

Bruker dans som avledning

AKTUELT I FORENINGEN

LISE B. JOHANNESSEN

lise.berit.johannessen@legeforeningen.no

Samfunnspolitisk avdeling

Nina Irene Wiggen (37) er fastlege, styremedlem i Norsk forening for allmennmedisin, underviser i selskapsdans og er snart kursholder under Våruka. Er det danseerfaringen som gjør at hun tross alle disse oppgavene er i stand til å pare beina?



KVALITETSTID: Nina Wiggen prioriterer tid med sønnen fremfor møter og middager. Foto: Privat

– Jeg tror vi alle trenger å ha noe å gjøre som avleder oss, noe som gjør at vi forsvinner inn en boble der tankene får litt fri og vi får bare være. Dansen er sånn for meg, når jeg underviser eller ser på dans forsvinner jeg inn i friboblen min, sier Nina Wiggen.

– Du har en viktig oppgave på Våruka som medansvarlig for kurset «Hvordan bli en trygg allmennlege». Det ble tidlig fullbooket, noe som tyder på at det er behov for denne type kurs. Hva tenker du om det?

– Våruka er en tradisjonsrik allmennmedisinsk uke som har utviklet seg mye de siste årene. For få år siden var det vanskelig å rekruttere yngre allmennleger til å delta, kursene var tilpasset de mest erfarne allmennlegene som alltid kom på Våruka. De siste årene har vi hatt mye fokus på å holde kurs for den yngre gruppen av allmennleger. Det er faste daglige treningsøkter og en rekke forskjellige kveldsarrangementer som gjør denne kursuken veldig attraktiv både faglig og som rekreasjon i en travel hverdag.

«Hvordan bli en trygg allmennlege» er først og fremst et praktisk kurs der vi skal utfordres på å gjøre flere praktiske prosedyrer med god kvalitet i allmennpraksis. Kurset var ment å appellere til legene uten mange år i praksis, men har vist seg å være minst like populær blant de veldig erfarne allmennlegene.

Jeg tenker at det er populært fordi det er et allsidig kurs der vi får bli bedre på noe vi virkelig har bruk for i hverdagen vår. Vi allmennleger ønsker kurs av allmennleger for allmennleger, der innholdet er så praksisnært som mulig. Jeg tror vi skal få til det denne Våruka!

– Du er fastlege i bydel Alna med 1100 på listen, tillitsvalgt, mamma og i tillegg underviser du i selskapsdans, hvordan får du hverdagen til å gå rundt?

– Livet er til tider hektisk, men så lenge jeg fyller det med meningsfullt og engasjerende arbeid så er det verdt det. Å være fastlege i bydel Alna med 1100 pasienter på listen er egentlig i overkant mye for meg, pasientpopulasjonen hos meg krever mye oppfølging. De siste årene har vært hektiske, særlig fordi jeg parallelt med fastlegejobben og NFA-arbeidet har gjort ferdig spesialiseringen i allmennmedisin. Å gjennomføre spesialiseringen vår, med alle kurs og sykehusår, var mer krevende enn hva jeg hadde sett for meg.

I denne perioden måtte jeg legge danseskoene på hyllen for en periode, men nå er det børstet støv av dem igjen. Jeg må ta tilbake dansen i livet mitt, det gir meg positiv energi som jeg bruker når den stressende hverdagen tar overhånd.

Foran absolutt alt annet kommer sønnen min på seks år. Det er viktig for meg å komme hjem til han. Jeg velger ofte bort middager etter møter fordi det er viktigere for meg å gjøre lekser med han. Sånn må det nesten bare være hvis jeg skal ha så mange jern i ilden .

– Mange fastleger opplever stort arbeidspress og vi får stadig indikasjoner på at særlig yngre leger velger seg bort fra yrket. En dansk undersøkelse som presenteres i denne utgaven av Tidsskriftet, viser at antall allmennpraktiserende leger som viser tegn på utbrenthet er steget fra 18 til 30 prosent i løpet av bare fire år. I Danmark som her i landet, får allmennlegene flere og flere oppgaver. Har du noen tanker om dette sett fra et norsk perspektiv?

– Også i Norge har vi fått mange nye oppgaver de siste årene, men det har ikke skjedd endringer i betingelsene våre.

I vår travle fastlegehverdag, der vi ofte står alene med mange vanskelige problemstillinger, er det ikke vanskelig å forestille seg at det er vanlig å bli utladet. Jeg har selv opplevd å møte veggen i starten på min allmennmedisinske karriere. Det er ingen tvil om at hovedårsaken var stor arbeidsmengde og utrygghet i alle vanskelige

avgjørelser. Det var ikke tilrettelagt for at jeg som nyutdannet lege kunne få tid til å modne inn i jobben som fastlege. Det tok mange måneder før jeg var tilbake i jobb, men det har lært meg å registrere signalene kroppen gir meg når jeg presser grensene mine. Jeg mener vi trenger ALIS-stillinger som sørger for at nyutdannede leger får tilrettelagt spesialiseringsløpet sitt, og kan fullføre det uten å bli utladet på veien.

– *Fastlegeordningen er under press og mange etterlyser strakstiltak. Hva tenker du om ordningens fremtid.*

– Jeg mener det må skje en endring nå, vi må bli flere fastleger som kan dele på oppgavene. Vi trenger kortere pasientlister og mer tid til hver pasient. Det er ingen vei utenom hvis fastlegeordningen skal overleve.

– *Flere leger har etterhvert tatt i bruk digitale løsninger for å møte pasientene. Er dette en vei å gå for å redusere presset på allmennlegene, og kan «Dr. Google» erstatte legebesøket?*

– Jeg synes det er flott at folk kan finne helseopplysning lett tilgjengelig, og jeg har også troen på at vi fastleger skal kunne gjennomføre videokonsultasjoner i ganske nær fremtid. Jeg tror derimot ikke at det er mulig å erstatte et menneskelig fysisk møte ved å bruke digitale verktøy. Det vil alltid finnes mennesker som har behov for å møte fastlegen sin, og ikke bare chatte via en elektronisk kommunikasjonskanal.

– *Du har vært med i styret i NFA siden 2013 og sittet som fast styremedlem siden 2015, hvorfor har du valgt å engasjere deg i tillitsvalgtarbeid?*

– Jeg vil være med å påvirke. Engasjementet mitt i NFA gir meg overskudd og avkobling i jobben som fastlege. Jeg setter spesielt stor pris på nettverket og alle kollegaene jeg har fått gjennom arbeidet i NFA.

– *... og sist, men ikke minst: En «liten fugl» kvitret at du i tillegg til å drive danseskole er utnevnt som nasjonal dommer i selskapsdans. Betyr det at deltakerne på Våruka må trimme dansefoten ekstra før banketten?*

– Jeg har tatt dommerutdanning i selskapsdans for å få mulighet til å gi mer tilbake til den idretten jeg er så glad i og som gir meg mye tilbake. Jeg har vært initiativtaker til dansekurs på Våruka, men i år tror jeg at det får holde med kurset i praktiske ferdigheter. Men det er veldig sannsynlig at det blir dansing etter festmiddagen, det pleier å bli sånn.

Publisert: 17. april 2018. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 13. juli 2026.