkt å ta sitt eget liv.

Drøfting

Hvis tallene vi samlet inn til bacheloroppgaven, gjenspeiler situasjonen blant norske studenter generelt, tyder det på en høy forekomst av selvmordstanker i denne gruppen. Tallene i vår undersøkelse viste at en betydelig andel av studentene i utvalget rapporterte om selvmordstanker. Nærmere 29 % oppga selvmordstanker de siste tre månedene, og 63 % av deltakerne rapporterte at de hadde hatt selvmordstanker på et tidspunkt i livet. Det er usikkert om våre tall gir et representativt bilde av situasjonen blant norske studenter, men vi mener likevel tallene kan gi grunn til bekymring. Vårt utvalg rapporterte en høyere forekomst enn det som er vanlig i den generelle befolkningen, der om lag 10 % oppgir selvmordstanker det siste året (Folkehelseinstituttet, 2020), og samsvarer med funn fra internasjonale studier som viser forhøyet risiko i studentpopulasjoner (Mortier et al., 2018). Våre tall kan videre forstås i lys av en økende forekomst av psykiske plager blant norske studenter, slik det blir beskrevet i SHoT-undersøkelsen (Sivertsen et al., 2022). Funnene i undersøkelsen understreker behovet for forebyggende tiltak og tilgjengelige støttetjenester for å redusere risikoen for selvmordstanker blant studenter.

Vår forståelse av tallene

Vi tenker at tallene kan forstås ut fra hvordan studenter har tilgang til og oppsøker psykisk helsehjelp. Tidligere studier har vist at studenter opplever psykiske plager, men en stor andel av disse ikke oppsøker hjelp. (Eisenberg et al., 2007). Faktorer som stigma, utilstrekkelig kunnskap om eksisterende tilbud og lange ventetider kan redusere muligheten for å få nødvendig støtte. Vi mener det er behov for en mer proaktiv tilnærming til psykisk helsearbeid i høyere utdanningsinstitusjoner, hvor studentenes psykiske helse gis høyere prioritet. For å forstå hvorfor situasjonen er slik for studenter, kan vi trekke inn ulike teoretiske modeller som belyser mekanismer bak selvmordsatferd. For eksempel fremhever Joiners (2005) Interpersonal Theory of Suicide to sentrale risikofaktorer: opplevelsen av å være en byrde (perceived burdensomeness) og mangel på sosial tilhørighet (thwarted belongingness). Vi tror studenter kan være særlig sårbare for disse faktorene i perioder preget av akademisk press, ensomhet og opplevelser av utilstrekkelighet. Vi tenker også at Klonsky og Mays' (2015) Three-Step Theory of Suicide (3ST) og Shneidmans (1993) psychache-teori kan være relevante rammeverk for å forstå selvmordsatferd hos studenter. 3ST fremhever at selvmordstanker oppstår ved intens psykisk smerte og håpløshet, og kan føre til selvmordsforsøk dersom individet har evne eller vilje til å handle på tankene. I studentpopulasjonen kan stressorer som økonomiske bekymringer, akademiske krav og sosial isolasjon forsterke disse prosessene. Ifølge Shneidman kan manglende mestringsstrategier eller støttende nettverk gi en økt risiko for psykiske plager. Vi mener disse teoretiske perspektivene gir innsikt i hvorfor studenter ser ut til å være særlig utsatt.

Styrking av studenters psykiske helse

I vår spørreundersøkelse rapporterte en betydelig andel av studentene selvmordstanker og/eller tidligere selvmordsforsøk. Det må samtidig tas høyde for at enkelte deltakere kan ha rapportert begge deler. Tallene viser etter vår vurdering at det er et behov for økt satsing på forebyggende tiltak og lavterskeltilbud for å styrke studentenes psykiske helse. I lys av våre tall mener vi at det bør legges særlig vekt på tiltak som fremmer sosial tilhørighet, reduserer opplevelsen av å være en byrde og sikrer god tilgang til psykisk helsehjelp. Akademiske institusjoner har et særlig ansvar i et slikt arbeid, for eksempel gjennom tiltak som fremmer trivsel, reduserer stressfaktorer og legger til rette for en mer balansert studiehverdag. Videre tenker vi at effektiv forebygging forutsetter samarbeid mellom

utdanningsinstitusjonene og helsemyndighetene. Vi håper at våre tall kan bidra til økt oppmerksomhet og videre samtaler om hvordan vi kan styrke den psykiske helsen til studenter.

Referanser

Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., Kessler, R. C. & WHO WMH-ICS Collaborators. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology, 127*(7), 623–638. https://doi.org/10.1037/abn0000362

Dehli, L. (2024, 9. mai). *Fallende IQ og flere psykiske helseplager: Er gen Z den fortapte generasjonen?* Forskersonen. https://www.forskersonen.no/barn-og-ungdom-helse-kronikk/fallende-iq-og-flere-psykiske-helseplager-er-gen-z-den-fortapte-generasjonen/2363941

Eisenberg, D., Downs, M. F., Golberstein, E. & Zivin, K. (2007). Stigma and help seeking for mental health among college students. *Medical Care, 45*(5), 437–444. https://doi.org/10.1097/MLR.0b013e31803bb4c1

Folkehelseinstituttet. (2020). *Selvmord i Norge – utvikling og forebygging.* https://www.fhi.no/he/folkehelserapporten/psykisk-helse/selvmord-i-norge?utm

Haidt, J. (2024). *The Anxious Generation – How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness.* Penguin Press.

Joiner, T. E. (2005). *Why People Die by Suicide.* Harvard University Press.

Klonsky, E. D. & May, A. M. (2015). The Three-Step Theory (3ST): A new theory of suicide rooted in the «ideation-to-action» framework. *International Journal of Cognitive Therapy, 8*(2), 114–129. https://doi.org/10.1521/ijct.2015.8.2.114

Mortier, P., Cuijpers, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Demyttenaere, K., Green, J. G., Kessler, R. C., Nock, M. K. & Bruffaerts, R. (2018). The prevalence of suicidal thoughts and behaviours among college students: A meta-analysis. *Psychological Medicine, 48*(4), 554–565. https://doi.org/10.1017/S0033291717002215

Shneidman, E. S. (1993). *Suicide as psychache: A clinical approach to self-destructive behavior.* Jason Aronson.

Sivertsen, B., Knapstad, M., Petrie, K., O'Connor, R., Lønning, K. J. & Hysing, M. (2022). Changes in mental health problems and suicidal behaviour in students and their associations with COVID-19-related restrictions in Norway: a national repeated cross-sectional analysis. *BMJ Open*, *12*(2). https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-057492

Publisert: 17.08.2026, Tidsskrift for Norsk psykologforening.