

Reisen til mindfulness

Katrine Finsnes ender oftest opp med å dra alene på sine ekspedisjoner, der destinasjonen er passe usikker og eventyret er målet. Det er få andre som ser poenget med å utsette seg for de farer og ubehageligheter turen etter all sannsynlighet vil medføre. «There are no shortcuts to anywhere worth going,» sier et australsk jungelord. Det pleier å stemme, mener Katrine Finsnes.

Anestesilege Katrine Finsnes er endelig koblet til på Skype, denne gang «hjemme» i Townsville, Australia. Etter noen døgn alene i jungelen på Papua Ny-Guinea har hun igjen Internett-forbindelse. Som forventet gikk ingenting som planlagt, for eksempel dukket aldri skyssbilen opp for å frakte henne til hotellet.

– Det var litt guffent å stå der alene om kvelden, men det endte med at jeg fikk haik til byen med en veldig hyggelig fyr og fant et hotell. Det var bra, for det er temmelig vilt der. Vi henter ut mange med machete-skader fra det området, ettersom det tydeligvis er det foretrukne våpenet. Noen områder er greie å reise i der, mens andre er skumle.

– Og du reiste naturligvis til det utrygge området?

– Ja, blant annet, he he. Men det gikk jo bra. Og jeg fikk oppleve stammesamfunn som nesten ikke har sett hvite mennesker og som tilhører såkalte «cargo cults». Det er utrolig fascinerende.

Hun er ansatt av selskapet Careflight, som har ulike akuttmedisinske oppdrag. «Home is where I hang my hat,» forklarer Katrine. Leiligheten i Stavanger huser noen klær og bøker, men akkurat nå er hjemme her i Townsville, i hvert fall inntil hun skal skifte base om et par uker. Hun veksler mellom å fly akutt dårlige pasienter for Royal Flying Doctor Service, være lege på redningshelikopteret ved akutte situasjoner i den australske ødemarken og å bistå i medisinske uthentingsoppdrag for forsikringselskaper eller store internasjonale firmaer i utlandet når deres kunder eller ansatte er blitt syke eller skadet. Hun ble ansatt av Careflight i fjor sommer og valgte jobben fordi det er en måte å kombinere fulltids villmarksmedisin og akuttmedisin samtidig. Hvis tyntbefolkede Queensland

hadde vært et land og ikke en delstat, ville det ha vært det 25. største landet i verden, og mange av innbyggerne bor i ødemarken. Hovedbasen hennes er i Townsville, men hver 4–5 uke drar hun til en base et annet sted i Queensland.

– Gjennom jobben får jeg sett det meste av området. Det er dessuten supert dykkings-, campings- og turområde her, så jeg har nok å ta meg til i fritiden.

– En jobb som denne henger vel høyt?

– Man må ha en variert bakgrunn for å få denne type jobber, da den fordrer kunnskap innen både anestesi, akuttmedisin og intensivmedisin. Man må dessuten kunne hånd-

«Nå benytter hun enhver fridag til å oppsøke nye steder, gjerne utgjengelige og potensielt farefulle områder, gjerne alene»

tere barn og beherske mange prosedyrer. Men for å være ærlig; arbeidsgiveren min er kjent for å utnytte arbeidskraften til fulle, med hyppige 24-timers skift, så det er ikke voldsom rift om jobbene, sier Katrine og trekker på smilebåndet.

– Men du trives?

– De lange arbeidsdagene gjør meg ingenting. For meg som ikke har noen forpliktelser, er dette midt i blinken. Jeg får oppleve det å bo ute i bushen på nært hold og se hvordan livet på gårdene i villmarken vir-

kelig er. De er stoiske, farmerne her. Det gjør et visst inntrykk når vi lander for å hente ut en pasient, og han sitter der med armen halvveis amputert, fortsatt fastklemt i skurtreskeren, og spør om vi ikke vil ha en kopp te, vi som har reist så langt! Entusiasmen i Katrines stemme er ikke til å overhøre.

