

25 år med Psykiatrifondens rådgivning

Nogle samtaler redder dagen.
Andre redder liv.

”

Hvis min hjerne begynder at kredse
om det gennemkørende lyntog, så
ved jeg, hvor jeg kan få hjælp

– Pernille, bruger af rådgivningen

psykiatri
fonden



25 år med samtaler, der gør en forskel

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.

Vi fejrer i år vores 25-års jubilæum med stolthed over alt det, vi har opnået. Men vi gør det også med bevidstheden om, at behovet vokser. I dag rækker flere ud end nogensinde før, og vi har desværre ikke kapacitet til at besvare alle henvendelser. Det er alvorligt. Særligt for dem, vi ikke når at hjælpe.

Derfor ser vi frem til, at den psykiatriske akuttelefon nu bliver en del af det regionale beredskab. Den kan sikre hurtig hjælp i de mest akutte situationer. Samtidig er det afgørende, at tilbud som vores fortsat har en tydelig plads. For vi ved, at mange, der henvender sig, ikke har brug for akut behandling, men for at tale med et menneske, der kan lytte, yde konkret rådgivning og hjælpe dem videre i en svær situation. Her spiller Psykiastrifondens rådgivning fortsat en helt afgørende rolle. Vores rådgivning

skal være et stærkt og vedvarende supplement – ikke en lappeløsning, når systemet er presset.

Efter 25 år ved vi én ting med sikkerhed: Rådgivning er ikke en luksus. Det er en livline. Men vi må også være ærlige: Skal vi være der for de næste 100.000 personer, kræver det ressourcer, politisk prioritering og fælles ansvar. Psykisk sygdom må aldrig ødelægge liv – og én samtale kan være det, der gør forskellen.

Tak til alle, der har gjort det muligt – og til dem, der fortsat tror på, at ingen bør stå alene.



Liza Johnson

Leder af Psykiastrifondens rådgivning



Marianne Skjold

Direktør i Psykiastrifonden

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.

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 studie¹, som kan vende op og ned på vores forståelse af psykisk lidelse. Studiet har trukket store overskrifter i både ind- og udland, for kan det virkelig passe, at det normale faktisk er at få en psykisk lidelse?

Det korte svar er ja. Et mere præcist svar er, at psykisk sygdom er mange ting. Og den nok vigtigste præcisering er, at 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 vi skal altså ændre vores forståelse af psykisk sygdom, så psykisk sygdom normaliseres, eftersom langt størstedelen af os vil opleve at blive behandlet for psykisk sygdom på et eller andet tidspunkt i livet. Og 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.

¹Kessing et al. (2023) "Lifetime Incidence of Treated Mental Health Disorders and Psychotropic Drug Prescriptions and Associated Socioeconomic Functioning"



82% af danskerne bliver på et tidspunkt i livet behandlet for psykisk sygdom

Vi står klar til at hjælpe

Tidlig hjælp har stor betydning for udvikling af psykisk sygdom. Psykiatrifonden har 170 frivillige rådgivere, som alle har relevant faglig baggrund for at rådgive om psykisk sygdom og sårbarhed.



Line Becher

Frivillig rådgiver og økonom, coach og i gang med at uddanne sig til psykoterapeut

“Jeg føler mig så privilegeret over at arbejde med så mange dedikerede rådgivere, der også brænder for området. Her får jeg mulighed for at hjælpe mennesker, der står over for psykiske udfordringer eller har spørgsmål om mental sundhed”.

“Jeg har mange nattevagter, og det er virkelig en rar fornemmelse, når personen har følt sig hørt, og når uroen i krop og hoved er stilnet af, så natten ikke længere føles så uoverskuelig for personen”.



Peter Gottlieb

Frivillig rådgiver og pensioneret speciallæge i psykiatri

“Jeg meldte mig, fordi jeg som pensionist stadig havde lyst til at arbejde med mennesker, og min erhvervs erfaring måtte kunne bruges til noget”.

“Det er rart, at der er brug for en, og det er dejligt at føle sig som en del af et fagligt fællesskab”.



Pernille Brandborg

Frivillig rådgiver og professionel håndboldspiller

“Jeg havde færdiggjort en bachelor i psykologi og ønskede at bruge min viden og erfaring til at hjælpe andre. Da jeg så, at Psykiatrifonden søgte rådgivere, fangede det min interesse, fordi det er en organisation, der virkelig gør et enormt stort og vigtigt stykke arbejde for mennesker, der har det svært”.

