

[Transcript] Leger om livet / #115. Hvordan skape gode relasjoner? Med lege Herman Egenberg. (Re-release)

I dag er vi så heldig å ha lege Herman Egenberg tilbake som gest i podcasten vår.

Herman jobber som lege i spesialisering ved Oslo Universitetssikkerhus.

Han er en dreven kar som har mange prosjekter på gang, og noe han virkelig brennfer er motiverenes interiør.

Han laga kurs og undervisningsmateriale i motiverenes interiør for helsedirektoratet, og i forbindelse med det laga et podkurs sammen med de.

Samt så har han også en helt egen podcast ved en av motiverenes interiør.

Han gester podcasten i episode 23, og den ble så populær at vi fikk masse vis av spørsmål i etterkant og tilbakemeldingen.

Og du måtte jo bare invitere deg tilbake Herman.

Nå er jeg spinn på hva spørsmål du har fått og om jeg kan svare.

Ja, det spørsmål som jeg gikk igjen var jo plantene dine.

De var ikke så interessert i mine problemer, de var jo interessert i dine planters problemer.

Ja, det er jo faktisk veldig godt spurt fordi der har jo slitt litt i det siste.

Du ser kanskje at det har vært en ganske trist utvikling her.

Det har vært mann og kvinnefall.

Ja, plantefall. Så jeg har hvertfall ti planter som har død siden sist.

Det er for det meste E-føy.

Det har vært veldig spesifikt planteraser som har gått dukken.

Så E-føy har ikke klart seg i mitt regime.

Og så par andre varianter som rett og slett måtte gå.

Det var jo litt trist, men det som jeg var en veldig god nyhet, var at siste gang jeg var her så hadde du jo intensiv avdeling.

Ja, i vindorskarmen er det intensiv avdeling.

Og der var det jo, det er mange, mange sporter hvor den gikk særlig tid da.

Og når jeg kom inn her i dag så så jeg at en av de hadde klart seg kjempebra.

Ja, faktisk, intensiv avdeling, det er godt tiltakk.

Det kan egentlig anbefale alle som har plantet, at hvis det er noen som sliter mer enn andre, så setter de i en egen avdeling og gi de litt ekstra omsorg for det hjelper.

Men det var jo en av vanlig sengepost igjen nå, så måtte jeg ut i intensiv avdelningen, for den har jo bare tre blader igjen.

Ja, men jeg tror kanskje ikke den har overlevd her, man.

Ja, men samtidig så hvis du ser nærme på den så har den sånn små grønne spisser ute på bladene, og jeg tror kanskje det kan skje nå.

Okei, ja, men det er bra du har håpet oppe, og det er jo ikke uten grunn at du tidligvis har blitt legget.

Det er jo lika å styre og stelle med både planta og menneska.

Jeg liker å styre og stelle med både planta og menneska, det er greit.

Okei, men da fikk jo vi allerede svart på det spørsmålet vi sikk mest igjen, og det var jo hvordan de gikk på plantene dine.

Så konklusjonen din var at det gikk ganske bra med noen, men litt mindre bra med cirka 10 stykker.

Strategien fungerer jo egentlig hvor det er en utvælgelsesprosess som foregår her, og plantene må tilpasse seg min måte å være på mitt system. Sånn har du i hvert fall blitt av, men det er mange planter igjen, og det er fortsatt en mangfold, det er ikke det, men E-føy beklager måtte ut.

Ja, men du har heldigvis et stort mangfold i studiet, og for alle som ikke klarer å se hvordan du har det i studiet, det er jo heviset i dag, og du har jo sikkert 30 planter i studiet. 30 planter igjen?

Det var 40, nå er det 30.

Neste gang du kommer, hvor mange er det da?

Kanskje flere, kanskje du har kjøpt det nye, for jeg ser jo at noen trives skikkelig godt her.

Men ja, nok om plantene.

Ja, Herman.

I dag skal vi snakke om motiverendes intervju.

Og vi har jo aldri snakket om det, vi gikk litt inn på det i forrige episode med deg, og da fortalte du litt om hva motiverendes intervju er.

Men vi har fått flere spørsmål om du kunne fordype det litt, så er det gjort det på.

Først, kunne du forklart hva er egentlig et motiverendes intervju?

Ja, altså, jeg kan jo fordype det litt, eller supleere litt fra siste gang.

For det første, hvis man virkelig er interessert å lære seg motiverende intervju, så finnes det jo en podcast-kurs fra Elstidirektoratet, som jeg har vært med å lage, sammen med Solvei Høg Kron.

Kjempebra!

Ja, hvis man har litt tid til over, så har lyst til å lære seg hvordan man som regner ment for helsepersoneller, leger og sykepleier, psykologer, sosionomer, alt.

Men alle kan gå inn og høre på det, og det tror jeg folk vil synes er interessant.

Hvor skal jeg begynne hvis vi skal supleere med motiverende intervju fra siste?

Kanskje vi bare skal gå inn på hva det faktisk er, for det er jo mange nye littera siden sist.

Ja, altså, den vanligste bruken for motiverende intervju er jo å hjelpe ruspacenter og slutt å russe seg.

Det er liksom helt den standard.

Nå går det annet å bruke det mer,
men i hvert fall det er helt den typiske pasienten
hvor jeg tenker at her må vi gjøre et motiverende intervju.

Det er en pasient som har problem med rus.

Da har jeg jobbet på et sånt tim med psykosepasienter,
og mange av pasientene mine har rusproblematik.

Så det er særlig en som jeg har veldig tett oppfølging
med noe, og vi gjør motiverende intervju en gang i uka.

Ja.

Og så jeg har lov av hanne å fortelle,
så jeg bruker han som eksempel i sjann- og undervisning eller noe sånt,
men han har schizofrenia,

så det betyr at han flere ganger har vært innlagt
på psykosmusikose, og blir veldig psykosyk.

Og så har han i tillegg bruker han amfetamin,
og det er så krise å bruke amfetamin

og kombinueret med at man har schizofrenia,
fordi schizofrenia betyr at du har en lavre terskel for å få psykose.

Du avvinger av alvorlig skratten,
så kan det være innlagt lange perioder mange ganger i løpet av et år.

Og når du tar amfetamin, så øker også chansen for å få psykose.

Så han har jo et kjempeproblem,
og han er jo helt ødelægende for hans liv.

Så fra, jeg begynte å jobbe med han i starten av mars,
og da var han ikke interessert i å snakke om rus med oss i det hele tatt.

Det tok litt tid for oss å bli kjent og sånn da,
men da var han veldig avvisende hver gang vi kom på døra,
og helste på å, nei, nei, jeg vil sove,
og han ville ikke snakke nesten i det hele tatt.

Og så i en periode da så blir han litt sånn dårligere og dårligere,
og det var veldig mye rusbruk.

Det kom et nytt parti med anfetamin til Oslo i april ennere en gang.

Så da var vi nesten alle pasientene våre ble værre i denne perioden,
for det var så mye anfetamin ute og gikk.

Men hvertfall så blir han så dårlig at han måtte legge sin på akutsykiatrisk.
Han ble utrolig...

Altså, han fikk voldsom depressionssymptomer.

Han var helt sånn urolig og engstelig og fikk ikke sove,
og hadde tanker om at demoner hadde tatt over kroppen hans,
så han hadde det så forferdelig.

Kjempe lydelse.

Også sånn...

