

Utposten

8 2014
ÅRGANG 43

BLAD FOR ALLMENN- OG SAMFUNNSMEDISIN



TEMA
... ikke bare lege

INNHold

1 LEDER: Livet er mer
Mona Søndena

2 Improvisasjon, klang og
jazzpiano med tradisjon
Håvard Avelsgaard

4 Med skrivingen som fristed
Kari Løvendahl Mogstad

5 «Ikke bare lege». Fysisk aktivitet gir
mer overskudd i hverdagen og i arbeidet
Yngve Kiserud

8 Mitt liv som lege... og ikke bare lege
Guri Tuv Brattli

12 Ikke bare lege.
Om distriktsmedisin og jaktfalk
Kenneth Johansen

16 Jeg er så voldsomt opplagt!
Jeg har så fryktelig overskudd.
Vi har det faktisk så godt at det gjør vondt.
Amund Peder Teigo

18 Distriktslege med byggeløype
Jarle Hjartaaker

21 Om å dyrke sine interesser
Karin Straume

22 Rovfugl som lidenskap
Arve Østlyngen

FORSIDE: Arve Østlyngen

DESIGN/LAYOUT:
Morten Hernæs, 07 Media – 07.no

REPRO OG TRYKK:
07 Media – 07.no



Livet er mer...

For mange av våre forgjengere som allmennleger, var jobben nesten hele livet. Identiteten var direkte knyttet til profesjonsutøvelsen. For noen var legeyrket nærmest et kall – på godt og vondt. I min generasjon av fastleger, er jobben fortsatt en stor og identitets-skapende del av livet, men vi ser også en ny trend: I større grad enn før prioriterer leger familieliv og fritid. De fleste av oss «trenger noe» i tillegg til jobb og forpliktelser; en fritidsaktivitet eller hobby der vi får brukt andre sider av oss selv og ikke minst blir eksponert for andre mennesker og andre miljøer. Vi trenger kort sagt noen sykdoms-, behandlings- og kanskje legefrie soner der våre behov for avkobling og adspredelse settes først. Mye av vår hverdag består i å gi hjelp og støtte til andre, men de fleste av oss trenger å lade egne batterier også – for å bevare vettet, helsen og humøret.

Slike aktiviteter gir i utgangspunktet egen glede, de gir verdifulle avbrekk fra hverdagens prestasjonskrav, men likevel både mål og mening. At enkelte av oss kan drive slike aktiviteter til et prestasjonsnivå som også kan glede andre – som for eksempel å spille et instrument, fotografere eller å glede andre med å male eller tegne – er et fint og beundringsverdig pluss, men det behøver ikke å være noen målestokk for den som er tilfreds med å glede seg selv.

Blant våre allmennlegekolleger er det heldigvis mange som er aktive på fritiden, på så mange og forskjellige måter. Redaksjonen i *Utposten* ønsker å formidle og fremvise noe av dette mangfoldet i vårt kollegiale korps. Tema for årets

julenummer er derfor «ikke bare lege». Vi er nysgjerrige på hva som gir opphav til nye tanker, begeistring og energi – ja, rett og slett overskudd og arbeidslyst.

Jeg tenkte faktisk litt på dette selv tidligere i høst. Som korpsmusiker i perioder av livet deltok jeg nylig på 70-årsmarkeringen for den røde armers frigjøring av Finnmark fra den tyske okkupasjonsmakten i oktober 1944. Vi hadde celebret besøk i Kirkenes: Kongen, statsministeren, utenriksministrene fra Norge og Russland samt veteraner fra frigjøringen og andre. Korpsset mitt hadde spilleoppdrag hele formiddagen – ute. Gradestokken pekte under nullpunktet, det var sur vind og snøfjoner i luften på slutten, men heldigvis også gløtt av sol. Det er lenge siden jeg hadde vært så kald i forbindelse med en spillejobb – og dette til tross for fire lag med ull under uniformen. Da vi hutrende stod ute i kulda og ventet på å spille den norske og den russiske nasjonalsangen lurte jeg litt på om dette egentlig var artig, men jeg visste at etter noen timer ville det være flott å tenke på det vi nettopp hadde gjennomført. Og slik ble det også – etter en time i badstua tenkte jeg at det er flott å spille ute i minus tre grader og snø, og at det faktisk gir både påfyll og glede.

Utpostens redaksjon håper at vi med årets julenummer kan minne hverandre om hvor viktige og livgivende fritidsaktiviteter kan være både for å hele seg selv og skape balanse i tilværelsen. Vi vil samtidig benytte anledningen til å ønske våre lesere en riktig god jul.

MONA SØNDENÅ

Improvisasjon, klang og jazzpiano med tradisjon

■ HÅVARD AVELSGAARD

Fastlege Vikna kommunale legekontor,
kommuneoverlege på Vikna

Vikna



Håvard og saksofonen



Eg starta yrkeskarrièren som lege for ti år sidan, og har arbeidd som kombilege i Vikna kommune i snart ni år. Eg er spesialist i samfunnsmedisin, men har òg ein rolle som allmennlege og sjukeheimslege. Ein spennande og variert jobb i ein liten øykommune på kysten av Nord-Trøndelag med fantastisk natur!

Ein annan karrièr starta eg langt tidlegare; allereie som toåring ved pianoet i stova hos farmor på Stjørdal starta eg den musikalske karrièren. Farmor hadde sju barnebarn, hadde alltid tid til kvar ein av oss på ein måte så at vi alle kjente oss litt som favoritt. Ho var eit varmt menneske og spelte jazz på pianoet med ein varm klang og eit lett, fint anslag. Farmor har nok vidareført den måten å spele på til meg – vonleg òg nokre av dei menneskelege eigenskapane?

Eg tok ein periode pianotimar i ungdommen hos ein pianolèrar som i starten prøvde å lære meg både teknikk og fingersetting, men gav til slutt opp etter iherdige forsøk (heldigvis eller dessverre?) – fokuset vart heller på å utvikle musikalitet, uttrykk, kjensler, formidling og klang. Eg er ingen tekniker, men ein ganske ålreit musikar!

Jazzinteressen kjem nok òg naturleg med ei farmor som spelte jazzpiano, men òg frå dei mange LP-platene i samlinga til far min – med Gerry Mulligan (barytonsaksofonist)

Bestemors jazzpiano med saksofonen.



som felles favoritt. Det var da naturleg å byrje med saksofon da eg vart gammal nok for skolekorpset. Saksofonen vart òg med vidare i livet, og eg kjøpte meg eigen saksofon for konfirmasjonspengane, sjølv om korpsinteressen nok dala i ungdomsåra.

Eg spelar nok ikkje lenger like aktivt som i ungdomsåra, men er fast barytonsaksofonist i Kolvereid storband og saksofonvikar i ulike samanhengar. Legejobben kan vera slitsam innimellom og by på utfordrande situasjonar og lange dagar, og det kan vera tungt å motivere seg for å kjøre til øving med storbandet etter jobb. Da er det ekstra flott å oppleve den energien og overskotet ein får av å sitte og spele saman med andre og kjøre heim att frå øving med eit stort smil om munnen – «It don't mean a thing if it ain't got that swing!»

Eit viktig aspekt med jazzmusikken er improvisasjon – musikken blir til i augeblikket, der og da, ut frå den stemninga og

dei kjenslene som er til stades. Å våge å fri seg frå rammene og bevege seg ut i det ukjente. Evne til improvisasjon, kjenner eg att i arbeidssamanheng òg. Kvardagen handlar om å vera kreativ og finne gode løysingar i pasientmøtet, sjølv om det ikkje finst noko fasitsvar.

Eg brukar musikken aktivt til å finne ro etter å ha opplevd stressande kvardagar og situasjonar, søker trøst i musikken etter dramatiske opplevingar på legevakt, får utløp for kjensler og får påfyll av energi. Det er framleis like flott å sette seg ned ved pianoet og berre kople ut alt anna og fordjupe seg i musikken. Det er noko som verkeleg gjev overskott og glede.

