



foreningen
spiseforstyrrelser
& selvskade



RÅDGIVNINGSAKTIVITETER 2024

INDHOLD

1. HOVEDRESULTATER	2
2. DOKUMENTATION AF FORENINGENS RÅDGIVNING	2
3. RÅDGIVNINGEN I 2024	3
3.1. Antal rådgivningssamtaler	3
3.2. Antal rådgivningssamtaler fordelt på måneder	4
3.3. Antal rådgivningssamtaler fordelt på foreningens rådgivninger	6
3.4. Ubesvarede opkald og kø i chatten	7
3.5. Hvilken lidelse handlede rådgivningssamtalen om?	9
3.6. Hvem er brugerne?	11

1. HOVEDRESULTATER

Denne rapport er en dokumentation af Foreningen Spiseforstyrrelser og Selvskades rådgivning i året 2024.

I 2024 blev der registreret i alt 6.754 deltagere i rådgivningssamtaler fordelt på telefon-, chat-, SMS-, video- og personlig rådgivning samt brevkassen. Dette er en stigning på 22 % sammenlignet med 2023, hvor der blev registreret 5.273 deltagere i rådgivningssamtaler. Den største procentvise stigning fra 2023 til 2024 er sket på brevkassen og videorådgivningen. Både i 2023 og 2024 foregik flest samtaler på telefonrådgivningen. Gennemsnitligt blev der i 2024 foretaget flest rådgivningssamtaler på dage med lange åbningstider (mandag og torsdag) og størstedelen af rådgivningerne fandt sted i tidsrummet 16-19 (58 %).

På tværs af rådgivningstyperne handlede 79 % af samtalerne om spiseforstyrrelser eller mistanke om spiseforstyrrelse, hvoraf anoreksi var den mest hyppige lidelse (35 %). 39 % af samtalerne omhandlede selvskade¹. Brugere af rådgivningen var typisk kvinder/piger (84 %), og befandt sig især i aldersgruppen 16-25 år (39 %). Blandt dem, der henvendte sig til rådgivningen, var 56 % personlig berørt af spiseforstyrrelse og/eller selvskade, mens 34 % var pårørende og 10 % var andre, fx kollega eller fagprofessionel.

2. DOKUMENTATION AF FORENINGENS RÅDGIVNING

Denne rapport er en dokumentation af foreningens rådgivning i året 2024. Dokumentationen baserer sig på en række spørgeskemaer, som både rådgivere og brugere udfylder efter endt rådgivningssamtale. Vær opmærksom på, at det ikke er alle rådgivere og brugere, der har besvaret samtlige spørgsmål, hvorfor antallet af besvarelser (n) varierer i figurerne.

Det samlede antal rådgivningssamtaler for 2024 bygger på alle rådgivningssamtaler, der er registreret af rådgiverne i spørgeskemaet, samt ekstra registreringer, der er blevet tilføjet ved en eftertælling i det system, der anvendes til chat-, SMS-, og videorådgivning samt brevkassen.

¹ Samtalerne kan handle om mere end én problematik, hvorfor procenterne summerer til mere end 100 %.

3. RÅDGIVNINGEN I 2024

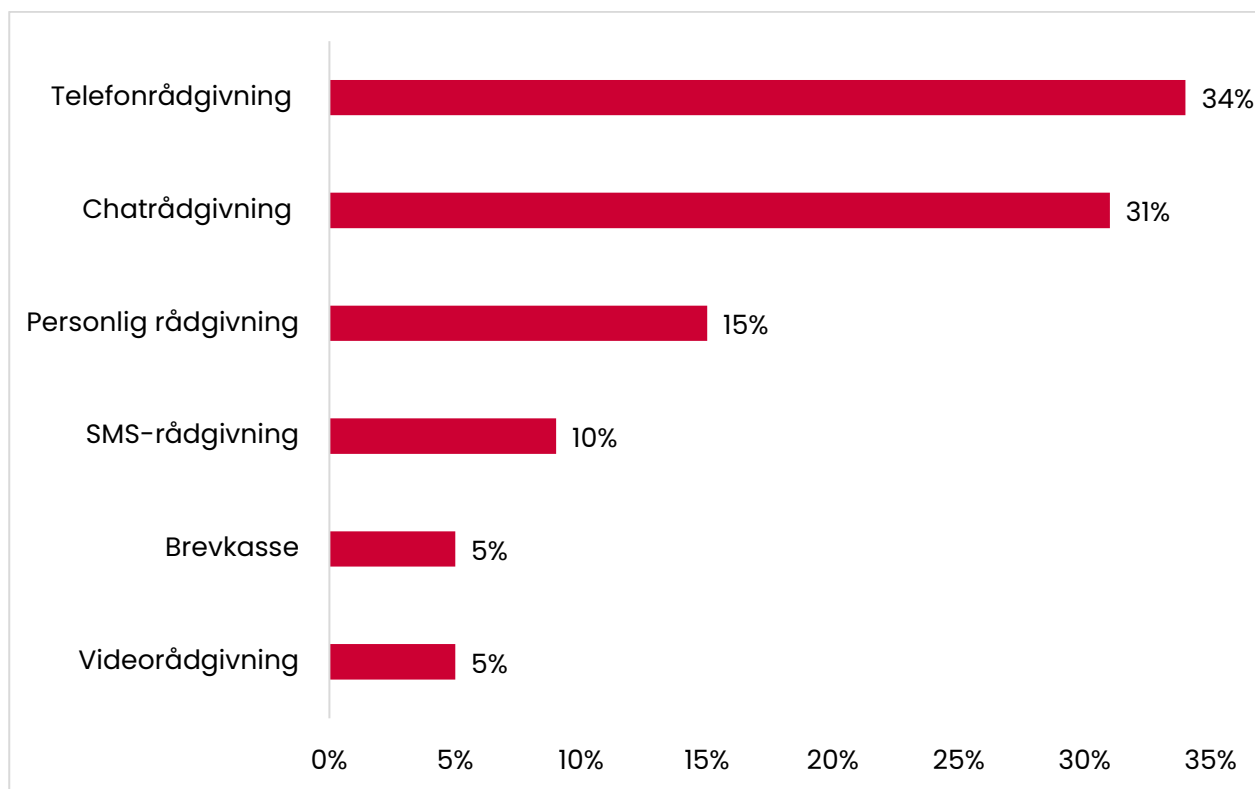
De følgende afsnit præsenterer resultaterne af rådgivernes besvarelser, hvor blandt andet antal og varighed af rådgivningssamtalerne samt beskrivelse af rådgivernes vurderinger af brugernes udbytte gennemgås.

3.1. Antal rådgivningssamtaler

I 2024 blev der i alt registreret 6.754 deltagere i rådgivningssamtaler fordelt på telefon-, chat-, SMS-, video- og personlig rådgivning samt brevkasse. Til sammenligning blev der i 2023 registreret 5.273 deltagere i rådgivningssamtaler. Det betyder, at der er sket en stigning i antal deltagere i rådgivningssamtaler på 22 % fra 2023 til 2024.

Det fremgår af figur 1, at størstedelen af deltagere i rådgivningssamtalerne i 2024 var på telefonrådgivning (34 %), chatrådgivning (31 %) og personlig rådgivning (15 %). Omvendt var der færrest samtaler i SMS-rådgivning (10 %), brevkasse (5 %) samt videorådgivning (5 %).

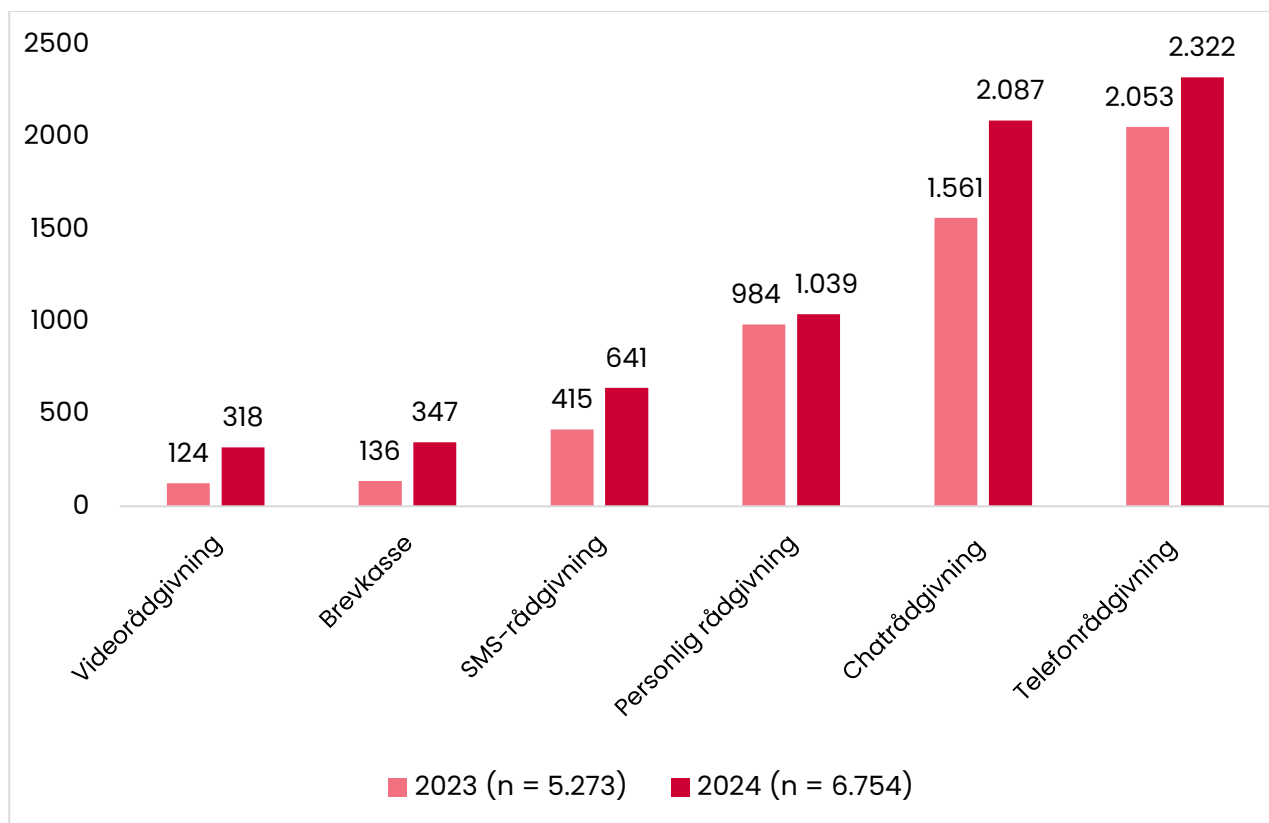
Figur 1: Antal rådgivningssamtaler fordelt på type for 2024 (n = 6.754)



Note: Bemærk, at det ved personlig rådgivning er muligt at være flere deltagere til stede til én samtale, hvorfor denne kategori afspejler antallet af deltagere i samtalerne, ikke antallet af samtaler.

