

# Utposten

8 2021  
ÅRGANG 50

BLAD FOR ALLMENN- OG SAMFUNNSMEDISIN



TEMA

*Den draumen eg ber på*

# INNHOLD

**1** LEDER: Den draumen eg ber på  
*Marit Tuv*

**2** Eit ansvar å bære  
*Anne Synnøve Lunde*

**4** Midtvegs i livet  
*Lisbeth Homlong*

**6** Det vakje sånn det sku bli  
*Jan Schille*

**8** Går det bra?  
*Øystein Furnes*

**10** I drømmen min har det ikke vært forgjeves  
*Knut-Arne Wensaas*

**12** Draumen om å eta av kunnskapens tre  
*Geir Sverre Braut*

**14** Fastlegen som livsveileder  
*Cathrine Abrahamsen*

**16** Drømmen om overskudd  
*Guro Hafnor Røstvig*

**18** Takk til verden, takk til svanene  
*Johanna Westin*

**20** Draumen om det gode liv  
*Frøydis Gullbrå*

**22** Eg var svolten på livets og markens grøde - og fekk det  
*Ronny Cassells*

**24** Hjelparen  
*Kari Møen*

**26** Draumen som tok mange omvegar  
*Knut Vassbø*

**30** Lunchbordet  
*Katrine Haga Nesse*

**32** Drøym saman med meg?  
*Morten Munkvik*

**34** Ved nyingen  
*Njål Flem Mæland*

FORSIDEFOTO: Helle Dunker  
Foto 2. OMSLAGSSIDE / SIDE 1: Helle Dunker  
Foto SIDE 36 / 3. OMSLAGSSIDE: Colourbox

DESIGN/LAYOUT:  
Morten Hernæs, 07 Media

REPRO OG TRYKK:  
07 Media

# Den draumen eg ber på

Kvart år byr *Utposten* sitt julenummer på refleksjonstekstar frå legar over heile landet. Temaet for julenummeret dette året er «Den draumen eg ber på». Orda er henta frå det kjente diktet til Olav H. Hauge:

## *Det er den draumen*

Det er den draumen me ber på  
at noko vedunderleg skal skje,  
at det må skje –  
at tidi skal opna seg  
at hjarta skal opna seg  
at dører skal opna seg  
at berget skal opna seg  
at kjeldor skal springa –  
at draumen skal opna seg,  
at me ei morgonstund skal glida inn  
på ein våg me ikkje har visst um.

Hauge (1908–1994) er ein av våre mest leste og siterte diktarar. Han var varsam med å leggje føringar for korleis dikta hans skulle tolkast, men kona hans gjennom mange år fortel at han drøymde om å ri inn til ei stille vik frå eit stormfullt hav og om å finne ro og fred i sinnet.

Hauge var ustabil psykisk og sjuk då dette diktet vart ført i pennen (1).

Draumar kan motivere og gje kraft. Vi kan drøyme om noko vi gjerne vil få til, om håp for framtida eller om korleis noko burde vore. Draumen kan verte røynd eller for alltid vere ein draum. Når draumen skil seg mykje frå kvardagen, kan den også ha ein kime i seg til å ikkje verdsetje det livet vi har. Den som er frisk har ofte mange draumar, medan den som er sjuk mest av alt ynskjer seg å verte frisk. Samstundes kan det være draumane som held oss gåande gjennom vanskelege periodar av livet. Konfrontert med døden kan vi nokre gonger sjå den enorme livskrafta som bur i håpet om å nå eit mål ein siste gong.

I dette julenummeret fortel eit knippe kollegaer om sine draumar. Vi håpar at tekstane kan bringe fram nye synsvinklar, håp for framtida og tru på notida. Redaksjonen ynskjer alle leesarar ei fredfull jul og eit riktig godt nytt år.

MARIT TUV

## REFERANSE

1. [https://www.nrk.no/kultur/\\_det-er-den-draumen-er-norges-bestе-dikt-1.13140034](https://www.nrk.no/kultur/_det-er-den-draumen-er-norges-bestе-dikt-1.13140034)





# Eit ansvar å bære

■ ANNE SYNNOVE LUNDE

Fastlege, Slidre legesenter, Vestre Slidre kommune

Midt i ei moltemyr slo det meg, antakeleg grunna auka blodstraum til hovudet som då var nede ved knenivå, at me har overtatt vaka! Det er så ein nesten ikkje får puste ved tanken på kva ansvar som kviler på våre skuldre. Ikke berre vakta etter Per Fugelli, men også etter bestemor. Korleis sylter ein eigentleg molter? Kva bør vere rettferdige snor for livet mitt? Som menneske og som fastlege?

For å bli spesialist i allmennmedisin, må ein ha to år i open, uselekert praksis. Kva vil eigentleg det seie? Er det berre ei byråkratisk ubetydelegheit? Eller er det å drive ein open og uselekert praksis kjerna av faget vårt og nettopp det som skal til for at me kan utgjere ein skilnad i samfunnet? Er det dette som har gjort oss nesten like populære som Vinmonopolet?

Eg har jobba vel to år på sjukehus med selekerte pasientar og i to fastlegepraksistar med under eitt års varigheit. Men no i det andre året på min noverande arbeidsplass er det mogleg å aue kva kontinuitet og kjennskap betyr for pasientane og samfunnet.

I 2017 skrev Per Fugelli kronikken «Takk, Norge – og god vakt» i *Aftenposten* (1). Kva er det me må ta vare på ved samfunnet vårt? Her blir rettferd, tillit og friedom vektlagt. Dette er verdiar me må verne om som samfunn. Kan me verne om desse verdiane gjennom yrkesutøvinga vår? Ja, det trur eg.

## Rettferd

Per Fugelli skriv:

«Vi har bygd sterke ordninger for helse og utdanning som samfunnet eier. Når du blir syk, får du helsetjeneste av første klasse, uavhengig av rikdom og rang.»

Noko av det finaste med denne jobben er at me er til stades for dei som treng det. Og det er ikkje me i første omgang som definerer kven som treng oss. Det er opp til kvar enkelt å ta kontakt. Me er her for alle. Eit gode med dette utgangspunktet, er at me har ein unik moglegheit til å verkeleg hjelpe! For

det er ikkje lett å gi hjelp til nokon som ikkje ynskjer det sjølv. Eller å føre ei samtale på berre behandlaren sine premissar. Vedkommande må velje det og ynskje det sjølv. Og slik primærhelsetenesta er bygd opp, er det jo nettopp det dei har gjort.

Fugelli held fram: «Solidaritet er ikke et grunnstoff som finnes i naturen. Det rettferdige samfunn må vi ville og velge.»

## Tillit

Av Ingvar Wilhelmsen har eg lært at ein kan konfrontere pasientane om ein først har vunne tillit og vist at ein er ein som vil dei vel. Eg hadde hørt det og forstått det, men givande er det å erfare det. Kjedelege formaningar om røykeslutt og trening går stort sett bra, men ein gong vart eg oppgitt etter å kjent på at me snakkar jo berre forbi kvarandre. Han meinte NAV berre masa og ingen hørde på han: – Ja, men kva er planen din? Du blir jo ikkje betre, korleis kan du meine at du skal koma attende i gamlejobben din? Eg syns du skal høre på NAV no og ta imot hjelp med arbeidsutprøving, enn kor slitsamt det er, sa eg irritert. Han ser på meg med eit forbausa blikk, eg vart litt forbausa sjølv over at eg sa det eg tenkte høgt, før han lener seg fram og klaskar til med hendene over begge lår så det smell, og seier: – Ja! Han reiser seg, set seg att og fullfører: – Du vil meg jo faktisk berre vel, du. Du har rett. Heldigvis kunne eg parere med: – Ja, og det vil jo saksbehandlaren din på NAV, óg.

Per Fugelli seier det slik:

«Når mennesker vil hverandre vel, oppstår tillit. Når vi stoler på at den enkelte yter, hjelper og krever når det er nødvendig, da oppstår tilhørigheit.»

Pasientane kjenner foreldra mine, ei bestemor og ordføraronkelen min, noko som igjen gir ei forventning om at eg kjenner dei. Kan eg eigentleg helse heim når dei ber meg om det? Eg får lov å behandle dei og blir tiltrudd viktige oppgåver og røyndomar. Eg er utanforståande, men ein del av det tette samfunnet. Det er ei trygghet i at nokon veit.

Og så er det den klassiske: «E har så ilt i øklun mine! Ja..., du veit no forresten kva det betyr, du!»

Allmennmedisinen er som ein eigen familie eller eit eige lite univers. Miljøet er identitetsskapande. Dette er ein tryggleik når ein er mykje aleine om avgjerder, når ein er aleine lege i pasientrommet. Eg er den som på rett måte må innhente informasjon, bearbeide informasjonen og trekke konklusjonar. Då må eg ha tillit til meg sjølv.

Samstundes er det òg eit teamarbeid. Medarbeidarar kjenner kanskje pasienten frå før, dei ser pasienten på vegen inn frå venterommet. Pasientane vel ikkje berre fastlege, dei vel seg eit heilt kontor. Pasientane byter ikkje nødvendigvis legekontor, om fastlegen reiser vidare. Dei vil behalde hjelpa dei er vande med å få ved sårskift eller regelmesige blodprøvekontrollar. Dette er eit system bygd på tillit til kvarandre.

## Fridom

Per Fugelli har sagt at «Retten til svakhet og avvik er frihetens kjerne.»

Denne retten kjempar me for kvar dag. Det handlar for meg om å hjelpe vedkommande der han eller ho er, og la den som ber om hjelp sjølv få velje vegen vidare. Dette er for mange kjent som hemmelegheita i all hjelpekunst (2).

Jobben gir til ein viss grad individuell fridom til ivrig bærplukking og syltetøyking ein formiddag etter vakt.

Men størst er verdien av å ha ein meaningsfull jobb og vite at ein utgjer ein forskjell.

Eg håpar me blir gitt dei verktøya som trengs for å kunne gå denne vaka i mange år til. Mykje god innsats er lagt ned i året som er gått, og no er tida her då moltene skal nyttast!

## KJELDER

1. Takk, Norge – og god vakt, Aftenposten.no (08.08.2017).
2. Om hjelpekunsten – av Søren Kierkegaard

■ ANNE.S.LUNDE@GMAIL.COM



TRESNITT PR JR TIL LISBETH Knut Wester  
22/11 - 2011

**Tresnitt laget av Knut Wester.**

Knut Gustav Wester (1940–) er en norsk neurokirurg og professor emeritus. Han er cand.med fra Universitetet i Oslo, og forsvarte sin doktorgrad samme sted. I 2010 ble han tildelt Kongens fortjenstmedalje i gull for sin innsats for neurokirurgien i Norge og Etiopia.

KILDE: WIKIPEDIA

# Midtvegs i livet

■ LISBETH HOMLONG

Seniørrådgiver, Statens helsetilsyn

«Vi er av samme stoff – som drømmer ves-  
ves av; vårt lille liv er omringet av søvn» –  
Prospero i *Stormen* av William Shakespeare  
(ca. 1611).