Eg er så heldig å ha arva farmor sitt piano, og det står no heime i stova. No har eg egne ungar som sit på mitt fang framfor pianoet for å lære – og kanskje blir det sær-eigne anslaget frå farmor vidareført hos dei?

■ HAAVARD.AVELSGAARD@VIKNA.KOMMUNE.NO

Med skrivingen som fristed

■ KARI LØVENDAHL MOGSTAD

Fastlege Munkholmen legesenter, Trondheim

Det er i år tyve år siden jeg ble ferdig lege. Ferdig med en lang og krevende utdanning, som for mange ikke bare er en utdanning og en jobb, men også selve livet og en stor del av identiteten.

For meg var det ikke selvsagt at det ble denne veien jeg skulle gå. Jeg har alltid hatt mange og allsidige interesser og aktiviteter, og en lidenskap som alltid har fulgt meg er skrivingen. Som tenåring var jeg en aktiv vikar ved den lokale avisredaksjonen, og syntes jeg hadde verdens beste sommerjobb som freelancejournalist. Da gymnaset begynte å nærme seg slutten, og valgene om fremtiden skulle tas, var jeg veldig fristet til å søke journalisthøgskolen, men fikk klare råd fra redaktøren om at jeg med «så gode karakterer» måtte søke en *skikkelig* utdanning, og heller bruke skriveleden min på andre måter.

Så det bar rett til Bergen og preklinisk institutt, med pugging av kjemiske formler, fester og utspring. Men etter ett år ble det allerede en pause; jeg måtte tenke meg om en gang til, om dette var det jeg virkelig ville vie livet mitt til. Høsten gikk til skriving og avisarbeid, før jeg og venninnen min satte oss på flyet til Pakistan og la hele verden under våre føtter i et halvt år. Et fantastisk eventyr jeg aldri ville vært foruten!

Men lege ble jeg, og er veldig glad for det i dag. Det er en fantastisk jobb å være fastlege, med utrolig mange muligheter, ikke minst til å bli kjent med ulike typer mennesker og liv. Man blir ydmyk av å tenke på hva vårt arbeid betyr for folk i deres liv, med sykdom, strev og bekymringer. Det er ikke alltid vi kan løse folks problemer eller kurere deres plager, men vi kan alltid være medmennesker, og gi de som trenger det det lille *ekstra*, som de kanskje trenger for å få et verdig og brukbart liv.

Det er intense dager å være fastlege. For meg har det betydd at jeg har tatt bevisste valg. Jeg har gitt meg selv rom og tid til å gjøre andre ting enn å være lege. En til to dager i uken er jeg ikke *lege*, men fyller dagene med skriving og andre ting som er med på å gi meg overskudd og glede. Jeg



Som fembarnsmor må skrivestundene gjerne foregå med barna rundt bena!

jobber sammen med mannen min, og vi har en stor familie med fem barn. Vi driver også et firma, Lykkelig som liten, hvor vi har brukt utallige kvelder i årevis for å realisere gründerdrømmen vår. Det har krevd at vi har tatt bevisste valg, og lært oss å prioritere i hverdagen, både på jobb og hjemme.

Skrivingen er for meg et kreativt fristed, en slags kunstform, der jeg kjenner på at jeg *må* sette meg ned innimellom. Noen av mine lykkeligste stunder er når jeg finner roen, og kjenner *flyten* som kommer noen ganger. Da stoffet på en måte bare kommer ut, et sted innenfra, og det man ønsker å formidle lander på papiret eller skjermen nesten av seg selv. Når man skriver får man muligheter til å reflektere over ting, og man får forhåpentligvis også formidlet tanker og meninger på en måte som åpner opp for å vekke nysgjerrigheten hos andre. Jeg har laget meg et skrivested jeg kaller «Livslangs». Det er en blogg hvor jeg skri-

ver om temaer og ting som opptar meg. Jeg har alltid vært aktiv, nysgjerrig og et samfunnsengasjert menneske, og målet mitt er at mine skriverier skal engasjere, og at jeg får folk til å tenke gjennom hva de selv mener og tenker i ulike saker. Jeg har ikke faset på hva som er rett eller galt, men synes det er viktig at vi bryr oss, og engasjerer oss, også om ting som ikke alltid bare er rett foran vår egen nesetipp.

Det er et privilegium å få muligheten til å leve ut sine lidenskaper og interesser, i mitt tilfelle skrivingen. Jeg tror også det gjør en til et bedre og mer komplett medmenneske, enten det er i det private livet eller som lege. Det er nok også en god forebygging mot å bli utbrent, i et hardt og krevende arbeidsliv.

Man må bare være bevisst på å sette av denne tiden til seg selv!

■ KARI.MOGSTAD@GMAIL.COM

«Ikke bare lege»

Fysisk aktivitet gir mer overskudd i hverdagen og i arbeidet

■ YNGVE KISERUD • Fastlege Helse + Gården senter



I de 7 årene jeg har jobbet som lege har trening hele tiden vært en viktig del av hverdagen. Nå er jeg blitt utfordret på å si noen ord om dette, så her deler jeg noen tanker om en engasjerende hobby – som av og til er litt mer enn en hobby...

Jeg har alltid likt å bevege meg og drev med fotball, håndball og telemark i tenårene. Etterhvert som jeg begynte på medisinstudiet havnet fysisk aktivitet litt i bakgrunnen – helt til en episode på 4. året hvor jeg skulle sykle Bergen-Voss for første gang. Turen endte omtrent midtveis ved Hardangerfjorden. Der ble jeg liggende i grøftekanten og kaste opp det lille jeg hadde fått i meg underveis. Jeg karret meg til nærmeste matstasjon og fikk i meg saft og en sportsbar. Omsider kom ambulansen og registrerte en blodglukose på 2,1. Vet ikke helt hva den var i utgangspunktet, men ikke utenkelig at man hadde sett enda lavere verdier om ambulansen bare hadde kjøppt seg litt (konkurransinstinktet i meg irriterer seg enda over at jeg ikke fikk se 1-tallet). Resten av turen til Voss foregikk i ambulansen. Etter en kortere visitt på Voss sykehus ble jeg skrevet ut i relativt godt befinnende under diagnosen «treningsindusert hypoglykemi».

Jeg delte ikke episoden med alt for mange, men allerede mandagen etter var det å «gå på en Yngve» blitt et begrep på kullet. Til alles store fornøyelse. Nokså ubevisst startet en prosess i meg som mobiliserte en god del energi for at dette ikke skulle gjenta seg. Jeg leste treningsfysiologi og satt treningen litt mer i system. Etterhvert ble det flere sykkelritt med litt bedre hell enn første gang (i 2012 kom den ultimate pay back med å vinne hele Bergen-Voss).

Selv om oppstarten på lidenskapen var tuffet på revansjelyst utviklet det seg ganske kjapt til å bli en selvoppholdende prosess. Trening frigjør endorfiner, lufter sinnet, bedrer humøret, gir energi til dagliglivet og lager de lyspunktene i tilværelsen som løfter livskvalitetsindexen med minst 1 poeng. Når man har en hobby har man et naturlig innfallspunkt for raskt å komme

til rette på nye steder. Treningen ble en av de viktigste sosiale kontaktflatene både under studiet, i turnustiden og i tiden som lege etterpå.

Med interessen følger kunnskap, så idrettsmedisin og fysikalsk medisin har blitt en slags favorittarena. Og stikker man seg ut på et område får man gjerne tilbud om å engasjere seg i ulike tiltak. Så nå har jeg endt opp som både sykkeltrener, teamlege for sykkellag og Olympiatopplege. (Visste du hva du satte i gang, Kyrre, da du slengte den kommentaren under forelesingen mandag 7. juni 2003?)

