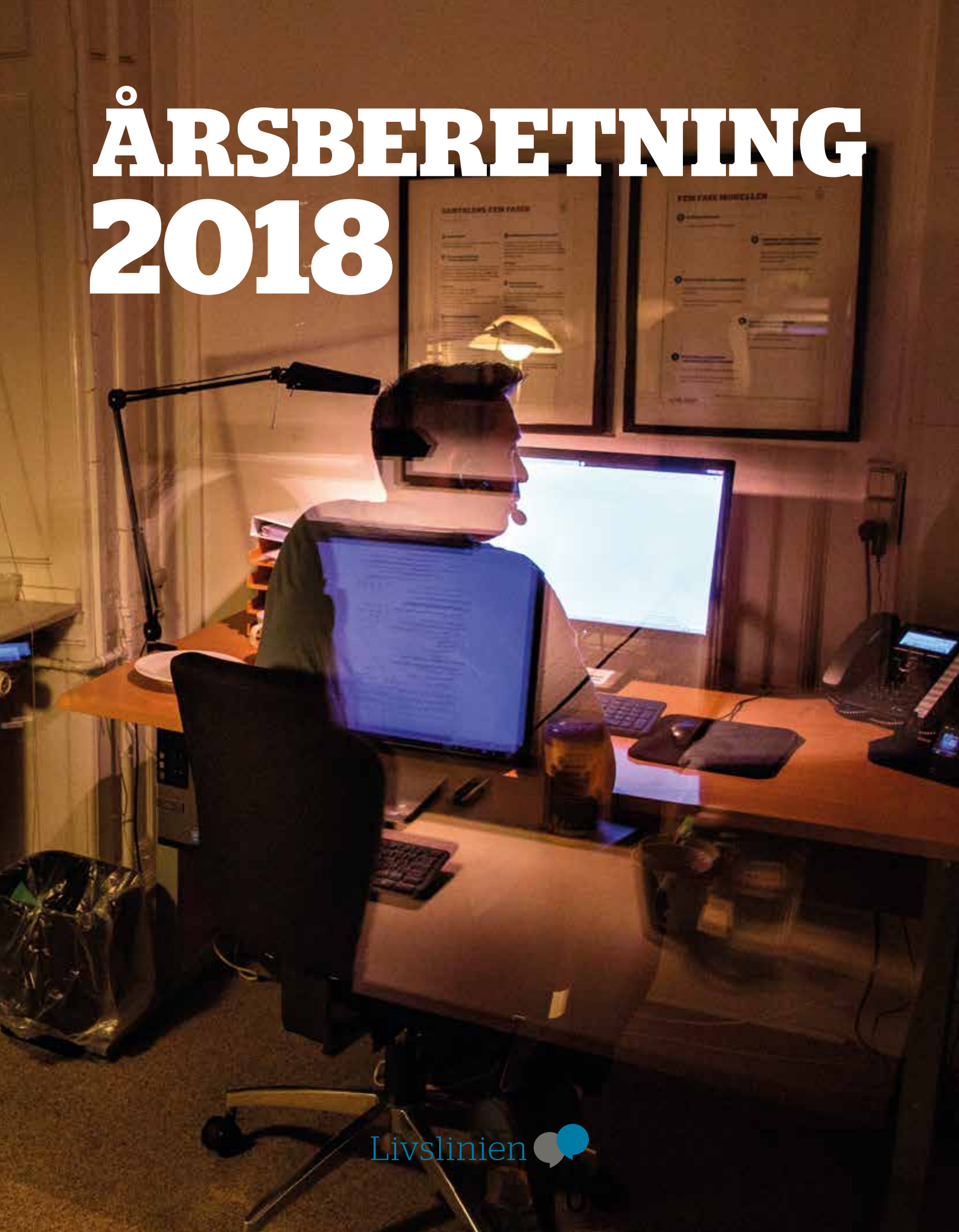


# ÅRSBERETNING 2018



# Indhold

Forord	3
Hvem er Livslinien?	5
DR: Tal sammen om selvmord	6
Gode rådgivere hænger ikke på træerne	8
Frederik: Jeg bliver let om hjertet	10
Shila: Min første nattevagt	13
Mikkel: Den nat holdt jeg op med at skamme mig	14
Selvordstanker har ingen fast kontortid	16
Natten i tal	18
Vi deler vores viden - og henter viden ind	20
Det gjorde vi også i 2018	22
Økonomi	24

**”Det er ikke første gang jeg bruger den her mulighed, og i har hjulpet mig hver eneste gang. Tusind tak”**

- Bruger af Livslinien.

# Vores viden skal gøre en forskel



2018 bliver et år af de år, vi husker på Livslinien.

Det blev nemlig et år, hvor omverdenens syn på Livslinien faldt i hak med vores egen selvforståelse. I 2018 fik vi for alvor mulighed for at folde os ud på en front, som er en hjørnesten i vores arbejde - men som vi måske ikke er så kendte for.

Livslinien er i manges øjne synonym med den kvalitetssikrede og akkrediterede rådgivning, vi tilbyder. Vi er kendt for vores kompetente og omsorgsfulde frivillige rådgivere - og rådgivningen er absolut vores kerneydelse. Det er dér, vi kommer i direkte kontakt med det enkelte menneske og hjælper med at gøre livet til at leve med.

Men Livslinien er også meget andet end rådgivning. En stor del af vores arbejde har kun indirekte eller slet ikke noget at gøre med vores rådgivningstilbud. Det gælder blandt andet vores indsats for at udbrede viden om, hvordan man håndterer selvmordsrelaterede problematikker og forebygger selvmord.

Livsliniens rådgivere og fagpersonale har opbygget en stor fagspecifik viden om selvmordsforebyggelse - og vores viden understøttes af praktisk erfaring fra de tusinder af selvmordsforebyggende samtaler, vi har hvert år. Derfor ser vi os selv som en central faglig ressource inden for selvmordsforebyggelsen i Danmark.

