

Noen ganger gjør det godt å fortelle...

Om en annerledes smågruppe i Tromsø

AV ASTRI MEDBØ, HOLGER HOLE, SIGNE NOME THORVALDSEN,
MAY-LILL JOHANSEN, CHUN LAN ZHANG, BERNT STUELAND OG ANTON GLÆVER

*«Ett er nødvendig – her
i denne vår vanskelige verden
av husville og heimløse:
Å ta bolig i seg selv
Gå inn i mørket*

*Og pusse sotet av lampen
Slik at mennesker på veiene
Kan skimte lys
I dine bebodde øyne»*

Hans Børli



I Tromsø har seks allmennleger og en veileder møttes hver måned i snart fem år. Med Eli Berg som første veileder øvde vi oss i narrativ medisin ved hjelp av videoopptak fra egne konsultasjoner. For to–tre år siden skiftet fokus fra pasientenes historier til våre egne. Vi forsøkte å skape et rom det var godt å fortelle i. Filosof Holger Hole har veiledet oss på veien inn i et slikt rom.

Ideen til gruppen kom etter et kurs på Nidaroskongressen i 1999: «Det kreative mellomrommet» av Anne Luise Kirkengen og Eli Berg. Vi utforsket dette ved å vise hverandre videoer fra utvalgte pasientsamtaler og fikk tilbakemeldinger til både lege og pasient fra de andre i gruppa. Vi diskuterte hva det vil si å sette pasienten i sentrum. Hvordan kan vi for eksempel stille spørsmål som åpner for ny forståelse for sammenheng mellom helse/sykdom og levd liv?

Gruppen har fått støtte til veilederlønn og innkjøp av videokamera fra «Program for allmennmedisinsk fagutvikling og forskning i Nord-Norge».

Runden

Møtene startet med en «runde»: Hvordan har jeg det, hva sliter jeg med, hva er viktig akkurat nå? Denne runden tok stadig mer tid. Vi skjønnte at det var viktig for oss å få snakke om det som «ingen» interesserte seg for. Hjemme var det ikke rom for å gå i detaljer om uløste problemer på jobben og med venner snakker man helst ikke jobb. Noe av det vi tok opp hadde vi kanskje ikke kjent at vi slet med. Det hadde bare blitt lagt der blant alt det andre man i travelheten dytter unna. Fokus i runden var på legen som person: Som sårbar, sliten, grenseløs, og noen ganger: Full av over-skudd.

Rommet

Det tok tid for oss å skjønne at rommet samtalene foregår i har betydning.

De første årene, med pasienten i sentrum, var møterommet på Universitetet. Semesteret da vi begynte å fortelle våre egne historier foregikk på kafé. Med filosofen har vi i to år truffet hverandre hjemme: I stua til en av deltakerne. Om-givelsene er behagelige. Vi er i et ryddig hjem med fine grønnpilanter og får enkel servering. Hvert semester avsluttes med en god middag som tilberedes i lag. Vi har prøvd å skape en atmosfære som er trygg, rolig og åpen. Utover de faste møtene har vi vært på teater, hyttetur og kurs.

«Den gode samtale krever et rom med lukket dør, noen venner, – og ingen av dem som er tilstede er blant dem du misliker. Den krever at alle føler at de er hjemme. Når du



slapper av og føler velvære, kan ditt hjerte åpne opp for andre», sier en kinesisk tenker.

Fortellingen

Også etter skiftet av fokus fra pasient til oss selv, har det narrative elementet vært viktig. Vi kan gi en kort beskrivelse av dette ut fra samtalene vi fører med hverandre: Når jeg som fortelleren beretter min historie, trenger jeg at du som lytteren holder tilbake en trang til å systematisere og konkludere. Du blir min medhjelper, ved å gi meg spørsmålene som hjelper fortellingen videre og som sjekker ut om jeg får sagt det som er viktig for meg. Ved at du på den måten er til stede for meg, klarer jeg å samle meg og skjønne. Jeg er klar til å ta mine valg.

Den langsgående samtalen

Vi har gjennom de månedlige møtene hatt våre samtaler over langs. Med skifte av tema, samtaleform, nivå (konkret, mer abstrakt, eller på metaplan) har vi både tatt for oss uferdige og løse tanker og fått presentert mer ferdige produkter. Stadig har vi kunnet gå tilbake til tidligere tema, tatt opp tråden, fått en annen vinkling og kommet ut med dypere forståelse. Sett utenfra kan denne måten å kommunisere på virker forvirrende og lite målrettet. Vi har likevel opplevd at det diskurspregede og prosessorienterte har vært fruktbart for oss. Vi er både ved stadige, små mål, samtidig som vi er på vei videre.

