

Årsrapport 2025

Rådgivningsaktiviteter i Foreningen
Spiseforstyrrelser og Selvskade



foreningen spiseforstyrrelser&selvskade



1. Antallet af henvendelser i 2025



8.012 registrerede rådgivninger i 2025

I 2025 blev der i alt registreret 8.012
rådgivninger. Til sammenligning blev der i
2024 registreret 6.754 rådgivninger. Det
betyder, at der er sket en procentvis stigning i
antal rådgivninger på 19 % fra 2024 til 2025.

Fortsat flest rådgivninger på chatrådgivningen og telefonrådgivningen i 2025

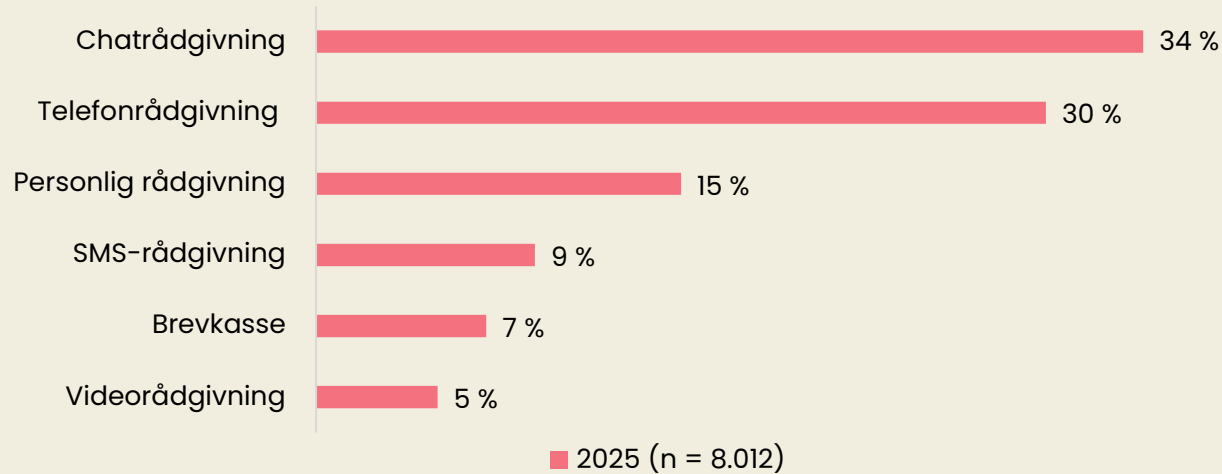
Det fremgår af figur 1, at størstedelen af
rådgivningerne i 2025 var på chatrådgivning
(34 %), telefonrådgivningen (30 %) og
personlig rådgivning (15 %).

En stor stigning i antallet af rådgivninger på chatrådgivningen

Antallet af rådgivninger er steget for alle
rådgivningstyper, men stigningen kan især
tillægges en stigning i brugen af
chatrådgivningen, hvor antallet er steget
med 682 rådgivninger fra 2024 til 2025. Det
svarer til en procentvis stigning på 33 %.

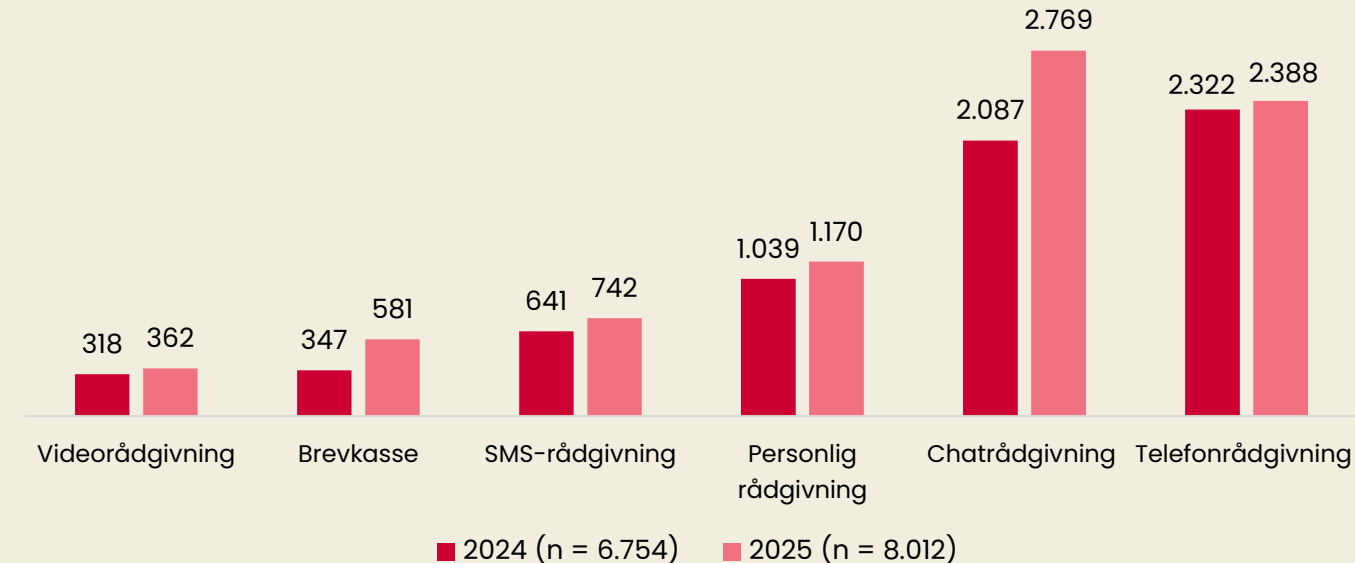
Stigningen i chatrådgivningen kan tilskrives
en udvidelse af åbningstiden med yderligere
syv ugentlige åbningstimer, som trådte i kraft
i januar 2025.

Figur 1: Antal rådgivningssamtaler fordelt på type i 2025



Figurnote: 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.

Figur 2: Antal rådgivninger fordelt på type i 2024 og 2025



Figurnote: 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.