– Jeg håper ikke du blir sjokkert over at jeg drikker vin, sier Katrine og smiler til kameraet oppe i hjørnet. – Jeg har fri i dag, og dessuten er det kvelden her!

Til vanlig ligger hun ikke på latsiden. Samtidig med full jobb for Careflight er hun student ved James Cook University. Hun har tatt et «postgraduate certificate in aeromedical retrieval» og holder nå på å utvide det til en «master of public health and tropical medicine».

– Blir du aldri lei av å studere?

– Nei, foreløpig er jeg ikke det. Jeg tror det henger sammen med at jeg ikke liker å føle at jeg er utilstrekkelig eller mangler kontroll, og jeg er nok litt perfektjonistisk. Dessuten er det jo spennende å lære mer om ting jeg er så interessert i!

Katrines reiser

Utfordringsstrangen er en uimotståelig ibrøyd kraft i Katrine Finsnes. Det har den vært fra barnealderen av, og den har ikke avtatt med årene. Tvert imot vokser den seg sterkere og krever stadig større utfordringer for å falle til ro. Det er ikke lenger tilstrekkelig med en helgetur ut i skogen eller en strandferie. Nå benytter hun enhver fridag til å oppsøke nye steder, gjerne utgjengelige og potensielt farefulle områder, gjerne alene. Feriene og avspaseringsukene går til kurs i villmarksmedisin, enten det er jungelmedisin, arktisk medisin, snøskredmedisin, dykkemedisin, tropemedisin. Hun var ved et sykehus i Uganda da hun tok kurs om anestesi i u-land, hadde opphold ved et



Foto privat

Katrine Finsnes

Født 1980

- Bachelor of Medicine, University of Newcastle i Australia 2004
- Påbegynt spesialisering i anestesiolegi, Stavanger universitetssjukehus 2007
- Fellow of the Academy of Wilderness Medicine 2011
- Spesialitetskomiteen i anestesiolegi fra 2010
- I Afghanistan 2011–12 for Leger Uten Grenser
- Er lege for Royal Flying Doctor Service, Australia
- Sertifisert BASIC-underviser og instruktør (et internasjonalt kurskonsept i intensivmedisin)
- Sertifisert kursinstruktør i AWLS (Advanced wilderness life support)

sykehus i Kamerun som introduksjon til tropemedisin, og har reist på flere turer på egenhånd i Mellom- og Sør-Amerika, Afrika og Asia der det har vært godt å ha kunnskapen fra ekspedisjonsmedisinen med i bagasjen. Hun påtar seg også oppdrag som lege for ekstremaktiviteter som sykkelritt, motorcross og dykking. Hun er også i poolen til Leger Uten Grenser og har gjennom dem hatt et opphold i Afghanistan. Er hun en såkalt «sensation seeker»?

– Jeg var aktiv i speideren da jeg vokste opp og likte det å komme vekk og ut. Jeg var stille og sjenert, og reisingen ble for meg en måte å utvikle identitet utenom skolen. Jeg opplevde det som befriende å komme et sted og gjenskape meg selv på nytt der hvor ingen kjente meg fra før. Fra jeg begynte å ta strøjobber har jeg spart til forskjellige turer. Jeg ble virkelig bitt av basillen da jeg flyttet til Australia for å begynne på medisinstudiene, og har etter hvert reist til mer og mer utligjengelige steder. Ved en tilfeldighet kom jeg med på kurs i villmarksmedisin og ble hektet på det

da kollegen vår overlevde anafylaktisk sjokk etter et angrep av afrikanske honningbier (drapsbier) dypt inne i jungelen.

– Reiser du fortsatt for å «gjenskape» deg selv?

– Nei, jeg har ikke det samme behovet for å komme til steder der ingen har noe bilde av hvem jeg er, men rastløsheten henger i.

– Er det litt typisk at anestesileger er glade i utfordringer, også på fritiden?

