

Nogle samtaler redder dagen – andre redder liv

Psykiatrifondens rådgivning:
Henvendelser, brugere og temaer



Indhold

Nogle samtaler redder dagen – andre redder liv	4
Baggrund	5
Opkaldsdata	5
Samtaleregistrering	5
Samtalens natur	5
Procent ved flere svarmuligheder	5
Rådgivningen samlet	6
Antal henvendelser	6
Geografi	7
Kønsfordeling	8
Aldersfordeling	8
Aldersfordeling, når henvender er pårørende eller fagprofessionel	9
Pårørende	10
Samtalens formål	11
Diagnoser eller øvrige vanskeligheder	11
Telefonrådgivningen	13
Nøgletal	13
Ventetider og samtalens længde	13
Henvendelsestidspunkt	14
Detaljeret overblik over brugere i Telefonrådgivningen	14
Boligforhold	15
Familieforhold	15
Hovedproblemstillinger	16
Diagnoser eller øvrige vanskeligheder	17
Pårørende	19
Chatrådgivningen	20
Nøgletal	20
Henvendelsestidspunkter	20
Boligforhold	21
Familieforhold	21
Hovedproblemstillinger	21
Diagnoser eller øvrige vanskeligheder	24



Natrådgivningen	25
Tema: Forældre som pårørende	27
Børn og unge under 30 år	30
Tema: Brugere i behandling	31
Aldersfordeling	32
Hovedproblemstillinger	33
Diagnoser og andre psykiske problemstillinger	34
Hyppige brugere	35
Tema: Brugere under 30 år	37
Hovedproblemstillinger	37
Diagnoser	39
Tema: Brugere i aldersgruppen 13-19 år	41
Unge i behandling	41
Hovedproblemstillinger	41
Diagnoser	43
Selvmordstanker og selvmordsforsøg	46
Aldersfordeling	46
Kønsfordeling	46
Tema: Ensomhed	47
Kønsfordeling	47
Familie- og boligforhold	47
Tema: Behandlingssystemet	48



Psykiastrifondens rådgivning:

Nogle samtaler redder dagen – andre redder liv

Psykiastrifondens rådgivning så dagens lys i 2000 for at give mennesker med psykisk sårbarhed og deres pårørende et sted at henvende sig – anonymt, gratis og med fagligt kvalificeret hjælp og støtte. Siden har hundredtusinder brugt rådgivningen. Mange fortæller, at samtalen gjorde forskellen. For nogle var det en hjælp i en svær tid. For andre var det dét, der forhindrede, at det gik helt galt.

Psykisk sygdom rammer bredt

Fire ud af fem danskere. Så mange får behandling for psykisk sygdom i løbet af livet. Det viser et banebrydende dansk studie. Langt de fleste har en psykisk lidelse i en kortere periode og kommer sig igen. Det er altså ikke 82 %, der bliver indlagt eller er kronisk syge – mange er i medicinsk behandling en enkelt gang i en kortere periode.

Men det viser, hvordan langt størstedelen af os vil opleve at blive behandlet for psykisk sygdom på et tidspunkt i livet. Og det kræver, at vi ændrer vores forståelse af psykisk sygdom, så psykisk sygdom normaliseres, da det rammer næsten os alle. Mange af os vil således også opleve at være pårørende til mennesker med psykisk sygdom. I begge tilfælde er det vigtigt at få hjælp og støtte – og nogen at snakke med.

”

Jeg vil påstå, at rådgiveren den nat reddede mit liv

– Jeanette Markvart, bruger af rådgivningen

Vores rådgivere sidder klar – hver dag året rundt

Psykiastrifondens rådgivning tilbyder gratis, anonym og faglig rådgivning på telefon og chat – og har åbent 72 timer om ugen på telefonen og 72 timer på chatten. Hver dag, hele året.

Vi ved, at mange ofte ikke aner, hvor de ellers skal gå hen, og at rådgivningen spiller en livsvigtig rolle for mange hver eneste dag og nat.

Psykisk sygdom må **aldrig** ødelægge liv.

Psykiastrifonden er en privat, sygdomsbekæmpende organisation. Vi kæmper for, at alle mennesker med psykisk sygdom og de, som er i risiko for at få det, mødes med forståelse og får den hjælp og rådgivning, de har brug for. I tide.



Baggrund

Opkaldsdata

I årsrapporten skelnes der mellem opkaldsdata fra IP-Nordic og Basechat og de samtaleregistreringer, som rådgiverne selv har registreret efter endt samtale på både telefon-, chat- og brevkasserådgivning. I de analyser, der vedrører antallet af opkald, ventetid og travlhed, er det tal fra IP-Nordic, der er benyttet, når det handler om telefonrådgivningen – og tal fra Basechat, når det handler om chatrådgivningen. I de analyser, der omhandler samtalerens indhold, bliver rådgiverens egne registrerede informationer benyttet.

Samtaleregistrering

Samtaleregistrering sker efter hver interaktion, en rådgiver har med den person, som henvender sig. Her registreres data vedrørende samtalerens emne og baggrundsdata på henvender. Det er disse informationer, der bliver brugt i alle statistikker, som vedrører samtalerens indhold.

Samtalerens natur

Da rådgiverne ikke spørger specifikt ind til alle spørgsmålene i samtaleregistreringsskemaet, skal disse informationer naturligt indgå i samtalen, før de bliver registreret. Når procentsatser fremgår af analysen, er de derfor baseret på de oplysninger, der er registreret på hvert enkelt spørgsmål, hvortil de blanke svar bliver frasorteret.

Procent ved flere svarmuligheder

Da rådgiverne i nogle tilfælde kan registrere flere svar inden for samme kategori, beregnes procenter på to måder:

1. Som andel af alle registrerede emner (summerer til 100%).
2. Som andel af henvendelser, dvs. den andel af henvendelser, hvori et givent emne forekommer (summerer ikke til 100%, da flere emner kan forekomme i samme henvendelse).

Eksempel: Ved 10 henvendelser forekommer et emne i 5 henvendelser (50% af observationerne), men udgør 25% af alle registrerede emner, fordi der er registreret i alt 20 emner. Metode (1) angiver således 25%, mens metode (2) angiver 50%.

Der henvises til disse metoder, hvor det er relevant.





Rådgivningen samlet

Antal henvendelser

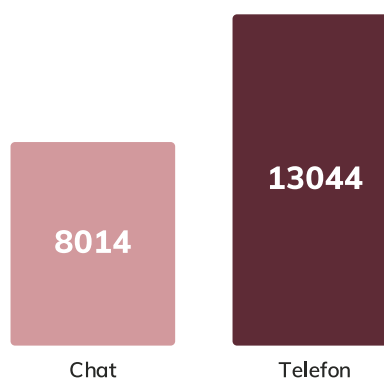
I 2025 har Telefonrådgivningen modtaget 44.938 opkald inden for åbningstid, hvilket er en stigning på knap 2% sammenlignet med 2024. Heraf blev 19.245 opkald besvaret. Det svarer til, at 43% af alle opkald blev besvaret.

Chatrådgivningen har besvaret 8.881 henvendelser fra 4.747 unikke brugere. Det er en stigning i antal henvendelser på 66% i forhold til 2024, og en stigning på 69% for antallet af unikke brugere.

Sammenlagt for chat og telefonen har Rådgivningen besvaret 28.126 henvendelser. Det er en stigning på 15% i forhold til 2024.

Tal og statistik for samtalerne indhold er baseret på registreringer fra rådgiverne efter endt samtale. I 2025 er der registreret i alt 21.058 besvarede henvendelser på tværs af telefonen og chatten i samtaleregistreringen. Figur 1 viser fordelingen af registrerede henvendelser på de to kanaler.

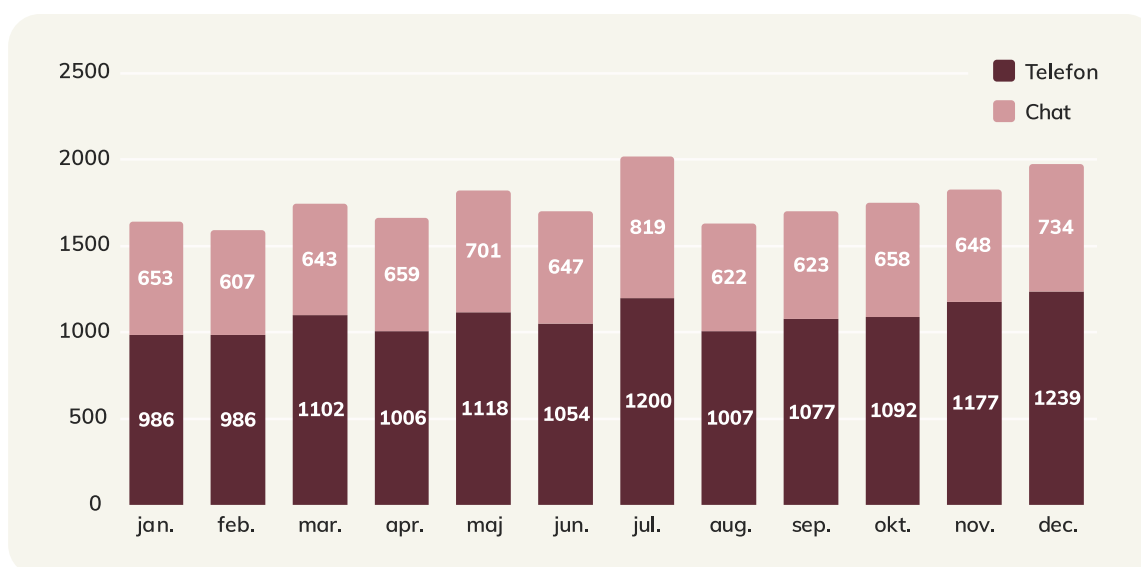
De registrerede henvendelser indeholder også spam eller henvendelser, hvor der er



Figur 1: Antal registrerede henvendelser fordelt på chat og telefon.

blevet lagt på, før samtalen er gået i gang. Det er alt andet lige stadig henvendelser, som rådgiverne bruger tid på at håndtere og registrere, men hvor der ikke er noget indhold at registrere. Der er ligeledes et svind i forhold til antallet af reelle samtaler, som rådgiverne ikke får registreret pga. forglemmelse, travlhed eller lign.

Nedenfor ses antallet af registrerede samtaler fordelt på årets måneder.



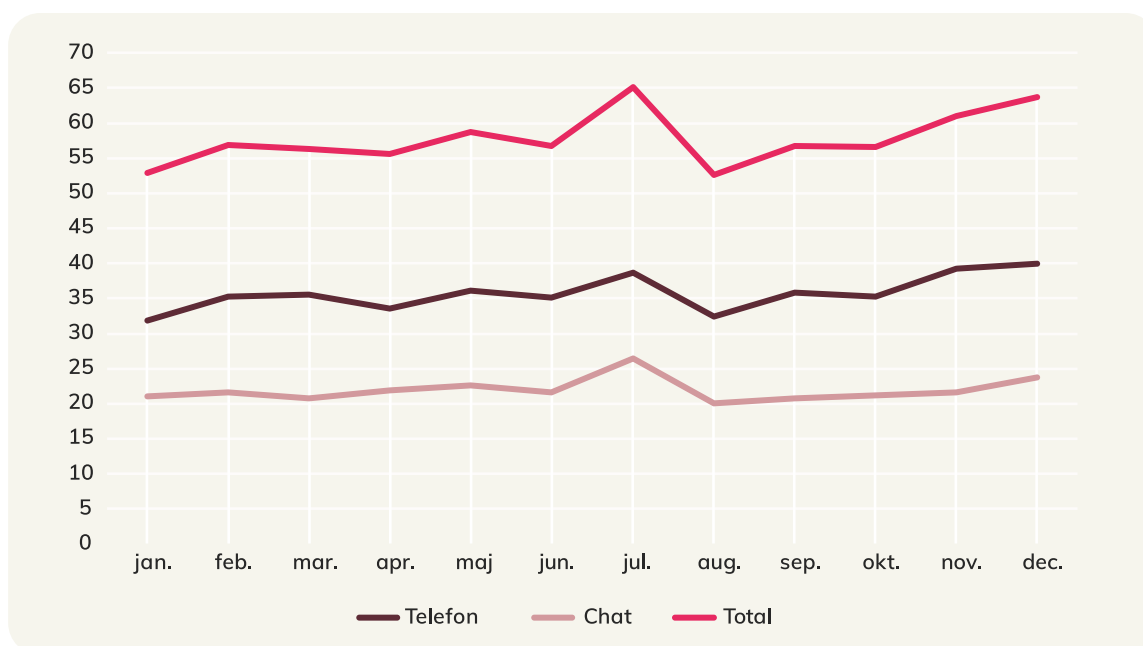
Figur 2: Antal registrerede henvendelser per måned i 2025.



Den måned med flest registreringer var juli måned, hvor der blev registreret 2.020 besvarede henvendelser.

Udsvingene mellem måneder særligt i det første halvår skyldes i nogen grad, at der i figuren ikke tages højde for månedernes varierende længde. Der ses nedenfor en oversigt over det gennemsnitlige antal registreringer per dag for hver måned i 2025.

Juli var stadig den måned med gennemsnitligt flest daglige registreringer på 65, efterfulgt af december med 64. Af figur 3 fremgår det, at februar trods det lavere totale antal registreringer havde flere i dagligt gennemsnit end de omkringliggende måneder januar, marts og april.

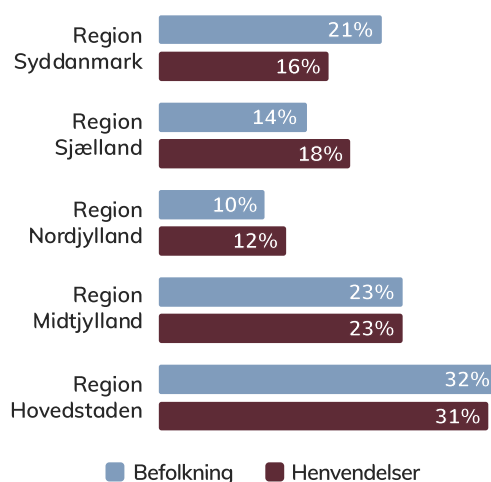


Figur 3: Gennemsnitligt antal registrerede henvendelser per dag, per måned i 2025.

Geografi

Figur 4 viser, hvor stor en procent af de registrerede henvendelser der kommer fra de forskellige regioner, sammenlignet med befolkningsprocenten. Befolkningsprocenten er beregnet ud fra en oversigt på regioner.dk.

Rådgivningen modtog i 2025 flest henvendelser fra Region Hovedstaden med 31% af de registrerede henvendelser, efterfulgt af Region Midtjylland med 23%. Dette skyldes formentlig i høj grad befolkningstætheden, idet andelen helt eller næsten fuldstændigt følger befolkningsprocenten i disse regioner.



Figur 4: Geografisk fordeling af henvendelser sammenlignet med befolkningstallet.



Til gengæld modtager rådgivningen relativt færre henvendelser fra Region Syddanmark og flere fra Region Sjælland, end man ville forvente af befolkningsprocenten. I forhold til 2024 er procentdelen af registrerede henvendelser fra Region Hovedstaden faldet, mens de øvrige regioner er steget.

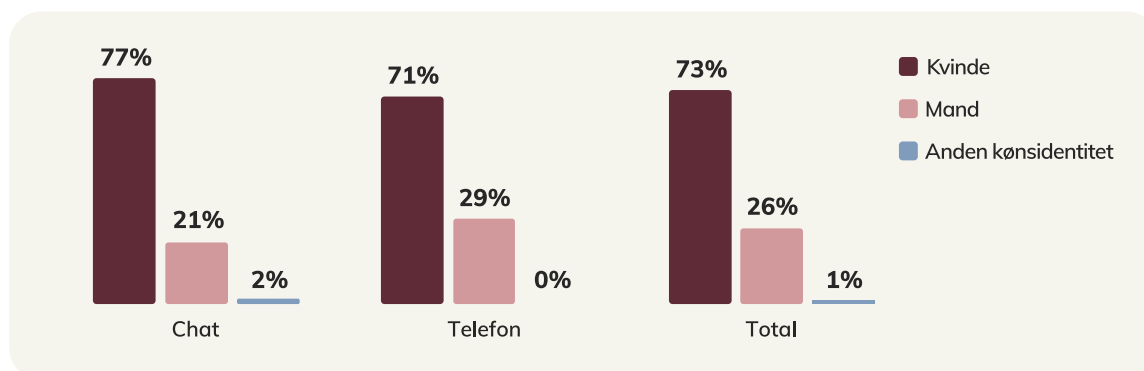
Region	2024	2025
Hovedstaden	36%	31%
Midtjylland	22%	23%
Nordjylland	11%	12%
Sjælland	17%	18%
Syddanmark	14%	16%

Tabel 1: Geografisk fordeling af henvendelser for 2024 og 2025.

Kønsfordeling

Cirka hver fjerde henvendelse til rådgivningen kom i 2025 fra mænd, mens kvinder udgjorde 73% af det samlede antal henvendelser. I 2024 var andelen af mænd 27% og kvinder 71%, mens andelen med anden kønsidentitet var den samme – 1%.

De mandlige brugere anvendte ligesom i 2024 mest telefonen, mens personer med anden kønsidentitet fortsat foretrækker chatten. Denne gruppe udgør mindre end 1% af brugerne på telefonen, hvorfor de ikke fremgår af figur 5.



Figur 5: Kønsfordeling af registrerede henvendelser for chat, telefon og samlet.

Aldersfordeling

For det samlede rådgivningstilbud er fordelingen af aldersgrupper på tværs af rådgivningen som vist i Tabel 2. Andelen af unge i gruppen 13-19 år, som henvender sig, er steget fra 8% i 2024 til 12% i 2025, mens andelen i aldersgrupperne 40-49 år og 50-59

år udgør en relativt mindre procentdel af henvendelserne i forhold til 2024.

Der var i 2025 samlet 84 henvendelser fra personer i aldersgruppen 0-12 år – eller under 1%.