Tid. Eller mangel på sådan, er en faktor til besvær for de fleste leger og småbarnsfedre. Etterhvert som jeg fikk meg kone, og ett barn, to barn og tre barn har kreativiteten fått frie tøyler for å vedlikeholde den fysiske aktiviteten. Etter over 10 år med indre og ytre konflikt rundt tidsbruken på hobbyen er konklusjonen så langt at fordelene i hovedsak oppveier ulempene – når man ser på «hele pakka, liksom» – som skiskytter Halvard Hanevold ville sagt det. Ved å bruke 10 timer i uka på trening og konkurranser beholder jeg gløden til å gjøre en god jobb som fastlege og familiefar. Men noen tiltak har vært helt essensielle for å få dette til å henge i hop.

Først av alt: man må ha støtte av kona.

For det andre: man må ikke være så mye borte fra familien at den dårlige samvittigheten overskygger endorfinrusen.

For det tredje: mye av treningen må være et familieprosjekt.

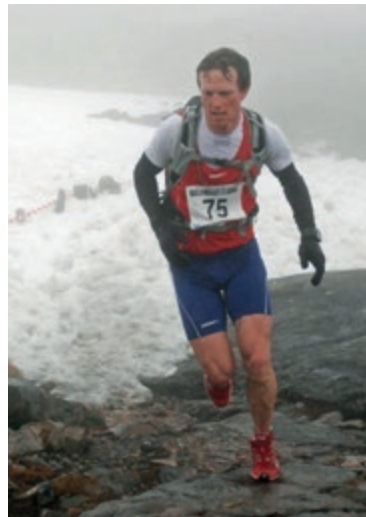
Jeg har nok flere turer på Ulriken med ett eller to barn på ryggen enn mange av leserne tilsammen. Likeledes er pulken og sykkeltrallen nesten utslitt, og bremsene på sykkelen byttes ganske ofte (på sykkel-turer med familien strammer jeg skivebremsen så jeg får noen watt ekstra motstand – så blir alle fornøyd med turen!).

Jeg tror og håper at ungene har fått seg mange fine turopplevelser (kaffestopp med kvikklunsj er selvfølgelig obligatorisk underveis), og jeg *vet* at kona har satt pris på min ustoppelige «drive» til å få familien ut på tur. Så hobbyen har utvilsomt brakt mye positivt med seg.

Til syvende og sist handler det vel om å sette livet i perspektiv. Når jeg sitter på gamlehjemmet og titter utover Storetveitmarkene, og gjør opp status for mine levedager, vil jeg da kunne si til meg selv at jeg prioriterte de rette tingene? Var det positivt å vise sine barn at pappaen hadde en lidenskap? Ga hobbyen mer enn den tok? Jeg tror det.

■ YNGVEKIS@ONLINE.NO





Mitt liv som lege... og

■ GURI TUV BRATTLI

Allmennlege og spesialist i allmennmedisin,
veileder i allmennmedisin, Nordkapp
Legestasjon, Honningsvåg



PÅ 71 GRADER NORD finner du Honningsvåg som ligger på Magerøya i Nordkapp kommune; kun 35 kilometer fra Nordkapp-platået som regnes som Europas nordligste punkt. Nordkapp kommune har drøyt 3200 innbyggere hvor omtrent 2400 bor i kommunesenteret Honningsvåg. Hver sommer kommer det ca. 300 000 turister til Magerøya, og Honningsvåg havn er en av landets største cruisehavner med rundt 115 anløp i året. For å komme seg til Magerøya med bil, må man kjøre Europavei 69; en av Finnmarks mest rasutsatte veistrekninger som ofte er stengt eller kolonnekjørt vinterstid. Det er også mulig å reise til Honningsvåg med Hurtigruten eller med fly. Honningsvåg er også kjent for sitt rike kulturliv med festivaler, revyer og musikkshow.

JEG STARTET på medisinstudiet i Tromsø høsten -89. Etter endt studie i -95 gjennomførte jeg turnustjenesten ved Moss sykehus og ved Hammerfest legestasjon hvor jeg fortsatte å jobbe ett år som allmennpraktiker. Jeg er født og oppvokst i Honningsvåg. Helt overraskende fikk jeg en underskrevet forespørsel fra alle kommunelegene i Honningsvåg, om å komme å jobbe som kommunelege på hjemmeplassen. Jeg flyttet tilbake til Honningsvåg i november -97. Jeg har jobbet sammen med mine stabile mannlige kolleger over flere år. Kommunelege 1, Erik Langfeldt, hadde gjort et godt forarbeid med sin stabilitet, så Nordkapp legestasjon var et godt og takknemlig sted å komme til med gode gjennomarbeidete rutiner. Jeg utdannet meg som spesialist i allmennmedisin med Peter Prydz som min veileder og mentor, og gjennomførte ett års sykehuspraksis ved Nevrologisk avdeling ved UNN, hvor jeg også trivdes godt. Jeg ble deretter utdannet som veileder i allmennmedisin der jeg til nå har veiledet to allmennmedisinske grupper, hver gruppe over to år. Veilederrollen har jeg trivdes godt i. Man får oppdatert seg i de store feltene i allmennfaget samtidig som man lærer mye fra sine yngre kollega-

ikke bare lege

er. Man oppdager at man faktisk har gjort seg en del erfaringer i faget, noe man lett glemmer i en vanlig hverdag på jobb.

Min hverdag er som regel hektisk med en del ekstra utfordringer i forbindelse med vakter, bakvakter for turnuslege og tidvis ansvar for 5.-års medisinstudenter. Veileder for studenter er utrolig givende og man må tenke gjennom hvorfor og hvordan man utfører og bestemmer seg for de ulike oppgavene/avgjørelsene, som man etter hvert ikke tenker gjennom, og som kun er rutine. Været i Honningsvåg kan være ganske røft, noe som kan gi ekstra utfordringer vinterstid med stengte veier og stengt flyplass. Med ca. 180 kilometer til nærmeste sykehus som ligger i Hammerfest, hender det ofte at vi må behandle og stabilisere kritisk syke pasienter på sykestua/akuttstua når værgudene viser seg fra sin mindre gode side. Med arbeidsoppgaver som omfatter allmennpraksis, veiledning, vaktarbeid, helsestasjon, sykestue og sykehjem er ingen dager like for meg, noe

Jeg har en flott familie.



Rollen som trener er en energikilde for meg.

som passer meg godt. Oppgavene er utfordrende og varierte, og anskaffelse av et ultralydapparat til kontoret i 2012 ble for meg en stor energikilde, som har gjort arbeidsdagene ekstra interessante og spennende.

UTENOM ARBEID har jeg en flott familie som alltid stiller opp når det er behov for det. Jeg har to gutter på hhv 14 og 16 år, mann og hund i tillegg til øvrig familie som bor i Honningsvåg. Mine to barn er aktive håndball- og fotballspillere. Min eldste sønn spiller gitar på høyt nivå. Min mann er fra Tromsø og jobber som avdelingsleder for Finnmark Kontorservice i Honningsvåg. Han er godt integrert i lokalmiljøet med aktivitet i lokalpolitikken, samt at han fungerer som trener for guttene i håndball og fotball. Han har støttet meg i både motbakker og nedoverbakker som det blir gjennom en del år. Vi har hatt mange gode samtaler. Det å reise bort fra øya

på ferie sammen med min mann og mine barn gir en utrolig god følelse. Da er hverdagens hektiske liv plutselig helt borte, og vi innstiller oss på total familietid og prioriterer kun hverandre. Familietid i hverdagen blir også prioritert rundt midagsbordet. Da prater vi oss gjennom dagen, der det er rom for planlegging av ukas aktiviteter på hver vår front, samt å dele positive og negative opplevelser i hverdagen.

