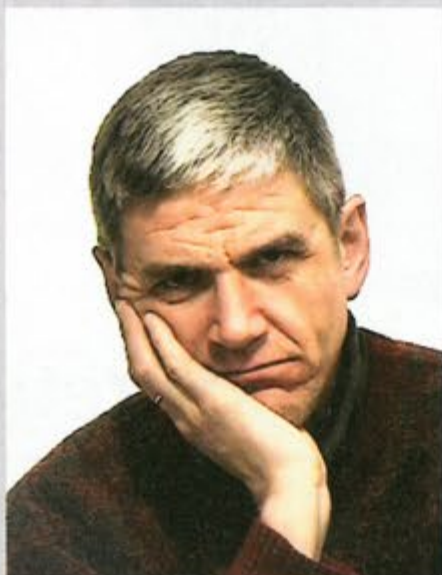


Notater fra en trett lege (III)

Av Øystein Hallre

Utposten har vært så heldig å få trykke «Notater fra en trett kollega». Dette er «reisebrev» fra en leges modige reise ut av en fastlåst situasjon som utbrent allmennpraktiker til et nytt liv som han enda ikke har skapt ferdig. Del I og II av hans notater står i Utposten 3/2000, en gang til høsten har han lovet oss del IV. Det er med ærbødighet vi trykker disse notatene, det skal mot til å skrive om sine vansker for et så stort publikum, og det mens han står midt oppe i prosessen! Vi vil takke Øystein Hallre for hans bidrag, og håper hans «reiseskildring» gir stoff til ettertanke for Utpostens lesere.



En dag i september

Jeg sitter i togkupeen og ser ut av vinduet. Ettermiddagslyset gir en egen klarhet i landskapet utenfor. Steppe og atter steppe – i hele dag. Hjulene synger i 3/4-takt «gedange dakkedakke, gedange dakkedakke, gedange dakkedakke. Her er det ingen helsveisede skinner, nei. Robust togmateriell som klokkesikkert tar meg østover og stadig østover! Jeg tar på hodetelefonene og lar Pat Methenys «Last Train Home» forsterke togets rytme. Jeg lukker øynene; et forsiktig smil brer seg over ansiktet mitt og skjuler en sitrende glede som brer seg som en frysning langsomt nedover ryggen. Jeg er på vei! Langt

vekk! Vekk fra alt! Jeg sitter på Transsibirske og passerte Uralfjellene i natt. Sibir er under toghjulene!

Hvordan behandler man en trett og utmattet doktorsjel? Det står ingen oppskrift på det i Legemiddelhåndboka. Rett etter at jeg var blitt sykemeldt følte jeg et stort behov for å flykte. Jeg fylte opp bilen med nødvendig utstyr og dro på Elin Tveits optimistiske værmelding ned til kysten – så langt jeg kunne komme. Hyret en tenåring som fraktet meg i sin båt ut til den ytterste nøkne ø og satte meg ned for å se, bare se. Utover havet. Pusten roer seg og finner rytmen sammen med dønningene. Og jeg føler meg – befridd. Det blinkende skinnet fra kveldssolen finner min tilstivnede og tunge ansiktsmaske. Og jeg prøver å slippe.

Jeg hadde kontaktet Ressurssenter for Leger/Villa Sana på Modum Bad og kom dit St. Hansaften. En stor, guttaktig og godlynt psykiater møtte meg og førte meg inn i en stue og lukket døren. «Hvordan har du for tiden?» Det gikk 5 strake timer, og det var ikke han som snakket. Det var en opplevelse. Når har noen aktivt villet lytte til meg? Så lenge! Jeg husker ikke i detalj hva vi snakket om. Noen bruddstykker sitter: «...container...buffre smerte med andre...vel mye ansvar...nå trengs det å leke, gjøre det lystbetont...vær litt «tenåring» sammen med gutta dine...snakk mye med kona di...» Jeg gikk derfra med en klar følelse av at «dette var seriøst» og at «det er viktig for oss hvordan det går med deg – som person.» Jeg ante at det var et nettverk utifra på forhånd tenkte tanker som en lege i fritt fall skulle fanges opp i. Det gjorde godt for selvfølelsen.

Første måneden gikk med til å kjøle ned og stenge praksisen. Skrive de nødvendige legeerklæringer og ordne opplegg for at ikke for mange pasienter skulle komme i klemma. Derne st tok jeg en hel måned totalt ferie sammen med familien: 2 uker i Spania og 2 uker hjemme med turer i omegnen i det fine sommerværet. Hvilepulsen roet seg gradvis. Tomhetsfølelsen, trettheten og mattheten var allikevel den samme. Dette fikk jeg belyst nærmere da jeg etter søknad og avtale møtte på Villa Sana til 1 ukes kurs i august. Selve huset ga meg umiddelbart en følelse av å være ivaretatt og bli satset på. En vakker, nybygget villa i gammel stil, smakfullt og avstressende innredet. Kjøkken med langbord, fulle matskap og husmor. Bibliotek og stor stue med peis. 4 andre leger og en ektefelle benket seg rundt kaffebordet sammen med psykiateren og ergoterapeuten, og vi kunne gå rett på sak og beskrive trettheten fra hver vår vinkel og være helt og fullt oss selv. Det hadde aldri gått i en setting med blanding av mange ulike yrkesgrupper. Vi hadde blitt tildelt og tiltatt oss rollen som leger og de andre som pasienter. Det var usedvanlig godt å slippe dette. Pasienter var vi på sett og vis lei av! Forholdene lå godt tilrette slik at vi også styrte unna de andre pasientene på Modum. Kurset løste ikke problemet for oss, men belyste det og gjorde at vi så hvor i løypa vi lå i forhold til hverandre. Tonen mellom oss ble god og varierte fra sterkt alvor til ellevilt fjas. Oppholdet ga perspektiv til å ta fatt på veien videre.