For nokre år tilbake blei eg gjort merksam på det såkalla «bedrager syndromet». Det var som å møte meg sjølv i døra. Dei som lir av dette syndromet opplever seg sjølv som ein «bedrager» innan sitt fag eller miljø. Dei som er ramma er objektivt sett intelligente, kunnskapsrike og dyktige nok for oppgåvane eller stillinga dei har, dei presterer minst like godt som kollegaer og konkurrentar, men dei tvilar altså på eigne evner og kompetanse. Dei kan innbille seg at dei ufortent eller urettvist har oppnådd posisjonar eller suksess ved hjelp av flaks eller med falske føresetnadar. Sjølv med gode resultat og tilbakemeldingar, er dei likevel konstant usikre og kjenner på ei underliggende frykt for å bli avslørt som ein bløffmakar.

I samtaler med gode vene har eg funne ut at eg ikkje er åleine om å kjenne på dette fenomenet. Dessutan har Kristin Skogen Lund, konsernsjef i Schibsted, tidlegare direktør i NHO – og mykje anna – fortalt at ho også har lidd av «bedrager syndromet». Skogen Lund, ei drivande dyktig dame, kanskje den beste vi har i dette landet – har kjent seg inkompotent og tvilande. Det hadde eg ikkje sett før meg!

Den som hadde hatt sjølvtilletten til ein middelmåtig, middelaldrande kvit mann. Eg veit ikkje kven som sa dette først, og det kan vere at kvite, middelaldrande menn som les dette føler seg krenka no. Dei om det. Men det er noko i det. Tenk om eg hadde hatt ein slik sjøvtillit med meg opp gjennom livet. Det har eg drøynt om.

Eg har undra meg på om denne kjensla av å ikkje strekke til delvis heng saman med det eksepsjonelle i legeyrket. Samfunnet rundt oss og vi sjølv stiller høge krav – med rette. Og i møtet med pasientar er det lett å kjenne seg utilstrekkeleg. Det er ikkje rom for å ha ein dårleg dag, når 15–20 menneske med bekymringar, plager og sjukdom skal innom kontoret ditt i løpet av dagen. Ei feilvurdering kan potensielt få

fatale konsekvensar. For min eigen del har det resultert i vedvarande sjølvrefleksjon rundt utøvinga av yrket mitt, stadig fokus på kva som ikkje fungerer og på forbetringspotensial. Det er for så vidt ein god ting å ta lærdom av eigne feil og manglar. Men samtidig må ein forsone seg med at ein ikkje alltid får det til. Og ein må passe på å ta med seg suksesshistoriene.

Umerkeleg er eg vorte middelaldrande. Eg har godt over 20 år bak meg i arbeidslivet og har kanskje 20 år igjen – dersom eg held meg frisk og arbeidsfør. At eg tenker slik, er eit aldersteikn! Det er ei stund sidan eg var ung og lovande, for å seie det sånn. Når eg heler på nyttilsette kollegaer i Helsetilsynet, går det opp for meg at eg kunne vore mor til fleire av dei. Huff! Men profesjonelt føler eg meg trygg og verdsett, og eg veit at eg blir sett på som kunnskapsrik og kompetent. Det er eg glad for. Objektivt sett har eg oppnådd mykje i livet. Likevel. Eg har framleis ei uro i meg.

«Midtveges fram i gonga gjennom livet eg fann meg att i tjukke, svarte skogen, i vilksa för eg langt från rette vegen. Korleis den ville, tette skog var laga, ulendt och kronglut, det er vondt å skildre, for berre tanken vekkjer opp at redsla. Så ufjelg skog er lite betre enn döden, men skal det från det gode som eg fann der, eg nemne må dei andre ting eg røynde. Eg veit kje visst å seie koss eg kom dit, så dorsk av svevnen var eg ved det leite, då eg den eine sanne veg forsaka.»

Slik innleiar Dante første del av *Den guddommelege komedie*, der hovudpersonen er på veg inn i inferno, eller helvete om du vil – eitt av mine favorittparti frå verds litteraturen. Eg les det som ein metafor på midtlivskrisa eller andre kriser og vanskar vi kjem oppi gjennom livet. Når eg ser meg attende, kan eg ikkje hugse at eg har hatt nokon konkret draum eller noko fastsett mål med livet eller karrieren. Men dei vala eg har tatt undervegs, det som har falt ned i min veg, alt eg har sagt ja til, og det eg har valt vakk, har ført meg dit eg er i dag. Eg kan ikkje velje på nyt. Jordsmønnet er satt. Mange kan føle seg låst når dei kjem eit stykke ut i livet og innser

dette. Kostnaden kan vere for stor, dersom ein vil bryte ut og velje noko anna. Og kva kan eg eigentleg drøyme om heretter? Ein ny karriere? Nei, eg er nøgd med den eg har. Ein god pensjon? Nei, veit du kva – eg nekta! Ein ny, spennande hobby? Kanskje det. Barnebarn. Ja, men nokre år fram i tid. Ein ny kjærliek? Ja, gjerne.

«Til slutt eg kom til foten av ein kolle, der denne døkke dalen tok ein ende, som hadde gjeve redslesting i hjarta: Då såg eg opp og såg at kollens aksler alt kledd var i strålar frå planeten, som syner godtfolk lei på alle vegen. Då stilna otten av ein liten smule, som hadde sett seg fast i hjartegropa, den natt eg vandra i så djup ei pine.»

Det løyser seg for Dante. Når han ser lyset på toppen av kollen framfor seg. Sjølv har eg meir eller mindre klart å riste av meg «bedrager syndromet» – det er ei god kjensle. Men eg veit ikkje kva eg drøymer om lenger. Eg håpar eg held meg frisk og sprek, slik at eg kan halde fram med å gjere det eg likar. Eg er framleis

nyfiken. Eg vil ikkje stå  
stille. Eg vil vere i

stadig bevegelse.  
Eg vil lære meir.  
Forstå meir.

Oppleve meir.  
Leve lenge.

Oppleve nye  
generasjonar  
etter meg.

Leve no og  
i framtida.  
Eg trur livet  
er draumen.

Som Prospero  
seier i *Stormen*.



## KJELDER

- «The Illustrated Stratford Shakespeare», Chancellor Press, 1993
- Bedrager syndromet – Wikipedia
- Bedrager syndromet – aldri å kunne anerkjenne sine eigne evner og prestasjoner (DN+) | DN
- Dante Alighieri: «Den guddommelege komedie», Gyldendal Norsk Forlag, 2000

■ LISBETH.HOMLONG@HOTMAIL.COM



# Det vakje sånn det sku bli

JAN SCHILLE

Kombilege, Bokn kommune

«Jammen, eg har jo friske unga, kjekke mann, nytt hus og fine hytta, det e jo ingen grunn til at eg ska vær deprimert. Alt e jo egentlig fint». Ho hadde omtrent sagt det samme før, og i dag sa ho det igjen. Livet hadde ikkje vorte slik ho hadde tenkt seg det.

Eg drøymde ein gong om å bli psykiater. Nysgjerrig på kvifor menneske gjer som dei gjer. Fascinert over dette yrket der ein kan komme så tett på. Tok sommarjobb på psykiatrisk sjukehus allereie før medisinstudiet. Heldt fram på somrane etter kvart som preklinikk vart klinikks og det fjerne målet om å bli lege stadig kom nærmare. Lykke i turnustrekninga – eg kunne velge ein plass med tredekt turnus med fire månadar på DPS.

Mora i stolen framføre meg hadde ikkje hatt ein slik lett veg mot sitt noverande liv. Dårlege kort var delt ut, alle såg ein anna veg. Ingen såg henne. Til ho fann ein som såg henne. Som ikkje forsvann eller svikta henne. Ikkje gjennom utdanning og familiestifting. Ikkje gjennom oppussing og våkenetter. Og heller ikkje då kroppen sa stopp.

Tredekt sjukehusturnus kasta av seg, DPS venta på meg medan eg skulle ha distriktsturnus. På eit fastlegekontor med eit fyrtårn. Der, i desse seks månadane brast draumen eg hadde bore på sidan vidaregåande. Men eg fekk det ikkje med meg. For glad og nøgd skunda eg meg vidare til DPS, til fast jobb og lagt løp mot psykiatertittelen.

«Det vakje liksom sånn det sku bli, det må jo vera noke ant som e gale». Og så tar ho seg i det igjen. Ho veit utgreiinga har vore brei, steinane er snudd, det er ingen raske løysingar att. Aksepten for dette er skjør, og grublinga kjem fort. Ho skulle jo vere i jobb, prioritere seg sjølv meir etter travle år med små barn. Men kroppen er tom for krefter. Lønsinntekt ei luftspeglung langt der framme. Fastlegen har vore der. Fastlegen er vorten vist tillit, ho har satt ord på livet sitt, og eg er vorte uendeleg mykje klokare om korleis livet vorte forma nettopp dette mennesket.

På DPSet forsto eg at draumen eg bar på hadde brista, at det ikkje var sånn det skulle vere. Endeleg reflekterte eg over draumen som hadde vore og kvar den hadde

brakt meg. Inn i den moderne psykiatrien, inn i eit Helse-Noreg utanfor universitetssjukehusa med vilkårleg tilgang på fagfolk, inn i eit system der eg ikkje kjende meg att i prioriteringane. Inn i eit system som for ofte ikkje såg mennesket. Ikkje på den måten ein fastlege kan få høve til. Ikkje på den måten ein treng å bli sett for å forstå kvar er ein og korleis ein skal koma seg vidare.

Eg trur draumar kan vere farlege. Skal eg sei det til ho som kjempa med korta ho hadde, ho som rett før målstreken for sin draum ligg langflat? Ho unnskylder seg – det kan ikkje vere rett bruk av tida mi å prioritere henne og høyre på klaginga hennar. Men vi vert fort samde – ho treng det og eg trur det er viktig. Vi snakkar om draumar som var – og livet som kjem. Om å fri seg frå gamle draumar. Kanskje ein skal finne nye. Mest snakkar vi om å akseptere det som er og det som var. Vi snakkar om det å være tilfreds. Min draum er å være tilfreds. Der eg er. Og der er eg no.

JANSCHILLE@GMAIL.COM



# Går det bra?

■ ØYSTEIN FURNES

Kommuneoverlege, Sunnfjord kommune

Det går bra.

Kor ofte har eg ikkje som medmenneske sagt desse orda til vene og familie, som far til borna mine, som lege til pasientar og på-rørande. Nokre gonger i trygg visse om at det stemmer. Andre gonger med større eller mindre uro, med trøystefulle tilleggsord for å ikkje sleppe håpet:

Eg vonar det går bra. Det kan gå bra.

Så er det stundene når det ikkje vil gå bra, liding og død er kanskje det einaste som står att. Då kan eg som lege trøyste og lindre, ved å vere til stades, ved å gje best mogleg medikamentell og ikkje-medikamentell lindring, ved dyktige medarbeidarar, ved familie som vert styrkte til å vere i det saman med den som skal døy. Kanskje er det gongane vi saman har lukkast i å gjere pasienten sine siste dagar og timer så gode og trygge som råd, eg sterkest har hatt kjensla av at det gjekk bra.