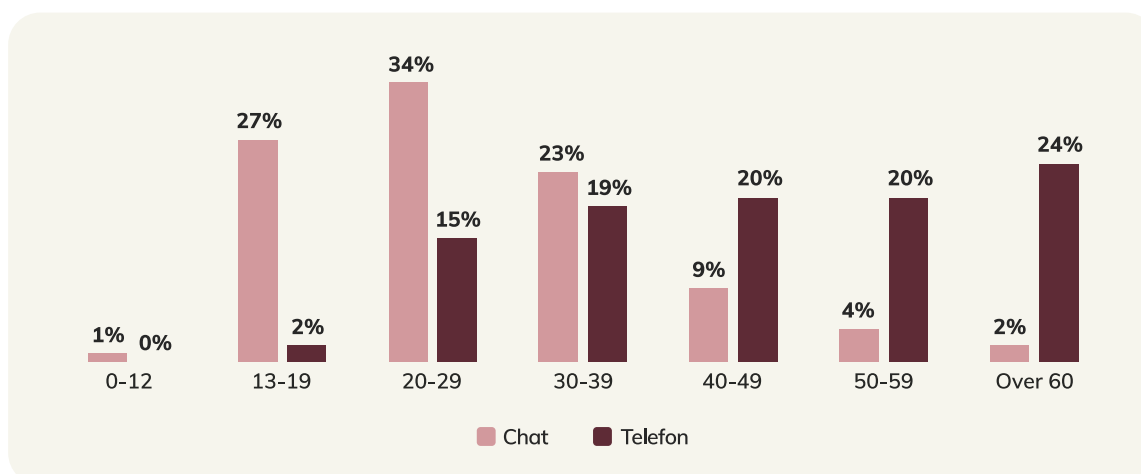
År	0-12	13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	Over 60
2025	<1%	12%	23%	20%	16%	13%	14%
2024	1%	8%	23%	21%	17%	16%	14%

Tabel 2: Aldersfordeling af henvendelser for det samlede rådgivningstilbud i 2025.

For chatten og telefonen gælder det fortsat, at de unge under 30 år overvejende foretrækker chatten, mens de højere aldersgrupper i langt højere grad benytter telefonen. Fordelingen har ikke ændret sig særligt i forhold til 2024, men det var i 2025 aldersgruppen over 60 år, der udgjorde den største gruppe på telefonen, mens det i 2024 var gruppen 50-59 år. For chatten har aldersgruppen 13-19 år overgået de 30-39-årige som de næstmest hyppige

brugere af chatten, men denne forskel kan formentlig forklares med den relative forskel i det samlede antal henvendelser fra disse grupper.

Det er vigtigt at bemærke, at oversigter i Tabel 2 og Figur 6 er for alle henvendelser, dvs. både når henvendelsen er om henvender selv, og når henvender er fagperson eller pårørende.



Figur 6: Aldersfordelingen på henvenderne til rådgivningens tilbud.

Aldersfordeling, når henvender er pårørende eller fagprofessionel

Rådgivningen modtager både henvendelser fra brugere, der har brug for rådgivning om egne problemstillinger samt henvendelser fra pårørende og fagprofessionelle. I 2025 registrerede rådgivningen 3.213 henvendelser

fra pårørende eller fagprofessionelle, hvor det i 2.884 tilfælde (90% af registrerede henvendelser) blev noteret, hvilken aldersgruppe den person, henvendelsen drejede sig om, tilhørte. Den overordnede fordeling for 2025 ses i Tabel 3.

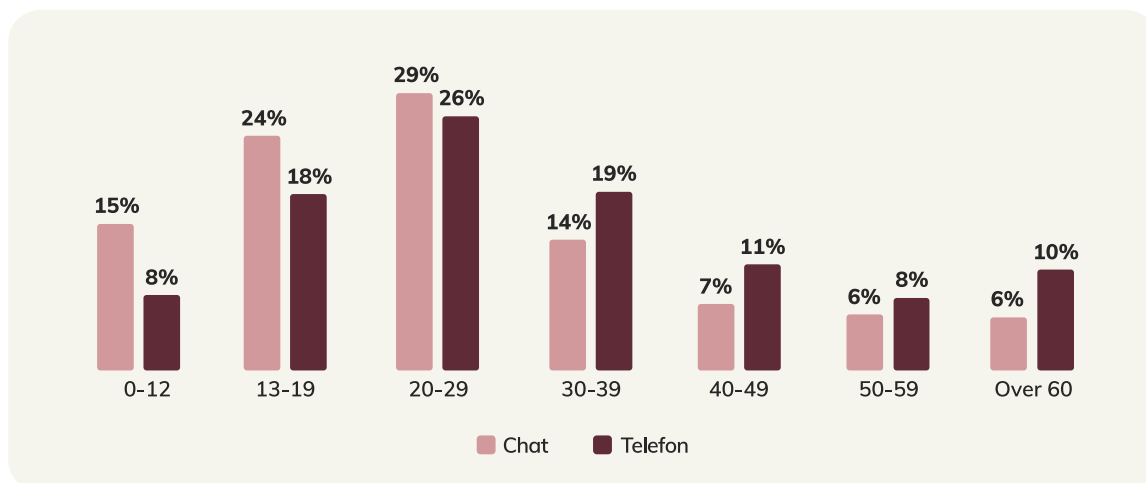
0-12 år	13-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	Over 60 år
9%	19%	27%	18%	10%	7%	10%

Tabel 3: Aldersfordelingen på personen, henvendelsen drejer sig om, for det samlede rådgivningstilbud.



Børn og unge under 30 år udgør langt størstedelen af henvendelser, når det er pårørende eller en fagperson, der henvender sig om andre. Mens børn under 12 år udgør mindre end 1 procent af dem, der henvender sig selv, står de for hele 9% af henvendelserne

blandt pårørende og fagpersoner. Også de 13-19-årige er i højere grad repræsenteret – hele 19% af henvendelser fra pårørende eller fagpersoner drejer sig om personer i denne aldersgruppe.

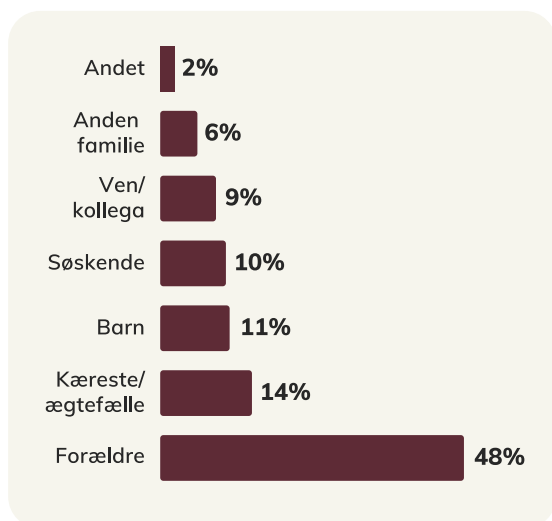


Figur 7: Aldersfordelingen på personen, henvendelsen drejer sig om, fordelt på chat og telefon.

Pårørende

For de henvendelser, hvor henvender blev registreret som pårørende, var fordelingen af relationer i 2025 som vist i Figur 8.

Af figuren fremgår det, at forældre udgør langt størstedelen af pårørende, der henvender sig – hele 48%.



Figur 8: Fordelingen af pårørendes relation i 2025.



48%

af henvendelser
fra pårørende var
forældre



Samtalens formål

Når brugere henvender sig i rådgivningen, kan formålet være, at de søger konkret rådgivning, f.eks. til håndtering af symptomer, behandlingsmuligheder, at navigere i systemet, at afdække ressourcer og handlemuligheder eller lignende. Det kan også være, fordi de ønsker en samtale primært som kontakt eller støtte og omsorg – at de har brug for nogen, der lytter til deres oplevelser og følelser, og at have en samtale af ikke-rådgivende karakter.

I 2025 var samtalens natur fordelt som vist i Tabel 4.

Henvendelsesårsag	Chat	Telefon	Total
Rådgivning om emner relateret til psykiske lidelser? (f.eks. håndtering af symptomer, behandlingsmuligheder mm.)	31%	41%	37%
Samtalen som kontakt/støtte og omsorg	69%	59%	63%

Tabel 4: Samtalens formål i 2025.

I 2025 blev chatrådgivningen i langt højere grad end telefonrådgivningen benyttet til samtaler med kontakt/støtte som formål end telefonen – hele 69% af samtalerne på chatten var af denne type mod 59% på telefonen.

I 2024 var fordelingen hhv. 44% og 56% for telefonrådgivningen på rådgivende versus støttende samtaler, så her har fordelingen ændret sig – antallet af støttesamtaler er steget til fordel for de rådgivende samtaler. På chatten var fordelingen hhv. 35% og 65% på samme, så her er andelen af støttesamtaler også steget i 2025.

Diagnoser eller øvrige vanskeligheder

I 2025 var der i 18% af henvendelserne til rådgivningen ingen psykisk vanskelighed, der fremgik af henvendelsen. Den diagnose, der blev diskuteret i den største andel af henvendelser til rådgivningen, var angst, som blev diskuteret i 16% af de registrerede samtaler. De næsthøypigste diagnoser var psykose/skizofreni, som fremgik i 14% af samtalerne, mens selvmordstanker og selvmordsforsøg fremgik af 11% af alle registrerede henvendelser. Den fulde fordeling ses i Figur 9.

Det skal bemærkes, at der ofte bliver diskuteret flere diagnoser eller problemstillinger ved henvendelser til rådgivningen, hvorfor procenterne i figur 9 er procent ud af det samlede antal registrerede samtaler. Procenterne summerer altså ikke til 100, da der er overlap i data.

Der er sket ændringer i, hvor meget de fem mest hyppige diagnoser fylder hos

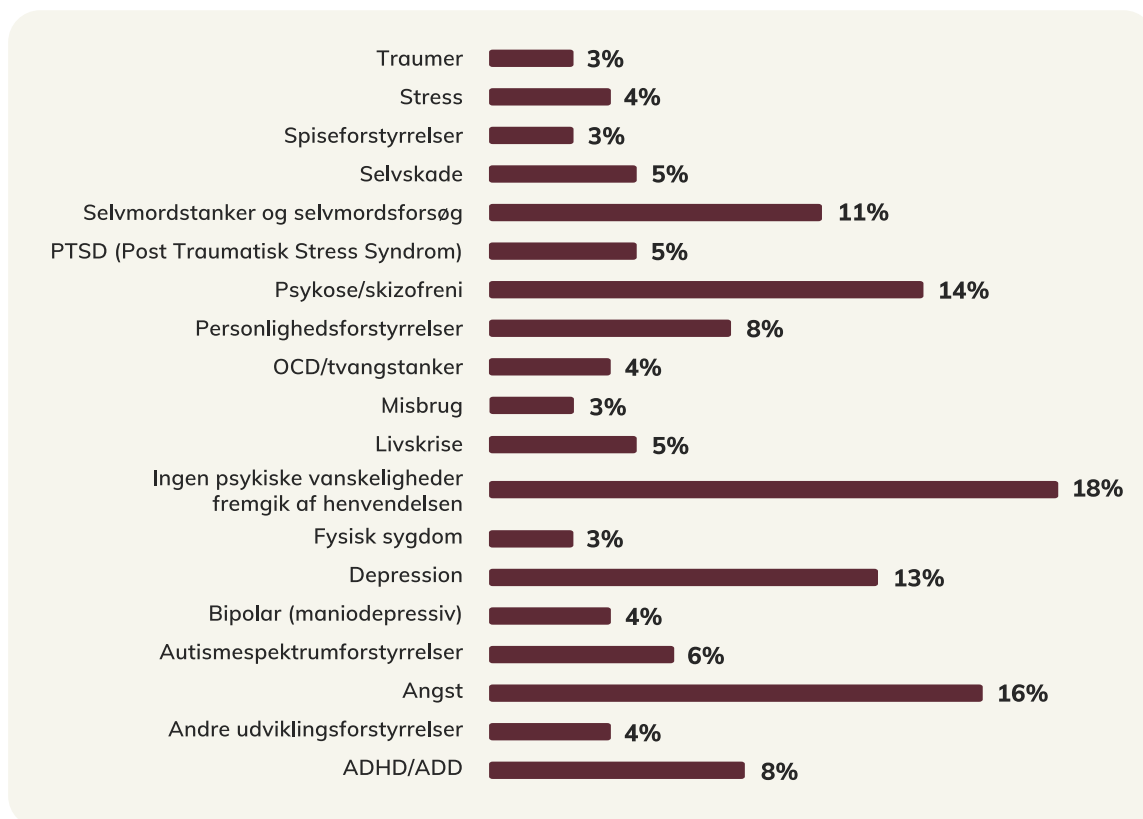
rådgivningen. I 2024 var selvmordstanker og selvmordsforsøg overgået af ADHD/ADD som den 4. mest hyppige diagnose diskuteret hos rådgivningen – denne stod for knapt 9% af alle henvendelser, hvor selvmordstanker og selvmordsforsøg blev omtalt i knapt 8% af alle henvendelser. I 2025 er ADHD/ADD faldet til knapt 8% af registrerede henvendelser, mens selvmordstanker og selvmord er steget til hele 11%. Dette kan muligvis skyldes, at rådgivningen udvidede chatrådgivningens åbningstider per 1. februar til at inkludere søndag, så der nu er åbent hele ugen, også om natten. De ting, der fylder mest på chatten, fylder derfor mere i den samlede statistik.

Særligt det, at chatrådgivningen i år har modtaget over halvdelen af deres henvendelser om natten, gør, at de vanskeligheder, der fylder i tidsrummet 22-02, har stor indflydelse – og her er selvmordstanker og selvmordsforsøg den mest hyppige henvendelse.

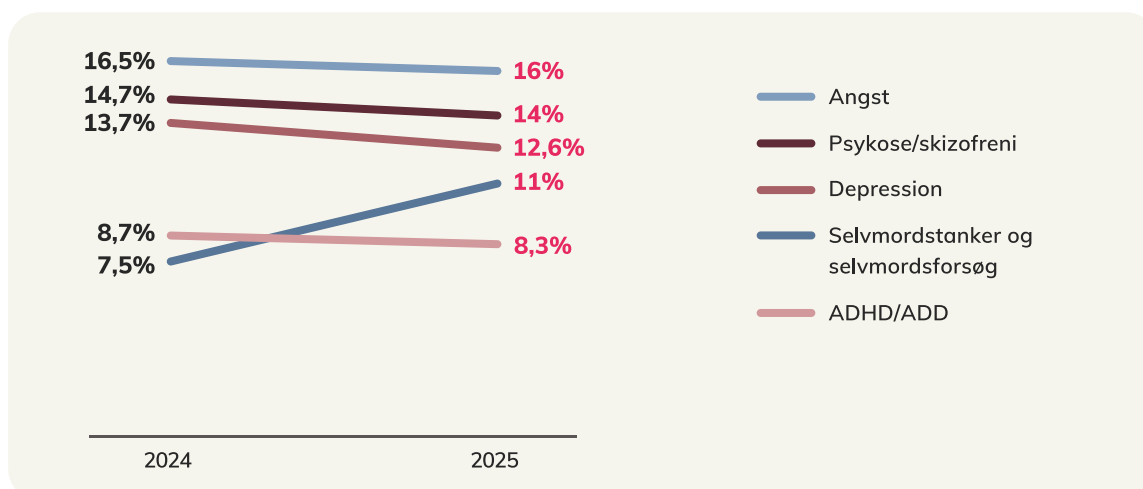


De øvrige mest hyppige diagnoser har ikke set de store ændringer mellem de to år for det samlede rådgivningstilbud.

Udviklingen, af hvor meget de fem mest hyppige diagnoser eller psykiske problemstillinger har fyldt hos rådgivningen fra 2024 til 2025, ses i Figur 10 herunder.



Figur 9: Fordelingen af diagnoser for det samlede rådgivningstilbud i 2025. Her er benyttet metode (2).



Figur 10: Ændringer i de fem mest hyppige diagnoser ved henvendelser til det samlede rådgivningstilbud fra 2024 til 2025.



Telefonrådgivningen

Nøgletal

Telefonrådgivningen	2021	2022	2023	2024	2025
Telefonhenvendelser	37.026	47.035	45.329	44.171	44.938
Besvarede telefonhenvendelser	15.180	18.035	18.359	19.082	19.245
Besvarelsesprocent	41%	38%	41%	43%	43%
Telefonsamtaler (over 3 minutter)	12.080	12.531	12.579	14.798	14.202
Samtaleprocent af besvarede opkald	80%	69%	69%	78%	74%
Gennemsnitlig ventetid (minutter)	08:16	12:53	14:34	15:50	17:44
Unikke brugere				8929*	6411

Tabel 5: Nøgletal for telefonrådgivningen 2025. Kilde: IP Nordic.

*Antal unikke brugere i 2024 er faktisk 6.854. Rettelsen skyldes, at der formentlig er blevet summeret for månederne i 2024 i stedet for at finde tallet på hele datasættet, og visse unikke brugere er derfor talt flere gange, hvis de har kontakttet rådgivningen i mere end én af årets måneder.

Ventetider og samtalens længde

I 2025 var den gennemsnitlige ventetid 17 minutter og 44 sekunder, hvilket er en stigning på 1 minut og 56 sekunder i forhold til 2024.

Den gennemsnitlige samtaletid i 2025 var 22 minutter og 19 sekunder. Opkaldslængden

har været indenfor den fastsatte tidsramme på 30 minutter for 82% af de besvarede telefonhenvendelser, hvilket er en stigning fra 76% i 2024, og 75% i 2023.

Fordelingen af samtalelængde ses i Tabel 6 nedenfor.

<3 min.	3-15 min.	15-30 min.	30-45 min.	45-60 min.	60+ min.
27%	23%	32%	14%	3%	1%

Tabel 6: Fordeling af længden af telefonsamtaler i 2025.



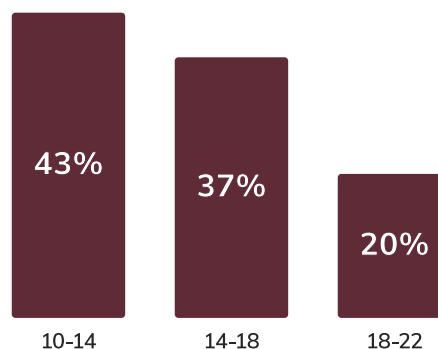
Henvendelsestidspunkt

Fordelingen af tidspunkter for henvendelser til telefonrådgivningen, både besvarede og ubesvarede, ses i Figur 11.

