



**Faktaserien**  
**Nr. 9**

© Forfatteren og Center for Selvmordsforskning  
Odense, 2003

Det er tilladt at citere, kopiere m.v. fra dette hæfte  
med tydelig kildehenvisning

Udgivet af  
Center for Selvmordsforskning  
Søndergade 17  
5000 Odense C  
Tel: (+45) 66 13 88 11  
Fax: (+45) 65 90 81 74  
E-mail: [info@selvmordsforskning.dk](mailto:info@selvmordsforskning.dk)

1. udgave, 1. oplag, November 2003

ISBN: 87-90291-26-3

# Indhold

<b>Forord</b>	<b>5</b>
<b>1. Indledning</b>	<b>7</b>
<b>2. Kilder</b>	<b>7</b>
<b>3. Årstidsvariation i selvmord og selvmordsforsøg</b>	<b>8</b>
<b>4. Teorier om årsagen til årstidsvariationen</b>	<b>10</b>
<b>5. Fordeling over ugedage</b>	<b>12</b>
<b>6. Fordeling over helligdage</b>	<b>13</b>
<b>7. Fordeling hen over måneden</b>	<b>14</b>
<b>8. Fordeling over døgnet</b>	<b>15</b>
<b>9. Andre begivenheder</b>	<b>16</b>
<b>10. Litteratur</b>	<b>17</b>
<b>11. Hvor henvender man sig?</b>	<b>19</b>



## Forord

Dette hæfte "*Sæsonsvingninger i selvmordsadfærd*" indgår i en række hæfter om fakta og forskning vedrørende selvmordstanker og selvmordsadfærd. Hensigten med hæfterne er at formidle viden som grundlag for forebyggelse. Målgruppen er derfor alle, der enten i deres uddannelsesforløb eller i forbindelse med deres arbejde kommer i kontakt med selvmordstruede mennesker. Dette faktahæfte handler om sæsonsvingninger i selvmordsforsøg og selvmord.

Sæsonsvingninger behandles bredt, idet det dækker over tidsmæssig variation, som fordelingen over måneder, ugedage og døgnets timer, samt betydningen af helligdage og andre særlige mærkedage.

Dette faktahæfte præsenterer resultaterne af især dansk forskning fra Center for Selvmordsforskning, men sammenligner også resultaterne med udenlandsk forskning.

November 2003  
Børge F. Jensen



# 1. Indledning

Pressen fokuserer jævnligt på emner, der har forbindelse med variationen af selvmord og selvmordsforsøg over tid. Her gentages jævnligt forskellige myter om selvmordshandlinger, hvor nogle er rigtige, mens andre myter ikke stemmer overens med virkeligheden.

Blandt myterne kan nævnes:

- Antallet af selvmord er størst i december
- Selvmord sker om natten

Eksistensen af Register for Selvmord og Register for Selvmordsforsøg på Center for Selvmordsforskning har givet mulighed for detaljeret at undersøge sæsonsvingninger i bred forstand på danske data.

## 2. Kilder

### Selvmord

Dødsårsagsregisteret, som udarbejdes af Sundhedsstyrelsen, indeholder information om alle dødsfald i Danmark. Registreringen finder sted ud fra dødsattester og indeholder bl.a. *dødsdato*. Handlingen behøver nødvendigvis ikke at have fundet sted på denne dato, idet man regner med, at op til 15 % af selvmorderne ikke dør samme dag, som selvmordshandlingen udføres. En del af dødsårsagsregisteret er overført til *Register for Selvmord* ved Center for Selvmordsforskning, og det indeholder ca. 35.000 selvmord fra perioden 1970-1998.

### **Selvmordsforsøg**

Systematisk registrering af selvmordsforsøg i Danmark finder kun sted i Fyns Amt. Denne registrering foretages ud fra journaler fra sygehuse og skadestuer - både somatiske (almindelige) og psykiatriske - og indeholder derfor kun selvmordsforsøg, der kommer til sundhedsvæsenets kendskab, Derfor indeholder *Register for Selvmordsforsøg* ikke selvmordsforsøg uden efterfølgende behandling, eller selvmordsforsøg, der alene medfører besøg hos praktiserende læger. Tidligere undersøgelser blandt unge (Jessen, Andersen & Bille-Brahe, 1996) har desuden vist, at op mod 75-90 % af selvmordsforsøgene ikke bliver behandlet og dermed registreret. Det kan derfor ikke udelukkes, at åbningstider på sygehuse og hos praktiserende læger afspejler sig i den tidsmæssige variation af selvmordsforsøg. Registreringen har fundet sted siden april 1989, og i perioden 1989-2000 er der registreret omkring 9.000 selvmordsforsøg i Fyns Amt. *Register for Selvmordsforsøg* ved Center for Selvmordsforskning indeholder bl.a. oplysninger om *hændelsesdato og -tidspunkt*.

