
Ferske allmennleger blir tryggere i rollen

AKTUELT I FORENINGEN

LISBET T. KONGSVIK

lisbet.kongsvik@legeforeningen.no

Helsepolitisk avdeling

Nathalie Brynestad og Abdul Nuru er nye som allmennleger. Hver måned møter de kollegaer i en veiledningsgruppe for allmennmedisin. I gruppen deles både vanskelige og gode opplevelser fra legehverdagen.



SAMLING I LEGENES HUS: Veiledningsgruppen samlet med veilederne Guro Hattestad og Kjell-Olav B. Svendsen i front. Foto: Andreas Haslegaard

I spesialistutdanningen i allmennmedisin er det obligatorisk å gjennomføre to år med totalt 120 timer veiledning. Arbeidet i veiledningsgruppen er i hovedsak rettet mot problemstillinger legene står overfor i sitt daglige arbeid. Her kan de som er nye i faget rådføre seg med erfarne kollegaer og slik føle seg tryggere.

Veiledningsgruppen møtes en gang i måneden og består av to veiledere og 14 ferske allmennleger. Nathalie Brynstad og Abdul Neru er to av legene i gruppen som har lagt ett år med veiledning bak seg.

Fra sykehuslege til allmennlege

Både Nathalie og Abdul har gått fra å være sykehusleger til å bli allmennleger. De trives godt, og angrer ikke på valget, men legger heller ikke skjul på at overgangen fra sykehuset har vært stor. Fra å være vant til å ha mange kollegaer rundt seg, sitter de nå alene med pasientene.

– Noen ganger kan man føle seg litt alene og ensom som fastlege, da er det ekstra fint å møte kollegaer som har de samme utfordringene og frustrasjonene her i veiledningsgruppen, sier Nathalie.

Nathalie forteller at hun stortrivdes i sykehusjobben, men at det var vanskelig å få tidskabalen til å gå opp med tre små barn og vakt- og helgejobbing.

– For familielivet har det vært veldig verdifullt at jeg nå kan styre hverdagen min litt mer selv, sier hun.

Gode råd er gull verdt

I veiledningsgruppen deles og diskuteres både positive og vanskelige opplevelser.

– Å få råd av de andre i gruppen er verdifullt og gull verdt, understreker Nathalie.

Abdul nikker bekræftende.

– Vi har vært utrolig heldige med gruppens sammensetning. Alle er åpne om ting de synes er vanskelig. Dette er en arena hvor vi kan drøfte og lufte ut det vi opplever på godt og vondt, noe jeg opplever som svært nyttig, sier han, og legger til:

– Her får vi veiledning i hvordan man skal drive en praksis. Kollegaene mine på fastlegekontoret har sine egne ting å være opptatt med i en travel hverdag, da er det ekstra nyttig å ha erfarne veiledere å diskutere problemstillinger med. Det er også rom for å ta opp private utfordringer og ting som ikke har direkte med legearbeidet å gjøre.

Ingen spørsmål er for dumme

Nathalie og Abdul fremhever hvor heldige de er med sine to veiledere, Guro Hattestad og Kjell-Olav B. Svendsen.

– Fra første dag har de sagt; her kan dere snakke om alt, ingen spørsmål er for dumme. Jeg føler at jeg kan være meg selv 100 prosent, og uten det så hadde det jo heller ikke vært noe poeng med en slik gruppe. Her viser vi en sårbar side av oss selv, og det er jo ikke så mange man gjør det med, understreker Nathalie.



FERSKE ALLMENNLEGER: Nathalie Brynstad og Abdul Neru angrer ikke på at de gikk fra å være sykehusleger til allmennleger. Foto: Lisbet T. Kongsvik

Veilederduoen, Guro og Kjell-Olav, jobber til daglig sammen på Frogner helsesenter. Kjell-Olav har lang fartstid som veileder, og fikk Guro med seg på laget for noen år siden.

– Jeg hadde en utrolig bra veileder i den gruppen jeg selv gikk i, derfor vil jeg gjerne være med å bidra i dette viktige arbeidet, sier Guro, og legger til:

– Noe av vitsen med veiledningen er å vise frem alt det fine med det å være allmennlege, men også å kunne snakke om og diskutere det som er vanskelig.

Guro mener det er en styrke at de er to veiledere sammen.

– Vi er på forskjellige steder i livet og representerer ulike livssituasjoner. Jeg hadde ikke vært komfortabel med å være alene. Det er mye som skjer i en slik gruppe, så det er veldig betryggende å være to.

– Vi leger er jo så opptatt av å være flinke. Men ingen er perfekte, leger gjør også feil. I gruppen legger vi derfor stor vekt på at deltakerne skal tørre å ta opp situasjoner der de er redde for å gjøre feil, har gjort feil, eller har fått en klagesak. Og Guro og jeg forteller om våre bommerter. Vi snakker om disse tingene primært for å lære av det, understreker Kjell-Olav.

Blir trygge med hygge

De to veilederne legger stor vekt på at det skal føles positivt, trygt og ivaretakende å være med i gruppen. Her kan man blant annet ta opp at man er redd for å gjøre feil, føle at man ikke er god nok, konflikter med kollegaer og økonomiske forhold. Alt det snakkes om i gruppen er taushetsbelagt.