Altså, han var til fare for seg selv,

fordi han visste ikke hvor han skulle gjøre seg.
Han slog i stykker med blomange sitt,
og hadde tanker om å ta livet sitt,
og det har han også hatt historik med føle,
at han hadde gjort alvorlig selvmordsforsøk.
Så da ble vi nødt til å legge han inn,
og han ble tatt emot på en sånn...
Han syntes det var greit å bli lagt inn,
men selv om han ikke hadde syntes det var greit,
så hadde vi lagt han inn uansett på en sånn tvongen psykisk helsevern.
Fordi det var så pass farlig.
Også var han innlagt en ukes tid,
og fikk...
Altså, han stod jo på mediciner til fas,
men han fikk hvafor rusfrihet i en uke,
og fikk veldig sånn tette rammer og tette oppfølging,
og veldig god behandling pakke ut psykiatrisk.
Også kom han ut igjen,
og snakket sammen første dag etter at han var hjemme,
så sanns han,
og fy søren,
jeg har lyst til å bli ferdig med de rusk greiene.
Det ødeliggelivet mitt.
Det var liksom det klareste han hadde sett,
da siden mars.
Og da hugget vi til,
jeg i overleggen,
og så avtatt vi,
ja, men da kom vi inn,
og må gjøre mot veldig tid,
allerede i morgen.
Eller var det to dager senere, sånn.
Så siden det, det var par ukesiden,
så har vi hatt ukentlig samtale.
Så veldig spennende,
og han er så flink,
og det går jo å svinge veldig,
og han klarer ikke å la være,
han har voldsomt rusug,
og han har jo drevet med han fantamin siden han var 14 år,
ikke sant,
og det er en stor del av livet hans.
Men vi er virkelig på et godt spor, da.

Så vi går gjennom,
akkurat sånn som vi gjorde sist,
at vi går gjennom ambivalensfirkanten,
jeg stiller hans spørsmålene,
for deg er fordelene med å russe deg,
var ulemperne med å russe deg,
og hvis du slutter,
var fordelene med det,
var ulemperne med det.
Så går vi gjennom for veldig gode samtaler,
han er ganske sånn,
ikke så glad i å prate,
og svarer veldig kort,
og ganske sånn avvisende.
Men når det blir så konkret,
så kommer det mye mer, da.
Så forteller han,
han forteller blant annet,
at det er en ting som man går igjen,
som man svarer hele tiden.
Hva blir fordelene hvis du slutter å russe deg?
Nei, da får jeg nytt liv.
Og så spør jeg mer,
hva er et nytt liv for deg?
Jobb.
Men han svarer veldig sånn kort, da.
Men jeg fortsetter å,
jeg bruker aldri treksene, ikke sant,
med oppsummeringer,
åpner spørsmål og refleksjoner og sånn.
Så kommer han til slutt inn på sånn,
at han drømmer om å jobbe,
han vil gjerne jobbe i et konditori,
lage kaker,
og...
Ja, det er så skikkelig lydenskap for kaker og bakst.
Og også for quiz.
Og han har lyst til å starte en quiz
på nettegryter.
Og...
Jo, mer vi holder på å snakke om disse tingene her,
kjenner jeg at motivasjonen stiger.
Men så er det selvfølgelig mye som jobber imot oss også,

[Transcript] Leger om livet / #115. Hvordan skape gode relasjoner? Med lege Herman Egenberg. (Re-release)

da, at det er...
Han har jo i alle...
Han har veldig lite mestringsfølelse i livet sitt.
Og han er jo veldig vant til at det hele tiden misslykkes sånn,
så vi er veldig forsiktige med å være sånn...
Jeg stiller ingen,
i hvert fall ikke nå,
så er det ingen sånne krav,
at til neste uke så prøv å ikke rusje deg,
og sånn.
Vi gjelder hans styre.
Det er også sånn motiverende i et djupinzip,
at det er han som liksom...
skal ha henne på rattet.
Og jeg er mer sånn kartleser.
Så når vi går gjennom planen,
jeg deler planen oppi...
oppi tre,
at jeg deler inn i første del av planen,
er at vi går gjennom hvem som er hans medhjelpere.
Akkurat når Ega Nolsen har en plan,
så har han alltid sin medhjelpere.
Benny og Kjell og Valborg...
Hva heter?
Jeg husker du var sønn til Valborg, heter jeg?
Nei, det husker jeg ikke.
Hvis noen husker du var sønn, så må dere sende meg med.
Jeg stopper alltid opp,
og hvis jeg skal fortelle hvor man lager plan med pasienten,
så stopper jeg alltid opp på sønn til Valborg.
Jeg kommer ikke på hva han heter.
Så han har noe gode medhjelpere den, ikke sant?
Han er en bror som er veldig støtte foran,
og som er veldig...
Er han frisk, bror?
Han er frisk.
Og...
Er veldig sånn...
Det er litt i perioder,
men i noen perioder så bor jo flyttebrorner inn hos han,
og bare for å nå skal vi holde deg rusfri.
Ja.
Og så har han jo i hjelpapparat og sånt.

[Transcript] Leger om livet / #115. Hvordan skape gode relasjoner? Med lege Herman Egenberg. (Re-release)

Men det har også kommet jo tydelig frem at han har jo en veldig jensom tilverelse.

Neste punktet på planen, så går vi gjennom hva som kan være hvertøy for han.

Vilke ressurser er det som kan hjelpe ham?

Og vi bare går gjennom og prøver,

og uke for uke så fyller vi flere ting på den planen, da.

Ja.

Og så finnes det del 3 hva er forskjellige steg

som vi må gjennom for å komme dit vi vil.

Og...

Sånn...

For i uke så var det liksom breakthrough,

hvor han...

For han er erfaring fra tidligere,

med at det har gått bra i perioder å holde seg rusfri,

når han har vært innom at rus prøver.

Ja.

Sånn fast ordning, en rekvisisjon som ligger først

på hvor man tar blodprøver,

og urinprøver og sånn,

og så går han dit fast to ganger uke,

som rutine å ta urinprøver,

og få på svart på vitt at nå har jeg ikke ruset,

men nå har det så mye amphetamin i urin.

Ja.

Og det av...

For noen synes jo det er kjempekitt,

men han synes det er veldig motiverende.

Ja.

Så nå har vi fått laget den rekvisisjonen,

og sendt den inn,

og så har han vært,

var han nå på fredag på først,

og leverer til sin urinprøve.

Og så skal vi gjøre det,

eller skal vi få støtte ham i å...

at han gjør det,

og så fortsetter vi å jobbe med planen,

og jobbe med om vi kan finne flere verter,

og ha flere ting,

og finne flere steg på veien til å komme dit han vil.

Dette er jo kjempeinteressant.

At en mann som kanskje mange har gitt opp,

har tank om at han ønsker å bli konditor,

og hold på med nettkurs.

Man glømmet det ofte når man ser de rusepatientene,
at dette er jo folk som har drømme,
og ønsker egentlig å ha det bra.

Og hvis motiverende sin intervju kan hjelpe,
så er det jo helt trulig.

Og derfor er det så viktig at vi snakker om det,
fordi at det er jo ikke bare hos rusepatienter
man kan bruke det.

Vi snakker om det for i episode at
motiverende sin intervju kan jo brukes
med alle relasjoner man har i livet.

Så hvordan...

Vi har fått et del spørsmål om det,
ikke sant?