Sammenlignes antallet af rådgivningssamtaler i 2024 med 2023 ses der en stigning i antallet af alle typer af rådgivninger, hvilket fremgår af figur 2 nedenfor. Den største procentvise stigning ses hos videorådgivningen (156 %) og brevkassen (155 %).

Figur 2: Antal rådgivninger fordelt på type for 2023 og 2024



Note: Bemærk, at det ved personlig rådgivning er muligt at være flere deltagere til stede til én samtale, hvorfor denne kategori afspejler antallet af deltagere i samtalerne, ikke antallet af samtaler.

3.2. Antal rådgivningssamtaler fordelt på måneder

I 2024 fandt flest rådgivningssamtaler sted i april, august og oktober, mens færrest fandt sted i januar, marts og juli. Til sammenligning var der i 2023 flest rådgivningssamtaler i januar, marts og august, mens færrest i april, juli og december. Det lave antal rådgivningssamtaler i juli for 2023 afspejler, at rådgivningen var ferielukket en stor del af denne måned. I 2024 var rådgivningen ikke ferielukket i juli, hvilket afspejles i et højere antal rådgivningssamtaler sammenlignet med 2023. På trods af flere åbningdage i juli 2024, er det fortsat den måned med færrest rådgivninger i 2024, hvilket sandsynligvis kan forklares ved, at brugerne endnu ikke er bekendt med, at rådgivningen holder åbent.

Figur 3: Antal rådgivninger fordelt på måneder for 2023 og 2024

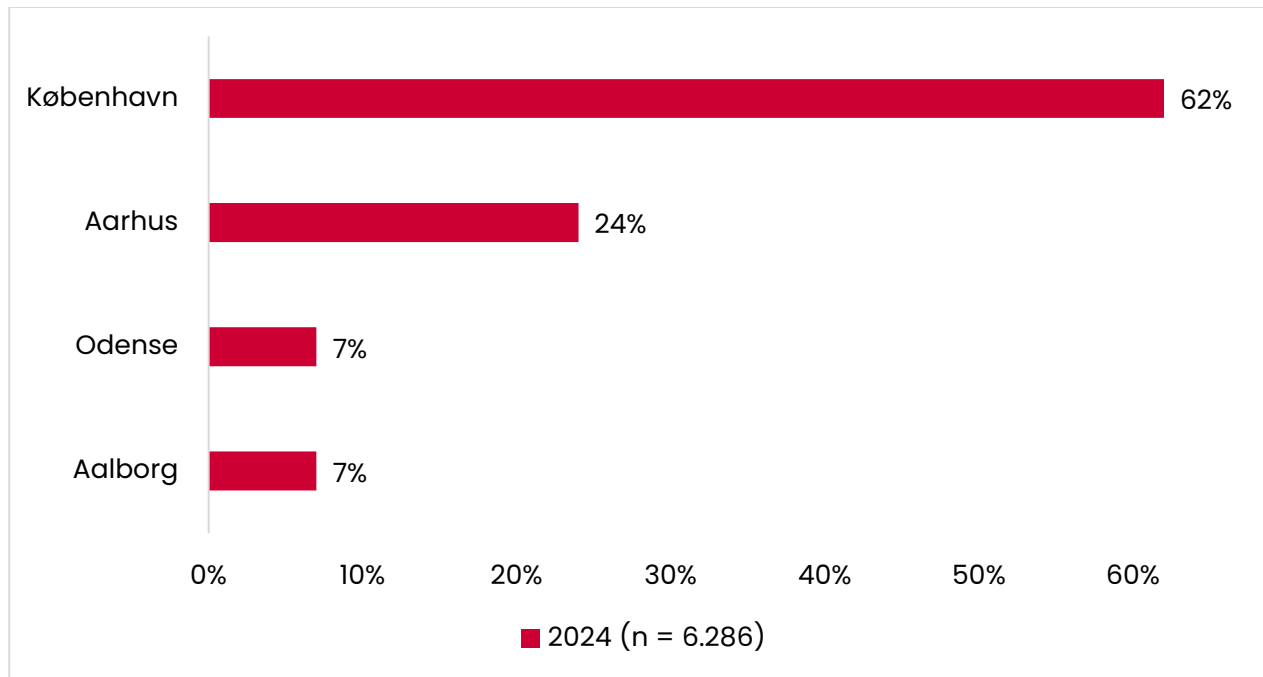


Note: Bemærk, at det ved personlig rådgivning er muligt at være flere deltagere til stede til én samtale, hvorfor denne kategori afspejler antallet af deltagere i samtalerne, ikke antallet af samtaler.

3.3. Antal rådgivningssamtaler fordelt på foreningens rådgivninger

Af figur 4 nedenfor fremgår det, at langt størstedelen af rådgivningssamtalerne blev varetaget af rådgivere i København (62 %). Dette er ikke overraskende, eftersom rådgivningen i København har åbent flest timer om ugen. Fordelingen af rådgivninger på rådgivningssteder i 2024 stemmer overordnet set overens med fordelingen i 2023 (ikke vist i figuren).

Figur 4: Antal rådgivninger fordelt på rådgivningssted (n = 6.286)



Note: Bemærk, at det ved personlig rådgivning er muligt at være flere deltagere til stede til én samtale. Figuren afspejler således antal deltagere i samtalerne, ikke antallet af samtaler.

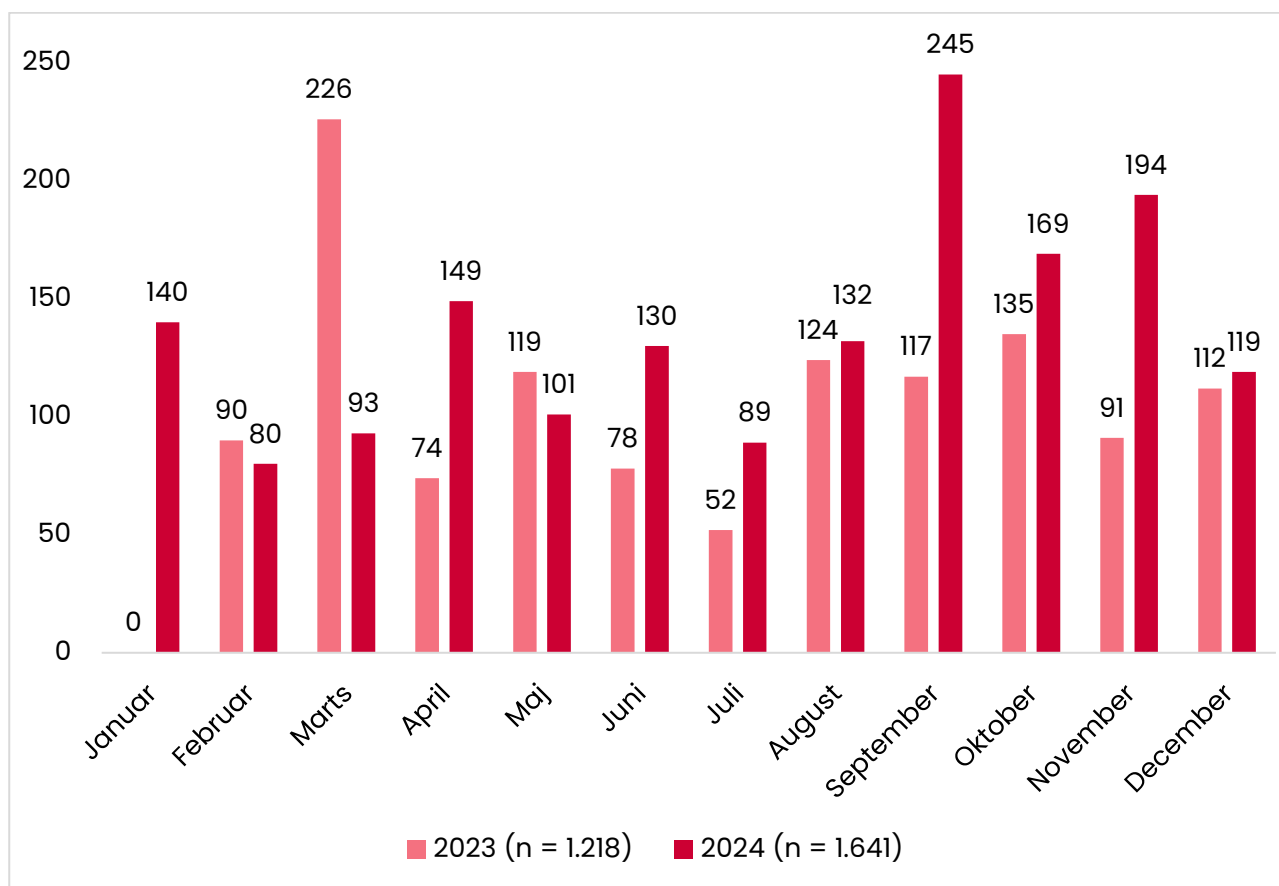
3.4. Ubesvarede opkald og kø i chatten

3.4.1. Ubesvarede opkald

Der er i 2024 registreret 1.641 ubesvarede opkald på telefonen. Ubesvarede opkald er registreret på 185 dage fra 3. januar til og med 30. december 2024, så det egentlige antal er formentlig højere.

Figur 5 viser fordelingen af antal ubesvarede opkald i perioden. Der er flest ubesvarede opkald i september, mens der er færrest i februar. Det gennemsnitlige antal ubesvarede opkald pr. dag er ni.