PÅ FRITIDEN henter jeg min energi i hverdagen gjennom daglige turer langs veien eller i fjellet, med min gode turkamerate Dexter – vår ett år gamle Golden Retriever. Dexter er vår andre Golden Retriever, den forrige, Buster, ble 10 år og døde tidligere i år. For meg er det å ha hund en fantastisk og viktig mulighet til å komme meg ut, og for meg en stor energikilde. Jeg går tur i all slags vær og føler jeg kan lade batteriene og distansere meg litt fra tankene



jeg har etter en arbeidsdag. I løpet av turen går jeg i tankene gjennom dagen, ukas gjøremål, planer for ukene fremover, samtidig som jeg hører på musikk. Jeg synger noen ganger til musikken jeg hører på, med head-set i ørene. Jeg har de siste 3 årene vært trener for håndballaget til min yngste sønn. Jeg hadde i utgangspunktet ingen planer om denne trener-rollen, da mine kvalifikasjoner ikke egentlig var de beste innenfor det. Jeg har riktignok spilt håndball på mine yngre dager, men hadde aldri forestilt meg rollen som trener. Det var min sønn og hans kompis som ønsket meg i denne rollen, da konsekvensene ville blitt at Honningsvåg ikke hadde kunnet stille lag i denne aldersklassen. Jeg hoppet ut i det, noe som etter hvert viste seg å være en ny energikilde for meg personlig. Jeg prøvde meg fram spesielt det første året med alle utfordringene denne rollen krevde av meg. Dette gav imidlertid mersmak.

Dette har gitt meg andre utfordringer enn de rent faglige, og jeg føler at jeg faktisk gjør noe viktig for guttene. Det er viktig at jeg møter opp til hver trening og ser barna. Jeg prøver å gi hver enkelt håndballspiller på laget noe positivt igjen etter hver trening, at de kan få en positiv kommentar i løpet av den timen jeg har ansvaret for dem. Jeg får masse positiv energi tilbake fra guttene, som viser meg sin tillit. Jeg forventer at barna gjør sin beste innsats på mine treninger, og da mener jeg de kan de forvente at jeg gjør mitt beste som trener. Vi har treninger tre ganger i uken og skal i år spille 18 seriekamper i tillegg til å delta på to turneringer som strekker seg fra fredag til søndag. Jeg har også tatt dommerkurs for å forbedre meg som trener, og dømmer innimellom kamper i barnehåndball. Å være engasjert i idretten i Finnmark kan til dels være en utfordring. Håndballsesongen starter om høsten og avsluttes om våren,

og laget jeg har ansvaret for spiller håndballkamper gjennom en lang vinter i hele Finnmark. Med reiseavstander mellom 210 og 550 kilometer for å spille en håndballkamp kan vær og vind skape minst like store utfordringer som avstandene i seg selv. Det er en kabal å få vaktene tilpasset kampoppsett, noe som går helt fint med gode og fleksible kollegaer. Noen ganger har jeg vakt mens jeg har trening i ukedagene, og jeg har da min mann som stand-in dersom jeg må løpe på jobb. Håndballgutta er klar over dette, og når de ser min vakt-calling hengende i beltet på buksa mi vet de hva som kan skje.

MUSIKK OG SANG er en av mine store lidenskaper fra jeg var liten jente. Dette ligger nok i familien. Min oldefar ble med i Honningsvåg musikkforening rundt 1930 til han gikk bort i 1971. Min bestefar startet i musikkforeningen i 1931, bare 6 år



gammel, og holder fortsatt på med musikk, og spiller trekkspill i dag som 89-åring! Han har også sitt eget band, «Dønning», som blant annet spiller gratis for de gamle og syke på sykestua en fast dag hver uke. Som 6-åring fikk jeg min debut på musikkshowet sammen med bestefar. Han spilte trekkspill og sang «Finnes det en liten gutt, som vil leke med en liten pike» sammen med meg. I 2011 spilte vi på nytt denne melodien, 35 år etter at jeg stod på scenen for første gang og 80 år etter at bestefar debuterte for Honningsvåg Musikkforening. Etter min debut i 1976, har det blitt mange opptredener på musikkshowet og øvrige konserter sammen med Honningsvåg Musikkforening. For noen år siden var jeg vokalist i et band som fikk navnet «Blaa Resept». I den tid var det journalisten i vår lokalavis, Per-Einar Pedersen, som stod for navnevalget. Musikken vi spilte var terapi for kropp og sjel, i hvert fall for oss som

spilte og sang – og forhåpentligvis også for vårt publikum. Vi startet konsertene med å informere at dersom de gikk til NAV, kunne de få refundert billetten. De siste årene har jeg vært med som vokalist i et storband, og jeg stortrives med å ha denne muligheten til å synge og holde på med musikk i hverdagen. Det er total avkobling fra hverdagen som lege, samtidig som det det en utfordring på en helt annen måte.

DET Å UTØVE SITT YRKE som lege, og samtidig bo på en liten plass, kan ha både positive og negative sider. Da jeg flyttet hit første gang som ferdig lege, tenkte jeg en del på dette. Det som beroliget meg var at det var 2 kollegaer før meg som også var fra Honningsvåg og som fortsatt jobbet som lege her. Jeg tror det er greit å være bevisst sine roller i løpet av dagen. Livet som lege på en liten plass som Honningsvåg har gått helt greit. Når jeg tar på meg hvit-frakken

har jeg rollen som lege og kollega. Hjemme er jeg mamma til Reidar og Vegard, og kona til min mann. Jeg er matmor og turkompis for min hund, og venninne for min beste venninne. Jeg er musiker/vokalist på musikkøvelser og håndballtrener og dommer på håndballbanen. Midt oppi dette er jeg noen ganger fortsatt lege, men kun når jeg har vaktcallingen hengende på buksa. Disse rollene respekteres av meg selv og de menneskene jeg omgir meg med. Disse tingene i hverdagen føler jeg i dag at jeg ikke hadde kunnet vært foruten. Dette beriker mitt liv og gir meg energi, samtidig som det er utfordrende. Jeg tror det er viktig å ha andre interesser og verdier utenom hverdagens jobb. Det er også viktig å ha det bra mens man er på jobb, og gode kollegaer er jeg takknemlig over å være omgitt av.

■ GURITP@ONLINE.NO

Ikke bare lege.

Om distriktsmedisin og jakt.

■ KENNETH JOHANSEN
Kommuneoverlege Alta



falk

FOR NOEN ÅR SIDEN var daværende fylkeslege Eystein Straume på besøk hjemme hos meg. Han har, som kjent for mange, flere tiår som alene-lege i Loppa bak seg og var på alle måter Lægen i kommunen. Vi var flere i lag, og vi spiste og snakket om løst og fast. Ved avreise gikk vi en runde på plenen utafør huset, da Eystein sa lavt og funderende «– så dette er også det gode legeliv...». Hans kone Karin, nåværende fylkeslege, er mer enn gjennomsnittlig opp-tatt av hvilke faktorer – yrkesmessige og andre – som får leger til å bli i Finnmark. Jeg tror det var derfor Eystein satt hobby og fritidsinteresser i konteksten «legeliv». Vi hadde snakket om fugl. Rovfugl.

Allerede i barneskolealderen skilte nysgjerrigheten for fugler seg klart ut fra de andre interessene som mer intens og mindre sårbar for påvirkning – den var der hele tida. Det var derfor spennende å få høre om en gutt som også var fugleinteressert. Han

gikk i parallellklassen på skolen, men bodde veldig langt unna. Om lag tre kilometer. Han het Arve Østlyngen.

For å gjøre en 32 år lang historie veldig kort; jeg traff Arve og han var interessert i fugl. Veldig. Fra 1989 har vi fulgt jaktfalken i Vest-Finnmark. Det intensive studieområdet, som kontrolleres hvert eneste år er 10 000 km², og rommer i gode år territorier for flere titalls par.

Med utgangspunkt i interesse for fugl og natur var det kanskje naturlig at realfagene ble valget i videregående, og senere at medisin ble universitetsfaget. Dette til tross for at en fugleinteressert lege jeg traff på en fugletur i tidlig ungdom, Hans Dransfeldt, varmt anbefalte læreryrket. Lærer var det perfekte valg for en med ornitologisk interesse; fri hele sommeren da fuglene er på sitt mest aktive og tallrike. Lærer hadde sikkert vært bra, men lege viste seg heller ikke å være så verst! Det er viktig å tilpasse

Bytteoverlevering jaktfalkepar. FOTO: ARVE ØSTLYNGEN



tiden, og ta fri fra en hektisk hverdag og gjøre det man har lyst til. Og det er mulig forutsatt litt planlegging.