I eige liv kjenner eg på det same, draumen om at det vil gå bra. I livsval som kanskje har overraska både meg sjølv og dei kring meg. I det å ta på seg oppgåver eg ikkje har vore direkte budd på. I det å sette seg inn i heilt nye fagfelt. Den indre drivkrafta og draumen hjelper meg til å finne vegar, støttepelarar, synsvinklar på veg mot eit mål som godt kan endre seg undervegs. Gleda ved å nå delmål, kjenne på at det endelege resultatet tek form, tydelegare sjå kva som gøymer seg i hildringa i horisonten.

Gongane eg har flytta i oppvekst og voksen alder, åra vi oppdrog våre eigne born,

å leve i eit langvarig parforhold, då eg starta og sidan utvikla eiga gardsdrift, dei snart to åra eg har arbeidd som kommuneoverlege i ein pandemi. Draumen om at det vil gå bra har vore til trøyst og motivasjon når motbakkane har vore som tyngst. At eg har stått i det er både mi eiga og andre si forteneste – eg må sjølv legge lidenskap og krefter inn for å nærme meg draumen, og eg klarer det aldri åleine. Når draumen vert delt, er opplevinga sterkare. For er ikkje heile livet ein veg mot draumane våre, og bør vi ikkje ha det kjekt og hjelpe kvarandre på denne vegen? Det meste er kvardagar, å ha mål å jobbe mot set farge på mange av desse da-gane. Dette gjev meg mening i livet.

Draumen kan skakast. Kjensla av motløyse vert sterk når eg les FN sin klimarapport. Når eg ser at verdas befolkning har dobla seg i mi levetid. Når eg innser nivået av artsutrydding. Når eg høyrer ein heimleg debatt som i liten grad evner å ta inn over seg realitetar og konsekvensar. Tiltak er lett å støtte på avstand, vanskelegare når det krevst innsats lokalt. Også her må eg bere på draumen, og la målet påverke eigne handlingar undervegs. Nokre må gå framfor. Det kan vere du, det kan vere eg, det kan vere mange. Det kan bli til faglege og politiske val som gjer verksemder, kom-muniar, fylker og nasjonar i stand til å våge finne nye vegar.

Eg vonar det går bra. Det kan gå bra.

Det må gå bra.

■ OAFURN@GMAIL.COM



# I drømmen min har det ikke vært forgjeves

■ KNUT-ARNE WENSAAS

Fastlege, Kalfaret legesenter, Bergen kommune

Jeg har vært allmennlege i 25 år og i 20 av disse fastlege ved samme kontor. Det har vært en reise som ikke er avsluttet, og hvor jeg har beveget meg fra å være en fyr fra Hallingdal som jobber som lege til å virke-

lig BLI lege. Og ikke en hvilken som helst lege, men en allmennlege. Det har blitt en viktig del av identiteten min.

Fastlegelivet er variert. Jeg tenker at det på mange måter ligner jazz. Temaet er gjen-

kjennelig og det er noen regler for hva som skal være med, men improvisasjon og assosiasjon må til for at det skal bli god musikk. Slik er hverdagen på legekontoret for meg, medisinsk kunnskap må ligge i bunn og så

FOTO: KNUT ARNE WENSAAS



må jeg iblant få lov til å undres og spørre, prøve og feile, leke og le.

Tankene går ofte i ulike retninger og det er mye jeg drømmer om. Den drømmen som går igjen, er at det ikke skal ha vært forgjedes. At befolkningen, annet helsepersonell, myndigheter og politikere ser nytten av at noen i helsevesenet har en bred allmennkompetanse, og at man må satse like mye på fagpersonen som på systemer og retningslinjer. Framtidens helsevesen vil preges av teknologi, store datamengder, künstig intelligens og skreddersydd behandling, men også av mennesker vi kaller pasienter med kunnskap, verdier, bekymring, usikkerhet og følelser. Det vil alltid være behov for fagpersoner som kan bidra til å forene medisinsk kunnskap og pasientens tanker og forventninger. Fra mitt ståsted, med begge beina plantet i klinisk allmennmedisin og 3000 pasientmøter i året, mener jeg ubeskjedent at allmennlegen har det beste utgangspunktet for å videreutvikle denne rollen. Gjerne i et system hvor innbyggerne tildeles en fast allmennlege, slik at det kan

estableres et langvarig og forutsigbart legepasient-forhold med ønskelys på kontinuitet, helhet og personlig tilpasning. Der denne legen handler som en del av et større team, kjenner helsevesenet og kan utrede, behandle og veilede på en god måte. Dette er intensjonen med fastlegeordningen, men nå er den truet. Kanskje blir det ikke mer? Kanskje har mitt yrkesliv vært en del av et lite eksperiment i historien, en god ide som ikke lot seg gjennomføre over tid. Jeg drømmer om at noen vil gripe inn, at noen vil redde og utvikle ordningen, ikke la den forvitre, forsvinne og erstattes av et markedsstyrte system tilpasset de velstående og ressurssterke. Jeg vet ikke, men jeg drømmer.

Når tvilen gnager meg kommer ofte en annen drøm, om møter som har betydd noe, om at det likevel har vært verdt det. Det hender tanken streifer innom ganger jeg stilte rett diagnose på rett tidspunkt, eller var til stede på en god måte i en pasients siste fase av livet, eller kom løpende med hjertestarteren i grevens tid – gjorde ting som fastleger gjør. Men alene på lange tu-

rer i fjellet, hvor tankene får løpe fritt, hender det at jeg drømmer om de gangene jeg gjorde noe spennende, morsomt, usikkert, uventet, utnyttet friheten jeg har som fastlege. Jeg spilte jazz, utforsket muligheter, improviserte, prøvde meg fram, inviterte andre, bidro til å spille pasienten god. Noen ganger med latter, andre ganger med alvor. Noen ganger med hjernen, andre ganger med hjertet. Noen ganger alene, andre ganger med flere. Holdt ut og utforsket temaene etter at andre fagpersoner og spesialister hadde gitt opp. Var der da det til slutt løsnet. Da noen brikker falt på plass, noe som gjorde at livet endret seg litt, at pasienten fikk det bedre, starten på noe godt som fortsatte. At pasienten ikke trengte ny time, og jeg kunne se tilbake og kjenne på at dette var godt anvendt tid og innsats, og at det hadde vært skikkelig moro.

Den drømmen er god, og noen ganger tenker jeg at den er sann, og at det ikke har vært forgjedes. Det gjør meg takknemlig.

■ AWENSAAS@ONLINE.NO





# Draumen om å eta av kunnskapens tre

■ GEIR SVERRE BRAUT

Professor, Høgskulen på Vestlandet

I dag er det klår himmel og vindstille på Jæren. Det er haust. Kvitrting frå fuglar som samlar seg i ein stor flokk for å starta reisa sørover fyller ettermiddagslufta. Denne herlege opplevinga minner meg om ei undring eg ofte hadde som liten. Kan dyr drøyma?

Den intense plapringa fuglane imellom har sjølvsgått ein eller annan funksjon. Kva slag kommunikasjon det handlar om, veit vi fint lite om. Mange dyr tenkjer og kommuniserer. Undringa mi handlar om kor djupt denne kognitive evna eigentleg går. Vi kan gjerne avskriva fuglane si årlege reise sørover med at det handlar om instinkt. Flukta frå nord kan skuldast års-tidsvariasjonar og at fuglane merker at dagane blir kortare og temperaturen lågare.

Er det då berre slik at dei blir pressa bort frå eit land som utover hausten blir mindre og mindre gjestmildt? Kanskje eg tolkar det vel langt når eg seier at kvitrtinga ber preg av noko anna. Eg tykkjer ikkje den signaliserer frykt for vinteren som skal koma. Det er meir som eit bod om noko betre, noko ein lengtar etter og, ja, drøymer om.

Vi lever i spennande tider. Kunnskapen om det biologiske grunnlaget for livet til både menneske og dyr er i rask utvikling. Med ny kunnskap får vi også nye metodar for å påverka utviklinga av liv. Stikkord som CRISPR-CAS9 og mitokondrietransplantasjon minner oss om at vi kan påverka arvelege eigenskapar. Opp gjennom tusenåra har arvematerialet, også det menneskelege, endra seg gjennom naturleg seleksjon. No nærmar vi oss teknologiar som kan setja oss i stand til å gjennomføra seleksjonen på svært mykke kortare tid. Vi treng ikkje vente på at «slekt skal følge slekters gang». Grepet kan etter kvart gjerast frå ein generasjon til den neste.

Det er ingen tvil om at ny kunnskap og teknologi vil vera eit gode. Vi kjem til å få persontilpassa medisinske metodar som vil redda menneskeliv, fri folk frå sjukdom og hindra utvikling av funksjonshemmingar. Men kunnskapen kan også nyttast til destruktive formål. Vi kan sjå for oss utvikling av biologiske agens som vil verka sjukdomsfremkallande på personar med visse genetiske eigenskapar, men ikkje på andre. Dei fleste vil vel stilla seg negative til dette. Annleis er det dersom teknologien blir nytt til å fjerna sjukdomsfremkallande genetiske eigenskapar. I alle fall enno, betyr det ofte at ein må fjerna eit foster på eit eller anna stadium. Då er dei etiske vurderingane slett ikkje så eintydige. Konflikt-potensialet er stort.

Draumen min handlar om at vi skal kunna eta av kunnskapens tre, og samtidig innsjå at det for kvart nytt kunnskaps-epple vi plukkar, dukkar opp nye etiske og samfunnsmessige utfordringar som vi ikkje fullt ut kjenner frå før. Dette tenkjer eg krev tre eigenskapar av oss. For det første at vi evnar å ha opne diskusjonar, prega av respekt for ulike synspunkt, om bruken av den nye kunnskapen. For det andre må vi vera litt tolmodige før vi tar i bruk ny teknologi. På livsvitskapane sitt område er det minst like viktig med ei «føre var»-tenking som innanfor dei tekniske faga. Eg undrar meg over at det er lett å få aksept for dette prinsippet til dømes når det gjeld bruk av atomkraft, samstundes som vi hastar fram med ekspressfart når det gjeld å akseptera nye bioteknologiske metodar. For det tredje krev det at vi om att og om att drøftar kva det vil seia å vera menneske.

I biologiens verd er det ikkje lenger mykje som skil oss som menneske frå andre

dyr. Det må då vera noko anna enn den biologiske skilnaden som grunngir menneskets særlege plass i verda. Den moralske skilnaden mellom mennesket og dyra finn vi knappast i biologien.

Freud la vekt på at draumane på mange måtar var ein funksjon av fortrengde kjensler og ønskjer som var grunnlagde i barndommen. Eg vil trekka denne klassiske tenkinga eit steg lenger ved å seia at når vi drøymer, utfordrar vi autoritetar og konforme tankemønster. Draumen bind saman faktum og fiksjon. Draumane er med på å omorganisera verdsbiletet vårt, dag etter dag, år etter år.

Dersom draumane ikkje møter motstand, men berre byggjer på våre individuelle føresetnader, ligg vegen open for utviklinga av «false truths» og «alternative facts». Vitskapsbasert kunnskap gir oss ein konstruktiv motstand. Ein annan viktig motstand trur eg vi finn når vi vel å innordna oss eit fellesskap. Vi seier ofte at individualismen og sjølvråderetten har ei grense når den går ut over andre. Etter kvart har vi akseptert at den også har ei grense når den går ut over naturen. Men kva då når den går ut over komande generasjonar?

