
Lagspilleren

INTERVJU

JANNIKE REYMERT

Jannike.reymert@gmail.com

– Jeg er en arbeidshingst, ikke et naturtalent. Jeg innså tidlig at jeg måtte jobbe intenst for å nå mine mål. Og standhaftighet har jeg heldigvis nok av, sier Thomas Mildestvedt når han skal fortelle om sitt liv.



Alle foto: Magne Sandnes

Han ankommer til avtalt møtested litt forsinket fordi noen kamerater lokket ham med på sykkeltur Osterøya rundt. – Jeg måtte si ja i dette fantastiske været, sier han og prater ustoppelig mens bilen snor seg langs grusveien til Mildestvedt, et idyllisk småbruk godt gjemt i det kupert landskapet bare ti minutter fra Flesland.

– Er det ikke litt slitsomt med så lang arbeidsvei? spør jeg som alltid har gledet meg over gangavstand til jobben.

Han forstår ikke spørsmålet. – Nei, da får jeg jo en fin sykkeltur begge veier. Sykling og trening er viktig for å skape overskudd til hverdagen.

Thomas er vokst opp på gård på Totland, en liten bygd med to hundre sjeler knappe to mil sørøst for Bergen. – Da vi begynte på ungdomsskolen hadde vi knapt sett folk, bruker jeg å si.

Familien drev hovedsakelig med sau. I deler av barndommen drev han gården sammen med moren.

– Jeg lærte meg verdien av praktisk arbeid, det var kjekt.

Han inviterer ut i den halvferdige hagestuen, der gamle, umalte vinduer fra tidlig 1950-tall utgjør veggene mens en gedigen pizzaovn troner mot nordveggen.

– Den kom opp i en fei da min kreative og noe impulsive kone meldte oss på Tid for hjem på TV2, forteller han tydelig stolt, men litt liksomoppgitt. – Vi utfyller hverandre, for å si det sånn, sier han og fortsetter å fortelle om sin bakgrunn:

– Jeg lar meg fort inspirere av forbilder. En naturfaglærer på ungdomsskolen brukte svineslakt når vi skulle lære anatomi. Jeg ble så fascinert at jeg bestemte meg for å bli lege der og da. Det var et uvanlig valg i vår familie som var blottet for akademikere.

Fastlege og forsker

At han ble fastlege, handler mye om erfaringer fra studentvikariater. – Jeg jobbet både på sykehjem og i hjemmesykepleien og trivdes. Jeg følte at alle var med i et team. Det var også mye god energi hos dem som underviste i allmennmedisin. De brant for faget, og det smittet over på meg.

Thomas Mildestvedt

Født 1972

Cand.med. Universitetet i Bergen 1998

Spesialist i allmennmedisin 2007

Ph.d. Universitetet i Bergen 2008

Fastlege fra 2001

Førsteamanuensis Universitetet i Bergen fra 2011

Han oppdaget fort at fastlegejobben lett kunne føre til utbrenthet og valgte å jobbe halvt som fastlege og halvt som forsker.

– Jeg visste ikke hva jeg signerte på da mine mentorer ved faggruppe for allmennmedisin rekrutterte meg til et doktorgradsarbeid. Da jeg studerte, var jeg sikker på én ting: Forsker skulle jeg aldri bli. Nå sier jeg heller: Du skal aldri

si aldri. Også i faggruppen fikk jeg gode forbilder, de var en flott gjeng. De skal ha æren for at jeg endte opp med å bli deltidsakademiker.

Frivillig arbeid

Thomas har hele livet bidratt mye i frivillig arbeid. Sammen med kona og et annet legepar har de i snart 20 år drevet Familieskolen, en stiftelse som holder kurs og temakvelder om par- og familieforhold. Han berømmer kona, Anine, som administrer dette prosjektet.

– Vi tror det er en styrke at vi som ektepar formidler. Det blir mer ekte og vi er ikke redd for å bruke eksempler fra egne liv.

Familien er også med i en vennegjeng som driver et leirsted i Indre Sogn. Etter mange år med intenst restaureringsarbeid kunne han i påska for første gang være der flere dager uten å ta i en hammer.

– Det er personlig rekord i avslapning, kommenterer kona som kommer ut og spanderer herlig, velsmakende pizza fra den vedfyrte pizzaovnen.

