

---

## – Sett grenser for deg selv når du studerer

---

AKTUELT I FORENINGEN

VILDE BAUGSTØ

[vilde.baugsto@legeforeningen.no](mailto:vilde.baugsto@legeforeningen.no)  
Samfunnspolitisk avdeling

---

**Dette er lederen for medisinstudentene sine beste tips til nye studenter.**



**FRITID ER VIKTIG:** – Vær sosial. Engasjer deg i en forening, bli med i idrettslaget, eller gjør noe annet du får glede av, sier Øystein Ohr, leder i Norsk medisinstudentforening.

– Medisin er et fag der det ikke finnes grenser for hvor mye man kan lese og lære. Det gjelder hvert eneste tema gjennom studiet. Mitt beste tips er derfor å sette grenser for seg selv og å si at nok er nok. Spesielt i eksamensperioden.

Ordene tilhører Øystein Ohr, lederen i Norsk medisinstudentforening (Nmf).

I disse dager tar hundrevis av nye studenter fatt på medisinstudiet. Etter selv å ha gjennomført fem år på medisin, har Ohr lært litt om hva som fungerer for ham selv i en hektisk studiehverdag.

– Det finnes ekstremt mange måter å få faget formidlet på. Du kan bruke tradisjonelle metoder med pensumbøker og kollokvier, du kan se på YouTube eller høre podkast for å nevne noe. Jeg vet om folk som bare bruker bøker, og noen som knapt har åpnet bøkene, sier Ohr.

---

## – Fritid er viktig

I tillegg til god studieteknikk, mener Nmf-lederen det også er viktig å ha en hyggelig fritid.

– Vær sosial. Engasjer deg i en forening, bli med i idrettslaget, eller gjør noe annet du får glede av. Nmf kan være et naturlig valg for mange, men det er ikke det eneste riktige valget.

For Ohr ble studentforeningen et viktig avbrekk fra en travel studiehverdag. Året som leder i Nmf har ført til at han tar en pause fra studiene.

– Jeg ble med i Nmf allerede i første klasse, og begynte med et mindre verv i Nmf Trondheim. Deretter ble jeg delegat til landsstyret i Nmf. Det var så gøy at her har jeg blitt siden.

Han merket fort at studentforeningen var et godt sted å være engasjert.

– Det gjelder enten man brenner for de typiske fagforeningssakene som kvalitet i grunnutdanningen, eller global helse og folkehelse. Man lærer mye om samfunnet og om helsepolitikk og styring. Det er veldig interessant.

---

## Valgte Trondheim

Ohr startet på studiene rett fra videregående skole. For ham var det ikke noe tvil om at han skulle studere medisin.

– Jeg har alltid hatt interesse for realfag. Så lenge jeg kan huske har jeg syntes kroppen var spennende. På barneskolen likte jeg for eksempel å låne bøker om kroppen med ekte bilder – det var mye bedre enn tegninger av hvordan kroppen så ut.

Valget av studiested falt på Trondheim og NTNU. Øystein Ohr forteller at det var flere grunner til den avgjørelsen.

– Jeg hadde mange venner som skulle til Trondheim for å studere. I tillegg fremstår NTNU som et veldig fremoverlent universitet, spesielt på det medisinskfaglige, med høy tilfredshet blant studentene.

I Trondheim kastes studentene ut i det med én gang, forteller Ohr. Første besøk på et fastlegekontor skjer i løpet av de første ukene, og det fastlegekontoret skal man være tilknyttet det neste halvannet året og ha praksis ved.

– Da får man på seg en legefrakk, møter pasienter og føler seg helt grønn. Det er man jo og. Men læringskurven blir jo veldig bratt, smiler Nmf-lederen.

Ellers er medisinstudiene i Trondheim på mange måter lagt opp som ved de andre universitetene: Studentene begynner med å lære det mest grunnleggende innenfor biologi og får introduksjon til det friske mennesket.

– Ved NTNU har de også innført noe som kalles problembasert læring. Da settes man i grupper på rundt åtte personer og får et pasienttilfelle som man skal drøfte ut fra sitt eget kunnskapsnivå og prøve å finne relevansen til de fagene man har tatt, forteller Ohr.

---

## Jobber for bedre trivsel

For dem som ikke studerer medisin, kan muligens medisinstudenter fremstå som ekstremt flinke, med et karaktersnitt langt over beste karakter bare for å komme inn på studiet. Øystein Ohr avkrefter delvis myten om medisinstudenter som en gjeng «flinkiser».

– De fleste har et sosialt liv i tillegg. Noen er flinke og står opp klokken seks for å trene før forelesning, og studiet krever jo en god del, men du har likevel alle slags typer på medisinstudiet.

Nylig viste en norsk studie som har undersøkt tilfredsheten blant medisinstudentene i 2015 sammenlignet med for 20 år siden, at studentene trives dårligere enn før.

– Kanskje er dette et resultat av en generell samfunnstrend hvor unge rapporterer mindre tilfredshet generelt. Studien sier også noe om hvor viktig støtte fra venner, familie og kjæreste er for trivselen. Derfor er det viktig at studiet legges opp på en måte hvor det er rom for fritid og sosialt liv, understreker Ohr.

Han legger til:

– Nmf jobber både på enkeltfakultetene og på nasjonalt nivå for å bidra til et studium med både god trivsel og høy faglig kvalitet.

---

Publisert: 19. august 2019. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.