

---

## Staker ut kursen for kolleger

---

AKTUELT I FORENINGEN

JULIE KALVELAND

julie.kalveland@legeforeningen.no  
Samfunnspolitisk avdeling

---

**Det er viktig at leger også husker å ta vare på seg selv, mener Dragan Zerajic i Utvalg for legehelse.**



**RÅDGIR:** Gjennom Støttekollegaordningen tar Dragan Zerajic imot leger som har behov for en uforpliktende samtale om problemer de sliter med. Her er han på kontoret sitt på Dampsaga legesenter. Foto: Privat

Utvalg for legehelse er et rådgivende utvalg oppnevnt av sentralstyret i Legeforeningen. Utvalget leder og koordinerer støttekollegaordningen, og er ansvarlig for å arrangere årlige samlinger for støttekolleger. Dragan Zerajic er leder i Nord-Trøndelag legeforening, fastlege ved Dampsaga legesenter og nyoppnevnt medlem av Utvalg for legehelse.

- *Aller først: gratulerer med utnevnelsen!*

- Takk for det. Jeg må innrømme at jeg ble dypt rørt da Stein Nilsen, lederen for utvalget, ringte meg i høst og spurte om jeg ville stille, jeg synes det er et ekstremt ærefullt oppdrag.

- *Hvorfor er det viktig å ha et eget utvalg for legers helse?*

- De siste årene har vi vært vitne til et økende press i arbeidsmarkedet. Det gjelder alle yrkesgrupper, men man kan si det sånn: De som blir leger er ofte de som alltid var «snille barn». Vi leste litt mer og jobbet litt hardere - men ble også litt dårligere til å ta vare på oss selv. Det er som i ordtaket: «skomakerens barn er dårligst skodd».

- *Utvalget for legehelse driver blant annet en ordning med så kalte «støttekolleger». Den kjenner du godt ettersom du i tillegg til å sitte i utvalget er fylkesrådgiver for støttekollegene i Nord-Trøndelag. Hva går ordningen ut på?*

- Det er en ordning hvor leger får tilbud om en uforpliktende samtale med en annen lege. Dette er ikke en legetjeneste, det vil si at vi ikke fører journal, skriver ut sykmeldinger, resepter eller lignende. Støttekollegaen er en rådgiver, en nøytral instans. Vi fungerer som et kompass for å veilede medlemmene på best mulig måte. Terskelen for å søke hjelp er høyere for leger enn for andre yrkesgrupper og de kommer ofte på et senere tidspunkt når problemene har bygget seg opp. De kan for eksempel komme etter at de har blitt hengt ut i avisen eller fylkesmannen har sendt flere brev. Da er det viktig å se på hvordan de kan få hjelp. Noen ganger kan vi bistå med å sette dem i kontakt med Legeforeningen sentralt, for eksempel i saker hvor de trenger bistand fra jurist.

- *Har det en egenverdi at man møter en annen lege?*

- Ja, jeg tror det. Sånn tror jeg det er for alle yrkesgrupper: journalister forstår journalister bedre enn politikere, og politikere forstår hverandre. Det er det samme hos legene. Vi baserer vår kontakt på kollegialitet og lojalitet.

- *Hvem er det som tar kontakt?*

- Det mange unge mellom 25 og 40 år. Det svinger litt om det er sykehusleger eller allmennleger som kommer i takt med prosesser som i helsetjenesten. Sykehusleger har ofte problemer med ansettelse. Innen allmennmedisin er det nå mye fokus på utfordringer med fastlegeordningen. Inntrykket mitt er at tidligere var det flere kontakter om vanskelige situasjoner med arbeidsgiver eller i forbindelse med medisinske feil. Nå er problemet oftere utbrenthet.

- *Hva gjør støttekollegene?*

- Vi prøver å få litt oversikt og finne ut hva som er problemet. Kanskje stiller vi noen kritiske spørsmål som hvorfor det har blitt som det har blitt, litt som man ville gjort til en god venn. Vi kan ha inntil tre samtaler med hver person.

- *Hva gjør dere dersom det trengs videre medisinsk oppfølging?*

- Er det opplagt at vedkommende er fysisk eller psykisk syk, spør om vi om vi kan ta kontakt med fastlegen eller sykehus på vegne av vedkommende. I de mindre distriktene hvor fagmiljøet er lite kan det være mulig å få til dette på en

diskret måte. I Nord-Trøndelag har vi for eksempel sørget for å få hjelp i Sør-Trøndelag, for å unngå at leger skal bli innlagt på sykehuset de selv jobber ved.

- *Har du inntrykk av at det løser det seg for legene som har vært hos dere?*

- Ja, de fleste kommer på rett kjøl etter å ha vært hos oss. De kommer seg videre og får juridisk hjelp, eller annet de trenger. Jeg tror at det å innrømme at man har et problem er den største kneika. Vi vil gjerne tone ned problemene, men det er godt å diskutere ting og flere kloke hoder kommer ofte fram til en bedre løsning.

- *Hvis du kunne snakke rett til en lege som har det tungt, men ikke har oppsøkt noen form for hjelp, hva ville du sagt?*

- Du er ikke alene. Selv når det blåser kraftig kuling og det føles som om du er helt alene på vidda. Vi har en forening og gode kolleger som står klare til å støtte deg.

---

Publisert: 22. januar 2018. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 4. juni 2026.