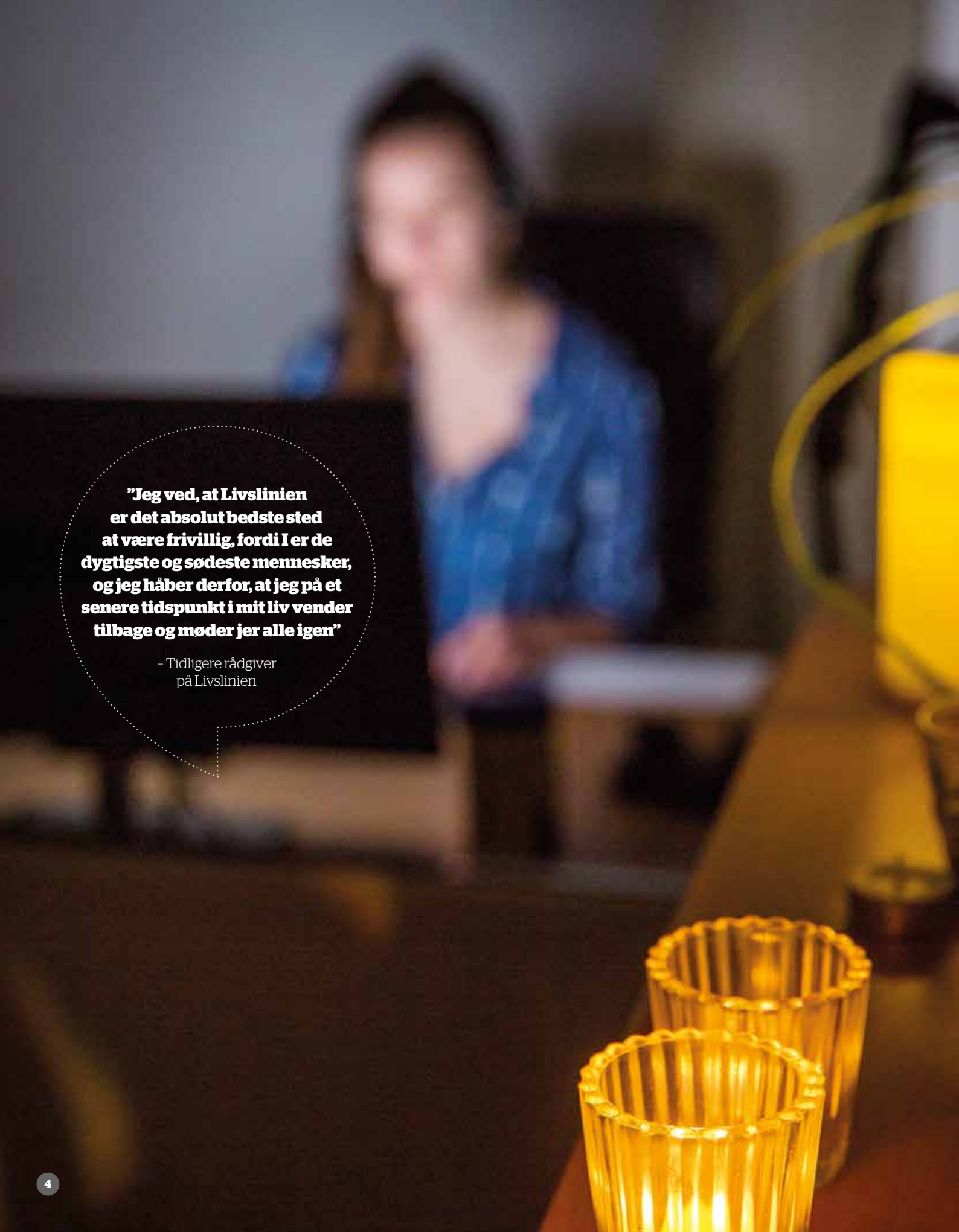
Vi ønsker at dele vores viden, så den kan gøre en forskel i verden. I 2018 gjorde vi det blandt andet på Psykiatritopmødet, på Ungdommens Folkemøde og på Verdensselvmordsforebyggelsesdagen. Vi fik taletid i alt fra landsdækkende nyhedsudsendelser til diverse danske og udenlandske konferencer. Og vi blev bedt om at rykke ud og under vise fagligt personale i at forebygge selvmord mange steder i landet.

Men særligt én ting forløste vores forståelse af os selv som en central kilde til viden om selvmord og forebyggelse - og det var, at vi fik lov til at sidde med ved tegnebrættet, under produktionen og som deltager i programmerne, da DR i efteråret 2018 satte fokus på selvmord i flere meget fine og bevægende dokumentarudsendelser.

Som organisation ranker vi ryggen, når vi på den måde bliver spurgt til råds. Det gør os stolte af, hvor vi står i dag - og det bekræfter, at vi skal blive ved med at have høje forventninger til os selv og vores arbejde.

Da programmerne rullede over skærmen på DR, ringede og skrev mange mennesker til os, og deres respons var ikke til at tage fejl af. De fortalte os, at Livslinien gør en forskel. Der er brug for os.

*Jeppe Kristen Toft*  
Direktør



**"Jeg ved, at Livslinien  
er det absolut bedste sted  
at være frivillig, fordi I er de  
dygtigste og sødeste mennesker,  
og jeg håber derfor, at jeg på et  
senere tidspunkt i mit liv vender  
tilbage og møder jer alle igen"**

- Tidligere rådgiver  
på Livslinien

# Hvem er Livslinien?

Livslinien er en landsdækkende humanitær organisation, der arbejder for at forebygge selvmord og selvmordsforsøg. Rådgivningen, der både kan foregå over telefonen og chat eller ved at skrive til Netrådgivningen, er anonym og henvender sig både til selvmordstruede, pårørende og efterladte.