Utfordringane og ansvaret ved å eta av kunnskapens tre har knapt nokon gong vore større enn i dag. Derfor ønskjer eg meg endå meir tenking og diskusjon, både i dei små og store fellesskapene, om kva som er det eigentleg menneskelege. Er det kanskje noko meir å læra om det biologiske grunnlaget for det kollektive i den fuglevitringa som eg innleidde med; noko som vi som menneske har tapt i fokuset på det individuelle?

■ GEIR.SVERRE.BRAUT@SUS.NO



# Fastlegen som livsveileder

■ CATHRINE ABRAHAMSEN

Fastlege, Nøtterøy legesenter, Nøtterøy kommune

I låten *The Wish* tar Bruce Springsteen oss med til sin egen barndom. En morgen i Springsteens hjem tidlig på 50-tallet kunne fortone seg slik som han beskriver det her:

"I remember in the morning, mam, hearing  
your alarm clock ring  
I'd lie in bed and listen to you gettin' ready  
for work  
The sound of your makeup case on the sink"

Barndommen til den kommende superstjernen var tidvis nokså dyster, sterkt preget av en distansert deprimert far som satte sitt preg på hele hjemmet. Trøsten var å finne i lydene fra en mor som gjorde seg klar for å dra på jobb, som et slags varsel om at «det går bra i dag også».

Som liten pike bestemte jeg meg for at jeg skulle bli familielege. Jeg er ikke helt sikker på hvorfor karrierevalget var så åpenbart for meg. Men i barndommen opplevde jeg kriser som skulle prege meg sterkt. Og akkurat som den aldrende verdensstjernen beskrev i *The Wish*, fant jeg lettelse i lydene som fortalte om mors forberedelser til å dra på jobb. Det normaliserte min hverdag.

Vår familielege ble tidlig en rollemodell for meg. I tunge tider var legen en klippe, en som kjente oss alle og ga oss gode råd. Dette er snart 40 år siden, men kjernen i rollen som familiens lege er fortsatt den samme. Fastlegens eksklusive styrke – utover det rent medisinske – er kontinuiteten og kunnskapen om den enkelte pasient og dennes familie i generasjoner. Den gir oss mulighet til å sette pasientens symptomer og plager inn i en ramme av forståelse, som gjør at vi kan individualisere behandlingen på en måte som ingen andre kan.

Fastlegen blir en livsveileder ved å følge pasienter over tid. – Jeg skjønner ikke hvordan du husker alt om pasientene dine, uttrykte en student på praksisbesøk. Hun refererte til et spørsmål jeg hadde stilt til en pasient: – Da du skilte deg for tre år siden, hadde du det tøft, men du kom du deg videre. Hva gjør at du ikke skal klare denne utfordringen?

Oppsummering av denne pasientens tidligere mestringserfaringer styrket hennes motstandskraft. Studenten observerte at kunnskap om pasienten ga behandlingsmuligheter. Det betød uendelig mye. Var jeg en livsveileder i den situasjonen?

– Mamma, det er jammen bra du har pasientene dine, du har jo folk som hobby, sa vår eldste sønn oppgitt. Mannen og de fire barna synes det kan bli litt for mye snakk om livet rundt middagsbordet. Av vår datter på 13 år fikk jeg streng beskjed om å slutte å spørre vennene hva de ville med livet sitt *hver gang* de kom på besøk. Barna er fantastiske veiledere. Så nå er det hunden jeg spør mest. Han gir nyttige nonverbale svar.

Som fastlege kan det være nyttig å snoke i folks liv. Hvordan tenker egentlig pasienten? Hva tror de selv er årsaken til plagene, og hva tror de kan være bra for dem? Denne type refleksjon kan gjøre at pasientene forlater kontoret *litt klokere* enn da de kom. Et lite triks jeg bruker, er å spørre hva partneren til pasienten ville tenkt. Det er forbausende ofte slik at de som kjener pasienten godt har gode råd. Iblast spør jeg mine pasienter om å låne ord og uttrykk fra dem. Nyttige utsagn og spørsmål skrives ned i min «ordsamlerbok» og testes ut i passende situasjoner.

Pasienter med medisinsk uforklarte plager og symptomer (MUPS) kan være van-

skelig å forstå og gi god oppfølging i allmennpraksis. Hvordan gi denne pasientgruppen god hjelp? Jeg kan jo ikke klø meg i hodet og lure på hva jeg skal gjøre flere ganger om dagen!

I jakten på arbeidsverktøy tok jeg et ettårig kurs i kognitiv terapi. Det ble et «før og etter», både på jobb og privat.

Likevel fikk jeg ikke kognitiv terapi til å passe inn i de allmennmedisinske rammer. Derfor har jeg videreført kognitive arbeidsverktøy, oppsamlede spørsmål og uttrykk til en konkret samtaleoppskrift. Det strukturerte samtaleverktøyet har fått navnet *Individual Challenge Inventory Tool (ICIT)* – *to help patients accomplish a level of self-care*. Nå lurer jeg på hvordan ICIT fungerer i praksis. Sammen med mine veiledere fra Universitetet i Oslo vil fastleger inviteres til klinisk emnekurs i opplæring av samtaleverktøyet ICIT. Et skreddersydd verktøy fastlegen kan dra frem fra skuffen når vanlige doktorredskaper ikke kan brukes. Praten med pasienten brukes aktivt og systematisk, som en bevisst del av behandlingen, med ICIT som hjelpemiddel.

Alle kan trenge hjelp iblant. Selv Springsteen fikk hjelp til å takle utfordringene (fortsatt *The Wish*):

"If pap's eyes were windows into a world so  
deadly and true  
Mam couldn't stop me from looking but she  
kept me from crawlin' through"

Ikke alle har en slik mor, men de aller fleste har en fastlege. Kanskje kan vi hjelpe enda flere av våre pasienter – ikke fra alle plager, men fra å falle helt igjennom. *Det er min drøm.*

■ DRCATHA@ICLOUD.COM



# Drømmen om overskudd

■ GURO HAFNOR RØSTVIG

Kommuneoverlege, Sandnes kommune

Jeg hadde store drømmer som barn. Jeg skulle bli lege. Jeg skulle redde verden. Jeg skulle arbeide for rettferdighet og likestilling. Jeg ville gjøre en forskjell og være til stede for de som trengte meg.

Nå har jeg ikke tid til å drømme. Jeg haster til jobb, haster mellom arbeidsoppgavene og den evige pandemihåndteringen og fastlegekrisen. Deretter skynder jeg meg hjem for å forsøke og stille opp som kone, mor, sjåfør, datter og venn. Alt mens jeg sjonglerer beredskap og alle de lovpålagte oppgavene jeg ikke har håndtert i dag heller, og prøver å finne tid til egenomsorg, trening og husarbeid.

Mitt selvbiplate har alltid vært knyttet til en stor arbeidskapasitet, og egen evne til å løse problemer og stille opp for andre. Jeg tror ikke jeg er alene om å måle egen verdi i evne til å gjøre jobben min. Jeg er heller ikke alene om å streve når det er krevende å håndtere alle arbeidsoppgavene, og alle rollene jeg skal fylle.

Det er nesten blitt status å jobbe for mye. Kommuneoverleger, fastleger og sykehushusleger over hele landet arbeider uforsvarlig mange arbeidstimer. Mange gjør det uke etter uke, år etter år. Jeg hører stadig kollegaer som uttaler «jeg må jobbe litt i kveld, i ferien, i helgen», uten at vi stiller spørsmål ved om vi virkelig må jobbe så mye. Hva gjør det med oss og forholdet til menneskene rundt oss? Og hva gjør det med barna våre? Hva slags forbilder er vi, når jobben blir altoppslukende?

Hva skjer om vi ikke tar på oss den arbeidsoppgaven? Legene har en tendens til å finne løsninger innenfor de rammene vi har – selv om rammene egentlig ikke tillater det. Vi løper forttere, dropper lunsjen og jobber gratis overtid, fordi vi gjerne ønsker å være flinke og hjelpe andre. Ville krisene blitt synlig tidligere, og dermed løst tidli-

gere, hvis vi ikke hadde vært så vanvittig flinke hele tiden?

Det er ikke bare legene som jobber for mye. Som fastlege hadde jeg mennesker i alle aldre og alle yrker innom kontoret, som på en eller annen måte ble påvirket av prestasjonsjaget. Det blir stadig vanskeligere å si «godt nok» når vi alle er tilgjengelige hele døgnet. Vi har med mobilen på topp tur og på stranda, på storbyferie og på hytta. Vi har e-post på mobilen, vi har hjemmekontor og hyttekontor. Det er vanskelig å være den som ikke tar telefonen når sjefen ringer, etter at sjefen har annonsert at han eller hun er tilgjengelig *hele tiden*.

Jeg ser at ungdommene i generasjonen prestasjon også har en tendens til å forvente for mye av seg selv. Dagens ungdom gjør mye lekser, trener mye, tar fag flere klassetrinn over forventet, og søker et ideal som de kan vise frem på sosiale medier. De søker også den perfekte avtale for helgen, og kan avlyse avtaler med venner i siste liten hvis noe som fremstår bedre dukker opp. Det gjør noe med dem!

Jeg jobber aktivt for å ikke la meg rive med. Jeg prøver å legge jobb og forpliktelser helt bort innimellom. Å nyte verdien i å ta vare på meg selv og mine egne behov. Tåle en helg helt uten gjøremål. Jeg øver på å gjøre noen oppgaver litt halvveis, på å ta meg fri for å treffe en venn, bare fordi det er gøy. Jeg øver på å utsette e-postene til mandag morgen, og minner meg selv på at min nåværende sjef forventer at jeg jobber 37,5 timer i uka, og ikke mer. Jeg er ikke blitt flink enda, men jeg gjør så godt jeg kan, og øver hver dag.

Barna mine drømmer om en mamma som har helt fri når hun kommer hjem fra jobb.

Jeg drømmer om å ha overskudd til å drømme litt igjen.

■ GURO.H.ROSTVIG@GMAIL.COM

Takk til verden,  
takk til svanene



## ■ JOHANNA WESTIN

Fastlege, Dalgård legesenter, Trondheim kommune

Øystein Sundes sang *Det året det var så bratt* utgitt i 1971, kan vel raskt oppsummere våren 2020 og det året som fulgte. Dette høyst ufrivillige prosjektet har vist oss hvor mye nærlhet og sosialt liv betyr for oss.

Mange er for tiden i reparasjonsfase etter lengre tid i isolasjon. Verden har lidd på makroplan, men hver enkelt av oss har også gått gjennom små og store hverdagskatastrofer gjennom denne perioden. Folk har mistet sine kjære, kjøpt hus og forlovet seg. Sykdom har rammet og store ting i livet har skjedd, men pandemien har gjort at dette ikke har blitt delt med de nærmeste på samme måte som man ville ha gjort under normale omstendigheter. Mange har kanskje lidd alene i stillhet.

Livet skjer, også under pandemi. Dette inkluderer også gode ting!

Dette er nettopp en slik historie. Verden trenger nå balsam for sjelen, og gode historier som ender godt må deles. Verden fremstår som litt ødelagt og skakkjørt etter år med mangel på omsorg, nærlhet og klemmer. Nyhetsbildet har vært preget av frykt og elendighet, og det gjør noe med oss over tid.