Antal rådgivningssamtaler om måneden i 2025 sammenlignet med 2024

Figur 3 viser antallet af rådgivninger fordelt på måneder i 2024 og 2025. Af figur 3 fremgår det, at der i 2025 var flest rådgivninger i september, oktober og marts måned, hvor der i 2024 var flest i oktober, august og april.

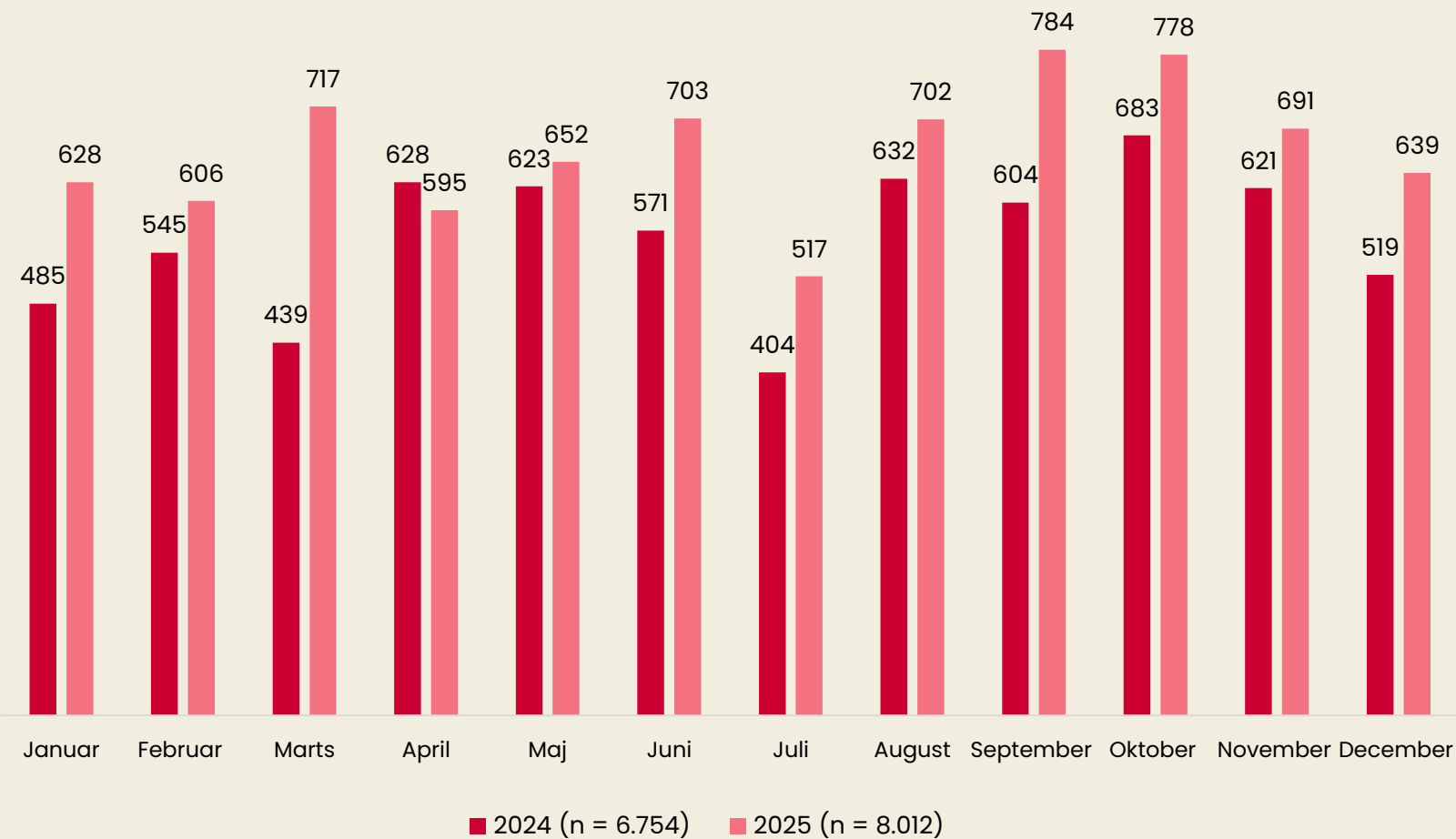
I 2025 var der færrest rådgivninger i juli, april og februar, hvor der i 2024 var færrest i juli, marts og januar.

September måned har rekord flest rådgivningssamtaler i 2025

I 2025 var der flest rådgivninger i september, hvor der i alt var 784 rådgivninger.

I juli er der færrest rådgivningssamtaler i både 2024 og 2025. Det lavere antal rådgivninger i juli kan muligvis forklares ved, at brugerne enten er på sommerferie eller ikke er bekendte med, at rådgivningen har åbent hele sommeren.

Figur 3: Antal rådgivninger fordelt på måneder i 2024 og 2025



Ubesvarede opkald

Der er i 2025 registreret **1.586** ubesvarede opkald på telefonen. Ubesvarede opkald er registreret på 182 dage fra 2. januar til og med 30. december 2025, så det egentlige antal er formentlig højere.

Figur 4 viser det gennemsnitlige antal ubesvarede opkald om dagen i perioden fordelt på måneder. Bemærk, at der ikke foreligger data for, hvor mange der ringer forgæves uden for åbningstid, hvorfor der må forventes et mørketal.