Jeg er akkurat i ferd med å spørre om han har tid til noen hobbyer.

– Ja, sier han, de siste årene har jeg vært med på å utvikle et konsept som heter Exercise is medicine. Det handler om hvordan vi kan motivere folk til å være fysisk aktive.



Her bryter kona inn på nytt, mildt belærende: – Det kan ikke kalles hobby, Thomas, det er en jobb.

Han bøyer ydmykt nakken, men fortsetter ufortrødent: – Like i nærheten her ligger Hjellestadklinikken for rusavhengige. Det var her Bill Miller først beskrev motivasjonsintervjuet. De erfarte hvor lett det er å skape motstand mot livsstilsendringer når man overkjører klientene med gode grunner til å endre

livsstil. Som veiledere må vi innta en holdning som signaliserer at vi er her og kan hjelpe deg hvis du vil. Denne modellen for motiverende samtaler er overførbart til de fleste av livets arenaer.

Interessen for livsstil kom inn med morsmelken. Moren jobbet i 30 år for Grete Roede, og familien var generelt svært skeptiske til medikamentelle løsninger på helseproblemer. Nå er søsteren regionsjef på Vestlandet i Roede AS.

– Det er veldig spennende å utforske hva som gjør at vi velger det vi gjør i livene våre. Motivasjon gir energien til endring og håndtering av vanskelige livssituasjoner. Vi ser at akkurat det samme skjer på idrettsarenaen, forteller han med solid bakgrunn som idrettsleder, trener og oppmann på utallige fotball- og basketballag. – Det er en fin måte å være sammen med barna på, sier han.

Interessen for forskning og frivillig arbeid flyter sammen med utfordringer han ser i fastlegejobben. – Som fastlege erfarer jeg ofte at hovedproblemet i mange folks liv er deres relasjoner. Jeg har lyst til å forske på fastlegens rolle i samlivsspørsmål. Vi involveres uansett fordi pasientene ofte ikke vet hvor de skal gå når livet butter imot, men er vi rette instans?

«Som fastlege erfarer jeg ofte at hovedproblemet i mange folks liv er deres relasjoner»

Årets underviser 2018

Forskere er ikke alltid så glad i å undervise studenter, men Thomas stortrives med det og ble ikke ufortjent kåret til Årets underviser på Medisinsk fakultet i Bergen i 2018.

– Undervisning er så konkret, i motsetning til forskningen som krever et møysommelig arbeid over lang tid før man ser resultater. Til tider var det undervisningen som dro meg gjennom doktorgradsarbeidet. Vi har virkelig oppnådd noe hvis studentene har lært ting de kan ha nytte av videre i yrkeslivet, sier han.

– Når jeg tenker på hvorfor forbildene jeg hadde i studietiden betød så mye for meg, handler det om at de levendegjorde selve legerollen. Jeg tenkte at slik som de fremsto ville jeg bli når jeg ble lege.

Disse tankene tar han med seg inn i arbeidet med den nye studieplanen i medisin i Bergen.

– Vi har en egen søyle for profesjonalitet der vi har særlig fokus på hva som gjør at legen får tillit hos pasientene og i samfunnet. Det er kanskje den viktigste egenskapen vi kan finslipe. Her tror jeg rollemodeller er de som best lærer studentene hva en god doktor faktisk er.



Han trekker fram utplassering i praksis der man får være med på legearbeid over tid og ikke minst skape relasjoner i et arbeidsmiljø, som en av de aller beste læringsarenaene. – Vi er utrolig takknemlig for alle de flotte fastlegene som stiller opp som rollemodeller for våre studenter. Vi er inne i en tid der vi må gjøre mer for å legge til rette for at studentene får gode læringsopplevelser. Dette er helt nødvendig for å sikre rekrutteringen av morgendagens fastleger.

«Gode læringsopplevelser er helt nødvendig for å sikre rekrutteringen av morgendagens fastleger»

Dagens studenter henter mye av sin kunnskap på internett. Thomas mener at undervisningen må penses bort fra servering av faktakunnskap og over på dialoger rundt faglige temaer.

– Trenden er nå at man i praktiske prøver vektlegger studentens evne til dialog og vurdering av kasuistikkene. Vi vil bort fra karakterer og har innført en allmennmedisinsk praktisk prøve et halvt år før eksamen der studenten skal undersøke og foreslå utredning og behandling av en konkret pasient. Så skal vi samtale etterpå om hva som gikk bra og hvor studenten bør arbeide videre.