“De øjeblikke, hvor man fornemmer, at der er blevet skabt en form for håb hos en, der står i en svær situation, er de dage, hvor det virkelig betyder meget for mig at være rådgiver”.

”

Hvis min hjerne begynder at kredse om det gennemkørende lyntog, så ved jeg, hvor jeg kan få hjælp



Pernille er i 50'erne og bor på Sjælland. Hun er som udgangspunkt glad og nysgerrig, men over en periode var det, som om noget slukkede indeni hende – en meget ubehagelig fornemmelse, og som hun selv siger: "Det var ikke mig."

Pernille begyndte at få selvmordstanker og undersøgte, hvordan hun kunne gennemføre selvmordet – research og konkrete planer.

At tage sit eget liv har gennem store dele af hendes liv lignet en udvej, når det blev svært, men aldrig en reel mulighed. "For mig er der stor forskel på at tænke, at jeg ikke vil leve mere, og at tænke, at jeg vil dø", siger Pernille.

Et åndehul uden fordomme

Pernille kontaktede ad flere omgange egen læge og psykiatrien, men fik ikke hjælp nogen af stederne. Tværtimod.

”

Begge havde travlt med at skubbe mig videre i systemet. Det var, som om jeg skulle passe ind i de kasser, som sundhedssystemet er inddelt i. Jeg er ikke så god til at passe i kasser – faktisk lander jeg tit midt imellem."

Derfor ringede Pernille til Psykiatrifondens rådgivning, og det blev et vendepunkt. Hun oplevede det som et åndehul, hvor hun kunne være åben og ærlig uden at blive set som en diagnose, og hvor hun kunne tale rent om det, som fylder, uden en journal til at "forplumre samtalen", som hun siger. Efterhånden har Pernille kontaktet rådgivningen en del gange – både i det hun kalder "fredstid" og i det modsatte – "krisetid".



Modelfoto

I krisetid ringer Pernille, når tankerne kredser om det gennemkørende lyntog.

”

I rådgivningen kan jeg være åben og ærlig i modsætning til, når jeg er i kontakt med sundhedsvæsenet, hvor jeg er nødt til at være taktisk for ikke at blive skubbet videre.”

Når hun ringer i fredstid, kan det handle om, hvorfor hun indimellem får selvmordstanker, når hun faktisk vil leve. Hvad er det, der får hjernen til at bevæge sig i den retning? Hun kan også tale med rådgivningen om, hvordan hun kan lægge nogle ”modsatrettede” planer – planer, der peger fremad mod det liv, som hun gerne vil, og som skaber mod og glæde – fx at flytte.

”

Når jeg taler med rådgivningen, kan jeg tale intellektuelt om tankerne og prøve at forstå. Jeg kan komme med det, jeg har, uden at skulle tænke over konsekvenserne. Jeg føler mig respekteret som et helt menneske, og jeg bliver ikke reduceret til en diagnose. Uanset om det er krise- eller fredstid bliver jeg mødt med åbenhed i rådgivningen, og jeg ville ønske, at sundhedsvæsenet kunne gøre det samme.”

25 år med Psykiatrifondens rådgivning



Det er afgørende at få hjælp, uanset om man har en psykiatrisk diagnose, er i risikogruppen eller oplever en midlertidig krise. Og ofte har pårørende også brug for hjælp.

I januar 2000 åbnede Psykiatrifondens rådgivning – Danmarks første rådgivning for mennesker med psykisk sygdom og deres pårørende. Dengang kun på telefon. Efter få minutter var den første person igennem, og siden da er det blevet til hundredtusinder af samtaler. I 2025 har rådgivningen således 25-års

jubilæum. 25 år med råd, omsorg og vejledning om livet med psykisk sygdom, hvor en samtale nogle gange redder dagen – og andre gange redder liv.

I dag bliver der ringet og chattet hver eneste dag. Mange ringer, fordi de har brug for hjælp og rådgivning til sig selv, mens andre er pårørende. Alene i 2024 havde vi næsten 25.000 samtaler. Og behovet er større end nogensinde før.