Man har jo disse patienter som du snakker om,
men det er flere som har...

Det har vært noen morsom spørsmål,
men det var blant annet en karr som spurte,
han var helt för tvil over kona sin oppførsel.

Og han ville gjerne ændre hod,
og då lurt han på hvordan skulle han begynne
med motiverende sin intervju på...

Det er jo et interessant spørsmål.

Jeg får faktisk det en del,
hvordan kan jeg få den og den til å gjøre sånne.

Og...

Jeg tror at å motivere en intervju er godt utkanspunkt
inn i den problemstillingen.

Men...

Det er svært ikke så enkelt at vi kan bruke etter han triks,
og så kan du få kona ditt til å gjøre som du vil.

Da hadde det et helt manipulerende intervju på en måte.

Så...

Men det som er kult, da, er at motiverende intervju-metoden
tvinger deg til å sette deg i din side av bilen,
og sette deg med kartet,

og så lad den andre styre rette.
Og du får lov å styre med å stille åpne spørsmål,
ikke sant?

Hva tenker du av fordelene med...

Hvis la å si kona ikke tar oppfasken, da.

Hva har det vært fordelene med å ta oppfasken,

og ulempe den med å ta oppfasken?
Men det som du blir nødt til å gjøre, da,
er jo lyttet, det hun sier,
og kanskje så sier hun at det er grunn til at jeg ikke tar oppfasken,
for i dag føler jeg at jeg er den som mener oppen å gjøre alt.
Jeg vet ikke hva du skulle vært,
men det som i hvert fall ofte skjer i de intervjuene jeg har,
er at jeg kommer jo alltid mener at han får ut din tagelse,
eller kanskje jeg har et mål om at den personen
skal slutte med et eller andres middel,
eller begynner å trenere hva som helst.
Også stiller man de der åpne spørsmålene,
og så er jeg tvunget til å reflektere og holde meg.
Jeg har vært veldig åpen for det den personen sier,
og det gjør at jeg av og til kan ændre
mitt synspunkt eller vinne i en falsk vinkel.
Også kanskje hvis han lytt den,
han hadde hatt et motivering i intervju med Kona,
om det som er det problemstilling,
så kanskje hadde det skjedd en endring hos han også da.
Ja, nettopp.
At han blir nødt klare som aksepterer at ja,
okei, det var posken,
jeg gav litt mening.
Også kom han til et sånn kompromis.
Så jeg tenker det er et godt utkastpunkt,
men at forventningen det burde ikke være at man får ha andre til å gjøre
som han vil,
men at man kanskje nærmer seg på en eller annen måte da.
Okei, så hvis de skulle ha snakket om dette med han og han da,
så kanskje ikke sett seg ned og si,
vet du, nå skal vi ha et motiveringsintervju,
men man kunne jo gå inn på ambivalensfirkanten.
Ja, det kunne man gjort.
Ambivalensfirkanten er kjempevint hvert døgn,
når det dreier seg om sånn,
men et motiveringsintervju er veldig sånn ensidig.
Altså det er kun den ene personens problem vi snakker om,
og den andre er veldig lyttende.
Så derfor, i et mann-koneforhold,
så vil jeg si at å bruke ambivalensfirkanten,
ja, man kan prøve det,
men det er ikke det der bestegnet til.

Men de kommunikasjonsferdighetene som man lærer i motiveringsintervju, altså det å stille åpnеспørsmål, og ha en å bruke refleksjoner i stedet for hva noe annet som du kommer med, det er helt gul.

Også i par liv da, eller i så venskap.

Men når du er inne på de, du lærte oss i forrige episoder, fire sånne grunnprinsippa, hva er det du kaltet deg?

Altså vi har fire ferdigheter.

Fyre ferdigheter, og det var åpnеспørsmål.

Ja, så man skal stille åpnеспørsmål, hvordan har du det når du ikke tar opp vasken?

Derexempel?

Ja.

Du må jo følge det dårlig når du ikke tar opp vasken.

Ikke sant.

Eller kan du være så nylig å begynne å toppe vasken litt ofte det?

Ja, for det er ikke egentlig et spørsmål.

Og hvis det er et spørsmål, så er det i hvert fall lukket?

Veldig lukket.

Ok, og så er det refleksjoner.

Refleksjoner.

Og da skal man på en måte jenta det de seg, med en annen ord vri eller?

Ja, en refleksjon kan være så enkel som det, at du jenta redisier med en annen ord vri.

Det er en enkel refleksjon.

Og det er helt fint.

Det er topp å bruke, liksom.

Og hva vil det være da?

Jeg hører at du ser at når du tar opp vasken, så føler du at det er bare...

Ja, hvorfor tar du ikke opp vasken, min kjerke kone?

For at jeg synes at det er manns tar be.

Altså, du synes at en kvinne skal ikke ta opp vasken eget litt?

Nei, nå er det kvinnefrijøring,

og vi skal gjøre andre oppgave enn bare å styre med huset.

Ikke sant.

Så det var en ganske enkel refleksjon som jeg gjorde.

La deg merke til det.

Da bare stokker jeg litt om på ordene, og så bare sattet du i gang videre.

Og som grunn til at det er så lurt å gjøre sånn,
er at det blir sånn naturlig fly til samtalen,
og du føler at du er lyttet til når noen kommer en sånn refleksjon.
Eller så kan man komme med en mer sånn...
Refleksjoner kommer fra de helt enkle sånn,
til de kan være enn mer komplekse.
Og så stiller jeg et spørsmål til,
og så skal jeg komme med en refleksjon til etterpå.
For eksempel...

Hvorfor er du så opptatt av at dette med mannen og kvinne
skal komme inn hjemme vårt leksand på kjøkkenet?
Nei, for jeg er veldig opptatt at kvinner og menn er like stilt.
Det er noe som du bryr deg veldig om.

Nå legger jeg... Nå driver jeg gjetter,
og på en måte leter etter følelser,
og jeg går liksom dypere,
med de refleksjonene her nå,
at jeg driver på en måte å gjøre antagelser
for hva du føler,
og hva som ligger under det du nettopp har sagt.

Så det er en mer kompleks refleksjon,
hvor man prøver å...

Hvor du sier nå, så tenker jeg at det er topp og neisfjellet.
Det er sikkert noe sånne sterkere følelser som ligger under,
og så prøver jeg litt som å lete til de.
Og poenget er ikke helt riktig,
men poenget er å demonstrere at her er det åpent for å snakke om følelser,
og her er dine begrunnelse for det du sier.

Det er giltig, og det er...

Ja, det er viktig det du sier, da.

Ja.

At jeg hører på det,
og at jeg er nysjerrig på hva som ligger under,
og hvorfor og hvem er du egentlig.
Og det er etter annet med at når man gjør det i en samtale,
hvis du er på det å gi det,
da er du jo hvertfall ikke på det å gi det hvor du driver å prøve å obvise
om dine poenger eller manipulerer en sånn nå.

Da er du liksom i en modus,
som er veldig konstruktiv for en samtale.

Hva blir det?

Åpner vi opp?

Ja, nettopp.

[Transcript] Leger om livet / #115. Hvordan skape gode relasjoner? Med lege Herman Egenberg. (Re-release)

For då får den andre person lufte alle sine tanker,
som de kanskje ikke har en gang reflektert over selv.

Ja.

