

---

## Rådgivning hjelper – men hvordan?

---

LEGALIVET

KARIN ISAKSSON RØ

karin.ro@legeforeningen.no

LEFO – Legeforskningsinstituttet

---

### En fersk studie bekrefter at rådgivning for leger hjelper – men hvordan skal vi forstå mekanismene?



Illustrasjon: Tetiana  
Lazunova / iStock

«Care of the patient requires care of the provider», sies det i en artikkel av Bodenheimer & Sinsky [\(1\)](#). Etter mange år med rapporter om høy grad av stress og utbrenthet blant leger internasjonalt er det nå en gradvis økende oppmerksomhet rundt behovet for å sikre god kvalitet i pasientbehandlingen – samtidig som ansattes behov ivaretas. Å ta i bruk legers og øvrig helsepersonells kunnskap om hvordan arbeidet kan og bør organiseres for å komme dit, er avgjørende for å skape en mer holdbar utvikling innen helsetjenesten [\(2\)](#).

I tillegg til å vise til behov for organisatorisk endring er tilbud om rådgivning direkte til enkeltleger utviklet i flere land. I Norge har vi, siden begynnelsen av 1990-årene, en støttekollegaordning i alle fylker og et sentralisert tilbud for leger fra hele landet ved Ressurssenter Villa Sana. Etterspørselen etter disse tjenestene er økende.

Det finnes mange indikasjoner på at rådgivning for leger oppleves nyttig og at man føler seg bedre rustet til å fortsette i jobben etterpå. En treårig oppfølgingsstudie av leger som hadde oppsøkt Ressurssenter Villa Sana 2003–05, viste klar nedgang i jobbstress og bedring av utbrenthet både ett og tre år etter kontakten med senteret [\(3\)](#).

Nå har en randomisert kontrollert studie i USA vist lignende resultater. Etter profesjonell veiledning i intervensjonsgruppen fikk legene klar bedring av utbrenthet, bedre opplevd livskvalitet og økt motstandsdyktighet etter seks måneder, mot ingen endring eller forverring i kontrollgruppen (4).

Eksempler på temaer som ble diskutert i disse rådgivningssamtalene, var: hvordan gjenerobre opplevelse av mening i arbeidssituasjonen; bedre integrering av profesjonelt og personlig liv; bygge sosial støtte og fellesskap på jobb; diskutere effektivitet og grensesetting på jobb; vurdere arbeidsbelastningen med prioritering og reduksjon av arbeidsoppgaver; økt ledelseskompetanse; samarbeid med kollegaer; muligheter for tid til hobbyer, trening og ivaretagelse av egne behov; styrking av relasjonsbygging til venner utenom arbeidssituasjonen.

Dette er temaer som også diskuteres jevnlig ved Ressurscenter Villa Sana.

Men hva er det ved disse samtalene som faktisk gjør at legene i etterkant opplever mindre utbrenthet, bedre livskvalitet og økt motstandsdyktighet? Gjøres det endringer i arbeidssituasjonen eller i hjemmesituasjonen som reduserer stress og øker følelsen av mening? Er det endringer i måten å tenke om sin situasjon på? Dette har vi lite eller ingen systematisk kunnskap om.

I et prosjekt blir dette nå undersøkt. Leger er blitt intervjuet kort tid etter kontakt med Villa Sana, og de samme legene fikk intervjuet gjentatt ett år senere. I 2020 vi også intervjuer leger som har vært i kontakt med støttekollegaordningen.

Ved disse intervjuene får vi kvalitative data som vil kunne gi oss verdifull kunnskap om hva som hjelper leger til mindre stress og utbrenthet og bedre livskvalitet. Dette er viktig for å både ivareta behandler og pasient i helsetjenesten.

---

## LITTERATUR

1. Bodenheimer T, Sinsky C. From triple to quadruple aim: care of the patient requires care of the provider. *Ann Fam Med* 2014; 12: 573–6. [PubMed] [CrossRef]
2. Baathe F, Rosta J, Bringedal B et al. How do doctors experience the interactions among professional fulfilment, organisational factors and quality of patient care? A qualitative study in a Norwegian hospital. *BMJ Open* 2019; 9: e026971. [PubMed][CrossRef]
3. Isaksson Ro KE, Tyssen R, Hoffart A et al. A three-year cohort study of the relationships between coping, job stress and burnout after a counselling intervention for help-seeking physicians. *BMC Public Health* 2010; 10: 213. [PubMed][CrossRef]
4. Dyrbye LN, Shanafelt TD, Gill PR et al. Effect of a professional coaching intervention on the well-being and distress of physicians: a pilot randomized clinical trial. *JAMA Intern Med* 2019; 179: 1406–14. [PubMed][CrossRef]

---

Publisert: 20. april 2020. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.20.0185  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.