



SUNDHEDSSTYRELSEN

Monitoreringsrapport 2025

Handlingsplanen for styrket forebyggelse
af selvmord og selvmordsforsøg



10. september 2026

**Hvis du er i krise eller har selvmordstanker,
er det vigtigt, du taler med nogen.**

Kontakt din egen læge, lægevagten eller
Livslinien, hvis du har brug for hjælp.
Ring 1-1-2, hvis situationen er livstruende.

Indhold

Indledning	3
Overordnede bemærkninger til rapporten fra Rådet for Selvmordsforebyggelse	4
Overordnet målsætning og hovedindikatorer	5
Selvmordsraten	6
Selvmordshandlinger i første uge efter udskrivelse fra psykiatrien	7
Initiativerne i handlingsplanen for styrket forebyggelse af selvmord og selvmordsforsøg	8
Kapacitetsløft af de selvmordsforebyggende klinikker	9
Bedre opfølgning til mennesker i risiko for selvmordshandlinger	10
Styrkelse af Livslinien	11
Praksisnær forskning	12
Udbredelse af peers i den regionale psykiatri	13
Udbredelse af kriseplaner på sundheds- og socialområdet	14
Styrket akutpsykiatrisk indsats	15

Monitoreringsrapport 2025 -Handlingsplanen for styrket forebyggelse af selvmord og selvmordshandlinger ISBN: 978-87-7014-719-4 (elektronisk)



Indledning

Selv mord og selvmordsforsøg har store konsekvenser - både for den enkelte, deres pårørende og efterladte.

I april 2024 indgik regeringen en aftale om en handlingsplan for styrket forebyggelse af selvmord og selvmordsforsøg. Med aftalen blev der afsat 65 mio. kr. årligt til seks nye initiativer. Beløbet kom oven i de årlige 7 mio. kr., der allerede var afsat til Livslinien, og de 150 mio. kr. årligt afsat til styrkelse af akutpsykiatrisk hjælp. Handlingsplanen rummer således otte initiativer, som har til hensigt at styrke arbejdet med at forebygge selvmord og selvmordsforsøg¹.

Dette er anden monitoreringsrapport om handlingsplanen. I rapporten fremgår data frem til 2025.

Rapporten følger både initiativerne i handlingsplanen samt det overordnede mål om reduktion af selvmordsraten med 33% fra 2015-2030, som er en del af FN's verdensmål (indikator 3.4.2).

Indikatorerne er udvalgt på baggrund af rådgivning fra Rådet for Selvmordsforebyggelse.

Ud over handlingsplanen for selvmordsforebyggelse forventes det samlede løft af psykiatrien i regi af 10-årsplanen for psykiatrien og mental sundhed også at bidrage til at forebygge selvmord og selvmordsforsøg i Danmark.

Vil du vide mere om opgørelserne i monitoreringsrapporten?

Dokumentation fremgår i dokumentationsrapporten:

<https://www.sst.dk/udgivelser/2026/monitoreringsrapport-for-handlingsplan-for-styrket-forebyggelse-af-selv-mord-og-selv-mordsforsoeg-2025>

Data anvendt i denne rapport kan tilgås her: <https://sundhedsdatabank.dk/behandling-og-pleje/psykiatri-menu/monitorering-af-selv-mord-og-selv-mordsforsoeg>



Overordnede bemærkninger til rapporten fra Rådet for Selvmordsforebyggelse

Selvmoordsraten er faldende, men Danmark er fortsat langt fra FN-målet om 33% reduktion i selvmordsraten inden 2030

Der er for mange selvmord og selvmordsforsøg i første uge efter udskrivelse

Andelen af selvmord og selvmordsforsøg i den første uge efter udskrivelse fra psykiatrien er let opadgående. Rådet konstaterer derfor, at det endnu ikke går i den rigtige retning. Bedre registreringspraksis, som følge af øget fokus på området, kan dog have ført til en stigning i selvmordsforsøg, som derfor skal tolkes med forsigtighed.

Der er øget aktivitet i de selvmordsforebyggende klinikker, og flere personer modtager et behandlingsforløb

Opgørelserne viser kun de første effekter af initiativet, og det må forventes, at en fuld effekt først kan vurderes ved de kommende års monitorering. Eftersom opgørelserne i rapporten ikke omfatter virtuelle og telefoniske kontakter, er den reelle aktivitet i de selvmordsforebyggende klinikker højere. De selvmordsforebyggende klinikkers egne opgørelser viser, at i 2025 var 14-33% af kontakterne virtuelle/telefoniske.

Som en del af initiativet har de selvmordsforebyggende klinikker desuden igangsat kompetenceudvikling.

Flere får en opfølgende kontakt i den første uge efter udskrivelse

Rådet bemærker, at der kan være nogle, som tilbydes en opfølgende kontakt, men som takker nej. Disse personer fremgår ikke af rapporten, da rapporten udelukkende omfatter personer, som har haft en opfølgende kontakt. Rådet konstaterer, at der er flere kvinder end mænd, som får en opfølgende kontakt i den første uge efter udskrivelse.

Det tværregionale "Psykiatrifagligt Forum" har nedsat en arbejdsgruppe, der i 2026 ser på, hvordan der kan iværksættes en bedre opfølgning. Hensigten er at beskrive en fælles ramme på tværs af regionerne for opfølgning målrettet børn, unge og voksne, der udskrives fra psykiatrisk indlæggelse og somatisk regi efter selvmordsforsøg. Dette arbejde forventes færdigt ultimo 2026.

