

---

## Livskunst og legemidler

---

INTERVJU

MARIT TVEITO

marit.tveito@diakonsyk.no

---

**Morten Finckenhagen er fastlegen som ønsket å forbedre legemiddellistene i helsevesenet og endte opp i Statens legemiddelverk.**



Foto: Leikny Skjærseth

– Litt lunsj? Morten Finckenhagen står klar i det store resepsjonsområdet i et moderne bygg på Helsfyr. Han insisterer på at vi i hvert fall må ha noe godt til kaffen fra kaféen i første etasje før vi går oppover i bygget. Legemiddelverket har lokaler med åpent kontorlandskap, ispedd samtalerom og møterom.

– Jeg prøvde å reservere et rom, men det gikk visst ikke, smiler han og trekker på skuldrene. Vi leter litt rundt, spaserer opp en utsmykket trapp og finner til slutt et krypinn uten reservasjon.

---

## Føllings sykdom

Finckenhagen vokste opp i Bærum, og både mormor, mor og far var tannleger.

– Jeg har alltid vært interessert i biologi og var nysgjerrig på livet. Jeg har aldri angret på at jeg studerte medisin. Det må være verdens mest interessante studium, å få studere selve livet fra molekyl til samfunn, slår han fornøyd fast.

Selv studerte han i Oslo og har stort sett holdt seg i hjemtraktene.

– Jeg har aldri kjørt legevakt i Hattfjelldal og har ikke de samme historiene fra distriktet som mange fra min generasjon. I to uker var jeg legevikar på Værøy og har stor respekt for de som står i stormen og takler alt fra akutt førstehjelp til å holde ut med vær- og føreforhold.

Det at livet ble Oslo-nært henger mye sammen med det første barnet vi fikk under studietiden. Hun hadde Føllings sykdom.

– Den er nokså sjelden!

– Ja, vi hadde knapt forberedt oss på å bli foreldre, vi var 23 år og studenter.

– En uvanlig bratt start på foreldrelivet?

– Det er tøft å bli foreldre, og så fikk vi en ekstra utfordring med en ekstremt krevende diettbehandling. Jeg var såpass umoden at jeg hadde godt av å bli voksen og måtte tenke på noen andre enn meg selv. Hanne er sta, og ble den første i verden som ammet et barn med Føllings sykdom.

Finckenhagen virker ikke som typen til å synes synd på seg selv.

### *«Livet består mye av flaks og uflaks»*

– Livet består mye av flaks og uflaks. Våre gener er kartlagt: Ett nukleotid som er byttet ut og har endret en basetriplett, får store konsekvenser. Samtidig lever vi i en tid hvor det går an å gjøre noe med det. I vår egen barndom ville det ført til et barn med hjerneskade.

Paret var opptatt av å hjelpe flere enn seg selv.

– Sammen med et annet foreldrepar startet vi en pasientforening, som nå er Den norske PKU-foreningen. Vi jobbet med nasjonale trykderettigheter, medlemsblad med matoppskrifter og familieopphold ved Frambu kompetansesenter for sjeldne diagnoser.

– Sykdommen er autosomt recessiv, og hvert svangerskap var like spennende. De neste tre barna var friske, forklarer han.

---

## Storm og støtte

– Under turnustjenesten ble jeg spurt om jeg ville være med på å etablere en ny gruppepraksis i Bærum. Vi startet Norges første veiledningsgruppe i allmennmedisin, og den er faktisk fortsatt aktiv. Med elleve leger ble den

hetende Elleveriet. Vi har vært opptatt av faglig påfyll og har ellers støttet hverandre gjennom hele 40 år.

Det var godt å kunne lene seg på gode venner og kolleger da to katastrofer inntraff.

– I august 2010 var vår eldste sønn på vei til jobb i bil og omkom i en møteulykke. Han hadde samboer og et barn på halvannet år. Det er jo alle foreldres mareritt.

Men det skulle ikke stoppe der.

– Et halvt år etter ble vår andre sønn alvorlig deprimert. Han kom i behandling hos en erfaren psykiater. Han fikk en del legemidler, og jeg var lettet over at han fikk behandling. Til meg sa han at jeg måtte love ikke å gi disse legemidlene til mine pasienter, han hadde åpenbart mye bivirkninger og lite virkning. I oktober 2011 tok han livet sitt.

Han tar en liten pause før han fortsetter.

– Når man har mistet to barn, mister man fundamentet i livet sitt. Svigerfar døde ti dager etter eldste sønn og min mor fem dager etter selvmordet. Så mistet vi Hannes bror i kreft et halvt år senere. Like etter fikk jeg selv påvist prostatakreft. Jeg var igjennom en runde med robotkirurgi, og fire år senere også strålebehandling. Jeg er svært takknemlig for at jeg lever i et samfunn med gratis helsehjelp i verdensklasse!