Fra en generell fugleinteresse de første årene ble interessefeltet innsnevret utover i ungdommen. Sikkert mest på grunn av såkalt ytre påvirkning. På den tiden foregikk det forskning på hvordan rovfuglene ble påvirket av utbygginga av Altaelva – så etter hvert ble fokuset rovfugl. Eller jaktfalk for å være mer spesifikk.

Samtidig som vi syslet med jaktfalk, havnet Arve og jeg i samme klasse på videregående før våre veier skiltes, og han startet universitetsstudier i biologi. Etter et par år fant han også ut at han skulle bli lege, og vi var igjen sammen på studiet i Tromsø, dog på forskjellige kull. Til slutt vendte vi

begge hjem til Alta og legelivet her sist på 90-tallet.

Legeutdannelsen, med sin naturvitenskapelige bakgrunn, har egentlig vært et godt utgangspunkt etter hvert som falkeinteressen ble mer seriøs, og vi startet å systematisere observasjoner og funn, og gjøre små forskningsarbeider ut av det. Referansesøk, statistikk, hypoteser, vitenskapelig skepsis og vitenskapelig formidling er i prinsippet lik i medisinen og i ornitologien. På samme måte har fysiologi, genetik, biologi i de ulike disiplinene flere felles trekk enn forskjeller.

JAKTFALKEN er en fascinerende skapning. Den har en kombinasjon utholdenhet, eleganse, koordinasjon, styrke og hur-

tighet som ingen skapninger kan utfordre den på. Den overvintrer på Finnmarksvidda, med flere uker med tussmørke og temperaturer ned mot 40–50 minus. Samtidig er det en fátallig art, og nesten alle steder den har sitt reir er bortgjemte avkroker i fjellet. Det å ta seg inn til en jaktfalklokaltet innebærer nesten alltid lange turer, der hekkeplassen er plassert i tørre sørvendte berg – gjerne i en dal med ei elv med fjellklart vann under. Og der er det fredelig. Etter besøk ved flere hundre jaktfalk-kull har vi fortsatt til gode å treffe mennesker i nærheten av reiret. Å komme over den siste bakkekanten før man ser inn til reiret er alltid spesielt. Spenningen som bygger seg opp når man har gått flere timer innover fjellet skal utløses. Er det unger i år – even-

Jaktfalkkull i reir med gulv av nyperibb. FOTO: BJØRNULF HÅKENRUD





Bytteoverlevering jaktfalkepar. FOTO: ARVE ØSTLYNGEN

tuelt hvor mange? Og hvor store? Vil voksefuglene se oss og fly opp og skrike desperat over hodene våre? Eller er reiret tomt, og naturen øredøvende stille? Har vi gått bomtur, og må bruke resten av dagen på slukøret og skuffet ta oss tilbake til bilen? Det er sikkert ikke så ulikt hvordan en ihuga Liverpool-supporter opplever forskjellen mellom tap og seier – og hvordan utfallet preger resten av i alle fall den dagen.

Er der unger i reiret er det lykke! Telle antall unger, vurdere størrelsen samtidig som skrikene fra unger og voksne overdøper brusert fra elva i dalbunnen. Vurderingen av hvordan adkomsten til reiret skal foregå; rappell eller klatring – og er ungene passe alder for ringmerking? Lukta i reiret er en de fleste ikke liker før de har trent en stund på det – ekskrementer, deler av byttedyr, og lukta av ungene selv. Å si at det lukter villmark ville være i overkant romantisk. Vi veier, måler og ringmerker de én til fire ungene, samt tar prøver til senere genetisk analyse; fjær- og blodprøver. Ikke kom å si at det ikke er greit å ha embetsstudiet!

BARN FASCINERES ofte av å bygge fuglekasser og se at fuglene kommer, legger egg og får unger. Større barn bygger større «kasser». Vi har etter hvert skaffet oss stor erfaring med å bygge kunstige hekkeplasser for jaktfalk. Reirene bores inn i fjell, mens vi henger i tau. Armeringsjern, kryss-

finer, ståltråd, stålklemmer, kvist, litt barkstrø- og to til tre timers arbeid er hovedingrediensene. Jeg innser at dette nok mest er for entusiaster, så mer detaljert framgangsmåte utelates. Men det er barnslig artig når reirene prydes av fire-kull med jaktfalk noen måneder – eller oftere år – senere. Basert på flere titall vellykkede hekninger i kunstige reir for jaktfalk skrev vi i 2011 en vitenskapelig artikkel om erfaringer fra kunstige reir, sammen med Peder Halvorsen – en tredje Altalege!

MEDISINEN har sin historie, jaktfalken har sin: Kongeliges helse interesserer mange- det være seg blødersykdommer eller rakitt. Andre interesserer av kongenes handel med jaktfalk, jaktfalken som gave til andre overhoder, og jaktfalken i jakt i falkoneringsen. Tidligere tiders utbredelse og forekomst av sykdommer har sin analogi i studier av tidligere tetthet og geografiske forekomst av falk. Pionerer i medisinsk forskning har fellestrekk med de som først kartla og beskrev fuglene i arktiske strøk. Flere av de som tidlig beskrev fuglefaunaen i det høye nord var faktisk leger. I helt tidlige kulturer fantes forfølgelse av syke. Jaktfalken ble også forfulgt; den var en «præmieverdige rovfugl» som den norske stat betalte skuddpremie for. Alt dette er i seg spennende emner. Vi lar det ligge nå.

Jaktfalken er en cirkumpolar art. Det betyr at den finnes i nordområdene rundt

hele kloden; Alaska, Canada, Grønland, Island, Fennoskandia og Russland. I og med at det ikke er det tettest befolkede området i verden er miljøet av dedikerte jaktfalkforskere relativt oversiktlig. Det teller likevel et par hundre hoder. Med vårt etter hvert lange engasjement med og for jaktfalken så er vi også blitt en del av dette miljøet. Vi møter de på kongresser og symposier ulike steder på den nordlige halvkule. Jeg har også vært på distriktsmedisinske konferanser i inn- og utland. Det har slått meg at distriktsmedisin og jaktfalkengasjement har en del til felles: Det er nærmest en forutsetning at det er tynt befolket, det er relativt langt mot nord, det er såpass få ildsjeler at man har oversikt over de fleste, og det er avsidesliggende. Noe som ofte er sant for begge er at for å reise fra ett sted til et annet kreves minst 4 flyreiser! Det har vært sant på falketurer til Island og til USA, samt for distriktsmedisinske møter på Grønland og i Sverige.

Min identitet er i stor grad knyttet til å være lege. Samtidig oppfatter jeg at den i minst like stor grad er knyttet til interessen for falk. Det er litt som å banne i kirka å si at den akademiske interessen – og kunnskapen – for jaktfalk er hakket større enn for medisinen. Det er ikke mindre sant av den grunn. Det er heldigvis ingen motsetning.

■ KENNETHALTA@HOTMAIL.COM

Jeg er så voldsomt opplagt! Jeg har så fryyyktelig overskudd. Vi har det faktisk så godt at det gjør vondt!

■ AMUND PEDER TEIGMO / KREITTA ANDDE AMMUN AMMUN PEDER • Fastlege, Legetasjonen Karasjok Helsesenter

Det viktigste er å gjøre det man tenker på... Å bruke en del av livet til å finne ut hva slags mann man vil være, og resten av livet på å *bli* den mannen.

Samtidig er det veldig greit å ha hobbyer som ikke har noe som helst med jobben å gjøre. Når jeg svinger inn på gården hvor vi bor så eksisterer det ingen ting annet:

Vi bor en mil fra bygda – praktisk talt midt i naturen. Vår hovedaktivitet er naturbruk og å leve av og i naturen.