Samtalerne handler om mange ting. Det kan være en specifik diagnose, et akut

Om natten handler **en sjettedel** samtaler på chatten om emner som selvmord, selvskade og alvorlige tvangstanker

problem, et behov for et godt råd eller noget fjerde. Om natten er det ofte de mørkeste tanker, der fylder. Chatrådgivning er åben hver nat til klokken 2, og det er oftest der, de mest alvorlige samtaler finder sted.

i 2024 havde vi næsten **25.000** samtaler

”Vi kan se, at hver sjette samtale på chatten handler om emner som selvmord, selvskade og alvorlige tvangstanker ud på natten. Det er mere end resten af døgnet, og det styrker os i opfattelsen af, at vi skal være endnu mere til stede,” siger leder af Psykiatrifondens rådgivning Liza Johnson.

Samtaler med en anonym, gratis rådgivning om sårbare emner kan nemlig være en afgørende ventil og hjælp.

”

Vi taler nogle gange med mennesker, der har så alvorlige tvangstanker, at der kan være fare for deres liv eller for, at de skader sig selv eller andre. Andre gange handler det om planer om selvmord eller selvskade. Her kan vi med vores faglighed vurdere, om der skal tilkaldes akut hjælp, eller om samtalen i sig selv kan hjælpe personen,” siger hun.

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

Psykiatrifondens rådgivning

- Vi tilbyder gratis, anonym, faglig og specialiseret rådgivning via telefon, chat, brevkasse og gruppechat.
- Psykiatrifonden har 170 frivillige rådgivere, som alle har relevant faglig baggrund for at rådgive om psykisk sygdom og sårbarhed.
- Psykiatrifondens rådgivning har åbent 72 timer om ugen på telefonen og 72 timer på chatten. Hver dag, hele året.
- Vi tilbyder supplerende specialiseret rådgivning fra en voksenpsykiater, en børne- og ungepsykiater samt en socialrådgiver, der alle arbejder i psykiatrien.
- Psykiatrifondens rådgivning åbnede første gang i januar 2000 og fejrer i år sit 25-års jubilæum.

”

I har været en stor hjælp. Det har I virkelig

For 61-årige Jürgen betyder det alt, at Psykiatrifondens rådgivning eksisterer. Han har flere gange i livet fået vigtig hjælp og vejledning.



Modelfoto

Jürgen holder meget af musik, bøger, teater og sine to børn – og så lever han med psykisk sygdom og bruger Psykiatrifondens rådgivning, når han har brug for det. Gennem årene har Jürgen ikke altid følt sig grebet af systemet, og derfor har det været altafgørende for ham at kunne række ud til Psykiatrifondens rådgivning. Han bruger rådgivningen flere gange om året og har haft mange behagelige og vigtige samtaler.

”Psykiatrifondens rådgivning er uvildig og anonym, og man snakker med en, der har kompetencerne i orden. Jeg har snakket med flere af rådgiverne, og de har været rigtig søde over for mig, og de interesserer sig for mig. I har været en stor hjælp. Det har I virkelig.”

Jürgen bruger rådgivningen, når han har brug for gode råd og vejledning i sin hverdag.

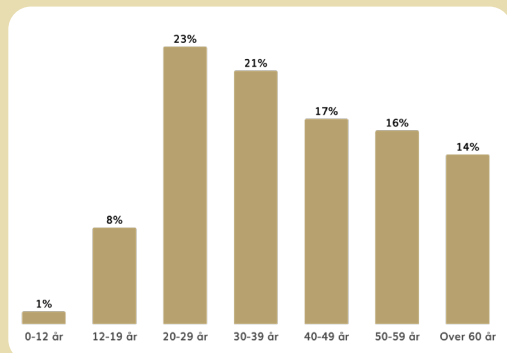
”Hvis jeg befinder mig i en krise, er i tvivl om noget og har brug for at vende

det eller bare har brug for at sætte ord på nogle ting og reflektere sammen med et andet menneske, ringer jeg til Psykiatrifondens rådgivning. Især når jeg ikke har andre at tale med.”

