Medisinstudent klok av skade

18 år gammel var Eivind Valestrand nesten død av sult, etter fem års sykdom. Så ble magesekken fjernet. Åtte år senere er han legestudent, forsker og superengasjert studentpolitiker med verv og reisedøgn som en næringslivsleder.

«Legene prøvde å hjelpe meg ved å finne en diagnose. De gjorde det de hadde lært. Men de forsto ikke så godt hva det er å lide. Hvis jeg kan bidra, vil jeg forbedre legeutdanningen».

Eivind Alexander Valestrand er studenten som vet mer om legers utdanning enn de fleste professorer. I snart fire år har underteignede ledet gruppen som planlegger undervisning i «medisinsk profesjonalitet» ved Universitet i Bergen, med Eivind som en av studentrepresentantene. Jeg forsto tidlig at Eivind var spesiell. Stillferdig og mild, oppmerksomt lyttende. Og full av innsikter – om organiseringen av universitetet, om medisinstudiet, om legers oppgaver, om læring og fag.

Hvor kom det fra – alvoret, tålmodigheten, arbeidsgleden og ønsket om å bidra til en bedre legeutdanning? Han svarte med å fortelle om livet sitt, om å være en overlever, en som gang på gang ble reddet av legene, og som er grunnleggende takknemlig for det. Men som i den samme erfaringen fikk lære på kroppen at de fleste leger har store mangler i sin tilnærming til alvorlig syke pasienter. Han skriver om erfaringene i dette nummer av Tidsskriftet (1): «Leger må ha menneskekunnskap som kan hjelpe dem å undre seg frem til en forståelse av personen i pasienten. Jeg ble redusert til min sykdom, og brukte mange år på å reise meg og utvikle evnen til å snakke om identitets-arene og følelsene som ble skapt i meg gjennom sykdomstiden».

Da kroppen sluttet å virke

– Hva skjedde med deg i tenårene, Eivind?

– Magesekken sluttet å virke. Kroppen avviste maten jeg prøvde å få i meg, jeg kastet opp 30–40 ganger daglig fra jeg var 13 til jeg var 18. Dagsrekorden var 106 oppkast. Da får du ikke gjort stort annet, og du blir sykt slapp. En gang forsøkte de med pacemaker for magesekken, det var

i Sverige. Jeg husker at vi hadde stort håp, mine foreldre og jeg, legene virket så sikre og optimistiske. Men det virket ikke det heller. Jeg fortsatte å kaste opp. Det ble en slags normalitet for meg. Det normale er jo det man forventer. Jeg var underernært, for slapp til å komme meg ut av huset, men hadde en dagsplan som jeg gjennomførte, det var viktig. Sto opp kvart over åtte hver dag. Tuslet til lenestolen. Strakk ut hånden og koste i 15 minutter med hunden, mer

«Legen skal alltid trøste, sa Hippokrates. Det har mange ikke fått med seg»

orket jeg ikke. Slo på Disney Channel, den krevde ikke mental anstrengelse. Før klokken 14 måtte jeg ha kommet meg i dusjen og kledd på meg, så ikke mine foreldre skulle bli bekymret når de kom fra jobb.

– I fem år fikk jeg ikke lov til å svelge mat. Da jeg var 14, hadde jeg en stygg gummislange gjennom nesen ned til tarmen. Hvis jeg fikk brekninger, kunne sonden komme opp. Da måtte jeg i narkose og få lagt ned ny. Jeg var over 30 ganger i narkose det året. Jeg gadd ikke engang å varsle mine foreldre når det skjedde. I lange perioder bodde jeg på sykehuset. For å vedlikeholde tenner og tyggemuskler måtte jeg delta i måltidene – tygge maten og spyte den ut. Legene lette iherdig etter en diagnose år etter år. Imens visnet jeg bort. Da jeg var 18, fjernet de magesekken og koblet opp tynntarmen rett på spiserøret.