Livslinien besvarer flere henvendelser

Livslinien besvarer flere henvendelser, fordi de har ansat flere rådgivere, udvidet deres åbningstid og åbnet et nyt rådgivningscenter. Eftersom Livslinien har udmøntet alle midlerne, forventer de ikke yderligere stigninger i kapacitet i de kommende år.

Om Rådet for Selvmordsforebyggelse

Som en del af handlingsplanen for styrket forebyggelse af selvmord og selvmordsforsøg nedsatte Sundhedsstyrelsen i december 2024 Rådet for Selvmordsforebyggelse. Rådet har til formål at følge og monitorere implementeringen af handlingsplanen, udbrede viden, sikre samarbejde og synergi samt at rådgive nationale myndigheder.

Læs mere [her](#)

Vær opmærksom på

Tal på selvmordsforsøg er behæftet med betydelig usikkerhed

Det skyldes registreringspraksis, og at selvmordsforsøg generelt er underregistreret. Med øget fokus på området forventes det, at registreringspraksis vil blive forbedret, hvilket kan føre til en fremtidig stigning i antallet af registreringer af selvmordsforsøg.

Små variationer fra år til år bør tolkes med forsigtighed, da de kan skyldes tilfældige udsving.

Opgørelserne fra 2021-2024 kan adskille sig en smule fra opgørelserne i sidste monitoreringsrapport. Det skyldes, at der kan forekomme efterregistreringer i registrene.

Overordnet mål

33%

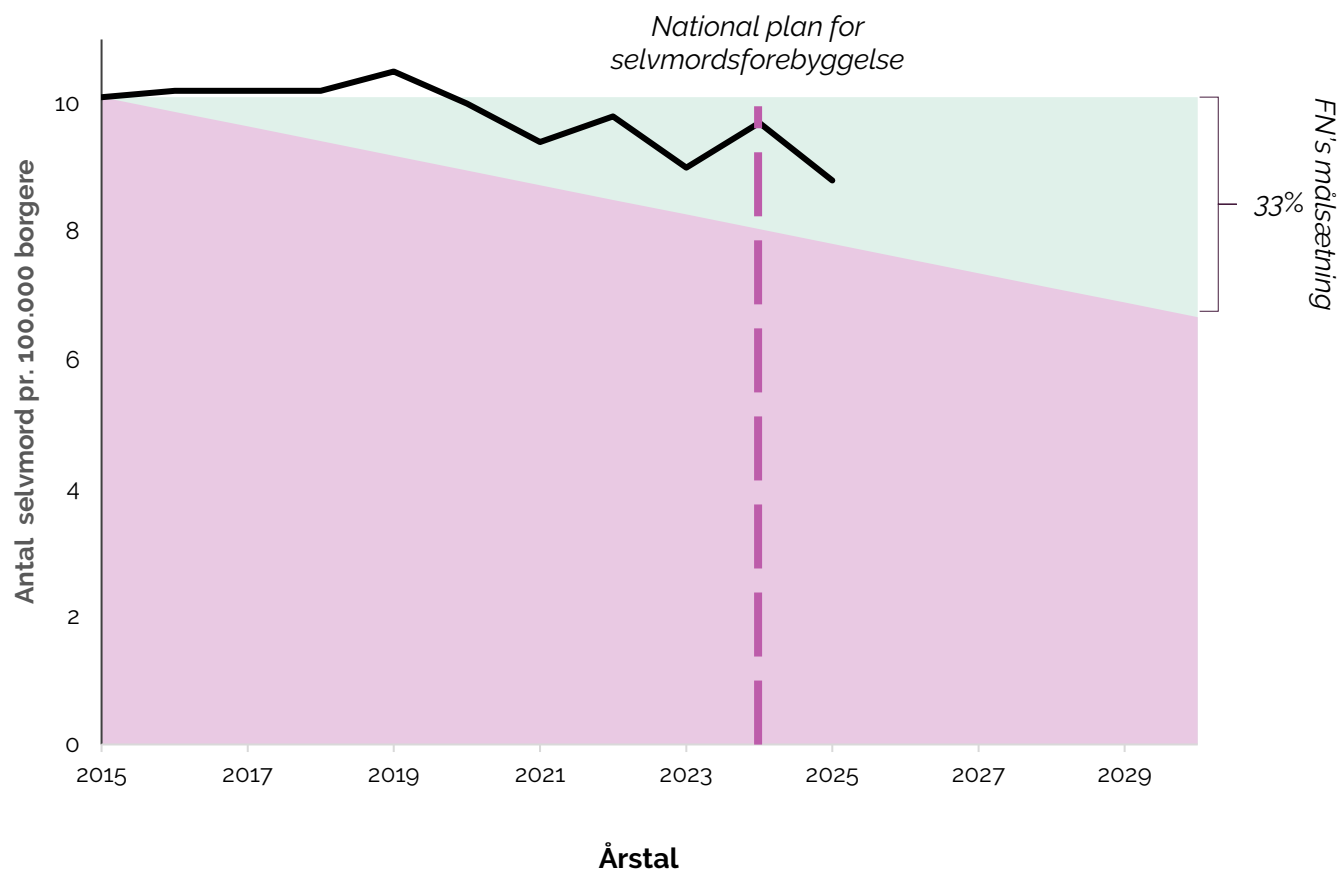
reduktion i selvmordsraten
fra 2015-2030
(FN's verdensmål)

Hovedindikatorer

- Selvmordsforsøg og selvmord i første uge efter udskrivelse fra den regionale psykiatri
- Selvmordsraten

Selvordsraten

Selvord per 100.000 borgere



Siden FN's verdensmål om en 33% reduktion i selvmordsdødelighed blev præsenteret i 2015, er selvmordsraten faldet med 13%

I 2015 var selvmordsraten i Danmark 10,1 per 100.000 borgere. I 2025 var selvmordsraten 8,8 per 100.000 borgere svarende til et fald på 13%.