Hvert møte har en fast agenda, og starter med en runde rundt bordet hvor alle kan ta opp det de måtte ønske. Så viser en av deltakerne en autentisk pasientvideo fra egen praksis. Det kan være alt fra en situasjon hvor man ikke kommer i mål med en vanskelig pasient, en ruset pasient, en som krangler om å få A- eller B-preparater eller sykmelding, til "rusk i øyet". Pasienten må samtykke og blir fortalt hva videoen skal brukes til. Videoen slettes i etterkant.

– Vi spør alltid hvorfor de har valgt akkurat den pasientvideoen, og hva det ønskes råd om. Vi legger også opp til at det kan vises bruddstykker av vanskelig pasientkommunikasjon, for å få råd om hvordan en slik situasjon best kan takles. Vi ser på dynamikken i kommunikasjonen mellom lege og pasient, og vurderer blant annet om pasienten behandles på en god måte, forklarer Kjell-Olav, og tilføyer:

– En del velger jo ganske krevende pasienter i disse videoene. Det er interessant, men ganske tøft å se på. Du kan ikke lese deg til slikt. Dette handler om hvordan du i praksis kan bruke kunnskapen du har lært i studiet og på kurs.

– Jeg husker at jeg gruet meg veldig da jeg skulle vise video i min gruppe. Jeg valgte en pasient jeg slet veldig med, og fikk så utrolig gode råd den gangen, minnes Guro.

Generasjonsskifte

Kjell-Olav forteller at han og Guro pleier å si at de driver med gruppeterapi for leger.

– Vi tar gjerne tak i det som er vanskeligst; psykiatri i allmennpraksis, personlighetsforstyrrede pasienter, at man føler seg presset og manipulert, forhandlinger rundt A- og B-preparater og sykmeldinger. Det er mange oppgaver vi er satt til å gjøre som fastlege som er ganske vanskelige. Medikalisering og overdiagnostiseringer er temaer vi ofte er innom. Vi diskuterer hvor mye vi skal gjøre og hva som er godt nok. Alt i alt er dette et veldig bra forum.

Ofte diskuteres også administrative ting.

– Blant annet ser vi på avtalene de unge legene har fått. De vet som regel ikke hva som er en god og hva som er en dårlig avtale. Har man en god avtale og gode rammer rundt seg, så er det enklere å være lege, og også å være en god lege.

Guro poengterer at en fellesnevner for yngre fastleger er at de ikke er interessert i å jobbe like mye som tidligere generasjoner.

– Jeg er opptatt av at jeg ikke **er** lege, men jeg jobber som lege. Det er stor forskjell på det. I mitt liv er familie og barn veldig mye viktigere enn jobben min, selv om jeg elsker å være fastlege, sier hun, og legger til:

– Vi prøver jo også å påvirke gruppen litt med våre holdninger. Det tenker jeg er viktig. Det kan for eksempel være at man er anstendig når man takster. Det er en tillitssak mellom oss og staten. Vi er veldig tydelige på hvor vi står i slikt. Mange pasienter har ikke begreper om hva vi er satt til å forvalte av fellesskapets ressurser. Det gjelder både hva vi henviser, og ikke minst sykmelding og forskriving av preparater.

Guro forteller at gruppen også har noen helgesamlinger i løpet av toårsperioden. Rett etter sommerferien var de en helg på Son Spa. Da var det lagt opp til mye sosial hygge i tillegg til det faglige. Noen av møtene holder de også hjemme hos Kjell-Olav for å ha

en litt mer uformell ramme enn på Legenes hus. Da lager de blant annet lunsjen sammen.

– Vi har en tanke med dette. Vi blir godt kjent, og det er bra for gruppen. Det igjen skaper en god gruppedynamikk hvor folk tør å ta opp det de virkelig bekymrer seg over, understreker Kjell-Olav.

– Det er jo hele greia, repliserer Guro.

– Man kan lese seg til faglige, men ikke til de rådene man får her i gruppen. Det fine med veiledningsgruppene er nettopp at der backer man hverandre opp. Vi er jo ganske alene som allmennleger, og står i veldig mange avgjørelser som skal tas hele tiden. Det å ha et slikt støttende forum er da til stor hjelp. Å vite at det er ti andre som er enige med deg i at det for eksempel er urimelig med full sykmelding i en sak. Jeg finner i hvert fall veldig stor støtte i det selv.

Man lærer av sine feil

– Det er fint med suksesshistorier innimellom, men man lærer jo mer av sine feil. Hvis du har gjort en feil eller en nesten-feil så husker du det. Da tror jeg ikke det vil skje så veldig mange ganger igjen, understreker Kjell-Olav.

– Vi føler at alle i gruppen er omsorgsfulle og støttende. Det er ikke så lett å vite hvor man som lege skal gå med problemene sine, det er jo vi som skal være mottakere. Så vi har tro på dette, og så er det kjempegøy og inspirerende å bli kjent med folk som er i begynnelsen av legelivet, avslutter Guro og Kjell-Olav.

Publisert: 14. oktober 2024. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.24.12.12

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 14. juli 2026.