
Livslosen – et selvmordsforebyggende tilbud

FRA FAGMILJØENE

INGRID NYHUS

Ingrid Nyhus er daglig leder for Livslosen.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

ERIK KREYBERG NORMANN

erik.normann@lovisenberg.no

Erik Kreyberg Normann er ansvarlig for etableringen av Livslosen og er overordnet ansvarlig gjennom sin rolle som fagdirektør for medisin- og helsefag i Stiftelsen Diakonissehuset Lovisenberg.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

Livslosen er et døgnåpent, landsdekkende lavterskeltilbud for mennesker i akutt livskrise med selvmordstanker.

Livslosen ble etablert av Stiftelsen Diakonissehuset Lovisenberg i 2021 fordi man så et behov for et supplement til de tradisjonelle selvmordsforebyggende tilbudene. Gjesten, som brukeren kalles, blir kun registrert med navn av sikkerhetsgrunner, slik at man vet hvem som er i bygget mens vedkommende er til stede. Denne opplysningen blir skrevet på papir og slettet ved avreise. Per april 2026 har det vært rundt 550 gjester på Livslosen siden oppstarten 1. oktober 2021. Erfaringene fra tilbudet så langt har vært positive, og gjestene rapporterer om høy grad av tilfredshet (1). Tiltaket evalueres av en ph.d.-stipendiat ved Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging for å sikre en ekstern og valid vurdering av effekt.

Hensikten med tilbudet er å gi personer i selvmordsfare mulighet til å snakke med noen om belastninger som ofte er forbundet med skam, som tap av arbeid eller partner, omsorgsansvar, økonomiske vansker eller lignende. Gjennom støttende samtaler med ansatte og frivillige søker man å bidra til økt mestring og hjelp til å ta tak i egen livssituasjon. Videre kan Livslosen bistå med kontakt til relevante instanser og nettverk, herunder familie, venner, Nav, fastlege og juridisk rådgivning.

Det er mye som skiller Livslosen fra ordinære helsetjenester. Oppholdet er medikamentfritt, det regnes ikke for å være helsehjelp, og det gis ingen behandling i tradisjonell forstand. Det stilles ingen diagnoser, og det føres ikke journal.

Oppholdets varighet er inntil fem døgn. Alle ansatte og frivillige får grundig opplæring, og de er engasjert primært på grunnlag av personlig egnethet. Tilbudet er ikke beregnet på pasienter som er i behandling i psykiatrien og/eller rusomsorgen.

Gode resultater

Gjestene har deltatt i anonyme undersøkelser. Resultatene viser at omtrent alle opplever at oppholdet på Livslosen har vært til hjelp, og de fleste oppgir at selvmordstankene ble mindre under oppholdet.

Det utarbeides en persontilpasset selvmordsforebyggende kriseplan i løpet av oppholdet. I tillegg tilbys strukturert oppfølging, med telefonsamtale to uker etter utsjekk. Det sendes også et håndskrevet brev seks til åtte uker etter utsjekk samt etter seks måneder.

Hva betyr dette for deg som lege?

Livslosen kan ta imot gjester uten henvisning. For å treffe målgruppen gjennomføres det to telefonsamtaler før det eventuelt gis tilbud om opphold. Personer som dør ved selvmord, har i langt større grad enn befolkningen ellers vært i kontakt med fastlegen det siste året før dødsfallet (ca. 80 % av mennene og 90 % av kvinnene) (2). Dette understreker fastlegens sentrale rolle i å fange opp personer i selvmordsfare – og i å vise dem videre til riktig nivå i hjelpeapparatet, der Livslosen kan være et alternativ til den tradisjonelle helsetjenesten.

LITTERATUR

1. Nyhus I, Normann EK, Rylander S. Livslosen—Et lavterskeltilbud med formål å forebygge selvmord. *Suicidologi* 2023; 28: 3. [CrossRef]
2. Hauge LJ, Stene-Larsen K, Grimholt TK et al. Use of primary health care services prior to suicide in the Norwegian population 2006-2015. *BMC Health Serv Res* 2018; 18: 619. [PubMed][CrossRef]

Publisert: 3. juni 2026. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.26.0307

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 20. juli 2026.