Det blir ofte veldig mye god prat av det,
og så har du også hele tiden sikker på at du har den andre med deg,
og uten at hvis jeg stiller spørsmål hele tiden,
så vil jeg styre veldig.

Men når jeg sier en refleksjon,
så legger jeg jo det helt åpent hva som er det neste.

Så det er en veldig sånn...

Ja, så hvis jeg spør deg,
hvis du hadde sagt det der med kvinnefintlighet,
og så spør jeg sånn...

Hva i fortiden din gjorde at likestillingen er viktig for deg?

Ja.

Så har jeg på en måte...

Da har jeg bestemt hvor vi skal gå.

Ja.

Men hvis jeg sier sånn, dette betyr masse for deg med.

Så kan du gå alle veier ute fra deg.

Nettopp.

Så den er liksom...

Ja.

Det var et gott poeng.

Okei.

Så man skal på en måte reflektere over det den andre seg.

Og hva er tredjeprinsipp, da?

Tredjeprinsipp er obsumereringer.

Okei.

Og...

Obsumereringer, det høres liksom alltid ut sånn,
ja, men hva er vits med obsumereringer,
men det er etter at med obsumereringer som er sånn...
superbra ferdighet å bruke i alle type sånn...

terapeutiske samtaler,
eller samtale hvor man snakker om noe veldig konkret,
fordi det hjelper å holde tråden,
hjelper at man ikke har vende på vidne.

Og det hjelper også å fange opp i misforsolser.

Ofte når jeg er obsumerer nå,

så sier jeg sånn...

Okei, så det du har sagt i siste 10 minutterne,
er at sånn og sånn og sånn,

du er leia oppfasken,
du synes at det skal være likstilling,
og at man skal gjøre alt,
og bla bla bla.
Og så har jeg kanskje glemt det viktigste poenget.
Og så ser du, å ja,
og så plussatt det der med at jeg var liten,
så var det sånn og sånn.
Ja.
Og så får vi liksom,
repetert det viktigste og fått fram det viktigste.
Plussatt, det er en måte å forsikre,
og så om at...
at du begger å følge med.
Men det som er det aller viktigste med obsumerering,
er at når du får høre,
liksom det du har sagt tilbake,
en gang til,
så kommer du veldig ofte på,
hva som er kjerne,
eller hva som er det viktigste for deg.
Du får en liten sånn,
det blir på en måte en sånn tenkerpaus for deg,
og den,
jeg synes nesten alltid,
at når jeg er ferdig med en annen obsumerering,
så har pasienten virkelig,
da kommer pasienten med det gulle etterpå.
Ja.
Så det er...
Så obsumerer etter en samtale?
Ja, obsumerer flere ganger i løpet av samtalen.
Okei, så ikke på sliten,
du bare gjør det kontinuerlt igjen med samtalen.
Jeg gjør det underveis flere ganger.
Ja.
I akkurat motiverende intervju,
så er det jo også lurt det med obsummeringer,
så er det jo veldig passelig,
veldig fint å ta en obsummering,
etter...
først å snakke om,
fordelet med røyke,

ulempe med røyke,
og så tar vi en obsummerering,
og så snakker vi rundt det,
og så tar vi obsummereringen av hele greia,
snakker vi rundt det,
og så tar vi obsummereringen av planen,
og så...
Når du bruker den ambivalens firkanten,
så blir det sånn ganske naturlig stedet
å gjøre obsummereringen på.
Ja, nettopp.
Så når...
du har brukt de sånn tre,
veldig gode ferdigete,
men hva er det fjære?
Hvisker du?
Nei, jeg husker ikke.
Bekreftelse.
Bekreftelse var det.
Bekreftelse.
Og hva er det egentlig?
Bekreftelse, det er jo at du...
at du, som medlemske,
godkjenner at det er den andre
som har følt,
har vært gildig,
har vært kanskje vanskelig.
Det kan jo også være så enkelt
som å gi ros,
og belyse av dere,
og bemerke at pasienten er flink til noe,
eller at dette er bra.
Det er en sånn heijing, ikke sant, underveis?
Så med det eksempel, da,
hvis du var mann, og skulle si til hvordan,
at det er kjempebra at du
hvertfall tar barna da,
eller hvordan ville du ha...
Ja, ikke sant, og det vil jo være sånn...
Ja, du tar kanskje ikke oppvaske,
men du gjør jo kjempe mye i løpet av en dag.
Det er jo en veldig stor innsats.
Du legger inn med å passe på barna,

[Transcript] Leger om livet / #115. Hvordan skape gode relasjoner? Med lege Herman Egenberg. (Re-release)

og styre med jobben din.
Men et viktig poeng med bekreftelse,
det er at
det skal ikke være et sånt
triksbekreftelse,
det skal ikke være sånn, at du skal gi deg ros,
for å få...
ofte så...
er det en sånn rookie mistake på bekreftelse,
at man gir det litt fortidlig,
og litt for sånn lett,
at du kommer til legen,
og så får du masse ros for ting som ikke betyr noe.
At, liksom, hei, jeg kom opp så bra,
at du møtte opp, og du er så flink,
så det er fint å spare bekreftelsen
til...
til de tingene som...
som faktisk er...
litt vanskelig,
eller som kanskje hvor det er litt usikkerhet
hos pasientene,
eller hvor de har vært...
eller personen som man snakker med,
hvis de har vært gjennom noe som er veldig tøft.
Så på måte bekrefte de tingene
som faktisk fortjener det.
Det er litt viktig.
Men hvis du har et samtale,
hvor du liksom ikke føler
at du får noe bekreftelse,
så er jo det litt...
Da føler man seg ikke sett,
og da føler man jo at det er...
Det er ikke noe gøy.
Jeg tror det er veldig viktig å skape
god stemning i en samtale,
og en god måte å skape god stemning,
det er å...
være opptatt av å se de tingene
ved pasienten som...
pasienten forteller som er bra, da.
Og vil...

[Transcript] Leger om livet / #115. Hvordan skape gode relasjoner? Med lege Herman Egenberg. (Re-release)

Alle mennesker går jo rundt
og...
sliter med hvert sitt,
og ingen har fått noe bruksanvisning
på dette livet, og det er vanskelig å være menneske.
Så da er det...
Det er bare det der
i seg selv å komme til en som
lytter, og som
faktisk anerkjener det at...
At man sliter,
at man prøver så godt man kan,
og hva enda er når man driver med.
Det tror jeg er...
viktig. Og kanskje det er...
Det er liksom alt som skal til
for at...
Kona til Lyttern,
blir flinkret på tapvasken, er at hun får et bekræftelse
for...
I stedet for bare en kritikk for at hun ikke er tapvasken,
ser på alt det hun faktisk gjør.
Og...
Hvis de stemninger man har i huset ikke sant,
at her blir man sett for det man driver med,
og alt som man bidrar med blir...
heilet på,
blir det jo så mye lettere å tapvasken.
Jeg håper at han er mann som siltet
etter spørsmålet, har fått litt hjelp.
Jeg synes det er veldig fine
teknikker, eller ferdigheter,
og lærer seg...
Kanskje du skal kjøpe en oppvaskmaskin?
Kanskje det.
Men ja, og når vi er inne på dette,
så fikk jeg et annet
veldig godt spørsmål.
Fra en mor som spurte
hvordan hun skulle kommunisere
med tennoringsdattera siden,
fordi hun følte at
ingenting hos av blir rett,

