
– Be om hjelp hvis ditt alkoholforbruk bekymrer deg

AKTUELT I FORENINGEN

LISBET T. KONGSVIK

lisbet.kongsvik@legeforeningen.no
Samfunnspolitisk avdeling

Det sier psykiaterne Anders Gaasland og Shahram Shaygani ved Trasoppklinikken. De stiller opp som samtalepartnere for leger som er engstelige for om de har et problematisk forhold til alkohol.



LAVTERKSELSTILBUD: - Ikke vær redd for å kontakte oss, sier psykiaterne Shahram Shaygani og Anders Gaasland ved Trasoppklinikken. Foto: Lisbet T. Kongsvik.

I januar 2020 startet Trasoppklinikken i Oslo opp et nytt tilbud rettet mot leger som er bekymret for om de har et rusproblem. Behandlingsopplegget er et treårig prøveprosjekt. Nå, etter et drøyt år, viser tallene at 23 leger har tatt

kontakt og møtt til samtaler.

Anders Gaasland er klinikkoverlege ved Trasoppklinikken. Han understreker at leger som kommer til samtale ikke har pasientstatus.

– Dette er ikke å regne som behandling, men er en kollegial samtale mellom en spesialist og en lege som har det vanskelig. På lik linje med støttekollegaordningen, vil det ikke bli ført journal fra samtalene, sier han.

Både klinikkoverlege Gaasland og fag- og forskningsleder Shahram Shaygani, mener at anonymitet er vesentlig for å få leger til å benytte seg av behandlingsopplegget.

– Det sitter langt inne for leger å ta kontakt om sitt rusproblem i frykt for at de kan miste jobben. Mange er bekymret og ønsker å snakke med noen uten at det fører til store konsekvenser. Det kan hjelpe godt på vei at de tar innover seg samtalen, er de enige om.

Redd for å miste lisensen

– Her kan de være åpne om sine problemer uten at det fører til alvorlige sosiale eller juridiske konsekvenser for dem. Tilbudet er viktig for å forebygge en begynnende utvikling av en ruslidelse, påpeker Shaygani.

Han legger til:

– Kriminalisering av leger med rusproblemer og Helsetilsynets strenge holdning til problemstillingen, fører ofte til at mange vil holde sine problemer skjult. Den strenge holdningen kan i verste fall føre til at leger med rusproblemer går alene videre uten å få hjelp og problemene baller på seg.

– For en del er det å fortelle andre om sine problemer som å bryte ut av en boble, sier Gaasland.

– Det er fortsatt slik i samfunnet at å ha et rusproblem er knyttet til skam og tap av kontroll. Vårt inntrykk er at det oppleves skamreduserende å ta kontakt og snakke med en av oss. Her blir man ikke møtt med moralisme og pekefinger. Det viktigste er å få hjelp når man befinner seg i risikozonen for å utvikle et skadelig alkoholforbruk og ikke vente til rusproblemet har eskalert, påpeker de begge.

Alle aldre

Shaygani forteller at det har vært jevn kontakt fra leger som ønsker en samtale. Av de 23 legene som har benyttet tilbudet, så har de fleste hatt en eller to samtaler, mens andre har hatt behov for tre-fire samtaler. Noen er bekymret og vil gjerne sjekke tilstanden, mens andre har et betydelig problem og trenger videre behandling.

– Vi har fått tilbakemeldinger fra flere på at samtalene i seg selv har vært til god nok hjelp. Det å anbefale henvisning videre i behandlingsapparatet for eksempel her ved Trasoppklinikken, har også være aktuelt for noen, sier han

videre.

Gaasland og Shaygani har blitt kontaktet av leger i alle aldre, helt fra den unge medisinstudenten, legen som nettopp har startet sin karriere, og til legen som er på slutten av sitt yrkesliv. Noen er bekymret for pensjonisttilværelsen og hva som vil skje med avhengigheten når de ikke lenger er i jobb. Det er omtrent like mange sykehusleger som fastleger som har vært til samtale.

Ikke nøl

– Vi har møtt kollegaer som er ambisiøse og pliktoppfyllende i faget sitt. Det å roe ned med alkohol skaper en frisone for å kunne koble ut og slappe av. Så har det gradvis mer og mer blitt et rusproblem.

– Vi håper at våre kollegaer som er bekymret for sitt eget alkoholforbruk ikke nøler med å ta kontakt med oss, avslutter Gaasland og Shaygani.

Er du lege og sliter med rus? Her kan du få hjelp:

Legeforeningen, Sykehjelps- og pensjonsordningen for leger (SOP) og Trasoppklinikken tilbyr hjelp til leger med rusproblemer. Målet er å kartlegge legens ruslidelse og psykiske helse, for deretter å komme med forslag til videre behandling.

Kontakt Shahram Shaygani, 920 51 842 / s.shaygani@trasoppklinikken.no eller Anders Gaasland, 924 24 324 / a.gaasland@trasoppklinikken.no.

Henvvisning ikke nødvendig. Konsultasjon innen en uke.

Publisert: 19. mars 2021. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 23. mars 2026.