

---

## Til stede for ferskingene

---

### LEGELIVET

AFROZ AKRAM SHAH

shah.afroz@hotmail.com

Afroz Akram Shah er konstituert overlege i psykiatri.

---

### **Å bidra med ord og omsorg er noe av det viktigste vi gjør som leger.**

«Du er en vandrende Sobril, Afroz» sier en medisinstudent med lisens en sommer hen jobbet med meg på en akuttpsykiatrisk post. Til tross for at jeg formelt sett er i sluttfasen av min spesialisering, men jobbet som konstituert overlege, så fulgte denne energiske og lærevillige studenten meg under løpende paragrafvurderinger, utredninger, vedtaksvurderinger, pårørendesamtaler og oppfølgingssamtaler med pasientene i post.

Jeg blir i første sekund usikker på om hen misliker benzodiazepiner. Kanskje bidrar jeg kun med kortsiktige løsninger og mangler den dybden en psykiater bør inneha? Heldigvis skyldtes utsagnet ingen av delene. Jeg ble i stedet betegnet som tilgjengelig, behersket og rolig selv under de mest akutte hendelser og medisinske vurderinger.

Jeg takker høflig, henter meg en kopp kaffe fra maskinen som min tidligere sjef, før avgått pensjon, rakk å fikse for personalet. Sjefen var kanskje lei trøtte legefjes med mørke ringer rundt øynene og bustete hår (av det som for øvrig er igjen av hårvekst på hodet). Merkelig at hårveksten på hodet mister gnisten raskere enn legen som eier den gjør – med alle vurderinger, møter, vaktarbeid, underbemanninger og stadig økende arbeidskrav.

Den korte spaserturen fra kaffeautomaten til kontoret mitt er unnagjort kjapt. For vi leger er vant til rask gange. Det er et sjeldent syn å vitne en helt avslappet lege med senkede skuldre og avslappet gange i korridorene. Jeg setter meg på kontoret og undrer meg litt over kommentaren. Tankene vandrer tilbake til da jeg var en fersking, i starten av spesialiseringen i psykiatri. Om hvordan første dag var, all den usikkerheten og alle tankene som spant og kolliderte i hodet på meg.

*«Tankene vandrer tilbake til da jeg var en fersking, i starten av spesialiseringen i psykiatri. Om hvordan første dag var, all den usikkerheten»*

Men så husker jeg også de overlegene og veilederne som rakk å se meg i sin hektisk hverdag. De som anerkjente mitt arbeid, som verdsatte min tilstedeværelse. Jeg har vært så heldig å oppleve veiledere med beundringsverdig faglig og mellommenneskelig kompetanse. Faget lærer man gjennom litteratur og klinisk arbeid, men mellommenneskelig kompetanse har ingen like enkel oppskrift.

Spesielt viktig er det i psykisk helsevern. Vi benytter oss selv i arbeidet, vi er nesten alt fra filosofer, samfunnsvitere, med noe kjennskap til økonomiske ytelser og stønader, vi er medisinerer, vi gir psykoterapi, vi har kjennskap til lovverket (iallfall deler av det) samtidig som vi trøster, lindrer og behandler.

Retrospektivt husker jeg godt hvordan en av mine veiledere var særdeles flink til det mange ikke maktet: å bare være til stede for oss ferskinger. Med kloke ord, et varmt blikk og ved å genuint lytte på oss nye – både i fag, konflikter og tidvis selvskryt.

Hadde man, spesielt overleger, veiledere og ikke minst ledere, bare visst verdien av å anerkjenne en fersking, si noen støttende ord, deeskalere utryggheten som følger med begrepene spesialist, veileder, en som skal vurdere din kompetanse. Hadde man innsett at det ofte er ting sagt i forbifarta og i bisetninger på vei til et møte eller en ny samtale med pasienten som kan gi utslag i et større omfang for mottakeren enn man visste om.

For som med småbarn så har også voksne godt av en dose anerkjennelse, betryggelse, støtte og omsorg. Å skape rom for å kunne lufte tanker, henge av seg legefrakken for noen minutter og se hverandre som medmennesker og ikke kun kollegaer, gir større avkastning enn selve investeringen.

***«Å skape rom for å kunne lufte tanker, henge av seg legefrakken for noen minutter og se hverandre som medmennesker og ikke kun kollegaer, gir større avkastning enn selve investeringen»***

Jeg drikker opp kaffen min og runder av min funderende tilstand før neste paragrafvurdering med denne tanken: Legelivet er som en stafett, man jobber sammen, gir stafettpinnen videre og legger et grunnlag for hvordan behandlere om fem, ti og tjue år blir – både stort og smått formet og oppdratt av de mer erfarne. Så det gjelder å være bevisst på sin holdning, overføre medmenneskelig og omsorgsfull kompetanse så vel som faglig kunnskap. Veiledere er tross alt veivisere, og jeg tenker at som forsvarlig pasientbehandling, klinisk kompetanse og erfaring, så er også omsorg, det å se, lytte og være til stede en sentral del av vårt virke.

---

Publisert: 9. februar 2024. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.23.0846  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 12. juli 2026.