

---

## Jeg skulle vært noe helt annet

---

LEGELIVET

JAN-HENRIK OPSAHL

[jhopsahl@outlook.com](mailto:jhopsahl@outlook.com)

Jan-Henrik Opsahl er spesialist i radiologi, jobber med vitenskapelig kommunikasjon i Sanofi og er medlem av Rådet for legeetikk.

---

**Av og til pusler jeg med tanken på hva jeg skal bli når jeg blir stor. Hvorfor er jeg akkurat her?**



Illustrasjonsfoto: iStock /  
Tilpasset av Tidsskriftet

Stormen har stilnet litt. Du sitter og ser ned i den gråstenkte kaffekoppen.

Kaffen er for sterk og lukter litt surt – traktet på en gammel trakter med en ad hoc-blanding av billig spleisekaffe fra Coop og vann fra smårustne rør. Den minner om gamle gymsokker. Sure og klumpete etter lang tids slitasje, og milevis fra den velduftende og silkemyke følelsen de en gang gav som nye.

Er dette slik det skulle være? Hva skjedde med det glamorøse og opphøyde legeyrket? Hvor ble det av superlegene fra Grey's Anatomy med plettfri sminke og vind i håret, som redder liv og løser kompliserte caser hver dag? Og kliner på bakrommet. Glem ikke det.

*«Hvor ble det av superlegene fra Grey's Anatomy med plettfri sminke og vind i håret, som redder liv og løser kompliserte caser hver dag? Og kliner på bakrommet»*

Her er det i stedet stinksvette under armene med stram aroma av stress og dårlig samvittighet, poser under øynene, og enda en gul lapp fra en kollega med en vennlig, men bestemt, påminnelse om noe du har oversett.

Jeg skulle blitt noe helt annet, tenker du kanskje. Jeg skulle blitt advokat. Med kule strafferettsprosedyrer, dress og blankpussede sko. Og rekesmørbrød med persilledusk i lunsjen.

Eller kanskje håndverker? Praktisk arbeid med fornøyde kunder som betaler godt samt en slant rett i fôret innimellom?

Hva med sykehusadministrator? Med lekre kontorer og egen barista i blanke bygg i Stavanger sentrum, og ...

Nå, nei. Ett sted får kanskje grensen gå.

Av og til pusler jeg med tanken på hva jeg skal bli når jeg blir stor. Hvorfor er jeg akkurat her? Valgte jeg rett vei? Kunne jeg, eller kan jeg, få det bedre i noe annet yrke? Betyr innsatsen min noe for noen? Betyr den noe for meg?

Jeg leter etter mening. Vi behøver å føle oss betydningsfulle og kjenne at vi har verdi for å ha det bra. Noen ganger er det enkelt. En takk fra en hyggelig kollega eller en tilbakemelding fra en glad pasient kan minne oss på hvorfor vi fortsetter å gå i kamp med vanskelige IT-systemer og tøffe vaktplaner for utålmodige pasienter som, rett nok, har ventet altfor lenge.

Andre ganger er det vanskeligere. Når vi har feilet og føler oss utilstrekkelige, eller er fanget på et sted vi ikke trives. Når vi må løfte blikket og sinnet vårt selv. Minne oss på vår egen verdi og være rause med oss selv. Si at det er bra det du gjør. Det er viktig for noen. Og det er godt nok.

Å skape mening henger tett sammen med noen andre viktige evner: å kunne plassere sine egne livshendelser i en historie, å vise selvmedfølelse, å ønske utvikling og å praktisere takknemlighet. I mange situasjoner i livet vil vi finne oss selv i situasjoner hvor vi må være vår egen meningsbærer. Hvor bekreftelsen og selvtilliten ikke blir tilført utenfra.

***«I mange situasjoner i livet vil vi finne oss selv i situasjoner hvor vi må være vår egen meningsbærer. Hvor bekreftelsen og selvtilliten ikke blir tilført utenfra»***

Ta følelsen: «Det jeg gjør føles meningsløst. Jeg kommer ingen vei her.»

Historien: Jeg kjeder meg med det jeg gjør nå, og føler jeg ikke bidrar med noe konstruktivt. Men jeg hjalp også en kollega i dag. Jobben består av mer enn dette. Er det noen ting som kjennes nyttige og interessante også?

Selvmedfølelse: Det går an å forstå at det kjennes meningsløst her og nå. Det er ikke rart at det kjennes sånn, og det er lov å være lei av det man driver med innimellom. Det er fint at jeg også klarer å se at det er andre ting i jobben min som er mer konstruktive og givende.

Ønske utvikling: Kan oppgaven kjennes mer givende hvis jeg blir bedre til den? Hvis jeg øver på noe for å mestre den bedre og dermed bidrar til min egen utvikling? Er det andre ting jeg vil øve på for å bli bedre og tryggere i jobben

min? En liten ting hver dag kan gi totalen mer mening. Det er gøy å øve og få til!

Takknemlighet: Uavhengig av alt annet, er jeg også takknemlig for (en god kollega, at noen smilte til meg, at jeg fikk til en ting jeg øvde på i dag, at jeg så en fin soloppgang på vei til jobb, at kaffen ikke var like sur i dag – fyll inn etter behov).

Følelser kan være intense. Også de av tomhet. Kanskje spesielt tomhet, som forsterkes ti tusen ganger i lupen til sosiale mediers fortelling om hvordan livene våre bør se ut hvis vi skal føle oss lykkelige, eller bare gode nok. Det kan dryppe bekræftelse og selvtillit utenfra, men dessverre kommer det oftere påminnelser om utilstrekkelighet og mindreverd. Heldigvis kan du velge hvem du lytter til og hva du tror på.

Stemmen du ikke kan lukke ørene for, er din egen. Den som definerer følelsene av verdi og mening. Sørg for at den forteller deg hele historien, er raus og trygg, ber deg fortsette å øve og forteller om tingene du kan være takknemlig for.

Til syvende og sist har vi bare oss selv.

---

Publisert: 24. januar 2025. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.24.0678

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.