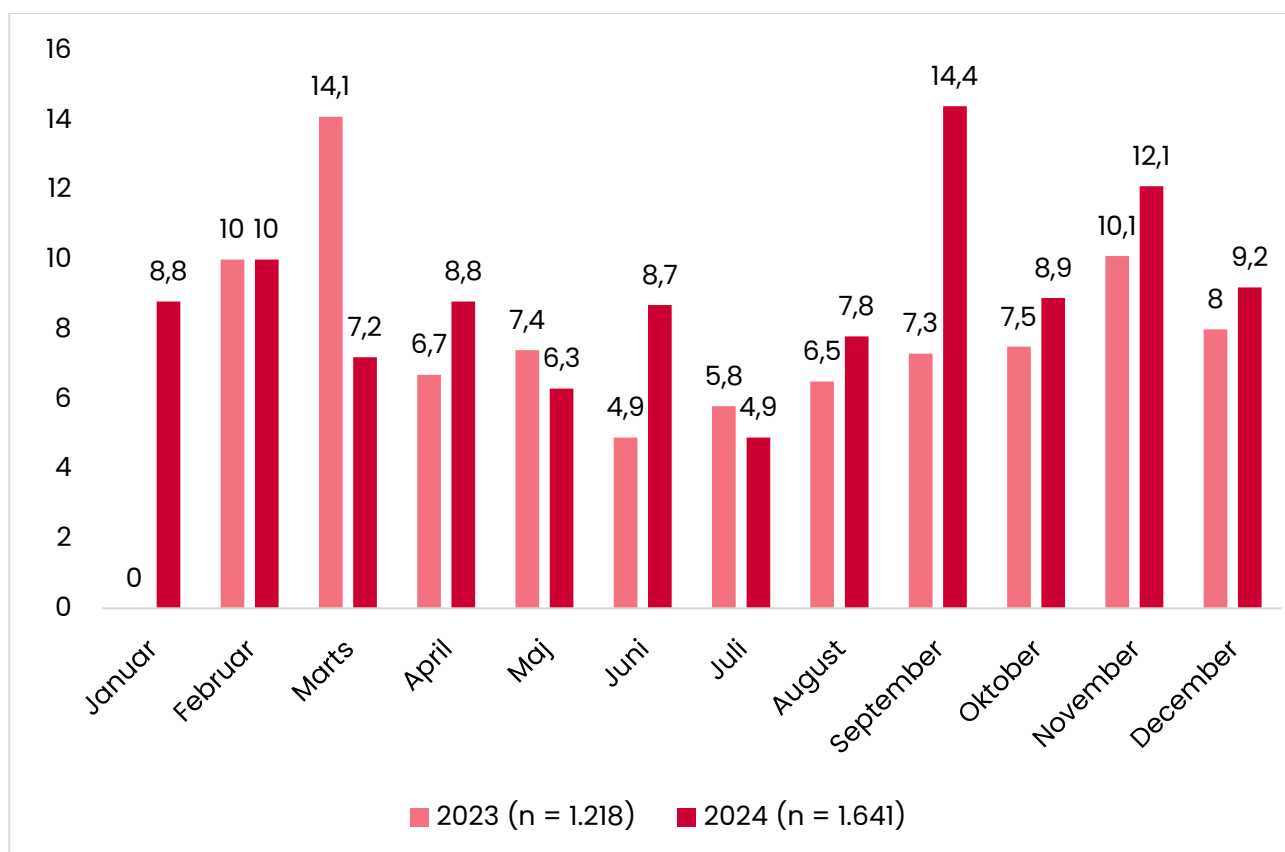
Figur 5: Antal ubesvarede opkald fordelt på måneder for 2023 og 2024



Note: Der er registreret ubesvarede opkald på 185 dage i 2024. Det vil sige, at der er dage, hvor eventuelle ubesvarede opkald ikke er registreret. Af den årsag er det gennemsnitlige antal ubesvarede opkald ikke fuldkommen retvisende. Registreringen af ubesvarede opkald begyndte 15. februar 2023, hvorfor der i figuren ikke fremgår registrerede opkald for januar 2023. I 2023 holdt rådgivningen ferielukket i en stor del af juli, hvorfor der er registreret færre samtaler og derfor også færre ubesvarede opkald i denne måned. I 2024 holdt rådgivningen ikke ferielukket, hvilket stemmer overens med et højere antal ubesvarede opkald i juli.

Figur 6 viser det gennemsnitlige antal ubesvarede opkald pr. registreret rådgivningsdag for hver måned. I 2024 er der gennemsnitligt flest ubesvarede opkald pr. registreret rådgivningsdag i september, mens der er færrest i juli.

Figur 6: Det gennemsnitlige antal ubesvarede opkaldt pr. rådgivningsdag pr. måned for 2023 og 2024



Note: Der er enkelte dage, hvor de ubesvarede opkald ikke er registreret. Registreringen af ubesvarede opkald begyndte 15. februar 2023, hvorfor der i figuren ikke fremgår registrerede opkald for januar 2023.

3.4.2. Kø til chatten

Hvis alle rådgivere på chatten er optaget i en rådgivningssamtale, kan man som bruger stille sig i kø til en chatsamtale. I 64 % af chattens åbningstid har brugere kunnet stille sig i kø i 2024. Det betyder, at der i 36 % af åbningstiden har været så mange brugere i kø, at chatten har måttet lukke helt.

De brugere, som har stillet sig i kø til en chatsamtale, har gennemsnitligt ventet 12 minutter på at komme igennem til en rådgiver.

3.5. Hvilken lidelse handlede rådgivningssamtalen om?

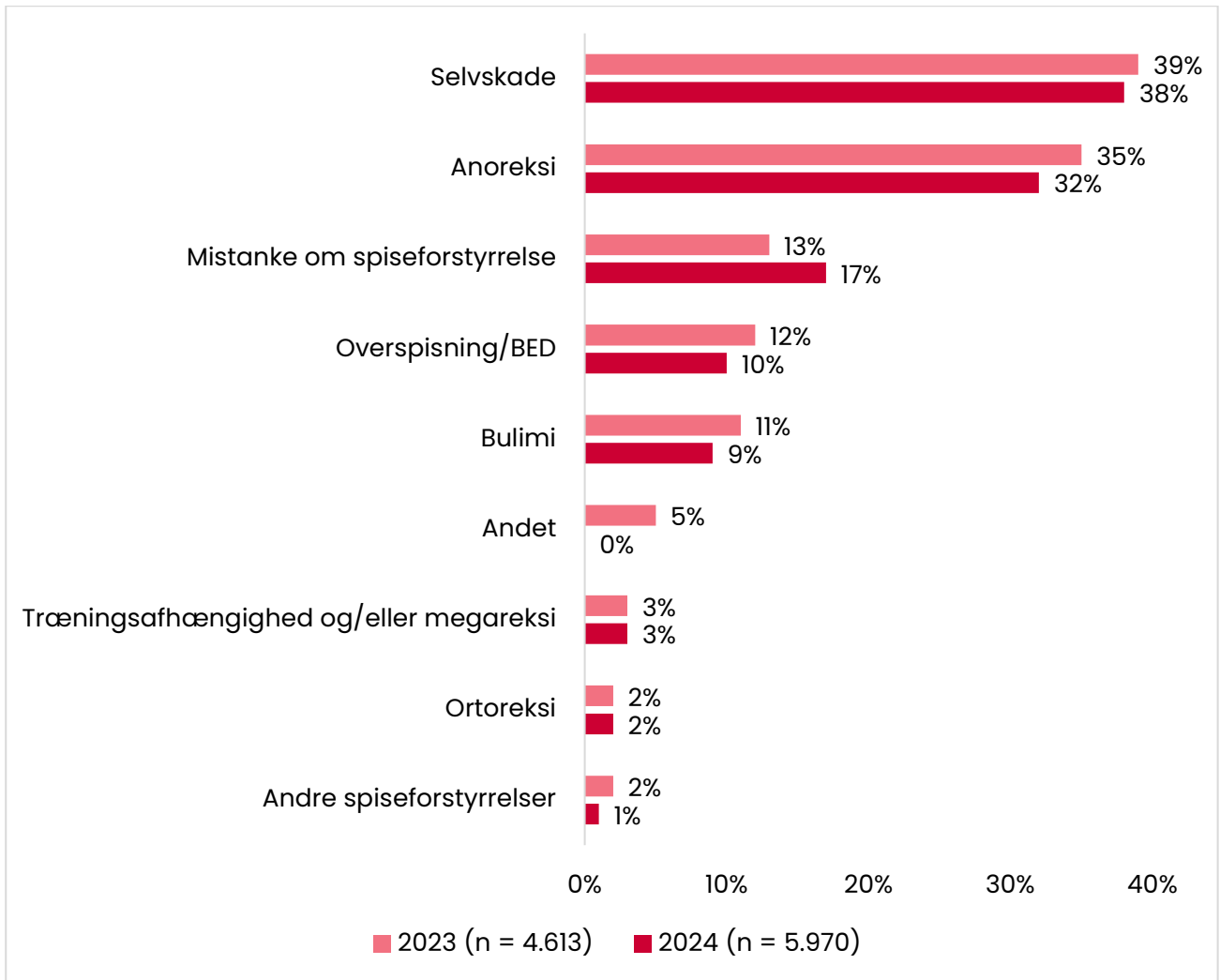
Af figur 7 nedenfor fremgår det, at i 2024 handlede flest samtaler om selvskade (38 %) og anoreksi (32 %). Herefter kommer mistanke om spiseforstyrrelse (17 %), BED/tvangsoverspisning (10 %) og bulimi (9 %). Dette er interessant, eftersom BED/tvangsoverspisning anslås at være den mest udbredte spiseforstyrrelse i Danmark med flere tilfælde end anoreksi og bulimi tilsammen. Desuden er bulimi langt mere hyppig end anoreksi². Dette kan indikere, at spiseforstyrrelser som tvangsoverspisning og bulimi, til trods for deres udbredelse, i mindre grad opfattes som lidelser, der er mulige at søge hjælp til. Andre forklaringer kunne ligge i kendskabet til tvangsoverspisning og bulimi sammenlignet med anoreksi. I nogle tilfælde kan det også blot være rådgivernes bedste bud på, hvilken lidelse det handler om, fordi de i nogle rådgivningssamtaler blot bliver præsenteret for en række symptomer.

Sammenlignes fordelingen af lidelser i 2024 med fordelingen i 2023, ses det, at andelen af samtaler, der omhandler anoreksi, BED og bulimi er faldet en smule, mens andelen af samtaler, der handler om mistanke om spiseforstyrrelse, er steget fra 13 % i 2023 til 17 % i 2024. Overordnet er tendensen dog den samme for 2023 og 2024.

Svarmuligheden "andet" dækker bl.a. over psykiske lidelser, såsom ADHD, OCD, angst og depression eller om selvværdsproblemer, traumer, overgreb og vold.

² Det anslås, at 5.000 danskere lider af anoreksi, 30.000 af bulimi og 40.000-50.000 af BED/tvangsoverspisning.