og hun ga råd,
men det var ingenting som må hjelpe.
Her kan man jo ha
en motiverende som tar det.
Jeg har mange erfaringer.
Den der lærer som har hatt glede
av å lære seg motiverende i et djur.
Og synes det er åpne for å...
en god måte å snakke med elevene på.
Så...
Det er veldig vanskelig å gi
generelle råd som skal passe
til en sånn situasjon,
fordi kanskje
er det nemoren kjempeflink
på åpnes spørsmål.
Også...
er det kanskje det at
samtales blir for åpne
at situasjon...
at det er på en måte
hele ramene som burde endres.
Det kan jo hende at...
Det synes jeg ofte det er med barnet
at de kan være motiverte.
Og at de ikke nødvendigvis er det
som det skorter på, men...
Særlig, jo yngre barnet blir,
jo viktere er det liksom med ramene
som til rettelegget for at
tingene går bra.
Også har barnet så mykje rydder hjemme på rommet sitt.
Også eier de barnet
dritmange ting.
Også er det ikke oppevaringsplass.
Altså...
Så kan jo...
Ofte så er det i hvert fall rammer og struktur.
Og det er jo vi veldig bevisst
med pasienter også,
på jobben min, at
det er grense for langt man kommer
med bare motivasjon.

[Transcript] Leger om livet / #115. Hvordan skape gode relasjoner? Med lege Herman Egenberg. (Re-release)

Ikke sant?

Man må jo få på plass
gode behandlingstilbud,
innlegelser,
og aktivitetsstilbud.

Altså så mykje...

Altså jeg hadde en pasient, jeg vet ikke om jeg hadde nemt han siste,
men som hadde en annen pasient
jeg hadde russproblem.

Og...

bodde i en bolig hvor
alle naboene
drev med myrus.

Og da

jobba vi mykje med å hjelpe han å flytte.

Han ønsker selv å flytte, så flytter han til en annen bolig
hvor det også er sånn personalbas,
hvor kommunen har sånn oppfølgingsteam
i boligene.

Og det har gjort det mykje lettere for han å holde sin russ.

Ja.

Så det er eksempel på at...

rammen rundt må være litt mer tilrettelagt.

Ja.

Men hvordan...

jeg tror definitivt å

sette seg inn i...

motiverende intervju

og være nysjerrig på

hvordan man kan prøve

et forskjellig måte å kommunisere på

og se om det fungerer bedre.

Jeg gleder meg til å få barnsjerriga

og få prøve å

lik som

kommunisere med barn. Det er ganske gøy.

Hva mener du som har barnet?

Ja, ja, ja. De er så smarte

og oppegående, så

reflektert, synes jeg.

Men det jeg synes er litt interessant

med motiverende intervju

er at...

[Transcript] Leger om livet / #115. Hvordan skape gode relasjoner? Med lege Herman Egenberg. (Re-release)

for siden kong så snakker vi jo om
mine ting.
Og jeg skulle bli bedre på et par ting.
Jeg er veldig spennet på hvordan det går.
Ja, det må vi komme til.
Men det som jeg synes er så fint
og hele tiden få en...
Ja, at man får en påminnelse om
er at
det å stille de sånn åpne spørsmålen
og reflektere over det andre seg
det er så viktig
for relasjoner.
Det er ikke bare
et pasienter eller en ganske
tøndåringsdøttre,
men jeg tror at vi generelt hadde
kommunisert mye bedre
hadde vi brukt de sånn teknikken.
Og jeg blir mye mer
opps på at jeg
lar de andre for å snakke ferdig
og ikke komme
med råd med en gang.
Jeg truttet jo før for de samtalen
at jeg hadde blitt mye bedre på det.
Men det visste seg jo det at jeg hadde en lang vei å gå.
Så...
Det er å bare
sette seg litt tilbake
og høre på datter av de som
for eksempel sei
jeg blir så sliten av deg
du skal hele tiden mas på meg at
du skal gjøre sånn og sånn og sånn
Ja, men det er jo før du må gjøre sånn og sånn
og heller svare med at
ja, jeg skjønner hva du ser i der
og heller bekreft det de ser
reflekterer hva er det
hva er det du synes at jeg maser for mye
om?
Gå inn på å stille litt å åpne spørsmål

[Transcript] Leger om livet / #115. Hvordan skape gode relasjoner? Med lege Herman Egenberg. (Re-release)

for det er så lett å komme i den der
girådfella
der man har så utrolig lyst til å gi råd
og der er jo
mange personlige erfaringer at
det har blitt mye bedre
med mine relasjoner
når jeg ikke gir så mye råd
blant annet
så har jeg tre fantastiske brødre
de har
ønsket
sin nære familie og nære venner
så veld som man har lyst til å gi de råd
hele veien
altså jeg kan jo reise hjemme i studiet
når jeg studerte i ferien
fløtt inn til en opprolig min
og bare
som bombardere han med råd
dette og dette må du gjøre
og du må vaske hybel din
og hvorfor gjør du ikke det
og har læst du noe
bare for at du har så lyst til at
alt skal være bra
men kanskje de har helt fornøyd
med den situasjonen de har
og av erfaring har jeg sett at
det hjelper jo absolutt ikke å
drive og gi råd hele tiden
så det har hjulpet meg
mye
så kult
det er jo fordi
det du gjør da, når du reiser
hjemme fra studiet
og skal fixe opp i livet
til om det er broren eller en annen
så er det jo bare kjærlighet
det kommer fra liksom
det er jo utrolig
det er kunnet uttrykk for at

du vil vedkommende vel
men jeg tror du har rett i det du sier
at det er etter annet med
det som er uhensigsmessig
eller som hvis det blir voldsomt mye
og du skal fixe opp i alle andre
så er det
det blir sånn som når man er kartleser
og gripper rate til chaufføren
det er jo han sitt liv
og
det kan gå til at
broren gjerne vil
det akkurat det samme
men det er etter annet med å få eie
endringene sine
og få eie sin proseler
som er kjempeviktig
så hvis man skal
jeg tror så mange
og det gjelder
meg og deg og alle
at sitter og
har det som en modus
at man skal fixe opp i alle andre
og fra et godt sted
skal det hjelpe og korrigere
og ordne opp
og så ender opp med å bli slik
at det blir
krongelette kommunikasjon
som bare er frustrerende fallepartier
og
la det være
og bare
møtes
la det være
i stedet for å dra i bondet til hunden
for å dra en inn liksom
så bare sitter og venter
og så kommer han til slutt
ja og så er det jo
det akkurat det at

når du gir råd
og eller plakka på rådbandre
så
blir jeg liksom
ja, da skal jeg hvertfall ikke gjøre det
det er noe
det er jo derfor at sånne reklamer
at du skal slutte å røyke eller begynne å træne meg
det fungerer ikke
fordi at
da føler man at noen
prøver å bestemme over det
og vi mener skal opptatt av at
vi skal styre hvert eget liv
så det å
prøve å heller
komme
refleksjonen av deg vil jo være
en mykje bedre måte å snakke med
de rundt på en
og se hvertfall sånn helt slutte å røyke
eller kan du veit
at du skal spise mer i grunnsaker
hvorfor gjør du ikke det
jeg prøvde å få faen min til å slutte å røyke helt oppvekstende
hadde ikke sjans altså
nei, nei, det hjelper ikke
hvordan godt du vil
men det går han å hjelpe andre
til å
nødge å få de til å
litt annet tankegang
men da med blant annet
motiveransintervju
eller det finnes jo litt andre teknikker
men hvertfall ikke se hva de burde
å gjøre
for bruker du i søtning med bør
så har den ingen hensikt
da kan du like så greit å
se søtninga der
det er etter annet med at det er litt sånn nedlaten
og sånn kan du ikke bare

