Tidsskriftet Tidsskrift for Den norske legeforening

Stressmestring på pensum

DEBATT

SUSANNE XUAN TAM TRINH

Susanne Xuan Tam Trinh er medisinstudent ved Universitetet i Oslo og instruktør og kursleder ved Ferdighetssenteret ved Det medisinske fakultet ved Universitetet i Oslo.
Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

RAGNHILD STEILBU

Ragnhild Steilbu er klinisk ernæringsstudent ved Universitetet i Oslo og studentinstruktør ved Ferdighetssenteret ved Det medisinske fakultet ved Universitetet i Oslo.
Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

MICHAEL DE VIBE

Michael de Vibe er lege, ph.d. og tidligere rådgiver ved Kunnskapssenteret for helsetjenesten ved Folkehelseinstituttet.
Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

MORTEN FINCKENHAGEN

Morten Finckenhagen er spesialist i allmennmedisin og mindfulnessinstruktør. Han har tidligere vært fastlege og overlege ved Direktoratet for medisinske produkter.
Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

LISE M. HELSINGEN

Lise M. Helsingen er lege og førsteamanuensis ved Institutt for helse og samfunn ved Universitetet i Oslo. Hun er undervisningsleder for KLoK (Kunnskapshåndtering, ledelse og kvalitetsforbedring) ved Det medisinske fakultet ved Universitetet i Oslo.
Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

Legeyrket innebærer høye krav over tid og utfordringer knyttet til arbeidspress, usikkerhet og emosjonelt krevende situasjoner. Hvordan vi utdanner medisinstudenter til å håndtere dette, er ikke bare et studentanliggende, men noe som angår hele profesjonen.

Medisinstudiet er krevende, og mange opplever stress og prestasjonspress gjennom studieløpet (1, 2). Belastningen forsvinner ikke etter endt utdanning.

I 2021 ba Norsk medisinstudentforening og Legeforeningen de medisinske fakultetene om å styrke undervisningen i ivaretakelse av studentenes psykiske helse. Bakgrunnen var studentforeningens medlemsundersøkelse, der flertallet etterlyste mer undervisning på området. Også forskrift om nasjonal retningslinje for medisinutdanning understreker at leger skal kunne ivareta egen helse og bidra til et godt arbeidsmiljø (3). Likevel har dette hatt begrenset plass i medisinstudiet.

Ved Universitetet i Oslo har vi etablert et kurs i oppmerksomhetstrening og stressmestring (4). Det startet som et pilotprosjekt og planlegges nå videreført som et fast tilbud etter gode tilbakemeldinger fra studentene. Initiativet er et konkret eksempel på hvordan fakultetene kan ta større ansvar for å forberede studentene på belastninger som følger med legeyrket.

Oppmerksomt nærvær

Oppmerksomt nærvær, eller mindfulness, betyr å være fullt ut til stede og engasjert i øyeblikket, uten å dømme eller forsøke å endre det. Det innebærer å observere og akseptere tanker, følelser og kroppslige fornemmelser slik de er, uten å reagere automatisk på dem (5). Ulike måter å trene på oppmerksomt nærvær på er pusteøvelser, rolige fysiske bevegelser, kroppsskanning og å bringe oppmerksomt nærvær inn i dagligdagse aktiviteter som å spise, gå og lytte.

Forskning tyder på at trening på oppmerksomt nærvær kan bidra til å redusere stress og øke konsentrasjon og velvære, at treningseffekten vedvarer over år, og at slik trening kan brukes som et verktøy i pasientbehandling (6–10).

Hva går kurset ut på?

Kurset i oppmerksomhetstrening og stressmestring ved Ferdighetssenteret ved Det medisinske fakultet ved Universitetet i Oslo har vært tilbudt som en valgfri del av grunnutdanningen med syv kurssamlinger à halvannen time, og har bestått av deling av erfaringer, hjemmeøvelser og refleksjon. Studentene kurses i å håndtere stress og uro. De lærer å gjenkjenne egne reaksjonsmønstre, å møte seg selv med mer medfølelse og mindre selvkritikk, og å opprettholde oppmerksomhet over tid. Ambisjonen er ikke å gjøre studentene «rolige», men å gi dem et bevisst forhold til hvordan de påvirkes under press, og hvordan de kan håndtere det (11).

> *«Ambisjonen er ikke å gjøre studentene 'rolige', men å gi dem et bevisst forhold til hvordan de påvirkes under press»*

Det arbeides nå med videre utvikling av kurset, blant annet bruk av studentinstruktører. Ambisjonen er å gjøre tilbudet til en fast del av studieløpet for alle medisinstudenter som ønsker å delta.