Fordelingen af samlede henvendelser følger stort set nøjagtigt fordelingen af besvarede henvendelser, hvilket indikerer en god overensstemmelse mellem bemanning og den reelle travlhed. Den "manglende procent" er fordelt på tidsrummene 10-14 og 14-18 og skyldes afrunding – dvs. der reelt har været omkring hhv. 43,5% og 37,5% henvendelser i disse tidsrum.

Forskellen mellem henvendelser i dagtimerne 10-18 og aften timerne 18-22 skyldes i høj grad, at telefonen lukker klokken 18 fredag-søndag, og der derfor samlet er færre henvendelser fra 18-22.

Mandag morgen var det travleste tidspunkt på ugen med næsten 7% af alle henvendelser.



Figur 11: Henvendelsestidspunkter for telefonrådgivningen for besvarede og ubesvarede henvendelser i 2025.

Generelt var mandag en travl dag, men også søndag formiddag var et populært tidspunkt. Generelt var der færre henvendelser i aften timerne end de øvrige tidspunkter på dagen. Antallet af henvendelser stilnede af i løbet af dagen, men der var nogen variation mellem de forskellige ugedage – mandag aften var f.eks. mere travl end fredag og lørdag eftermiddag.

Tidsrum	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
10-14	6,7%	6,3%	6,1%	6%	6,1%	5,9%	6,5%
14-18	6,0%	5,8%	5,4%	5,5%	5%	4,8%	5,1%
18-22	5,2%	4,9%	4,2%	4,5%			

Tabel 7: Fordeling af henvendelser til telefonrådgivningen per ugedag i 2025.

Detaljeret overblik over brugere i Telefonrådgivningen

I 2025 var der 19.245 besvarede telefonhenvendelser til rådgivningen fordelt på 6.411 unikke brugere. Der var 5.060 brugere, som kun kontaktede rådgivningen én gang. Derudover var der 4.516 anonyme opkald, hvilket svarer til 23% af alle opkald. 1.541 af disse opkald varede mere end 3 minutter, svarende til 34% af alle anonyme opkald. Det vil sige, at 66% af de anonyme opkald varede mindre end 3 minutter. Disse opkald omfatter spam, samt opkald der afbrydes tidligt enten af bruger eller af rådgiver.

Der var 113 brugere, der kontaktede rådgivningen mere end 12 gange, dvs. mere end 1 gang om måneden i gennemsnit.

De 10 mest hyppige brugere

Telefonrådgivningen modtog i 2025 1.613 opkald over 3 minutter fra de 10 mest hyppige brugere. Det svarer til cirka 8% af alle besvarede opkald, og 11% af alle besvarede opkald over 3 minutter. Den mest hyppige bruger kontaktede rådgivningen 236 gange, hvilket er et betydeligt fald fra 2024, hvor der var 11 brugere, der kontaktede rådgivningen mere end 364 gange.



Den samlede samtale tid for de 10 mest hyppige brugere var 496 timer og 12 minutter, med en gennemsnitlig samtale tid på 18:27 minutter. Det er 3:27 minutter over målsætningen om at holde samtaler med hyppige brugere på maksimalt 15 minutter i gennemsnit.

Den samlede samtale tid var 5.284 timer, 20 minutter og 42 sekunder, så de 10 mest hyppige brugere stod for omkring 9% af den samlede samtale tid. Til sammenligning udgjorde de kun 0,16% af de unikke brugere, der henvendte sig til rådgivningen i 2025 – dvs. 0,16% af brugerne stod for 9% af rådgivningens samlede tale tid i 2025.

De 25 mest hyppige brugere

Telefonrådgivningen modtog i 2025 2.757 opkald over 3 minutter fra de 25 mest hyppige

brugere. Det svarer til cirka 14% af alle besvarede opkald, og 19% af alle besvarede opkald over 3 minutter.

Den samlede samtale tid for de 25 mest hyppige brugere var 923 timer, 35 minutter og 39 sekunder, med en gennemsnitlig samtale tid på 20:06 minutter. Det er 5:06 minutter over målsætningen om at holde samtaler med hyppige brugere på maksimalt 15 minutter i gennemsnit.

De 25 mest hyppige brugere stod for 17,5% af den samlede samtale tid. Til sammenligning udgjorde de kun 0,4% af de unikke brugere – dvs. mindre end en halv procent af de unikke brugere stod for 17,5% af telefonrådgivningens samlede samtale tid i 2025.

Boligforhold

I 2025 var fordelingen af boligforhold hos personer, der henvendte sig hos telefonrådgivningen som i Tabel 8.

Langt størstedelen af dem, der henvendte sig til telefonrådgivningen i 2025, var personer, der boede i egen bolig uden støtte. Kun 1% af henvenderne var indlagt, og 5% boede på bosted.

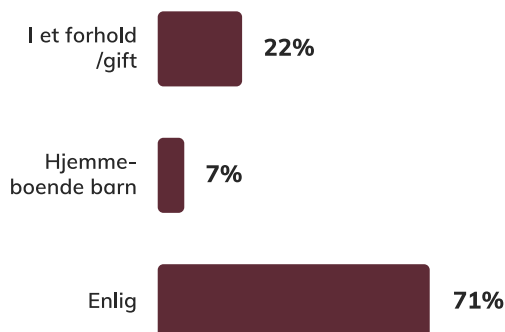
Egen bolig uden støtte eller hjemmeboende barn	Bor på bosted	Andet	Indlagt
89%	5%	5%	1%

Tabel 8: Boligforhold for personer, der henvendte sig til telefonrådgivningen i 2025.

Familieforhold

For de personer, der henvendte sig til telefonrådgivningen i 2025, blev der for 11.421 registreret familieforhold. De fordelte sig som vist i Figur 12.

Det ses heraf, at 71% af de brugere, der henvendte sig, var enlige, mens 22% havde en partner. Kun 7% af brugerne på telefonen var hjemmeboende børn, hvilket også afspejler sig i det relativt lavere antal børn og unge, der benytter telefonrådgivningen.



Figur 12: Fordeling af familieforhold for henvendelser til telefonrådgivningen i 2025.



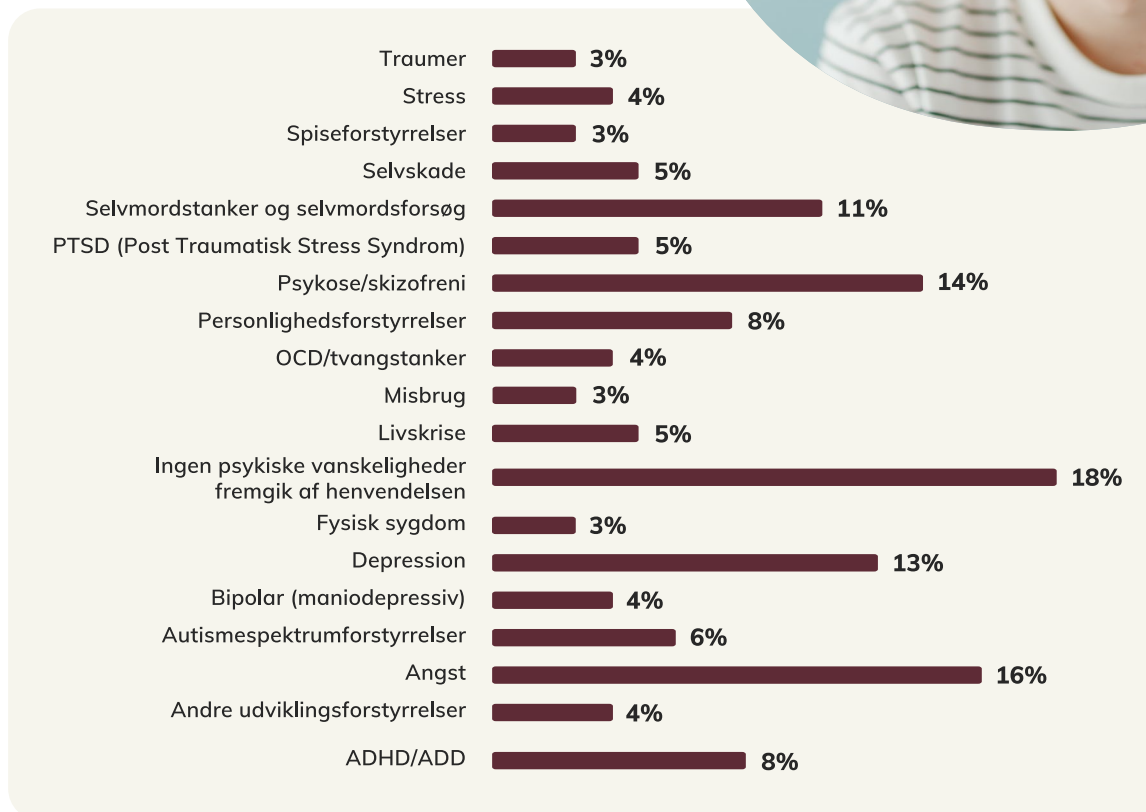
Hovedproblemstillinger

I telefonrådgivningen var den problemstilling, der fyldte mest i 2025, sygdommen i sig selv. Denne problemstilling optrådte i 26% af henvendelser ved telefonrådgivningen i 2026. Dernæst fyldte parforhold, familie og/eller venner meget, med optræden i 25% af henvendelser. Også ensomhed har fyldt meget – denne problematik optrådte i 22% af henvendelser.

Det samlede overblik over hovedproblemstillinger i telefonrådgivningen og deres fordeling ses nedenfor i Figur 13.

I telefonrådgivningen var fordelingen af hovedproblemstillinger ikke meget anderledes i 2025 end i 2024. "Sygdommen i sig selv" er stadig det mest hyppige samtaleemne, men det fyldte mindre end i 2024 – fra 25% til 21% af de registrerede problemstillinger. Vold, overgreb, chikane, stalking eller lignende er

fordoblet fra 2023 til 2025 – fra 2% til 4% af de samlede problemstillinger. Modsat chatrådgivningen er andelen af parforhold, familie og/eller venner faldende for telefonhenvendelserne – hele fem procentpoint færre end i 2023. Ensomhed er derimod steget på begge kanaler. Fordelingen af registrerede problemstillinger fra 2023 til 2025 ses i Tabel 9 på næste side.



Figur 13: Hovedproblemstillinger i telefonrådgivningen og deres fordeling i 2025. Her er benyttet metode (2).



Hovedproblemstilling	2023	2024	2025
Andet problem	4%	8%	8%
Arbejdsliv	2%	3%	4%
Behandlingssystemet	3%	9%	10%
Ensomhed	17%	16%	17%
Ingen problemer fremgik af samtalen	3%	5%	3%
Konflikter med myndigheder, institutioner o. lign.	2%	3%	4%
Medicin (fx bivirkninger)	2%	2%	3%
Parforhold, familie og/eller venner	25%	22%	20%
Religion/tro/etnicitet	0%	0%	0%
Seksualitet/intimitet/nærhed	1%	1%	1%
Skolegang/uddannelse	2%	2%	2%
Sygdommen i sig selv	17%	25%	21%
Vold, overgreb, chikane, stalking eller lign.	2%	3%	4%
Økonomi	1%	1%	1%
Utilfredshed med/uenighed i den stillede diagnose	1%	-	-
Utilfredshed med adgang til behandling	3%	-	-

Tabel 9: Fordelingen af hovedproblemstillinger i telefonrådgivningen fra 2023-2025. Her er benyttet metode (1).

Diagnoser eller øvrige vanskeligheder

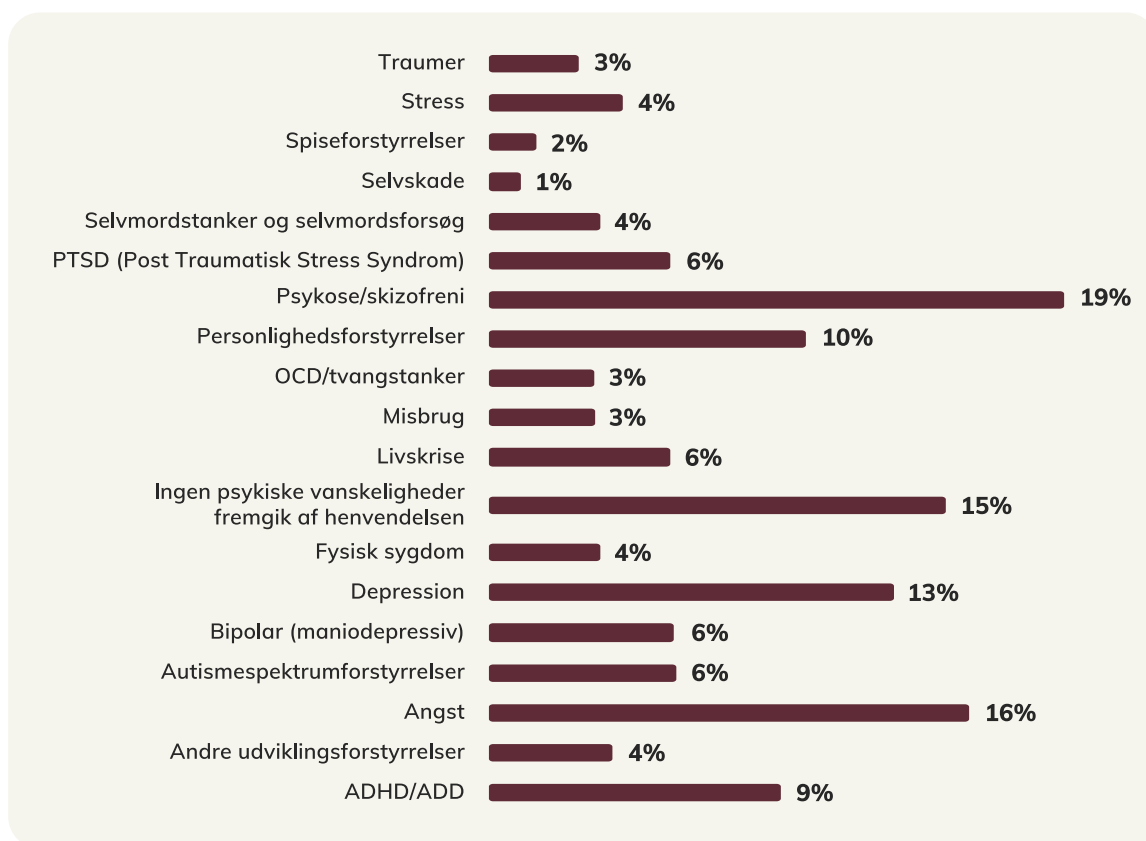
I 2025 var den problemstilling, der blev diskuteret i flest telefonhenvendelser psykose/skizofreni. Denne diagnose blev diskuteret i 19% af alle telefonhenvendelser.

Fordelingen af diagnoser på telefonrådgivningen i 2025 ses i Figur 14 på næste side.

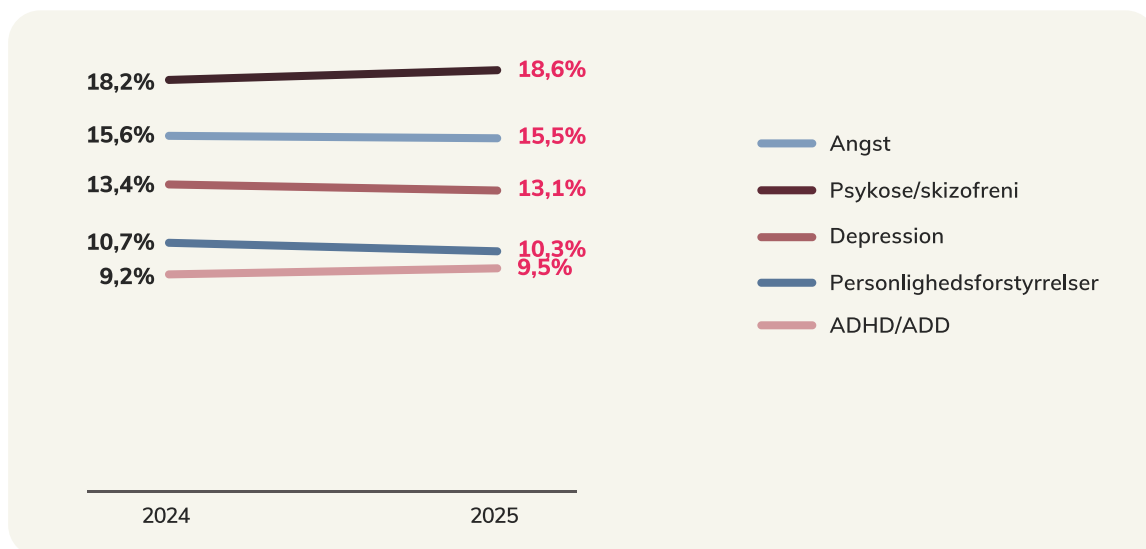
Der er ikke sket de store ændringer i de fem mest hyppige diagnoser for telefonrådgivningen fra 2024 til 2025. Fordelingen er dog anderledes end for det samlede

rådgivningstilbud. Selvmordstanker og selvmordsforsøg er slet ikke at finde i top-5, men er i stedet erstattet med personlighedsforstyrrelser. Dette er den 4. mest hyppige diagnose eller vanskelighed på telefonen, og fremgår af hele 10,3% af telefonrådgivningens registrerede henvendelser, hvor den for det samlede rådgivningstilbud kun udgør knapt 8%.

Det samlede overblik over ændringer i de forskellige diagnosers plads i telefonrådgivningen fra 2024 til 2025 findes i Figur 15 på næste side.



Figur 14: Fordelingen af diagnoser og psykiske problemstillinger for telefonrådgivningen i 2025. Her er benyttet metode (2).



Figur 15: Ændringer i de fem mest hyppige diagnoser ved henvendelser til telefonrådgivningen fra 2024 til 2025. Her er benyttet metode (2).



Pårørende

I Tabel 10 ses en oversigt over fordelingen af pårørende i telefonrådgivningen fra 2023-2025. Der skal tages højde for, at kategorien "Anden familie" ikke fandtes i 2023, heraf en del af forskellen i "Andet".

Fordelingen af pårørende er overvejende uændret for telefonrådgivningen. Andelen af forældre er uændret fra 2024 til 2025. Til gengæld har andelen af kærester/ægtefæller, der kontakter telefonrådgivningen, været faldende fra 2023 og var det fortsat fra 2024 til 2025 med en ændring på -13%.