### **3. Årstidsvariation i selvmord og selvmordsforsøg**

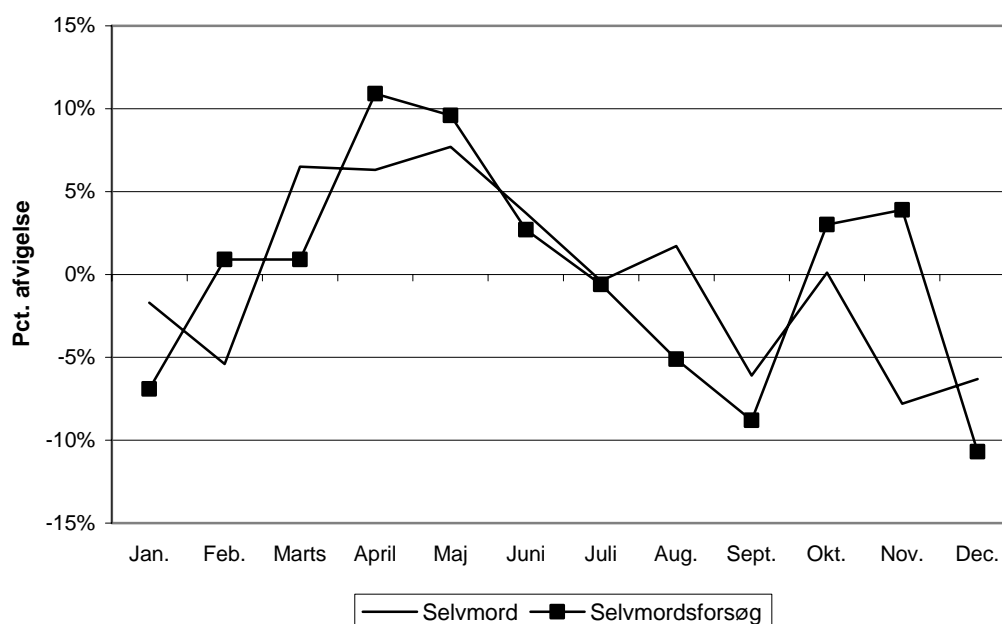
Antallet af selvmord i Danmark viser et tydelig toppunkt i forårmånederne marts til maj (betegnes ofte som forårsmaksimum). Et mindre toppunkt ses også om efteråret.

Selvmordsforsøgene viser to tydelige toppunkter i april-maj og oktober-november.

Fordelingen over måned af selvmord og selvmordsforsøg ses på figur 1. Der er omkring 10 % flere selvmordsforsøg i april og maj end forventet og omkring 7 % flere selvmord i marts til maj end forventet. Det forventede antal udtrykker antallet af selvmord henholdsvis selvmordsforsøg, hvis der ingen variation var i løbet af året.

Der er også lavet mange udenlandske undersøgelser over månedsfordelingen, som viser de samme tendenser. På den sydlige halvkugle følger variationen over måneder de omvendte årstider, hvor foråret falder i september til november.

Figur 1. Den månedlige fordeling af selvmord (1970-1998) og selvmordsforsøg (1989-2000).



Der er ikke fundet kønsforskelle i Danmark med hensyn til fordelingen hen over året af selvmord og selvmordsforsøg. Nogle undersøgelser fra andre lande viser forskelle mellem de to køn.

Derimod viser det sig, at yngre menneskers forårsmaksimum for selvmord ligger i marts, mens ældre mennesker over 50 år først topper i maj.