– Vi i Norge har på mange måter sovet i timen. Studentene kommer til oss uansett. I utlandet er konkurransen om studentene hard, og de har derfor lagt seg i selen for å drive god undervisning. Jeg tror det å undervise vil få styrket status i årene som kommer.

Lagbyggeren

Den røde tråden i alt han driver med er fokuset på det å gjøre andre bedre og på samarbeid. – Skal vi få en gruppe til å jobbe godt sammen, må vi spille med de kortene vi har. Det er veldig gøy å se hvor forskjellig mennesker fungerer i en

gruppe. En er kanskje god på omsorg, en annen på å utføre praktiske oppgaver, mens andre igjen er gode på strategisk tenkning. Nøkkelen til å nå målet ligger i hvordan vi jobber sammen.

«Nøkkelen til å nå målet ligger i hvordan vi jobber sammen.»

– Det er de samme mekanismene i arbeidslivet som i frivillig arbeid: La folk jobbe med det de er gode på.

Vi snakker om hans store arbeidsglød. Han tror det handler om at han nyter stor frihet til å velge hva han skal jobbe med.

– Dette er en diskusjon vi har i akademia: Skal vi forskere få lov til å følge våre særinteresser eller skal vi enes om felles forskningsagendaer? For egen del vet jeg at jeg jobber best når den indre motivasjonen er på topp, men min indre lagspiller sier meg at det også kan bli for mye autonomi.

Den store arbeidskapasiteten tilskriver han oppveksten på gård med korte ferier. I påsken var det lamming, om sommeren slåttonn, mens høstferien gikk med til saueklipping og inngjerding av beiteland.



– En bonde har sjelden fri. Dyra må føres hver dag vinteren igjennom. Det var rett og slett ikke rom for ferie i min ungdom. Nå skal jeg ikke unnslå at vi hadde rikelig med fritid innimellom, men den ble ofte også fylt med aktivitet, ikke minst idrett. Jeg er nok miljøskadd når jeg trives med å stå opp tidlig for å få mest mulig ut av dagen.

Han forteller at det er først de siste årene han har klart å ta ferie uten å ha noe arbeid på dagsordenen. – Min kone er en «human being» mens jeg er en «human doing». Uten henne hadde jeg nok aldri lært meg å slappe av.

Arbeidsmauren

Det er tvilsomt om han faktisk har lært seg kunsten å slappe av. På gårdsplassen foran huset ligger det en svær vedhaug ved siden av huggestabben, klar for kløyving.

Dette er et prosjekt han deler med sønnen. – Jeg er privilegert som har sett mye tradisjonell gårdsdrift, men det lar seg ikke så lett overføre til neste generasjon, sier han med beklagelse i stemmen. Som botemiddel har han etablert en liten bedrift der sønnen står for vedproduksjon og far hjelper til med salg og ikke minst frakt av ved til kundene. Kundene strømmer til, og far og sønn har nok å henge fingrene i.

– Blir du aldri sliten?

Han må tenke seg om, svaret kommer ikke like raskt som tidligere i samtalen.

– Når jeg blir kvalm av å slå på PC-en, tar jeg det som et tegn på at jeg må ut i frisk luft og gjøre noe praktisk. Jeg blir sjelden fysisk sliten, men jeg har oppdaget hvor viktig relasjonene er for å makte arbeidspresset. Der har jeg vært veldig heldig. Jeg og kona klarer å støtte hverandre selv om vi også har hatt våre utfordringer gjennom livet og ekteskapet. Både fra eget liv og Familieskolen ser jeg hvor viktig et sterkt parforhold er. Det er en energikilde vi kan støtte oss til når det røyner på.

– I selvbildet mitt er det liksom ikke plass til å være sliten, og jeg har jo vært heldig som har god helse. Jeg innbiller meg at jeg likevel er ydmyk og ikke har en illusjon om at jeg aldri kan bli utbrent, selv om jeg er lite forberedt på noe slikt. Kanskje er det ikke nødvendig å forberede seg heller, man får ta det hvis det kommer, avslutter han.

Publisert: 23. september 2019. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.19.0485
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 28. mars 2026.