– Anestesifaget er på en måte medisinen form for ekstremsport, med adrenalinrushet og en tilhørende tilstand av å holde fokus, være i kontroll. Jeg liker opplevelser som på et vis tar hele min oppmerksomhet. Hvis jeg gjør noe som bare er ren rutine, så vandrer tankene. Men hvis det er noe helt nytt, som å reise på et annerledes sted eller noe utfordrende – som å håndtere et alvorlig traume eller vanskelig terreng, så tar det hele fokuset. – Du søker den tilstanden man kaller «oppmerksomt nærvær?»

– Det er kanskje noe i nærheten av det man snakker om i forbindelse med medita-

sjon? Jeg har aldri fått til å meditere, så jeg vet ikke. Og det er ikke slik at jeg er en adrenalinjunkie. Jeg er altså ikke uforsiktig i livet ellers. Jeg kjører forsiktig og gjør ikke andre dumdristige ting, men jeg like å tøy grenser og oppnå mestringsfølelse innenfor de felt jeg er interessert i.

Redselen

– Hender det at du tenker at det ikke var noe sjakktrekk å legge ut på tur?

– Jo, selvsagt er jeg til tider redd for at noe skal gå galt. Flere ganger har jeg også vært redd. Hadde ikke det vært tilfelle, ville det neppe heller ført til så fantastiske opplevelser.

– Må det være farlig for at du skal oppleve det kicket?

– Hvis det er enkelt, vil det ikke gi den samme gleden og tilfredsstillelsen. Slik jeg opplever det, er det reisen i seg selv som er målet, ikke destinasjonen. Man kunne tilbakelagt en maratondistanse med bil, men det ville jo ikke gitt den samme mestringsfølelsen når man krysset målstreken. Det handler i grunn om å gjøre noe altopp-slukende.

– Du kjenner deg levende når det er farlig?

– Hva som gir følelsen av å leve er nesten det samme som å spørre hva som er meningen med livet. Jeg har enda ikke klart å finne svaret på det, men mens jeg prøver å finne det, nyter jeg de sjansene jeg har her og nå. Det å få oppleve en spesiell stamme-kultur i jungelen eller å dykke et sted med vanskelige strømninger for å se et fantastisk vrak, er jo en glede i seg selv.

– Og gleden blir enda større når du har kjempet litt for å nå målet?

– Det må ikke være farlig for at jeg skal kjenne meg levende, det må bare være oppslukende. Sånn sett kan en kveld med gode venner gi den samme gode følelsen. Ekspedisjonene gir imidlertid et annet perspektiv på tilværelsen. Det er lett å glemme at vi er heldige som er i live og har det så godt. Det er selvsagt alltid en periode når man kommer tilbake til sivilisasjonen der man setter pris på detaljer som rent, rennende vann i springen, stabil elektrisitet og så videre, men det blir fort til en selvfølge igjen. Viktigst er å verdsette det å være fri, fri til å gjøre hva jeg vil så lenge jeg er villig til å jobbe for det og å sette pris på menneskene rundt meg. Jeg nyter eksotiske øyeblikk og opplevelser som er utfordrende, og helst vil jeg kunne dele dem med andre.

Det tredje kjønn

Katrine innrømmer at hun enkelte ganger har angret bittert på at hun la ut på eventyr, men er like kjapp til å le det bort og fortelle at hun, når hun har fått episodene litt på avstand, tenker at hun aldri ville vært noen av turene foruten. For det gikk jo bra!

Hadde det vært greiere å være en såpass eventyrlysten mann?

– Til tider er det desidert en ulempe å være kvinne. Når man reiser alene i strøk som er utrygge og det er lite turisme, er det ofte en ulempe å være kvinne. I Nicaragua følte jeg meg tryggere da jeg sov alene i hengekøyen min i jungelen enn jeg gjorde da jeg sov på et såkalt hotell i byen. Jeg var heller ikke særlig høy i hatten da jeg ikke fikk krysse grensen fra Uganda til Rwanda takket være vanskelige grensevakter.

– Hva skulle du i Rwanda, egentlig?

– På ferie. Jeg var på kurs i Uganda, og det var så kort avstand til Rwanda at jeg ville ta meg en tur over grensen.

– Hva skjedde?