Type af pårørende	2023	2024	2025	Ændring 24-25
Andet	13%	2%	2%	0%
Anden familie	-	6%	6%	0%
Ven/kollega	8%	7%	8%	+14,3%
Søskende	9%	10%	10%	0%
Barn	10%	9%	10%	+11%
Kæreste/ægtefælle	17%	15%	13%	-13%
Forældre	43%	50%	50%	0%

Tabel 10: Fordelingen af pårørendes relation i telefonrådgivningen fra 2023-2025.



50%

af pårørende i
telefonrådgivningen i
2025 var **forældre**



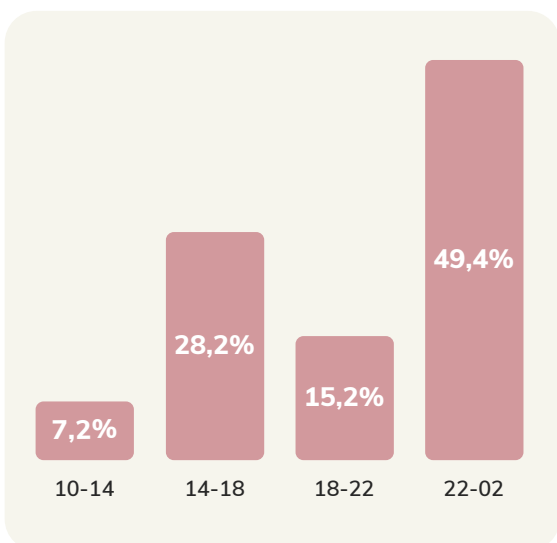
Chatrådgivningen

Nøgletal

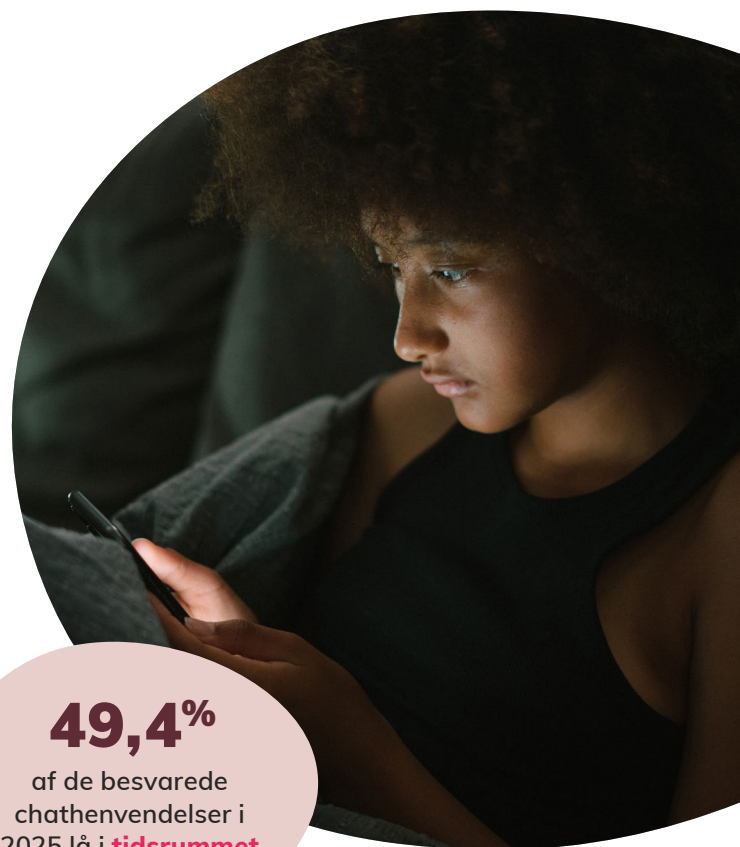
Chatrådgivningen	2021	2022	2023	2024	2025
Antal samtaler startet	1.198	1.829	3.278	5.364	8.881
Antal unikke brugere	848	1.114	1.897	2.807	4.747
Besvarelsesprocent, gennemsnit	-	-	-	35%	45%
Gennemsnitlig ventetid (minutter)	13	11	10	9	8

Tabel 11: Nøgletal for chatrådgivningen 2025. Kilde: Basechat.

Henvendelsestidspunkter



Figur 16: Fordeling af tidsrum for antal besvarede chathenvendelser i 2025.



49,4%
af de besvarede
chathenvendelser i
2025 lå i **tidsrummet**
22-02



Boligforhold

I 2025 var fordelingen af boligforhold hos personer, der henvendte sig hos chatrådgivningen som i Tabel 12.

Der var en relativt større andel af henvenderne via chatten, der var indlagt eller boede på bosted end for telefonen – hele 3% var indlagt, og 7% boede på bosted, begge 2 procentpoint højere end for telefonen.

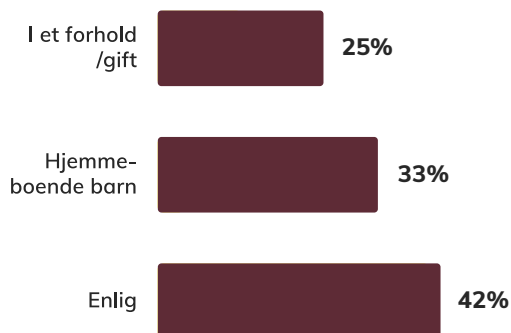
Egen bolig uden støtte eller hjemmeboende barn	Bor på bosted	Andet	Indlagt
87%	7%	3%	3%

Tabel 12: Boligforhold for personer, der henvendte sig til chatrådgivningen i 2025.

Familieforhold

For de personer, der henvendte sig til chatrådgivningen i 2025, blev der for 4.420 registreret familieforhold. De fordelte sig som vist i Figur 17.

Givet det større antal børn og unge, der anvender chatrådgivningen som deres foretrukne kanal, er det ikke overraskende, at en langt større andel af henvendelserne kommer fra hjemmeboende børn – hele 33%. En langt mindre andel af henvenderne er enlige end for telefonen, kun 42%, mens andelen med en partner er nogenlunde den samme på chatten som på telefonen.

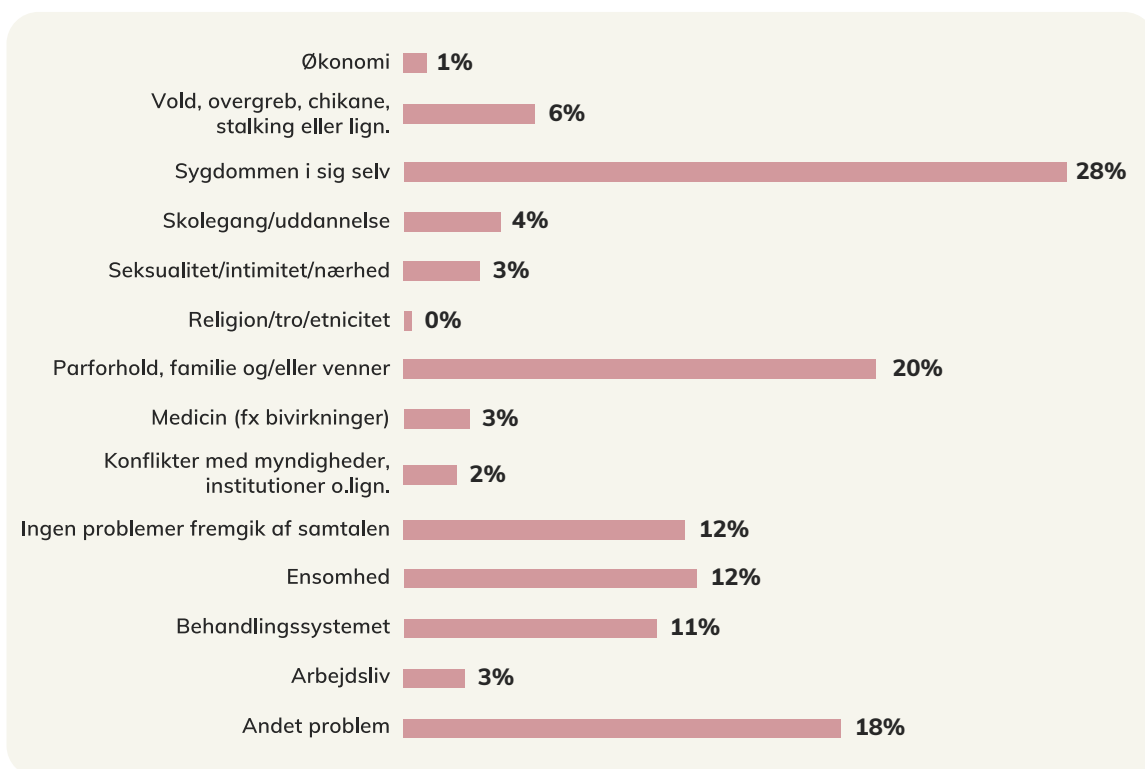


Figur 17: Fordeling af familieforhold for henvendelser til telefonrådgivningen i 2025.

Hovedproblemstillinger

I 2025 var det ligesom på telefonen også sygdommen i sig selv, der fyldte mest i chatrådgivningen. Denne problemstilling optrådte i 28% af henvendelserne. Også parforhold, familie og/eller venner fyldte meget på chatten – 20% af alle henvendelser omhandlede i nogen grad denne problemstilling. De samme to problemstillinger fyldte meget i 2024, men parforhold, familie og/eller venner fyldte mere i 2025 end året før.

Der skete et fald, i hvor meget “sygdommen i sig selv” blev diskuteret – fra 29% af de registrerede problemstillinger i 2024 til kun 23% i 2025. Til gengæld fyldte ensomhed mere end de forrige år. Fra 2023 til 2025 er dette emne steget med 3 procentpoint. Den største stigning er sket fra 2024 til 2025 fra 8% til 10%. Parforhold, familie og/eller venner fylder også betydeligt mere i 2025 end de tidligere år – fra 2023 til 2025 er dette emne steget fra 11% til 16%. Den samlede fordeling af registrerede hovedproblemstillinger fra 2023 til 2025 ses i Tabel 13 på side 22.



Figur 18: Hovedproblemstillinger i chatrådgivningen og deres fordeling i 2025. Her er benyttet metode (2).



28%

af samtalerne kom ind på 'sygdommen i sig selv' som en problemstilling



Hovedproblemstilling	2023	2024	2025	Ændring 24-25
Andet problem	9%	18%	15%	-16,7%
Arbejdsliv	2%	1%	2%	+100%
Behandlingssystemet	3%	7%	9%	+28,6%
Ensomhed	7%	8%	10%	+25%
Ingen problemer fremgik af samtalen	2%	11%	10%	-9%
Konflikter med myndigheder, institutioner o. lign.	1%	1%	2%	+100%
Medicin (fx bivirkninger)	1%	2%	2%	0%
Parforhold, familie og/eller venner	11%	13%	16%	+23%
Religion/tro/etnicitet	0%	0%	0%	0%
Seksualitet/intimitet/nærhed	5%	2%	3%	+50%
Skolegang/uddannelse	1%	2%	3%	+50%
Sygdommen i sig selv	15%	29%	23%	-20,7%
Vold, overgreb, chikane, stalking eller lign.	3%	5%	4%	-20%
Økonomi	1%	0%	1%	-
Utilfredshed med/uenighed i den stillede diagnose	1%	-	-	-
Utilfredshed med adgang til behandling	4%	-	-	-
Generel utilpashed	35%	-	-	-

Tabel 13: Fordelingen af hovedproblemstillinger i chatrådgivningen fra 2023-2025. Her er benyttet metode (1).



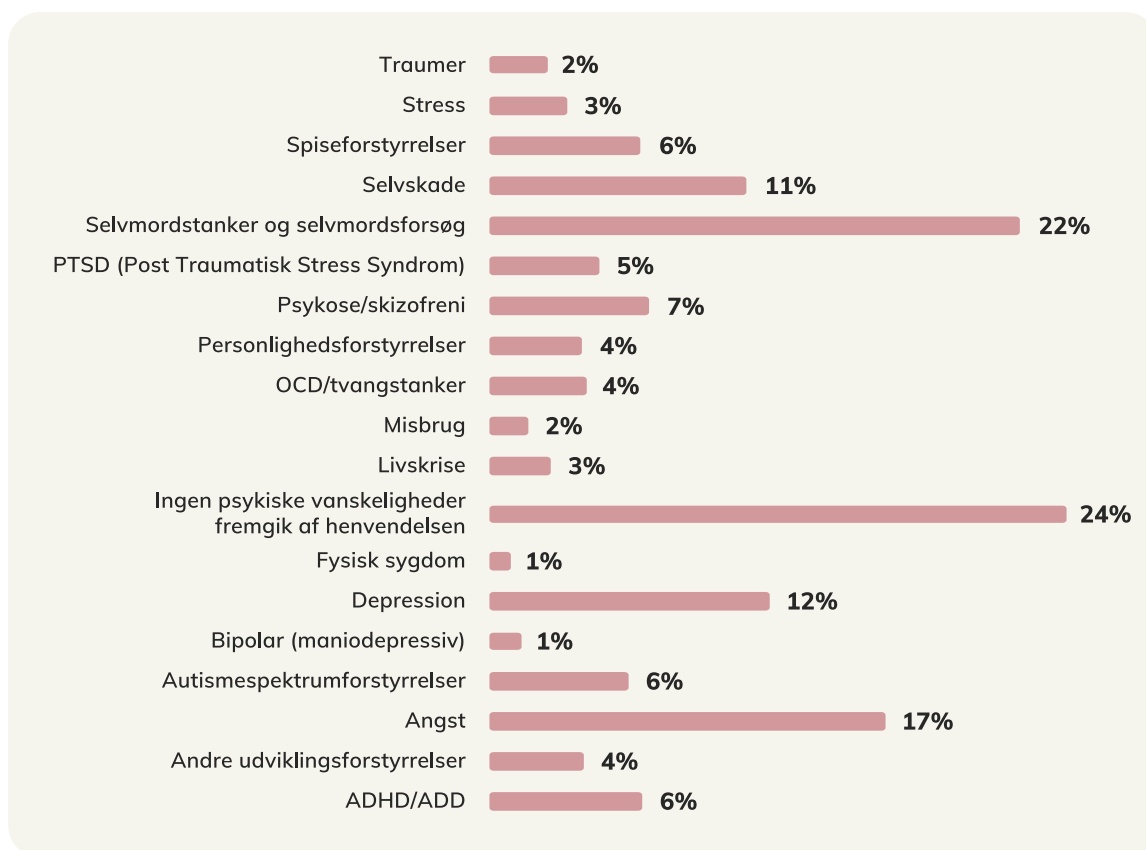
Diagnoser eller øvrige vanskeligheder

I 2025 fremgik der ingen psykiske vanskeligheder i 24% af chathenvendelserne. Den diagnose eller problemstilling, som var mest hyppig på chatten, var selvmordstanker og selvmordsforsøg. Denne udgjorde 22% af det samlede antal besvarede henvendelser for chatrådgivningen. Det er det dobbelte af det samlede rådgivningstilbud, hvor selvmord og selvmordstanker fremgår i 11% af henvendelserne.

Fordelingen af diagnoser på chatrådgivningen i 2025 ses i Figur 19.

Der er sket større ændringer i fordelingen af diagnoser eller psykiske vanskeligheder

for chatrådgivningen fra 2024 til 2025. Andelen af henvendelser, der involverer selvmordstanker eller selvmordsforsøg, er steget fra 18,5% i 2024 til 22,5% i 2025. Chatrådgivningen udvidede i 2025 per 1. februar sine åbningstider til at inkludere søndag. Da chatrådgivningen modtager størstedelen af sine henvendelser om natten, hvor dette emne fylder mest, kan stigningen i denne type henvendelser delvist tilskrives dette, i kombination med at øvrige tilbud målrettet selvmordstanker ikke har en chatfunktion i samme tidsrum. Det er muligt, at brugere, der foretrækker at søge vejledning via chat, i højere grad kontakter Psykiatrifondens chatrådgivning frem for andre tilbud målrettet selvmord i tidsrummet 22-02.

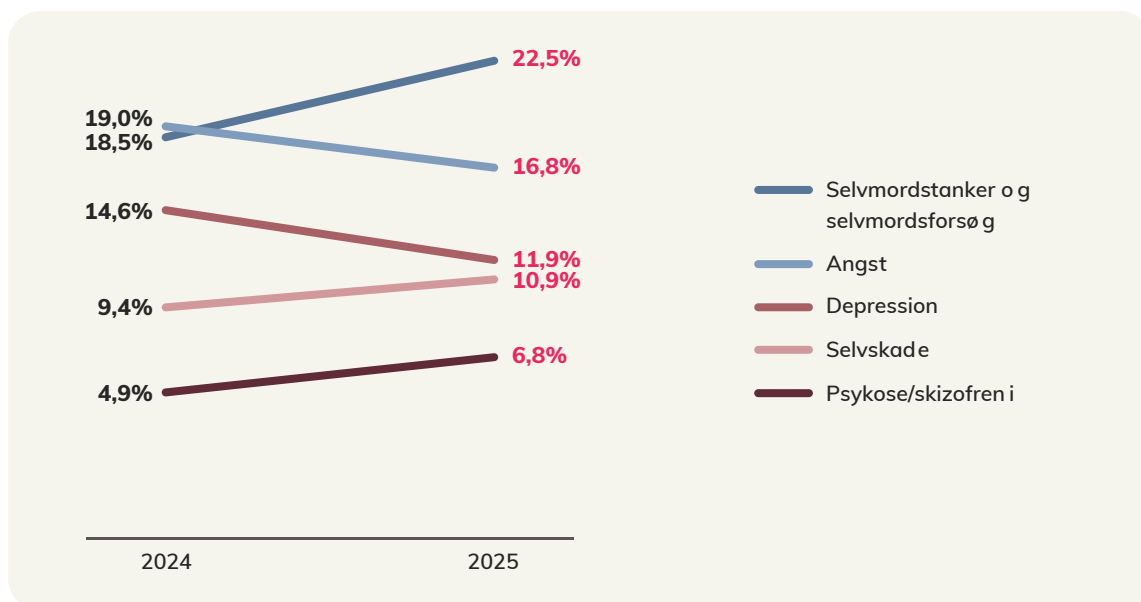


Figur 19: Fordelingen af diagnoser og psykiske problemstillinger for telefonrådgivningen i 2025. Her er benyttet metode (2).