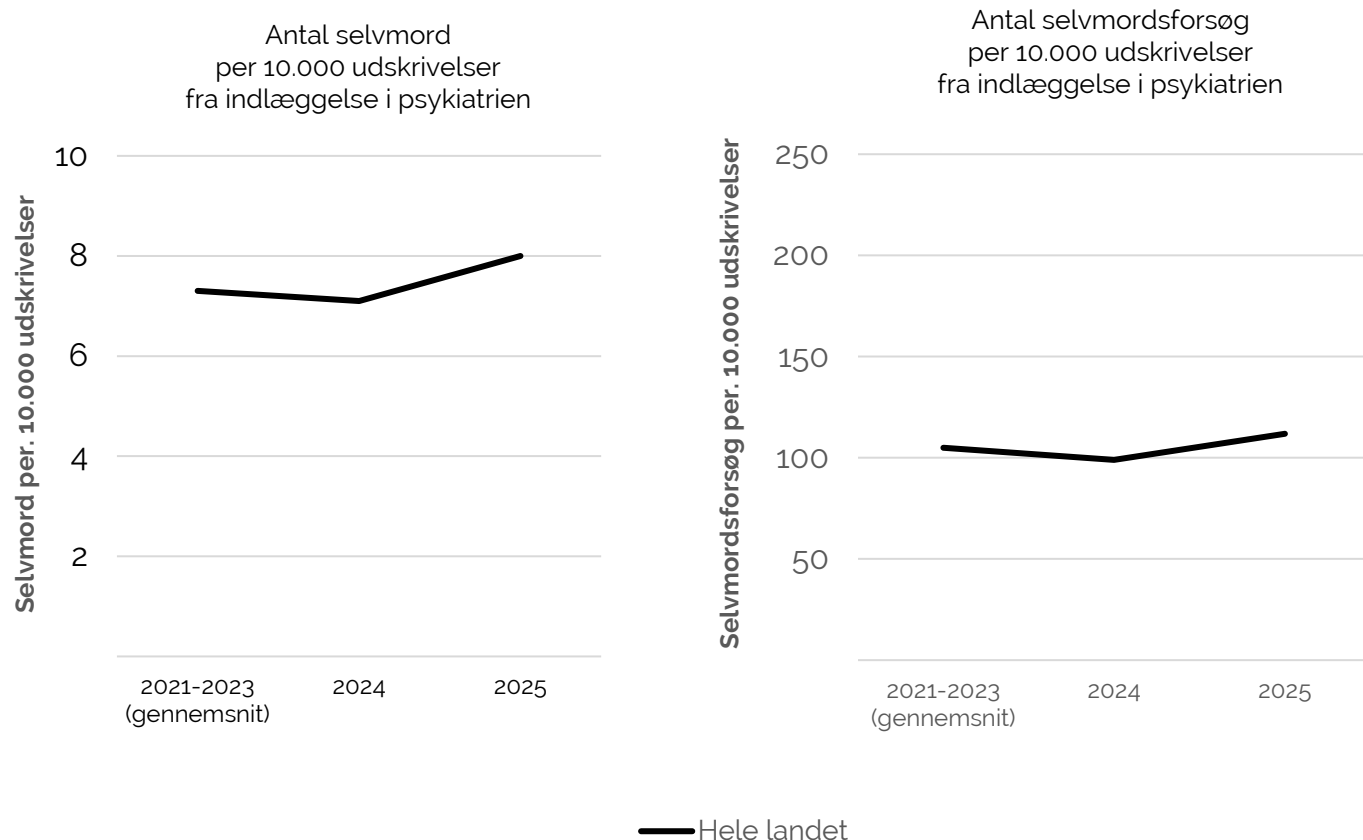
Selvordsraten er højere for mænd end for kvinder. I 2025 var selvmordsraten 12,9 for mænd og 4,7 for kvinder.

Vær opmærksom på

- Selvmordsraten beregnes som antallet af selvmord i et kalenderår per 100.000 borgere.

Kilde: Dødsårsagsregisteret (pr. 10 juli 2026) og CPR-registeret (pr. 10. marts 2025), Sundhedsdatastyrelsen.

Selv mordshandlinger i første uge efter udskrivelse fra psykiatrien



45 selvmord i første uge efter udskrivelse fra psykiatrien

På landsplan har der været en stigning fra 7,3 selvmord per 10.000 udskrivelser i perioden 2021-2023 til 8 selvmord per 10.000 udskrivelser i 2025. I alt skete der 45 selvmord i den første uge efter udskrivelse fra psykiatrisk indlæggelse.

I 2025 forekom der 5 selvmord per 10.000 udskrivelser blandt kvinder og 10 selvmord per 10.000 udskrivelser blandt mænd.

613 selvmordsforsøg i første uge efter udskrivelse fra psykiatrien

På landsplan har der været en stigning fra 105 selvmordsforsøg per 10.000 udskrivelser i perioden 2021-2023 til 112 selvmordsforsøg per 10.000 udskrivelser i 2025. I 2025 var der 613 selvmordsforsøg i den første uge efter udskrivelse.

I 2025 var der 171 selvmordsforsøg per 10.000 udskrivelser blandt kvinder og 39 selvmordsforsøg per 10.000 udskrivelser blandt mænd.

