
Et nytt samtaleverktøy skal hjelpe legene til å snakke bedre med pasientene

AKTUELT I FORENINGEN

LISBET T. KONGSVIK

lisbet.kongsvik@legeforeningen.no

Samfunnspolitisk avdeling

Fastlege Cathrine Abrahamsen savnet et samtaleverktøy i klinisk praksis. Det har hun gjort noe med.



ENGASJERT: Fastlege Cathrine Abrahamsen brenner for den gode samtalen med pasientene sine. Foto: Kirvil Håberg / Tønsbergs Blad

Cathrine Abrahamsen er fastlege på Nøtterøy legekantor. Med mann, fire barn og hund i tillegg til en travel jobb, blir dagene hektiske. Hun følte derfor at hun trengte mer struktur i arbeidsdagen sin. Slik dukket ideen om å finne et effektivt samtaleverktøy opp.

– Jeg har alltid vært interessert i kommunikasjon. Barna mine sier at jeg har folk som hobby, og det er veldig sant. Jeg er opptatt av mennesker og historiene deres. Jeg liker å snakke med pasientene mine, men har savnet et strukturert og systematisk verktøy for dette. Vi har oppslagsverk for mye i fastlegeyrket, men ikke når det gjelder samtalen som er noe av det viktigste i pasientmøtet, understreker hun og legger til:

– Det ønsket jeg å gjøre noe med. Med god struktur er det lettere å få hverdagen til å gå rundt både privat og i fastlegejobben.

Basert på kognitiv terapi

Cathrine Abrahamsen tok et kurs i kognitiv terapi i regi av Legeforeningen og Norsk Forening for Kognitiv Terapi i 2015. Der lærte hun mye.

– Dette kurset ble litt før og etter for meg både på jobben og privat. Jeg videreutviklet det kognitive arbeidsverktøyet til en konkret samtaleoppskrift på to sider; en kortversjon av kognitiv terapi. Samtaleverktøyet er konkret og nedskrevet fra «velkommen» til «takk for i dag». Enkeltelementene i samtaleverktøyet er fra før validerte og kunnskapsbasert. Jeg har forenklet og tilpasset dem vår fastlegehverdag, sier hun.

Grunnteknikken er sokratisk utspørring med åpne spørsmål, i stedet for å gi råd. Det ender opp med en liste over pasientens problemer, og en aktivitetsplan for å løse disse. Begge deler er formulert av pasienten selv, noe Cathrine Abrahamsen mener er en nøkkelfaktor.

– Dette er et verktøy jeg bruker hver eneste dag til alle typer pasienter. Det er mest nyttig der pasienten ikke har en sikker diagnose. Da gjelder det å komme forbi symptomene for så å se hva som likevel er mulig.

Hun fortsetter:

– Jeg ble så entusiastisk da dette fungerte så bra for meg, at jeg tenkte at dette også kunne fungere for andre. Jeg er opptatt av at pasientene skal bli tatt imot på en skikkelig måte. Det å ha et samtaleverktøy legen mestrer kan gjøre at du blir en mindre sliten fastlege, det har i hvert fall jeg erfart.

Testet av fastleger

Etter tilbakemeldinger fra kollegaer og studenter som syntes verktøyet var viktig og nyttig, ble det forskning. Åtte fastleger fikk opplæring i verktøyet som samlet ble brukt i deres egen praksis på 49 pasienter med medisinsk uforklarte plager og symptomer (MUPS). Dette er pasienter som har mye plager, men ingen sikker diagnose. De trenger likevel behandling.

– Fastlegene strever ofte med å gi disse pasientene behandling. Å bli henvist til psykolog eller psykiater er noe mange ikke ønsker fordi de ikke ser på plagene som psykisk betinget. Når jeg spør om de er villige til å være med på å bruke

samtaleverktøyet, så kommer vi litt forbi det allikevel. Det erfarte også de åtte legene som var med i studien. Jeg tror fastlegen har en unik mulighet til å hjelpe disse pasientene, påpeker Abrahamsen.

– Jeg opplever at pasientene setter pris på at det er en struktur i samtalen. Jeg er opptatt av pasientmestring. Som ledd i det har jeg forsøkt å hjelpe folk til å stå i jobb når det er mulig. Særlig gjelder det pasienter med MUPS som ofte faller ut av arbeidslivet. I mange tilfeller er det mulig å finne løsninger ved at de selv kommer frem til hva som er bra for dem.

Abrahamsen har vært gruppeveileder for ALIS-leger i fire år og har undervist dem i samtaleverktøyet. I tillegg har hun holdt diverse foredrag om temaet, samt undervist i kognitiv terapi for medisinstudenter i Oslo før de skal ut i praksis.

Forsker på samtaleverktøyet

Høsten 2021 fikk hun tildelt forskningsmidler fra Allmennt medisinsk forskningsfond.

– Det hele var egentlig litt tilfeldig. Det var mine veiledere Erik Werner og Morten Lindbæk, begge professorer ved Institutt for allmennt medisin ved UiO, og psykologiprofessor Silje Reme, som mente dette var spennende og måtte forskes mer på. Vi går nå videre med en større studie, ICIT-studien, som fullt ut heter *Individual Challenge Inventory Tool – to help patients accomplish a level of self-care*.

Målet er at fastleger kan ha nytte av samtaleverktøyet, kanskje særlig de som ikke har noe erfaring med kognitiv terapi fra før, og som har lyst til å lære seg strukturert kommunikasjon basert på dette, forteller Abrahamsen.

– Vi arrangerer to kurs, i mars og mai, og skal gjøre en randomisert kontrollert studie ut fra det. Nå er det samlet 93 påmeldte fastleger til kursene. Det er leger i alle aldre fra nord til sør, mange erfarne spesialister, men flest leger i spesialisering.

Samtaleverktøyet inneholder også tips til journalføring. Slik at når metoden benyttes så er journalføringen ferdig når pasienten går ut av døren.

Tar vare på den unge pasienten

Cathrine Abrahamsen er spesielt opptatt av den unge pasienten. Hun liker å jobbe med ungdommer fordi de er så endringsvillige, skjønner ting fort og ikke er så fastlåste som mange av oss voksne kan være.

– Fastlegen må være på vakt når det gjelder ungdommene. Ofte har de en bekymring som ligger bak somatiske presentasjonsformer når de kommer til en konsultasjon. Vi må derfor bruke tid, lytte på en helt annen måte enn når det gjelder voksne, og bekrefte ungdommenes plager. Med ungdom har fastlegen virkelig en mulighet til å utøve forebyggende arbeid, sier Abrahamsen.

Cathrine Abrahamsen skal snart undervise på grunnkurs C om ungdomsmedisin. Tittelen på foredraget er: «Det er for mye – jeg klarer ikke alt». Fokus er ungdom som pasient på fastlegekontoret.

I tillegg til fastlegejobb og forskning er Cathrine Abrahamsen fast spaltist i Tønsbergs Blad. Her belyser hun helsestoff for ungdom. Kviser, kropp, psykisk helse, kjønnssykdommer og prevensjon er bare noen av de mange temaene som blir tatt opp i spalten.

– Terskelen for å komme til fastlegekontoret kan være høy for en ungdom. De er opptatt av taushetsplikt – kan jeg stole på legen? Å trygge dem på det er viktig. Uten unntak spør jeg alle ungdommer som kommer til meg: «Er det noe mer du har lyst til å spørre om når du først er her?»

Publisert: 14. februar 2022. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.22.03.12

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 20. juni 2026.