Selv om han snakker åpent om det nå, bagatelliserer han ikke.

### *«Når man har mistet to barn, mister man fundamentet i livet sitt»*

– Det var et par år som var veldig krevende. Winston Churchill har sagt det treffende: «If you are going through hell, keep going». Du har ikke noe annet valg, sorgen gjør vondt hele tiden. Det var i den tiden det gikk opp for meg at jeg måtte bytte beite.



Foto: Leikny Skjærseth

- Det er vanskelig å være fastlege i en slik situasjon?
- Etter å ha vært lege på samme sted i 30 år, var det mange av pasientene som kjente meg godt og gråt på mine vegne under konsultasjonene. Jeg måtte trøste dem for å komme frem til hva de hadde på hjertet. Det ble tydelig for meg at jeg virkelig trengte en pause fra fastlegejobben, og et legemiddelsamstemmingsprosjekt ved Bærum sykehus ble en åpning til noe annet. Jeg kaller det skjebnens milde tilskikkelse.

---

## Heismiraklet

- Hvorfor ble du opptatt av legemidler?
- Jeg har alltid likt å kunne mye om legemidler. Da jeg kom til Bærum sykehus som praksiskonsulent i 2008, ble jeg rystet over hvor tilfeldig kommunikasjonen om legemidler var. De yngste legene lagde en legemiddeloversikt så godt de kunne i akuttmottaket, og listen ble «sann» på vei opp til avdelingen. «Heismiraklet» ble det kalt. Jeg gjorde en kartlegging som ble fanget opp av Pasientsikkerhetskampanjen, og ble bedt om å presentere den. Det ene førte til det andre, og snart var jeg leder i nasjonal ekspertgruppe for legemiddelsamstemming.

Finckenhagen var sentral i utformingen av tiltakspakken for legemiddelsamstemming i Pasientsikkerhetsprogrammet, senere også nasjonale faglige råd for legemiddelsamstemming samt legemiddelgjennomgang og SKIL-kurset om legemiddelgjennomgang for fastleger.

- Hvordan var overgangen fra fastlegehverdag til Legemiddelverket?
- Det å måtte ta nye problemer fortløpende og finne løsninger, er man godt vant til som lege. I byråkratiet går det langsommere. Jeg kan sikkert bli irriterende intens og ivrig når jeg brenner for noe, smiler han.

Han er opptatt av mange forhold ved legemiddelbehandlingen.

- At eldre og multisyke med polyfarmasi får en regelmessig legemiddelgjennomgang, mener jeg er veldig viktig. Etablerte leger trenger dessuten beslutningsstøtte for prosedyrer. Dette ble pensum i legestudiet først fra 2020. Av den grunn laget vi en praktisk sjekkliste for legemiddelsamstemming og legemiddelgjennomgang og skrev et kapittel om avmedisinering, inkludert nedtrappingstabeller. Dette kapitlet var nylig det mest besøkte i Legemiddelhåndboka. Nå har vi sendt inn forslag til det europeiske legemiddelverket om at seponeringsråd skal være et eget avsnitt i preparatomtalen for alle legemidler.

*«Hos de fleste leger ligger det alltid en angst for døden, Dagbladet og Helsetilsynet»*

- Det kan være lettere å starte med et legemiddel enn å slutte?

– Hos de fleste leger ligger det alltid en angst for døden, Dagbladet og Helsetilsynet. Fastlegene har stor respekt for legemidler som er iverksatt hos spesialist, og er nok redde for å gjøre feilvurderinger. Gjennom regelmessig arbeid med legemiddelgjennomgang tror jeg de vil utvikle større selvtillit.

---

## Selvmedfølelse og mindfulness

Finckenhagen er medlem av en gruppe for fedre som har mistet barn i selvmord. Både der og på jobben holder han kurs i mindfulness. Det å gjøre noe for andre synes å være en rød tråd gjennom livet og jobben.

– Det er viktig å være vennlig med seg selv og forholde seg til at livet ofte gjør vondt. Smerte, lidelse og uflaks er allmennmenneskelig. Mye selvhjelpslitteratur er basert på at man skal bli en bedre utgave av seg selv. Mange av mine kursdeltakere sier at det er så befriende at man ikke skal få til noe som helst. Du skal bare legge merke til det som er og bli bedre kjent med deg selv. I det skjer det en forandring. Mindfulness var opprinnelig et forslag fra min yngste sønn da han slet med depresjon.

---

### Morten Finckenhagen

Født 20. oktober 1955

Cand.med., Universitetet i Oslo, 1980

Spesialist i allmennmedisin, 1988

Lege for leger, 1993–d.d.

