
Fastleger kan forebygge selvmord

FRA ANDRE TIDSSKRIFTER

MARTINE FIMREITE WILHELMSSEN

Tidsskriftet

Selvmordsforebygging i primærhelsetjenesten kan ha effekt, viser amerikansk studie.



Foto: ArtmannWitte/iStock. Tilpasset av Tidsskriftet.

Det er vist at pasienter med høy risiko for selvmord søker allmennlege oftere enn andre. Hva kan en allmennlege gjøre for å forhindre selvmord?

I en amerikansk studie ble 19 allmennlegesentre i Washington D.C. klyngerandomisert til å innføre rutinemessig kartlegging av depresjon, vurdering av selvmordsrisiko og gjennomføring av sikkerhetsplanlegging på ulike tidspunkter i perioden 2015 til 2018 – i tillegg til vanlig rusomsorg der

dette var aktuelt [\(1\)](#). Studien omfattet rundt 400 000 voksne pasienter fordelt på intervensjonsgruppen og kontrollgruppen. Etter tre måneder var antallet selvmordsforsøk 25 % lavere i intervensjonsgruppen enn i kontrollgruppen.

Har du behov for å snakke med noen etter å ha lest denne saken?

Dersom det er akutt selvmordsfare, ring 113. Ring legevakt på tlf. 116117 for øyeblikkelig hjelp. Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging har en nettside der du finner en oversikt, tilpasset dine behov, over hvor du kan ringe hvis situasjonen er mindre akutt: [Nssfinfo.no](https://nssfinfo.no). På din kommunes nettsider kan du se hvilke andre lavterskeltilbud som er tilgjengelige der du bor.

- Denne viktige studien viser at risikoen for selvmordshandlinger kan reduseres betydelig med screening, forebygging og sikkerhetsplanlegging hos voksne som søker kontakt med primærhelsetjenesten, sier Lars Mehlum. Han er professor ved Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging.
- Sikkerhetsplanlegging er en enkel intervensjon som inkluderer mestringsstrategier pasienten selv kan bruke når selvmordstankene kommer. En trinnvis og konkret plan utarbeides i samarbeid mellom helsepersonell og pasient. Dette er et verktøy som brukes mye også i Norge, men mest i spesialisthelsetjenesten. Med god støtte og opplæring kan også norske allmennleger og andre fagfolk i primærhelsetjenesten ta i bruk denne formen for selvmordsforebygging, sier Mehlum.

REFERENCES

1. Angerhofer Richards J, Cruz M, Stewart C et al. Effectiveness of Integrating Suicide Care in Primary Care : Secondary Analysis of a Stepped-Wedge, Cluster Randomized Implementation Trial. *Ann Intern Med* 2024; M24-0024. [[PubMed](#)][[CrossRef](#)]

Publisert: 5. desember 2024. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.24.0568
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 4. juni 2026.