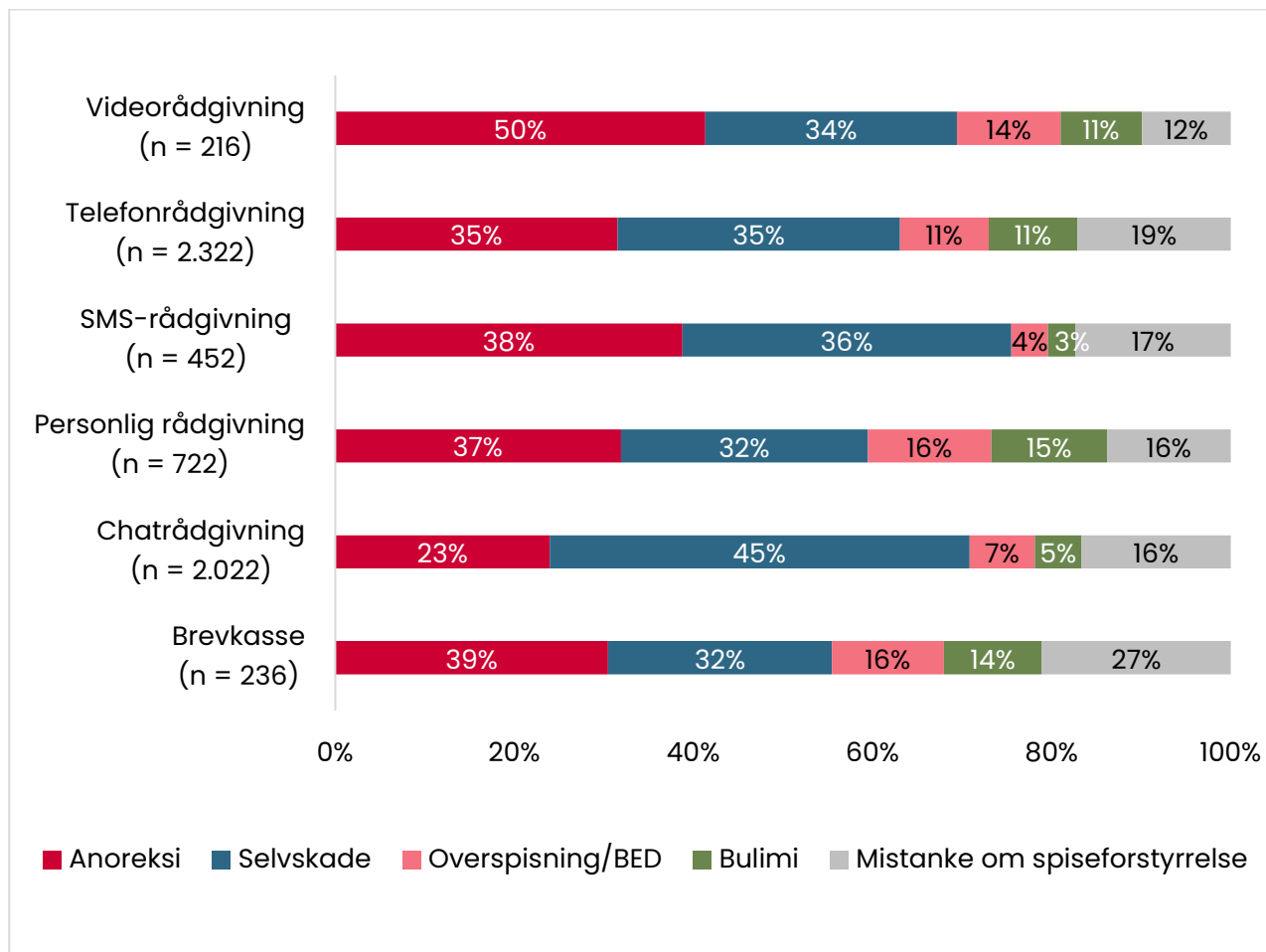
Figur 7: Hvilke lidelser handlede rådgivningen om i 2023 og 2024



Note: Rådgiverne har haft mulighed for at angive, at samtalen omhandlede mere end én lidelse, hvorfor det samlede procenttal i figuren summerer til mere end 100 %. Kategorien "Andet" har kun været brugt som svarmulighed i 2023, hvorfor denne kategori er tom for 2024.

Figur 8 viser, hvilke lidelser samtalerne handlede om fordelt på rådgivningstyper. Det fremgår af figuren, at selvskade var den type lidelse, der fyldte mest i chatrådgivning (45 %), mens anoreksi var den lidelse, der fyldte mest i de øvrige rådgivningstyper – med undtagelse af telefonrådgivningen, hvor anoreksi og selvskade udgør en lige stor andel (35 %). Den største andel af rådgivninger om BED fandt sted i brevkassen (16 %) og ved personlig rådgivning (16 %). Flest samtaler om bulimi foregik i personlig rådgivning (15 %), hvor rådgivninger omkring mistanke om en spiseforstyrrelse oftest foregik i brevkassen (27 %).

Figur 8: Hvilken lidelse rådgivningen handlede om fordelt på type (n = 5.970)



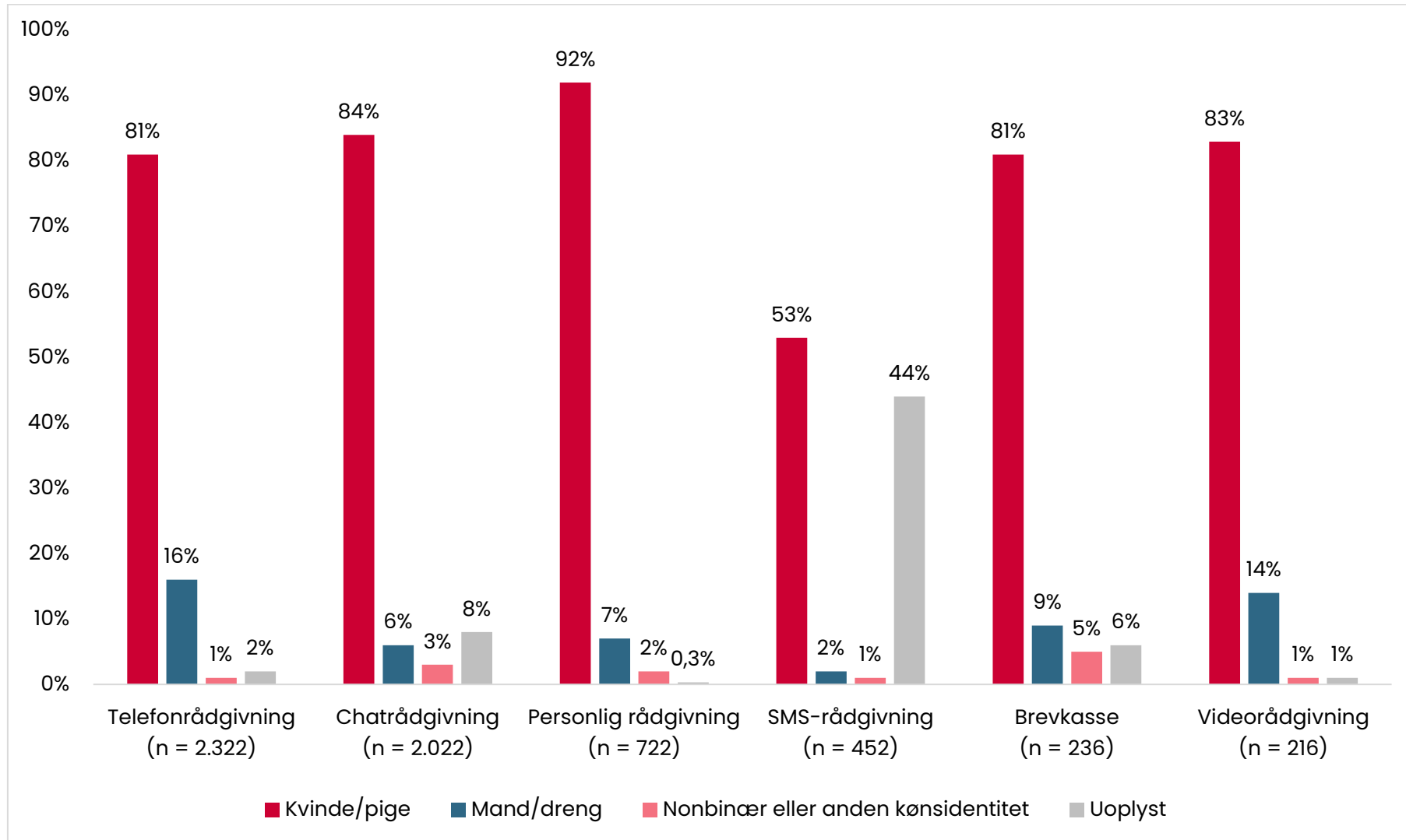
Note: De mindre udbredte lidelser "træningsafhængighed", "ortoreksi", "andre spiseforstyrrelser" og "andet" er udeladt af figuren af hensyn til overskuelighed. I denne figur er personlig rådgivning baseret på antal samtaler og ikke antal deltagende personer.

3.6. Hvem er brugerne?

3.6.1. Brugernes køn

Figur 9 nedenfor viser brugernes køn fordelt på rådgivningstyper. For samtlige rådgivningstyper gælder det, at langt størstedelen var kvinder/piger. Der var flest mandlige brugere på telefonrådgivningen (16 %) sammenlignet med de resterende rådgivningstyper. Fordelingen svarer overordnet til fordelingen i 2023 (ikke vist i figur 9).

Figur 9: Brugernes køn fordelt på rådgivningstype (n = 5.970)

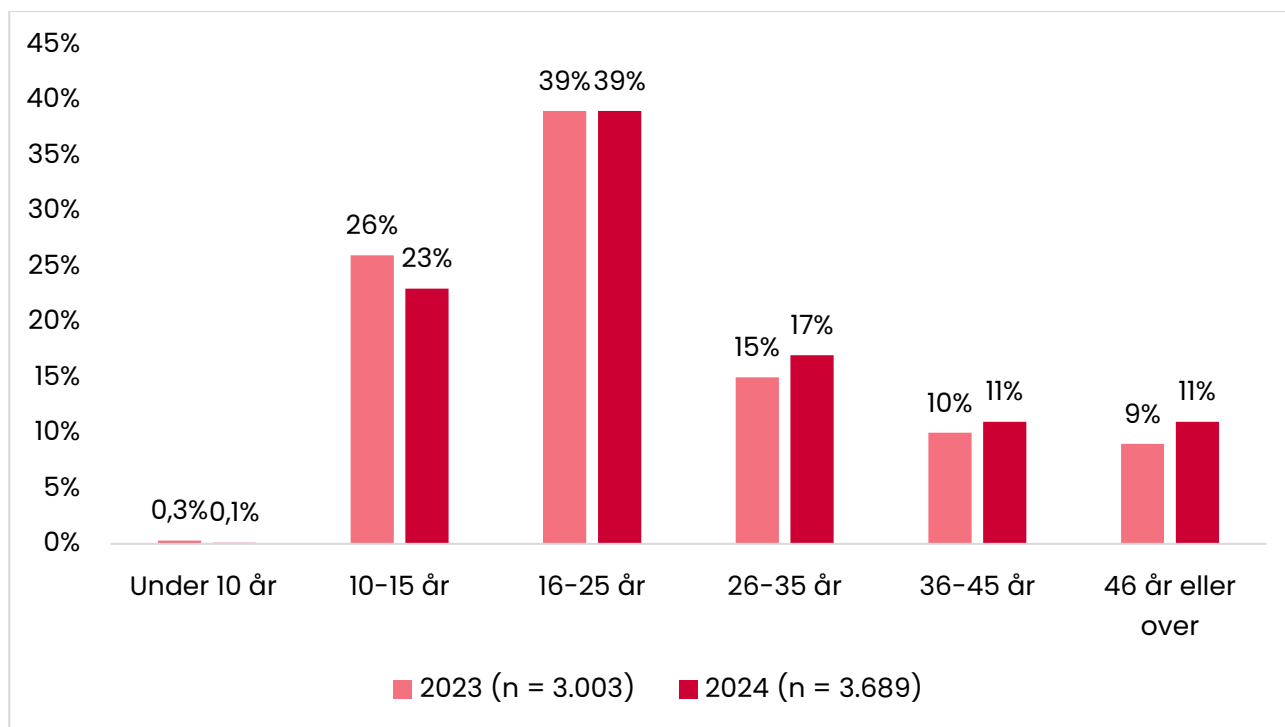


Note: Køn for personlig rådgivning er køn på vedkommende, som samtalen omhandlede, mens køn for de resterende rådgivningstyper er køn på personen, der henvendte sig til rådgivningen.