– Jeg kjenner mange av legene godt. De gjorde alt de kunne for meg. Men jeg ser

også at ting kunne vært gjort annerledes og kanskje bedre. Jakten på en diagnose tok alt fokus, mens mine tanker og følelser, som døende unggutt, ble overlatt til meg selv, slik jeg har skrevet om. Jeg tror det er selve legerollen som er feilkonstruert. Legen skal alltid trøste, sa Hippokrates. Det har mange ikke fått med seg. Og ikke fått opplæring i.

Fem tapte år

– Jeg mistet det meste av fem års skolegang – niende og tiende klasse og hele videregående. Mistet alle vennene også. Jeg kunne jo ikke delta skikkelig, kunne ikke drikke når de andre 14-åringene begynte å prøve seg.

– Jeg er nok blitt engstelig for å knytte meg for nær til folk, for jeg vet noe om å miste. Jeg er glad i mennesker, men innser at jeg prøver å skape trygghet ved å ha et stort nettverk av «lette» relasjoner heller enn å knytte meg til noen få bestevenner. Brent barn vil være usårbar. Nå har jeg kjæreste, det er temmelig skummelt. Og fint!

Vi sitter ved et kafébord og prater. Nå ser Eivind opp og smiler. Øynene er store i det magre ansiktet, uttrykket er tålmodig, vennlig, åpent. Oftest er han lyttende, men når han først snakker, blir han ivrig og har mye å si. Det er en ro over ham som er forunderlig når man vet hva han driver med, at møter, prosjekter og reiser fyller livet hans, ved siden av studier, eksamener og forskning.

Sykdom som dannelsesreise

– Du er annerledes enn andre ungdommer og medisinstudenter jeg har møtt, Eivind. Du virker helt utrettelig i din vilje til å bruke krefter på å gjøre din del av verden til et bedre sted. Jeg har aldri møtt en student-tillitsvalgt som setter seg så godt inn i ting, som leser fagbøker om pedagogikk, skriver referater fra internasjonale konferanser, knytter kontakter med fagfolk ved andre universiteter og serverer alt på et sølvfat til

Foto: Magne Sandnes

Eivind Alexander Valestrand

Født 11.7. 1989

- Studentrepresentant, Medisinsk-odontologisk fakultet, Universitetet i Bergen, i følgende organer: fakultetsstyret, tilsetningsrådet, styringsgruppe ny studieplan og profesjonalitetskomiteen
- Studentparlamentarisk leder for Sosialdemokratisk liste, Universitetet i Bergen
- Medlem av Studentparlamentet ved Universitetet i Bergen, Velferdstinget i Bergen, European federation of societies for ultrasound in medicine – interim student board og Medisinsk fagutvalg
- Studentrepresentant i Utdanningsutvalget ved Universitetet i Bergen, Nasjonal fagstrategisk enhet for helse- og sosialfag, Arbeidsgruppe for fremragende undervisning – Universitetet i Bergen, og Arbeidsgruppe for nasjonal deleksamen på medisinstudiet

oss som driver planlegging ved fakultetet. Er det sykdomsårene som har smidd deg til et superengasjert arbeidsjern?

– Jeg tror selv at de årene har formet meg mye. Jeg hadde slike uendelige flater av stillestående tid og sorg over at jeg gikk glipp av alt det som var gøy i livet. En eller annen gang i sykdomsårene fikk jeg en pussig tvangstanke om at 32 år er det meste jeg kan håpe på å bli. Blir jeg eldre, får det komme som en bonus. Fra jeg begynte å få kreftene tilbake som 18-åring, har jeg levd så intenst jeg kan. Over alle støvleskaft, særlig i starten. Måtte prøve alt, være med på alle festene, prøve alle fornøysene. Ikke alt var særlig klokt, den første tiden drakk jeg meg full hver helg – det skulle ikke så mye til for en kropp som strever med å holde seg over 50 kilo. Det har jeg sluttet med, men jeg er stadig fylt av en sterk lyst til å oppleve mennesker og steder, være aktiv, skape, lære, sette spor i verden, forteller Eivind.

