

Nu er der landsdækkende hjælp til borgere med selvmordstanker

Region Hovedstaden lancerer en ny hjemmeside, der giver redskaber til at tackle tanker om selvmord.

Hjemmesiden Mit Liv går i luften den 15. december og er udviklet i samarbejde mellem Region Hovedstaden og Dansk Forskningsinstitut for Selvmordsforebyggelse (DRISP). Her kan alle borgere i hele landet, som lider af selvmordstanker, finde et gratis og internetbaseret selvhjælpsprogram.

Omkring 600 mennesker tager hvert år deres eget liv, og antallet af selvmordsforsøg er langt højere. Derfor har Danmark forpligtet sig til at arbejde på at nedbringe antallet af selvmord med 33 procent i 2030 som en del af 10-årsplanen for psykiatrien. I 2024 kom også [en national plan for selvmordsforebyggelse](#), fordi antallet af selvmord stort set har været uændret siden 2010.

En ekstra hjælp

Har man alvorlige selvmordstanker eller selvmordsplaner, skal man ikke tøve med at opsøge professionel hjælp. Programmet er tænkt som en ekstra hjælpe til at håndtere de svære tanker og de belastninger, der følger med at have selvmordstanker.

"Mit Liv er et supplement til anden behandling, hvis man får selvmordstanker. Det kan også være en nyttig ressource, hvis man har nedsat mobilitet eller bor langt fra større byer med psykiatriske behandlingssteder. Generelt er det velegnet til alle, der har lyst til at opnå bedre kontrol over deres selvmordstanker," fortæller seniorforsker Annette Erlangsen fra DRISP og understreger: "Vi anbefaler dog også at man ved alvorlige selvmordstanker søger hjælp i psykiatrien."

Bygger på gode erfaringer

Mit Liv er tidligere blevet testet som en del af en PhD i DRISP. Her blev SOS-programmet, som det hed dengang, gjort tilgængelig via Livslineiens hjemmeside. Men sidste år blev serveren, hvor programmet lå, nedlagt. Siden da har DRISP derfor arbejdet intenst på at finde en ny løsning. Det er nu lykkedes via Mit Liv-hjemmesiden.

"Vi har videnskabelig evidens for at programmet kan mindske alvorlige selvmordstanker. Der findes mange personer, som har selvmordstanker, men som ikke siger det til nogen. Programmet kan være en måde at række ud til nogen af disse på. Selvom vi opfordrer selvmordstruede personer til at blive behandlet af fagpersoner, så kan der være nogen, der foretrækker at tage onlineterapi i stedet for at søge hjælp i psykiatrien," forklarer Annette Erlangsen.

15. december 2025 kl. 07:01

Forskningspraktikant hos DRISP Tara Bauer har undersøgt, hvordan programmet blev oplevet af dem, som tidligere har brugt det:

"Brugerne var glade for at kunne arbejde med opgaverne i eget tempo og på de tidspunkter, hvor de havde den nødvendige ro og overskud. Desuden er muligheden for at genbesøge tidligere øvelser og reflektere over deres erfaringer, også en vigtig funktion, der giver brugerne mulighed for at genlæse, hvad de gjorde, sidst de fik det dårligt."

Hos Livslinien er direktør Jeppe Kristen Toft glad for, at tilbuddet genopstår:

"Vi oplevede sidst, at vores brugere var glade for at kunne dykke ned i et tilbud, der ikke krævede økonomi, henvisning eller ventetid. At Mit Liv igen bliver tilgængeligt for alle, er et vigtigt skridt mod at nedbringe antallet af selvmord i Danmark."

Fakta

- [Mit Liv-hjemmesiden](#) lanceres den 15. december 2025.
- Borgere med akutte selvmordstanker opfordres til at kontakte den nærmeste psykiatriske akutmodtagelse.
- For data om selvmord henvises til www.forsam.dk