## 4. Teorier om årsagen til årstidsvariationen

Nogle forskere har forsøgt at forklare forårs- og efterårsmaksimumet, men det er kun mulige forklaringer. De tre kendte teorier er:

1. Lys og vejr påvirker hjernens kemi.
2. Om foråret er folk mere aktive, også socialt, end om vinteren. Dette kan medføre flere konflikter, ligesom ensomme mennesker føler sig mere isolerede.
3. Foråret er de brudte løfters tid. Om vinteren ser man frem til forårets komme, der forbindes med håb, aktivitet og årets genfødsel. Hvis det så viser sig, at foråret ikke opfylder forhåbningerne, kan det betyde at nogle personer forsøger selvmord.

### *Lys og dagslængde*

Nogle undersøgelser har peget på dagslængde, eller ændring i dagslængden som den væsentligste forklaring på årstidsvariationen i selvmordsadfærd. Når ændringen i dagslængde og temperatur er størst om foråret og efteråret, topper antallet af selvmord og selvmordsforsøg.

### *Vejret*

Blandt de faktorer, som kunne påvirke årstidsfordelingen, har mange undersøgelser peget på vejret. I denne sammenhæng skal vejret opfattes som klimaet, der afhænger af breddegrad på jordkloden og beliggenhed i forhold til havet. I Danmark har vi således et tempereret kystklima. Årstidsvariationen i selvmordsadfærd aftager, jo mere man nærmer sig ækvator, hvilket støtter denne teori.

Vejret kan også opfattes som ændringer fra dag til dag af de meteorologiske faktorer som temperatur, nedbør og solskin. Meteorologiske forhold kan ikke forklare årstidsvariationen, men kan derimod forklare mindre forskydninger i antallet af selvmord og selvmordsforsøg over kortere perioder.

## **Selv mord**

Om efteråret og vinteren er der flere selvmord, når det er tåget, fugtigt og regnfuldt, men færre når det er rigtigt vintervejr (koldt, klart vejr med snedække). Korte, overskyede og tågede dage fremmer depressioner, men hæmmer også den sociale aktivitet. Depressioner kan forklare, at risikoen for selvmord er større i dårligt efterårs- og vintervejr. Sammenhængen mellem vejr og depression er undersøgt af Dam, Jakobsen & Møllerup, 1998.

Om foråret og sommeren medfører godt vejr (varmt, tørt), at risikoen for selvmord stiger. Det er påvist, at lange, varme dage reducerer depression, hvilket giver den depressive øget energi til at foretage selvmordshandlinger. Ligeledes stiger den sociale aktivitet, når vejret er godt, hvilket fremmer konflikter og følelsen af isolation. Der er således en række mulige forklaringer på dette paradoks.

Et vejrskifte, uanset om det er til bedre eller dårligere vejr, har vist sig generelt at nedsætte risikoen for selvmord.

## **Selv mordsforsøg**

Der er også undersøgelser af sammenhængen mellem selvmordsforsøg og vejr, hvor tendenserne er de samme, men ikke så tydelige, hvilket kan skyldes at forsøgsregistret indeholder færre hændelser end selvmordsregisteret.

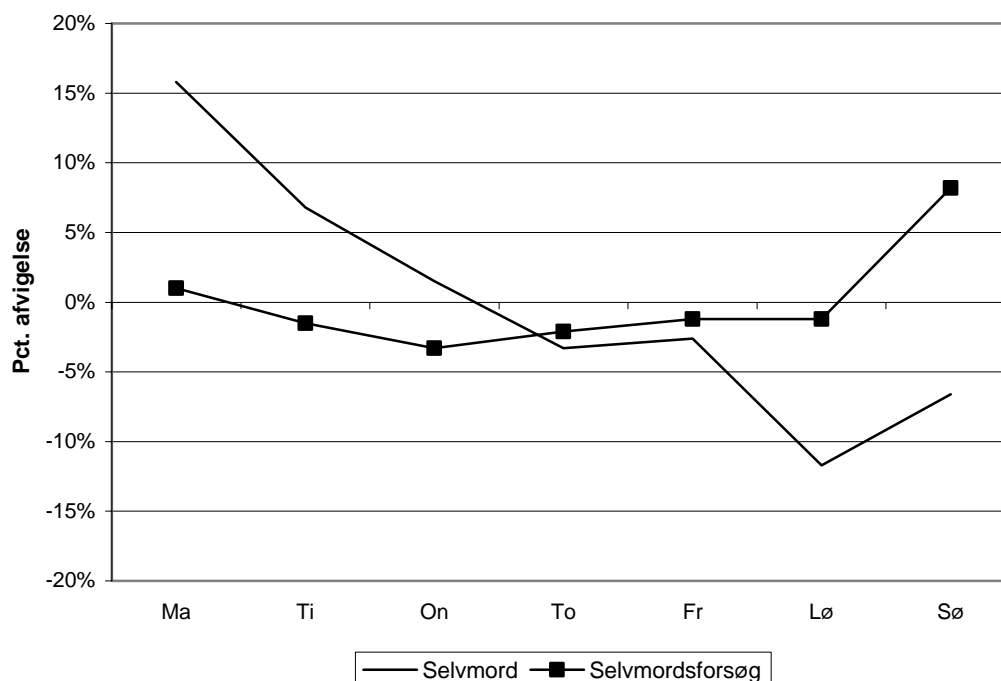
En pilotundersøgelse af vejrets indflydelse på selvmord er publiceret i (Jessen, Steffensen & Jensen, 1998).