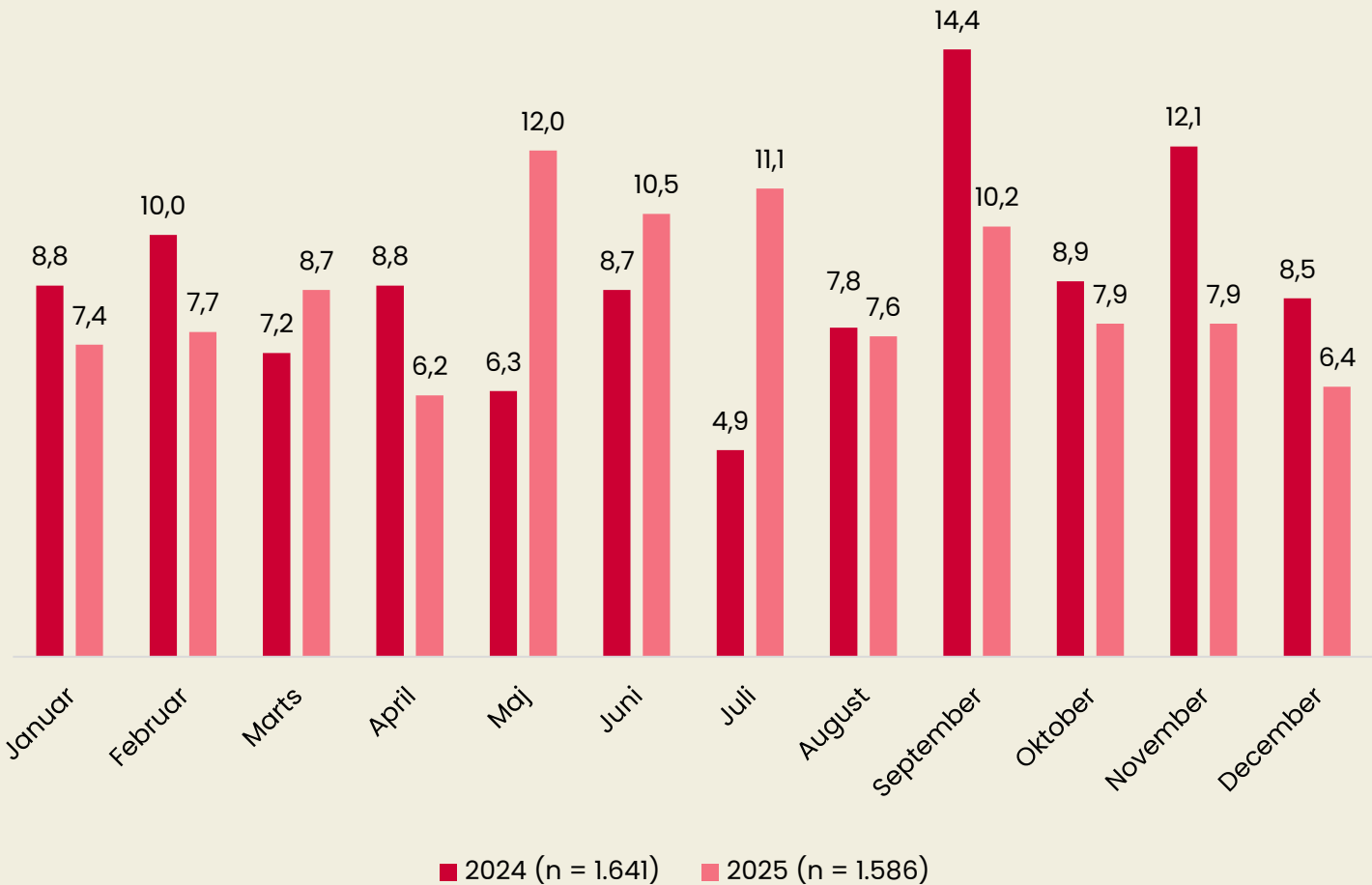
Ubesvarede opkald på ugedagene stemmer overens med rådgivningens åbningstider

Gennemsnitligt er der i 2025 flest ubesvarede opkald om dagen i maj, mens der er færrest i april og december.

Der er flest ubesvarede opkald mandage, hvor der gennemsnitligt er registreret 14 ubesvarede opkald om dagen. Torsdage er der registreret næstflest ubesvarede opkald, hvor der i gennemsnit er 11,5 ubesvarede opkald pr. dag.

Der er færrest ubesvarede opkald pr. dag tirsdage og onsdage, hvor der gennemsnitligt er 4-5 ubesvarede opkald pr. dag. Det giver mening, at der er færrest ubesvarede opkald disse dage, da det er de ugedage, hvor rådgivningen har kort åbningstid.

Figur 4: Gennemsnitligt antal ubesvarede opkald pr. dag fordelt på måneder i 2024 og 2025



Det gennemsnitlige antal ubesvarede opkald pr. dag er **ni ubesvarede opkald**

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 **59 %** af chattens åbningstid har brugere kunnet stille sig i kø i 2025. Det betyder, at der i **41 %** af åbningstiden har været så mange brugere i kø, at chatten har måttet lukke.

De brugere, som har stillet sig i kø til en chatsamtale, har gennemsnitligt **ventet 10 minutter** på at komme igennem til en rådgiver.



2. Rådgivningens brugere i 2025



Brugertyper

Størstedelen af brugerne var berørte af en spiseforstyrrelse eller selvskade (59 %). Omkring en tredjedel var pårørende (33 %) og en mindre del udgjorde andre (8 %).

Af figur 5 ser vi, at flest berørte henvendte sig på SMS-rådgivningen (88 %), mens pårørende især henvendte sig til videorådgivningen, telefonrådgivning og den personlige rådgivning.