Udover rådgivning står Livslinien også for uddannelse af fagpersonale, undervisningsmateriale og informationskampagner.

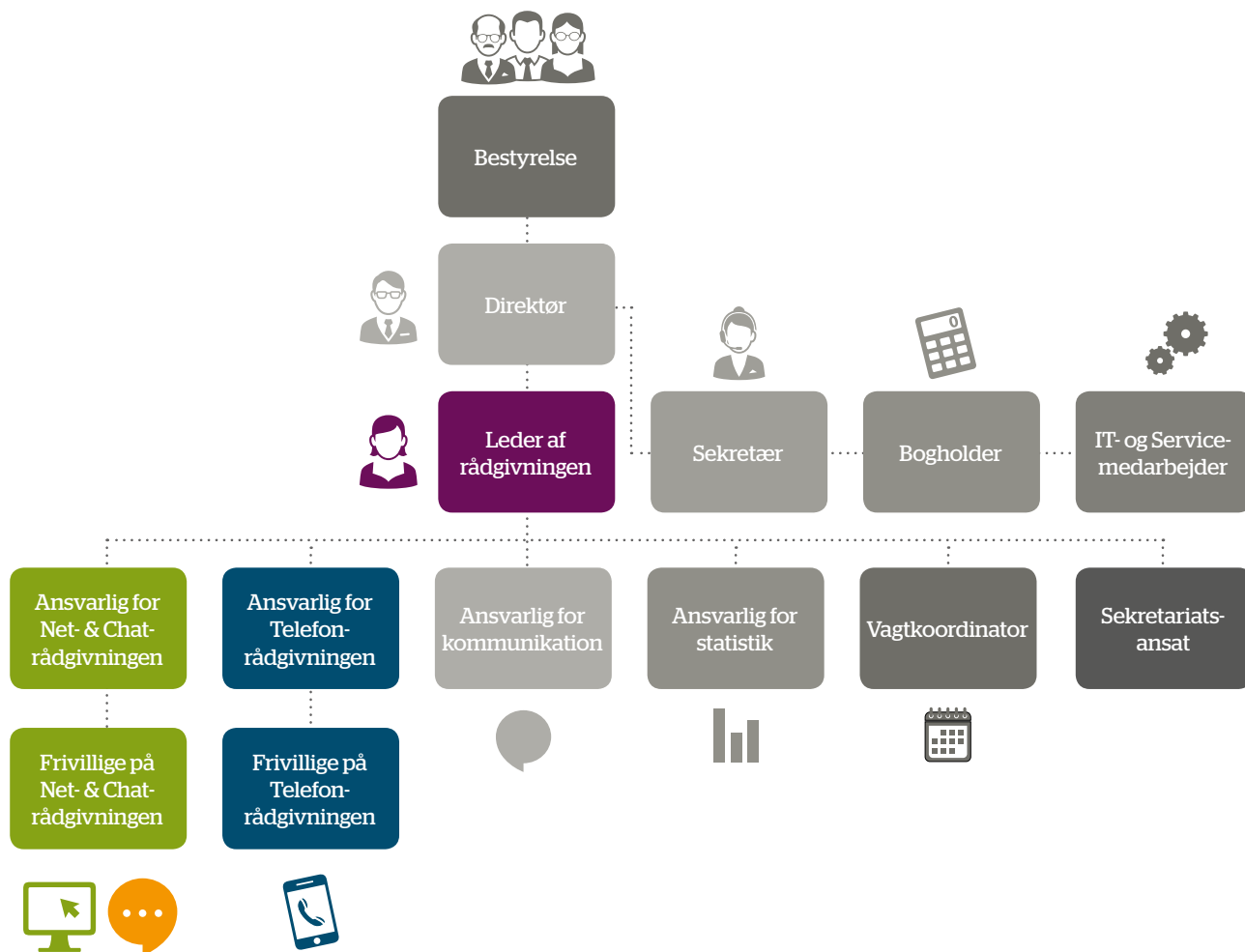
Livsliniens rådgivning åbnede i 1995 og er i dag en selv-ejende institution med en stadig voksende gruppe af frivillige, en frivillig bestyrelse og et sekretariat.

Organisationen er på Finansloven og modtager derudover støtte fra fonde, virksomheder og private.

## Livslinien arbejder for:

- At nedbringe antallet af selvmord og selvmordsforsøg i Danmark
- At fjerne tabuer omkring selvmord gennem rådgivning og uddannelse

## Livsliniens organisering



# DR: Tal sammen om selvmord!

*Over halvdelen af danskerne kender mindst ét menneske, der har begået selvmord eller kæmper med selvmordstanker. Men vi er ikke særligt gode til at dele sorgen, vreden og bekymringerne med hinanden. I 2018 besluttede DR sig for at bryde tavsheden, bl.a. med hjælp fra Livslinien.*

"Jeg var i Grønland med et tv-hold for at lave et program om døden. Vi talte åbent om emnet med mange mennesker, men da en ung mand begik selvmord, blev der pludselig stille alle steder. Når vi spurgte til hans død, var det lukket land," fortæller Nina Rydahl Andersen, der er tilrettelægger på DR Samfundsliv.

Efter optagelserne spirede en program-ide hos Nina Rydahl Andersen og hendes faste tv-makker Anders Lund Madsen. De kunne ikke slippe tanken om, hvor ødelæggende tavsheden måtte være for mandens familie og venner - og for alle andre, der kommer tæt på et selvmord uden at tale med nogen om det.

"Selvmord er utrolig tavshedsbelagt både i Grønland og i Danmark. Medierne er også forsigtige med at røre ved emnet. Men vi satte os for at vise, at man godt kan tale om selvmord, selv om det er svært," siger Nina Rydahl Andersen.

DR tog godt imod ideen. Kanalen valgte at sætte spot på selvmord både på tv, i radioen og på nettet, og Nina Rydahl

Cirka

# 600

mennesker om året **begår selvmord** i Danmark.