## 5. Fordeling over ugedage

Der er et klart mønster hen over ugens dage, idet der er flest selvmord om mandagen (16 % flere end forventet). Risikoen falder støt hen i gennem ugen med færrest selvmord om lørdagen. Selv om unge (15-24 år) har få selvmord, viser deres ugemønster sig at være anderledes end hos resten af befolkningen, idet de i højere grad vælger weekenden til at begå selvmord i.

Antallet af selvmordsforsøg viser ikke noget tydeligt mønster bortset fra, at der er flest om søndagen. Sammenlignende undersøgelser af fordelingen over ugedage i en række europæiske lande viste stor forskel landene imellem. Den generelle tendens var dog en beskeden overvægt af selvmordsforsøg om søndagen (Jessen m.fl., 1999).

Figur 2. Selvmord (1970-1998) og selvmordsforsøg (1989-2000) fordelt over ugedag.



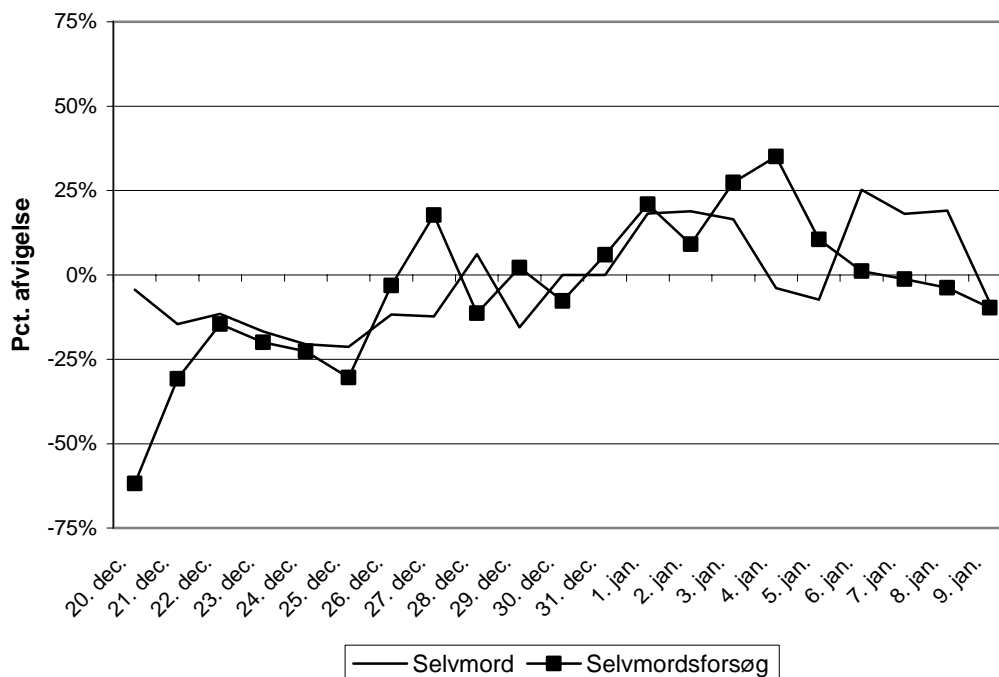
Som forklaring på ugedagsmønsteret eksisterer følgende teorier: For selvmord antager man, at ugemønsteret styres af personlige problemer, især depressioner, som formodes at toppe i begyndelsen af ugen. En udløsende faktor for depressioner kan være forventningerne til weekenden, som ikke blev indfriet (teorien om de brudte løfter).