Betydningen

Underveis har vi også tatt fram undringen over at vi er så ulike. Ikke bare som personligheter, men også i hva vi henter fram fra samtalene som viktig for den enkelte. Det har vært nødvendig å understreke for hverandre at vi har denne friheten til å bære med oss videre det vi har behov for selv. Vi trenger ikke å sjekke om dette stemmer med det de andre har opplevd. Dette har gitt oss ulike mål for hva vi vil arbeide med på egen hånd – i eget liv eller i forhold til pasientarbeidet.

Hva har gruppa betydd for deg personlig?



Astri Medbø

For meg er gruppa viktig for min egen utvikling. Jeg leter etter og finner ord for mange usagte ting. Jeg får utdypet temaer som ikke er ferdig modnet, og får bekrefte spørsmål fra de andre. Noen ganger treffer jeg de andre, og de kan følge meg videre med nysgjerrighet på hva jeg prøver å formidle. Det gir meg en god og trygg følelse av å bli sett og at jeg selv har forstått. Andre ganger blir det kun et streif – treff, men det kjennes likevel godt.

Jeg føler meg tryggere på det ukjente, og blir dermed kanskje en som folk gjerne vil åpne seg for?



Signe Nome Thorvaldsen

Kanskje er det vi skaper sammen, et stadig mer gjestfritt hjem, et sted hvor mennesker kan komme og «tre fram»? Det viktigste er kanskje den felles viljen vi har hatt til å lytte, og å fremme den andres historie slik at den blir tydeligere.

Det har vært nødvendig å understreke for hverandre at vi har denne friheten til å bære med oss videre det vi har behov for selv.



Bernt Stueland

Å føle seg akseptert og velkommen til å ta opp også ting som er vanskelig, og så oppleve å bli sett og støttet. Det er ingen selvfølge at det blir en slik atmosfære i en gruppe. Kanskje må en også ha noe flaks? Andres erfaringer bl.a. fra veiledningsgrupper i allmennmedisin tyder på at noen grupper kan bli mer eller mindre ødelagt av en eller noen få som er mindre aksepterende og lydhør overfor de andre.

Burde vi ha visse samtaler i andre og mer vennlige og innbydende omgivelser enn legekantoret vårt?



Anton Giæver

Jeg har grublet på den store betydningen samtalen kunst har for mellommenneskelig samkvem generelt og for oss som leger spesielt. Det har vært en inspirasjon til å forsøke å møte både pasienter og nær familie og venner på en litt annen måte. Jeg har blitt opptatt av viktigheten av å snakke om seg selv, og ikke snakke om alle de andre!

I en periode hvor jeg har tvilt på medisinsens egentlige innhold, medisins betydning for folks helse, og min egen rolle som forkjemper og støttespiller har det vært godt å se at også andre kolleger har slitt med det samme.



Chun-Lan Zhang

Jeg har forstått mer av hva som lager uro i meg og hva som betyr noe i livet mitt nå. Det er en slags luksus, dette, å ha noen som hører min historie slik gruppen gjør det. Etter hvert har jeg også lært meg å åpne meg for de andres bidrag. Jeg innser at andres forståelse av virkeligheten kan være annerledes enn min. En gammel kineser har sagt: « Hvis man ikke forstår hvem man er selv, hvordan kan man da forstå andre?»

Hvis man ikke forstår hvem man er selv, hvordan kan man da forstå andre?



May-Lill Johansen

Det har handlet om å ta bolig i seg selv, om å være til stede i kroppen, «vårt sanne hjem». Om å være velkommen, å komme hjem, å forholde seg til hjemstedet og til fremmede steder og hvordan de ulike stedene har preget oss. Gruppen har vært et gjestfritt sted, der jeg hviler: Med kroppen i stolen, med øynene ute på bjørkenes skjærrer, med hodet lyttende og spørrende til enetaler og samtaler. Og når jeg lytter til deg, er du gjest i mitt hjerte.

Og når jeg lytter til deg, er du gjest i mitt hjerte.

Gruppen har også vært et forbilde og en læreprosess om hvordan man gjennom samtaler kan stifte nære og gode bånd til kolleger. Å møte en fagperson fra et annet fagfelt som mener noe om vårt fag har vært befriende, lærerikt og utfordrende.

Hva har gruppa betydd for deg som lege?