Vår hovedaktivitet er å leve av og midt i naturen.

Når jeg møter nye mennesker spør jeg slik vi gjør her på innlandet: «Kem e' du?» Det er et godt spørsmål: Hvem er du? Det er ikke så interessant hvilken jobb man har, men hvilken *passjon* man har. Jeg har oppdaget at jeg ikke behøver å henge meg opp i *en* livsoppgave: Det er fint å ha en livsoppgave, men når man har gjort den ferdig så kan man jo bare finne en ny.

En «hobby» kona og jeg har er å starte ny virksomhet. Til nå har vi drevet hundekjø-

ringsfirma, lavvuhotell og til sist startet Karasjok fjellstue. Dette samtidig med vanlig gårdsdrift. En gang var det en mann som ga meg et råd om å ha noe fullstendig annet å holde på med enn legejobben, hvis man skal klare å jobbe lenge i den...

Det er ikke vanskelig å finne ting å gjøre – av og til er det verre å finne ting man har *lyst* til å gjøre.

Det er fryktelig spennende å finne på nye aktiviteter: Egentlig var jeg så irritert på





noen personer en gang at jeg filosoferte litt: «Nå skal jeg finne på noe riktig positivt – så får de se!» Da startet vi opp «Mage-rumpe-lærtrening» i slalombakken. Det ble en langt større suksess enn vi hadde trodd, og vi har etter denne første «irritasjonen» funnet på å henge opp postkasser på toppene rundt Karasjok sentrum: Først kalte vi det «3-på-topp i Karasjok», mens nå er det fem topper med postkasse hvor man kan gå. Kanskje henger vi opp flere postkasser i fremtiden – de koster et par hundrelapper inklusiv bok og blyant: Det er et billig folkehelseiltak man godt kan sponse. Folk går mann av huset for å komme seg opp på disse toppene og skrive seg i boka. Det er viktig å ikke fortape seg i administrasjon og papirarbeid når man finner på slike ting: Det er dørgende kjedelig og egentlig ganske unødvendig: Vi har ingen premier og ingen avgifter. Fylket og kommunen har vært etter oss for å kaste på oss tilskuddspenger til dette, men administrasjonsarbeid vil vi ikke ha.

Mange ganger sier jeg til kona mi: «Jeg skulle ha forsket – jeg skulle ha skrevet...» Hun, min beste kritiker, sier: «Mmmm – skal du ikke heller ta deg en tur med hundene? – det er mye morsommere».

I samisk tradisjon forholder vi oss til åtte årstider:

- Dálvi (sommer)
- Giddádálvi (høstsommer)
- Gidda (høst)
- Giddageassi (høstvinter)
- Geassi (vinter/mørketid)
- Čakcageassi (vårvinter)
- Čakca (vår)
- Čakcadálvi (vårsommer)

Vi lever et liv så nært naturen som mulig og følger disse årstidene: Selv om jeg har en vanlig jobb som lege, så har jeg i høyeste grad egne arbeidsoppgaver og aktiviteter knyttet til disse ulike årstidene. Selv om det meste trygt kan kjøpes over disk i butikk, så er det noe eget når man har høstet av naturen selv.

De åtte årstider er mest gjeldende for oss som driver tradisjonelle næringer som naturdrift eller gårdsbruk/fiske. Et gjøremål kan utsettes til neste årstid hvis arbeidet ikke kan utføres akkurat innenfor en bestemt årstid. Det er ganske travelt å henge med; våren kan dukke opp sånn helt plutselig og forsvinne like fort. I skrivende stund har vi nettopp avsluttet elgjakta. Nå står vinteren med skiturer for døra. Deretter kommer vårvinteren med isfiske, sommeren med laksefiske og sånn fortsetter det.

Tiden går ikke – den kommer.

Ha en riktig fin tid.



■ TEIGMO@ONLINE.NO



Distriktslege med byggeløyve

■ JARLE HJARTAAKER

Lege i Helsebanken, Øystese

Eg er fødd i Norheimsund i 1956, oppvaksten i Steinsdalen like ovanfor Steinsdalfossen. Far min var snekkar og me var sju søsken i eit lite Rødlanshus som far min bygde på kveldstid. Det var alltid noko praktisk som føregjekk med snekring eller bilprosjekt. I august 1973 drukna far min og to små brødre av meg og eg fekk mykje av dei rollene som omfatta praktisk arbeid i heimen. Dette har nok betydd mykje for det eg driv med i dag, både medisinsk og i det praktiske.

Bestefar min vart ein viktig person for meg. Han var felemaker, bonde, bygdeslakter og alt mogelegmann. Han klipte folk og trekte tenner. Det var ein stor og godmodig mann. Han og besto sendte brev til meg

heile tida medan eg studerte. Det var pakkar med strikkasokkar med hundrelappar i til ein fattig student. Bestemor mi var veldig omtensksam, fortalde oss mykje frå tida ho vaks opp. Då budde ho i Minnesota der foreldra hennar slo seg ned etter å ha utvandra i 1890 åra.

ETTER GYMNASET arbeidde eg to år og så, i 1977, begynte eg på medisinstudiet i Groningen i Nederland. Eg bestemte meg tidleg for at eg ville studera medisin. Fleire ting frå mitt eige liv gav meg motivasjon til dette. Aldri har eg angra på dette valget. I Groningen lærte eg å bruke ultralyd under turnustenesta. Dette fekk mykje å seie for praksisen min seinare og eg har drive med

ultralyd i almenmedisin sidan 1983. Eg har også organisert ultralydkurs i mange år. Dette har gjort arbeidet veldig motiverande og rikare. Eg har prøvd spreia den gode budskapen til mange andre og meiner det burde vore i alle praksisar. Dette manglar det enno mykje på. Å få auger på fingrane gjer mykje ny og nyttig informasjon, det har gjort arbeidet meir spennande og ein får testa ut ein del diagnostiske hypoteser med det same. No er billedkvaliteten så god at det er eit svært nøyaktig hjelpemiddel og prisane er låge for godt utstyr. Som i alle yrke er det nok perioder som er tyngre, men eg har enno ikkje kvidd meg for å gå på arbeid og eg føler at fritida har vore med på å skape eit overskot til å mak-





te jobben , sjølv om dette har vore ein jobb i seg sjølv. Det er nok ikkje alltid det me gjer som hjelper andre, men ofte like mykje det me er for dei. Som samtalepartner gjer me sannsynleg like mykje som det pillane våre utretter og eg kjenner meg heldig som kan ha mykje å snakka med mange av pasientane om. Gamle hus og bilar, og ellers det som pregar slike små lokalsamfunn som dei eg praktiserer og bur i. Eg har mykje kunnskap om gamle slekter og kva slags sjukdomar dei hadde. Slik er Ættarbok for Kvam eit godt ekstra bokverk som set slekter i samanheng.

BYGG OG BYGGESKIKK har alltid interessert meg. Heilt frå me var ungar bygde me hytter og snekra ute. Dette har vore ein aktivitet eg har helde på med på sida av yrket mitt heile tida. Det har vore opp-pussingsprosjekt av fleire hus.

Interessa for gamle hus har ført meg mange stader. Eg møtte blant anna Paul Christian Rieber som skulle få sett opp att ei bu i fjellet mellom Voss og Kvam. Eg sa han kunne få eit gammalt laft av meg då det originale huset som skulle byggjast opp opprinneleg var bygt i 1884, hadde vorte teken av stormen fleire gonger. Huset vart fjerna like etter år 1900. Berre ei stein-



røys låg att der grunnen hadde stått. Med pasientar og venner bygde med opp att Kiellandbu på Løkjedalsnuten. Nokre helger med dugnad skapte ei flott hytte, som etter den var ferdig, vart gitt til Turistforeininga. No er den ein del av deira hyttetilbod. Ein slik dugnad er noko av det kjekaste eg har vore med på og det gav gode kjensler for alle som deltok. Kvar helg fekk me besøk av Christian Rieber. Han var då over 80 år, men gjekk heile vegen for å følge med på det som skjedde. Ein veldig hyggeleg og inspirerande mann.