Chatten er også den eneste af rådgivningstilbuddene, hvor selvskaade var en af de fem mest hyppige diagnoser eller psykiske vanskeligheder i 2025 – denne var den 4. mest hyppige med 10,9% af henvendelser.

Det samlede overblik over ændringer i fordelingen af diagnoser og øvrige vanskeligheder fra 2024 til 2025 findes i Figur 20 nedenfor.



Figur 20: Ændringer i de fem mest hyppige diagnoser ved henvendelser til chatrådgivningen fra 2024 til 2025. Her er benyttet metode (2).

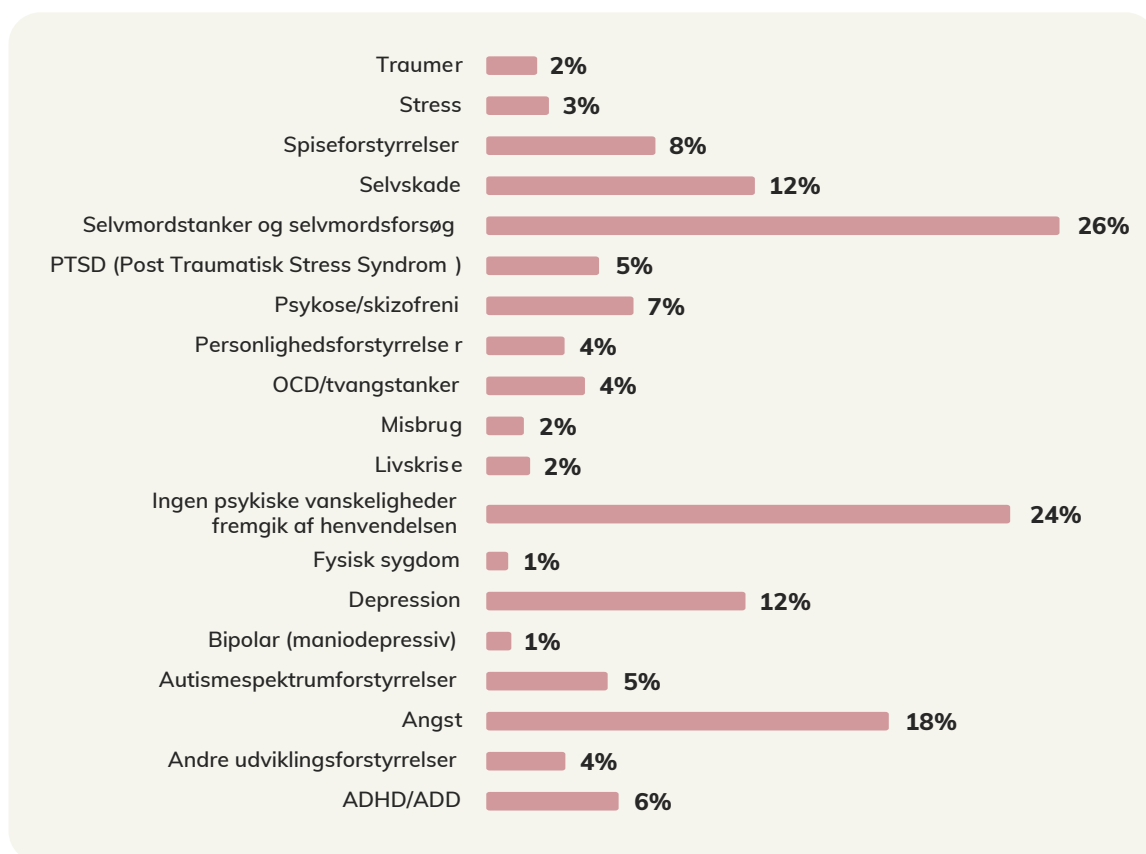
Natrådgivningen

Chatrådgivningen har ud over åbningstiderne for telefonen også åbent om natten fra 22 til 02. I 2025 lå 51% af alle besvarede henvendelser for chatten i dette tidsrum. Det svarer til 4.103 registrerede henvendelser.

De problemstillinger, der kommer til udtryk i nattetimerne, ses i Figur 21 på næste side.

Om natten er det især selvmordstanker og selvmordsforsøg, der fylder. Hele 26% af henvendelserne i tidsrummet 22-02 omhandler selvmordstanker og selvmordsforsøg. Til sammenligning er dette tal "kun" 19% for de øvrige timer i døgnet på chatten.

I 2024 var selvmordstanker og selvmordsforsøg også den mest hyppige henvendelse om natten.



Figur 21: Fordelingen af diagnoser og psykiske problemstillinger for natrådgivningen i 2025. Her er benyttet metode (2).



26%

af henvendelserne fra kl. 22-02 omhandlede **selvmordstanker eller selvmordsforsøg**



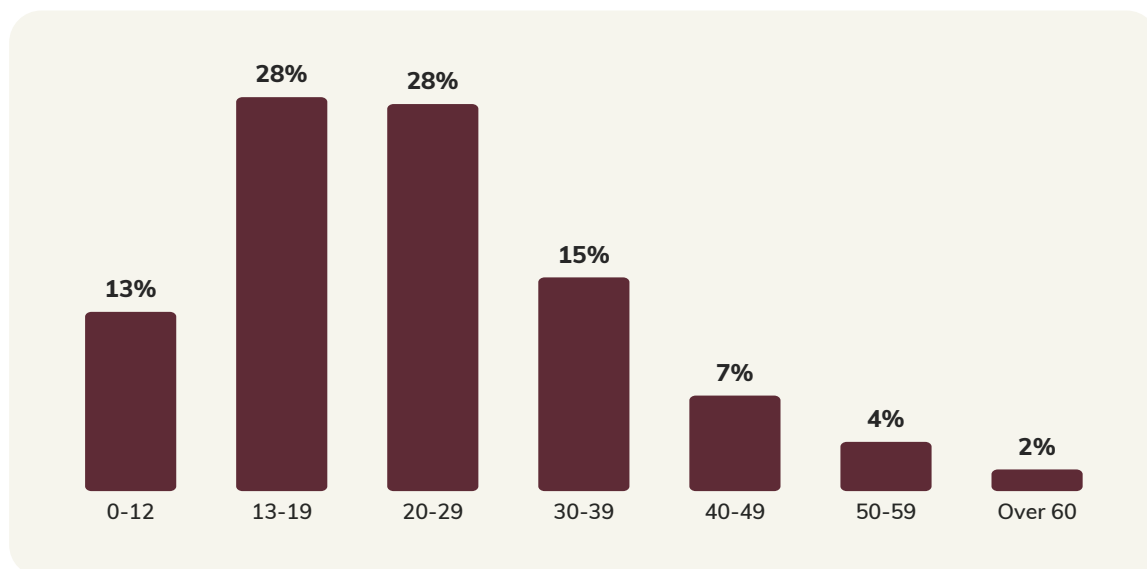
Tema:

Forældre som pårørende

I 2025 blev der registreret 1.484 henvendelser fra pårørende forældre. Af disse var 81% fra kvinder og 19% fra mænd. 90% af henvendelserne foregik via telefonrådgivningen.

For størstedelen af disse henvendelser blev det også angivet, hvad alderen på henvenders barn var. Aldersfordelingen ses i Figur 22.

Forældre henvender sig stort set lige meget om kvinder og mænd. 52% af henvendelserne fra forældre drejede sig om en kvinde, mens 47% drejede sig om en mand. Dette adskiller sig meget fra det generelle billede i rådgivningen, hvor dem, der henvender sig om egne problemstillinger, i langt højere grad er kvinder.



Figur 22: Aldersfordelingen for børn af de forældre, som henvendte sig til rådgivningen i 2025.

1.484

samtaler i 2025
kom fra **pårørende**
forældre

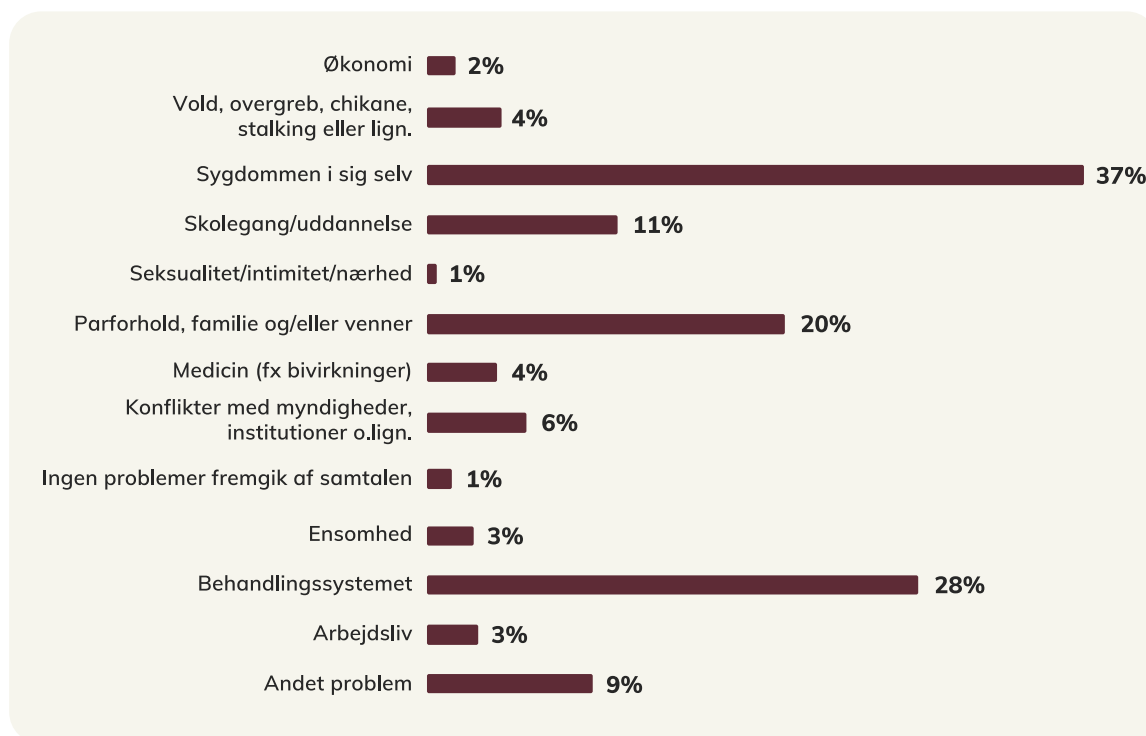




I det generelle rådgivningstilbud er samtalsens formål i 63% af tilfældene enten støtte eller omsorg. Blandt forældre, der kontakter rådgivningen, er formålet i langt højere grad rådgivning om emner relateret til psykiske lidelser, som håndtering af symptomer,

behandlingsmuligheder og lignende. 74% af henvendelser fra forældre havde dette formål i 2025.

De problemstillinger, forældrene henvendte sig om, ses i Figur 23.

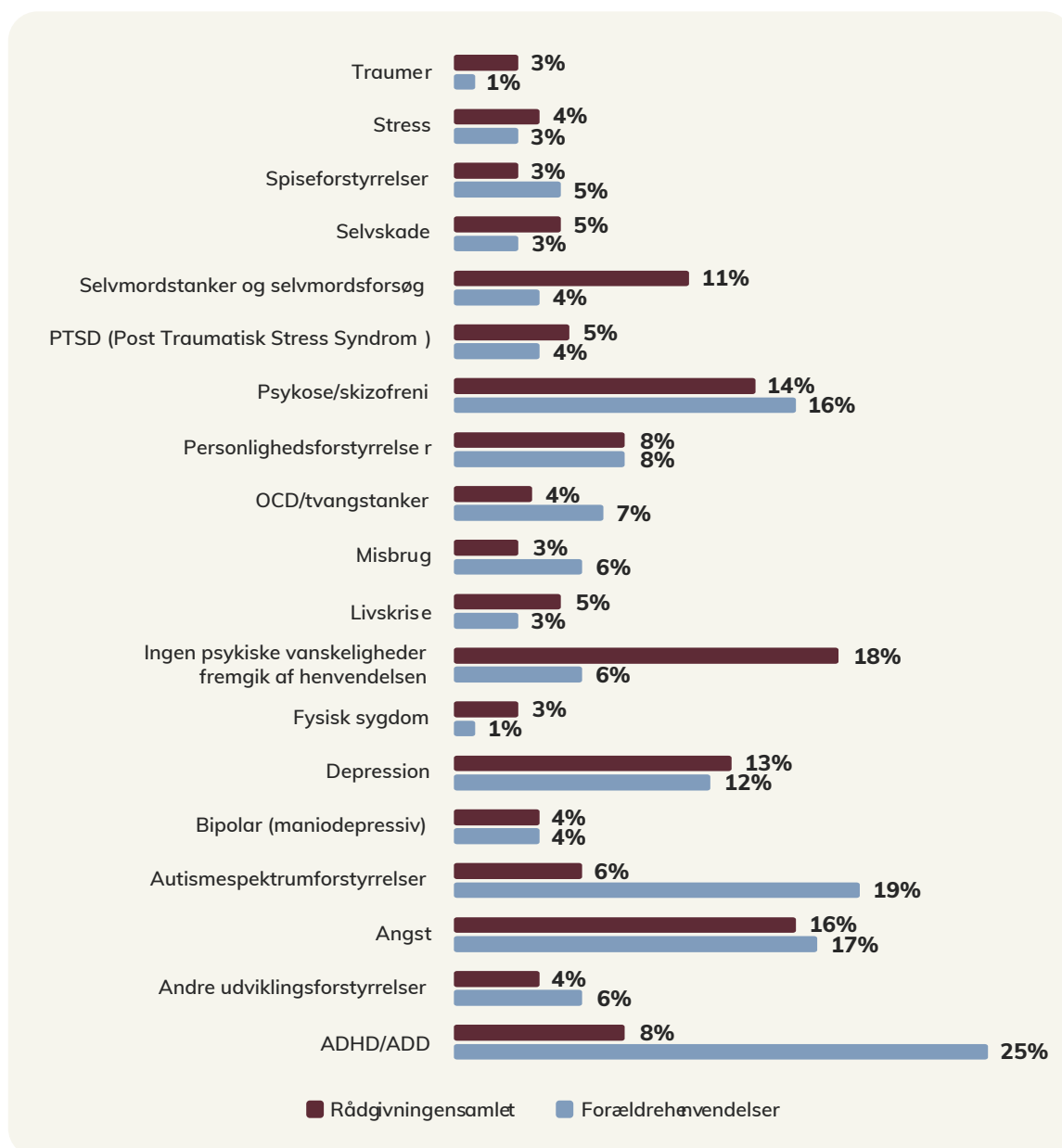


Figur 23: Fordelingen af hovedproblemstillinger for forældre, der kontaktede rådgivningen i 2025. Her er benyttet metode (2).

Størstedelen af henvendelserne drejede sig om sygdommen i sig selv – denne optrådte i 37% af henvendelserne. Dette er en højere andel end for de samlede henvendelser – på telefonen og chatten udgjorde dette emne hhv. 26% og 28% i 2025.

Mere end en fjerdedel (28%) af alle henvendelser fra forældre omhandlede behandlingssystemet. Til sammenligning blev dette emne diskuteret i cirka 12% af alle henvendelser i 2025. Skolegang og uddannelse var også et langt mere hyppigt emne for denne gruppe end generelt. 11% af henvendelser fra forældre handlede blandt andet om skolegang eller uddannelse, mens det kun optrådte i 4% af alle henvendelser.

Det var i høj grad forældre til børn med ADHD/ADD og autismespektrumforstyrrelser, der kontaktede rådgivningen i 2025. Disse to diagnoser blev noteret ved hhv. 25% og 19% af henvendelser fra forældre, langt flere end for rådgivningen generelt. Også forældre til børn med angst, depression eller psykose/skizofreni udgør en stor del af denne gruppe pårørende. Disse diagnoser fyldte dog nogenlunde det samme blandt de pårørendes børn som for rådgivningen samlet.



Figur 24: Fordelingen af diagnoser for børn af forældre, der kontaktede rådgivningen i 2025, sammenlignet med fordelingen af diagnoser for de samlede henvendelser til rådgivningen i 2025. Her er benyttet metode (2).

Det var i høj grad forældre til børn med ADHD/ADD og autismespektrumforstyrrelser, der kontaktede rådgivningen i 2025. Disse to diagnoser blev noteret ved hhv. 25% og 19% af henvendelser fra forældre, langt flere end for rådgivningen generelt. Også forældre til

børn med angst, depression eller psykose/skizofreni udgør en stor del af denne gruppe pårørende. Disse diagnoser fyldte dog nogenlunde det samme blandt de pårørendes børn som for rådgivningen samlet.

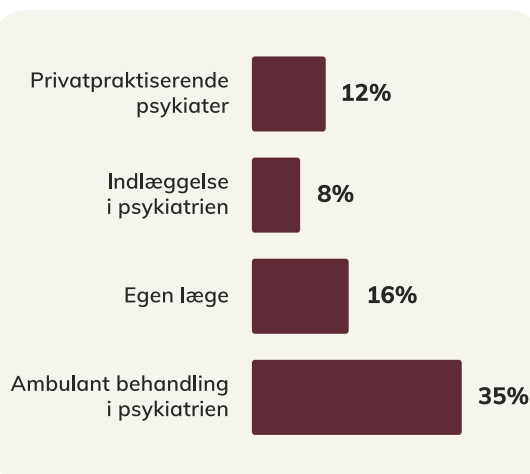


Børn og unge under 30 år

Det var især forældre til børn under 30 år, der henvendte sig til rådgivningen. Hele 69% af henvendelser fra forældre drejede sig om børn og unge under 30 år. Blandt disse børn og unge var 480, eller 47%, i behandling for psykiske udfordringer.

35% af børn og unge i behandling var kun i ambulante behandling i psykiatrien, og 16% var kun i behandling ved egen læge. 8% af børn og unge, hvis forældre kontaktede rådgivningen, var indlagt i psykiatrien som deres eneste angivne behandlingsform.

Fordelingen af de mest hyppige behandlingsformer blandt børn og unge under 30 år, hvis forældre kontaktede rådgivningen i 2025, ses i Figur 25.



Figur 25: Fordelingen af de hyppigste behandlingsformer for børn af pårørende forældre, der kontaktede rådgivningen i 2025.