Astri:

Jeg blir en bedre lytter, med åpnere sanser. Jeg føler meg tryggere på det ukjente, og blir dermed kanskje en som folk gjerne vil åpne seg for? Kanskje det vi har vært igjennom, og som vi arbeider videre med hver på vår kant har bidratt til å la mennesker få oppleve at «noen ganger er det godt å fortelle...»

May-Lill:

Jeg fikk mot til å tilby mine pasienter samtalebehandling. Jeg hadde gleden av å få følge to kvinner gjennom et års tid, med utgangspunkt i deres biografi og deres opplevelse av hvordan livshendelser og erfaringer bidro til sykdommen de fikk. Det var fint å se hvordan de etter hvert som de fortalte ble åpnere, tryggere, fikk mer selvinnsett og kunne ta beslutninger.

Bernt:

Jeg tenker på hvordan den gode samtalen kan brukes i vår praksis på en annen måte enn vi vanligvis gjør. Burde vi ha visse samtaler i andre og mer vennlige og innbydende omgivelser enn legekantoret vårt? Eller beveger vi oss da ut

over grensen for det «profesjonelle», som bør skje på kontoret?

Signe:

For meg har dette bidratt til større mot, både til å være mer sårbar i samtalen med pasienten, og også mer direkte og spørrende, uten kravet om at jeg skal være den som forstår best. Når historien blir fortalt, gjerne framhjulpent av den som bare stiller vennlige spørsmål, slik at den er sann om personen som forteller, om de andre som er involvert og om omgivelsene, kan da også helbredelse skje?

ChunLan:

Gjennom videosamtalene ble jeg mer bevisst på de åpne spørsmålene, og å venne meg av med å tenke *for* pasienten, heller tenke *sammen med* vedkommende

Jeg tror at for å bli en god samtalepartner, en god doktor, betyr ikke det etniske så mye. Jeg kan være fra et annet sted, og likevel høre hjemme her.

Anton:

I en periode hvor jeg har tvilt på medisinsens egentlige innhold, medisinsens betydning for folks helse og min egen rolle som forkjemper og støttespiller har det vært godt å se at også andre kolleger har slitt med det samme. Jeg føler at vi i gruppe har stått sammen og lagd oss en tryggere faglig plattform som virker solidere enn det jeg hadde tidligere.



Holger Hole, veileder, filosof

Jeg tror alle bærer på fortellinger som vi har hatt godt av å fortelle. Å fortelle går ut på å skape større nærhet til hendelser som har preget en, å se hvordan det har betydning for det liv jeg i dag lever. For mange er det smertens vei. Gjennom fortellingen kan man få øye på hvordan hendelser som nødvendigvis ikke henger sammen i tid får mening. Men det er forskjell på hva du forteller deg selv, og hva du eventuelt

velger å fortelle andre. Jeg tror vi behøver gode samtalepartnere for at vi skal bli klar over hva det er vi ønsker å si, ja, har godt av å fortelle. Å være fødselsjelper for den andres fortelling er et stort ansvar. Å skape fortellinger vi føler vi kan stå inne for, forutsetter nærhet mellom mennesker. Det er nødvendigvis ikke der du befinner deg.

Jeg tror ikke man kan lære å bli gode samtalepartnere på samme måte som man kan lære å uttale seg tydelig når man snakker. Det er ikke slik at noen sitter inne med fasiten. Vi undrer oss ofte over hva det var som gjorde at vi ikke kom videre i samtalen. Filosofer har hevdet at det å kunne samtale har med selverkjenning å gjøre. Platon satte samtalen i forbindelse med begreper som for eksempel kunnskap og rettferdighet, og mente vi kunne forstå oss selv bedre gjennom samtalen rundt disse begrepene. Ingen må tro at filosofer vet noe som ingen andre vet. Men kan likevel hjelpe til med å stille spørsmål, og bidra til å bevisstgjøre hva det er vi søker større klarhet i. Det er en forunderlig ting når samtalen åpner opp for forståelse, og en gave å kunne si: «Det der gjorde virkelig godt å få fortalt!» Noen ganger er det nødvendig å fortelle.

Det er forunderlig ting når samtalen åpner opp for forståelse, og en gave å kunne si: «Det der gjorde virkelig godt å få fortalt!»

Har du kommentarer, reaksjoner eller spørsmål om artikkelen? Inspirerer den deg til å skrive noe selv? Ansvarlig redaktør for denne artikkelen har vært Helen Brandstorp. Kontakt henne på helenbra@hotmail.com