

## Hva synes du om kurset på Hurtigruta?

**Gerd Teigland, Bodø.**

### Første gang på hurtigrutekurset



Gerd Teigland

– Det har vært en fin kombinasjon av temaer, med både legers helse og hjerte/karsykdommer. Mange fine innlegg som minner oss om at vi må ta vare på oss selv og hverandre i dette yrket. Fastleger har veldig lite

sykefravær, og det kan delvis skyldes at det ikke er lagt godt nok tilrette med vikarordninger og så videre. Kurset som helhet var svært bra, med utrolig mange interessante forelesninger og veldig dyktige forelesere. Hurtigruta må være det beste sted å arrangere kurs på!

**Geir Kittang, Florø.**

### Fjerde gang på hurtigrutekurset



Geir Kittang

– Det blir mest superlativer om dette kurset. Kurset har alltid holdt høyt faglig nivå med sentrale, aktuelle temaer. Og så får du jo et lengdesnitt gjennom den vakreste natur med på kjøpet. Det gir et spesielt miljø og en spesiell stemning. Det er spesielt i år at et hovedtema er legers helse. Jeg er selv med i den kollegiale støttelegeordningen og underviser turnusleger, og tror jeg vil kunne bruke noe av dette der. Det var ikke så

mye nytt, men det ble noe oppdatering om undersøkelser. Og så er jo diskusjonene i seg selv interessante. Det var også interessant å høre om utviklingen i dødelighet av hjertesykdommer – at den går ned mer eller mindre uavhengig av statiner og moderne behandling.

**Hilde Gran, Larvik.**

### Første gang på hurtigrutekurset



Hilde Gran

– Den delen av kurset som gikk på legen som pasient og menneske, setter igang tanker om hvordan en selv lever. Det er også noe med det å være på Hurtigruta, det å være midt i en natur, som gjør at tankene flyter mer.

Også flere av de mer faktapregede forelesningene hadde noe av det filosofiske over seg – foreleserne stilte spørsmål ved ting som man i praksis lett kan oppfatte som fakta. Det var behagelig å gå på et kurs hvor ikke alt var så faktabasert.

# Leger må også kunne være svake

– Det kan være lettere for pasientene å forholde seg til en lege som ikke virker perfekt. Det mente flere da legers helse og legen som pasient ble tatt opp som tema på Allmennlegeforeningens årlige kurs på hurtigruta.

Eystein Straume, nylig pensjonert allmennpraktiker fra Vadsø, mente uttrykket «lege, leg deg selv» er en forbannelse.

– Jeg tror det er en utbredt holdning i befolkningen at sånn er det, og sånn skal det være. Men leger som trår feil eller har problemer, kanskje er vi gode leger? sa han. Straume mente leger ikke må være for perfekte. Da vil en lett kunne tvinge den andre – pasienten – inn i sykerollen. Diskusjonen kom etter at blant andre psykiater Atle Roness hadde fortalt de 120 deltakerne på om hvordan leger selv har en tendens til ikke å søke hjelp når det trengs.

– Det er viktig at legen våger å ikke bare se sin egen styrke, men også våger å være svak, sa han. Samtidig påpekte enkelte at noen pasienter ikke liker leger som viser svakheter i første omgang, fordi de kan føle det som usikkerhet.

– Det viktigste er at pasientene føler at legen er et menneske som vil dem vel, og at det går an å bli personlig uten å bringe inn privatlivet, sa en annen.

## Selvmedisinering

Med flott Helgelandsnatur som bakteppe fortalte psykiater Roness kursdeltakerne på turen fra Bergen til Tromsø at leger har en tendens til å ignorere egne symptomer og vente med å søke hjelp. Det at en da må gå til kolleger kan være en ekstra barriere. Mange driver også med selvmedisinering.

– En blir ikke noen dårligere lege etter å ha vært i behandling. En har snarere kjent på kroppen hvordan det er selv å være pasient og kan få større forståelse og innlevelse, sa han.

På spørsmål om hvorfor han trodde det er blitt slik at leger unnlater å søke hjelp, sa han at han trodde leger føler at det er store forventninger til dem.

– Mange støtter seg til oss leger. Vi blir som en container som tar imot nød og folks protest mot å ha blitt syke. Det forventes at vi har noe å gi, sa han. Bergenspsykiateren sa at en for 20 til 30 år siden tenkte at leger ikke kunne få psykiske problemer. – Nå er det mer bevissthet på at leger er som vanlige mennesker. Samtidig vet vi fra undersøkelser at opptil halvparten av legene som oppgir at de sliter psykisk, ikke oppsøker hjelp, sa han.

Roness listet opp en rekke råd til de



Legers helse var et tema som fenet på hurtigrutekurset. Morten Høyer (t.v.) i kurskomiteen i diskusjon med Merethe Gillow og Kjell-Olav B. Svendsen. Foto Cecilie Bakken

fremmøtte legene om å sette grenser, å ha realistiske mål, ikke la jobben bli hele livet, å ta vare på familie og venner, drive fysisk aktivitet, sørge for rekreasjon, og å søke hjelp før det er for sent.

## Skapte engasjement

Kurskomiteen kunne raskt konstatere at legers helse og legen som pasient var temaer som tydelig fenet gruppen på Hurtigrutekurset, som i år feiret 15-årsjubileum.

– Vi har fått sterke tilbakemeldinger fra leger som selv har blitt syke. Deltakerne sier det er bra å være forberedt mentalt hvis det skulle skje. Kanskje vi kan ta opp tråden igjen neste år? sa Eigil Thorsen i komiteen. Morten Høyer nikket, og føyde til at det er lett å tenke at vi er dinosaurer som tåler alt.

Også under Allmennlegeforeningens time ble det mange innspill, og flere var opptatt av legevak. En spurte om en ikke kunne få forhandlet frem kompensasjon når en ikke orket å gå rett fra å ha hatt legevak en natt og så på jobb i praksisen. Noen nevnte problemene med å få til interkommunale legevakter i distriktene.

– Kan ikke Legeforeningen få bort unntagelsen fra arbeidsmiljøloven? lurte én på. En annen var opptatt av den dårlige rekrutteringen av leger til sykehjem, og mente at man måtte få gjort noe med lønnen fra sentralt hold.

**Cecilie Bakken**

cecilie.bakken@legeforeningen.no  
Avdeling for informasjon og helsepolitikk