69%

af henvendelserne fra forældre drejede sig om **børn og unge under 30 år**



Tema:

Brugere i behandling

Det blev for 15.343 samtaler registreret, om den person, henvendelsen drejede sig om, var i behandling for en psykisk udfordring. Af disse var 58% af henvendelserne vedrørende personer, der er i behandling for psykisk udfordring. Dette er både henvendelser fra pårørende og fra personen selv. I 2024 var dette tal 57%.

I 2025 modtog rådgivningen 7.452 henvendelser fra personer, som er i behandling for en psykisk udfordring, hvor egen problemstilling var et af samtaleens omdrejningspunkter. 66% af disse henvendelser foregik på telefonen, mens 34% var gennem chatrådgivningen. 63% af samtalerne varede under 30 minutter, mens hele 9% varede over 60 minutter.

Til sammenligning blev der i 2025 registreret 4.981 henvendelser fra brugere, der ikke var i behandling for nogen psykisk udfordring, hvor henvendelsen drejede sig helt eller delvist om egne problemstillinger.

Fordelingen af behandlingstyperne for de registrerede henvendelser var som vist i Figur 26.

For at sammenligne med 2024 inkluderes alle henvendelser, hvor det er noteret, at brugeren er i behandling – også hvis de ikke henvender sig helt eller delvist om egne problemstillinger. Dette skyldes, at det er uklart hvorvidt der er filtreret på andet, end om brugeren er i behandling.

Andelen af brugere i behandling, der modtager ambulant behandling i psykiatrien, er faldet med 4 procentpoint fra 2024 til 2025, dvs. et fald på 10,3%. Til gengæld er andelen af brugere, der modtager behandling hos egen læge, steget fra 22% til 26% – en stigning på 18%.



Figur 26: Fordelingen af behandlingstyper for brugere i behandling, der selv henvendte sig til rådgivningen i 2025. Her er benyttet metode (2).





I Tabel 14 nedenfor ses fordelingen på de forskellige behandlingstilbud i 2024 og 2025.

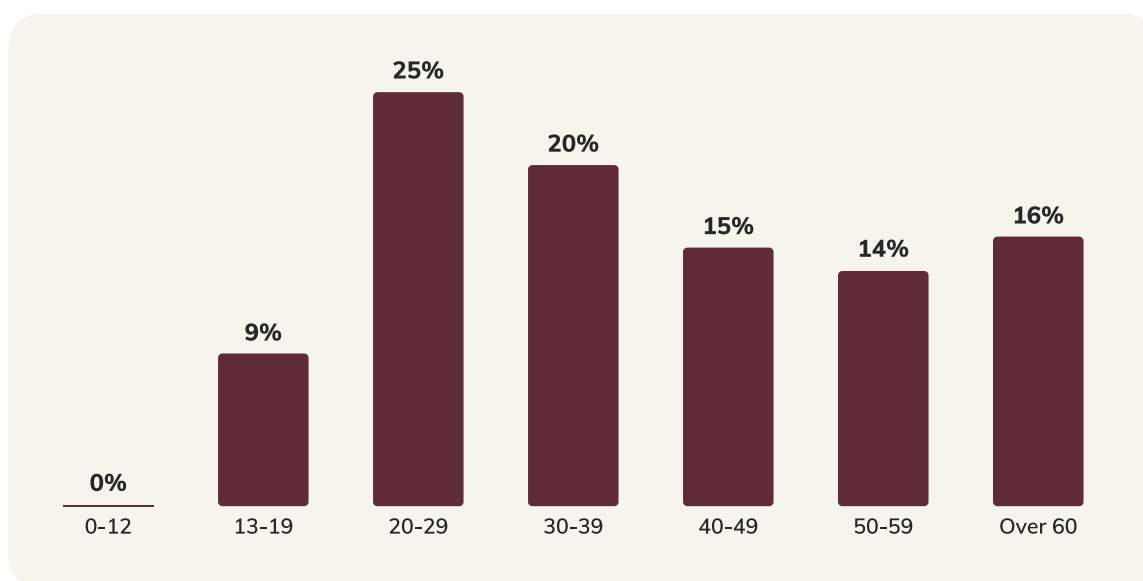
Behandlingstype	2024	2025	Ændring
Ambulant behandling i psykiatrien	39%	35%	-10,3%
Andet	7%	6%	-14%
Egen læge	22%	26%	+18%
Indlæggelse i psykiatrien	7%	7%	0%
Privatpraktiserende psykiater	11%	10%	-9%
Privatpraktiserende psykolog	13%	14%	+7,7%
Privatpraktiserende psykoterapeut	2%	2%	0%

Tabel 14: Fordelingen af behandlingsformer for brugere i behandling fra 2024-2025. Her er benyttet metode (1).

Aldersfordeling

Aldersfordelingen blandt brugerne i behandling lignede overvejende den generelle aldersfordeling for rådgivningen i 2025. Der var en smule flere af brugerne i behandling fra aldersgruppen 20-29 år samt aldersgrupperne over 50 år, men det er ikke de store forskelle – maks. to procentpoint.

Hver fjerde bruger i behandling, der henvendte sig helt eller delvist om egen problemstilling, tilhørte aldersgruppen 20-29 år. Den samlede aldersfordeling findes i Figur 27.



Figur 27: Aldersfordelingen over brugere i behandling, der henvendte sig til rådgivningen i 2025.



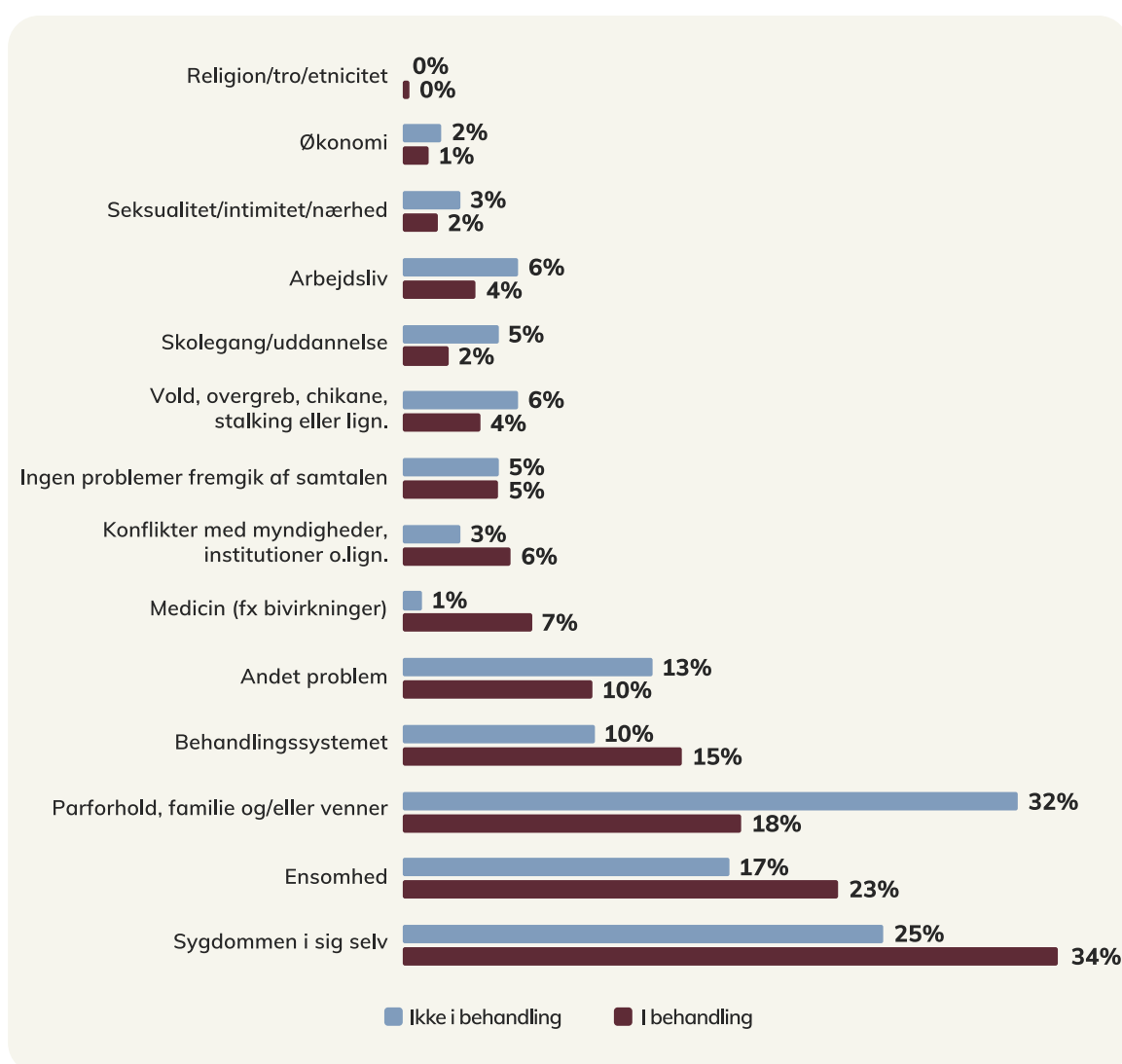
Hovedproblemstillinger

For brugere i behandling var det særligt emner som sygdommen i sig selv, ensomhed, parforhold, familie og/eller venner samt behandlingssystemet, der fyldte. Ensomhed kom på tale i langt flere henvendelser blandt brugere i behandling end for brugere, der ikke var i behandling – hhv. 23% og 17% af henvendelser fra disse grupper omhandlede ensomhed. Det samme gælder behandlingssystemet, som blev diskuteret i 15% af henvendelserne fra brugere i behandling,

men kun 10% fra brugere, der ikke var i behandling.

Der var også en stor forskel på, hvor mange henvendelser fra disse to grupper, der omhandlede medicin. For brugerne i behandling var det 7% af henvendelserne, mens det kun var 1% for dem, der blev noteret som ikke i behandling.

Den samlede oversigt over hovedproblemstillingerne for de to grupper findes i Figur 28.



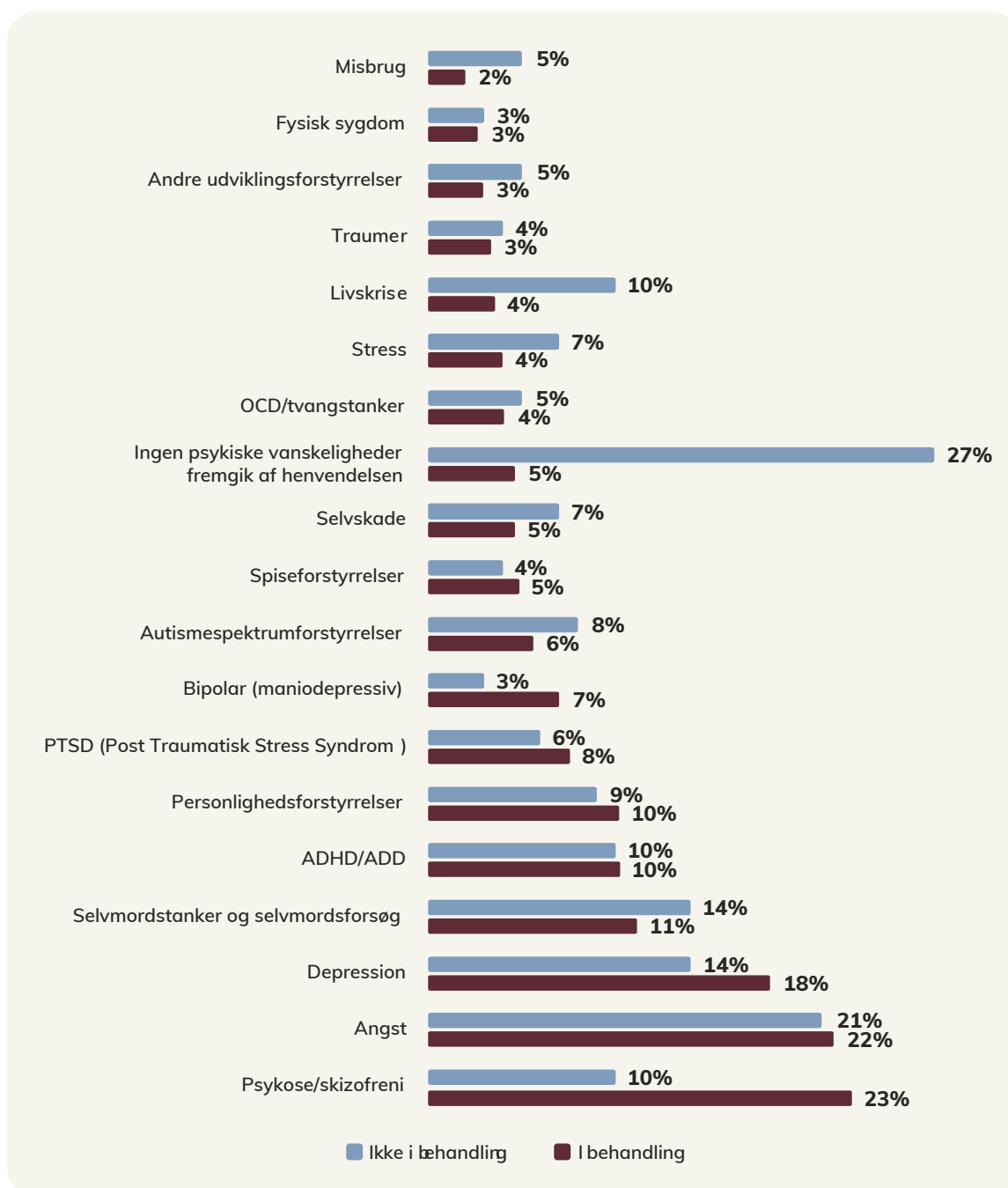
Figur 28: Fordelingen af hovedproblemstillinger for brugere i behandling og brugere, der ikke var i behandling i 2025. Her er benyttet metode (2).



Diagnoser og andre psykiske problemstillinger

Blandt brugerne i behandling var den mest hyppige diagnose psykose/skizofreni. Hele 23% af henvendelser fra brugere i behandling drejede sig om denne diagnose. Til sammenligning var det kun 10% af henvendelser fra brugere, der ikke var i behandling.

Både angst og depression blev også diskuteret i mange henvendelser fra brugere i behandling – dog ikke med de store forskelle fra brugere, der ikke var i behandling. Den største forskel lå i andelen af henvendelser, hvor der ikke fremgik nogen psykiske vanskeligheder. Det gjaldt for hele 27% af henvendelserne fra brugere, der ikke var i behandling, mens det kun var tilfældet for 5% af brugerne i behandling.



Figur 29: Fordeling af diagnoser for brugere i behandling sammenlignet med brugere ikke i behandling i 2025. Her er benyttet metode (2).



Hyppige brugere

For de samtaler, hvor det blev registreret, om personen i behandling var hyppig bruger, gjaldt det, at 51% var hyppige brugere, mens 49% ikke var. Til sammenligning var kun 41% af gruppen, der ikke var i behandling, hyppige brugere. Der skal dog tages højde for stor usikkerhed ved disse tal, da 40% af dem, som var registreret som hyppige brugere, ikke fik angivet, om de var i behandling.

Der blev i alt registreret 1.815 hyppige brugere i behandling, og 559 hyppige brugere, der ikke var i behandling – det er altså et mindre datagrundlag i dette afsnit.

Størstedelen af de hyppige brugere i behandling var 50 år og opefter – 50% af alle

registrerede henvendelser fra hyppige brugere i behandling tilhørte denne aldersgruppe.

Aldersfordelingen for de hyppige brugere i behandling, hvor alder blev registreret, findes i Tabel 15.

Den diagnose, flest henvendelser omhandlede for de hyppige brugere i behandling, var psykose/skizofreni. 40% af henvendelser omhandlede denne diagnose. Til sammenligning omhandlede kun 16% af henvendelser fra hyppige brugere, der ikke var i behandling, psykose/skizofreni.

Fordelingen af diagnoser for de hyppige brugere ses i Figur 30 på næste side.

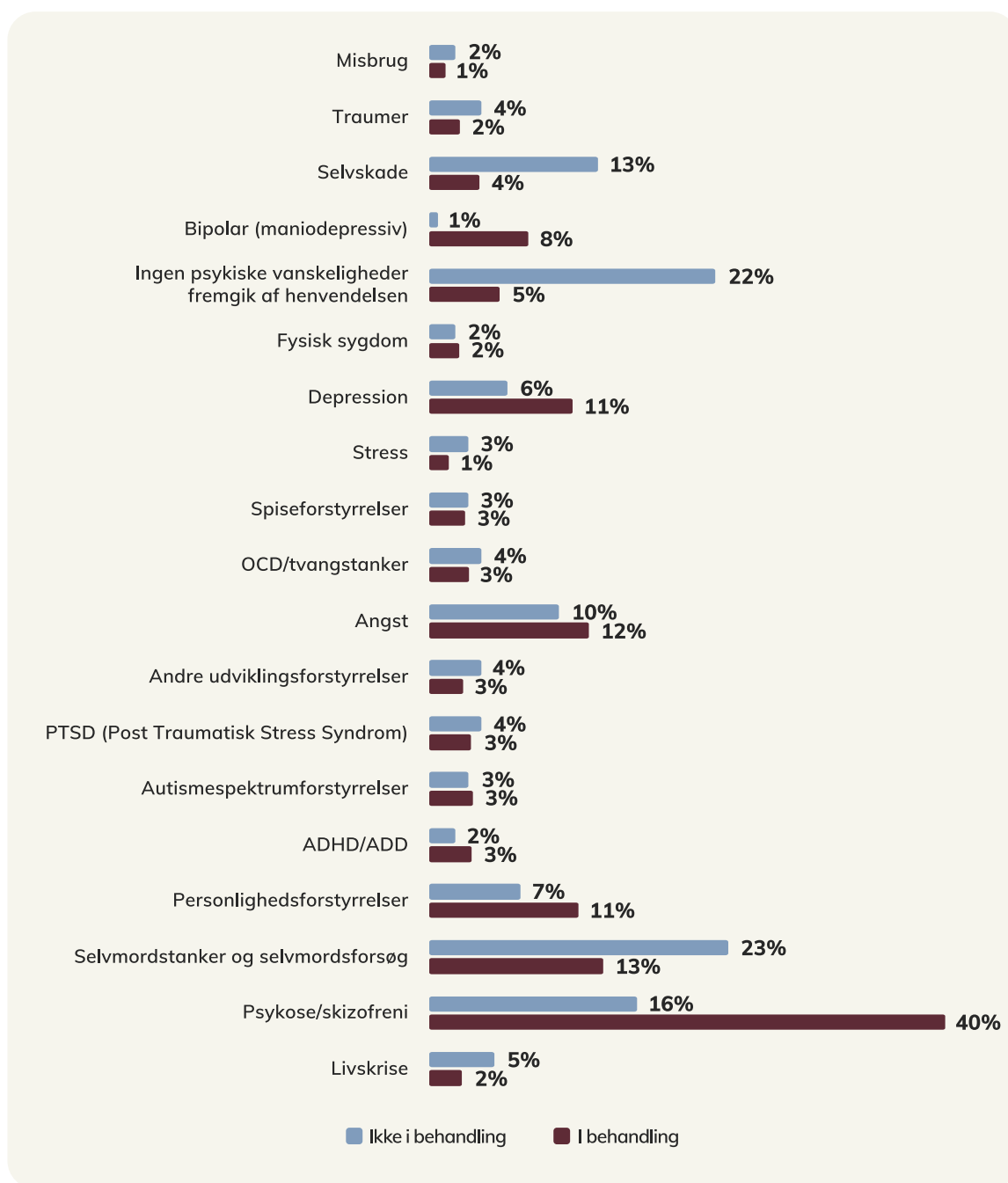
Alder	0-12	13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	Over 60
Procent	0%	15%	6%	12%	16%	23%	27%

Tabel 15: Aldersfordelingen for hyppige brugere i behandling i 2025.