[Transcript] Leger om livet / #115. Hvordan skape gode relasjoner? Med lege Herman Egenberg. (Re-release)

du burde jo bare
ofte så er den der bare med også
ja, ja, ja, ja
du kan jo bare ta med
guldrøtten i sekken
så spist du gjennom dagen
får du veldig lyst å ta med deg
guldrøtten i sekken, da
for i dag ved å gjøre det er nesten sånn her
å
admitte defeat liksom
det blir sånn her nedlaterna
og gjøre det, for i dag er det sånn nå ja
du visste jeg hvor det kommer ikke på å skjære
jeg tror sånn
endringen må se litt i sitt eget
det må se i hvert fall på folk's egne premisser
ja, men man kan hjelpe de
med å få kartlagt hvordan de har det
og det er jo jo dumme meg for å gjøre etter sånn det
der
gikk vi inn på mitt behov for å
hjelpe andre
det var veldig spennende om at du hører på det på nytt
for det var altså så mye
interessant der, i ditt
vi snakket om ditt hjelpebehov
ja
dittighet og iver
og
og ja, og ting som kanskje gjør deres liten
ja
ja, og jeg trodde jo at det hadde blitt bedre på det
men det visste seg jo
jeg fikk en veldig sånn oppklaring
for i samtale
når vi snakket om det så skjønte jeg
hvor, egentlig
hvor lite er klart å laver og gi råd
og
det behov der
er jo
kanskje det dels også en

[Transcript] Leger om livet / #115. Hvordan skape gode relasjoner? Med lege Herman Egenberg. (Re-release)

måte for meg å
døve min egen uro, for vi alle mennesker
har jo uro inn i oss
og så finner vi forskjellige måter om noen
begynner å rykke, noen trener
jeg hjelper andre
vi har alle våre metoder
men jeg er virkelig tenkt på det sin sist
og
du kamer i en sånn oppgave
med at jeg skulle
prøve å lave meg litt tilbake når noen ringte meg
for eksempel å spote meg om hjelp
du valgte den oppgaven selv
ja, det er sant
jeg valgte den selv, og det er det som er så interessant
med motiveransintervjur for at
du får så mange tanker som du ikke
har reflekteret over
men jeg ga med den
oppgaven
og det første så skjedde det var jo
at veldig mange av mine venner
hørte episoden
så jeg fikk jo sikkert 15 veldig
den uke etter jeg lanserte den
episoden, men det er de sier sånn
og jeg håper ikke at
det er meg du tenker på
når du sier at du hjelper
for mange
og det må jeg bare si at
for meg er det å hjelpe andre
en stor del av meg
jeg elsker det
det er en av grunnene til at jeg
er glad når jeg står opp på morang
så det vil jeg ikke bli kvitt
det er like jeg
og det gir meg så mye
men jeg er nødt til å bli
å si nei når det ikke
passer eller

det er at jeg ikke trenger å hjelpe
alle som egentlig ikke spør om hjelp
det var jo det oppgaven
jeg gikk ut på, ikke mine kjærevenner som
jeg kjemper lyst til å hjelpe
men bare noen dag
etter at jeg hadde ju snakket så
kom jeg inn i det perfekte experiment
der jeg skulle
få lov å prøve meg på dette
og liksom lære meg tilbake
og tenke over ok er jeg
og dette passede jeg ikke
fordi at jeg skulle kjøre i govet innan meg
til Lille Hammer
for å hente en hund, en valp
og det gjør meg jo kjempeglad
det var en kjempehyggelig tur
vi kjørte Lille Hammer, vi hente valpen
og hon er bare helt nydelig
men det er jo litt som styr
å på en ny valp i bilen
og masse følelser involveret
og mye governe katherine
fikk jo et nytt familiemedlem
det er jo masse følelser der
og vi begynner å kjøre hjem
og så ring et venner
para meg
og se, ja vi hører at du er på
tur for bygarde mån
du kan ikke bare ha hørt innom
jeg ser inn
og hente
en kjøkkenskap dør
og min umiddelbare reaksjon er
jo, ja jeg har selvfølgelig
kanade, det er jo bare
et kvarter av en
og dette skal gå
fint, og jeg hører meg selv
mens jeg prater med de
og så tenker jeg, dette er på så veldig

veldig dårlig vi er dødssliten
og jeg har ikke energiet å drive
og leite det der tusi jeg ser
men jeg ser, ja ja ja
selvfølgelig kanade
og ikke noe problem, nei
det har bare en valpehund, det er ikke noe problem
og så legger jeg på
og så ser jeg på katherine
og katherine har jo hørt den der forrige episoden med deg
og bare ser på meg
og så tenker jeg, ok
nå skulle jeg huske på
nå skal jeg tenke over
når jeg driv å
svarte folk på spørsmål
og når folk sporter meg om hjelp
så skulle jeg jo tenke over
om det faktisk passa
så jeg kjente etter
og magfølelsen min sa jo at
dette passer over hovedet ikke
så da gjorde jeg noe av seg veldig utypisk med
jeg ringte det tilbake
og så sa jeg, vet du hva
litt nu forhåster jeg meg, det passer faktisk
veldig dårlig nu
jeg kan ikke hente den
skapet du har i akkurat i dag
wow!
så bra, hvordan føltes det da?
det føltes jo ikke sånn
kjempebra egentlig
for når du skal gå ut av et mønster
så er det jo kjempevanskelig
det er jo noe du har gått
inn i hele livet
og så skal jeg plutselig være den som sier, nei
men det føltes også veldig bra
fordi jeg kjente at
jeg tok litt kontroll
og at jeg klarte å sette granse
og når jeg ringte de

så sa jo de, selvfølgelig
her er det mine forstår vi jo så godt
det er jo ikke sånn at
de forventer at
jeg skal stille opp den hver tid
men det er som forventer det
av meg selv
så de takler jo det kjempefint
så det
synes jeg var veldig delig at jeg fikk tell
og hun kan trinne gammel masse skryt for det
det var et helt nylig eksempel
og det belyses jo også den
fordi du sier at
når du gjorde det så føltes det
så var det litt ubehagelig
og det var uvant
og det var noe sånne negative følelser
rundt å gjøre det
og da er det så fint
for det gikk vi jo gjennom i ambivalens firkanten
så var det sånn
Hva kommer ulempen å være med å gjøre det
at det kommer til å være litt vanskelig å si
og være dårlig som vittighet
og så fikk du oppleve det
kjempebra
så det er jo ikke sånn at
det blir
smarte fritt og endret mønster
det skjønte jeg jo då
at det er jo noe man må
virkelig gå inn i og tenk over
fordi at mitt mønster er jo bare
ja, selvfølgelig, ja, ja, ja
og jeg hadde jo ganske
dårlig som vittighet til meg å si
men jeg må kjente på meg følelsen min
når det passer og når det ikke passer
så
siden da så har jeg tenkt over
hvordan jeg
ja, hvordan jeg ikke snakker