3.6.2. Brugernes alder

Figur 10 viser brugernes aldersfordeling for 2023 og 2024. Af figuren fremgår det, at størstedelen af brugerne i 2024 var i aldersgruppen 16-25 år (39 %). Andelen af denne aldersgruppe er den samme som i 2023.

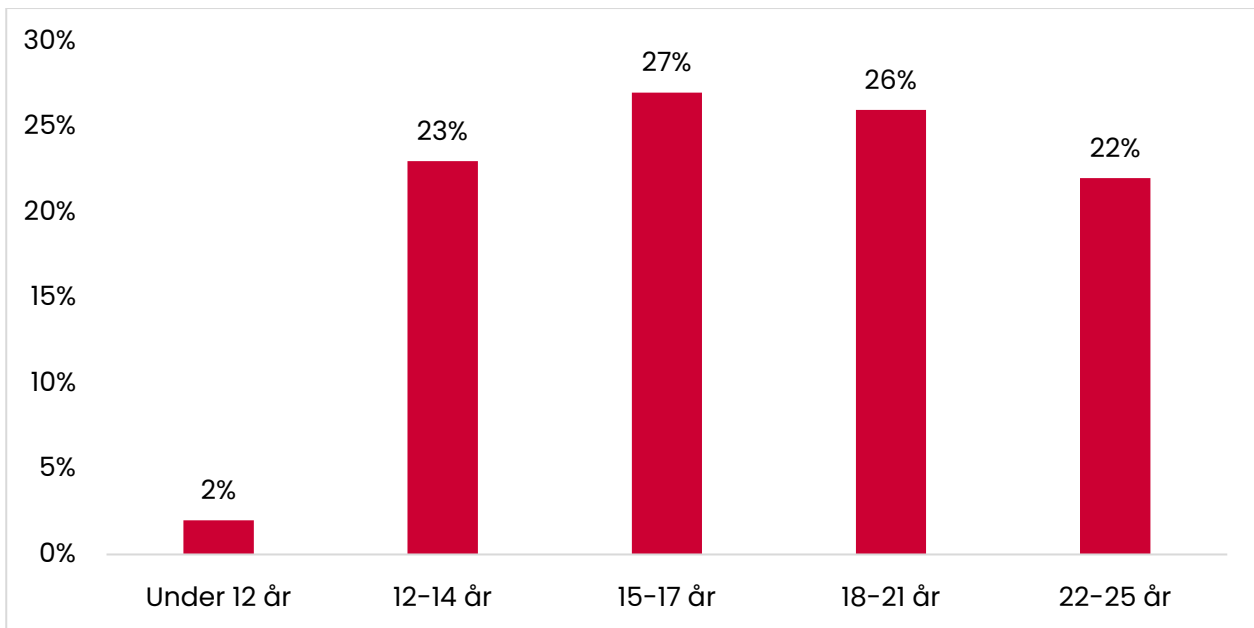
Figur 10: Brugernes aldersfordeling for 2023 og 2024



Note: Alder for personlig rådgivning er alder på vedkommende, som samtalen omhandlede, mens alder for de resterende rådgivningstyper er alder på personen, der henvendte sig til rådgivningen. Figuren indeholder således både alder for brugere, pårørende og andre. Der er i alt 3.003 rådgivningssamtaler, hvor brugerens alder er uoplyst, hvilket svarer til 45 % af samtalerne. Dette er med til at forklare, hvorfor det samlede n (3.689) er væsentligt lavere end det samlede antal rådgivningssamtaler (6.754).

Figur 11 viser et udsnit af aldersfordelingen præsenteret i figur 10, hvor der kun er medtaget samtaler, der vedrører brugere til og med 25 år for 2024. Dette for at give et mere detaljeret billede af denne brugergruppe, da den udgør omkring to tredjedele af alle rådgivningssamtaler (62 %), hvor brugerens alder er registreret. Det ses i figur 11, at de fleste unge befinder sig i aldersgruppen 15-17 år (27 %) og 18-21 år (26 %), mens færrest befinder sig i gruppen under 12 år (2 %).

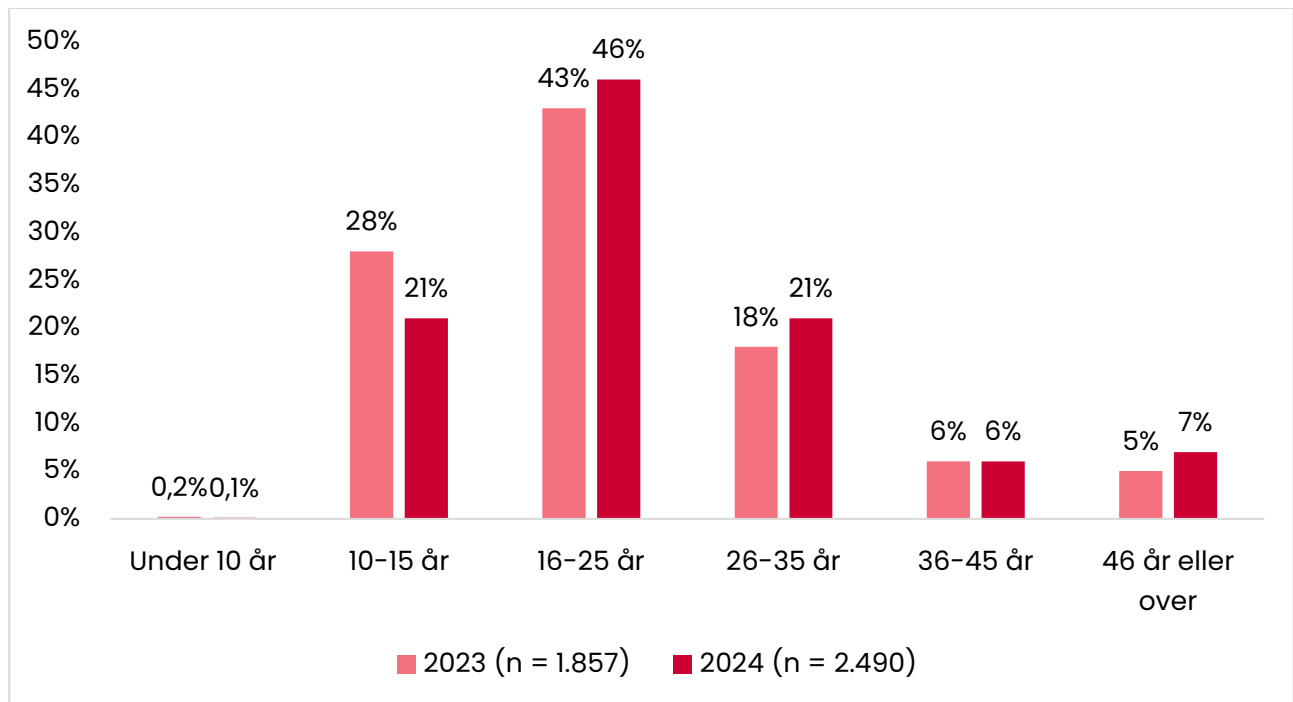
Figur 11: Aldersfordelingen for brugere til og med 25 år for 2024 (n = 2.287)



Note: Figuren er, ligesom figur 10, baseret på brugere fra personlig rådgivning og andre rådgivningstyper, men med en anden kategorisering af alder for at illustrere fordelingen blandt de unge brugere til og med 25 år. Derfor er n væsentligt lavere end i figur 10.

Figur 12 viser aldersfordelingen for personer, der kontakter foreningens rådgivning, som selv er berørt af en spiseforstyrrelse eller selvskade. Her fremgår det, at størstedelen af de berørte var i aldersgruppen 16-25 år (46 %), efterfulgt af aldersgruppen 10-15 år (21 %) og 26-35 år (21 %). Sammenligner vi med figur 10, som viser aldersfordelingen for alle brugere, placerer flere berørte sig i aldersgrupperne 16-25 år, mens færre placerer sig i aldersgrupperne 36-45 år og 46 år eller over.

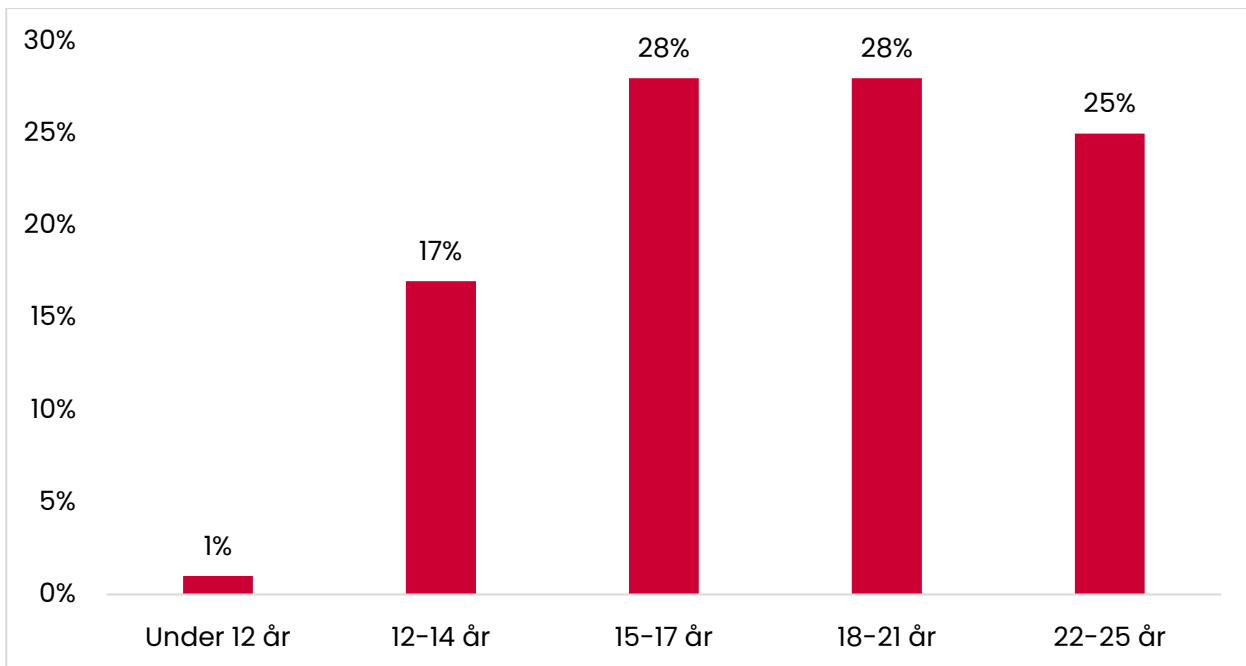
Figur 12: Aldersfordeling for berørte, der selv kontakter foreningens rådgivning for 2023 og 2024



Note: Alderen er kun angivet for de berørte, som selv henvendte sig til foreningens rådgivning. Bemærk, at personlig rådgivning ikke er inkluderet i 2023, hvorfor de to år ikke er helt sammenlignelige. Ved lige over en femtedel (22 %) af rådgivningerne, er den berørtes alder ikke blevet noteret.