De neste 2 månedene gjorde jeg hyggelige ting og skjemte bort meg selv. Jeg dro med far min på fisketur. Vi fikk ingenting, men vi fikk pratet om så mangt. Sov mye. Ruslet langs elve- og bekkefar og slo dovent etter myggen.

Kameratene fra gymnaset møttes på et fyr ytterst på Mørkekysten. Vi drev dybdeboring, farvannskartlegging og horisontsveiping i våre egne skjærgårder for å prøve å forstå. Og menn rundt de 50 har en del felles å snakke om: Det er en tid med problemstillinger under overskriften «Hva ble det nå egentlig til?»

Og videre: «Was nun, kleiner man»

Men fremtiden får vente. Toget kaster lange skygger utover den gullige Barabinskisletten. I natt: Novosibirsk. I morgen: Den russiske Taigaen – de enorme skogstrekningene som bølger over lange, slake åser. Det er blitt kaldere i kupeen. Vil hun sette igang det oljefyrte sentralvarmeanlegget i vogna vår i natt? Jeg drar teppet over meg og snur meg mot veggen. Skinnegangen svever under meg. Kroppen duver. Tankene løses langsomt

opp av den monotone rytmen. Den store natten sluker meg og Transsibirske.

En dag i mars 2000

Jeg myser mot den skarpe sola. Tar av meg vottene og legger dem oppå skiene og setter meg inntil granleggen. Jeg er varm i kroppen og litt våt på ryggen. Jeg lener meg tilbake, ser opp på den blå himmelen – og teller skyer. Det er nyttig arbeid for trette leger. 3 ganger i uka siden jul har jeg gått innover i marka og satt meg et sted med utsyn for å spise matpakke og drikke kaffe. Jeg finner fram pipa jeg kjøpte som 25 åring og åpner tobakkspungen med den fine seilskuta på. På innsiden står det: «...with an exquisite flavour to create delicate taste and aroma. ...a true friend.» På utsiden står det: «RØYKING FØRER TIL HJERTE- OG KARSYKDOMMER». Jeg tenner pipa med et smil: «No danger, no fun!»

Det er rart hvordan tiden går selv om man ikke går daglig på jobb. Utover høsten er jeg husfar. Når de andre har gått, har jeg noen timer for meg selv. Når hadde jeg det sist i mitt liv? Jeg leser litt, spiller litt, rydder litt i gamle bilder. Tenker litt. Sover litt. Og når gutta kommer hjem, tar jeg imot i døra. Det kjennes godt. Hvor mange år har jeg fått oppleve dette pga mitt kjønn og den tiden vi lever i? Finnes det noen viktigere oppgave enn å åpne døren og si: «Hei. Hatt det bra?» Vi lager middag, og kjæresten min kommer litt sliten hjem og får en klem: «Har de vært snille med deg i dag? Har du vært snill med dem?»

Jeg kjenner at humøret begynner å komme tilbake – på overflaten. Jeg gleder meg mer over vanlige ting. Og Dagsrevyen kan jeg både le og stønne litt av. Ikke bare sukke stille over. For første gang på mange år gleder jeg meg til jula – feiringen, stemningen, sammenkomstene. Alle tidligere år har jeg gruet meg. Sliten etter det lange strekket fra sommeren med mye bruk av krefter, og behov for å slikke en del sår. Bunken på min venstre side som bør være unnagjort før nyttår. Og så oppkjøringa hjemme med alt fra julekort til sølvpus. Men denne jula blir god!

Jeg får ikke vikar. Mye annonsering gir bare ett napp: en eldre, polsk kirurg som har jobbet to år i Sverige. Han kommer sammen med sin kone og ser på praksisen, men ringer 2 dager seinere og sier han har fått «andra interessante oppgifter».

Jeg samler de tre deltidsansatte legesekretærene til seminar om «Hvorfor gikk det galt?». De har tenkt mye og

på kvinners vis lurt på om det var dem jeg var lei av. De sier: «...mister objektiviteten/avstanden etterhvert...gir mye av seg selv til krevende pasienter...svært krevende jobb og fritid...blir sittende med de tunge pasientene etter mislykkede runder i 2. linjetjenesten...finner ikke utløp for egne frustrasjoner...valgt rett yrke?...gruer seg til fastlegeordningen...ensom i lengden...høye idealer.» Jeg forstår at de har sett mye.