[Transcript] Leger om livet / #115. Hvordan skape gode relasjoner? Med lege Herman Egenberg. (Re-release)

med familien
og jeg prøvd virkelig
å være tilbakelent
så mye at beror min som var på besøk
og som jeg reagerte litt
og så sa han, just hva er der sjovt sny
på huk til å læse nu
Fortell mer om det, eller hva
var den reagerte på?
Det er jo blitt litt mer tilbakelent på alt
jeg er jo veldig som i
masse ros hele tiden
og ja, jeg ville
så veldig gjerne at i rundt meg skal ha det bra
og så var han
og vi var på sentre
på Sandvik av Storsjenter
og han gikk å klippe seg
og så kommer han tilbake
og så, i stedet for å være sånn
å herr, min kofind du var på håret
så sa jeg bare
å så bra, og så gikk vi videre
og så
stoppa han opp etter de stundet
men skal du ikke fortelle at det er fin på håret?
så jo jo, du er jo
kjempefin på håret
men jeg tenkte at jeg kanskje skulle
prøve å slutte å være så voldsomt
rosande
ja, men det går jo
fra at du ser at jeg er den fineste
i hele verden til å ikke få nokka
du må jo finne en mellomting der
må troppen ned gradvis?
ja, må troppen ned
så måtte jeg fortelle ham da at de var veldig fin på det
så bra, nå har han fått høre
da også på radio
ja, og det er veldig kjekke fyr altså
men det er kjempeinteressat
jeg synes

[Transcript] Leger om livet / #115. Hvordan skape gode relasjoner? Med lege Herman Egenberg. (Re-release)

det er typisk en eksempel på at
når man gjør
motiverende intervju
og har et sånt prosjekt, så ligger de jo
i motiverende intervjus nature
at man
koncentrerer seg av en liten
konkrete ting
og når du lager planen, så koncentrerer du
vi snakket om akkurat det med
telefonsamtaler, når folk ringer
vi sa ikke sånn, du skal si nei
til alle som ringer og gi råd
men det var sånn, du skal i hvert fall
ta en pause
og hvis du hadde noe sagt sånn
jeg tok med en pause, ringte tilbake og ente
likt ved å hente den døren
så hadde jo det vært allikevel veldig lykkelig
fordi du hadde fått det du ville
og det som ofte skjer, og som jeg har veldig
trua på, er at
fordi vi kunne snakke
kjempe lenge om
hvor bra det er å sette
grenser generelt
uten å konkretisere det
til ok, når noen ringer
ta den liten pause, prøv å si nei
så hadde det ikke
skjedd noe sånn
psykologien henger sammen
hvis man gjør en konkret atferdsendring
så følger
tankene og holdningene
og følelsen er veldig tett etter
i motsetning til
at hvis man snakker veldig å bli veldig sånn
åpneuset på, ja det er kjempebra å sette grenser
og det må ikke i så mye råd
når du kobler til på noen
atferdsendring, så skjer ikke så mye
og så

jeg synes det var et kjempelig godt eksempel
det er at du gjorde det en gang
og det følte til at neste gang du var med
broren din, så hadde du liksom
virkelig fått vann på møllerna
og han merket det
at du liksom
kom det der med ros i det hele tatt
at det var en ting og
men det bare fulgte med deg liksom
og så er det jo en sånn spennende prosesta
ja, kult!
jeg synes dette med motiveringsinterview
er veldig fascinerende
og jeg kjenner selv at
dette er noe jeg lyst til å bli god på
så ja
vi snakker jo om det rett før vi
spilte inn at
jeg har jo begynt å tenke litt over
hva vil man egentlig med livet sitt
og jeg har jo
jeg elsker å jobbe som lege
det er det jeg er laget for
og jeg elsker pasientkontakt
og ja
jeg liker å hjelpe folk
men det jeg skjønt at ikke på så så godt
for meg er å ha
mange pasienter veldig tett
for å følge at jeg får
gjort den jobben jeg egentlig skal
gjøre, så så nær 15-20 minutter
konsolasjoner, det er ganske tappendes for meg
for å tenke mye på
de etterkant og kan ringe de opp
og jeg fikk ikke sak i det
og jeg glemte å spørre om det
så det er funnet
at jeg tror jeg skal begynne å ha
pasienter
men
med god tid til hver pasient

så nu har jeg
laget et lite selskap
og så får vi se, jeg kanskje er en dag i uka
der jeg har pasienta
men har de
god tid på hver pasient
og
ja, så får vi se hvordan det går
er det hudet basert, eller er det
all den praksis
nei, det er mer sånn
jeg liker ikke så godt å se helheten
jeg liker å se på hvordan
søvde, hvordan stressmestring
i livet, hvordan
spiste
mikrobiote, jeg er veldig glad i
og
ja, hvordan er
jeg livers generelt, jeg liker å
gå inn på det
sammen med blodprøve
og legge biten
så kult, så det går du gang med nå
nei, vi får se, kanskje til høsten
kanskje til høsten, ja
så stilig, skal det være det
ute i Sandvikken, eller?
nei, då tenkte jeg bare, jeg må bare begynne
og så får vi se om det er noe
jeg kan gjøre, men hvertfall bare
en dag i uka, å gjøre det
og så får jeg se hvordan
hvordan det blir
det blir sånn
ja, det blir sånn
et tilbud til de som ønsker
legge hjelp
men som vil ha
sånn trengelig tid på seg, og som vil ha
helt heltelig gjennomgang
ja, litt mer
dypere kartlegging da

[Transcript] Leger om livet / #115. Hvordan skape gode relasjoner? Med lege Herman Egenberg. (Re-release)

ja, men da må du ha motiverende intervjuer
ja, det må jeg jo
så det er en av tingene ført i det andre
altså, så
så gjør jeg det i tillegg til alle de
andre prosjektene, men det har jeg så lyst
å gjøre, for jeg har så lyst til å
kunne hjelpe på ett sånt nivå da
så, det ja
stilig, men jeg
altså, fadel, så spennende det blir
å følge med på deg og alle dine prosjekter
ja, ja, du har nu mange
dine prosjekter, du og Herman
ja, faktisk en liten nyighet, ja
jeg får høre, jeg har søkt
meg permission fra jobben, nei
jo, sånn i september så skal jeg ha
jeg skal drive litt med
undervisning for
medisinstituente på EUO i motiverende intervjuer
ja
men det har jeg ikke så mye tid
og så jobber jeg litt for heiserektrate
med det motiverende intervjuer grei nå
men, jeg skal ha litt retterslett
litt fri og litt pølse
for det har vært mye jobbing i det siste
og så, nå under pandemien
jeg har vært ganske sliten altså
så, jeg har tenkt at
jeg har vært demotiveret
da en polka som heter motiverende intervjuer
ja, men det må jo være lov
det er lov, det
i hvert fall, da jeg tenkte at jeg skal ta
en
permission i et år
og så vet jeg ikke helt
hva jeg skal bruke alle den fritiden til
jeg må jo, jeg burde jo egentlig
gjøre noe som, altså jeg må jo
få hjulet til å gå rundt og så

men det kommer
bare det å ta det stege der
det er, og man kan jo
gå tilbake som er gøy spesialisert
og egentlig til å bli hudlegget
og det har jeg ikke slått ifra av meg i det hele tatt
kanskje det er rett og slett at jeg følger de dine
fotspor, at jeg har lett meg inspirere av deg
jo, kanskje det
det hadde vært veldig hyggelig om det var det
jeg har jo tenkt å fullføre den
spesialiseringen, jeg synes jeg er kjempe
spennende med psykiatri, så
det er ikke det, men det er bare
jeg har litt sånn
urolig rasle så, hvis du
prøver meg på et eller annet nytt
ja, så gøy, men dette blir
det, så følger vi på deg god da
ja, vi får se
ja, og man skal jobbe i 35 år
så man har god tid til å
gå tilbake til
den spesialiseringen
det er litt skummelt da, siste du ikke du
var det så skummelt å ta en pause
jeg synes det var kjempe skummelt
jeg husker jeg fikk
tilbud omstilling
på rikshospitalet, på hud
vi hadde flest sett fra Tromsø
det var jo drømmestilling
for å få den, og
jeg ble jo
kjempe glad, men samtidig
så var det et eller annet i meg som sa at
nei, akkurat nu som må jeg
gjøre dette, og det er jo
podcasten, og så drever jeg å
skrive i bok,
og så tog jeg et lite
sidespord, men
kjæfen på rikshospitalet er bare