Figur 13 viser et udsnit af aldersfordelingen præsenteret i figur 12 for 2024. Her er kun medtaget de samtaler, der vedrører berørte til og med 25 år (ligesom figur 11). Denne gruppe repræsenterer en tredjedel af de berørte (67 %), der har henvendt sig til foreningens rådgivning. Det ses her, at størstedelen befinder sig i aldersgrupperne 15-17 år (28 %) og 18-21 år (28 %), mens færrest, i tråd med figur 11, befinder sig i gruppen under 12 år (2 %).

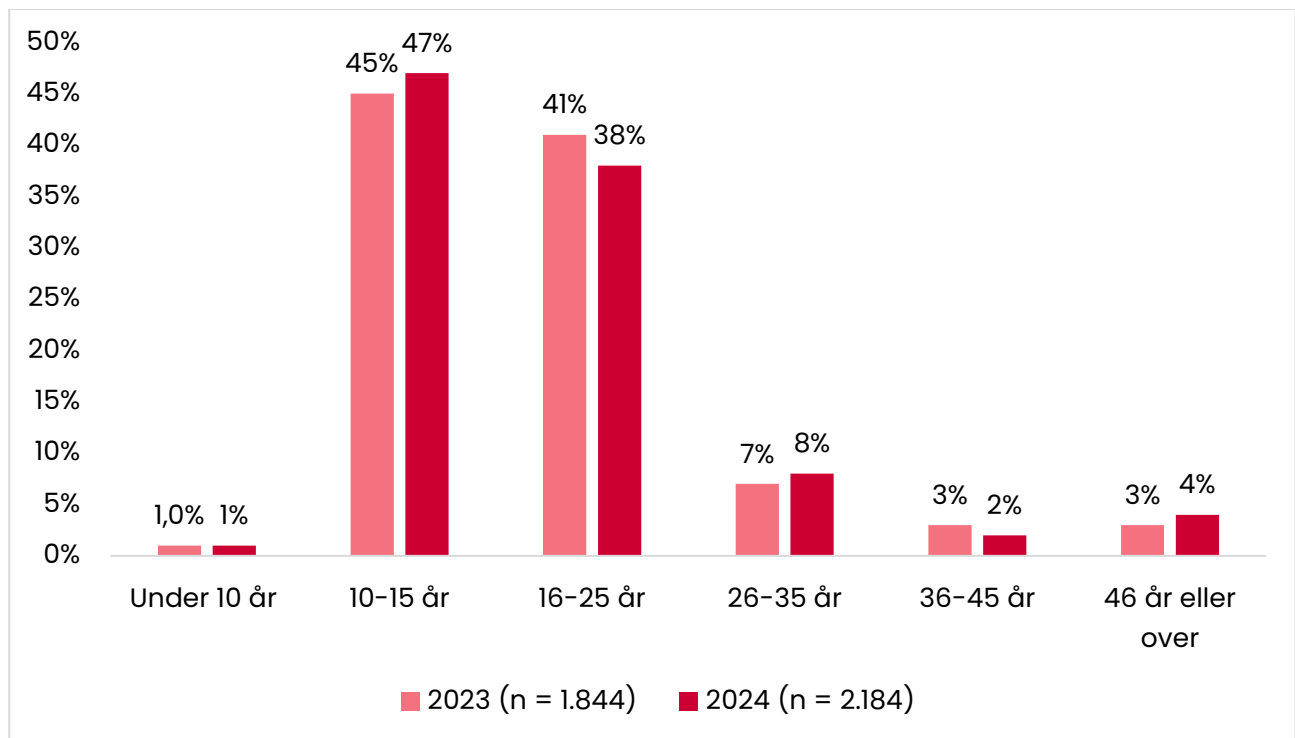
Figur 13: Aldersfordeling for berørte til og med 25 år, der selv kontakter foreningens rådgivning for 2024 (n = 1.652)



Note: Figuren er, ligesom figur 12, baseret på de berørte, der selv henvendte sig til foreningens rådgivning. Figuren viser, ligesom figur 11, en anden kategorisering af alder for at illustrere fordelingen blandt de unge brugere til og med 25 år.

Figur 14 viser aldersfordelingen for de berørte, som pårørende eller andre tager kontakt om. Dette kunne fx være en mor, som ringer ind angående sin datter – i så fald viser figuren alderen på datteren. Af figuren fremgår det, at knap halvdelen af de berørte, som pårørende eller andre tager kontakt om i 2024, befinder sig i aldersgruppen 10-15 år (47%).

Figur 14: Aldersfordelingen for berørte, som pårørende/andre tager kontakt om for 2023 og 2024

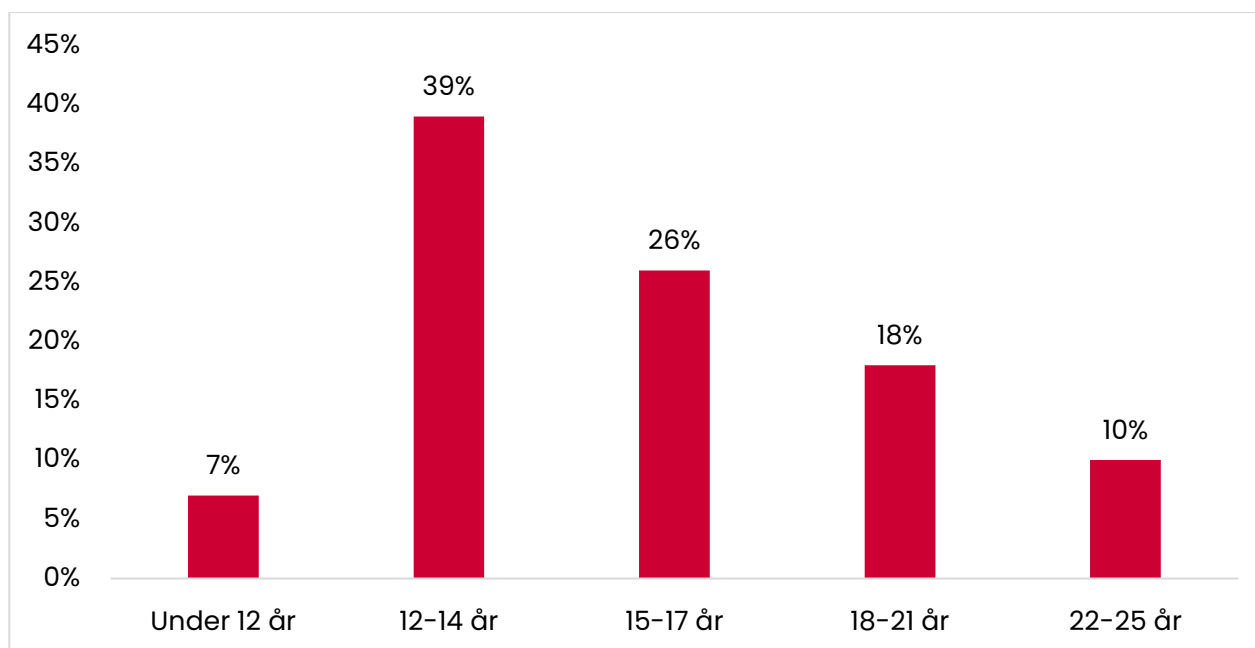


Note: Alderen er angivet på vedkommende, som samtalen omhandlede. Alderen er kun angivet for de berørte, som pårørende eller andre tager kontakt om, og omfatter således ikke de berørte, der selv kontakter foreningen³. I over halvdelen af rådgivningssamtalerne (63 %), er den berørtes alder ikke oplyst, hvilket kan have indflydelse på aldersfordelingen.

³ Ringer man ind som berørt, vil man ikke blive spurgt til alder på den person, samtalen handler om, da det kun er brugerens alder, der angives.

Figur 15 viser et udsnit af aldersfordelingen præsenteret i figur 14. Her er kun medtaget de samtaler, der vedrører berørte til og med 25 år, som pårørende/andre har taget kontakt om. Denne gruppe repræsenterer 86 % af de berørte, pårørende/andre har taget kontakt om. Det ses her, at de fleste (39 %) befinder sig i aldersgruppen 12-14 år, mens de færreste befinder sig i gruppen under 12 år (7 %). Sammenlignes der med figur 13 er alderen generelt lavere hos de unge, pårørende/andre tager kontakt om end hos dem, der selv henvendte sig til foreningens rådgivning.