Cirka

# 10.000

om året **forsøger at begå selvmord**, anslås det.

Andersen og Anders Lund Madsen fik grønt lys til at lave tre dokumentarprogrammer med titlen "Jeg vil dø."

Her taler Anders Lund Madsen med unge og ældre, der har overlevet selvmordsforsøg. Han taler også med pårørende og med reddere, politifolk, psykiatere og andre fagfolk, der kommer tæt på selvmord i kraft af deres job.

Brudstykker af samtaler fra Livsliniens telefonrådgivning går igen i de tre programmer, og programmerne slutter alle med en opfordring til at ringe til Livslinien, når livet er svært at overskue. Det glæder Livsliniens direktør Jeppe Kristen Toft sig meget over.

"Det er et skulderklap til vores frivillige rådgivere, som gør en helt unik indsats. Der findes ikke mange andre steder, hvor man har den samme intensive, daglige kontakt med mennesker, som kæmper med selvmordstanker," siger han.

Livslinien arbejder løbende med at sikre, at selvmord behandles med respekt og omtanke i medierne, og DR's programmer er et godt eksempel på, hvordan det kan gøres, mener Jeppe Kristen Toft.

"Vi er helt enige i, at det er et problem, hvis ingen taler om selvmord. Man inviterer ikke til selvmord ved at spørge sin ven eller en kollega, hvordan han har det. Tværtimod kan det hjælpe, at man siger noget, og DR's programmer viser gode eksempler på, hvordan man kan gøre det," siger han.

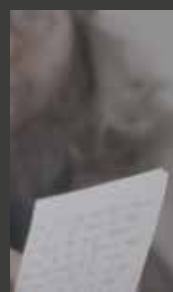
DR fik overvældende positiv respons på programmerne. Den kom bl.a. fra helt almindelige mennesker, der havde brugt udsendelserne som springbræt til at få talt med en, de kendte, om selvmord.

"Det er sjældent, at fjernsyn er livsvigtigt. Men når DR reelt bidrager til at bryde murene omkring selvmord ned og får mennesker til at tale sammen, så kommer vi altså ret tæt på," siger Jeppe Kristen Toft.



# JEG VIL DØ

med Anders Lund Madsen





# Gode rådgivere hænger

*I 2018 faldt antallet af rådgivninger for første gang i Livslineiens historie. Det er blevet sværere at rekruttere frivillige og bemande vagter. Men vi slækker ikke på kravene til vores frivillige rådgivere – vi vil hellere øve os i at vise, hvor meget vi giver tilbage, siger Livslineiens formand Frode Svendsen.*

Det bedste vil være, hvis telefonen en dag holder op med at ringe. Hvis chatten står stille, og indbakken er tom – fordi ingen har så ondt i livet, at de må søge hjælp hos en af Livslineiens cirka 200 frivillige rådgivere.

Desværre er virkeligheden en anden, konstaterer Livslineiens formand Frode Svendsen. Næsten 14.000 gange alene i 2018 har Livslineiens rådgivere talt i telefon, chattet eller maillet med brugere, som på den ene eller anden måde kæmper med at være i livet.

”Der er faktisk endnu flere, der prøver at komme igennem til os, men vores kapacitet har sine naturlige begrænsninger. Hver rådgiver hjælper så mange, som han eller hun overhovedet kan – ét menneske ad gangen – og vi glæder os utroligt meget over, hvor dygtige og engagerede vores frivillige rådgivere er,” siger Frode Svendsen.

Hvis der er fire rådgivere på vagt, kan det fx være en psykologistuderende, en socialrådgiver, en erfaren pædagog og en pensioneret læge. En relevant faglig ballast tæller nemlig, hvis man vil være rådgiver hos Livslinien. Men også



**”For unge og uerfarne rådgivere er Livslinien et trygt sted at få erfaring. For de ældre rådgivere tror jeg, at det betyder meget, at de kan blive ved med at gøre en forskel, og at de har et godt netværk her”**

Frode Svendsen

**74**

nye rådgivere har vi budt velkommen i 2018

# ikke på træerne

livserfaring og gode empatiske evner vejer tungt, når Livslinien to gange årligt åbner for nye ansøgninger til sin rådgiveruddannelse.

74 nye rådgivere er kommet til i 2018. Med sin programserie om selvmord har DR i årets løb skabt fokus på området, og det har formentlig bidraget til, at det blev et godt rekrutteringsår. Men generelt oplever Livslinien, at der i dag er rift om de gode, frivillige kræfter.

”Vi får mange kvalificerede ansøgninger, men bunken er ikke helt så høj, som den har været. Og da vores rådgivere skal igennem en grundig uddannelse i selvmordsforebyggelse, før de kan begynde at tage vagter, kan vi kun rekruttere op til vores to årlige uddannelsesforløb,” forklarer Frode Svendsen.

Livsliniens formand vil ikke slække på kravene til de frivillige. Ingen skal sidde med et andet menneskes liv i hænderne uden at have de nødvendige kompetencer, understreger han.

”Men vi kan overveje, om vores rekrutterings- og uddannelsesforløb kan gøres mere smidigt. Og så skal vi øve os i at fremhæve alt det, du får, når du er frivillig hos Livslinien”, siger han.

Ud over Livsliniens gratis rådgiveruddannelse peger formanden især på det stærke sammenhold mellem rådgiverne og på den professionelle supervision, som alle rådgiverteams løbende får. Det giver gode muligheder for at dygtiggøre sig.

”For unge og uerfarne rådgivere er Livslinien et trygt sted at få erfaring. For de ældre rådgivere tror jeg, at det betyder meget, at de kan blive ved med at gøre en forskel, og at de har et godt netværk her,” vurderer Frode Svendsen.

”Og ja, så er der jo også det med frugtkurven og fredagslikket og muligheden for at smøre sig en god natmad i køkkenet. Jeg hører tit, at vores rådgivning er et hyggeligt sted at komme.”