59 %

Berørt

33 %

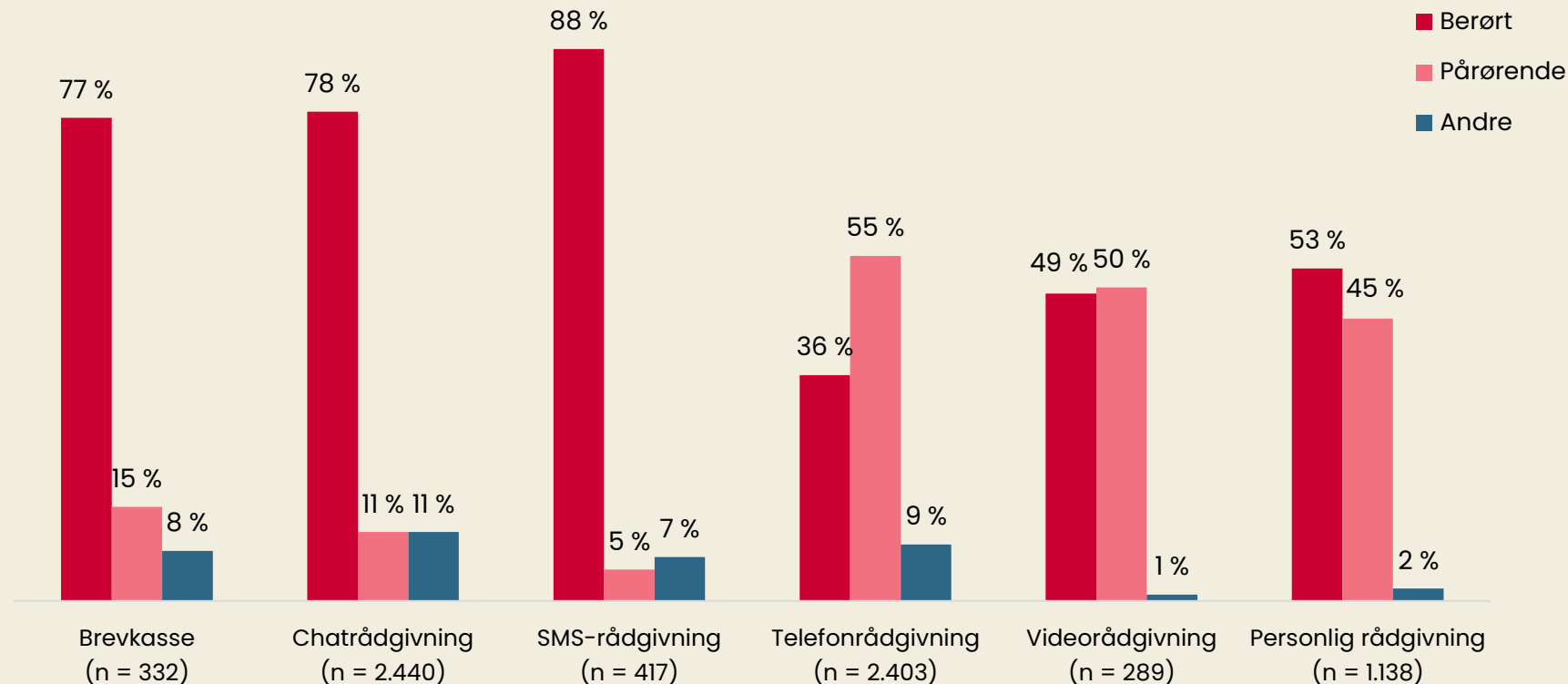
Pårørende

8 %

Andre

Note: Tal over brugertype i 2025 (n = 7.019). Bemærk, Denne figur er baseret på antallet af deltagere i samtalerne, ikke antallet af samtaler.

Figur 5: Brugertype fordelt på rådgivningstype i 2025 (n = 7.019)



Figurnote: Bemærk, denne figur er baseret på antallet af deltagere i samtalerne, ikke antallet af rådgivningssamtaler.

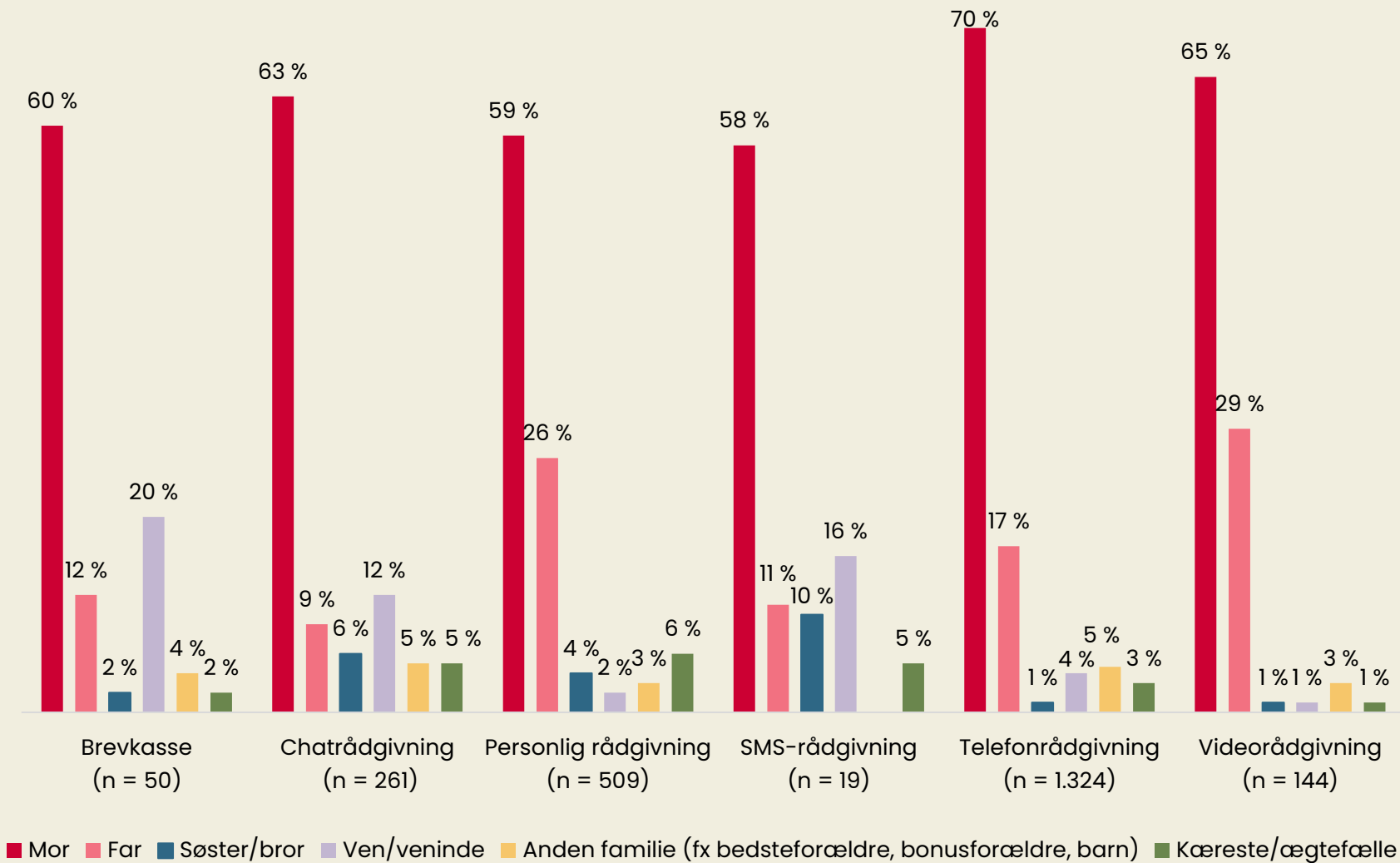
Hvem er de pårørende?