Hvorfor er dette relevant for leger?

I en klinisk hverdag preget av tidspress og komplekse beslutninger kan ferdigheter knyttet til oppmerksomhet og selvregulering ha betydning både i møte med pasienter og pårørende i krise, i situasjoner med følelse av usikkerhet eller utilstrekkelighet, og når arbeidspresset utfordrer oppmerksomhet og prioriteringer.

> *«Ferdigheter knyttet til oppmerksomhet og selvregulering kan ha betydning i møte med pasienter og pårørende i krise»*

Hos mange oppstår ikke slike ferdigheter av seg selv, men utvikles over tid og ofte tilfeldig. Vi mener det kan ha positive konsekvenser for hvordan fremtidens leger fungerer i yrket, dersom oppmerksomhetstrening og stressmestring i større grad inngår i grunnutdanningen.

Å tåle usikkerhet og erkjenne egne begrensninger og likevel klare å stå i vanskelige situasjoner og bevare en god relasjon til pasientene berører kjernen i legerollen. Oppmerksomhetstrening er én måte å arbeide systematisk med dette på.

En bredere erkjennelse

At et slikt kurs får plass i grunnutdanningen, peker mot en bredere erkjennelse av ivaretakelse av egen helse som en forutsetning for god pasientbehandling. Dette er tydelig formulert i Genèvedeklarasjonen, hvor det heter at legen skal ivareta egen helse og eget velvære for å kunne gi best mulig behandling (12). For undervisere, studieledere og helseledere har det ført til spørsmål om i hvilken grad slike ferdigheter bør læres tilfeldig, og i hvilken grad de bør undervises systematisk.

Oppmerksomhetstrening er et konkret tiltak som behandler en erkjent problemstilling, og som bidrar til å forberede studenter på en sentral, men ofte lite eksplisitt del av det å være lege.

LITTERATUR

1. Di Vincenzo M, Arsenio E, Della Rocca B et al. Is There a Burnout Epidemic among Medical Students? Results from a Systematic Review. Medicina (Kaunas) 2024; 60: 575. [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. Forskrift om nasjonal retningslinje for medisinutdanning. Forskrift om nasjonal retningslinje for medisinutdanning (FOR-2020-01-03-21). https://lovdata.no/dokument/LTI/forskrift/2020-01-03-21 Lest 21.6.2026.

4. Ondrckova CØ. Underviser mindfulness til legestudenter: Et etterlengtet tilbud. Dagens Medisin 6.10.2026. https://www.dagensmedisin.no/universitetet-i-oslo-uio/underviser-mindfulness-til-legestudenter-et-etterlengtet-tilbud/708038 Lest 21.6.2026.

5. de Vibe M. Oppmerksomt nærvær. Tidsskr Nor Legeforen 2010; 130: 1945. [CrossRef]

6. de Vibe M, Bjørndal A, Fattah S et al. Mindfulness-based stress reduction (MBSR) for improving health, quality of life and social functioning in adults: a systematic review and meta-analysis. Campbell Syst Rev 2017; 13: 1–264. [CrossRef]

7. de Vibe M, Solhaug I, Rosenvinge JH et al. Six-year positive effects of a mindfulness-based intervention on mindfulness, coping and well-being in medical and psychology students; Results from a randomized controlled trial. PLoS One 2018; 13: e0196053. [PubMed][CrossRef]

8. Galante J, Friedrich C, Dalgleish T et al. Systematic review and individual participant data meta-analysis of randomized controlled trials assessing mindfulness-based programs for mental health promotion. Nat Ment Health 2023; 1: 462–76. [PubMed][CrossRef]

9. Sperling EL, Hulett JM, Sherwin LB et al. The effect of mindfulness interventions on stress in medical students: A systematic review and meta-analysis. PLoS One 2023; 18: e0286387. [PubMed][CrossRef]

10. Demarzo MM, Montero-Marin J, Cuijpers P et al. The Efficacy of Mindfulness-Based Interventions in Primary Care: A Meta-Analytic Review. Ann Fam Med 2015; 13: 573–82. [PubMed][CrossRef]

11. Heward C. The History and Theoretical Framework of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). I: Wen Li W, Griffith GM, Shapiro S et al, red. The Palgrave Handbook of Third-Wave Psychotherapies. Cham: Palgrave Macmillan, 2025.

12. Den norske legeforening. Genevedeklarasjonen. https://www.legeforeningen.no/om-oss/etikk/etiske-regler-koder-deklarasjoner-og-lignende/world-medical-association-deklarasjonen/ Lest 21.6.2026.

Publisert: 17. august 2026. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.26.0441
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 9. november 2026.