I 1996–97 begynte eg å byggja opp Hardingasete på Ljones. Her har eg bygd opp att gamle hus som eg har flytta frå mange stader. Det har berre vore rivningshus, nesten alle er tømmerhus, men det er nokre stavbygg. Kanskje er det det prosjektet som har gitt mest utfordring og spenning. Det er lagt vannbåren varme frå sjøen til alle husa. Anlegget er sjølvbygd med isolerte grøfter som er laga av isoporkasser. Husa er plassert i terrenget utan planlegging på kart og alle store tre er teke vare på. Her har eg utfolda meg med mykje som har gitt

avkopling frå arbeidet på legekantoret. Mykje vert planlagt i tankane og lagra der utan noko særleg med teikningar og skisser. Eg kan ofte sjå det føre meg, og dette gjev ein slags kick som er veldig motiverande. På denne måten er det meste planlagt. Slik vert tidlege morgonar brukte, og når eg er ute på farten i bil eller på reiser.

INTERIØRET er i stor grad frå den tida husa var nye, men det er naturlegvis gjort noko endringar. Opp gjennom åra har eg samla mange tusen gjenstandar som utgjer mykje av innredninga i husa. Mykje får eg tilbod om gjennom pasientar som vil bli kvitt ting dei ikkje bryr seg om lenger, men som dei meiner kan vera med å skape miljø på Hardingasete. Tunet er bygd opp av 21 hus. Det inneheld konferansebygningar og matservering, samt overnattingsmogelegheiter for omtrent 80 personar. Her er eg ofte med story-telling og møter mange kjekke og interessante personar. Som oftast brukar eg bryggjarhuset som eg har der. Her produserer me øl og sider som vert severt med gode historier og noko å bita i.

For fem år sidan begynte Siv og eg med eit nytt prosjekt. Me skulle byggja oss nytt hus og eg hadde eit hus liggande som eg hadde demontert i Samnanger. Det var eit sveitserhus frå 1899. Me hadde kjøpt oss tomt i Øystese og bygde hus, løe og stabbur av rivningshus. Her flytta me inn for vel fire år sidan. Det har såleis vore recycling av mange gamle bygningar som har vore livet mitt utanom det å vera lege og driva med eit fag som eg er veldig glad i. Husbygginga og det å ta vare på ein kulturarv har vore veldig inspirerande og det er nok ofte litt samtale rundt dette på kontoret også. Mange av mine pasientar er eldre personar. Denne ressursen av masse kunnskap får eg ofte ta del i, og mange blir engasjerte når dei kan læra doktoaren noko. Eg seier at eg er heldig som har så mange konsulentar på besøk heile tida. Mykje lærdom om gammal byggeskikk kjem frå desse konsulentane, det gir gode samtaler og felles glede for alle.

God jul til alle saman.

■ JARLEHJARTAAKER@GMAIL.COM





Om å dyrke sine interesser (urter og grønnsaker) på 70 gr. nord

■ KARIN STRAUME • Fylkeslege i Finnmark

Vi er så heldige å bo i et renovert, gammelt hus i strandkanten. Riktignok er det ikke 20 grader i sjøen, og sjelden i luften, men til gjengjeld har vi ganske mange grader nordlig bredde. Hagen er mitt fristed. Ikke en hage slik du kanskje er vant til å se den for deg: med roser, bugnende frukttrær og hengkøye mellom de gamle eiketrærne. Men det spirer og gror også her i nordøst.

Værhardt? Ja vel, men desto større seier hver gang jeg får noe til å vokse. For 12 år siden plantet vi fire rognetrær. De var ca. 150 cm høye da vi plantet dem. Året etter var de 140 cm, og året deretter under 130. Da forsto jeg at noe måtte gjøres. Jeg pakket dem møysommelig inn om vinteren, og langt om lenge har de kommet på offensiven og nå greier seg selv. De har passert 250 cm og i år blomstret de for første gang. For en seier!

Jeg tror det er dette som fascinerer med ved å drive hagebruk her nord: Finne ut av naturens luner; hva er mulig og hva er ikke mulig? Finne fram til arter som trives her,

spille på lag med naturkreftene, prøve å tøyne grensene for hva som er mulig å få til å gro. På det meste har jeg hatt 12 forskjellige urter og 14 forskjellige grønnsaker/bær; noen riktignok under plast eller tildekket om vinteren.

Og for en smak! Urter, grønnsaker og bær som har vokst langsomt og med sollys døgnnet rundt, får mye kraftigere smak enn dem man kan kjøpe i butikken. I en kort og hektisk sommersesong høster jeg og fryser ned, slik at jeg alltid har «friske» urter gjennom hele vinteren. Når alt modnes på én gang uti august, kan det bli i travleste laget. Spesielt hvis fjorden er full av sei og myra full av multer samtidig. For fremmede kan dette området se karrig og ugjestmildt ut, men naturen her er ufattelig rik hvis du kan høste når tiden er der. Fra uminnelige tider (lenge før fryseboksen og Rema 1000) har menneskene vært avhengige av å sanke til vinterforråd, og jeg kjenner at jeg har det i blodet fremdeles.

For meg har disse tradisjonelle aktivite-

tene, som tidligere var nødvendige for å overleve, blitt en kjærkommen adspredelse fra et oppjaget, moderne yrkesliv. Når jeg arbeider i hagen i de lange lyse kveldene – hvis myggen ikke er for hissig – blir tidsklemma aldeles usynlig. Mens jeg holder på med én arbeidsoperasjon, oppdager jeg straks tre nye ting å ta fatt på. Slik flyr timene uten at jeg merker det, og mørkere blir det ikke uansett hvor lenge jeg holder på. De nære oppgavene fyller tankene, og bekymringene fra jobben fjerner seg og blir mindre påtrengende. Luking er noe av det mest avkoblene – i betydningen å bli koblet av alle jobbtanker – jeg kan tenke meg.

Få ting gir meg mer glede enn å se ting gro – planter så vel som mennesker. I hagen kan jeg bruke alle mine krefter på å legge til rette, forbedre jorda, gjødsle, vanne, luke, tynne, dekke til – men selve veksten skjer utenfor min kontroll, som et mirakel. Kanskje nesten litt som å være lege ...?

■ KARIN.STRAUME@HELSEDIR.NO

Rovfugl som lidenskap

■ ARVE ØSTLYNGEN

Fastlege, Nordlys Legesenter, Alta. Praksiskonsulent, Finnmarksykehuset

Haukugleunge. FOTO: ARVE ØSTLYNGEN



Utposten har utfordret meg til å skrive om noe som betyr mye for meg, og som gir nye tanker, gleder, energi – rett og slett overskudd og arbeidslyst!

For meg er rovfugl en slik aktivitet, og sannsynligvis den av mine hobbyer som tar mest tid. Samtidig gir den også en masse tilbake i form av opplevelser, energi og glede! Det er også en fysisk hobby der skiturer, fotturer og fjellklatring gir mye trim «på kjøpet».

Min interesse for rovfugler begynte allerede i tidlige barneår, den gang som del av en bred interesse for alt som hadde med natur å gjøre. Rovdyr og rovfugl hadde

imidlertid en spesiell tiltrekning og fascinasjon for meg da også. I barnlig naivitet og optimisme førte jeg stadig «ulvevalp» øverst på ønskelista til jul, uten at mine foreldre syntes å ta det til etterretning... Senere ble naturinteressen ytterligere penset inn på rovfugl da jeg som 16-åring fikk sommerjobb som feltassistent ved Rovfuglundersøkelsene i Alta-Kautokeino vassdraget, ledet av rovfuglforskeren Per J. Tømmerraas. Et pluss i søknaden var det

tydeligvis at jeg nylig hadde funnet det første spurvehauk-reiret i Alta. Undersøkelsen var for øvrig en del av konsesjonsvilkårene som Statkraft ble pålagt i forbindelse med utbyggingen av Alta-Kautokeino-vassdraget, og den skulle se om oppdemningen ga konsekvenser for den lokale rovfuglbestanden. I en 10-års periode hadde jeg således drømmesommerjobben, med oppgave å finne alle rovfuglhekkinger



Jaktfalkunger med personlighet.