Midt i alt dette, om man noen gang skulle være i tvil: Vi har et fantastisk helsevesen. Det må gjerne skrives med store bokstaver, i kursiv, med linje under, på alle språk og jeg roper det med glede ut i rommet. Takk! Og takk til hestene ved veterinærhøyskolen, rádyrene i Gaustadskogen og svanene ved Operataket som stod for den nødvendige dyrerapien under vårt dramatiske kapittel i Oslo i vår.

Som en sterk dyrevenn, fikk jeg kjenne på hvor viktig nærlhet til dyr og natur generelt var i en tid da alt kjentes utrygt. Dyrene ble i vår mine trygge venner alene i ukjent storby da menneskene rundt oss presenterte en potensiell fare.

Vår pandemtid skulle bli ekstra spesiell, da det viste seg at min samboer fikk akutt behov for nytt hjerte. Det gamle hjertet orket ikke mer, og nyrerne begynte å svikte. Vi havnet brått i Oslo i desember og startet på et sykehuskapittel som skulle være i fire måneder sammenhengende. Det å ligge på en hjertemaskin i påvente av et donorhjerte, er en helt spesiell situasjon å være i. Plutselig stod vi i to kriger; en som handlet om å berge livet til min samboer og håpe på at et donorhjerte duk-

ket opp tidsnok. Den andre krigen handlet om å unngå et virus vi visste kunne være livstruende for en kropp som var nede for telling. Verden ble med ett svært utrygg. I tøffe stunder ble det vanskelig å våge å gi hverandre klem da nærlhet representerte en potensiell fare for hans liv. Åre være de fantastiske sykepleierne som så fortvilelsen bak munnen bindet. De ga oss medfølende blikk, kaffe og twist som beतyr alt i en slik situasjon.

En verden i uorden medførte at jeg fikk meg noen spesielle Oslovenner. Mine dyrevenner som også skulle bidra til å gi meg styrke og mot gjennom en tøff tid.

På mine daglige turer til Rikshospitalet ble hestene utenfor Veterinærhøyskolen mine trofaste støttespillere. De flotte, store skapningene med de uttrykksfulle øynene. Jeg har alltid vært redd hester, men med et gjerde imellom oss gikk det fint å bare kjenne på mulen og høre dem puste. De kom raskt mot meg, siden jeg daglig tok med rikelig med gulrøtter som de fikk gjennom gjerdet. De ga meg trøst og styrke, og vi hadde en stille dialog i en periode da byen var kald og tom i julen 2020. De skapte en nødvendig ramme i en kaotisk hverdag, og jeg følte at de store og majestetiske dyrene hjalp meg gjennom livets store prøvelser.

Plutselig en dag var dyrene borte, og jeg fikk vite at de var flyttet til Ås. Jeg forstod at det helt sikkert ville være bedre for dem med mer landlige omgivelser.

Jeg fant nye dyrevenner i rádyrene i Gaustadskogen. Man kunne sent på kveldene skimte de fine og lyse bakendene i skogholene.

Jeg dristet meg til en tur med en kamerat en dag, og han viste meg parker og statuer som i et tomt Oslo ble løftet fram i all sin prakt. Under denne turen tok han meg med til svanene ved Operataket. Disse majestetiske svanene som svømmer rundt som konger og dronninger blant måser og ender. De store skapningene som med sine lange halser kunne bruke all sin muskelmasse på å strekke seg etter brødet de fikk, mens de løftet seg over vannflaten med all sin kraft. De ble mine trofaste venner i lang tid. Jeg handlet fuglemat og la daglig veien ned til Operataket før jeg gikk til Rikshospitalet. De ble mitt bakkemannskap i vann-

kanten, alltid like glade og takknemlige. Min redsel for å miste min kjære ble dempet i deres nærvær.

Det ble mye trøst og glede i denne daglige aktiviteten. Svanene kom etter hvert svømmende rett mot meg i full fart på en lang rekke når de så meg komme med sekken min full av godsaker. Jeg kjente at de ga meg tro på at et nytt hjerte ville dukke opp til min samboer og at verden en gang ville bli frisk og normal igjen.

Dagene ble etter hvert lysere, og minusgradene ikke så bitende.

Så dukket et flott donorhjerte opp og jeg kjente at jeg ble fylt av en intens lykkefølelse. Vi var reddet fordi en familie i krise klarte å se forbi den katastrofen de selv stod i.

Jeg takket gjengen min ved Operataket ekstra mye den dagen.

Turene til svanene mine gikk raskere og musikken på ørene ble mer lystbetont enn andre dager.

Det ble en rar tid på hjemmekontor på hotellrommet. Mange pasienter stred med redsel og tungsinne. Jeg prøvde å formidle håp, håp om en vår og at det blir en bedre verden igjen en gang. Jeg snakket om at viruset ikke kunne frata oss lysere dager, blomstring, summing fra insekter og den gode følelsen ved å gå barbeint i gresset og kjenne gresset kile oss mellom tærne. Jeg snakket om det å se det fine rundt oss, høre fuglesangen og kjenne solstrålene varme mot huden. Det blir vår og sommer uansett virus.

I denne perioden sang svarttrosten sin melankolske nattsang ved Rikshospitalet. Sangen ga nydelig gjenklang mellom de kalde bygningene. Den nöt også godt av svigermors hjemmelagede sjokoladekake som ble sendt i store mengder med poseten. For store mengder til at alt kunne spises av oss, men fuglene i skogen ble glade.

Heldigvis endte dette kapittelet godt, og vi er fortsatt svært lykkelege og takknemlige i dag.

Vi fortsetter dog med å mate fugl, men svanene er byttet ut med fjellfugl og ekorn i Folldal og Tydal. Det gjør oss fortsatt like godt å se hvor glade de blir når fuglebrettet fylles opp.

Samboeren er friskere enn noen gang, og drømmen om nytt hjerte, en ny helse og et nytt liv gikk i oppfyllelse. En ny hverdag åpnet opp for drømmen om å igjen ta i bruk naturen til både rekreasjon, trening og storløtte opplevelser.

Takk til verden. Takk til svanene.

■ JOHANNA.WESTIN@GMAIL.COM



# Draumen om det gode liv

■ FRØYDIS GULLBRÅ

Kombilege, Aurland kommune

Eg ynskjer meg ei annleis gâve til jul.

Av og til er det godt å drøyme seg litt bort. Tenkje seg til eit anna liv og sjå for seg korleis det kunne vere. «Tenk, kva eg kunne gjort med livet mitt! Kanskje halde meg tilbaketrekt i fjellheimen der eg kunne dyrke mine eigne grønsaker og ha nokre dyr i fjøsen. Bruke dagane til å gå tur, trenε – slå av ein prat med naboen. Kanskje ta ei legevakt i ny og ned om det manglar pengar. Det høyrest forlokkande ut. Sleppe så mange krav. Sleppe alt maset og den stadi-ge kjensla av å ikkje strekke til.»

Men så er eg allmennlege då. Eg likar møta med pasientane. Det å utforske eit symptom – fyrist med ein spørjerunde; korleis starta dette – korleis har det utvikla seg. Kva tenkjer pasienten om dette. Så undersøkje, lytte, kjenne, sanse. Bruke dei tidlegare erfaringane og kunnskapane eg har. Og det pasienten fortel meg. Kanskje leite etter ny kunnskap – i oppslagsverk eller via kollegaer. Lage seg ein hypotese, drøfte plan for vidare handtering med pasienten. Nokre gonger går det over – andre gonger kjem dei att. Det kan vere store ting ein oppdagar, det kan vere små ting. Det kan vere alvorlege diagnosar – eller sjølve livet som gjer vondt. Å få attende: «Takk, det var godt å få hjelp hjå deg» – når me kun har prata og gjort litt småting på kontoret – det er ei stor lukke!

Det at folk har tillit som gjer at dei deler dei vanskelegaste ting med oss, er også stort å oppleve. Å få tillit frå dei som har hatt eit liv me ikkje kan førestille oss – og gjerne mange vanskelege møter med helsevesenet bak seg – det gjer jobben meiningsfull. Det gjer også rom for at me kan få gi nokre råd, gi oppmuntring – følgje dei og familiene over tid.

Alle dei praktiske tinga me får gjere, gir også liv og variasjon til dagane. Plutseleg kjem der eit brannsår på kontoret. Eller no-

kon vil fjerne ein hudklump. Vorter skal frysast, celleprøvar takast og ymse preventjonsmetodar skal effektuerast. Mykje interessant å fylle dagane med.

Eg er også veldig glad i samarbeidet og heilskapen ein kan oppleve i allmennpraksis. Det å spele på lag med helsejukepleiar og jordmor, psykiatriteneste, rusomsorg og eldreomsorg. Og alle dei andre – for det er mange. Fordele oppgåver, samarbeide om pasientane. Det å sitje i møter og erfare at alle ynskjer pasient og familiar det beste, at me leitar etter kor me kan bidra – og samstundes kjenne på letten i å vita at også andre er med. Me spelar på lag for å hjelpe pasienten i den kontekst han eller ho er – og inkluderer også dei som er rundt. Ikkje minst om der er barn inkludert. Gode system, mange moglegheiter. Ofte er også specialisthelsetenesta med.

Men – det som undrar meg er: får yngre legar med seg dette? Kva som verkeleg er av verdi i allmennmedisin? Gullet i faget vårt, dei ulike menneskemøta og den varierte medisinene me får bedrive? Og som me ofte kan styre litt ut frå interesser og kva kollegaer driv med. Eller druknar dette i frykten for at det skal bli for mykje ansvar og jobb? For mykje økonomi og praktiske saker knytt til jobben? Overdøyver ropet om fastlegekrise lysten til å prøve seg i denne greina?

Eg ynskjer meg gode rammer i allmennmedisin til jul. Rammer som gjer at nye legar får lyst til å prøve seg i allmennmedisin – med passande arbeidsmengde og økonomi. Rammer som også gjer at me gamle i gamet får gjort jobben utan å konstant ha därleg samvit for det me ikkje får gjort – og der me kan ha overskot att til å få draumen realisert i helger og feriar. God jul!

■ FROGULL@ONLINE.NO



# Eg var svolten på livets og markens grøde - og fekk det

■ RONNY CASSELLS

Fastlege, Legegruppa Sunnfjord medisinske senter, Kinn kommune

«Det var i den tid jeg gikk omkring og sultet i Kristiania, denne forunderlige by som ingen forlater før han har fått merker av den.» «Å den lille maurtue! Alle mennesker er opptatt med sitt, de krysser hverandres veier, de puffer hverandre tilside, stundom går de over hverandre.»

«Jeg spurde mig: Den lange, lange sti over myrene og ind i skogene hvem har trakket opp den? Manden, mennesket, den første som var her. Det var ingen sti før ham.»

Sitata er henta frå Knut Hamsuns romanar *Sult*, *Konerne ved Vandposten* og *Markens Grøde*. Når eg skriv dette er hjortejakta komon i gang, samstundes som vi denne veka har lagt ned koronasmitteklinikken i kommunen. Hardkjøret dei siste 18 måndane ser ut til å gje slepp, og der vert snart mogleg å nyte meir og etterlengta fritid. Jaktradioen står difor no på lading, og det er meldt bra vær til helga. Kone og born er vande med å avsjå meg kvar tredje helg enten til jakt eller vakt. Vi skal også denne hausten skyte kring 20 hjort i fjellet til min onkel.