Derimod antager man, at selvmordsforsøg i højere grad udløses af konflikter med andre personer, hvor familieproblemer især dominerer i weekenden.

## 6. Fordeling over helligdage

En af myterne om selvmord er, at der er flere selvmord i december måned i forbindelse med julen. De faktiske tal viser derimod, at der er færre selvmord og selvmordsforsøg i både december måned (henholdsvis 6,3 % og 10,7 %) og januar måned (henholdsvis 1,7 % og 6,9 %) end forventet (jfr. figur 1). Desuden er december måneds selvmord og selvmordsforsøg fordelt således, at der er færrest i julen og dagene umiddelbart før. Derimod ses der markant flere selvmord og selvmordsforsøg umiddelbart efter nytår sammenlignet med resten af januar måned, så det ser ud til, at folk udsætter handlingen til efter helligdagene (Figur 3). En af de mulige forklaringer er igen teorien om de brudte løfter. Folk ser frem til julen, som forbindes med socialt samvær, men skuffelsen over det faktiske forløb resulterer i større selvmordsrisiko efter helligdagene.

Figur 3. Selvmord (1970-1998) og selvmordsforsøg (1989-2000) fordelt over jul og nytår.



Dette mønster med færre selvmord umiddelbart før og på helligdage passer også rimeligt på andre helligdage som Påske, Pinse, Store Bededag og Kristi Himmelfartsdag. Mønsteret for selvmordsforsøg omkring helligdagene ser ikke så klart ud, hvilket igen kan skyldes, at der er registreret langt færre forsøg end fuldbyrdede selvmord.

## 7. Fordeling hen over måneden

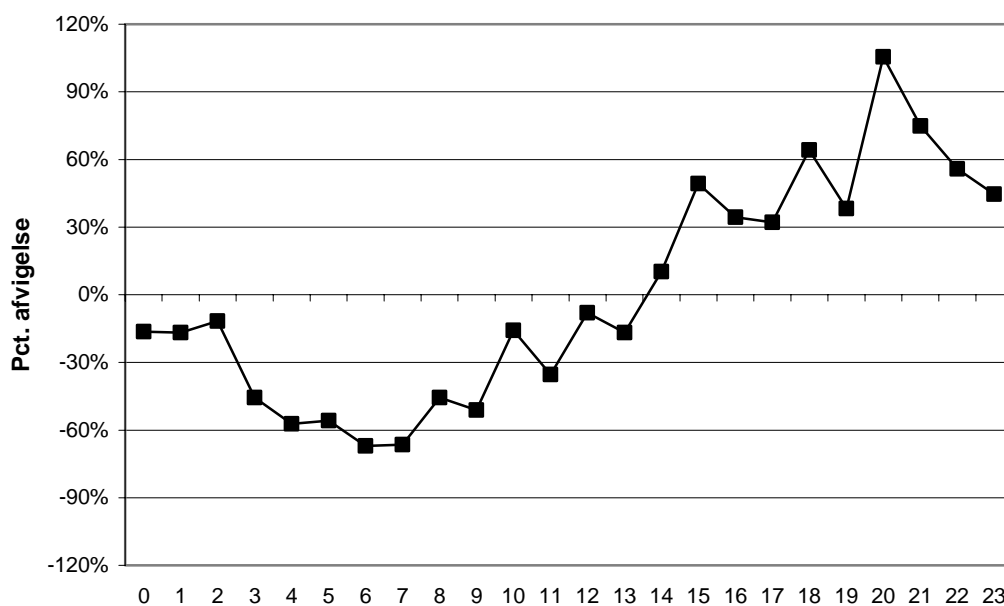
Selvmord og selvmordsforsøg finder hyppigere sted i begyndelsen af måneden end sidst på måneden, men det er ikke en generel effekt. Dette gælder især for december og januar, hvilket skyldes den forskydning af selvmord og selvmordsforsøg, der finder sted fra juleperioden til begyndelsen af januar.