FOTO: ARVE ØSTLYNGEN

Mange reir krever fjellklatreutstyr for å nås.

FOTO: ARVE ØSTLYNGEN





Utsikt over Store Lerresfjorddalen.

langs en 50-km strekning av Alta-Kautokeinoelva, fra Sandia gård og opp til Masi. Deretter skulle produksjonen i reirene måles ved å telle antall unger i hvert reir. I tilgjengelige reir ringmerket vi også ungene, for å få data på trekkruiter og overvintringsområder. Dette var en utrolig lærerik periode, der jeg ble godt kjent med de ulike artenes særtrekk når det gjaldt reirvalg og hekkebiologi. Jeg lærte å finne kongeørnas store kvistreir i bratte stup, og dvergfalkens godt skjulte reir på bakken eller i gamle kråkereir. Hver art krevde sin metodikk når det gjaldt å finne reirene, og ofte innebar det timelange økter på utvalgte observasjonsposter, for å lytte og speide etter tegn til hekking.



Bygging av kunstig reir for jaktfalk.

Fra å leite reir i det omtalte undersøkelsesområdet, begynte jeg å leite etter hekkeplasser for rovfugl også i mine hjemmeområder rundt Alta. Fast følgesvenn på disse rovfugl-turene var, den gang som nå, kollega Kenneth Johansen i Alta, som har delt min interesse for rovfugl siden barneskolen. De siste 20 årene har vi kartlagt og monitorert kongeørn og jaktfalk i et 10 000 km² stort område bestående av nær hele Alta kommune og vestre del av Kautokeino kommune. I Alta og Kautokeino har vi i tillegg god oversikt over hekkeplasser for vandrefalk, hønsehauk, havørn, fjellvåk og spurvehauk. Sammen med en håndfull andre rovfuglentusiaster i Alta stiftet vi i

Artig når perleugleholken har fått leieboer. FOTO: ARVE ØSTLYNGEN



2011 Rovfuglgruppa i Vest-Finnmark (ROV). ROV er en ideell forening med formål å kartlegge og bevare rovfuglbestandene i Finnmark, og blir gledelig nok mye brukt som høringsinstans i arealsaker/utbyggingssaker.

Allerede fra januar av begynner det å krible i kroppen etter å komme seg ut på tur for å se om uglene forbereder hekking, eller for å sitte noen timer ved et jaktfalk- eller kongeørnreir. På denne tida kan man se om fuglene har startet hekkeforberedelser, i form av skriking, reirbygging eller fluktlek.

Hekkeplasser

Det å finne hekkeplassen for en art er en spesiell ting. Reiret er en veldig sentral del av leveområdet for en rovfugl, og representerer på mange måter sentrum i dens verden. Jeg opplever det svært givende når jeg kan bruke den erfaring og kunnskap jeg har tilegnet meg gjennom mange år, til å lokalisere de ulike artenes hekkeplass. En historie fra i sommer kan illustrere dette: Jeg hadde fått tips om gjentatte observasjoner av en ørn som satt i veikanten et sted i Alta. Ut i fra adferd, årstid og sted, dreide det seg mest sannsynlig om en nylig utflyttet havørnunge. Det igjen måtte bety at reiret ikke kunne være langt unna. Nylig dro jeg til det aktuelle området for å prøve å lokalisere reiret. Etter noen timers speiding med kikkert og teleskop fant jeg ørne-reiret, ganske så nært der ungene hadde sittet tidligere i sommer. En masse dun rundt reiret bekreftet at det hadde vært hekking der i år, og et nytt havørn-reir kunne noteres. Gleden over å leite og finne, tror jeg ellers er ganske analog med aktiviteter som jakt og fiske, der reiret i mitt tilfelle er det ultimate målet for jakten.

Å bygge og sette opp egnede hekkeplasser for ugler eller rovfugl, gjør at en selv kan påvirke hvilke arter som slår seg ned i et område. Mange uglearter er avhengige av hule trær for å hekke, men strever med mangel på egnede hultrær i naturen. Henger man opp egnede kasser kan man således få tilslag av arter som ellers ikke kunne ha hekket. Rundt mitt eget hus i Tverrelvdalen, Alta, har jeg på denne måten fått hekking både av spurveugle, perleugle og haukugle. Nærværet av disse artene i området tilfører for meg området en betydelig verdi! Flere av ugleartene synger om kvelden og natta utover vårvinteren, hver med sin signatursang. Gjennom disse natlige serenadene, kan jeg derfor følge med på hvilke ugler som har annektert de ulike uglekassene.



Reirunger av hømsehauk. FOTO: ARVE ØSTLYNGEN

Utrolige personligheter

Enkelte år har det vært hekking av jaktfalk ganske nær vei, og jeg har kunnet gjøre hyppige besøk over mange timer for å observere paret. Selvsagt på god avstand for ikke å forstyrre. Å sitte slik godt innpakket i vinterklær og fjellduk (ofte i 15–20 minusgrader) gir en utrolig ro og tid til å bare la tankene flyte.

Lange perioder uten at noe skjer, gjør ingenting så lenge man vet at tålmodigheten blir belønnet bare man sitter lenge nok. Og det å få se disse utrolig flotte fuglene i kurtise, flyoppvisninger og bytteoverlevering, er belønning og motivasjon nok for ventetida!

Utover vårvinteren blir det hyppige besøk rundt til de ulike rovfugl-lokalitetene, med en mer intensiv kontrollrunde med snescooter i april. Da kontrollerer Rovfugl-gruppa alle kjente kongeørnlokaliteter i undersøkelsesområdet (10000 km²), og får samtidig også besøkt en del jaktfalklokaliteter. Begge disse artene starter eggleggingen allerede i mars–april, og siste halvdel av april er ROV ute for å se hvilke par som har gått til hekking og ligger på egg.

De parene som har lagt egg, besøker vi på ny i juni måned, for ringmerking og telling av unger.

Det er sterke opplevelser å håndtere unger av ugler og rovfugl på nært hold. De utviser utrolige personligheter i utseende og oppførsel, og det kan virke utrolig at de små dvaske dunungene (for eksempel av vandrefalk), skal vokse til å bli verdens ras-



Ringmerking av fjellvåk. FOTO: ARVE ØSTLYNGEN

keste skapning og fullendte jeger! Det er alltid populært å ha med barn på slike turer, hvor de får studert fugleungene på kloss hold. Vinterturene hvor man sitter i ro i to til tre timer, kanskje uten å se en eneste fugl, er til sammenlikning ikke spesielt egnet for familieutflukt...

Rovfugl som vitenskap

I 2011 hadde vi gleden av å delta på en internasjonal jaktfalkkonferanse i Boise, Idaho. Der la vi fram to vitenskapelige artikler om jaktfalk fra vårt studieområde,

forfattet av tre leger fra Alta; Kenneth Johansen, Peder Halvorsen og undertegnede (<http://peregrinefund.org/subsites/conference-gyr/proceedings/215-Johansen.pdf> og <http://peregrinefund.org/subsites/conference-gyr/proceedings/215-Johansen.pdf>). Det var en veldig artig og samtidig lærerik prosess med å sammenfatte data vi hadde samlet gjennom mange år, og presentere det i to vitenskapelige artikler. Vi har fortsatt mye upubliserte data og håper å få skrevet flere artikler i årene som kommer.

■ AOESTLY@ONLINE.NO



Utposten
ønsker sine lesere
en riktig *god jul*