Figur 6 viser, at i over halvdelen (59–70 %) af rådgivningssamtalerne er det mor, som henvender sig eller deltager på tværs af alle rådgivningstyper.

Af figur 6 fremgår det, at far hyppigst henvender sig eller deltager i videorådgivningen (29 %) og dernæst i personlig rådgivning (26 %). Yderligere fremgår det, at venner/veninder hyppigst bruger brevkassen (20 %), SMS-rådgivningen (16 %) og dernæst chatrådgivningen (12 %).



Figur 6: Pårørendetype fordelt på rådgivningstype



Figurnote: Bemærk, at tallene i denne figur er baseret på antallet af deltagere i samtalerne, ikke antallet af rådgivningssamtaler.

Aldersfordelingen for berørte, der selv tager kontakt til rådgivningen

Flere berørte i de yngre aldersgrupper kontakter selv rådgivningen i 2025

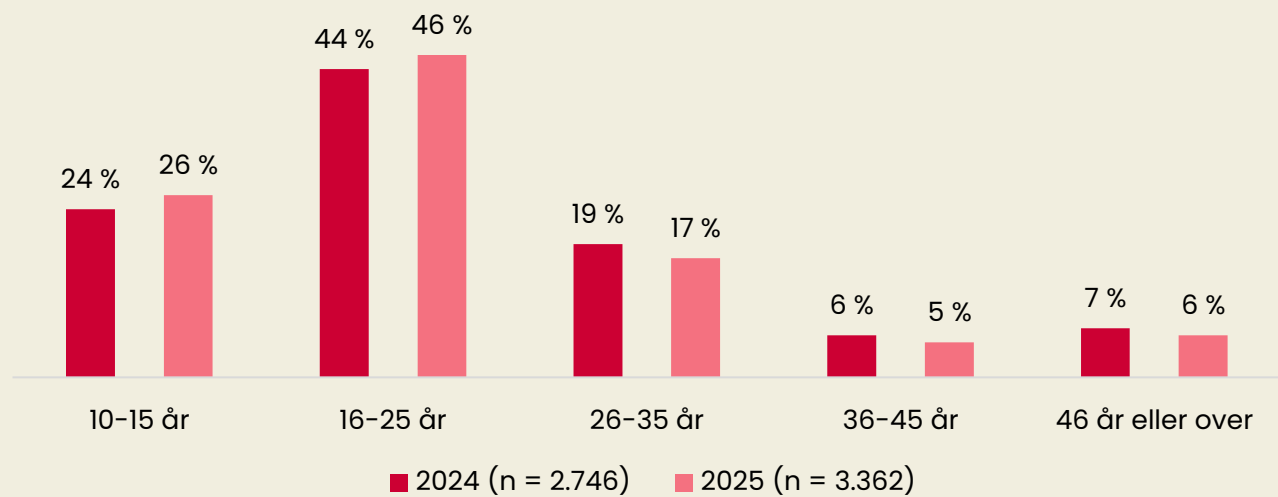
Figur 7a viser aldersfordelingen for de berørte, som selv henvender sig til rådgivningen i 2024 og 2025. Figuren viser, at 26 % af de berørte, som selv kontakter rådgivningen i 2025, er mellem 10-15 år.

Figur 7b viser et udsnit af aldersfordelingen præsenteret i figur 7a, hvor der kun er medtaget samtaler, der vedrører berørte til og med 25 år. Dette for at give et mere detaljeret billede af denne brugergruppe, da aldersgruppen udgør 72 % af alle berørte i 2025, hvor brugerens alder er registreret.

Figur 7b viser, at de fleste unge berørte befinder sig i aldersgruppen 15-17 år (29 %). Vi ser en tendens til lidt flere henvendelser blandt de yngste aldersgrupper. De yngste, der selv har kontaktet rådgivningen i 2025, er 10 år gamle.

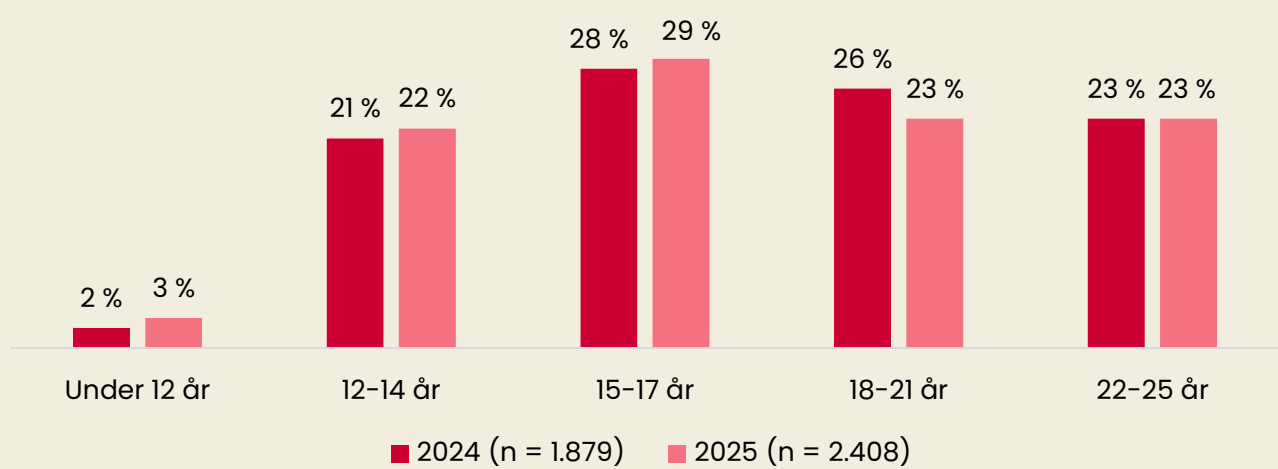
25 % af de berørte under 25 år, som selv kontakter rådgivningen i 2025, er 14 år eller yngre.