Jeg går til doktoren bare én gang i måneden. Det er jo slik det er. I starten tar han meg på slutten av dagen. Han har hatt en travel dag. Blir litt smal i øynene utover i konsultasjonen. Jeg ser det og tenker i mange plan: hold ut, det er jo min tur til å klage nå. Samtidig tenker jeg at jeg ikke må plage han for mye. Men det at han mobiliserer for å møte meg, gjør meg veldig godt. Han er der og slipper meg ikke. En periode kommer jeg oftere. Da går vi gjennom flere av de situasjonene som har tynget meg spesielt: der jeg har tatt feil, der jeg har nølt, der jeg ikke har sikret meg godt nok, der tragedien har vært uvanlig stor, der ulven har sprengt seg gjennom fåreklærne og skremt vettet av meg og pasienten, der min solide vurdering ikke har hatt gjennomslagskraft i maktens korridorer, der prustinga fra håpløsmyra har lagt seg som en knyttneve rundt hjertet mitt. Overlege Ræder hadde så rett: «Det er'ke lett å være doktor!»

Jeg føler allikevel at at jeg henger i løse lufta. Det skjer liksom så lite på det indre plan. Legen inni meg sover og lar seg ikke vekke. Hvor lenge vil dette vare? I november er jeg påny til en samtale ved Ressurssenteret for leger på Modum. Jeg skjønner at jeg vil og må gå til psykiater. Det blir ordnet med en eldre psykiater langt vekk fra mitt distrikt. Det nærmeste psykiatriske senteret ville være dødfødt. De er jo folk jeg til daglig samhandler med. Jeg får tilbud om et års psykoterapi: en samtale på 45 min i uken. Jeg slår til med en gang. Jeg føler stort behov for et eldre, vettugt menneske å snakke med. For jeg har mye å snakke om etter å ha lyttet i 20 år! Jeg ønsker å rydde bordet, hive gammelt skrot og bygge et nytt stativ som tankene mine kan klatre inn i framtida på. En framtid jeg ikke har villet se inn i de siste 10 årene – spesielt på forfallet som jeg er.

Og det gjør meg godt å reise vekk den formiddagen i uken og sette meg ned hos psykiateren som vennlig bretter henden e ut til siden og dermed tilkjennegir at jeg kan begynne å fortelle. Jeg lurte noen ganger på forhånd på om jeg har noe å snakke om. Psykiaterens invitt gjør det alltid slutt på luringa. Vi setter igang straks etter nyttår.

Samtidig friskmeldes jeg 50 % for å prøve meg i praksisen. Lyset er tilbake i pæra, men det er uvisst hvor mye strøm det er på batteriet. De første 8 ukene har jeg vondt i magen hver eneste arbeidsdag. Jeg går ikke med lyst, men for å dra igang et maskineri og se hva det fører med seg. Jeg gjør en liten registrering. Har en lapp under skriveunderlaget hvor jeg noterer hvordan det føles å møte hver enkelt pasient. Dels er det situasjonen de presenterer, dels er det personen de er som preger konsultasjonen. Det blir følgende 3 kategorier:

20 % positive opplevelser: godt, hyggelig, direkte stimulerende.

45 % nøytralt: greit, uproblematisk, følelse av å være god doktor.

35 % negativt: pinlig, strevsomt, deprimerende, blytungt, håpløst, plagsomt.

Det gir litt å tenke på. Denne plagsomme 1/3-delen er nok lett å takle i starten av en karriere. Men den gjør inntrykk og lager avleiringer med årene.

Jeg hadde planer før jul om å utrede alle mine framtidsmuligheter grundig for virkelig å kunne velge en ny kurs. Men dagene går på umerkelig vis, og jeg skyver hele prosessen foran meg. Jeg vil heller gå på ski. Bygge meg opp fysisk. Skjebnen vil at kjæresten min blir 50 % sykemeldt pga prolaps og trenger til fysisk oppbygging. Vi søker Markas indre i lag, mens Oppveksttjenesten ser til gutta våre. Det er utrolige mange solfylte dager denne vinteren. Og jeg driver effektiv lysbehandling med noggå attåt: frisk luft, vakre synsinntrykk og bedre kondisjon. Jeg tenker ofte: så herlig! Jeg vet at omkvedet for et år siden var ofte: så jævlig!

Og så vil de at doktoren skal ha personlig ansvar for at listepasientene kommer til lege 52 uker i året!! Jeg kjenner det snører seg i halsen. Hva vil de med meg?

Jeg puster dypt ut. Banker pipa mot skistøvlen. Krøller matpapiret, skrur korken på termosen og legger alt i sekken. Det er høy sol. Snøen bærer overalt. Langt borte ser jeg innsjøen og i horisonten stikker tre fjellområder sine hvite tenner opp mot en klar og blå himmel. Jeg får gå hjem og åpne døren når gutta kommer fra skolen. Hva skal det bli med faren deres? Svigermor var klar i sin første reaksjon: «Husk, du har to sønner!»

Hilsen Øystein Hallre