Vær opmærksom på

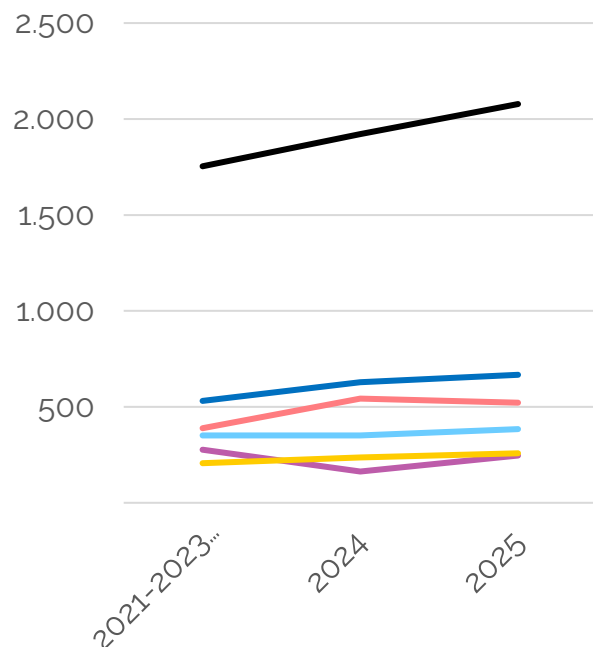
- Tallene for selvmordsforsøg er behæftet med betydelig usikkerhed. Det skyldes, at opgørelsen kun omfatter selvmordsforsøg, som er blevet registreret med sygehuskontakt, og at selvmordsforsøg kan påvirkes af ændringer i registreringspraksis.
- Baseline er baseret på et gennemsnit for perioden 2021-2023.
- Opgørelsen omfatter personer på 10 år og derover

Kilde: Landspatientregisteret (pr. 10. marts 2026) og Dødsårsagsregisteret (pr. 3. juli 2026), Sundhedsdatastyrelsen. Opgørelserne kan tilgås på <https://sundhedsdatabank.dk/behandling-og-pleje/psykiatri>

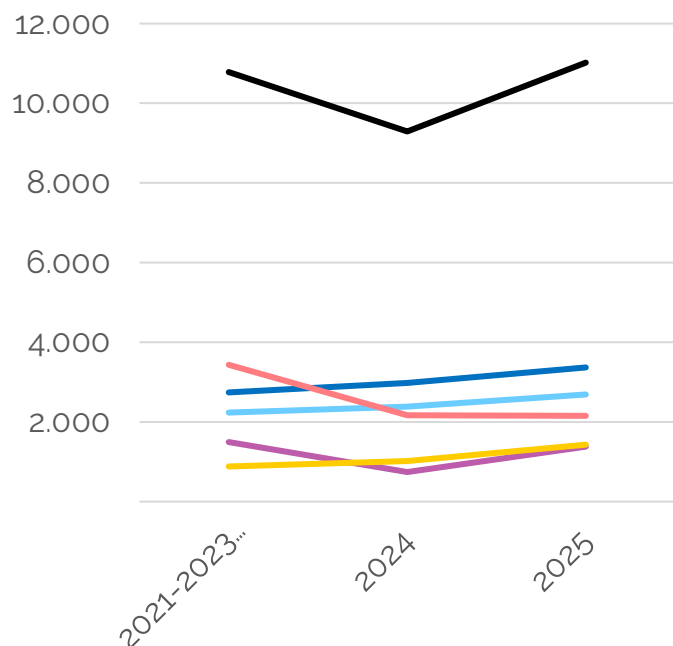
Initiativerne i handlingsplanen for styrket forebyggelse af selvmord og selvmordsforsøg

Kapacitetsløft af de selvmordsforebyggende klinikker

Antal behandlede personer i de selvmordsforebyggende klinikker per år.



Antal behandlingskontakter i de selvmordsforebyggende klinikker per år.



— Hele landet

— Region Hovedstaden

— Region Midtjylland

— Region Nordjylland

— Region Sjælland

— Region Syddanmark

Stigning i antallet af behandlede personer

I alt modtog 2.075 personer behandling i de selvmordsforebyggende klinikker i 2025, heraf 1.125 kvinder og 950 mænd.

Samlet set har der været en stigning fra 1.754 behandlede personer i 2021-2023 til 2.078 personer i 2025.

Flere behandlingskontakter

I 2025 var der 11.020 behandlingskontakter i de selvmordsforebyggende klinikker. Dette er en stigning fra 10.787 behandlingskontakter i 2021-2023.

I 2025 var der 5.815 behandlingskontakter til kvinder, og 5.210 behandlingskontakter til mænd.

Det gennemsnitlige antal behandlingskontakter per person steg fra 4,8 i 2024 til 5,3 i 2025.