## 8. Fordeling over døgnet

Der findes ingen undersøgelser fra Danmark, der beskæftiger sig med, hvornår på dagen folk begår selvmord. Undersøgelser fra udlandet viser, at selvmord finder sted i dagtimerne (døgnet lyse timer).

Derimod er der lavet danske undersøgelser på fordelingen af selvmordsforsøg (figur 4). Figuren viser, at de fleste selvmordsforsøg finder sted om eftermiddagen og om aftenen med et topunkt i tidsrummet kl. 20-21. Der er færrest forsøg i tidsrummet fra kl. 3 til kl. 10 om formiddagen.

Figur 4. Selvmordsforsøg (1989-2000) fordelt over døgnet (hele timer).



Denne døgnrytme med flest selvmordsforsøg om aftenen svarer nogenlunde til resultater fundet i andre europæiske lande.

Døgnrytmen for selvmordsforsøg hænger ligesom ugemønsteret muligvis sammen med familiemæssige konflikter, der typisk finder sted om aftenen

## 9. Andre begivenheder

Andre begivenheder, der på samme måde som helligdage påvirker folks sociale liv, er ligeledes blevet undersøgt.

De viser en tendens til, at selvmordsrisikoen er væsentligt mindre på valgdage til folketinget, men større, når der er valg til EU-parlamentet. Tilsvarende har amerikanske undersøgelser vist, at der er færre selvmord i forbindelse med præsidentvalg i USA.

Udenlandske undersøgelser af begivenheder, der påkalder sig stor opmærksomhed, viser også en indflydelse på den tidsmæssige variation af selvmord.

I en engelsk undersøgelse er der således påvist en forøget hyppighed af selvmord, især blandt kvinder i alderen 25-44 år, i måneden efter prinsesse Dianas begravelse i 1997.

En tilsvarende dansk undersøgelse har ikke kunnet påvise en effekt på selvmord og selvmordsforsøg efter kendte menneskers død.

## 10. Litteratur

Dam H., Jakobsen K. & Mellerup E. (1998). Prevalence of winter depression in Denmark. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 97, 1-4.

Jessen, G., Andersen, K., Arensman, E., Bille-Brahe, U., Grepet, P., De Leo, D., Hawton, K., Haring, C., Hjelmeland, K., Michel, K., Ostamo, A., Salander-Renberg, E., Schmidtke, A., Temesvary, B. & Wasserman, D. (1999). Temporal fluctuations and seasonality in attempted suicide in Europe. Findings from the WHO/EURO multicentre study on parasuicide. *Archives of Suicide Research*, 5, 57-69.

Jessen G., Andersen K. & Bille-Brahe U. (1996). Selvmordstanker og selvmordsforsøg blandt 15-24-årige i det danske uddannelsessystem. *Ugeskrift for Læger*, 158/36, 5026-5029.

Jessen G. & Jensen BF. (1998). Postponed Suicide Death? Suicides around birthdays and major public holidays. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 29(3), 272-283.

Jessen, G., Jensen, BF., Arensman, E., Bille-Brahe, U., Crepet, P., De Leo, D., Hawton, K., Haring, C., Hjelmeland, H., Michel, K., Ostamo, A., Salander-Renberg, E., Schmidtke A., Temesvary B. & Wasserman D. (1999). Attempted suicide and major public holidays in Europe: findings from the WHO/EURO Multicentre study on parasuicide. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 99, 412-418.

Jessen, G., Steffensen, P. & Jensen, BF. (1998). Seasons and meteorological factors in suicidal behaviour: Findings and meteorological considerations from a Danish study. *Archives of Suicide Research*, 4, 263-280



## 11. Hvor henvender man sig?

### Lokalt

Familie  
Venner  
Kolleger  
Skolepsykolog  
Sundhedsplejerske  
Pædagogisk Psykologisk Rådgivning (PPR)  
Børne- Ungerådgivning  
Gratis kommunal rådgivning (jf. Lov om social service, kap.2 §3)  
Socialforvaltningen  
Praktiserende læge  
Lægevagten  
Det nærmeste hospital  
Præst