Figur 7a: Aldersfordeling for berørte, der selv kontakter foreningens rådgivning i 2024 og 2025



Figurnote: Alderen er kun angivet for de berørte, som selv henvendte sig til foreningens rådgivning. Ved cirka en femtedel af rådgivningerne, er den berørtes alder ikke blevet noteret hverken i 2024 eller i 2025.

Figur 7b: Aldersfordeling for berørte til og med 25 år, der selv kontakter foreningens rådgivning i 2024 og 2025



Figurnote: Figuren er, ligesom figur 7a, baseret på de berørte, der selv henvendte sig til foreningens rådgivning. Figuren viser blot en anden kategorisering af alder for at illustrere fordelingen blandt de unge brugere til og med 25 år.

Aldersfordelingen for berørte, når pårørende og andre tager kontakt

Figur 8a viser aldersfordelingen for de berørte, som pårørende eller andre tager kontakt om. Af figuren fremgår det, at halvdelen af de berørte, som pårørende eller andre tager kontakt om i 2025, befinder sig i aldersgruppen 10-15 år (51 %).

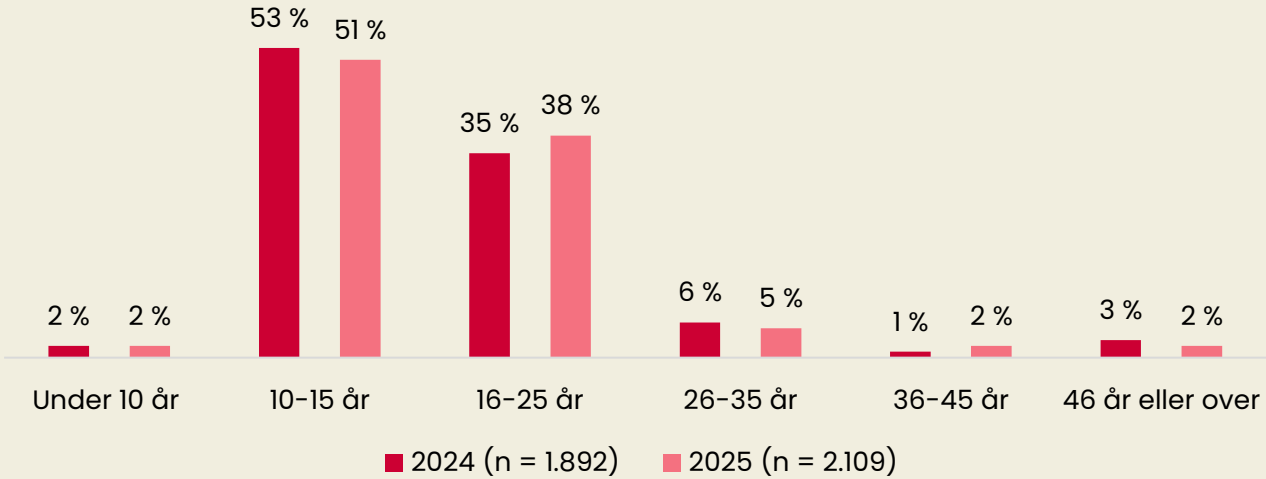
Figur 8b viser et udsnit af aldersfordelingen præsenteret i figur 8a. Her er kun medtaget de samtaler, der vedrører berørte til og med 25 år. Denne gruppe repræsenterer 91 % af de berørte, som pårørende og andre har taget kontakt om i 2025.

47 % af de berørte, som pårørende eller andre tog kontakt om i 2025, var 14 år eller yngre.

Det ses i figur 8b, at størstedelen (40 %) befinder sig i aldersgruppen 12-14 år i 2025, mens færrest befinder sig i aldersgrupperne under 12 år (7 %) og 22-25 år (8 %) i 2025.

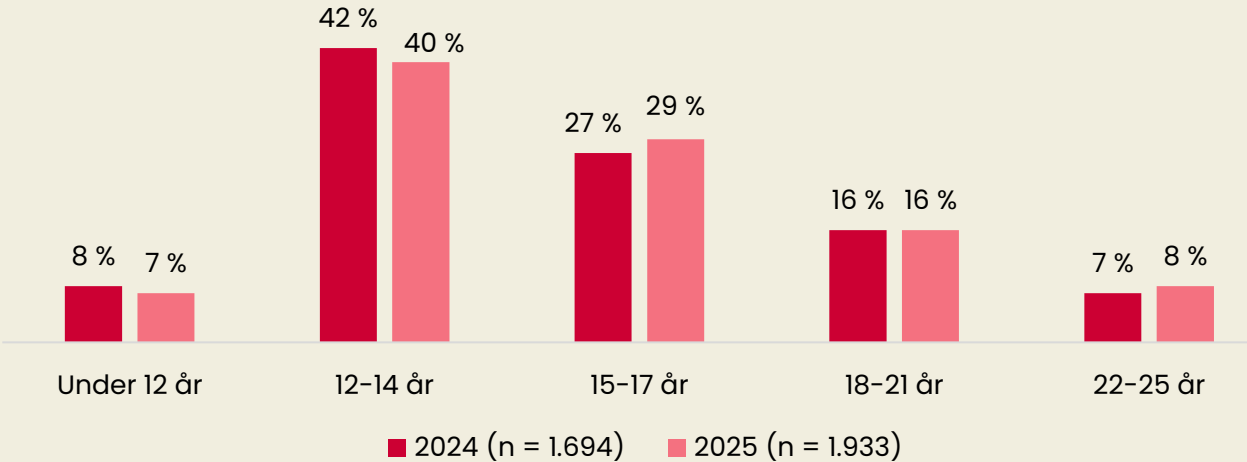
Sammenlignet med figur 7b er alderen generelt lavere hos de berørte, som pårørende og andre tager kontakt om, end hos berørte, der selv tager kontakt til foreningens rådgivning.