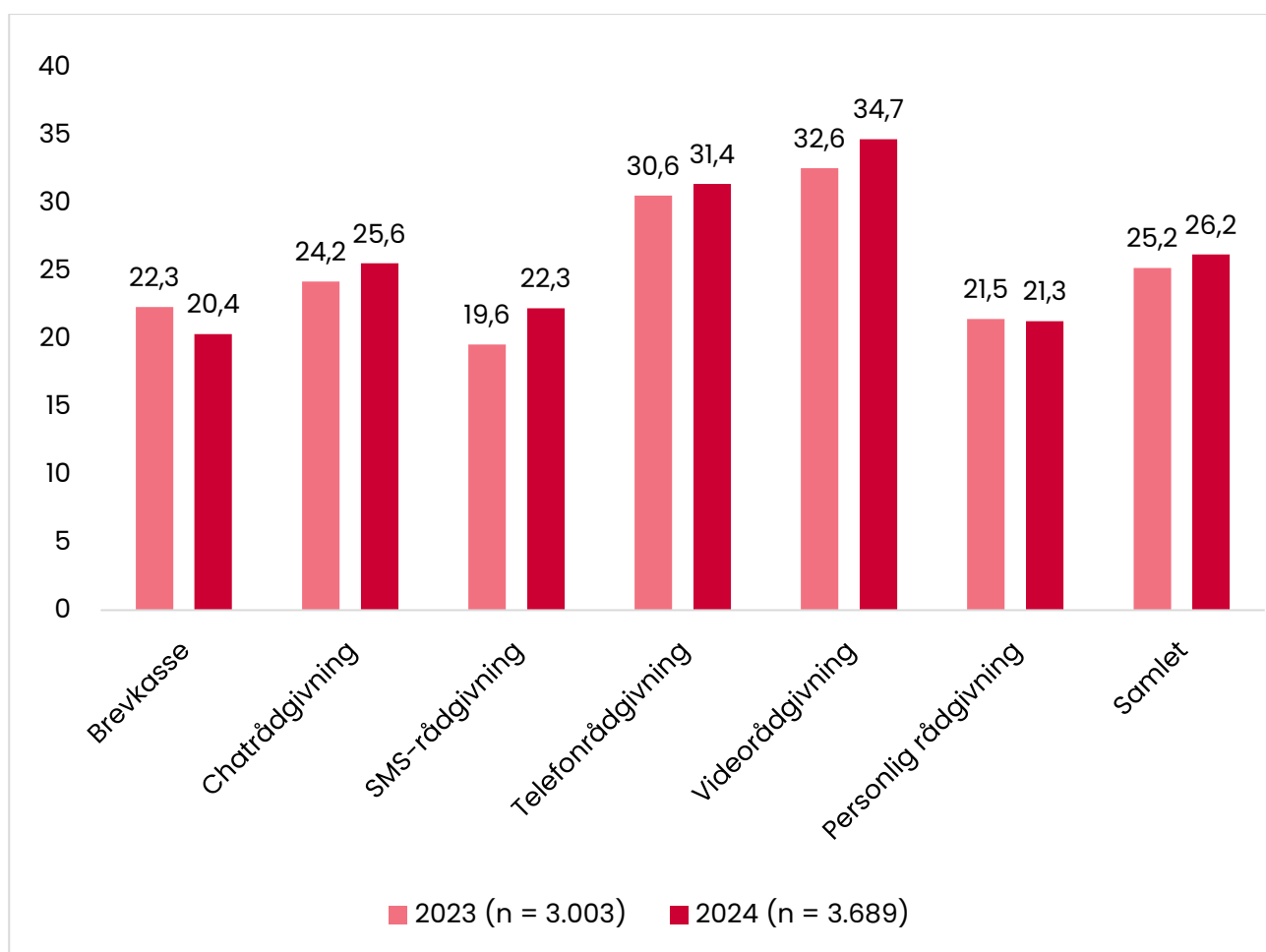
Figur 15: Aldersfordelingen for berørte til og med 25 år, som pårørende/andre tager kontakt om for 2024 (n = 1.882)



Note: Alderen er angivet på vedkommende, som samtalen omhandlede. Alderen er kun angivet for de berørte som pårørende eller andre tager kontakt om, og omfatter således ikke de berørte, der selv kontakter foreningen. Kun unge til og med 25 år er medtaget, hvorfor n er lavere end i figur 14.

Figur 16 viser gennemsnitsalderen fordelt på rådgivningstyper for 2023 og 2024. Overordnet ses samme tendens for 2023 og 2024. For 2024 gælder det, at videorådgivningen i gennemsnit havde de ældste brugere, mens brevkassen i gennemsnit havde de yngste brugere. Den samlede gennemsnitsalder på tværs af rådgivningstyperne er steget med 1 år fra 2023 til 2024. Denne stigning afspejles i alle rådgivningstyper, på nær brevkassen og personlig rådgivning, hvor der ses et lille fald i gennemsnitsalderen. Det skal desuden bemærkes, at mange af rådgivningssamtalerne på telefonrådgivningen er med forældre til berørte, hvor der ofte ikke er opmærksomhed på alder. Af den årsag er gennemsnitsalderen for telefonrådgivningen ikke fuldkommen retvisende.

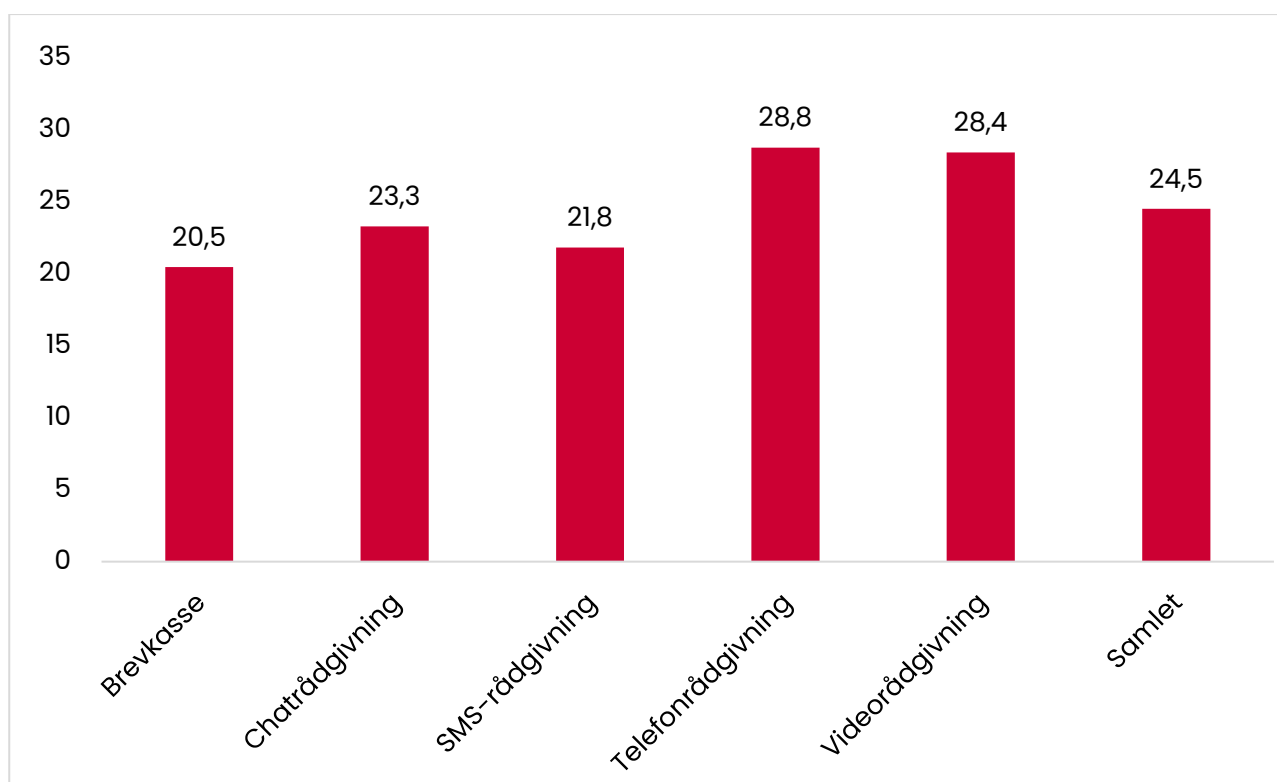
Figur 16: Brugernes gennemsnitsalder fordelt på rådgivningstype for 2023 og 2024



Note: Figuren indeholder både alder for berørte, pårørende og andre. Alderen for personlig rådgivning er alderen på vedkommende, som samtalen omhandlede, mens alderen for de resterende rådgivningstyper er alderen på personen, der henvendte sig til rådgivningen.

Figur 17 viser udelukkende gennemsnitsalderen for de berørte, der selv henvendte sig til foreningen, fordelt på rådgivningstype. Her fremgår det, at telefon- og videorådgivningen i gennemsnit havde de ældste berørte, mens brevkassen havde de yngste berørte. Det fremgår desuden, at de berørte, der selv henvendte sig, i gennemsnit var 24,5 år på tværs af rådgivningstyperne. De berørte, som pårørende eller andre tager kontakt om, havde en væsentlig lavere gennemsnitsalder på 18,8 år. Dette giver mening, eftersom vi ved, at mange forældre henvender sig om deres børn. Den gennemsnitlige alder for samtlige berørte var 21,6 år.

Figur 17: Gennemsnitsalder for berørte, der selv henvender sig, fordelt på rådgivningstype (n = 2.189)



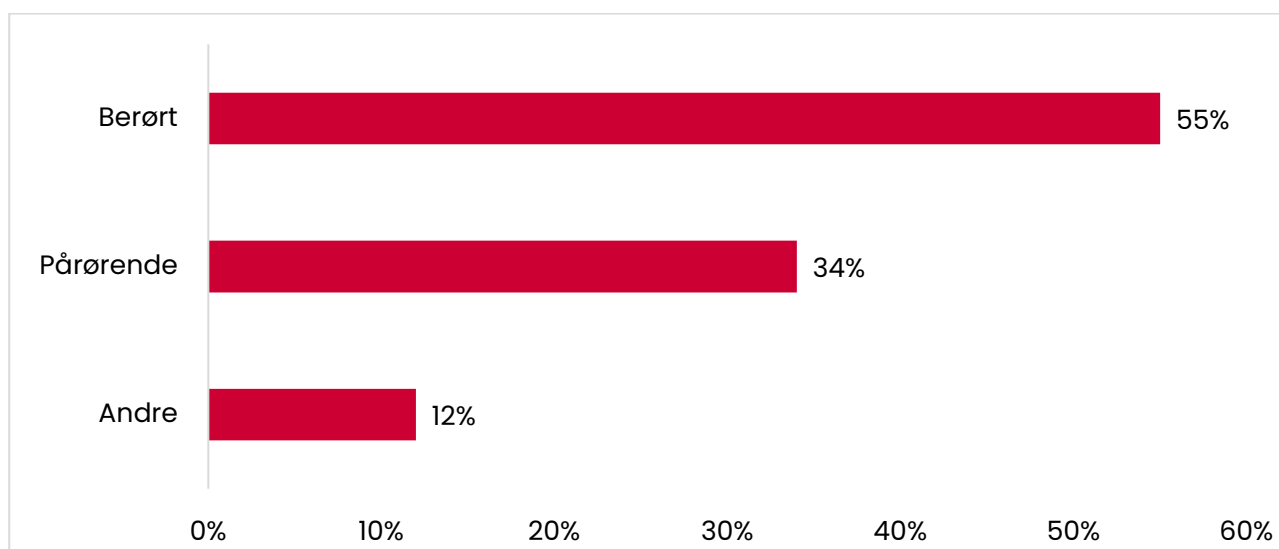
Note: Alderen er kun angivet for de berørte, som selv henvendte sig til foreningens rådgivning. Bemærk, at personlig rådgivning ikke er medregnet i denne figur.