**”Der skal altid  
være et menneske at  
tale med, når livet  
er svært”**

Frederik, rådgiver på  
Livslinien

# Jeg bliver let om hjertet

*Er det ikke hårdt? Det bliver Frederik tit spurgt om, når han siger, at han er rådgiver på Livslinien. Men efter tyve år fylder samtalerne stadig veteranen med ny energi.*

I slutningen af 90'erne tog en af Frederiks nære venner sit eget liv. Da Frederik kort efter læste i sin avis, at Livslinien søgte nye rådgivere, sendte han en ansøgning af sted. Nu han været telefonrådgiver i 20 år.

”Jeg er her for de samtaler, hvor jeg kan mærke, at der sker noget. Når et menneske tager mod til sig og ringer til rådgivningen, og vi har en god snak, så er jeg let om hjertet, når jeg går hjem,” siger Frederik.

I sit arbejdsliv har 73-årige Frederik bl.a. været leder af flere fritidsinstitutioner. Da han for nogle år siden gik på pension, holdt han som mange af rådgivningens seniorer fast i sine vagter på Livslinien.

”Her gør jeg en forskel, og når jeg sætter mig ved telefonen, bliver jeg altid fyldt af ny energi. Så jeg er meget bevidst om, at jeg både giver noget og får noget,” siger den erfarne rådgiver.

For Frederik handler jobbet som rådgiver ikke om at give råd - men om at lytte, spørge og forstå.

”Når jeg er med til at ansætte nye rådgivere, så kigger jeg efter, om de lige lader svaret rotere et par gange inde i hovedet, når de får et spørgsmål. Hvis vi skal have vores brugere til at reflektere over livet, så skal vi også selv tage os tid til at lytte og forstå,” forklarer han.

Mange nye ansigter er kommet til, siden Frederik havde sin første vagt på Livslinien for 20 år siden. Dengang var Livslinien blot fire år gammel og boede i en lillebitte lejlighed.

”Vi var omkring 50 rådgivere, der bemandede telefonerne nogle få timer om dagen. I dag er vi cirka 200, der rådgiver på både chat, mail og telefon, og man kan få fat i os det meste af døgnet.”

Hvad fremtiden angår, så håber Frederik, at Livslinien kan blive ved med at holde åbent både dag og nat.

”Der skal altid være et menneske at tale med, når livet er svært”, siger veteranen, som selv regner med at blive ved røret nogle år endnu.

# 98%

af Livsliniens frivillige er tilfredse eller særdeles tilfredse med deres trivsel på arbejdspladsen







# Min første nattevagt

*Lidt nervøs cyklede Shila gennem byen på vej mod sin første nattevagt på Livslineens telefonrådgivning. Hun var klar over, at nætterne er svære for mange brugere.*

Shila læser psykologi på fjerde år og startede i 2018 som rådgiver hos Livsline. Hun husker tydeligt den nat for et halvt år siden, hvor hun for første gang satte sig ved telefonerne og tog hul på en nattevagt.

"Om dagen er rådgivningen et meget hjemligt sted fuld af lys, lyde og mennesker. Nu var det på vej til at blive mørkt uden for vinduerne, og selv om jeg selvfølgelig ikke var alene, så var der stille, og stemningen var mere melankolsk," fortæller hun.

"Jeg tænkte, at ... om lidt når jeg taler med et andet menneske, så sidder vi i den samme nat. Der er også stille hjemme hos vores brugere, og de er måske alene med svære tanker, fordi alle andre sover. Så nu er jeg er dét menneske, de kan række ud og tale med."

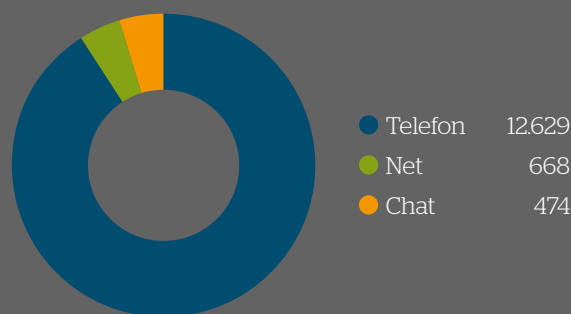
Shilas første nat ved telefonen blev en rolig nat, og da nervøsiteten lagde sig, fandt hun ud af, at hun var godt klædt på til samtalerne. Hun kunne bruge den viden og de værktøjer, som hun havde med fra psykologistudiet og fra Livslineens rådgiveruddannelse.

"Når de tunge samtaler kommer, så hjælper vi rådgivere hinanden. Da jeg en nat fik et opkald fra en bruger, som var i gang med at begå selvmord, kom den rådgiver, jeg var på vagt sammen med, straks ind og lyttede med. Det er fast procedure, at vi aldrig er alene om akutte samtaler, og det er en kæmpe støtte både under og efter samtalen," forklarer hun.

Fordi telefonrådgivningen er anonym, ved Shila og de andre rådgivere sjældent, hvad der sker med de brugere, de har talt med. Nogle ringer eller skriver igen, men det er langt fra alle.

"Alligevel ved jeg, at vi gør en forskel. Vi hjælper brugerne et skridt videre i deres liv. Og jeg er aldrig cyklet hjem fra en vagt uden at tænke, at det jeg gør her - det giver mening," siger Shila.

Antal rådgivninger i 2018



**13.771** rådgivninger  
i alt i 2018

# Den nat holdt jeg op med at skamme mig

*Mikkel tumlede i lang tid med uoverskuelige tanker. Han ville ikke belemre andre med problemerne, men en sen aften ringede han til Livslinien. Det blev et vendepunkt.*

Det er tæt på midnat, da telefonen ringer hos Livslinien. Mikkels veninde har givet ham nummeret, fordi hun kan mærke, at han har det dårligt. Han har haft nummeret et stykke tid, og i aften er han så langt ude, at han trykker de otte cifre og bare græder ind i røret.

