

---

# Høytlesning og hektiske hverdager

---

## LEGELIVET

ERLEND HEM

erlend.hem@lefo.no

Erlend Hem er instituttssjef ved Legeforskningsinstituttet og professor ved Universitetet i Oslo.

---

## Høytlesning av skjønnlitteratur kan gi unge leger et pusterom fra prestasjonspress og åpner for refleksjon, fellesskap og empati.



*Gunnar Heiberg leses «Kong Midas»*, 1889. På kanten av en seng sitter Christian Krohg, ved et bord forfatteren Gunnar Heiberg som leser høyt fra en bok. Oda (1860–1935) og Christian Krohg (1852–1925), olje på lerret. Foto: Dag Fosse / Kode

Mange leger rapporterer om stress, utbrenthet og psykisk slitasje. Forskere ved Lunds universitet har undersøkt om litteratur kan bidra til mestring og refleksjon (1). De tok utgangspunkt i metoden felleslesning (på engelsk *shared reading*), som innebærer at en liten gruppe leser og diskuterer skjønnlitterære tekster sammen. Tidligere har denne metoden vist positive effekter på helse og livskvalitet hos ulike pasientgrupper, men her rettes oppmerksomheten mot helsepersonell selv – nærmere bestemt LIS1-leger (AT-läkare) ved Skånes universitetssjukhus.

Sju leger, fem kvinner og to menn i alderen 28–41 år, deltok i fire leseøkter våren 2022. Hver seanse varte 90 minutter og ble ledet av erfarne litteraturvitere. Tekstene besto av en novelle og 1–2 dikt – blant annet av Raymond Carver, Wisława Szymborska, Olga

Tokarczuk og Tomas Tranströmer – valgt for å vekke refleksjon uten å være direkte medisinske. Deltagerne fikk ikke tekstene på forhånd, og samtalene fikk flyte fritt mellom litterære tolkninger og erfaringer fra legeyrket. To av sesjonene og et etterfølgende fokusgruppeintervju ble analysert ved hjelp av refleksiv tematisk analyse. Spørsmålene i intervjuguiden var gruppert under fire overskrifter, inkludert deltagerens oppfatninger av felleslesning i relasjon til deres profesjonelle rolle som LIS1-leger.

---

## Resultater

Analysen avdekket to hovedtemaer: fordelene ved å lese og tenke høyt sammen og lesning som profesjonell utvikling. Det første temaet handlet om hvordan sesjonene skapte et trygt og åpent rom for refleksjon. Høytlesning i fellesskap gjorde det lettere å tenke langsomt, dele tanker og oppleve tekstene som gruppe. Mange beskrev hvordan dette skilte seg fra deres vanlige lese måte – der de leser raskt og målrettet. Å lese og tolke sammen ga en følelse av fellesskap og likhet: Alle møtte teksten samtidig, uten forberedelse eller vurdering. Deltagerne opplevde at det å lese høyt og snakke fritt skapte et rom uten prestasjonspress – en kontrast til den resultatorienterte medisinske hverdagen.

*«Høytlesning i fellesskap gjorde det lettere å tenke langsomt, dele tanker og oppleve tekstene som gruppe»*

En viktig faktor var samtalelederens rolle. Gjennom åpne spørsmål og inkluderende språk bidro lederen til å skape trygghet og nysgjerrighet. Ingen tolkning ble avvist, og deltagerne beskrev seansene som et sted der «ingenting var feil». Dette bidro til opplevelsen av fellesskap og refleksjon – et «pusterom» der tankene kunne flyte og kompleksitet ble verdsatt fremfor klare svar.

Det andre temaet – lesning som profesjonell utvikling – handlet om hvordan felleslesning bidro til økt forståelse av både pasienter og kolleger. Deltagerne opplevde at tolkningen av litterære tekster lignet på møtet med pasienter: Man må forsøke å forstå ulike perspektiver, lese mellom linjene og tåle usikkerhet. Flere sa at lesningen hjalp dem å se pasienter som mer enn diagnoser, og til å huske at liv med sykdom fortsatt kan ha mening og verdi.

Gjennom samtalene fikk legene også økt bevissthet om egne reaksjoner og følelser. De beskrev felleslesning som en måte å bearbeide ikke bare større traumer, men også de små, hverdagslige møtene som fester seg i minnet. For noen ble dette like verdifullt som samtaler med psykolog eller veileder. Deltagerne opplevde dessuten lesningen som en kilde til ny energi og ro – «som en god treningsøkt», sa en av dem.

---

## Hva nå?

Forskerne konkluderer med at felleslesning kan fungere som et lavterskeltiltak for leger og annet helsepersonell. Langsom lesning og felles refleksjon kan bidra til å styrke empati, selvinnsettelse og motstandskraft. Metoden gir deltagerne anledning til å se

pasienter og kolleger som hele mennesker, samtidig som den hjelper dem å bevare sin egen menneskelighet i et krevende yrke.

*«Langsom lesning og felles refleksjon kan bidra til å styrke empati, selvinnsikt og motstandskraft. Metoden gir deltagerne anledning til å se pasienter og kolleger som hele mennesker»*

Forskerne understreker studiens begrensninger: få deltagere, kort varighet og mulig selvseleksjon blant litteraturinteresserte leger. Likevel antyder funnene at felleslesning kan være et supplement til mer tradisjonelle tiltak mot stress og utbrenthet.

Metoden bør undersøkes videre i ulike helsefaglige miljøer og over lengre tid, ifølge de svenske forskerne. I en medisinsk kultur preget av effektivitet og algoritmisk tenkning kan felleslesning tilby noe radikalt enkelt: et fellesskap for refleksjon, undring og menneskelig nærvær.

---

## LITTERATUR

1. Wistrand J, Dellson P, Forslid T et al. Literary exploration as a resource for professional development: junior doctors' experiences of shared reading. Tidsskrift for omsorgsforskning 2025; 11: 56–68. [CrossRef]

---

Publisert: 9. januar 2026. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.25.0743  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 10. juli 2026.