– Det er blitt en livsstil som jeg ikke har godt av. De siste 4–5 årene har jeg sittet og jobbet fra jeg står opp til jeg legger meg, inklusive helgene. Jeg har alltid 10–20 bøker jeg holder på med, om kveldene prøver jeg å se serier mens jeg leser, det er

nokså tullete egentlig, jeg får det jo ikke med meg. Jeg er et veldig ja-menneske, blir med på alt, og det har nok ikke alltid vært lurt. Mange har sagt at jeg må roe ned, at jeg kommer til å gå på en smell. Det henger nok sammen med at jeg var syk. Troen på at jeg måtte gjøre alt før jeg ble 32, fortsetter han.

– I mange år kunne jeg ikke gjøre noe for andre, foreldrene og broren min. Derfor liker jeg å kunne gjøre mye nå. Å stå på hardt og ofre noe av mitt eget kan kjennes godt. Jeg ser at jeg kan være overdrevent selvutslettende, iblant selvdestruktiv. I sykdomstiden ville jeg jo kjenne minst mulig på følelsene mine, hva jeg egentlig hadde lyst til og behov for. Jeg skjøv alt slikt bort. Og nå i ettertid er jeg fortsatt altfor tilbøyelig til ikke å kjenne etter.

– Kroppen min har ikke evne til å føle sult, jeg må bevisst tenke på å spise. Når jeg er for konsentrert om andre ting, blir det lite mat. Jeg har rast ned til 46 kilo nå, er bare skinn og bein, må spise næringsdrikker. Jeg er blitt nødt til å tenke gjennom hva som egentlig er viktig for meg. Og da kommer kjæresten øverst på listen, deretter mat, trening, en hverdag hvor jeg stiller pent med meg selv og kroppen min. Langt nede på

listen kommer karriere, forskning, verv. Slik skal det være.

Folk vil meg godt

Eivind er en av arkitektene bak det nye kurset *Pasientkontakt* hvor førsteårsstudentene møter 20 mennesker med sykdomserfaring. I år takket han ja til selv å være pasient og bli intervjuet av medstudenter i fullt auditorium. Han snakket om å være 15 og håpe på ikke å våkne neste dag, om sår lengsel etter vennskap og nærhet, om å være en 19-åring som møter jenter på byen og føler forakt for sin egen skadede kropp.

– Hvorfor deler du så intime ting med dine medstudenter?

– Jeg tenker at det kan hjelpe dem til å forstå hva sykdom gjør med mennesker. Gjennom meg kan de ikke unngå å se at «pasienter» er som dem selv. Og de kan forhåpentligvis se at leger må ha profesjonell interesse for hva sykdom betyr, ikke bare hva det er i biologisk forstand.

– Jeg syns du er dristig når du velger å dele erfaringer som blottstiller sårbarheten din. Vet du virkelig ditt eget beste?

– Jeg ble spurt i fjor om å stille som pasient og valgte å si nei, jeg var ikke klar for det. Nå er det greit. Forskjellen er at jeg har fått kjæreste. Hun må få vite hva som foregår i hodet mitt, skal forholdet ha en sjanse. Så nå har jeg lært å snakke om disse tingene.

– Men du åpner deg for 100 medstudenter. Risikerer du ikke noe ved å gjøre det?

– Jeg kan ikke se at det skulle komme noe dårlig ut av det. Jeg tenker at det er godt i alle. Og det er ikke ofte man får snakke foran 100 mennesker som ønsker en noe godt.

– Litt naivt kanskje?

– Jeg kaller meg naiv optimist. Det er hyggelig å være tillitsfull. Alternativet er mye dårligere. Det farlige med å være en paranoid skeptiker er at man vil få rett, det er selvoppyllende å vise mistro. Slik også med tillit, derfor er jeg trygg i min naive godtroenhet. Alle andre er like sårbare som meg, derfor kan jeg være ærlig. Det å slite, det å være lei seg, synes at studiet er hardt, at det går inn på meg når en pasient dør, det er de mest naturlige ting. Vi må normalisere det som faktisk er normalt.