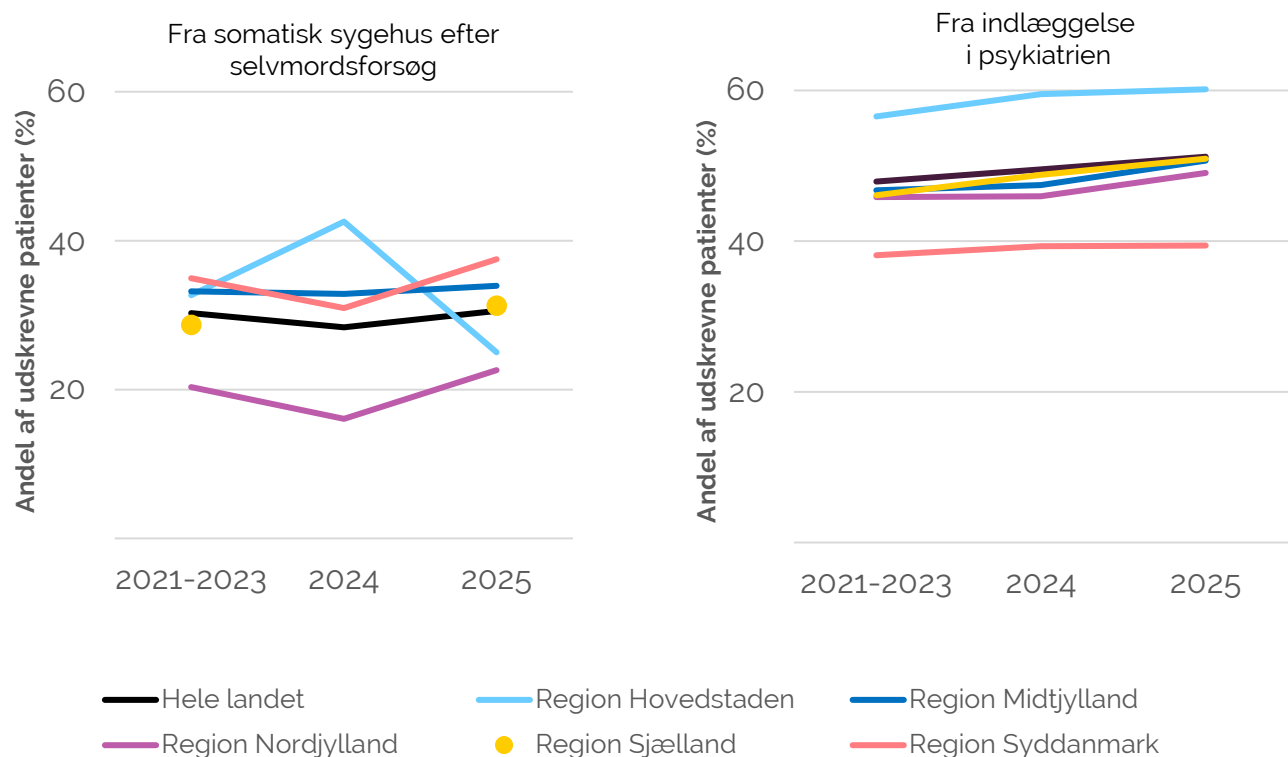
Vær opmærksom på:

- De præsenterede resultater er minimumstal, da enkelte klinikker ikke er en del af opgørelsen grundet manglende data (liste over klinikker kan tilgås i [dokumentationsrapporten](#)).
- Antallet af behandlingskontakter beror på fysiske kontakter, idet virtuelle og ude-kontakter opgøres forskelligt på tværs af regionerne. De selvmordsforebyggende klinikkers egne opgørelser viser, at i 2025 var 14-33% af kontakterne virtuelle/telefoniske.
- Baseline er baseret på et gennemsnit fra perioden 2021-2023.
- Opgørelsen omfatter personer på 10 år og derover

Kilde: Landspatientregisteret (pr. 10. marts 2026), Sundhedsdatastyrelsen. Opgørelserne kan tilgås på <https://sundhedsdatabank.dk/behandling-og-pleje/psykiatri>

Bedre opfølgning til mennesker i risiko for selvmordshandlinger

Andel af patienter, som har en opfølgende kontakt med psykiatrien i den første uge efter udskrivelse



31% har en opfølgende kontakt med psykiatrien i den første uge efter udskrivelse fra somatisk sygehus pga. selvmordsforsøg.

I 2021-2023 fik 30,3% en opfølgende kontakt. I 2025 fik 30,6% en opfølgende kontakt.

I 2025 fik 35,8% af kvinder, der blev udskrevet fra somatisk sygehus efter et selvmordsforsøg, en opfølgende kontakt med psykiatrien i den første uge efter udskrivelse. Den tilsvarende andel blandt mænd var 17%.

51% har en opfølgende kontakt med psykiatrien i den første uge efter udskrivelse fra indlæggelse i psykiatrien

Samlet set har der været en stigning i andelen af personer, som har haft en opfølgende kontakt med psykiatrien, fra 47,9% i 2021-2023 til 51,2% i 2025.

54,7% af kvinder udskrevet fra indlæggelse i psykiatrien fik i 2025 en opfølgende kontakt med psykiatrien i den første uge efter udskrivelse. Samme år fik 46,8% af alle mænd udskrevet fra indlæggelse i psykiatrien en opfølgende kontakt i den første uge efter udskrivelse.

