
Medisinstudenter og egenomsorg

LEGELIVET

KARIN ISAKSSON RØ

karin.ro@legeforeningen.no

Karin Isaksson Rø er ph.d. og seniorforsker/lege ved LEFO –
Legeforskningsinstituttet

Hvordan ivaretar medisinstudenter egen helse? Søker de helsehjelp når de trenger det, og hva tenker de om fremtidig arbeidstid og jobb–hjem-balanse?



Illustrasjon: Ikon images / NTB

Dette utforskes i tre studier, publisert i løpet av de siste par årene, av og om medisinstudenter i Norge.

Leger rapporterer i stor grad at de går på jobb «med plager de ville ha sykmeldt sine pasienter for», særlig ved psykiske symptomer [\(1\)](#). Allerede blant studentene har man sett den samme tendensen til å nøle med å søke helsehjelp ved behov. Dette kan tolkes som del av en profesjonsforståelse.

Nå viser en nylig publisert studie at holdningene til hjelpsøking er i endring blant studentene [\(2\)](#). Gjennom en 20-årsperiode har andelen førsteårsstudenter som søker hjelp når de har behandlingstrengende psykiske plager, økt. Av de som rapporterte slike plager, søkte 30 % hjelp i 1993. I 2015 hadde dette tallet økt til 74 %. Det var blant de kvinnelige studentene denne endringen skjedde.

Gjennom de siste årene har det vært en økning av depressive plager blant kvinnelige studenter generelt, og man finner en tilsvarende økt depressivitet blant kvinnelige medisinstudenter. Dette er viktig, siden en økende andel kvinner tas opp på studiet, i 2019 var det over 70 %. For de kvinnelige medisinstudentene var det en tydelig sammenheng mellom lite støtte fra venner (og familie) og høyere forekomst av psykiske plager. Tilrettelegging for sosialt fellesskap og støtte i løpet av studietiden er derfor vesentlig.

«Gjennom en 20-årsperiode har andelen førsteårsstudenter som søker hjelp når de har behandlingstrengende psykiske plager, økt»

I motsetning til endringen i hjelpsøking blant førsteårsstudenter, viser en annen undersøkelse at studietiden fortsatt bidrar til å sosialisere studentene til en rolle der man sjelden søker hjelp. I masteroppgaven *Man føler kanskje at man egentlig burde klare å håndtere det selv* ble medisinstudenter fra ulike årskull i Oslo intervjuet (3). De opplevde at psykiske plager var utbredt blant medstudentene, men at terskelen for å søke hjelp var høy. Åpenhet om psykiske plager både på medisinstudiet og i samfunnet generelt samt lavterskeltilbud der studenter lett kan søke hjelp, ble pekt på som viktige faktorer for å fremme nødvendig hjelpsøking.

I etterkant av legestreiken i 2016, som handlet om legers arbeidstid, ble medisinstudenter fra den kliniske delen av studiet i Bergen intervjuet. Studentene uttrykte bekymring for at de trolig må akseptere fremtidige arbeidssituasjoner der det kan være vanskelig å ivareta egne behov, som forutsigbar arbeidstid, sykefravær og mulighet for en god balanse mellom jobb og hjem (4). Leger de hadde møtt i praksis, ble opplevd som gode rollemodeller på mange måter, men ofte ikke når det gjaldt egenomsorg.

«Studentene er opptatt av at fremtidig jobb skal kunne gi rom for å ivareta egen helse og jobb–hjem-balanse»

I disse studiene ser vi at hjelpsøking for behandlingstrengende plager blant første års medisinstudenter er større nå enn tidligere, samtidig som artiklene tyder på at studentene gjennom studiet og i praksis på arbeidsplassene sosialiseres til å bli mer tilbakeholdne med selvivaretagelse og hjelpsøking.

Men studentene etterlyser mer åpenhet om psykiske vansker, både i samfunnet og i helsesektoren. Studentene er opptatt av at fremtidig jobb skal kunne gi rom for å ivareta egen helse og jobb–hjem-balanse. De påpeker at disse delene av profesjonsforståelsen blant (fremtidige) leger kan være i endring – og at den bør endres.

LITTERATUR

1. Gustafsson Sendén M, Løvseth LT, Schenck-Gustafsson K et al. What makes physicians go to work while sick: a comparative study of sickness presenteeism in four European countries (HOUPE). *Swiss Med Wkly* 2013; 143: w13840. [PubMed] [CrossRef]

2. Ruud N, Løvseth LT, Isaksson Ro K et al. Comparing mental distress and help-seeking among first-year medical students in Norway: results of two cross-sectional surveys 20 years apart. *BMJ Open* 2020; 10: e036968. [PubMed][CrossRef]
 3. Aukner J. «Man føler kanskje at man egentlig burde klare å håndtere det selv». En kvalitativ studie om hjelpsøking blant medisinstudenter. Mastervahandling. Oslo: Universitetet i Oslo, 2019. <https://www.duo.uio.no/handle/10852/68084?show=full> Lest 14.10.2020.
 4. Fimland SK, Kjenås AS, Rø KI et al. Medisinstudenters holdninger og forventninger til fremtidige arbeidsvilkår. *Tidsskr Nor Legeforen* 2019; 139. doi: 10.4045/tidsskr.19.0185. [PubMed][CrossRef]
-

Publisert: 9. november 2020. *Tidsskr Nor Legeforen*. DOI: 10.4045/tidsskr.20.0770

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 14. juli 2026.