

---

## Vil du være mentoren min?

---

LEDER

MARTINE FIMREITE WILHELMSSEN

[martine.wilhelmsen@tidsskriftet.no](mailto:martine.wilhelmsen@tidsskriftet.no)

Martine Fimreite Wilhelmsen er lege og assisterende medisinsk redaktør i Tidsskriftet.

---

**Mentorordninger gir kollegialt felleskap, bedre trivsel og økt trygghet for medisinstudenter og unge leger.**



Foto: Sturlason

Overgangen fra å være medisinstudent til å være lege kan være overveldende. Selv med autorisasjonen i hånden kan man bli sittende fast i en følelse av utilstrekkelighet (1). Med en veiledende hånd kan dette skiftet kanskje bli mindre dramatisk.

For noen år siden stilte en student seg spørsmålet i Tidsskriftet om hun noen gang kom til å føle seg som en lege (2). Det hender jeg spør meg selv om det samme – også nå, ett år etter jeg har fått autorisasjonen min. Jeg mistenker at jeg har velinformerte hypokondervenner som føler seg mer som lege enn det jeg gjør.

I den kliniske delen av medisinstudiet møtte jeg mange leger som tilsynelatende bar den hvite legefrakken med den største selvfølgelighet. Den hule og målrettede lyden når de perkuterte, den sikre tonen i ethvert spørsmål, ikke et hint av nøling ved kliniske avgjørelser, de elegante journalnotatene. Mang en gang gjorde jeg pinlige forsøk på å skjule min altoppslukende beundring – og en sjenerende følelse av at livet som lege kan bli mitt sisyfosarbeid.

***«Jeg mistenker at jeg har velinformerte hypokondervenner som føler seg mer som lege enn det jeg gjør»***

«Akkumulert erfaring veier tungt i klinisk medisin», står det i en annen tekst i Tidsskriftet, der verdien av den grånedede mentoren de heldige av oss kan møte på i sykehusgangene, illustreres så fint. (3) Slike møter må vi utnytte mer og bedre.

En mentor er mer enn en veileder. En mentor skal fungere som lærer, rollemodell, rådgiver og støtte (4, 5). I en mentorordning investerer en mer erfaren person sin egen kunnskap, energi og tid for å hjelpe en mindre erfaren person til å utvikle og forbedre seg (6). Mentorordninger er særlig viktige i legeyrket – ikke bare for den som får støtte, men også for den som gir (6). Den som mottar hjelp, kan oppleve bedre mestring av stress, mens den som gir hjelp, kan oppleve tilfredsstillelse og anerkjennelse blant kolleger (6, 7).

***«Mentorordninger er særlig viktige i legeyrket – ikke bare for den som får støtte, men også for den som gir»***

I Norge har mentorordninger vist seg å gi bedre felleskap, mer trivsel og økt trygghet (8). I Budapest, der jeg studerte, ble jeg ikke introdusert for noen mentorordning. Gjennom arbeidet mitt i Tidsskriftet har jeg lært at det finnes forskjellige tilbud i alle de norske studiebyene.

Ved Universitetet i Bergen er deltakelse i en mentorgruppe en obligatorisk del av studiet i to år. Gruppevis møter ca. åtte studenter en mentor og en studentmentor for blant annet å drøfte hvordan studentene lærer å bli «ekte leger». Et uformelt pensum tilskrives noe av æren for dette: «Legerollen [...] formidles gjennom det forbildene sier og gjør» (9).

Ved Universitetet i Oslo kan medisinstudenter frivillig delta i mentorgrupper via Oslo legeförening. Strukturen er ikke fastsatt, men et av målene er at studentene skal få mulighet til å diskutere opplevelser, følelser, etikk og andre temaer knyttet til rollen som lege og medisinstudent. Gruppene møtes 2–4 ganger i året [\(10\)](#).

Ved NTNU i Trondheim har man en studentmentorordning der ferske medisinstudenter kan rådføre seg med studenter i eldre kull. Studentmentorene arrangerer spørretimer for 1.–3. klassinger hver høst og vår. Her diskuteres oftest leseteknikk og eksamen, men det tilbys også én-til-én-samtaler. De har også en såkalt lege-og-student-tjeneste, der studenter kan henvende seg til leger med spørsmål om legeyrket [\(11\)](#).