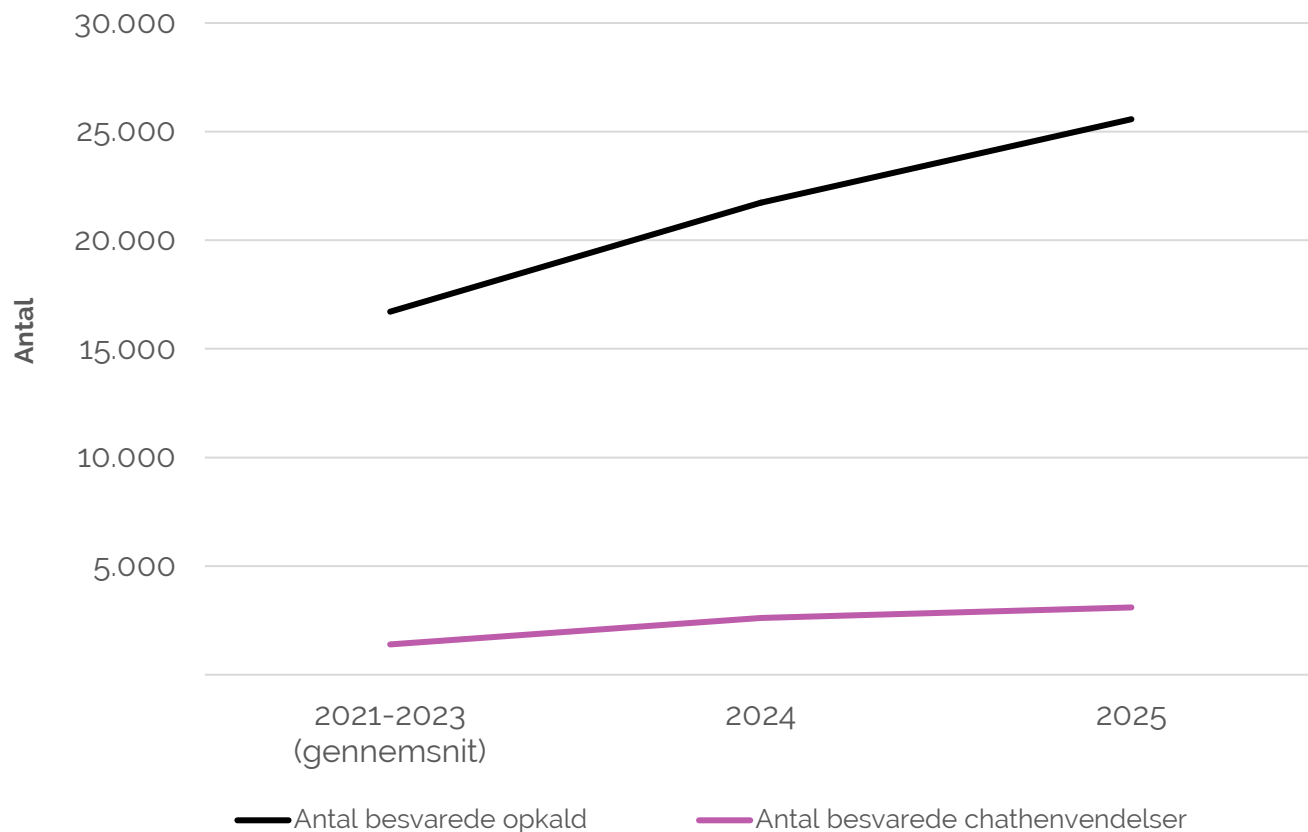
Vær opmærksom på

- Opgørelsen omfatter udelukkende personer, som har haft en opfølgende kontakt, og viser derfor ikke, hvor mange der er blevet tilbudt en opfølgende kontakt, men har takket nej
- Patienter, der overflyttes direkte fra somatikken til psykiatrien er ikke en del af opgørelsen. Hvis disse patienter inkluderes, stiger andelen af patienter, som får opfølgning i psykiatrien væsentligt. I næste års monitoreringsrapport inkluderes disse patienter i opgørelsen.
- Kun selvmordsforsøg, hvor personen er udskrevet fra somatisk sygehus, er inkluderet i denne opgørelse.
- Baseline er baseret på den samlede andel for perioden 2021-2023.
- Opgørelsen omfatter personer på 10 år og derover

Kilde: Landspatientregisteret (pr. 10. marts 2026), Sundhedsdatastyrelsen. Opgørelserne kan tilgås på <https://sundhedsdatabank.dk/behandling-og-pleje/psykiatri>

Styrkelse af Livslinien

Besvarede opkald og chathenvendelser



Stigning i antal besvarede opkald

Livslinien besvarede 25.572 opkald i 2025. Dette er en stigning på 53% i forhold til 2021-2023. Stigningen i besvarede opkald skyldes en gradvis kapacitetsudvidelse i antallet rådgivere efter åbningen af et nyt rådgivningscenter i Aarhus i 2022.

De fleste besvarede opkald til telefonrådgivningen er fra kvinder på 41-45 år. Cirka 56% af de besvarede henvendelser til telefonrådgivningen er fra kvinder og cirka 43% er fra mænd.

Stigning i antal chathenvendelser

I 2025 blev der besvaret 3.097 chathenvendelser ved Livslinien. Dette var en stigning på mere end en fordobling i forhold til gennemsnittet for 2021-2023.

Chatrådgivningen benyttes oftest af kvinder i alderen 11-30 år. Cirka 75% af besvarede henvendelser er fra kvinder, og cirka 18% er fra mænd.

Vær opmærksom på

- Henvendelser til Livsliniens rådgivning er anonyme, hvorfor både alders- og kønsfordeling afspejler, hvad den enkelte selv har ønsket at oplyse. Mens manglende oplysninger om køn på både chat- og telefonrådgivningen ligger på under 8 %, er andelen af manglende aldersoplysninger noget højere. På telefonrådgivningen er der således 44 % der ikke har ønsket at oplyse alder, mens andelen af brugere med uoplyst alder på chatrådgivningen kun udgør knap 4.

Kilde: Livsliniens egne optegnelser over opkald og chathenvendelser.