– Det var mørkt da jeg endelig kom over grensen. Der var det, til min overraskelse, absolutt ingenting. Ikke hus, ikke mennesker. Det var bare å begynne å gå, og etter en halv times tid fant jeg tilfeldigvis en buss, riktignok av det afrikanske slaget der det er så trangt at man knapt får puste. Da

«Det må ikke være farlig for at jeg skal kjenne meg levende, det må bare være oppslukende»

jeg endelig kom frem til Kigali midt på natten, hadde jeg ikke følelse i kroppen lenger og var mange hår fattigere. Jeg hørte «muzungu», ordet på swahili for «hvit» gjentatte ganger, og kjente at folk nappet hår ut av hodebunnen min, men det var ikke plass til å snu seg for å se på dem som gjorde det, forteller hun.

– Og i Afghanistan?

– Flere ganger i Afghanistan var jeg redd: For eksempel da Taliban-patroljen nektet å legge fra seg våpnene sine samtidig som de forlangte at jeg skulle redde den dødelig skadede kameraten deres, og da det ble oppdaget antatte eksplosiver foran sykehusinngangen. Jeg var bekymret for hvordan det skulle gå å være kvinne i en slik kultur, men oppdaget etter en stund at de hadde opprettet et slags tredje kjønn for vestlige kvinner, noe som ga meg større frihet enn det afghanske kvinner har. På grunn av et sikkerhetsproblem som oppsto i begynnelsen da jeg var der, trådte jeg særdeles forsiktig i starten.

– Hva var oppgavene dine?

– Jeg lærte de lokalt ansatte å gi trygg anestesi, ta seg av akutt skadede og behandle dem på intensivavdeling. I starten viste jeg kun ved eksempler og svarte på spørsmål,

etter hvert hadde jeg regelmessige undervisningssesjoner. De lokalt ansatte var utrolig lærevillige, satte stor pris på undervisningen og ofret mye for å komme inn til sykehuset og få det med seg selv om de ikke jobbet.

– De satt pris på at dere var der?

– Ja, og de var også veldig beskyttende.

Hver gang det ble bombet, ringte de for å høre om det sto bra til. Når jeg var i Kabul for å hvile, ville de høre at det gikk bra. De ville helst ta over for meg når det var snakk om å transportere en pasient utenfor sykehuset. Det var selvsagt ting som skapte forvirring, for eksempel kunne de i akutte situasjoner prioritere å holde hodesjalet mitt på plass, men jeg skjønnte at det var av respekt for meg og at de ikke ønsket at jeg skulle føle meg avkledd. Det var også rørende å få gaver fra lokale pasienter som ikke eide stort. Gjeve artikler som et såpestykke, litt geitost, en pent brukt leppestift. De føler seg nok mer vel når de får vise sin takknemlighet.

– Du ble tatt godt vare på?

– I Afghanistan følte jeg meg respektert og godt ivaretatt av de lokale. Overraskende mange andre steder har det også vært tilfelle, så lenge jeg passer på å kle meg riktig, unngå kroppskontakt og er oppmerksom på ikke å sende signaler som kan mistolkes.

– Hva er planene videre?

– Jeg skal jobbe et halvt år på barneavdeling i Darwin, og det tror jeg blir spennende. Det er mange aboriginere der, og de har en del tropesykdommer. Det blir veldig interessant å se hva man kan utrette når man faktisk har tilgjengelig behandling.

– Du blir værende i Australia?

– Ideelt sett finner jeg meg en jobb i Norge på sikt, med mulighet for permisjoner for å jobbe i områder med begrensete ressurser. Feriene kommer jeg nok til å bruke til ekspedisjoner. Jeg har forsøkt å starte Scandinavian Society of Wilderness Medicine sammen med noen gode kolleger. Jeg håper og tror det er god grobunn for dette i Skandinavia og planlegger å fortsette med dette når jeg kommer tilbake. På sikt ønsker vi også å få til en internasjonal konferanse for villmarksmedisin i Skandinavia.

Anne Katrine Sebjørnsen

annekaths@hotmail.com
BUP Nordstrand, Oslo