
Er kollegastøtte nyttig?

LEGELIVET

KARIN ISAKSSON RØ

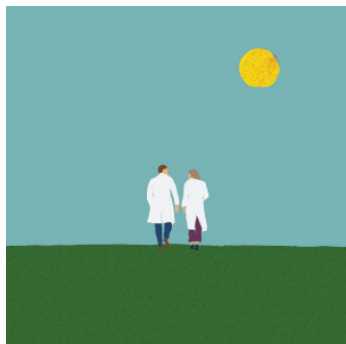
karin.ro@lefo.no

Karin Isaksson Rø er spesialist i arbeidsmedisin, ph.d. og seniorforsker ved LEFO – Legeforskningsinstituttet.

INGRID TAXT HORNE

Ingrid Taxt Horne er ph.d.-stipendiat ved Modum Bad.

Leger som opplever påkjenninger privat eller profesjonelt, kan få hjelp av støttekolleger. Nå er ordningen undersøkt i en kvalitativ studie.



Illustrasjon: Tidsskriftet

Støttekollegaordningen er et landsdekkende tilbud der erfarne leger i hvert fylke tilbyr støtte, råd og veiledning til kolleger (1). Tilbudet ble etablert av Legeforeningen på 1990-tallet og består av inntil tre samtaler. Det finansieres av Sykehjelps- og pensjonsordningen for leger (SOP) og er gratis for den enkelte lege. Samtalene er kollegiale, de regnes ikke som behandling. De er helt konfidensielle og journalføres ikke.

En rekke studier har vist at leger ofte nøler med å oppsøke hjelp. Støttekollegaordningen kan derfor være et viktig lavterskeltilbud. Nå har vi undersøkt hva legene tenker om støtten som tilbys. Vi dybdeintervjuet 12 leger et år etter at de hadde oppsøkt en støttekollega (2).

Legene fortalte om mange ulike grunner til å søke støtte. Det kunne være utfordringer både på jobben og hjemme, men felles for alle var at arbeidssituasjonen var krevende å mestre og at de trengte et «fristed» der de kunne snakke. De ønsket støtte og forståelse fra en kollega, som vet hva det innebærer å være lege, men som arbeidet et annet sted.

Kontakten med støttekollegaen opplevdes som et nyttig bidrag for å kunne gjøre endringer i arbeidssituasjonen, på hjemmebane eller til å oppsøke behandling.

«Felles for alle var at arbeidssituasjonen var krevende å mestre og at de trengte et 'fristed' der de kunne snakke»

Deltakerne ønsket hovedsakelig dialog og i mindre grad konkrete forslag til problemløsning. De trengte og fikk bekreftelse på sine perspektiver og opplevelser som lege og fikk både personlig og profesjonell anerkjennelse i samtaler, der de følte seg respektert og tatt på alvor. Støttekollegene ble beskrevet som vennlige og lyttende. Det var viktig at samtaler ble opplevd som kollegiale og ikke som et lege–pasient-forhold. Konfidensialiteten, uten journalnotater, ga samtaler en trygg ramme og gjorde det mulig å diskutere problemer på jobb og konflikter med kolleger. Støttekollegene var lett tilgjengelige, responderte raskt og det var fleksibelt hvor og når samtaler foregikk. Det var satt av god tid.

Både fleksibiliteten i organiseringen av Støttekollegaordningen og personlige egenskaper hos støttekollegene bidro dermed til å skape et rom der det var trygt å ta opp og diskutere krevende temaer og å eksponere egen sårbarhet. Dette kan også beskrives som opplevd psykologisk trygghet.

Deltakerne i denne studien manglet i stor grad psykologisk trygghet på arbeidsplassen og satte pris på å kunne oppleve det i Støttekollegaordningen. Psykologisk trygghet på jobb innebærer blant annet at medarbeidere føler seg trygge nok til å si hva de mener (3). Man kan diskutere hvorvidt muligheten til å søke hjelp andre steder med sine utfordringer kan begrense arbeidsplassers initiativer til å skape et trygt miljø for å uttrykke seg eller løse frustrasjoner internt.

Kollegastøtte oppleves nyttig og fyller en viktig funksjon. Studien indikerer at behov for endringer kan gjelde arbeidsplassen vel så mye som den enkelte legen.

REFERENCES

1. Den norske legeforening. Støttekollegaordningen. <https://www.legeforeningen.no/om-oss/helse-og-omsorgstilbud-for-alle-leger-og-medisinstudenter/stottekollegaordningen/> Lest 10.5.2023.
2. Horne IMT, Veggeland F, Bååthe F et al. Understanding peer support: a qualitative interview study of doctors one year after seeking support. BMC Health Serv Res 2023; 23: 324. [PubMed][CrossRef]

3. Schein EH. Organizational culture and leadership. 5. utg. Dordrecht: Wiley, 2017.

Publisert: 26. juni 2023. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.23.0359

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. mars 2026.