Vi er berre fem kompisar (ei dame) i jaktlaget der eg er jaktleiar. Hjortejakt er vanskeleg, krevjande, og det tek mykje tid og ressursar. Mesteparten av arbeidet er ikkje sjølv jakta, men logistikken etter felt dyr: bæring, flaing, tørking, mørning, partering og tillaging av vakuumerte kjøtstykke til frys. Dette har jakta til felles med arbeidet som fastlege, der sjølv pasientmøtet kan skje snart berre utgjer halve jobben. Mange ser ikkje å finne tid og rom i kvardagen til å

ta på seg slike varige forpliktingar. Ein vegrar seg for å låse helgar og kveldar til legevakt, pasientarbeid, eller for den saks skuld, det arbeidet det er å hauste av naturen vår.

Til liks med fastlegeyrket er det difor vanskeleg å rekruttere nye jegerar. Eg er 48 år og yngstemann i mitt jaktag. Ungdomen vil heller nytte helgene på byen for å finne seg ein partner, og dersom suksess har dei ein småbarnsperiode på 20 år der jakt er vanskeleg. Soleis, skal ein finne ein hjortejeger å styrke jaktlaget med, lyt ein rekruttere tidleg for å hindre forgubbing. Eg ser klare parallellear til det å rekruttere fastlegar til kommunen i lys av frykt for ansvar, tilplikta legevakt og ekstraoppgåver. Vi lyt ta med borna våre og ungdomen på jakt, slik at det først vert ufarleggjort. Mange vil få ikkje berre smaken på det, men varig sug mot denne aktivitetan.

Det same er openbert nøkkelen til rekruttering inn i fastlegeyrket. Studentane lyt i større grad og tidlegare desentralisearst ut i kommunehelsetenesta. Vi var like før pandemien på studietur til Dingwall i Skottland, og fekk innføring i drift av eit allmennlegesenter på størrelse med vårt. Der underviste allmennlegane medisinstudentar i dei fleste generelle faga, vi ved norske universitet forventar å verte undervist av professorar ved regionsjukehusa.

Vi lyt take godt vare på turnuslegane når dei er i kommuneturnus, og vil då erfare at mange vert verande.

Men kva er gevisten? Kva er det vi entusiastar ser i tilværet som gjer at vi ikkje finn på noko anna? Kvifor ikkje gå i fjellet og nyte naturen utan rifle, og på den måten spare oss for alt arbeidet som følger med? Kvifor ikkje finne fastløna arbeid innanfor trygge definerte rammer på sjukehuset i byen? Svaret lyt vere fridom og heilskap. Vi har eit betre tilhøve til sundagsmiddagen vi har invitert familie og vene til, når vi har funne og laga til ingrediensane sjølve. Dessert frå tre i eigen hage. Sopp og tyteber til kjøtet er sjølvplukka i naturen. Forretten er kanskje ei rype frå fjellet vi ser ut vindauge, og fiskesuppa til mellomrett er sjølvsagt eigenprodusert. Til liks kan vi oppleve heilskapen vi får til yrket vi utøver, når vi forpliktar oss til å følgje pasientane i ein til to generasjonar gjennom alle deira utfordringar, vere seg sjukdom, sangerskap, kamp mot NAV, gleder og sorger. Vi møter dei på legekontoret, på legevakt, og på heimebesøk. Vi driv praksisar der vi ved å ha ansvar for både utstyr, timeplan og rutinar, opplever i mindre grad å vere ein isolert del av eit samleband.

Påskjøninga og motivasjonen er at vi kjem tettare på sjølv livet. Vi sit på første rad i naturens interaktive teater. Vi haustar av naturen og livet, ikkje berre erfaringar og opplevelingar, men og god mat.

Tida går ikkje, den kjem. Kvar dag.

■ RONNY.CASSELLS@GMAIL.COM



# Hjelparen

■ KARI MØEN

Fastlege, Engen legesenter, Bergen kommune

Det handlar om å gå inn i sona, vera ein del av situasjonen, byggje rundt det ein ser på staden. Møte den andre.

## Draumen

Me er i same båt – passasjerar på ukjent farvatn. Å leggja til kai. Er det land? Tar fram kikarten. Dis som kjem og går. Uklart. Det bryggjer opp til storm. Sterk vind i kasta. På med livvestane. Er det nok livvestar til alle?

Månader går. Håpet om å koma fram, gå i land.

Legen si rolle er å roe ned, tryggje. Spørsmål fra pasientane: Kan eg få vaksine no? Eg treng vaksinen. Eg ser ingen grunn til å venta. Skal eg døy? Toler eg vaksinen? Naboen har fått vaksine, men ikkje eg? Kva er grunnen til at eg ikkje kan få no? Er eg ikkje sjuk nok?

Og me svarar – alle skal få.

## Borna

Borna er redde, engstelege. Alle vaksne med masker. Smiler mamma? Ikkje få lov til å klemme bestemor og bestefar. Ikkje sitje på fanget. Leike med vene? Halde avstand. Sprite hendene. Høyre alle snakkar om det store trollet som ein ikkje kan sjå, men som kan drepe når ein minst anar det. Legen som skal trøyste det lille mennesket. På kontoret mitt er det leiketeppe, bamsar og bilar. Mor eller far kjem til time med poden. Eg plar seie at no får barnet leike seg på teppet og kosa seg i fred. Me får ikkje forstyrre, seier eg. Etter ei lita stund høyrrer ein barnet tralle for seg sjølv når det kjem inn i leiken. Syng litt. Eit barn som ikkje leikar gjev meg god

informasjon. Og ikkje minst korleis dei leikar, gjev meg også god informasjon. Leiker som flyg veggimellom for å sei det slik. Aggresjon. Vandrar rundt i rommet.

Øg det å spørje den lille krabaten om eg får avbryte leiken for at eg skal sjå i øyra, hals, eller kjenne på magen, er ikkje noko problem når eg seier at dei kan halde fram med leiken etterpå. Dei får sjølv kjenne på instrumenta, på otoskopet, sjå gjennom oftalmoskopet, høyre litt med stetoskopet. At dei får undersøke bamsane på leiketepet og ikkje minst forelder som er med.

Å tryggje barnet, å vise at det er trygt å kome til legen, er noko som vil sitje i den lille kroppen framover. Og sjølvsagt vankar det premie før dei går.

## Den gode samtaLEN

Livet kan vera vanskeleg. Tenåringsalder. Pandemi. Forelska. Hand i hand. Den gode klemmen med vene. Alt er sett på vent. Draumar sett på vent. Fastlegen blir kontakta og vi står med opne armar. I trygg avstand. To meter, ein meter. Men me ser og høyrrer. Lyttar. Kjærleiken tok slutt før det hadde starta. Ser tårene renne. Ikkje lov å gje klemmar og halde rundt. Det er klart det er vanskeleg for oss alle. Vera profesjonelle. Men, me er der. Det skal vera ein trygg plass å koma til. Å bli sett. Ikkje formanande ord. Dette skal gå bra, så klart det skal gå bra.

## Studietid

Usikre tider. Aleine på ein hybel. Langt frå familie. Pandemi. Forelesing på nett. Stadig smitteutbrot. Festar som aldri kom i gang.

Depresjonar. Det er på tide å kontakte fastlegen. Og vi er der. Vi tar i mot med opne armar. Vi gjev råd. Vi skal hjelpe.

## Døden

Terminalpleie. Siste dagar med pasienten. Livet er snart slutt. Blikk som møtes. Pårørande, vene i sorg. Legen går inn. Dei siste ord med pasienten. Å berre sitje ved senga, halde ei hand.

Pårørande og vene i stova. Det er tårer. Eg tenker at samtale rundt døden ikkje var tida no. Kreften hadde tatt over og kreftene var borte.

Så eg spurde om det nye kjøkenet. Og visst ville hen vise meg det nye kjøkenet. Berre eg kunne hjelpa hen opp. Pårørande i sjokk. Me var tre som hjalp hen opp. Hen stavra seg bortover og heldt meg i armen. Skinn og bein. Gjekk tre meter. Visst var det fine skuffer, høyrrer ikkje når skapa går igjen. Hen flirte og sa at det var dumt å døy frå dette fine kjøkkenet. Stavra seg inn igjen. Bleia hang, ikkje mykje å hanga fast i.

Då eg gjekk, såg eg på pasienten og sa: Me snakkast.

Hen nikka og smilte. Vifta svakt med hånda. Hen var klar. På veg til det ukjende. Tid for å sove.

## Hjelpa

Det var ein av mine fyrste vakter. Eg var høggravid. Fekk melding om at det var utrykking nær Ryvarden fyr. AMK melde om fleire skadde. Det hasta. Eg heiv meg i bilen. Eg måtte parkere bilen to kilometer frå åstaden. Bommen var nede. Så da var det å bera ein tung legekoffert i venstre hand. Calling og radio i høyre hand. Tung ryggsekk. Og for ikkje å snakke om ein diger mage. Turen gjekk fort. Det var ulendt terren. Steinar og fjell. Politiet og ambulansen var på plass. Det gjekk fint med personane. Jobben vart gjort. Eg pakka saman og skulle til å gå att då politimannen såg på meg og sa; – Eg trur det er du som treng hjelp.

Og det hadde eg faktisk ikkje tenkt på.

■ KARIMOEEN@MSN.COM



På jordet utanfor kommunehuset hadde me først tenkt å bygga helsecenter.



# Draumen som tok mange omvegar

■ KNUT VASSBØ

Kombilege, Bjerkreim kommune

Egentleg ville eg bli kirurg. Men då eg var ferdig med militärtenesta i 2001, var det ingen ledige utdanningsstillingar i kirurgi på sjukehuset i Stavanger. Det var det einaste sjukehuset eg kunne tenka meg å jobba på. Så då vart det tilfeldigvis fastlegevikariat i Stavanger, med Olav Thorsen som kollega på nabokontoret. Den kjennskapen har gitt meg mange erfaringar og spennande oppgåver, men det er ei anna historie. Bitt av fastlegebasillen vart eg i alle fall. Grundig.

Då eg var i heimkommunen min Bjerkreim for å feira 17. mai året etterpå, trefte eg Siv. Siv er ein erfaren og driftig sjukepleiar som var sjef på det kommunale legekontoret i kommunen. Ho lurte på om eg hadde lyst til å jobba som fastlege i Bjerkreim. Kona mi, Astrid, var på ferietur i Syria med ei venninne, og det å flytta til Bjerkreim var ikkje eit tema me hadde diskutert. Men det kunne jo ikkje skada å prøva, tenkte eg. Så då Astrid kom tilbake frå Syria, hadde eg fått ny jobb. Berre for å sjå korleis det ville fungera å jobba i heimkommunen. Og me kunne halde fram med å bu i Stavanger, sjølvsagt.

Dermed vart eg fastlege og kommunelege i heimkommunen, kombilege som det heiter. Eg treivst godt med det. Ikke minst hadde eg stor glede av tett og godt samarbeid i alle retningar, både på og utanfor legekontoret. Eg jobba med mange driftige og dyktige fagfolk, mellom dei fysioterauteun Tore.