"På det tidspunkt er jeg først i tyverne. Min kæreste har forladt mig, jeg kan ikke holde mit job ud, og jeg har én uge til at finde et nyt sted at bo. Alt, hvad jeg har bygget op, ramler sammen, og jeg vil bare væk."

Mikkel er vokset med en mor, der drikker, og sin biologiske far har han ikke kontakt med. I skolen bliver han mobbet, fordi han er anderledes end de andre, og som 17-årig flytter han alene til København. Han kæmper for at bygge et liv op, men han har svært ved at stole på andre og endnu sværere ved at tro på sig selv.

Da Mikkel ringer til Livslinien, har han få måneder tidligere forsøgt at tage sit eget liv. Nu kredser hans tanker om at forsøge igen.

"Jeg er i chok over, at mit fine korthus er styrtet sammen, og jeg kan kun finde ud af at græde og sige, at jeg har det så dårligt," fortæller han.

Den rådgiver, der tager telefonen, er en ung kvinde med en mild stemme. Hun stiller små, åbne spørgsmål og lytter til Mikkels svar. Fx spørger hun, hvad han har lavet i løbet af dagen.

"Vi snakker i over en time, og jeg er overrasket over, hvor let det går. Jeg har ikke rigtig villet belemre andre med mine problemer, men nu fortæller jeg, at jeg er helt tom inden i. At jeg ikke hører til nogen steder, og at det måske er bedst, hvis jeg forsvinder."


Mikkel græder under samtalen. Men han kommer også til at lidt grine af sig selv, og da han lægger røret på, har han fundet roen til at få sovet lidt.

"Næste morgen er mine problemer der jo stadig. Men noget har ændret sig. For jeg prøver længere ikke at være stærk og fortrænge dem, og jeg skammer mig ikke over at have det skidt. Jeg ser mine svagheder i øjnene, og det giver mig en ny styrke."

Efter samtalen med Livslinien får Mikkel mod på at søge hjælp andre steder. Han får talt med sin familie, og han søger behandling. I dag ved han, hvad han skal gøre, når hans tanker bliver destruktive, og hans venner og familie hjælper med at holde øje med ham.

"Jeg er 28 år, og jeg drømmer stadig om at vågne op i morgen og bare have det godt. Men jeg har fået det bedre af at tale åbent om mine problemer, og jeg er faktisk begyndt at holde foredrag for at se, om jeg også kan hjælpe andre med at blive stærkere."





**”Selvmordstanker  
kan opstå på alle tider  
af døgnet. Men natten er  
suverænt det tidspunkt, hvor  
man er mest alene med sine  
vanskeligheder.”**

Merete Nordentoft



# Selvmordstanker har ingen fast kontortid

*I 2019 udløber de satspuljemidler, som gør det muligt for Livslinien at holde åbent om natten. Det kan få alvorlige konsekvenser, hvis politikerne ikke finder nye midler, mener Livsliniens næstformand, overlæge og professor i psykiatri, Merete Nordentoft.*

Det kan i værste fald koste liv, hvis Livslinien må lukke sine telefoner om natten, når de bevilgede satspuljemidler udløber ved årets udgang.

Så klar er meldingen fra Livsliniens næstformand Merete Nordentoft, der er overlæge ved Psykiatrisk Center København, professor i psykiatri ved Københavns Universitet og en af Danmarks førende forskere i selvmord. Som hun ser det, udfylder Livsliniens rådgivning nemlig et hul i det offentlige system.

"Selvmordstanker kan opstå på alle tider af døgnet. Men natten er suverænt det tidspunkt, hvor man er mest alene med sine vanskeligheder. Her sover de mennesker, du plejer at tale med om dine problemer, og du har meget begrænsede muligheder for at kontakte systemet."

Du kan godt ringe og tale med en sygeplejerske på en af landets psykiatriske skadestuer, forklarer Merete Nordentoft. Men sygeplejerskernes opgave er at visitere patienter, og de har ikke kapacitet til lange samtaler.

På Livslinien kan en natlig samtale godt tage en time og udelukkende have fokus på at berolige det menneske, der ringer. Det gør i Merete Nordentofts optik Livslinien til et vigtigt sikkerhedsnet i nattetimerne.

"Det er ret unikt, at du kan ringe til Livslinien, og så sidder der en kvalificeret rådgiver, som har tid til at lytte og hjælpe dig med at få styr på dine tanker, så du kommer igennem natten," siger hun.

Livsliniens rådgivning er anonym og åben for alle. For nogle brugere er Livslinien det første sted, de søger hjælp. Her kan de fortælle om deres svære tanker, uden at det kommer til at stå i en journal.

Men der er også brugere, der ringer, fordi fagpersoner i offentligt regi har anbefalet dem at bruge Livslinien.

"Det er efterhånden sådan, at det offentlige system regner med Livslinien. Et godt eksempel er den kriseplan, som lægerne laver, når en psykiatrisk patient bliver udskrevet. Planen fortæller patienten, hvad han skal gøre, hvis han får det dårligt igen - og det kan fx være at kontakte Livslinien," forklarer Merete Nordentoft.

Med årene er Livslinien vokset i anseelse hos de fagpersoner, der arbejder med at hjælpe selvmordstruede mennesker. Ifølge Merete Nordentoft skyldes det bl.a. den grundige uddannelse og supervision, som Livsliniens frivillige rådgivere får.

"Når du ringer til Livslinien, så får du de råd, som professionelle rådgivere ville give - hvis de havde tid. En dygtig rådgiver kan næsten altid finde en lille sprække af lys et sted, og det kan gøre en stor forskel, om du får øje på den."

Det koster penge at holde Livslinien åben om natten, fordi de frivillige rådgivere får løn, når de tager nattevagter. Natarbejde er nemlig så hård en belastning, at det ikke har været muligt for Livslinien at bemandede telefonerne på frivillig basis.