50%

af de hyppige brugere
i behandling var **50 år**
og opefter





Figur 30: Fordeling af diagnoser hos hyppige brugere i behandling og ikke i behandling i 2025. Her er anvendt metode (2).

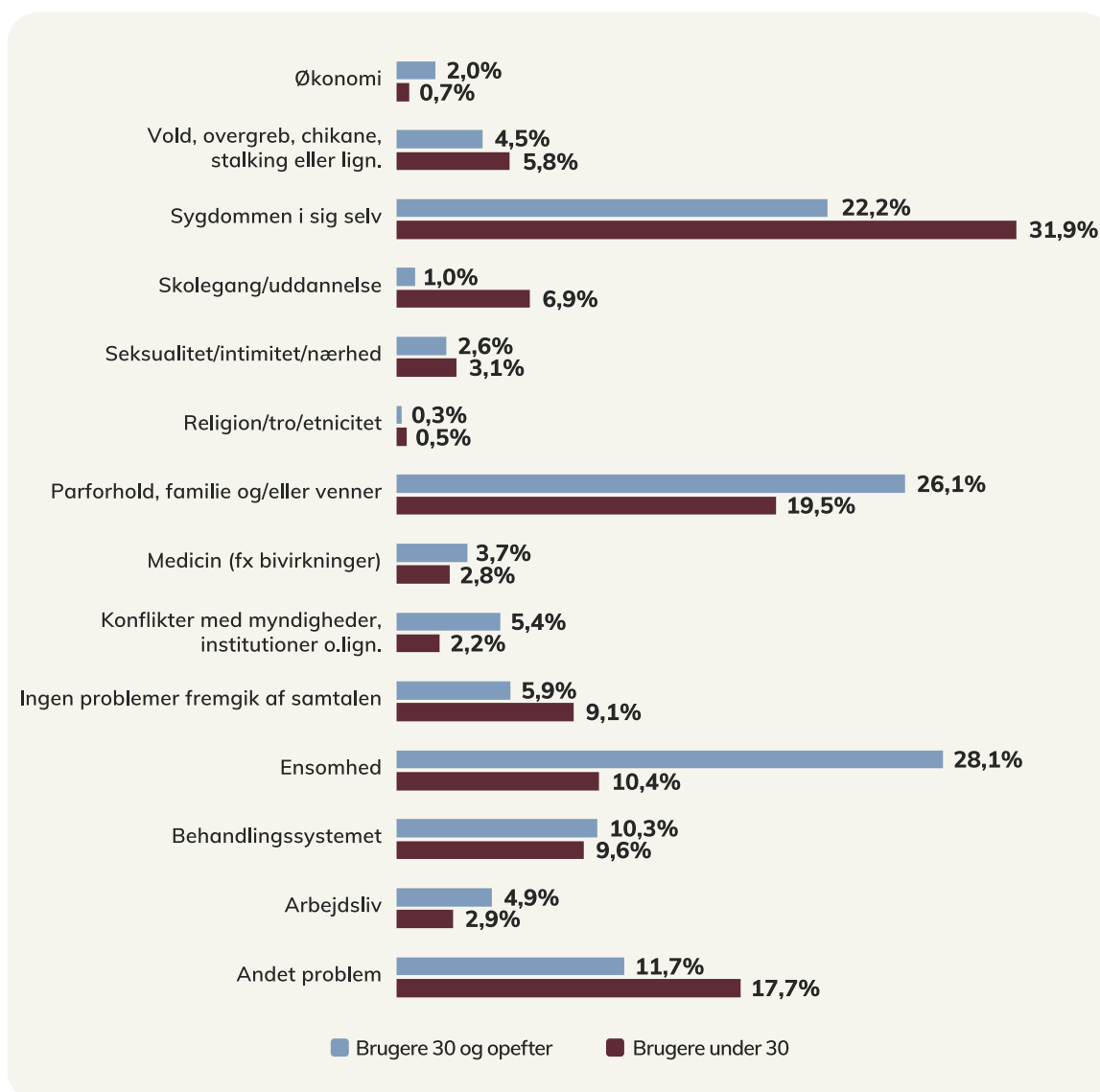


Tema:

Brugere under 30 år

I 2025 udgjorde brugere under 30 år cirka 35% af de samlede registrerede henvendelser til rådgivningen, hvor henvendelsen drejede sig helt eller delvist om egen problemstilling.

Hovedproblemstillinger



Figur 31: Fordeling af hovedproblemstillinger for brugere under 30 år sammenlignet med brugere over 30 år. Her er benyttet metode (2).



Den problemstilling, der hyppigst kom på tale blandt brugere under 30 år i 2025, var sygdommen i sig selv – 32% af henvendelserne handlede i nogen grad om dette. Det er en højere andel end for brugere på 30 og opefter.

Forventeligt var der færre henvendelser, der drejer sig om økonomi og arbejdsliv, da en større andel formentlig er unge under 20, som endnu ikke er på arbejdsmarkedet og stadig er hjemmeboende. Samtidig optrådte skole og uddannelse i en langt større andel af henvendelser, formentlig fordi langt flere i denne aldersgruppe er under uddannelse. Den allerstørste forskel på unge under 30 og

de øvrige brugere var andelen af henvendelser, der drejer sig om ensomhed – denne var langt mindre for de unge end for brugerne i gruppen 30 år og opefter, hhv. 10% og 28% af de registrerede henvendelser, hvor en hovedproblestilling blev noteret.

Sammenlignet med 2024 udgjorde sygdommen i sig selv en mindre andel af de registrerede hovedproblestillinger i 2025. Det var dog fortsat den hovedproblestilling med det største antal. Konflikter med myndigheder, institutioner o. lign. udgjorde en dobbelt så stor andel af de samlede problemstillinger i 2025 som i 2024, men fortsat en meget lille andel.

Hovedproblestilling	2024	2025	Ændring
Andet problem	15%	14%	-6,7%
Arbejdsliv	2%	2%	0%
Behandlingssystemet	7%	8%	+14,3%
Ensomhed	6%	8%	+33%
Ingen problemer fremgik af samtalen	8%	7%	-12,5%
Konflikter med myndigheder, institutioner o. lign.	1%	2%	+100%
Medicin (fx bivirkninger)	2%	2%	0%
Parforhold, familie og/eller venner	22%	16%	-27,3%
Religion/tro/etnicitet	0%	0%	0%
Seksualitet/intimitet/nærhed	2%	3%	+50%
Skolegang/uddannelse	4%	6%	+50%
Sygdommen i sig selv	32%	26%	-18,8%
Vold, overgreb, chikane, stalking eller lign.	5%	5%	0%
Økonomi	0%	1%	-

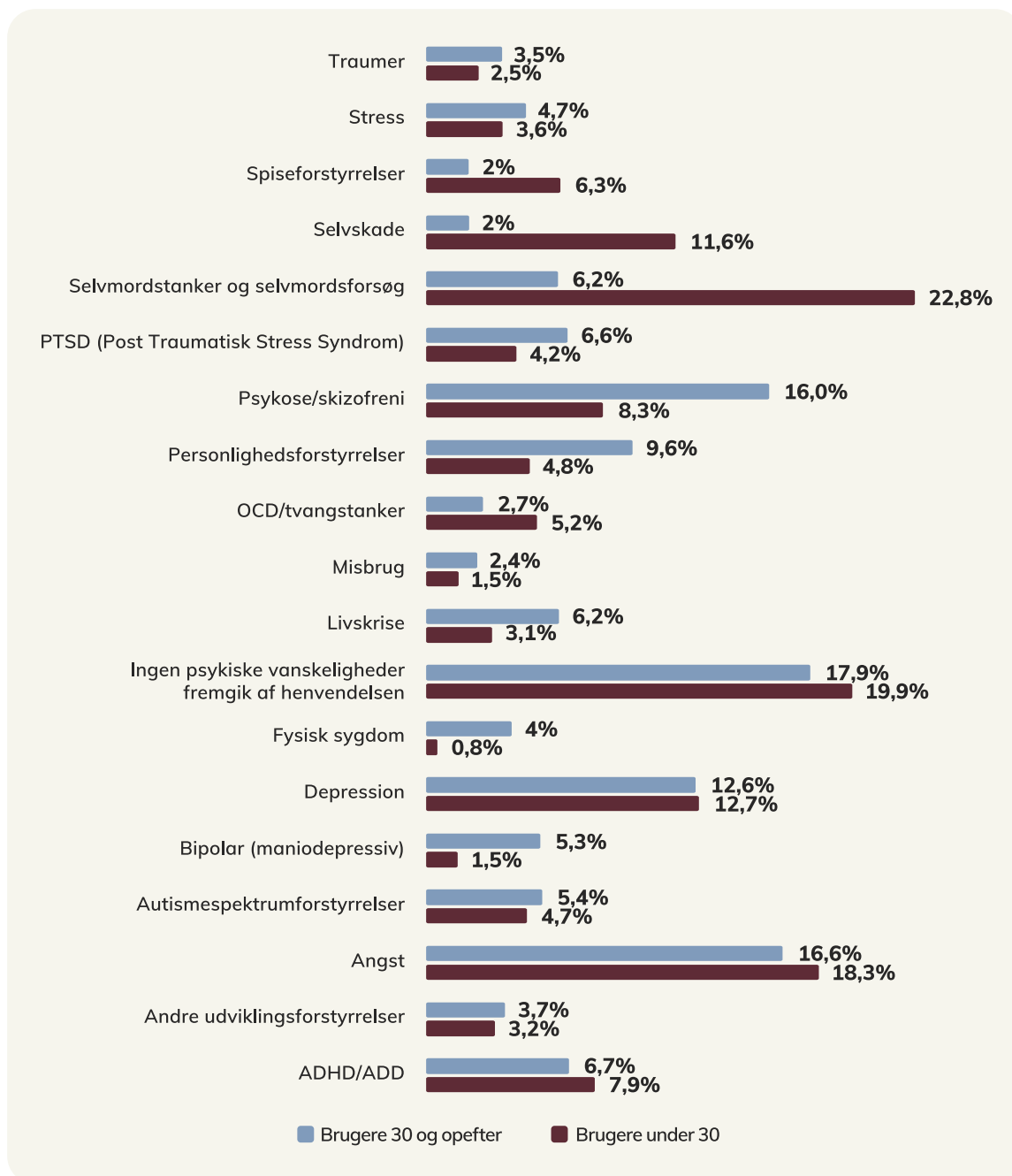
Tabel 16: Fordelingen af hovedproblestillinger for brugere under 30 i 2024-2025. Her er benyttet metode (1).



Diagnoser

Af Figur 32 fremgår det, at problematikker som selvmordstanker og selvmordsforsøg, selvskade og spiseforstyrrelser i langt højere grad bliver bragt op blandt unge under 30 år

end for brugerne i alderen 30 år og opefter. Omvendt er der flere i denne gruppe, hvor henvendelsen drejer sig om en livskrise, bipolar, psykose/skizofreni eller personlighedsforstyrrelser, end for de unge under 30 år.



Figur 32: Fordeling af diagnoser for brugere under 30 år. Her er benyttet metode (2).



Fra 2024 til 2025 er det særligt bemærkelsesværdigt, at selvska­de, selvmordstanker og selvmordsforsøg udgør en større andel af de samlede diagnoser.

Selv­mordstanker og selvmordsforsøg er steget fra 14% til 19%, mens selvska­de er steget fra 5% til 9%. Det er stigninger på hhv. 36% og 80%.

Diagnose	2024	2025	Ændring
ADHD/ADD	8%	6%	-25%
Andre udviklingsforstyrrelser	4%	3%	-25%
Angst	16%	15%	-6,25%
Autismespektrumforstyrrelser	3%	4%	+33%
Bipolar (maniodepressiv)	2%	1%	-50%
Depression	9%	10%	+11%
Fysisk sygdom	0%	1%	-
Livskrise	4%	3%	-25%
Misbrug	2%	1%	-50%
OCD/tvangstanker	3%	4%	+33%
Personlighedsforstyrrelser	6%	4%	-33%
Psykose/skizofreni	10%	7%	-30%
PTSD	3%	3%	0%
Selv­mordstanker og selvmordsforsøg	14%	19%	+36%
Selvska­de	5%	9%	+80%
Spiseforstyrrelser	5%	5%	0%
Stress	3%	3%	0%
Traumer	2%	2%	0%

Tabel 17: Fordelingen af diagnoser for unge under 30 fra 2024-2025. Her er benyttet metode (1).



Tema:

Brugere i aldersgruppen 13-19 år

I 2025 udgjorde unge mellem 13 og 19 år cirka 13% af de registrerede henvendelser, hvor henvendelsen drejede sig helt eller delvist om egen problemstilling. Forskellen fra aldersfordelingen for rådgivningen samlet skyldes, at dette afsnit ikke omfatter henvendelser, hvor den 13-19-årige henvender sig som pårørende. Dette afsnit er baseret på 2.223 registrerede henvendelser.

Unge i behandling

Blandt de registrerede henvendelser fra unge i aldersgruppen 13-19 år, var 27% i en form for behandling for psykiske udfordringer, mens 36% ikke var, og det var uvist for 37%. Af dem, der er i behandling, var 36% i ambulat behandling i psykiatrien, 25% var indlagt i psykiatrien, 16% så en privatpraktiserende psykolog, og kun 10% blev behandlet ved egen læge. Den fulde fordeling ses i tabel 18.

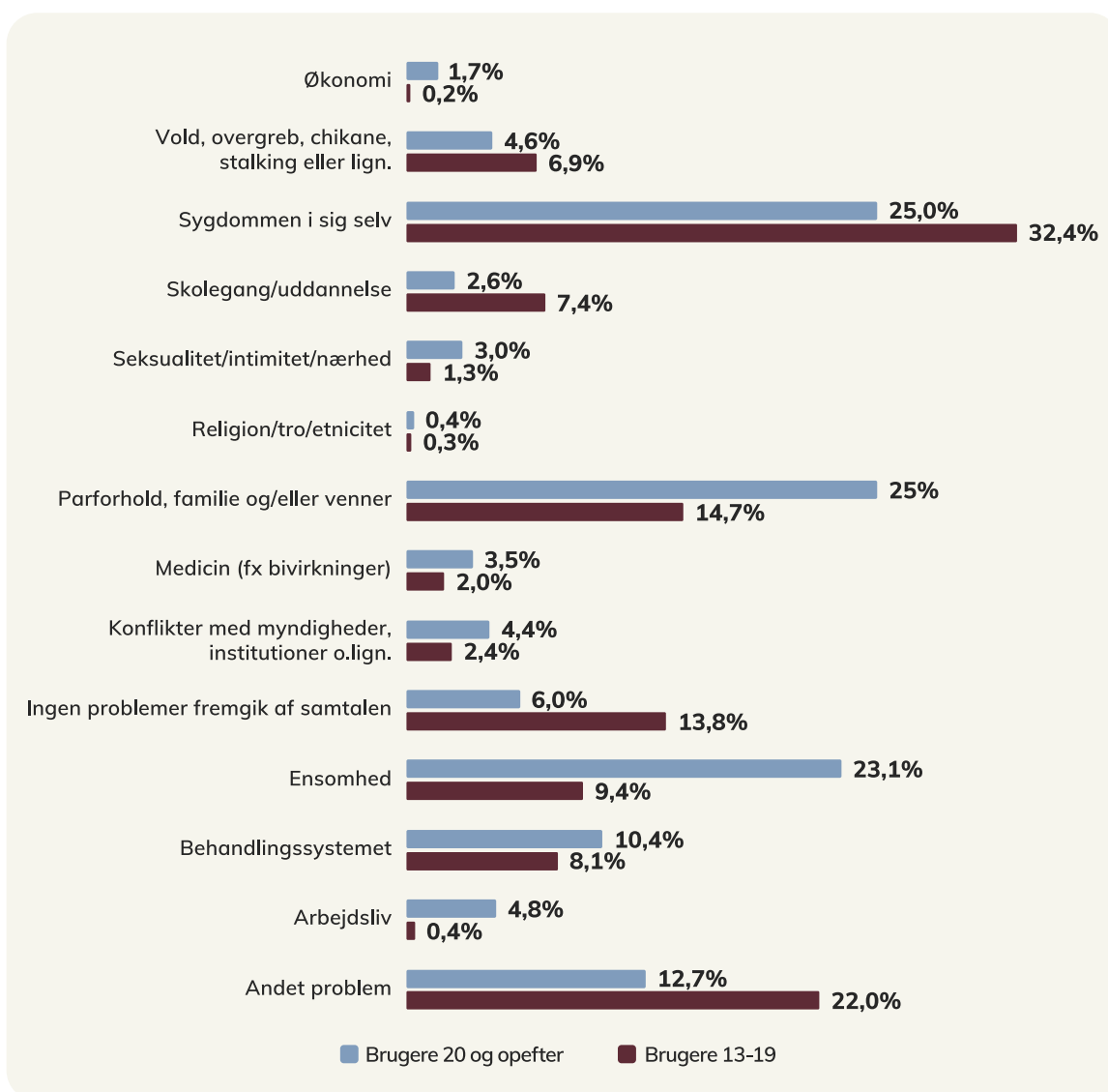
Behandlingsform	Procent
Ambulant behandling i psykiatrien	36%
Andet	11%
Indlæggelse i psykiatrien	25%
Egen læge	10%
Privatpraktiserende psykiater	8%
Privatpraktiserende psykolog	16%
Privatpraktiserende psykoterapeut	1%

Tabel 18: Behandlingsformer for unge i aldersgruppen 13-19. Her er benyttet metode (2).

