

---

## Oppmerksomt nærvær – når vi trenger det

---

LEGELIVET

ALEXANDER WAHL

alexanderwahl32@gmail.com

Alexander Wahl er veileder og spesialist i allmenntilleggsmedisin og arbeider på Kurbadet Legesenter i Oslo. Han er også redaktør for primærhelsetjenesten i Helsebiblioteket.

---

Denne våren har jeg gått på kurs i *oppmerksomt nærvær* (mindfulness). Det var veldig fint, og nå anbefaler jeg kurs til både studenter, kolleger og utvalgte pasienter.



Foto: privat

I begynnelsen av tyveårene var jeg på språkskole i Perugia i Italia. Jeg var heldig som fikk et stipend fra det italienske kulturinstituttet. I løpet av en måned fikk jeg basale kunnskaper i italiensk, og det var utrolig gøy å løftes fra en språkløs amøbe til kommuniserende verdensborger på bare noen få uker. Men oppholdet bød på enda mer: Jeg opplevde en middelalderby i sommerlys, jeg møtte mange sjakkentusiaster på en utekafé med utsikt over markene mot Assisi, jeg traff interessante og interesserte mennesker fra hele verden, ble mye bedre i muntlig engelsk og lærte meditasjon av en student som hadde vært to år i India!

Å meditere føltes litt formålsløst og merkelig, noe fremmed. Jeg visste ikke helt hva jeg kunne forvente. Men gjennom tålmodig praksis fant jeg en glede i «pausene» i livet. Gjennom meditasjonsøvelser kunne jeg oppnå dyp hvile og

fred, jeg fikk et indre hjem som jeg kunne ta med meg hvor enn jeg var i verden. Jeg fant ut at det fantes et «jeg» bak ordene. Dette var ingen religiøs opplevelse, men mer en utforskning av øvelser som kunne være avstressende. Etter en stund sluttet jeg med meditasjon, men kunne ta det frem igjen ved leilighet, når jeg følte behov for å stresser ned.

Men i høst hadde jeg mulighet for å friske opp min gamle praksis gjennom et kurs ledet av kollega Morten Finckenhagen ved Direktoratet for medisinske produkter. Gjennom åtte uker fikk jeg møte en hyggelig gjeng, og sammen gjorde vi enkle meditasjonsøvelser som varte i 10–15 minutter. Hver samling varte i to klokketimer, og mellom samlingene skulle vi gjennomføre daglige nærværøvelser med støtte fra lydspor med innleste instruksjoner.

*«Nå er det ikke alltid slik at man automatisk opplever ro og harmoni når man sitter stille i et kvarter. Det åpner også opp for følelser som man forsøker å fortrenge»*

Nå er det ikke alltid slik at man automatisk opplever ro og harmoni når man sitter stille i et kvarter. Det åpner også opp for følelser som man forsøker å fortrenge. Det kan oppleves som urovekkende, men likevel uomgjengelig viktig. Opplevelsen kan håndteres privat, i et vennlig rom med andre deltagere eller i individuell samtale med kursleder i de fleste tilfeller.

Målet med meditasjonen er ikke bare hvile. Man øver også på å legge merke til sinnets aktivitet med tanker og følelser som kommer og går, uten å bli oppslukt av dem. Et slikt metaperspektiv vil kunne bedre vår indre dialog og modne våre refleksjoner rundt hverdagslivet. Dette kan igjen lede deg inn i forbedringer av relasjoner og vennskap. Vi ble oppfordret til å gjøre vennlige handlinger – et aktivt valg som blir tatt godt imot av mottaker og bedrer generell trivsel i livet. Selvmedfølelse og daglige takknemlighetstanker bringer ned pulsen og øker trivselen.

I undervisningen ble det også lagt vekt på tilstedeværelse i hverdagen. Vi leger er egentlig eksperter på det allerede sammen med våre pasienter. Men i fritiden er vi av og til fjerne, ikke helt til stede ... eller?

Kursleder snakket om emosjonell selvregulering. Økt oppmerksomhet på egne følelser gjør det mulig å velge en hensiktsmessig holdning og handling fremfor å bli styrt av gamle mønstre. En mer utførlig omtale av temaene kan høres på en podkast der Morten Finckenhagen er gjest [\(1\)](#).

Michael de Vibe har i sin doktorgrad vist fortsatt stressreduksjonsgevinst flere år etter et kurs i oppmerksomt nærvær. En longitudinell studie over seks år med medisin- og psykologistudenter i Norge som hadde tatt et 15 timers kurs i oppmerksomt nærvær, viste at disse hadde mer velvære og bedre mestring av stress og problemer sammenlignet med kontrollgruppen. Den positive effekten kunne måles til tross for liten grad av oppfølging av øvelser [\(2\)](#). Dette er gevinster som oppnås på gruppenivå, så det vil alltid være noen som ikke får så mye ut av metoden. Michael de Vibe har fortalt mer om sine refleksjoner i et intervju med Tidsskriftet [\(3\)](#) og i en podkast [\(4\)](#). I tillegg finnes det mengder av forskningslitteratur som viser forskjellige typer gevinster av mindfulness praksis.

*«Medisin- og psykologistudenter i Norge som hadde tatt et 15 timers kurs i oppmerksomt nærvær, hadde mer velvære og bedre mestring av stress og problemer sammenlignet med kontrollgruppen»*

Nå planlegger Morten og Michael frivillig kurs for medisinstudenter. Medisinstudiet er krevende, og eksamensperioder tester ut studentens utholdenhet og kognitive evner. Man konkurrerer med andre smartinger og opplever nok mange ganger at man ikke er så på høyden som man trodde. Studenten møter alle slags sykdommer og lidelser, og på anatomen berører man håndfast død i kalde formalindunstende lik. Det er ikke til å unngå at man begynner å kjenne etter kuler på seg selv i frykt for kreft. Vage fornemmelser og mistanker om egen sykdom vokser frem i stressperioder. I tillegg må studentene håndtere pasienters og pårørendes eksistensielle smerte knyttet til sykdom og død. Det er mange følelser som må håndteres og avklares på veien til å bli lege. Og når du blir lege, venter som kjent andre utfordringer. Nå skal det sies at oppmerksomt nærvær ikke er løsningen på dårlige rammebetingelser, overbelastning eller dårlig ledelse. Men dette er en mini-intervensjon (to arbeidsdager) som kan styrke studenten/legen.

Man har etter min mening lite å tape på å sjekke ut hva dette egentlig er.

---

## REFERENCES

1. Leger om livet. Episode 152: Å få det bra uten å måtte bli en bedre versjon av seg selv. Mindfulness, meditasjon og stressmestring. Med lege Morten Finckenhagen. Podkast. <https://www.annettedragland.no/blog/152> Lest 30.8.2024.
2. de Vibe M, Solhaug I, Rosenvinge JH et al. Six-year positive effects of a mindfulness-based intervention on mindfulness, coping and well-being in medical and psychology students; Results from a randomized controlled trial. PLoS One 2018; 13: e0196053. [PubMed][CrossRef]
3. Reymert J. Oppmerksomt til stede. Tidsskr Nor Legeforen 2013; 133: 1442–4. [CrossRef]
4. Hverdagspsyken. Episode 225: Michael er gjest hos Hverdagspsyken. Podkast. <https://narvar.circle.so/c/podcast/michael-er-gjest-hos-hverdagspsyken> Lest 30.8.2024.

---

Publisert: 1. november 2024. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.24.0438  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.