

---

## Tull, fanteri og folkehelse

---

LEGALIVET

MARTE SYVERTSEN

marsyv@vestreviken.no

Marte Syvertsen er lege i spesialisering og doktorgradsstipendiat ved Nevrologisk avdeling i Drammen.

---

**Det kan være vanskelig å holde tråden når det hagler med varslinger, pipelyder og masseprodusert smiger.**



Foto: privat

Ding-dong, du har fått en e-post. Ding-dong, du har fått sytten e-post. Plingeling, det er en beskjed på Messenger. Svusj, du har svart på en e-post uten å tenke deg om. Filifjong, det er en ny melding på telefonen. Vanlig melding denne gangen. Riiiiiinng. Det *ringer* i telefonen. Heldigvis var det ikke barnehagen. Dingdadudingaduu (polyfonisk tone), det ringer i kontortelefonen. Pip-piiiiip slipper jeg heldigvis, siden jeg har vært nøye med ikke å skaffe calling så lenge jeg har forskningspermisjon.

Ding-dong: «Kjære Dr. Syvertsen. Vi har kommet over din artikkel *Psychosocial complications in juvenile myoclonic epilepsy*. Den etterlot et dypt og uutslettelig inntrykk. Det er således en ære å invitere deg og din høyt aktede ekspertise til å bidra med en tekst i vårt velrennomerte tidsskrift *Animal Husbandry, Dairy and Veterinary Science*.» Skulle tro de hadde lest forskningsrapporten vår [\(1\)](#). Andre er dypt imponerte over *My family doctor* [\(2\)](#), og kan fortelle at forskere fra et bredt spektrum av disipliner har vist interesse for denne artikkelen. Kunne jeg kanskje tenke meg å sende liknende nyskapende forskningsresultater til et amerikansk tidsskrift for indremedisin?

Ding-dong: «Kjære Dr. Vestre Viken HF. Vil du komme på kongress i Kuala Lumpur?» Neimen, du verden, jeg har nådd en ny milepæl på ResearchGate. Artikkelen min fra 2015 har blitt lest *tjue* ganger. Godt jobba, Marte! Hilsen ResearchGate. Forresten har en forsker du følger blitt sitert i en artikkel fra New Zealand. Vi sender deg en e-post om det også, for sikkerhets skyld.

Psst, Marte, noen besøker profilen din på LinkedIn.

Den jeg opprettet i 2009 og ikke har vært innom siden?

Ja, sjekk *kraften* i profilen din. Du vet, et profilbesøk fra den rette personen kan føre deg til neste karrieremulighet.

Okei. Men egentlig hadde jeg tenkt å gå dit selv.

Det kan du bare glemme hvis du ikke har Twitter-konto.

\*Oppretter Twitter-konto.\*

Innimellom alt sammen skulle vi gjerne ha gjort det vi egentlig skulle. Men så var det Facebook, Instagram og Snapchat også. Det er lett å hamre løs på dette trekløveret og andre som stjeler tiden bort fra oppgaver, og enda verre – fra folk. Vi snakker ikke lenger med tilfeldige, for mellom oss er det en barriere i form av en liten, lysende skjerm. Har vi blitt en duknakket gjeng som mangler øyekontakt med omgivelsene? Slik kommuniserer vi at andre ting er viktigere enn rommet vi faktisk er i, viktigere enn menneskene vi faktisk er med.

«Vi lever jo allerede i en virtuell virkelighet,» sa en jeg kjenner. Det var over en gin tonic på Manhattan, og slik sett lå forholdene godt til rette for litt filosofering. Jeg tenkte på *The Matrix*, hvor alle egentlig sitter inne i hver sin slimete kokong. Det var kanskje å dra det litt langt. Likevel er det riktig, at vi allerede oppholder oss i virtuelle rom, hvor vi bygger et bilde av den vi ønsker å være i andres øyne. Noen lykkes usedvanlig godt med det. Vi andre blir sittende igjen og måpe. Han der nå igjen. Eller, nå skal hun mene noe om *det* også. Vi er lei av deg, det er jo *vi* som kan dette best. Hvorfor har ingen spurt oss? Det er selvsagt fristende å forkle sjalusien i kritikk og påstander om selvopptatthet. Men dersom vi skal leve etter uskrevne lover om hvilke fagpersoner som har uttalerett, kan det fort bli veldig stille i båten. Mens vi sitter der og holder oss til Aksel Sandemoses prinsipper etter beste evne, da kan vi banne på at noen andre kaster seg over mikrofonstativet. Når Elle Macpherson anbefaler *basisk* diett (altså, bare spis mat med pH over 7 og bli sunn, frisk og vakker), da går det unna som hakka møkk, om du vil. Når Gwyneth Paltrow sier at tarmskylning er viktig for å få toksiner vekk fra kroppen, da tenker mange at indusert diaré faktisk er en god idé. Hvis tarmskylning ikke faller i smak, kan du alltid gå på oksygenbar og betale for å få på maske og slange som er koblet til luft med hele 90 % oksygeninnhold, gjerne med ulike smaker.

I beste fall er dette underholdende tullball. I verste fall går kjendisenes råd utover folkehelsen, eksempelvis ved å bidra til økt antibiotikaresistens eller fallende vaksinasjonsdekning. Så la oss løfte fagfolk som uttaler seg og tar plass. Vi trenger flere!

Behersker du å bygge et publikum, da har du en enestående mulighet til å drive folkeopplysning og helsefremmende arbeid i stor skala. Vi tar bare et lite forbehold, ved å sitere en kollega som i høyeste grad har lyktes med å etablere

en solid profil: «Slutt med bilderedigering. Tenk om du blir savnet. Hvordan skal vi finne deg hvis du ser ut som Angelina Jolie på Instagram og en potet i virkeligheten?» (Dr. House).

---

## LITTERATUR

1. Syvertsen M. Forskningsgruppen evaluerer seg selv. Tidsskr Nor Legeforen 2018; 138. doi: 10.4045/tidsskr.18.0785. [CrossRef]
2. Syvertsen M. Fastlegen min. Tidsskr Nor Legeforen 2018; 138. doi: 10.4045/tidsskr.18.0371. [CrossRef]

---

Publisert: 23. mai 2019. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.19.0209  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 4. juni 2026.