



Tidsskriftet  
DEN NORSKE LEGEFORENING

# Medisinstudentenes beste studietips

## AKTUELT I FORENINGEN

VILDE BAUGSTØ

E-post: [vilde.baugsto@legeforeningen.no](mailto:vilde.baugsto@legeforeningen.no)  
Samfunnspolitisk avdeling

I disse dager begynner over 700 medisinstudenter på sitt første semester. Aktuelt i foreningen har snakket med to student-tillitsvalgte om livet som student, og deres tips til nye medisinstudenter.



*Erfarne: Maja Mikkelsen og Andreas Schønberg-Moe er begge over halvveis i medisinstudiet og har gjort seg flere erfaringer underveis. Foto: Legeforeningen/privat.*

Maja Mikkelsen er leder i Norsk medisinstudentforening (Nmf) og har fullført sjuende semester ved NTNU. Nå har hun permisjon fra studiene for å være medisinstudentleder på heltid.

*– Hva er dine beste tips til de som starter på medisinstudiet i år?*

– Jeg vil anbefale alle studenter å engasjere seg i en studentforening. Det er en fin måte å bli kjent med nye mennesker på, i tillegg til at man setter av tid i hverdagen til å få et avbrekk fra studiene. Det fins mange studentforeninger, og for min del var det Norsk medisinstudentforening som fengst mest. Her har jeg fått mange nye venner og mulighet til å bli kjent med andre medisinstudenter på tvers av kull og studieby.

– Det kan være utfordrende å finne en studiemetode som funker hvis man ikke har noe særlig erfaring med å studere fra før. Generelt vil jeg anbefale å lese jevnt gjennom året, og å snakke med studenter i høyere kull på ditt studiested om hvilke lærebøker som er relevante, og om det fins noen gode kompendier man kan lese.

– Jeg er glad i lister og oversikter for å holde kontroll på hva jeg må lese mer på, og hva jeg må forberede meg på til undervisningen. Et tips er å laste ned Microsoft-programmene OneNote og To-Do. OneNote er veldig fint å bruke i forelesninger, da du kan notere og tegne ved siden av forelesningsslidene. To-Do bruker jeg for å holde oversikt over ting jeg skal huske eller få gjort innen en frist. Det kan være greit å ha en liste over hva man ikke har lest nok på når eksamen nærmer seg.

– *Hva skulle du ønske du visste som fersk medisinstudent som du vet nå?*

– Jeg skulle ønske jeg stresset mindre fra starten av studiet. Medisinstudiet er et krevende studium med store mengder pensum, og hvor man alltid har noe man kunne lest mer på. Det er imidlertid viktig å huske at studenttilværelsen også skal nyttes, og at den består av så mye mer enn sene kvelder på lesesalen.

– En annen ting er å være frempå og stille de «dumme» spørsmålene helt fra begynnelsen av studiet. Etter hvert har jeg funnet ut at det er slik jeg lærer best, og kanskje mest i de kliniske situasjonene med pasienter.

## Veien blir til mens man går

Andreas Schönberg-Moe studer ved Universitetet Semmelweis, som ligger i Budapest, Ungarn. Han skal starte på niende semester til høsten, og er også økonomiansvarlig i Norsk medisinstudentforening.

– *Hva er dine beste tips til de som starter på medisinstudiet i år?*

– Først og fremst, gratulerer og lykke til! Mine beste tips er nok å studere jevnt gjennom semesteret, og å finne gode rutiner og studievenner. Om medisinstudiet hadde vært en idrettsgren, ville det vært et maraton. Jevnt arbeid over tid er det eneste som funker.

– Og kanskje enda viktigere, ta deg gode pauser og husk å dyrke fritidsaktiviteter du trives med! Læring skjer ikke i et vakuum, så trivsel er ikke bare en fordel, men en absolutt nødvendighet. Det er stort sett alltid et tilbud utenom skolen nesten uansett hvor du studerer. Her jeg studerer i Budapest, har fotballaget vært en arena for trening og trivsel.

– *Hva skulle du ønske du visste som fersk medisinstudent som du vet nå?*

– Jeg tror nok mange som studerer medisin liker å mestre ting i og utenfor skolen. Jeg tror alle trenger en påminnelse om at det er ikke så farlig om ting ikke alltid går akkurat som man har planlagt. Veien blir til mens man går, og om det ikke blir helt som planlagt, er det bare å ta det derfra. Så lenge du gjør ditt beste kan ingen kreve mer.

– Om du sitter fast med læringen, finnes det utrolig mange gode læringsverktøy på nettet, som *amboss*, *osmosis* og *sketchy*. Den norske podcasten *Kvallm* av to fastleger, Morten Munkvik og Kristian Jong Høines, kan også anbefales. Dette kan være et fint supplement til kildene universitetet deler ut og viser til.

– Cirka halvveis i studiet begynte jeg å ta notater fra forelesninger på iPad. Det angrer jeg på at jeg ikke gjorde før. Med appen *Notability* kan laste ned Powerpoints og Pdfer, og notere på dem mens forelesningen går. Det er også en funksjon som tar opp lyd, som gjør at notatene dine dukker opp med lyd når man ser på det hjemme på egenhånd. Meget nyttig!

---

Publisert: 16. august 2021. Tidsskr Nor Legeforen. DOI:

© Tidsskrift for Den norske legeförening 2020. Lastet ned fra tidsskriftet.no