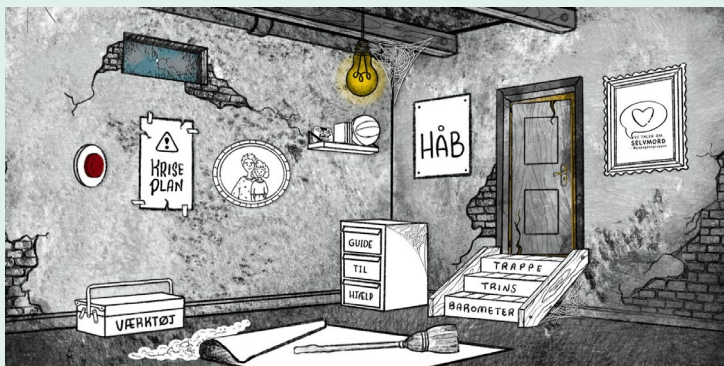
Praksisnær forskning

Præsentation af forskningsresultater fra Dansk Forskningsinstitut for Selvmordsforebyggelse (DRISP).

DRISP's igangværende forskningsprojekter omhandler bl.a. reduktion af selvmordsrisiko efter udskrivelse fra psykiatrien, behandling efter selvmordsforsøg, selvmordsforebyggelse ved tog og anvendelse af kriseplaner i kommunerne.

Hjemmeside lavet af personer med egne erfaringer

Papagenogruppen blev etableret i 2019 og bestod af personer med egne erfaringer med selvmordstanker understøttet af et administrativt team bestående af forskere og fagpersoner. Formålet med gruppens virke var at udvikle en hjemmeside til personer med selvmordstanker – som indeholdt de informationer, som personer med egne erfaringer vurderede var væsentlige.



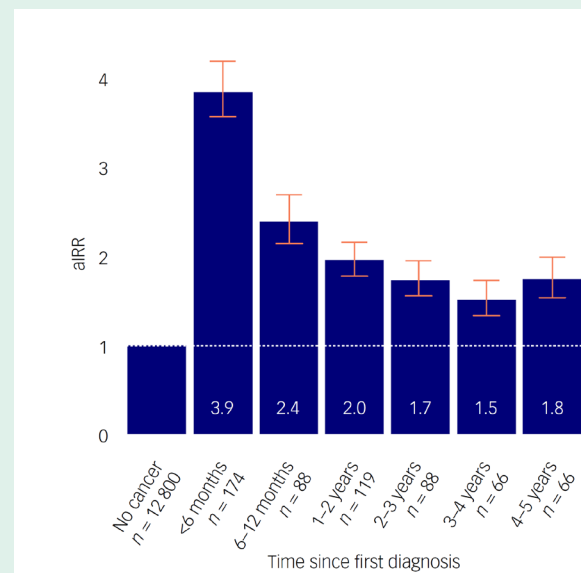
Anderledes hjemmeside

Resultatet blev hjemmesiden 'Kulkælderen', der har et udseende, som er meget anderledes end andre hjemmesider. Det var vigtigt for gruppens medlemmer, at brugere af siden blev mødt i øjenhøjde. Medlemmerne var stolte af opgaven og oplevede gruppen som et talerør, hvilket styrkede følelsen af at blive hørt.

Selvmondsrate blandt personer diagnosticeret med kræft

I et nationalt forskningsprojekt med validerede data fra cancerregisteret blev det undersøgt, om personer, der er blevet diagnosticeret med kræft, har en øget selvmordsrisiko. Gruppen blev fulgt i de første fem år efter første diagnose.

Resultaterne viser, at 601 af de personer, der døde af selvmord i årene 2000 - 2021, havde nyligt diagnosticeret kræft. Gruppen havde en tre gange højere selvmordsrate end andre personer i befolkningen. Det var især i tiden efter første diagnose, at raten var højest (se figur). Personer med kræft i bugspytkirtlen eller spiserøret samt fremskredne stadier havde de højeste selvmordsrater.



Kilde: Due et al, 2026 Suicidologi; Fitzgerald et al. (2025) British Journal of Psychiatry.