## Draumen

Tore starta grytidleg på jobb kvar morgon, og var tidleg ute med nye tenester og nytt utstyr. Men han hadde små og tronge lokale som ikkje stod i forhold til dei tenestene han leverte og dei ambisjonane han hadde. Han hadde freista å kjøpa ein nedlagd

bankfilial, men andre kom han i forkjøpet. Så han spurte meg ein dag, i 2007 må det ha vore, om ikkje det hadde vore bra med eit nytt helsecenter i kommunen. Det burde vera mogleg for oss to å planlegga og finansiere eit slikt bygg. Det var noko eg ikkje hadde tenkt på, for legekontoret hadde greie kommunale lokale, der mitt ansvar starta når eg troppa opp om morgenon, og slutta då arbeidsdagen var ferdig klokka 16. Men eg syns ideen om helsecenter var god, og eg kunne godt tenka meg å samarbeida tettare med fysioterapeutar både med førebygging og behandling.

Så det var då «draumen» vart skapt. Draumen om eit helsecenter. Som helst burde realiseraast mens me var unge og spreke, før fylte 40 år.

## Ein omveg

Me sette i gang med å teikna og planlegga. Tanken vår var at helsecenteret burde ligga nær kommunehuset. Dermed kunne kommunale tenester vera i kommunehuset, samtidig som ein kunne gå på innesko til det nye helsecenteret. Men slik vart det ikkje. Fleire henvendingar til kommunen om å få kjøpa tomt på eit ledig areal like ved kommunehuset vart avslått. Forsøk på å kjøpa heile eller delar av det nedlagte Tine-meieriet eit par hundre meter borte, viste seg også umogleg. Etter kvart som tida gjekk, byrja det sjå mørkt ut. Og Tore, som hadde planlagt å få med seg kollegaer frå nabokommunen til det nye helsecenteret, måtte konkludera med at det enklaste var å flytta sin fysioterapipraksis til nabokommunen. Og der slutta draumen, trude eg.

Men slik gjekk det ikkje. For ein dag fekk eg spørsmålet på ny. Denne gongen av Gjertrud, som også er fysioterapeut og som hadde fortsatt å driva i dei same små

lokala som Tore. Men Gjertrud hadde også vore i kontakt med eit par driftige damer som ville starta treningsenter. Dei hadde funne eit ledig lokale i ein bygning frå 1971. Bygningen var oppført som fabrikk, men etter ombygging og oppdeling på 1990-talet hadde det vorte idrettshall i den eine delen, og kontor og verkstad for Dalane Energi i den andre delen. Og no var Dalane Energi interessert i å selga sin seksjon. Så viss me danna eit aksjeselskap for å kjøpa og ominnreia denne seksjonen, åtte me vårt eige helsecenter med fysioterapi, treningsenter og legekontor. Ogslik vart det.

## Flaumen som ikkje råka oss

Mykje kunne vore skrive om det å flytta eit legekontor frå eit kommunehus til ein ombygd fabrikk/idrettshall to kilometer frå kommunehuset. Men det vart i alle fall gjennomført, og alle på legekontoret vart med. Eg skal innrømma at det var nokre svevnlause netter med forskjellige draumar, for eg hadde hatt ein gunstig avtale på kommunehuset. Slike vilkår kunne eg ikkje forventa å ta med til eit helsecenter som ikkje kommunen åtte. Det var heller ikkje utan økonomisk risiko å bygga helsecenter utanfor tettbygde strok. Dette minna banken oss om fleire gonger. Ei slik investering er på mange måtar å binda seg til masta, men det var eg villig til å gjera, for eg syns ideen var god. Fysioterapi, treningsenter, legekontor og idrettshall under same tak var bra og framtidssetta, tenkte eg. Det som eg syns var leit, var at helsestasjonen og psykisk helseteneste vart verande på kommunehuset. Dei var nokre av mine beste kollegaer. Men det er ikkje alt ein rår med, og eg hadde erfart at viss ein skal venta til alt er 100 prosent perfekt, så får ein ingenting gjort.



*Legekontoret brenn.*

Legekontoret starta opp i det ombygde helsecenteret 10. mars 2014. Eg var då 40 år. Draumen var oppfylt. Det var ein stor dag, med marsipankake og blomar. Men historia om draumen er berre halvferdig.

For korkje lokaldemokrati eller fastlegeavtalar rår med naturkrefter. Det har Bjerkreim fleire gonger fått erfara. I desember 2015 kom ekstremveret Synne, som skapte ein alvorleg flaumsituasjon i heile kommunesenteret. Kommunehuset sto no under vatn og måtte gjennomgå ganske omfattande rehabilitering i tida etterpå. Det hadde ikkje vore enkelt å driva fastlegetenester i perioden etter flaumen, viss me hadde vore på kommunehuset. «Flaks at legekontoret flytta», fekk eg høyra. For det var umogleg å verta teken av flaum der legekontoret no låg. Det nye helsecenteret var trygt. Trudde eg.

### Legesenteret i full fyr

Men den 24. februar 2017 gjekk draumen opp i røyk. Idrettshall og helsecenter vart totalskadd i brann. Brannalarmen gjekk halv ni ein fredag morgen. I løpet av eit par timer vart det klart at det var umogleg å bruka nokon del av bygget vidare. Sjølv legekontoret brann ikkje, men fekk omfattande røyk- og vasskadar. Brannvesenet gjorde ein framifrå innsats med å evakuere eit kommunalt arkiv i bygget, og fekk samstundes teke ut ganske mykje av legekontorets utstyr og møblar, inklusiv PC-ane. Det var ein klar og vindstille dag, så møblane sto trygt utandørs resten av dagen. Eg fekk nappa med meg dataserveren og plassert han bak i bilen min. Telia vart kontakta, og omdirigerte legekontorets telefonsystem til ein mobiltelefon. Personalet på legekontoret tok med pasientar til

omsorgssenteret for INR-måling og liknande. Og i løpet av dagen vart det i møte med kommunen avtala at legekontoret skulle flytta tilbake til kommunehuset, til lokalet me hadde reist frå tre år tidlegare. Det hadde i mellomtida vore flaum, rehabilitering og omroking internt på kommunehuset.

### Gaukungen

Andre helsetenester hadde overteke dei lokala der legekontoret tidlegare hadde vore, og var allereie ganske slitne av ein langvarig rehabiliteringsperiode etter flaumen. Men me såg inga løysing enn å flytta inn på kommunehuset der me tidlegare hadde vore, og som ein gaukunge i reiret kom legekontoret attende og fortrengte helsestasjon og psykisk helse. Det å flytta



*Her flytta me inn mens ny Bjerkreimshall og legekontor vart bygd etter brannen.*

legekontor hadde me gjort før, så med god hjelp av tilsette, familie, vener og kommunen, hadde legekontoret i løpet av helga etter reist seg som Fugl Føniks på kommunehuset, og var klar til drift mandag morgen klokka 08.00. Og alt fungerte, i alle fall for oss. Spesielt var eg nøgd med at me var

klare til å ta imot ny turnuslege, som hadde vorte litt overraska då ho oppsøkte dei nedbrente lokalene der ho først trudde ho skulle jobba det neste halve året.

Sjølv om draumen hadde gått opp i røyk, var han likevel ikkje borte. Bygget som brann var forsikra, og prosessen med å byg-

ga ny idrettshall og helsecenter var raskt på skinner. I løpet av dei to åra det tok å bygga ny idrettshall og helsecenter, flytta legekontoret over i eit anna midlertidig ombygd lokale, for det var jo eigentleg ikkje plass til oss på kommunehuset i det heile teke.

### **Snipp, snapp, snute**

Så, i mars 2019 kunne legekontoret endelig flytta inn i splitter nye lokalene, under same tak som fysioterapi, treningscenter og den nye Bjerkreimshallen. Me har no meir romsleige og framtdsretta lokalene enn nokon gong. Eg hadde aldri, den gongen i 2007, sett føre meg at vegen skulle bli så lang og krungelete, eller at sluttresultatet skulle bli slik det no er. Men det gir ei god kjensle å følga den draumen ein har, i staden for å halda på det trygge og kjente. Erfaringa har også gitt ein god porsjon respekt for dei som tør å satsa på nye idear – for det er fem prosent draum og 95 prosent hardt arbeid. I tillegg er eg glad for at fastlegeordninga gir rom for at me gjennom næringsdrift har fridom til å følga slike draumar.

Heilt til slutt: Dersom nokon lurer på om det var nyttig å ha idrettshall vegg i vegg med legekontor når ein skal driva med massevaksinasjon under koronapandemien, så er svaret ja. Men dét hadde eg aldri drøymt om.

■ KVASSBO@GMAIL.COM

*Legekontoret ligg i dag i den nye Bjerkreimshallen.*





# Lunchbordet

■ KATRINE HAGA NESSE

Kommuneoverlege, Karmøy kommune

Har du hørt historien om hun som ville bli lege, men hvor livet ommøblerde luftslottet?

Jeg tror det finnes mange varianter av den historien. Akkurat denne fortellingen er en liten del av min vandring som omreisende i medisinfaget. Moralen i historien er betydningen av fellesskap, samhold og tilhørighet i en flokk.

Som ung, udødelig og med hele livet foran meg ved fullført medisinstudium, synes mulighetene uendelige. Sykehusturnus kastet meg inn i virkeligheten. Jeg kunne ingenting, visste ikke hvor noe var, hadde ikke fått tilgang til journalsystemet, og følte meg som verdens største idiot. Av ansiktsstrykkene til sykepleierne i mottak, så var heller ikke de imponert over kompetanseivået. Heldigvis var læringskurven bratt og det gikk bedre etter hvert.

Rundt langbordet i sykehuskantina møttes legene på sykehuset hver dag til lunsj. Her ble hierarkiet visket ut for en halvtime. Man kunne like gjerne ha et uformelt drøs med en overlege som en turnuskollega. Det bidro ikke bare til at man hadde et hyggelig avbrekki i arbeidsdagen, men også til at man jobbet bedre sammen når det sto om livet til pasienten – fordi man kjente hverandre og dermed kommuniserte enkelt. Det finnes ikke noe slikt som en gratis lunsj, sies det. Verdien av relasjonene man bygger over et måltid, kan likevel ikke plottes i regneark.

Via tilfeldigheter ble jeg røntgenlege, og på sitt skjeve vis løp årene av gårde med livet mitt. Jeg mistet lunta til temperamentet mitt underveis og overskuddet til å være sosial med venner.

Det bringer oss tilbake til lunsjbordet. Ledelsen besluttet at halve kantina skulle omgjøres til kontorer for merkantilt personell. Det var ikke lenger plass til et langbord. Etter det sluttet legene å ta lunsjpause. Det ble en brødkive mens jeg skrev epikriser eller tolket CT thorax. Vi fant aldri tilbake til et uformelt samlingspunkt mellom legene på tvers av erfaring og spesialitet.

Om lunsjbordets opplosning hadde sammenheng med ny ledelsesfilosofi, er kanskje fantasi. Men det var to samtidige hendelser.