Hovedproblemstillinger

I forhold til brugerne i alderen 20 år og opefter handlede samtalerne med de 13-19-årige i højere grad om sygdommen i sig selv samt om skolegang og uddannelse. Sidstnævnte er forventeligt, da flere i denne aldersgruppe fortsat er under uddannelse.





Figur 33: Fordeling af hovedproblemstillinger for unge i aldersgruppen 13-19 år. Her er benyttet metode (2).



Sammenlignet med 2024 ser det ud som i tabellen på næste side.

Vold, overgreb, chikane, stalking eller lign. fyldte mindre i fordelingen af hovedproblemstillinger i 2025 end i 2024. Til gengæld fyldte behandlingssystemet, medicin og konflikter med myndigheder mere, og alle disse poster var enten fordoblet eller næsten fordoblet siden 2024.



Hovedproblemstilling	2024	2025	Ændring
Andet problem	24%	20%	-16,7%
Arbejdsliv	0%	0%	0%
Behandlingssystemet	4%	7%	+75%
Ensomhed	5%	9%	+80%
Konflikter med myndigheder, institutioner o. lign.	1%	2%	+100%
Medicin (fx bivirkninger)	1%	2%	+100%
Parforhold, familie og/eller venner	14%	14%	0%
Religion/tro/etnicitet	-	0%	-
Seksualitet/intimitet/nærhed	1%	1%	0%
Skolegang/uddannelse	7%	7%	0%
Sygdommen i sig selv	30%	30%	0%
Vold, overgreb, chikane, stalking eller lign.	11%	6%	-45,5%
Økonomi	0%	0%	0%

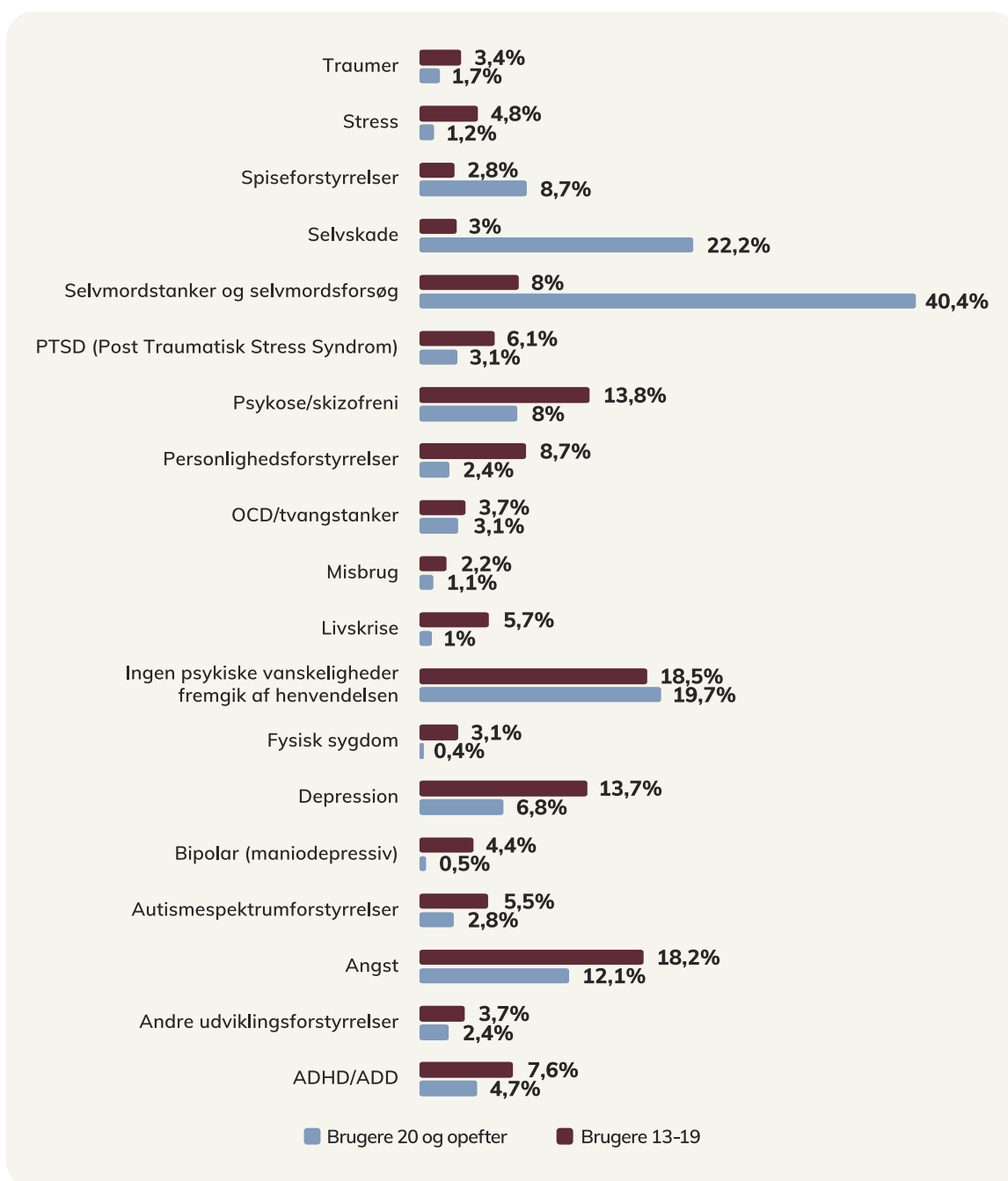
Tabel 19: Fordeling af hovedproblemstillinger for unge i alderen 13-19 år sammenlignet for 2024-2025. Her er benyttet metode (1).

Diagnoser

I 2025 var den mest hyppige diagnose blandt unge i aldersgruppen 13-19 år selvmordstanker og selvmordsforsøg. Hele 40,4% af henvendelserne, der helt eller delvist omhandlede egen problemstilling, involverede denne diagnose. Også selvskade fyldte meget – 22,2% af henvendelserne involverede denne. Der er formentlig en del overlap mellem henvendelser, der involverer disse to diagnoser.

Det er også disse psykiske problemstillinger, der afviger mest fra de lidt ældre brugere. Kun 8% af henvendelser fra brugere over 20 omhandler selvmord og selvmordstanker, og kun 3% omhandler selvskade.

Omvendt var der færre henvendelser i aldersgruppen 13-19, der omhandlede psykose og skizofreni, færre med angst, og færre med fysisk sygdom, stress og traumer blandt andre.



Figur 34: Fordeling af diagnoser for unge i aldersgruppen 13-19 år. Her er benyttet metode (2).

Ændringer fra 2024 til 2025 fremgår af tabel 20 på næste side.

Særligt store ændringer ses for psykose/skizofreni, som er fordoblet. Selvmord, selvmordstanker og selvskade er problemstillinger, som ofte fylder i nattetimerne på

chatten. Fordi denne har udvidet åbningstider i år, og fordi denne aldersgruppe overvejende benytter chatrådgivningen, er det forventeligt, at de diagnoser, der fylder meget i natterådgivningen, er steget fra 2024 til 2025.



Diagnose	2024	2025	Ændring
ADHD/ADD	8%	4%	-50%
Andre udviklingsforstyrrelser	4%	2%	-50%
Angst	10%	10%	0%
Autismespektrumforstyrrelser	3%	2%	-33%
Bipolar (maniodepressiv)	1%	0%	-100%
Depression	5%	6%	+20%
Fysisk sygdom	0%	0%	0%
Livskrise	2%	1%	-50%
Misbrug	2%	1%	-50%
OCD/tvangstanker	2%	3%	+50%
Personlighedsforstyrrelser	3%	2%	-33%
Psykose/skizofreni	3%	6%	+100%
PTSD (Post Traumatisk Stress Syndrom)	2%	2%	0%
Selv mordstanker og selvmordsforsøg	27%	33%	+22,2%
Selvskade	12%	18%	+50%
Spiseforstyrrelser	11%	7%	-36,4%
Stress	2%	1%	-50%
Traumer	3%	1%	-66%

Tablet 20: Fordeling af diagnoser for unge i aldersgruppen 13-19 sammenlignet for 2024 og 2025. Her er benyttet metode (1).



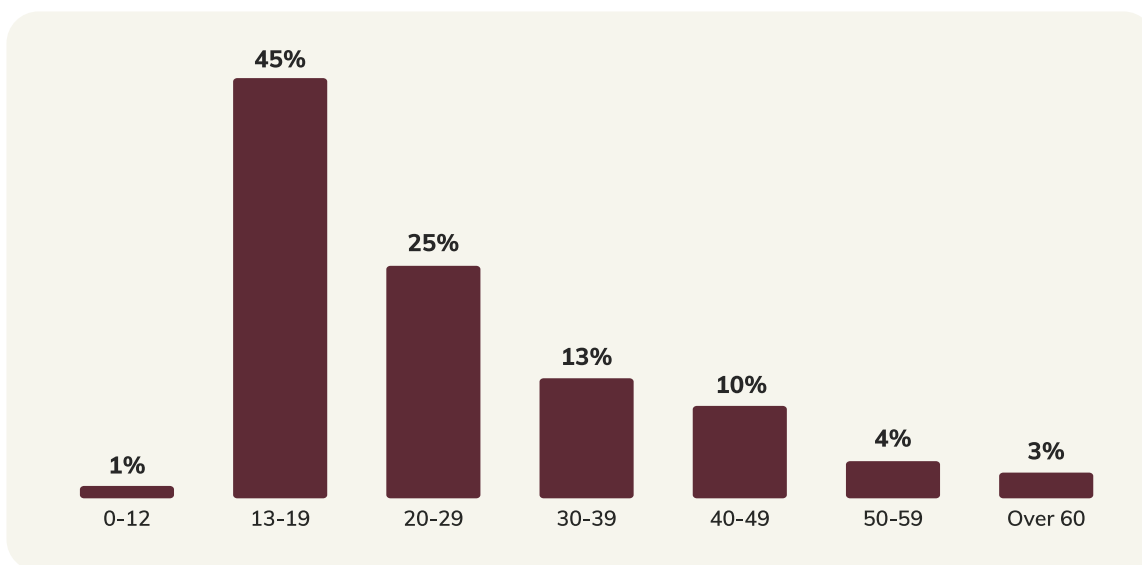
Tema:

Selv mordstanker og selvmordsforsøg

I 2025 drejede 11% af henvendelserne til rådgivningen sig helt eller delvist om selvmordstanker og selvmordsforsøg. Særligt på chatten er dette et hyppigt emne – 22,5% af de registrerede henvendelser på chatten drejede sig om dette, og om natten mellem 22 og 02 var det hele 26% af alle henvendelser.

Aldersfordeling

Rådgivningen registrerede i 2025 2.010 henvendelser, hvor henvendelsen drejede sig om selvmordstanker og selvmordsforsøg, og brugerens alder blev opgivet. Hele 45% af disse henvendelser kom fra unge mellem 13 og 19 år, mens 25% kom fra 20-29-årige.



Figur 35: Aldersfordelingen for henvendelser, der drejede sig om selvmordstanker og selvmordsforsøg i 2025.

Kønsfordeling

81% af brugerne, der henvendte sig om selvmordstanker og selvmordsforsøg, var kvinder, mens 18% var mænd, og 1% tilhørte

en anden kønsidentitet. Dette er en højere proportion af kvinder end for rådgivningen generelt – kun 73% af rådgivningens samlede henvendelser kommer fra kvinder.



Tema:

Ensomhed

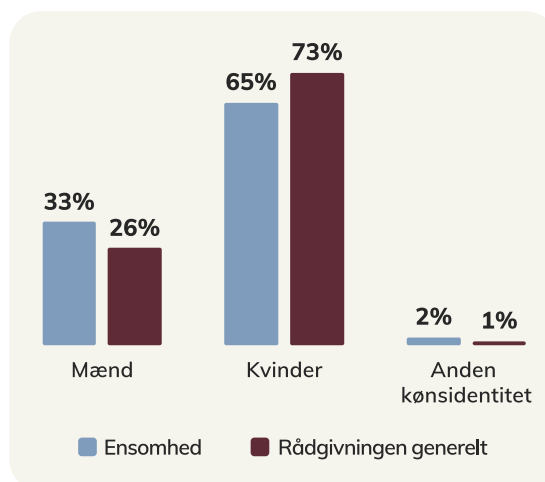
I 2025 var ensomhed et af samtaleemnerne ved i alt 3.807 henvendelser, dvs. 18% af det samlede antal registrerede henvendelser. Ensomhed optrådte ved 22% af henvendelserne til telefonrådgivningen og 12% af henvendelserne til chatrådgivningen. Fordelingen har været nogenlunde den samme de sidste tre år på telefonen, mens andelen er steget for chatten.

Ved samtaler, hvor ensomhed var en af hovedproblemstillingerne, blev det i 2.294 tilfælde registreret, om henvenderen var hyppig bruger. Her gjaldt det, at 61% af henvenderne var hyppige brugere.

Der var en bred vifte af årsager til ensomhed blandt brugerne. Nogle henvendte sig på grund af afsluttede forhold, manglende venner, eller manglende relationer på grund af flytning, mens andre var ensomme på grund af mobning eller at føle sig forkert, problemer med familierelationer eller vanskeligheder ved at finde en partner. Især vanskeligheder ved sociale relationer og manglende venner eller omgangskreds gik igen. Nogle brugere fortalte desuden, at de brugte rådgivningen som en måde at snakke med nogen, fordi de ikke har nogen i deres liv at gøre dette med.

Kønsfordeling

65% af brugerne var kvinder, mens 33% var mænd. De resterende to procent omfatter personer af anden kønsidentitet. Denne fordeling adskiller sig fra den generelle fordeling for rådgivningen, hvor over 70% er kvinder, og under 30% er mænd. Der var altså en relativt større proportion af mænd i den gruppe brugere, der har ensomhed som en af deres hovedproblemstillinger, end der var mænd i gruppen af brugere generelt.



Figur 36: Kønsfordeling for henvendelser, hvor ensomhed er en hovedproblemstilling, sammenlignet med rådgivningen generelt.

Familie- og boligforhold

79% af brugerne, der henvendte sig med ensomhed som en af hovedproblemstillingerne, var enlige. 5% var hjemmeboende børn, og 6% var i et forhold eller gift. For de resterende 10% var der ikke opgivet familief forhold.

70% boede i egen bolig uden støtte, og 7% boede på bosted. Under 1% var indlagt, og de resterende havde enten anden boligsituation, eller boligsituationen var ikke noteret.



Tema:

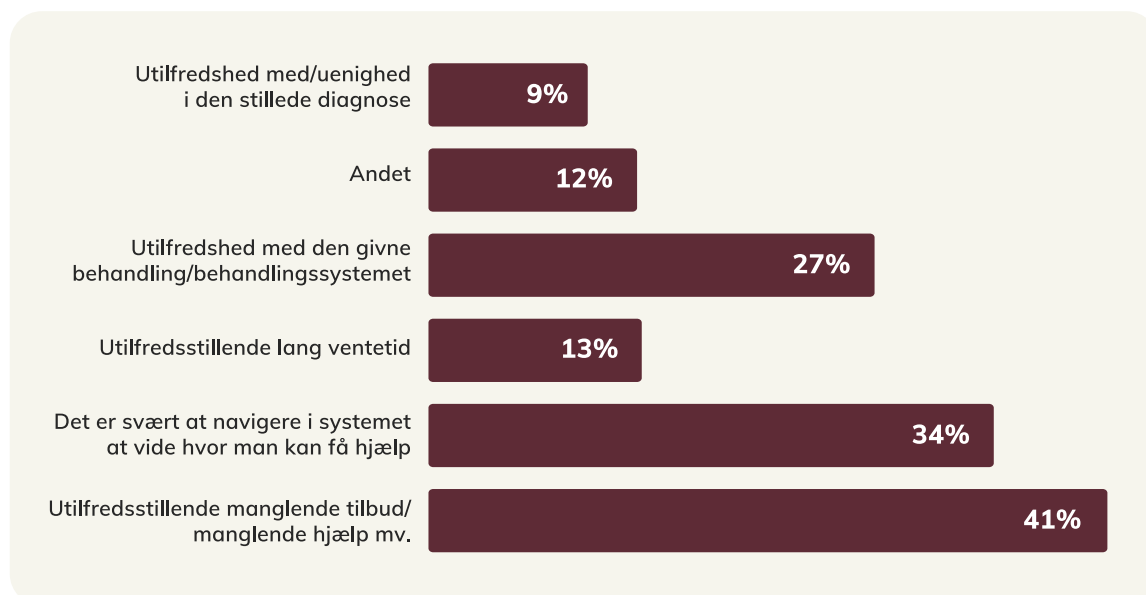
Behandlingssystemet

I 2025 var behandlingssystemet en af hoved-problemstillingerne for 2.520 henvendelser, dvs. 12% af de registrerede henvendelser.

41% af disse brugere svarede, at de oplevede manglende tilbud eller manglende hjælp. 34% oplevede, at det er svært at navigere i systemet

eller vide, hvor man kan få hjælp, mens 27% oplevede utilfredshed med den givne behandling eller behandlingssystemet.

Den samlede fordeling af underproblemstillinger ift. behandlingssystemet ses i Figur 37 nedenfor.



Figur 37: Fordeling af problemstillinger jf. behandlingssystemet i 2025. Her er benyttet metode (2).



41%

af brugere i behandlingssystemet svarede, at de oplevede **manglende tilbud/hjælp**

psykiatri
fonden



Psykisk sygdom
må **aldrig** ødelægge liv