"Jeg sætter min lid til, at man fra politisk hold finder de midler, der skal til for at bevare nattelefonen. For alternativet kan jeg ikke lide at tænke på," siger Merete Nordentoft.

Livslinien besvarede

# 3.150

opkald om natten i 2018

# Natten i tal

Når mørket falder på, vokser alvoren i samtalerne hos Livslinien. Opkald fra akut selvmordstruede brugere er næsten dobbelt så hyppige som om dagen. Det viser en ny analyse af data fra over 30.000 rådgivningssamtaler.

Misbrug, Incest, Voldtægt. Når nattelefonen ringer hos Livslinien, kommer samtalen markant oftere end om dagen ind på meget tunge personlige problemer.

”Vores brugere har det ikke let i livet – hverken om dagen eller om natten. Men vi har længe hørt fra vores rådgivere, at fortvivlelsen stiger i de skæve timer af døgnet, og nu har vi også tal, der viser det sort på hvidt.”

Sådan siger Nicolai Køster Rimvall, der er statistikansvarlig medarbejder hos Livslinien. I 2018 har han analyseret data fra over 30.000 telefonsamtaler, som Livsliniens

## Nat på Livslinien:



Kl. 23.00

Nattevagterne møder



Kl. 04.00

Nattefonen lukker



**2 rådgivere**

passer telefonerne om natten

**365**

nætter om året er telefonerne åbne



### Hvad taler vi om i mørket?

Vi taler om alt, hvad der ligger brugere på sinde. Om natten åbner brugere hyppigere op for at tale om alvorlige personlige problemer som:

- Stofmisbrug
- Selvskade
- Voldtægt
- Incest
- Sygdom



**60%**

af opkaldene om natten kommer fra mennesker, der tidligere har forsøgt selvmord.

### Mange af de mennesker, der ringer om natten, har forsøgt at begå selvmord for nylig:

- **30,6 %** af brugere om dagen har forsøgt inden for de seneste tre måneder
- **42,1 %** af brugere om natten har forsøgt inden for de seneste tre måneder

30,6 %

42,1 %

rådgivere har haft med brugerne hen over en periode på to et halvt år.

Til grund for analysen ligger de oplysninger, som rådgiverne noterer i anonymiseret form, når de har talt med en bruger. Her skriver rådgiveren fx, hvilke problemer brugeren kæmper med, og hvor påtrængende selvmordstanker, brugeren har.

"Når det kommer til opkald fra akut selvmordstruede mennesker, så er der meget stor forskel på dag og nat. Ringer telefonen om natten, er der næsten dobbelt så stor risiko for,

at opkaldet er akut," siger Nicolai Køster Rimvall. Når opkaldet er akut, sidder der et menneske i den anden ende af linjen, som enten er i færd med at tage sit eget liv eller har besluttet at gøre det inden for 48 timer og har planlagt både tid, sted og metode.

"Uanset om klokken er elleve om formiddagen eller to om natten, så er der mennesker, der har brug for at tale med os, og jeg er på ingen måde i tvivl om, at vi gør en forskel hele døgnet. Men meget tyder altså på, at vi redder flest liv om natten," siger Nicolai Køster Rimvall.

**8.044**

natlige samtaler indgår i Livsliniens analyse



**"Ringer telefonen om natten, er der næsten dobbelt så stor risiko for, at opkaldet er akut"**

**9**

samtaler med brugere har rådgiverne i snit på en nat

#### Hvor stor er risikoen for, at brugeren forsøger selvmord?

<b>Ingen risiko</b>	Ikke nuværende selvmordstanker
<b>Lav risiko</b>	Selvmordstanker, men ingen aktuelle planer om at begå selvmord
<b>Middel risiko</b>	Selvmordstanker og diffuse, men ingen konkrete planer om selvmord
<b>Høj risiko</b>	Vedvarende selvmordstanker med en stærk intention om at begå selvmord. Og måske allerede besluttet hvordan og hvornår det skal ske
<b>Akut</b>	Enten i færd med at begå selvmord eller har planer om det inden for 48 timer

Om natten stiger andelen af brugere med **høj risiko** for selvmord

Om dagen er **3,6 %** af samtalerne **akutte**. Om natten vokser andelen til **6,4 %**



## Vi sender viden ud i verden

*Livsliniens fagpersonale underviser andre fagfolk i at tale med mennesker, som overvejer selvmord.*

Hvad siger man til et menneske, der har svære selvmordstanker? Selv for fagfolk kan det være svært at navigere i samtaler, der berører ønsket om at dø. Hvert år underviser Livsliniens fagpersonale derfor en række organisationer og virksomheder i at håndtere selvmordsrelaterede problematikker.

I 2018 har vi to gange undervist selvmordsforebyggende enheder på Grønland. Og femten gange er vi rykket ud for

at undervise fagpersonale i fx danske kommuner, universiteter, hospitaler og herberger.

Livslinien ønsker i videst muligt omfang at dele sin faglige og erfaringsbaserede viden om, hvordan selvmord kan forebygges. Nogle gange må vi sige nej, fordi ressourcerne ikke rækker. Men vi underviser og videndeler så meget, vi kan - for vi mener, at viden forpligter.



# Vi henter verdens viden ind

*Internationale eksperter underviser Livsliniens frivillige rådgivere i emner, der er relateret til selvmord.*

Nogle af verdens dygtigste fagpersoner og forskere på forebyggelsesområdet lagde i 2018 vejen forbi Livsliniens sekretariat. De kom for at dele deres viden med Livsliniens frivillige rådgivere. I løbet af året tilbød Livslinien rådgiverne fem dages videreuddannelse – fx om traumer, personlighedsforstyrrelser og løsningsfokuserede metoder.

Rådgiverne blev også inviteret til ti temaaftner. Her var der bl.a. fokus på skam, skizofreni og den svære kunst at tale

med børn og unge, som har mistet en ven eller et familie-medlem til selvmord.