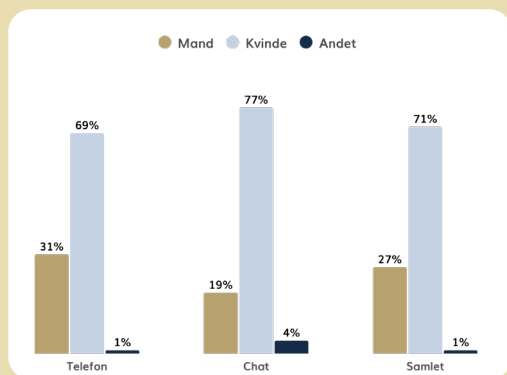
Samtalerne med Psykiatrifondens frivillige rådgivere giver Jürgen brugbar sparring og nye perspektiver, som hjælper ham på rette vej. Men hvad hvis Jürgen og de tusindvis af andre brugere ikke kunne kontakte Psykiatrifondens rådgivning?

”Det ville ikke være godt. Det, som Psykiatrifondens rådgivning kan, er at tilbyde et sikkert og imødekommende sted, du kan række ud til, når du har brug for det. Her bliver du ikke afvist. Du bliver taget seriøst, og du bliver lyttet til. Psykiatrifondens rådgivning giver et enormt vigtigt alternativ til det ellers tunge system med journaler og mangel på tid og kapacitet. Og så skal man ikke stå til ansvar for, hvordan man har det, eller for det, man gerne vil tale om. Her er der tid til en. Det er der ofte ikke i psykiatrien, desværre.”

Aldersfordelingen på tværs af alle rådgivningstilbud



Kønsfordeling af henvendelser til rådgivningen



I december 2024 lå
46 %
af alle chatsamtaler
i tidsrummet 22-02

Fra selvmordstanker til pårørende-udfordringer

Vores rådgivere har årenes løb hjulpet mange tusinde mennesker. Fra teenageren med selvmordstanker til den pårørende til et familiemedlem i krise.

Rådgivningen er for alle aldre, og vi rammer bredt på telefon og chat.

Det er i høj grad kvinder, der henvender sig til rådgivningen. Dog er andelen af mænd steget i 2024.

Emnerne i rådgivningen fordeler sig bredt. Mange af dem, der kontakter os, har dog brug for hjælp og støtte i forbindelse med egne psykiske udfordringer. Og her handler en stor del af henvendelserne om psykose/skizofreni, angst, personlighedsforstyrrelser og depression.

I 2024 udvidede chatrådgivningen åbningstiderne, så det nu er muligt at få endnu mere hjælp og rådgivning i de sene aften- og nattetimer. I december 2024 lå 46 % af alle chatsamtaler i tidsrummet 22-02. Og det er ofte meget alvorlige henvendelser, brugerne søger rådgivning til i døgnets sene timer. I tidsrummet 22-02 har 21 % af henvendelserne drejet sig om selvmordstanker og selvmordsforsøg.

Endnu flere har brug for rådgivning

For at kunne imødekomme det stigende antal henvendelser, vi på nuværende tidspunkt ikke kan nå at besvare, er det nødvendigt at udvide rådgivningen. En udvidelse vil også gøre det muligt at bemande de travle tidspunkter endnu mere – og være med til at reducere den nuværende ventetid, som desværre er alt for lang.

Behovet for rådgivning er stort, og derfor er vores langsigtede mål at holde døgnåbent alle ugens dage – og nætter – på mindst én kanal ad gangen. Strategien om at have døgnåbent er et ambitiøst nyt skridt, men et vigtigt ét.

Vi skal sikre, at ingen rækker forgæves ud efter hjælp.

- Antal henvendelser til Psykiatrifondens rådgivning i 2024: 49.535 på både chat og telefon
- Stigning i efterspørgsel siden 2021: 30 % – svarende til ca. 11.500 flere henvendelser
- Gennemsnitlig ventetid på rådgivning (chat og telefon): 16 minutter på telefonrådgivning og 9 minutter i chatrådgivning
- Antal ubesvarede henvendelser i 2024: 25.089

”

Tusind tak for de forskellige forslag, og fordi du ikke bare har prøvet at ville fikse situationen.