3.6.3. Hvem henvendte sig?

Det følgende afsnit ser nærmere på andelen af henholdsvis "berørte", "pårørende" og "andre", der henvendte sig til rådgivningen i 2024. "Berørte" dækker over personer, der selv har en spiseforstyrrelse eller selvskade, mens "pårørende" dækker over mor, far, anden familie, kæreste/ægtefælle samt ven/veninde. "Andre" dækker over bekendt, arbejdsgiver/kollega, fagprofessionel (fx lærer, pædagog, sundhedsplejerske, socialrådgiver, mentor mv.) og skoleelev/studerende.

Af figur 18 fremgår den overordnede fordeling mellem andelen af berørte, pårørende og andre, der henvendte sig til rådgivningen i 2024. Af figuren ses det, at størstedelen af brugerne var berørte af en spiseforstyrrelse eller selvskade (55 %). Omkring en tredjedel var pårørende (34 %) og en mindre del udgjorde andre (12 %). Fordeling mellem andelen af berørte, pårørende og andre stemmer overens med fordelingen i 2023 (ikke vist i figur 18).

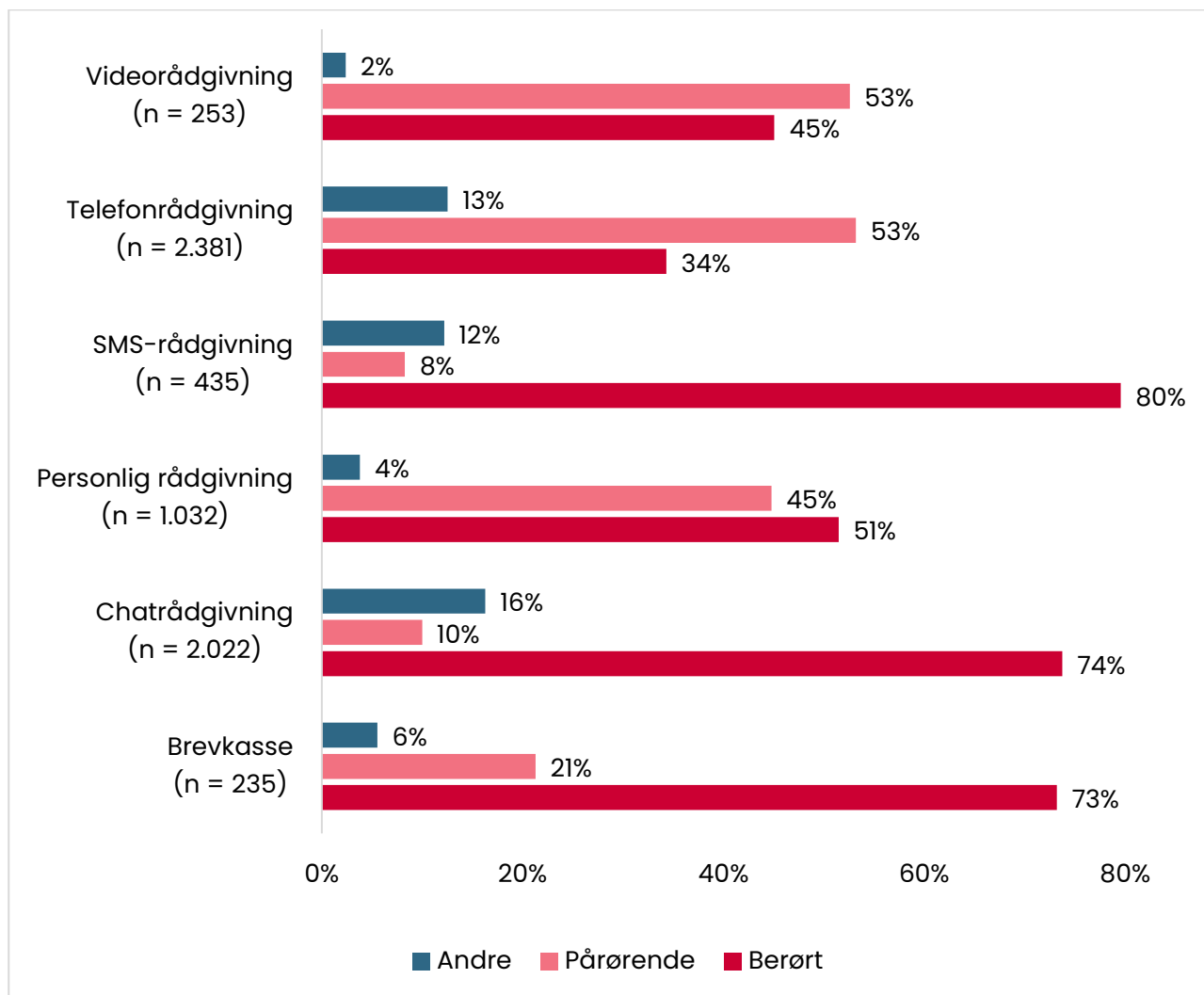
Figur 18: Brugertype i 2024 (n = 6.358)



Note: Bemærk, at det ved personlig rådgivning er muligt at være flere deltagere til stede til én samtale. Denne figur er baseret på antallet af deltagere i samtalerne, ikke antallet af samtaler.

Figur 19 viser fordelingen af berørte, pårørende og andre, der henvendte sig til de forskellige rådgivningstyper i 2024. Heraf fremgår det, at de berørte var den mest repræsenterede brugertype på samtlige rådgivningstyper, med undtagelse af telefonrådgivningen og videorådgivning, hvor de pårørende udgjorde den største andel (53 %). De berørte henvendte sig særligt til brevkasse (73 %), chat- (74 %) og sms-rådgivning (80 %). De samme overordnede tendenser gjorde sig gældende i 2023 (ikke vist i figur 19).

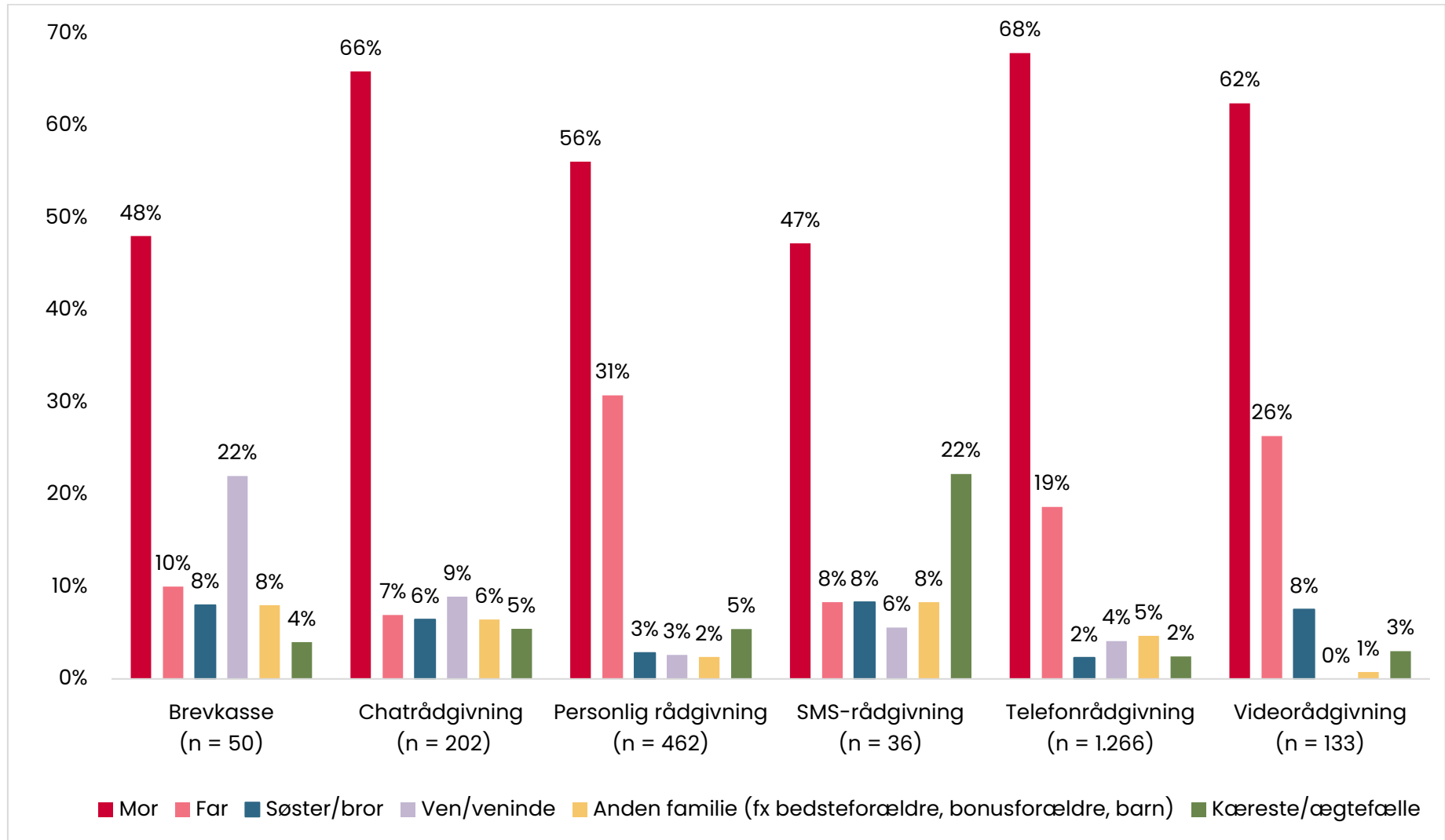
Figur 19: Brugertype fordelt på rådgivningstype for 2024 (n = 6.358)



Note: Bemærk, at det ved personlig rådgivning er muligt at være flere deltagere til stede til én samtale. Tallene i denne figur angiver antallet af deltagere i samtalerne, ikke antallet af samtaler.

Af figur 20 fremgår fordelingen af typen af pårørende på rådgivningstyperne. På tværs af alle rådgivningstyper, men særligt hos chat- og telefonrådgivningen, var størstedelen af de pårørende mødre til en berørt med spiseforstyrrelse eller selvskade (henholdsvis 66 % og 68 %). Fædre, til personer med spiseforstyrrelse eller selvskade, henvendte sig særligt til den personlige rådgivning (31 %), video- (26 %) og telefonrådgivningen (19 %), mens venner/veninder særligt henvendte sig til brevkassen (22 %). Kærester/ægtefæller henvendte sig primært til SMS-rådgivningen (22 %).

Figur 20: Pårørendetype fordelt på rådgivningstype (n = 2.149)



Note: Bemærk, at det ved personlig rådgivning er muligt at være flere deltagere til stede til én samtale. Tallene i denne figur er baseret på antallet af deltagere i samtalerne, ikke antallet af samtaler.