Å bli likt av alle

– Unge mennesker er opptatt av å bli likt. Er du slik?

– Én av fem liker meg ikke. Slik er det for alle, uansett. Forandrer jeg meg for å bli likt, vil det være noen andre som misliker meg. Så det er ikke noe å stresse med. Jeg kan være meg selv.

– Det høres deilig?

– Det er frigjørende. Tenk på studentene den første tiden på nytt studium, de er frentisk opptatt av å bli likt, få venner, ikke falle utenfor, være like perfekte som de tror alle

«I fem år fikk jeg ikke lov til å svelge mat»

andre er. De undertrykker seg selv og kopierer hverandre. Vi må hjelpe dem i starten, formidle at det er normalt å være usikker, og at de uansett ikke vil bli godtatt av alle. Så vær med dem du liker, og gjør det som interesserer deg!

– Du snakker som en gammel kloking.

Eivind smiler blygt.

– Jeg fikk altfor god tid til å sitte utenfor spillet og tenke på hva som foregår når ungdommer er sammen. Jeg fikk trent på å tenke selv, det var jo ingen andre der. Jeg vet hva som egentlig er viktig, og hva som bare er overfladiskhet.

Studenter har makt

– Har studentene reell innflytelse ved universitetet, eller blir de gisler mens andre bestemmer?

– Jeg har opplevd at vi har gode muligheter for å påvirke. Men det krever at vi jobber, at vi åpner munnen som alle andre rundt bordet, og at vi gidder å engasjere oss i budsjettforhandlinger, forskerutdanning og andre saker som ikke direkte angår studenter, sier Eivind.

– Det var nok litt spesielt at min studietid traff midt i en studieplanreform. I slike tider er nok de mektige professorene mer enn vanlig glade for ideer og arbeidskraft som kan skape fremdrift og løse problemer.

I 2012 laget vi en stor undersøkelse som viste at studentene savnet veiledning og kontakt med leger og undervisere, mange var lite motiverte, og en god del slet med psykiske problemer. Dette ble et viktig grunnlag for planarbeidet.

– Har studentene makt til å endre den medisinske fagkulturen?

– I prinsippet ja, på to ulike måter. Den ene er svært fredelig. Jeg arbeider for at studenter skal innse at vi har alt å vinne på å dele kunnskap, samarbeide, anerkjenne hverandre. Det er for mye konkurranse på alle nivåer, ikke bare om karakterer, men også om å være mest populær, ha finest kropp, være best trent, spise sunnest mat, dra på de kuleste reisene, bli ferdig med utdanningen så ung som mulig. Det skaper ganske mye usikkerhet og dårlig miljø, alle blir jo tapere i noen av disse spillene – jeg for eksempel er en liten mager spjæling som ikke klarer å vinne i noe som helst av det jeg ramset opp nå. Jeg tror at vi studenter har muligheter for å skape holdningsendringer, at vi over 10, 20 eller 30 år kan skape en kultur hvor leger tar bedre vare på hverandre, ser andre og spiller dem gode. Det vil være en bedre verden for pasientene også, og mer i samsvar med de omsorgsidealene som all medisin handler om.

– Du nevnte at det var to måter?

– Ja, den andre er jo at vi studenter har makt til å lage bråk, gjøre opprør mot undervisning som ikke fungerer, gå til mediene og politikere med harde fakta, konstruktiv kritikk og begrunnede krav om at undervisning skal ha like høy prioritet som forskning. Vi merker godt at instituttene prioriterer forskning på topp, og ikke bryr seg om undervisningskompetanse når de ansetter fagfolk, selv om de snakker i store ord om hvor viktig utdanningen er. Hvis studentene gikk til konstruktivt opprør, ville universitetene kanskje få det påskuddet de trenger for å røske opp i dette.

Edvin Schei

Edvin.Schei@uib.no

Litteratur

1. Valestrand E. En legeutdanning til pasientens beste – lærdommer av en syk ungdomstid. Tidsskr Nor Legeforen 2016; 136: 934.