Medisinstudiet i Tromsø har en integrert og obligatorisk mentorordning. En gruppe med åtte studenter har samme mentor gjennom alle seks årene studiet varer. En gang i halvåret har de et obligatorisk individuelt møte med den samme legen. [\(12\)](#)

Finnes det ingen ordning der du studerer medisin, kan du ta saken i egne hender. Kommer du over en inspirerende professor eller en kliniker som driver med akkurat det du drømmer om – hvorfor ikke spørre om vedkommende kunne tenke seg å hjelpe deg og dine medstudenter litt ekstra på veien? Foreslå faste møter gjennom semesteret. Dere kan diskutere etiske dilemmaer, interessante kasuistikker, ansvaret som kommer med legeyrket og ulike personlige og profesjonelle mål [\(13, 14\)](#).

Jeg vil oppmuntre medisinstudenter til å engasjere seg i en mentorordning – enten i en allerede etablert ordning eller gjennom eget initiativ. Som student fikk jeg ikke selv ta del i en mentorordning, men neste gang jeg begeistres av en potensiell mentor, skal jeg legge fra meg stoltheten og spørre: «Vil du være mentoren min?» Forhåpentligvis vil denne teksten også motivere noen av mine legekolleger til å svare ja.

---

## REFERENCES

1. Bravata DM, Watts SA, Keefer AL et al. Prevalence, Predictors, and Treatment of Impostor Syndrome: a Systematic Review. *J Gen Intern Med* 2020; 35: 1252–75. [\[PubMed\]](#)[\[CrossRef\]](#)
2. Schei V. Skal jeg noen gang kunne føle meg som lege? *Tidsskr Nor Legeforen* 2021; 141. doi: 10.4045/tidsskr.20.0894. [\[CrossRef\]](#)
3. Pihlstrøm L. Den gamle mannen og frakken. *Tidsskr Nor Legeforen* 2015; 135: 162. [\[CrossRef\]](#)
4. Barondess JA. A brief history of mentoring. *Trans Am Clin Climatol Assoc* 1995; 106: 1–24. [\[PubMed\]](#)
5. Birkeli CN. Veilederordningen – nært eller fjernt fra mentorordninger? *Tidsskr Nor Legeforen* 2018; 138. doi: 10.4045/tidsskr.18.0516. [\[CrossRef\]](#)
6. Henry-Noel N, Bishop M, Gwede CK et al. Mentorship in Medicine and Other Health Professions. *J Cancer Educ* 2019; 34: 629–37. [\[PubMed\]](#)

[CrossRef]

7. Skjevnik EP, Boudreau JD, Ringberg U et al. Group mentorship for undergraduate medical students-a systematic review. *Perspect Med Educ* 2020; 9: 272–80. [PubMed][CrossRef]
8. Slette AL, Flobakk-Sitter F. Mentorordninger for studenter i høyere utdanning. Rapport 2023:24. Nordisk institutt for studier av innovasjon, forskning og utdanning NIFU. <https://nifu.brage.unit.no/nifu-xmlui/handle/11250/3105667> Lest 4.7.2025.
9. Det medisinske fakultet. Mentorordningen ved Det medisinske fakultet UiB. <https://www.uib.no/med/145468/mentorordningen-ved-det-medisinske-fakultet> Lest 1.7.2025.
10. Oslo legeforening. Retningslinjer for mentorordningen til Norsk medisinstudentforening Oslo og Oslo legeforening. <https://www.legeforeningen.no/foreningsledd/lokal/oslo-legeforening/medlem/studentinformasjon/mentorordningen/retningslinjer-for-mentorordningen-til-norsk-medisinstudentforening-oslo-og-oslo-legeforening/> Lest 1.7.2025.
11. NTNU. Studentmentorordningen og LOS-tjenesten – Medisinstudiet. <https://i.ntnu.no/wiki/-/wiki/Norsk/los-tjenesten+++medisinstudiet+++mh> Lest 1.7.2025.
12. UiT Norges arktiske universitet. Mentorsuksess hos medisinstudentene. [https://uit.no/nyheter/artikkel?p\\_document\\_id=333354](https://uit.no/nyheter/artikkel?p_document_id=333354) Lest 1.7.2025.
13. It's Your Yale. Mentee Best Practices. <https://your.yale.edu/work-yale/learn-and-grow/career-development/mentoring/mentee-best-practices> Lest 1.7.2025.
14. American Medical Association. What I wish I knew in medical school about finding mentors. <https://www.ama-assn.org/medical-students/medical-school-life/what-i-wish-i-knew-medical-school-about-finding-mentors> Lest 1.7.2025.

---

Publisert: 18. august 2025. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.25.0433  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 26. juni 2026.