De frivillige rådgivere, som hver dag hjælper brugerne på mail, chat og telefon, er en uvurderlig ressource for Livslinien. Derfor er det vigtigt for os at give rådgiverne de bedste muligheder for at mødes og dygtiggøre sig.

# Det gjorde vi også i 2018

Maj og  
November  
2018



## Ekstern undervisning blandt andet i Grønland

Livslinien laver i løbet af året en del ekstern undervisning, vi underviser andre rådgivninger, arbejdspladser etc. i det selvmordsforebyggende arbejde fx Børns Vilkår, Herberget Lærkehøj, Københavns Kommune, Danske Døves Landsforbund Bomi.

I 2018 var vi også 2 gange i Grønland (maj og november) for at undervise fagpersonale i selvmordsforebyggelse. Vi var både i Qaqortoq, Sisimiut og Maniitsoq. Livslinien indgår løbende i et samarbejde med Departementet for Sundhed i Nuuk om at klæde fagpersonaler i hele Grønland på til det vigtige arbejde.

Juni og  
September  
2018



## Deltagelse på konferencer

Livslinien har i 2018 deltaget i Befrienders Worldwides konference i Vilnius og en europæisk konference om selvmord og selvmordsadfærd i Ghent, begge steder har vi holdt oplæg om vores rådgivning. Det har været en fornøjelse at dele ud af vores viden og samtidig komme hjem med ny inspiration til glæde for vores rådgivere og brugere.



August  
2018

## Pride

Pride paraden var også i 2018 en stor fest i mangfoldighedens tegn. Humøret var højt hele vejen igennem, og vi fik som altid søde og anerkendende ord med på vejen fra mange tilskuere.

## DHL

Ved DHL stafetten stillede vi endnu en gang talstærkt op. Som altid havde nogle lettere end andre ved at slæbe sig igennem de fem kilometer, men det vigtigste var, som det også har været tilfældet de forrige år, det hyggelige sociale samvær.

August  
2018



August  
2018



## Ungdommens Folkemøde

Livslinien deltog i begyndelsen af september i Ungdommens Folkemøde. Ungdommens Folkemøde, som er de unges pendant til Folkemødet på Bornholm, blev afholdt for fjerde år, men det var første gang, Livslinien deltog. Vi havde egen stand og havde oplæg, politikerdebat, workshops og events.

Folkemødet havde cirka 30.000 deltagere, og vi fik en masse gode snakke med mange unge mennesker, som vi ved er en særdeles udsat gruppe, især når det kommer til selvmordsforsøg.

## September

I september deltog Livslinien på årets psykiatritopmøde. En dag hvor der var mulighed for at møde de andre organisationer der hjælper psykisk sårbare, politikerne og brugerne. Dagen bød på smuk musik fra Pernille Rosendahl, paneldebatter og en festlig afslutning med Røde Mor.

September  
2018



September  
2018



## WSPD arrangement på Vartov

I anledning af Verdens Selvmordsforebyggelsesdag (WSPD) afholdt Livslinien 10. september et arrangement på Vartov.

På programmet var blandt andet en paneldebat om selvmord og selvmordsforebyggelse med. Debatten blev ledet af Anders Lund Madsen. Vi havde ca. 150 gæster. Det var en god blanding af rådgivere fra Livslinien og deres bekendte, fagfolk, pårørende, tidligere selvmordstruede og mange andre.





# Livsliniens økonomi i 2018

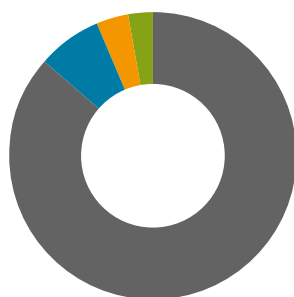
Livslinien havde i 2018 indtægter for omkring 8,0 millioner kroner, hvoraf størstedelen kom fra Finansloven, indtjening ved undervisning og foredrag, donationer og det særlige fireårige tilskud fra SATS-reguleringen, som sikrer, at Livsliniens telefonrådgivning kan holde åben om natten. Et tilskud som udløber ved udgangen af 2019.

Som det fremgår af diagrammet, anvendtes størstedelen af indtægterne i 2018 til at sikre driften af Livsliniens rådgivningstilbud. Lønudgifterne blev i 2018 anvendt primært til rådgivningsfagligt og rådgivningsunderstøttende

personale, som sikrede trivsel og udvikling af det faglige niveau på rådgivningerne, samt rekruttering af nye rådgivere. Lokaleudgifterne knyttede sig ligeledes primært til rådgivningen og de dertilhørende aktiviteter, så som supervision, temaaftner, grund- og videreuddannelse.

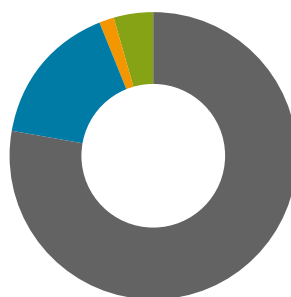
Samlet set gav de økonomiske tilskud fra Finansloven, private, virksomheder og fonde Livslinien en sund og stabil økonomi i 2018, hvilket betød at vi også i 2018 kunne styrke, prioritere og opretholde et højt niveau i vores vigtige rådgivningsarbejde.

**Udgifter, 1.000 kr.**



● Rådgivningsrelaterede udgifter	6.950
● Øvrig løn	540
● Øvrige lokaleudgifter	270
● Øvrig administration	210

**Indtægter, 1.000 kr.**



● Finanslovsbevilling	6.100
● SATS regulering	1.250
● Ekstern undervisning	190
● Fonde, virksomheder og private	430

### **Livsliniens årsberetning 2018**

Udgivet af	Livslinien, marts 2019
Forfatter	Rikke Ravn Faber
Foto	Klaus Holsting
Foto side 7	DR
Foto side 22+23	Livslinien
Design	Permild & Ko
Tryk	Grafisk Rådgivning ApS