Lektor ved Universitetet i Oslo 1996–2013

Idrettslege NIMF, 1997

Praksiskonsulent, Vestre Viken 2008–18

Overlege, Enhet for riktig legemiddelbruk i Statens legemiddelverk, 2012–d.d.

---

– Han ønsket å dra på et weekendkurs i mindfulness sammen med meg, men døde før vi rakk det. Jeg ville gjerne finne ut mer og gjennomførte kurset sammen med en venn. Senere ble han oppfordret av en kollega til å bli instruktør og tenkte at han kunne ha godt av det i sorgarbeidet. I løpet av det året forstod Finckenhagen at mindfulness er noe annet enn avspenning.

– Mindfulness er et introspektivt prosjekt der man blir bedre kjent med sinnets natur. I kursopplegget måtte jeg selv holde et kurs og evaluere det. Jeg fikk lov til å holde det på jobb, og fikk så mange hyggelige tilbakemeldinger at jeg siden har holdt ni kurs med 15–16 deltakere. Fortsatt har jeg venteliste.

– Jeg tror mindfulness kan gi folk noen nyttige mentale verktøy. Kanskje hjelper det noen å slippe kontrollen og skjønne at livet her og nå er bra nok. Alt kan ikke vente til man er ferdig med doktorgraden. Livet er ikke en prøveforestilling for noe vidunderlig som skal skje senere. Hvis du ikke forstår

det, kan du gå glipp av noe viktig. Jeg kan ikke få gjort noe for mine døde sønner, men det å kunne formidle noe til andre unge mennesker som de sier er nyttig og viktig, det gir meg mye, sier han og smiler.

- Mindfulnesskurs og legemiddelarbeid er en uvanlig kombinasjon?
- Mental trening kan være et supplement eller alternativ til legemidler ved en rekke tilstander, tror jeg. Dessuten er det allerede slik at mange toppidrettsutøvere bruker det som en del av sitt mentale treningsprogram. Både sykehusleger og fastleger driver «toppidrett», uten at noen får en medalje for det. Hver vakt er en maraton, både fysisk og psykisk. Tilbud om kurs i mindfulness til leger hadde vært en god idé, uten at det skal dyttes på noen. I samarbeid med Akershus legeförening skal jeg arrangere et syvukers kurs for fastleger til høsten.

*«Livet er ikke en prøveforestilling for noe vidunderlig som skal skje senere»*

Selv har han hatt god nytte av kurset.

- Jeg har fått høyere livskvalitet fordi jeg bevisst bruker disse verktøyene. Etter at guttene døde, sov jeg elendig i lange tider. Nå gjør jeg en rask og grei øvelse og sovner fort. Det er trenbart, sier han fornøyd.
- Sovemidler blir det fort bare problemer av.

---

## Natur som medisin

Finckenhagen og kona liker å dele gode opplevelser med andre. I mange år har de vendt tilbake til Kardamyli i Hellas, og etter hvert har de tatt med seg mange på tur dit.

- Den idylliske landsbyen ligger ved foten av over 2 000 meter høye, flotte fjell. Hvert halvår har vi hatt med oss en gruppe på 25–30 turglade nordmenn i en uke der nede.

Kona instruerer i yoga, og Finckenhagen finner gode turer i terrenget.

- Reiseliv er ikke noe vi egentlig driver med, og det er ikke noe vi tjener mye penger på. Men det å gjøre noe for andre er bedre enn å sitte hjemme og synes synd på seg selv. Det å få formidle vår glede over dette landskapet, denne kulturen og se at andre blir begeistret, er veldig hyggelig. Vi holder noen felles morgensamlinger, filosofiske morgenstunder kaller jeg det. Der trekker jeg linjene tilbake til antikken, vi har mye å lære av den tidens filosofer. Det er viktig å akseptere virkeligheten som den er, ikke flykte fra den eller forbanne den. Dette er fullt forenlig med et ønske om å få det bedre.
- Du får påfyll i naturen både hjemme og på reise?
- Det springer nok ut fra nysgjerrigheten på livet. Jeg begynte tidlig med fiske, og så var det en vennefamilie som introduserte meg for jakt. Mine foreldre gikk tur og leste bøker, men fiske og fangst drev de ikke med. Jeg har vært med på elg- og rådyrjakt i Bærum de siste 40 årene, og en god venn har fått meg

interessert i rypejakt og laksefiske. Det er store opplevelser – en form for oppmerksomt nærvær, hvor man blir oppslukt av spenningen, naturen og den overveldende følelsen av å være en del av helheten. Slike opplevelser håper jeg å kunne gi videre til mine barnebarn.

---

Publisert: 17. august 2023. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.23.0435

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 4. juni 2026.