
Mine meldingsbokser

LEGELIVET

MARTE SYVERTSEN

marsyv@vestreviken.no

Marte Syvertsen er lege i spesialisering og forsker ved Nevrologisk avdeling i Vestre Viken, Drammen.

Har du kontroll på meldingsboksene dine? Hvis ikke, kan du gå glipp av veldig viktige beskjeder. Heldigvis blir vi stadig mer påkoblet og tilgjengelige. Avsenderen må ikke vente lenge – hvis vedkommende velger rett boks i meldingsbokshierarkiet vel å merke.



Foto: privat

Da jeg startet med ph.d.-arbeid i 2013, satt jeg mye på PC-en. Jeg skulle se igjennom rundt 18 000 individuelle kontaktpunkter for epilepsi på nevrologisk poliklinikk og avdeling. Utholdenheten varte til ca. 13:30 hver dag. Da var jeg firkantet i øynene og ør over alle livshistoriene jeg hadde vært innom.

I den perioden var jeg lur. Selv om jeg satt ved datamaskinen hele dagen, hadde jeg e-postprogrammet lukket. Jeg skulle ikke la meg avlede av små svarte bokser nederst i høyre hjørne på skjermen som minnet meg på at noen ville ha tak i meg. Da jobbet jeg nokså uforstyrret med alle journalene. E-post tok jeg innimellom når jeg hadde behov for ti minutters «pause».

«Hvis det har gått noen timer uten at jeg har vært påkoblet, kjenner jeg at det kribler i håndflatene. Jeg blir urolig, omtrent som ved kaffeabstinens»

Det klarer jeg ikke lenger. Nå har jeg alltid e-posten påslått. Jeg har hørt en historie om en kar som skulle beskrive jobben sin: «Jeg sender og mottar e-post». Gjenkjennbart. Hvis det har gått noen timer uten at jeg har vært påkoblet, kjenner jeg at det kribler i håndflatene. Jeg blir urolig, omtrent som ved kaffeabstinens. Da ser jeg for meg at det hopper seg opp med et uoverstigelig antall viktige beskjeder, gjerne fra direktører eller professorer i utlandet. Når jeg kommer tilbake, er det ganske riktig mange uleste meldinger, men de fleste kommer fra konferanser som vil ha meg som keynote speaker – hvis jeg betaler deltakeravgiften på 15 000 kroner.

Jeg kan selvfølgelig sette på en fraværsmelding. Jeg har hørt historier om det også, om forskere som er så bundet til e-posten at de setter opp autosvar når de går en tur i kiosken. En gang reiste jeg på hytta uten fraværsmelding – en kardinalsynd naturligvis. Det endte med en sms på min personlige mobiltelefon med spørsmål om det var greit at vi flyttet møtet fra København til Sicilia. «Det er greit», svarte jeg.

Det er nemlig et hierarki i mine meldingsbokser. På toppen av denne pyramiden tronet naturligvis trombolysetelefonen, da jeg hadde den. Så kom vanlig vakttelefon, og så anrop på privat mobil. Derneft, i synkende rekkefølge: anrop på jobbmobil, privat sms, jobbmobil sms, gul lapp i DIPS, Teams, Messenger, WhatsApp, jobb e-post (der kom den), privat e-post, pm Instagram, pm Twitter, Vigilo, Spond og melding på hjemmesiden til forskernettverket jeg driver. Hvis jeg har telt riktig, ble det 17 enheter og meldingsbokser å følge med på. Da har jeg ikke tatt med alle gruppene på Facebook (foreldregruppe for to klasser, for trening, for styret, for nabolaget, for gamle venninner osv.).

«Det er ikke rart at den kalde angsten kommer med jevne mellomrom»

Det er ikke rart at den kalde angsten kommer med jevne mellomrom. For eksempel i juni da jeg satt på bussen på vei hjem og skrollet gjennom Facebook, som middelaldrende mennesker dessverre gjør, altfor ofte. Der var det kommet en melding fra en annen forelder i klassegruppa for min eldste datter: «Hei. Beskjed fra læreren. Hun kommer til gapahuken litt tidligere, cirka 1630». Det var om et kvarter, og hele mitt alarmsystem gikk i beredskap. Var det *i dag* det var skoleavslutning?! Frenetiske beskjeder til meldingsbokser høyt oppe i hierarkiet hos andre foreldre viste heldigvis nokså fort at det dreide seg om et uformelt treff og ikke selve avslutningen.

En annen gang: «Å nei, du har ikke *fått* den beskjeden, du?» Jeg skulle lede en panelsamtale om en halvtime, og beskjeden var at en av deltakerne var byttet ut med en annen. Nei, for da satt jeg på toget mellom Drammen og Oslo. Vanligvis har jeg ikke PC-en på fanget for en 25 minutters togtur, og jeg hadde av prinsipp ikke satt opp jobb-e-post på privat mobil. Men nå har jeg det også. Nå

har jeg fått en egen mobiltelefon til alle typer beskjeder, så slipper jeg å få abstinens når jeg er på toget eller på hytta. Når det er sagt, så dukker det en gang iblant faktisk opp en melding fra en professor i utlandet som signerer med en setning jeg synes vi alle sammen burde adoptere: *Responses to emails are not expected outside of working hours.*

Publisert: 9. oktober 2023. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.23.0628
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 26. mars 2026.