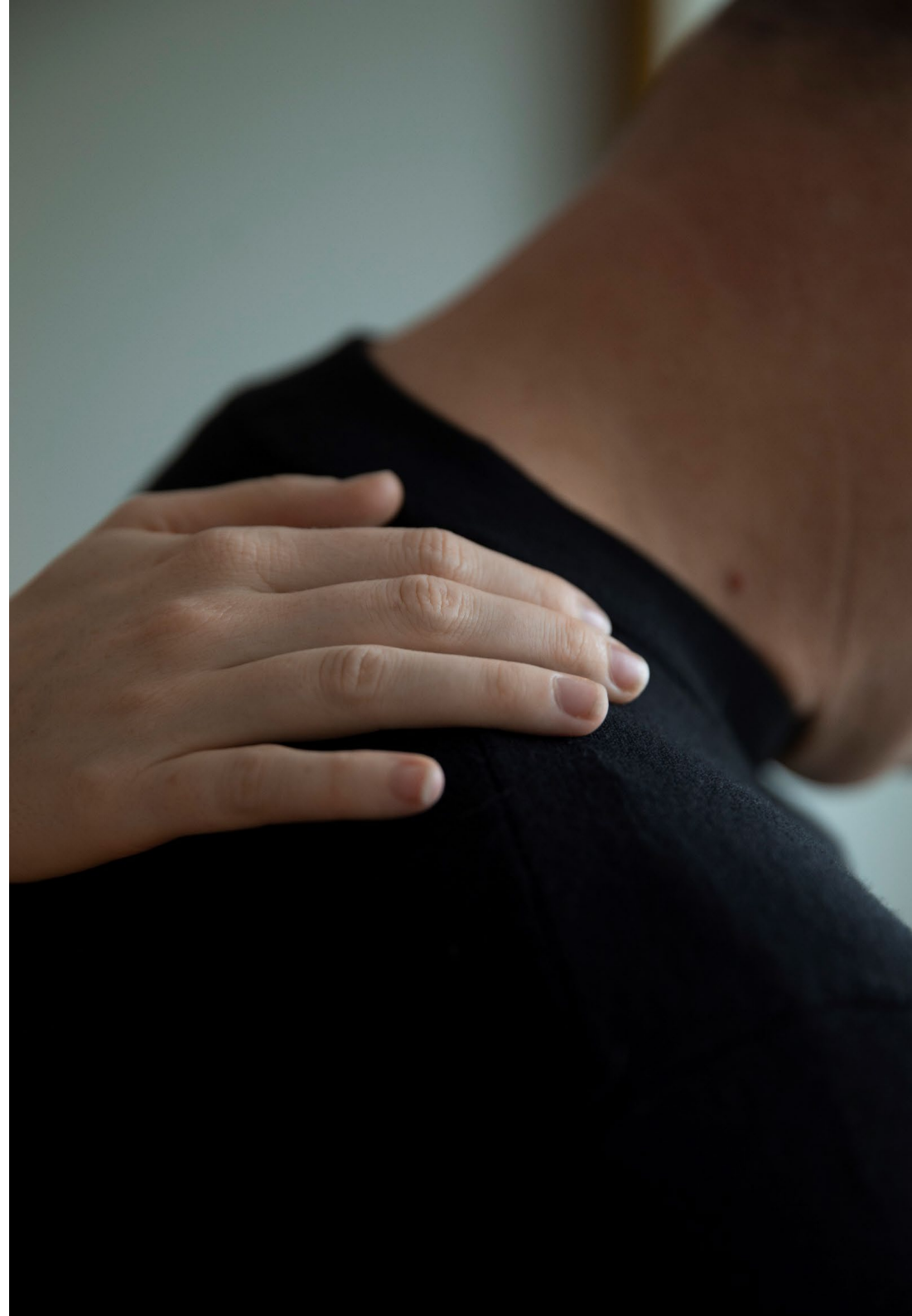
Udbredelse af peers i den regionale psykiatri

Tilbage melding fra Danske Regioner:

Regionerne anvender i vidt omfang peer-medarbejdere i psykiatrien.

Der anvendes peer-medarbejdere i både børne- og ungdomspsykiatrien og voksenpsykiatrien.

Flere regioner planlægger at udvide antallet af peers, bl.a. pårørende-peers samt peers til selvmordsforebyggende klinikker.



Udbredelse af kriseplaner på sundheds- og socialområdet

Kommuner:

- KL har gjort alle social- og sundhedsdirektører i kommunerne opmærksomme på initiativet og skrevet det ind i budgetvejledningen.
- Det er forskelligt, i hvilket omfang kommunerne kan udbrede kriseplaner, da midlerne pr. kommune er begrænsede, og udbredelse således må finde sted over en lang periode.

Regioner:

- Regionerne er opmærksomme på, at anvendelse af kriseplaner skal udbredes, og der arbejdes lokalt i regionerne på at øge kendskabet til brug af kriseplaner. Desuden arbejdes der med kvalitetssikring af kriseplaner.
- Endvidere er der i regionernes fælles psykiatrifaglige forum i 2026 sat et arbejde i gang om bedre udbredelse af kriseplaner, herunder en fælles ramme for anvendelsen af kriseplaner i både psykiatrisk og somatisk regi. Dette arbejde forventes færdigt ultimo 2026.



Styrket akutpsykiatrisk indsats

Initiativet

Initiativet har til formål at sikre, at borgere kan få den rette hjælp ved akut psykisk krise døgnet rundt. Initiativet omfatter:

- Psykiatrisk akuttelefon
- Styrkelse af akutpsykiatriske behandlingstilbud

Psykiatrisk akuttelefon

Integration af psykiatrifaglighed, etablering af koordinatorfunktion og etablering af psykiatrifagligt visitationsindeks blev implementeret:

- D. 1. december 2025 i Region Syddanmark, Region Midtjylland og Region Nordjylland
- D. 17. august 2026 i Region Sjælland og Region Hovedstaden

Regionerne planlægger en kvantitativ og kvalitativ evaluering af initiativet. Den samlede evaluering forventes udgivet medio 2028.

Styrkelse af akutpsykiatriske behandlingstilbud

Styrkelsen af akutpsykiatriske behandlingstilbud implementeres forskelligt i de enkelte regioner:

- I Region Sjælland og i Region Hovedstaden bliver ressourcerne brugt til en styrkelse af de eksisterende akut-teams, som tilbyder kortere akutte psykiatriske behandlingsforløb fx som alternativ til indlæggelse eller som afklarende opfølgning på indlæggelse.
- I Region Midtjylland arbejdes der med etablering af (delvist) døgndækkende paramedicinerbiler/sygebesøgsbiler med kompetencer ift. deeskalering og en første vurdering af situationen og behov for borgere med akutte psykiatriske problemstillinger
- I Region Syddanmark er der ikke fastlagt en model, men der afdækkes muligheder for at etablere tilbud, der kan supplere eksisterende indsatser bl.a. med udvisitering fra de psykiatriske sygehuse.
- I Region Nordjylland har regionsrådet godkendt, at den præhospitale visitationsenhed kan lave sygebesøg/psykiatriske tilsyn på børn og voksne med akut behov. Forventet start er d. 1. december.