### Nationalt

Livslinien	70 20 12 01
Linien	35 36 26 00
Sct. Nicolai Tjenesten	70 12 01 10
PsykiatriFondens TelefonRådgivning	39 25 25 25
TVÆRS-telefonrådgivningen	33 32 66 22
Børnetelefonen	35 55 55 55
Forældretelefonen	35 55 55 57
Ældresagen	33 96 86 86
Anonyme Alkoholikere	70 10 12 24
Landsforeningen mod Spiseforstyrrelser	70 10 18 18

[www.selvmordsforskning.dk](http://www.selvmordsforskning.dk)

[www.selvmordsforebyggelse.dk](http://www.selvmordsforebyggelse.dk)

[www.livslinien.dk](http://www.livslinien.dk)

[www.efterladte.dk](http://www.efterladte.dk)

## Centre for selvmordsforebyggelse

### **København**

Center for Forebyggelse af Selvmord

35 31 66 80

Telefontid: Mandag-Fredag kl. 9.00-14.00

Behandlingstilbud til personer med bopæl i København eller Frederiksberg kommune, der har forsøgt selvmord eller har alvorlige selvmordsovervejelser, og ikke har andre behandlingsmuligheder.

### **Århus**

Center for Selvmordsforebyggelse

77 89 38 30

Telefontid: Mandag-torsdag kl. 8.00-15.30, Fredag 8.00-15.00

Telefonen besvares i øvrigt døgnet rundt, idet der uden for åbningstiden omstilles til Psykiatrisk Skadestue, Psykiatrisk Hospital i Risskov.

Professionelt behandlingstilbud til personer i Århus Amt, som enten har svære overvejelser om selvmord eller har forsøgt at tage sit eget liv. Personer, der i forvejen har et behandlingstilbud, for eksempel inden for psykiatrien eller misbrugsområdet, bedes gøre brug af dette, selv om det drejer sig om selvmordsovervejelser.

### **Odense**

Center for Forebyggelse af Selvmordsadfærd

65 90 81 07

Telefontid: Mandag-torsdag kl. 9.00-15.00, Fredag kl. 9.00-12.00

Tilbud om samtale, støtte og rådgivning til personer (over 15 år) med bopæl i Fyns Amt, som har *forsøgt* selvmord, og som ikke har behandlingstilbud andet sted. Personerne bedes henvende sig hurtigst muligt efter forsøget.

*Tilbudene er gratis*

## I Faktaserien:

1. *Definitioner på selvmordsadfærd og selvskade (2002)*  
Lilian Zøllner
2. *Unges selvmordsforsøg og selvmordstanker (2002)*  
Lilian Zøllner
3. *Fra tabu til myte. Fakta om selvmordsadfærd (2002)*  
Berit Sørensen
4. *Ældre menneskers selvmord (2002)*  
Ole Varming
5. *Selvmordsforsøg i Fyns Amt – trends og tendenser (2002)*  
Henrik Schiødt og Karin Andersen
6. *Signaler på selvmordsadfærd (2003)*  
Pia Langhoff
7. *Selvmord i Danmark – rateudvikling for perioden 1990-1999 (2003)*  
Erik Christiansen
8. *Alkoholmisbrug og selvmordsadfærd (2003)*  
Iben Stephensen & Søren Møller
9. *Sæsonsvingninger i selvmordsadfærd (2003)*  
Børge F. Jensen
10. *Ludomani og selvmordsadfærd (2003)*  
Søren Møller
11. *Selvmordsprocessen (2004)*  
Søren Møller & Iben Stephensen



## ***Faktaserien***

*præsenterer studerende, kursister og andre med interesse for selvmordsforebyggelse for*

- fakta om selvmord (antal og udvikling)*
- fakta om selvmordsforsøg (antal og udvikling)*
- korte forskningsbidrag*
- studiemateriale*

*Det er tilladt at citere fra **Faktaserien** med tydelig kildehenvisning*

***Faktaserien** kan rekvireres ved henvendelse til centret. Pris kr. 25,00*

***Center for Selvmordsforskning** er oprettet 1989 og har siden 1999 været en selvejende institution under Socialministeriet*

***Center for Selvmordsforskning** indgår i European Network on Suicide Prevention and Research under WHO*

***Center for Selvmordsforskning** varetager*

- forskning i selvmord og selvmordsforsøg*
- registrering af selvmordsforsøg*
- registrering af selvmord*
- vidensformidling*
- uddannelse*