”

Tak fordi du forstod, jeg ikke havde brug for en masse løsninger og ”bare” havde **brug for nærvær og at snakke.**

”

Tak for snakken og perspektiverne på mine følelser og tanker omkring de her ting, der har været svære og overvældende. **Det har skabt noget klarhed i al rodet!**

Citater fra brugere af rådgivningen



En samtale kan gøre forskellen

Når telefonen ringer hos Psykiatrifondens rådgivning, er det ofte mennesker, som allerede har ventet alt for længe på hjælp. Nogle står midt i en svær livskrise. Andre har fået afslag på behandling. Mange er på venteliste til psykiatrien – eller ved slet ikke, hvor de skal gå hen. Hos os bliver de mødt. Uden visitation, uden systemventetid.

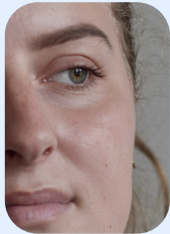
Vi taler med unge, der ikke tør dele deres tanker med nogen. Forældre, der kæmper for at støtte et barn i mistrivsel. Voksne, der prøver at passe job og familie samtidig med, at de balancerer

på kanten. Og ældre, som føler sig alene med angst og depression.

Behovet for rådgivning vokser. Flere og flere rækker ud – og vi vil være der for dem alle. Men det kræver, at rådgivningen matcher den virkelighed, vi står i. For vi ved, at én samtale kan skabe klarhed og give håb – og i nogle tilfælde være det, der forhindrer, at det går galt.

**Rådgivning er ikke en luksus.
Det er en livline.**

Læs mere om Psykiatrifondens
rådgivning på psykiatrifonden.dk



”

Samtalen har lige fået mig til at mærke mig selv igen. Tak for det. **Jeg har det meget bedre nu.**

”

Tak for jer :) Jeg er meget mere rolig nu – jeg var helt panisk før.
Du har virkelig hjulpet mig.

”

Oprigtigt tak. Det kan være svært at få ordene til at lyde, som de menes, på skrift overfor én, der ikke kender én, men jeg mener virkelig det, jeg skriver, og jeg overvejer meget, hvilke ord jeg bruger. **”Tak” fylder kun 3 bogstaver, men der er meget vægt bag i denne sammenhæng.**

Psykiatrifondens rådgivning – en nødvendig støtte i et presset system

Vores frivillige rådgivere har travlt. De besvarer rekordmange henvendelser og tackler en lang række problemer fra konkret psykisk sygdom eller symptomer til ensomhed og kriser – og meget mere.

Psykiatrifondens rådgivning har gennem 25 år været et lettilgængeligt og tillidsfuldt tilbud til mennesker i psykisk krise. Vi ved, at en samtale med en fagperson kan gøre en afgørende forskel – og for nogle er det netop den samtale, der får dem til at holde fast. Efterspørgslen på vores rådgivning har dog været stærkt stigende de seneste år. Med den nuværende kapacitet har vi således ikke mulighed for at besvare alle henvendelser, og ventetiden til vores rådgivning er stigende. Vi oplever dagligt, hvor stort behovet er, og der er stadig langt flere, der henvender sig, end vi kan nå at hjælpe.

Netop derfor er etableringen af den psykiatriske akuttelefon, som en del af det psykiatriske akutberedskab, et væsentligt fremskridt. Den vil sikre, at mennesker med akut behov fremover får en hurtig og specialiseret indsats gennem det regionale beredskab. For at den løsning skal lykkes, er det dog

afgørende med et tæt samspil mellem akuttelefonen og rådgivningstilbud som Psykiatrifondens.

Mange, der ringer til en akut telefon, har ikke brug for en akut indsats – men for nogen, der lytter, støtter og viser vejen videre. Vores samtaler er ofte komplekse og lange, op mod 30 minutter i gennemsnit, fordi mange henvendelser bunder i alvorlige problemstillinger. Psykiatrifondens rådgivning skal være et stærkt og stabilt supplement til det offentlige system – ikke en nødløsning, når systemet er overbelastet.

Med 25 års erfaring og 170 højt kvalificerede frivillige står vi klar til at aflaste akuttelefonen og sikre, at den akutte kapacitet bruges målrettet.

Det skal være tydeligt for alle,

hvor de kan få hjælp

– hurtigt, trygt og professionelt!





Ring. Chat. Skriv.

Psykiatrifonden
Hejrevej 43
2400 København NV
Tlf.: 39 29 39 09

www.psykiatrifonden.dk

**psykiatri
fonden** 

Psykisk sygdom
må aldrig ødelægge liv