Figur 8a: Aldersfordelingen for berørte, som pårørende og andre tager kontakt om i 2024 og 2025



Figurnote: Alderen er angivet på vedkommende, som samtalen omhandler. Alderen er kun angivet for de berørte, som pårørende eller andre har taget kontakt om. Ved op mod en femtedel af rådgivningerne, er den berørtes alder ikke blevet noteret i 2024 (29 %) eller i 2025 (20 %).

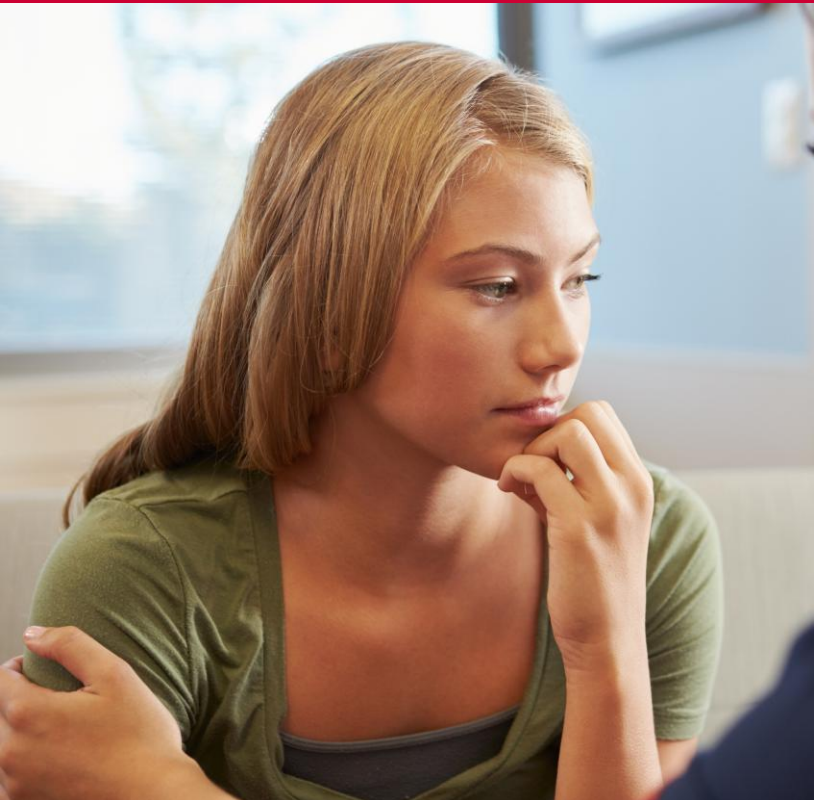
Figur 8b: Aldersfordelingen for berørte til og med 25 år, som pårørende og andre tager kontakt om i 2024 og 2025



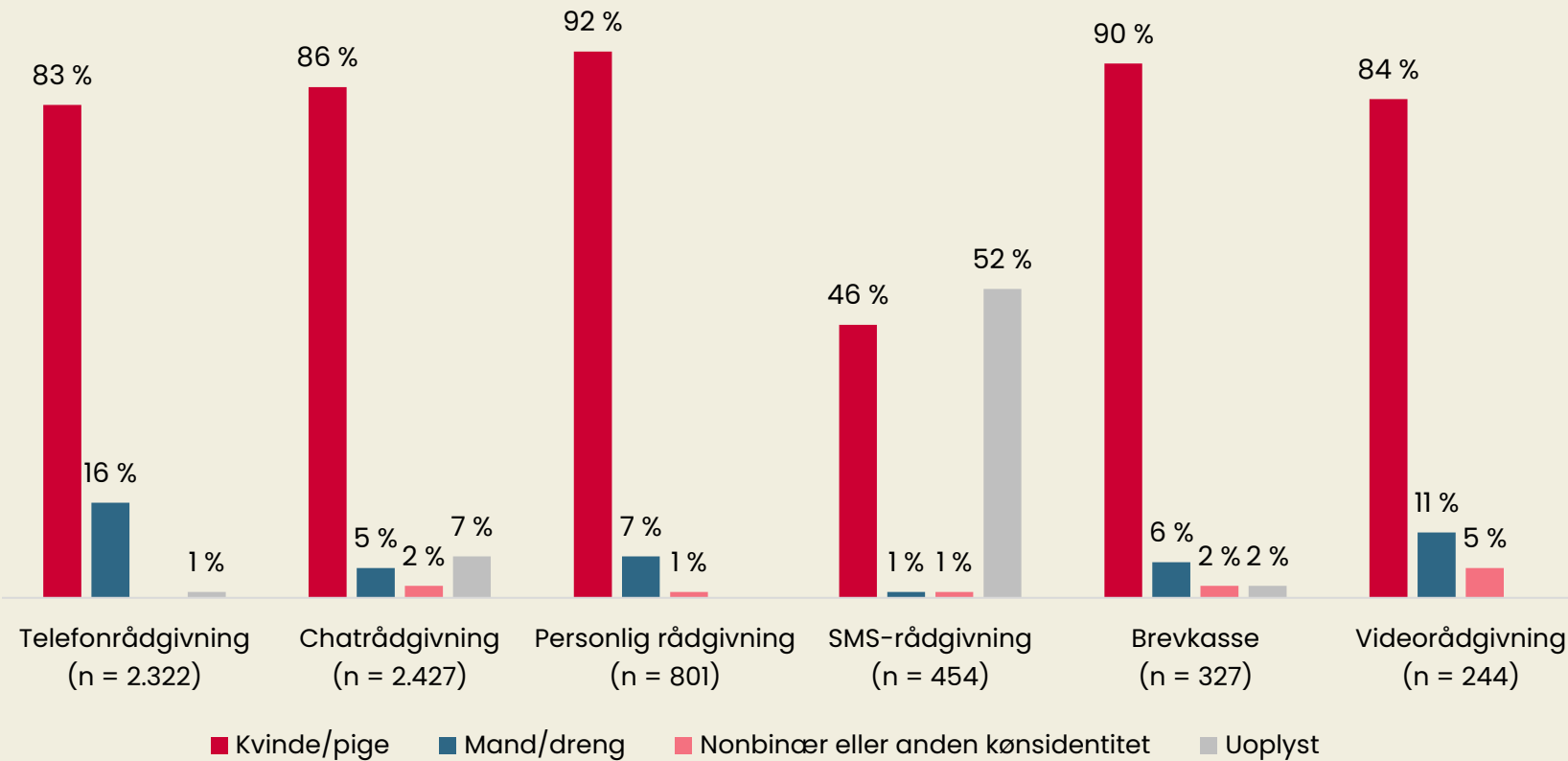
Figurnote: Alderen er angivet på vedkommende, som samtalen omhandler. Alderen er kun angivet for de berørte, som pårørende eller andre tager kontakt om, og omfatter således ikke de berørte, der selv kontakter foreningen. Kun unge til og med 25 år er medtaget, hvorfor n er lavere end i figur 8a.