I løpet av årene ble kravene større, kontrollbehovet fra ledelsen mer detaljstyrkt, og kollegiet og faget forvitret i drift, produksjon og økonomiske innsparinger. Listen over ubeskrevne undersøkelser var uendelige, og alt var merket pakkeforløp og hastet like mye. Jeg fikk hjemmestasjon så jeg kunne se på bilder hjemmefra. Data-maskinen utviklet en egen personlighet og glodde ondsinnet på meg hvert ledige sekund, hvis jeg ikke var pålogget. En konstant dårlig samvittighet gnagde i meg. Jeg var overbevist om at min verdi som menneske samvarierte med lengden på ubeskrevne CT. Det tok knekken på det jeg hadde av livsglede.

Helt impulsivt søkte jeg på ledig stilling som kommuneoverlege. Jeg hadde null peiling på hva jobben gikk ut på. Men samma det. Jeg måtte bare få kontroll over eget liv igjen. Jobben i kommunen hadde fleksitid og en leder som ga meg frie tøyler. Som en bonus viste det seg at jobben som kommuneoverlege er variert, spennende og

passe absurd. Jeg stortrivdes. Samfunnsmedisin var en uoppdaget perle for meg.

Hun levde lykkelig resten av livet, slutter historien selv sagt ikke med.

For så kom pandemien, og jeg har vært i en tornado uten pusterom siden februar 2020. Jeg – en helt vanlig hverdagslege – i beste sendetid på alle flater. Pandemien har jeg ikke ord for å skrive om enda. Jeg er igjen i en arbeidssituasjon hvor jeg ikke har kontroll over egne dager. Jeg har også mine bange anelser om at det er åpnet en Pandoras eske av nye forventninger til kommuneoverlegerollen, nå som alle vet at vi finnes.

Samholdet mellom samfunnsmedisinerne via telefon, sosiale medier og unntakstilfysiske møter, har vært manna i pandemi-ørkenen. Men digitalt samhold kan ikke erstatte den daglige kontakten rundt et lunsjbord. Verdien av fellesskap har aldri vært tydeligere for meg enn gjennom pandemien krev til sosial avstand.

Legelivet er uforutsigbart, utfordrende, men også givende.

Helt klart er det at ingen jobb i verden er viktigere enn dine nærmeste og din egen helse. Din verdi som menneske har ingen sammenheng med dine prestasjoner på jobb. Ganske opplagt, men jeg trenger fortsatt at noen minner meg på det. Vi trenger lunsjbordet og andre uformelle møter hvor vi kan se hverandre, dele bekymringer, kunnskap, erfaring, latter og gråt. Ved å være sårbare sammen er vi mindre sårbarer når det røyner på.

Diktet *If* av Rudyard Kipling betyr mye for meg. Et kompass for meg er strofen:

If all men count with you, but none too much; /  
Hvis du er alles hjelper, men ingens tjener.

Med ønske om en fredfull jul og god vakt!

■ KANE1@KARMOY.KOMMUNE.NO

# Drøym saman med meg?

■ MORTEN MUNKVIK

Fastlege, Stavanger Medisinske Senter

Det sies at fastleger er konger og dronninger på sin egen tue. For mange av oss er nettopp det *draumen me ber på*: Å kunne styre arbeidsdagen helt selv. Bestemme når den skal starte og slutte, og kunne ta en dag fri på kort varsel om noe skulle dukke opp, eller om vi har behov for det. De siste årene har det blitt stadig vanskeligere å være sin egen herre. Mange har sagt mye om dette, men noe som virker å være glemt, er følelsjer det ensomme livet på tuen kan føre med seg.

Leger er flinkiser. Vi er vant til å mestre og pleier å få ting til. Vanligvis er dette re-

frengt også i fastlegehverdagen, men av nittini tilfredsstillende løste problemer er det det ene tilfellet som kunne vært løst bedre, som gnager og gnager og gir fastleger en opplevelse av å verken mestre eller strekke til. Engstelse og bekymringer kan vi også føle på. Vi står alene i kritikken som kan komme. I tillegg føler fastleger på stadig større forventninger fra samfunnet om å danse etter andres pipe. Gjør man det ikke, samme hvor gode faglige argumenter vi måtte ha for å velge å gjøre noe annet, så vil den ensomme legen på tuen sin kunne

komme til å føle på utsyn og inkompentanse.

Hvordan snu disse negative følelsene? Hvordan skal vi fastleger gjenvinne tryggheten i vår yrkesutøvelse? Hvordan la være å stille uforholdsmessig høye krav til oss selv?

Standardsvaret til hva som skal til for å løse utfordringene fastleger har, har i flere år vært «bedre rammebetingelser». Men, for å få en levelig hverdag tror jeg det er vel så viktig å gjøre noe med utsynen flere fastleger føler på, og da hjelper det dårlig



med økonomi. De store organisatoriske utfordringene har til en viss grad overskygget de stadig høyere kravene vi fastleger stiller til oss selv. Vi befinner oss i en mandatkrise, hvor det samfunnet etter hvert krever av oss er umulig å oppfylle. For å få til en endring må *noko vedunderleg* skje.

*Det må skje*, for hvilken trivsel og verdsetelse av egen funksjon vil det ikke gi om fastlegen slapp å være nervøs, engstelig og usikker?

Spør du fastleger om hva de skulle ønske seg mer av, vil ganske mange svare «tid». De fleste som svarer det, tenker nok først og fremst på mer tid til pasientkontakter. Det er ikke tvil om at dette er viktig. Dersom leger følte på mindre tidspress, ville vi kanskje latt pasienter snakke lengre enn et snaut halvt minutt før vi avbryter. Ved å aktivt lytte og nysgjerrig utforske pasientens historie, vil vi raskere komme til sakens kjerne, og kjernen vil være pasientens. Ikke for farget av fastlegens, som ofte kan være tilfelle om vi tar en for aktiv rolle i pasientens narrativ.

Men – om *tidi skal opna seg*, tror jeg det er vel så viktig at vi bruker tid på oss selv også. Da kan legen gjøre mer av de tingene

som gir overskudd og energi inn i en hektisk hverdag fylt med store oppgaver og mye ansvar. Med mer tid til pasienter og mer tid til legen selv kan *hjarta opna seg* og gi rom for kvaliteter som oftere spiller en mer underordnet rolle i de kliniske møtene enn de nok burde. Kvaliteter som empati, engasjement og aktiv tilstedeværelse. For noen vil kanskje *dører opna seg*, og lidenskapen og iveren for jobben revitaliseres.

Fastlegen må bort fra berget av arbeidsoppgaver som ikke har med lege-gjerning å gjøre. En revitalisert fastlege som har tid og overskudd til å være den legen han eller hun ønsker å være, kan klare å være tydeligere i forhold til krav og bestillinger som kommer fra pasienter og fra samfunnet. Disse fastlegene vil kunne redefinere fastlegens rolle og være *kjeldor* til inspirasjon for nye kolleger som vil strømme til et nydefinert og unikt fastlegefag.

Jeg tror trygge leger gjør en bedre jobb enn utrygge leger. Utrygghet melder seg ikke fordi vi ikke kan faget vårt, men fordi alt mulig annet kommer i veien for doktoroppgavene, legelivet og pasientkontaktene som vi ønsker oss, og som vi skal ha. For at

*draumen skal opna seg* må vi få bort utryggheten og følelsen av å ikke strekke til. Sårbarheten vil vi som mennesker uansett yrke alltid ha med oss, men min drøm ligger i å øke fastlegens trygghet og tro på seg selv. Denne tryggheten må læres, og først da kan vi tro på vår egen trygghet. Det er drømmen, og for å få til dette må vi dele mer av våre hverdager. Være mer sammen. Lukke opp kontordøren når pasienter ikke er der, snakke sammen før arbeidsdagen begynner, spise lunsj sammen og møtes sosialt utenfor kontoret. Snakke om og ufarliggjøre det som er mindre enn perfekt. Historiene vi kanskje ikke slipper lys inn på, men også suksesshistorier. Kanskje burde vi ikke sitte på hver vår tue? For å hjelpe andre best mulig må vi kanskje først hjelpe oss selv? Slippe andre inn på tuene våre? Nøkkelen, drømmen min, er trygghet og *at me ei morgonstund skal glida inn på ein våg me ikkje har visst um.* (1)

#### REFERANSE

1. [https://www.nrk.no/kultur/\\_det-er-den-draumen-er-norges-bestе-dikt-1.13140034](https://www.nrk.no/kultur/_det-er-den-draumen-er-norges-bestе-dikt-1.13140034)

 MORTEN.MUNKVIK@GMAIL.COM





# Ved nyingen

■ NJÅL FLEM MÆLAND

Fastlege, Hallset legesenter, Trondheim kommune

«Jeg gaar og pusler i Skogen, og tænder et bål ved kvæld...», skriver Knut Hamsun. Denne gangen er det vi som har puslet i skogen, et fellesskap av 14 venner, eller sju vennepar om du vil. Og vi har tent et bål til kvelds, i vidunderlige Misterdalen, nord i Rendalen, en lite kjent perle i Norge. Høstfarger på sitt mest intense omgir oss der vi sitter utenfor en sæter, i kveldssolen, som litt etter litt endrer seg og blir til stjerne-natt.

Det knatrer og spraker i ilden. Små gnister stiger til værs og slukner. Praten går rundt bålet. Latter. Jørgen tar ordet og snakker til alle. Hjemme hos Marit og ham har begge barna flyttet ut, og livet står ved en korsvei. Vi er der, mer og mindre alle, og

kjenner på det samme. Hva vil vi med resten av tiden vår her på jorden? Hva drømmer vi om? Hva er viktig for oss nå? Jørgen reiser spørsmålet og foreslår at alle får ordet, én etter én.

Det blir stille. Hver enkelt går i seg selv og tenker. Jeg ser årene for meg i raske glimt. Barndom med sommerferier på mine beste-foreldres gård, skoledager, fjellturer som ung, studietid, møtet med Ingrid, svanger-skap, barn, de travle årene med jobb og bi-jobber og verv og møter, og en serie avtaler hver kveld, barna som nå dels har flyttet ut, og ja, et tomrom som skal fylles. Valgte jeg dette? Var det dette jeg drømte om? Og nå: Færre år igjen, eller for alt jeg vet bare dager. Valg og muligheter som ligger der, som jeg

kan åpne, eller lukke. Frihet er godt, men også skremmende, hva er det jeg ikke tør, el-ler ikke får til, eller ikke engang tenker på som en mulighet?

Rundt bålet nevnes barn, ektefeller, ven-ner, opplevelser, ro, aktivitet, læring, livsled-sager, kreativitet, kjæledyr. Ordene vekker latter, og flere ganger gråt. Ingen nevner bil, båt, hus, pensjonskonto, aksjer, klær eller sko, ikke engang karriere. Jeg tenker igjen: Hva vil jeg egentlig? Jeg klemmer hånden til min aller kjæreste. Snart er det min tur. Ett vet jeg sikkert: Dette fellesskapet, som jeg kjenner nå, rundt bålet, det vil jeg ikke mis-te. Her jeg sitter er jeg en heldig mann.

Og «Omkring mig vælder fra Skogen, et sagete evindelig Sus» (*Vilde kor*, Knut Hamsun).

■ NFLEM@ONLINE.NO

**Utposten**  
*ønsker sine lesere  
en riktig god jul*





*Abonner på*

# *Utposten*

BLAD FOR ALLMENN- OG SAMFUNNSMEDISIN