Brugernes køn

Figur 9 viser brugernes køn fordelt på rådgivningstyper. For samtlige rådgivningstyper gælder det, at langt størstedelen var kvinder/piger. På tværs af de forskellige rådgivningstyper var der flest mandlige brugere på telefonrådgivningen (16 %). Fordelingen svarer overordnet til fordelingen i 2024 (ikke vist i indeværende rapport).



Figur 9: Brugernes køn fordelt på rådgivningstype



Figurnote: 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.

Hvilken lidelse handlede rådgivningen om i 2025

Sammenlignes fordelingen af lidelser i 2025 med fordelingen i 2024, fremgår det af figur 10, at fordelingen er forholdsvist uændret. I 2025 handlede flest samtaler fortsat om selvskade (37 %) og dernæst om anoreksi (32 %). Herefter kommer mistanke om spiseforstyrrelse (20 %).



46 % af samtalerne omhandlede selvskade på chatrådgivningen

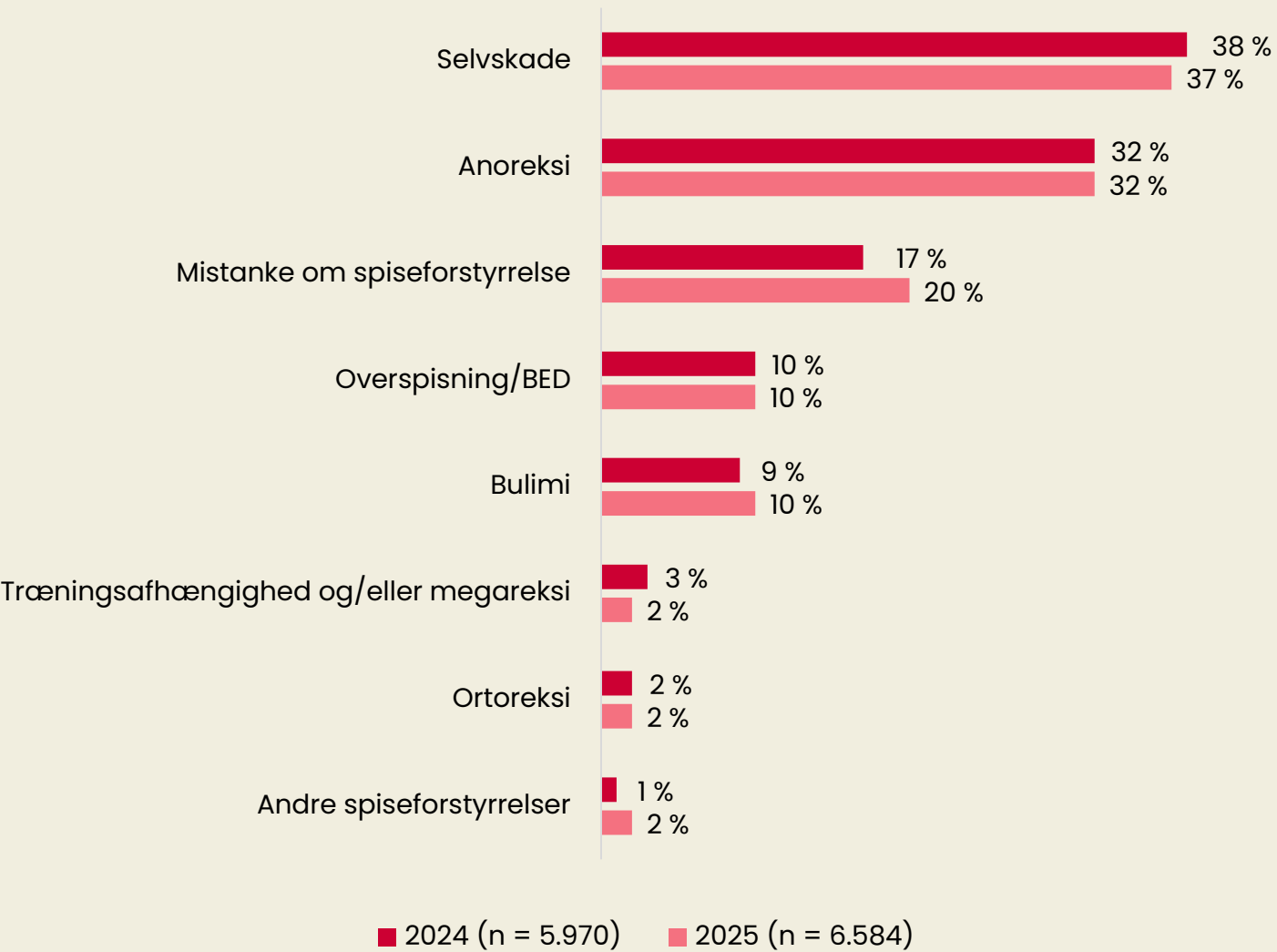


39 % af samtalerne i video-rådgivningen og 40 % af samtalerne i personlig rådgivning omhandlede anoreksi



37 % af samtalerne på brevkassen omhandlede mistanke om spiseforstyrrelser – i 2024 var denne andel kun 27 % på brevkassen.

Figur 10: Hvilke lidelser handlede rådgivningen om i 2024 og 2025



Figurnote: 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 %.