[Transcript] Leger om livet / #115. Hvordan skape gode relasjoner? Med lege Herman Egenberg. (Re-release)

verdens hyggeligaste fyr, så han
når jeg tok han meg, så sa han, så
utrolig bra at du har så mange interesse
til å komme tilbake, så
det gjorde meg jo litt rolig her.
Det er så bra med sånne
kollegaene mine også, det er super greie
det er så viktig
å få
støtte tid i det
så bra
Hva var
grunn til at du
eller hva var det du så for deg
at du skulle drive med deg
eller visste du det
liksom, her blir det, det blir
podcastet?
Nei, det jeg visste var
at jeg skulle drive den podcasten
nå i dag, min kollega
og så
tenkte jeg bare at det
får bli starten, og så får jeg sikkert
å gjøre, men det er veldig
opptatt av, og jeg elsker
jo den delen av medicin som de
fleste leger synes jeg er veldig
kanskje useksi, det er jo den
forebyggkommisse delen, jeg elsker
forebyggkommisse medicin
jeg skjønner så glad
jeg står oppe på moran og læser
forebyggkommisse medicin, og det er det siste jeg læser
før jeg legger meg
jeg synes det er så spennende
korten, vi kan holde oss frisk
og også det er at når man først har blitt
syk korten, man kan bli bedre
for det er jo mange som tenker at når de har fått
en sykdom, så blir det bare vare å være
men man kan jo bli bedre
og det jeg synes det er så fascinerende

[Transcript] Leger om livet / #115. Hvordan skape gode relasjoner? Med lege Herman Egenberg. (Re-release)

er at
det er så mye vi kan gjøre selv
vi kan bli bedre
sånn søvn
bevegelse
det å fokusere på pusten sin
tenkte jeg at det å
rone og puste med magen kan
gjøre at stressormonene i kroppen
synk
det er ganske spennende
det er veldig morsomt å se på deg snakke om disse tingene
for du blir jo helt super du får nesten tår i røynet
du er så engasjert, du elsker dette her
jeg elsker det, også er det jo dette med tarmbakteria
det er så spennende Sarmann
har du satt deg inn i mikrobiotensverden?
jeg har, altså jeg synes også
det jeg har leset om tarmbakterier
og hørt er jo utrolig
spennende, jeg har hørt en gang at
man har tatt
transplantasjon
av avføring
fra en som var
ikke deprimert til en som hadde
det kan enda var mus, nå husker jeg ikke
men i hvert fall, du kunne behandle
depression ved å
transplantera avføring
så hvis en pasient
potensielt
så kan man komme frem til at en pasient
som er deprimert
kan bli bedre av å få
en frisk
person avføring inn i tarmensin
hvor sjukt det er ikke det
det er så spennende, jeg tror det er på musenivå
og det er jo helt i starten
men jeg har jo faktisk ikke
hvordan vet du at en mus er deprimert egentlig?
det er veldig godt spørsmålet

kanskje jeg da har sett mye i krå
og gråt
det er ikke kun menneske som produserer det
jeg har også hørt når det kommer til transplantasjon
av avføring
så er det forskjell
det er en vanlig behandling
for en type diar-e
klosteridumdefizile
og da
men at det er forskjell
i Oslo og Bergen, på hvordan de gjør det
jeg husker ikke hvilke som jeg vil ikke
men i Oslo så er det sånn at
da får man donor av avføring
og nærrere familiemedlemmer
mens i Bergen så er det
personall på avdelingen
så da kommer det sånn lapp
på avdelingen
nå trenger vi noen til å leverere noe
vi trenger noe friske donor av avføring
for vi har noe pasienter med diar-e
jeg har
jeg elsker å prate om det
vil du helst få donasjon
fra familiemedlem
eller fra sykeperlen?
å herregud, det var vanskelig
fra en
den som så friskastet
det er viktigste
men det er jo morsomt at du går inn på det
for jeg elsker kafekaltransplantasjon
jeg har jo hadd
intervjuet en av de beste i Norge på det
for jeg synes det er så spennende
det er at
det er jo helt på
spedbarns
stadiet det her
men det er så mye bra forskning på det
visste du at

[Transcript] Leger om livet / #115. Hvordan skape gode relasjoner? Med lege Herman Egenberg. (Re-release)

tarmen din produserer serotonin
altså, tarmen bakterien produserer serotonin
jeg tror det er
60% av alt serotonin
når man får eller 70%
skjer i tarmen din
og vi lærte jo at alt produseres i hjernen
og nå vet jeg at
tarmen har mye å se for
hvordan du føler det
og dette er jo bare, ja dette er jo veldig nytt da
så jeg elsker
jeg elsker dette da
jeg blir depp av hver gang jeg tar antibiotika
ja selvfølgelig
for du slår ut alle bakterien dine
man prøver å ta det så lite som mulig
men hvis man må
så er det jo mange tak man kan ta
fordi jeg har jo forsket på hvordan du styrker
å ta de bakterien dine
men nu har vi gått helt ut
ut av manus her
hadde vi manus, hadde jeg ikke fått med meg
nei, vi hadde ikke manus, jeg mener fra tema
nemlig
skal vi gå tilbake her, man?
hvis det er det som tar din manus
skal vi gå tilbake
jeg må bare blå om her
jeg har jo seiersens først forhold
og vi må jo få gå til gjennom det
så vi må slutt å snakke om dette
men det var veldig spennende enn jeg så hør
kanskje du blir
kanskje du begynner å jobbe med
for kalttransplantasjon
jeg skal ikke utelukke noe som helst
jeg gleder meg hvert forhold til å se
det var noe av motivasjonen for å
gå til psykiatri, var jo litt at
fordi jeg er ikke så glad i de delene av medisinen
jeg må være veldig intim med andres kropp

[Transcript] Leger om livet / #115. Hvordan skape gode relasjoner? Med lege Herman Egenberg. (Re-release)

det er ikke min favoritt
ting
å være veldig intim med pasientens kropp
det må jo til, det er en viktig del av jobben
og jeg gjorde jo
og jeg var jo
jeg liker jo fint liksom
i all men praksis
og med alle mulige undersøkelser
og akutte pasienter med magesmerter
hvor man må inn og jobbe
men
men du liker ikke så godt den der
jeg takker nemlig for at jeg kan
heller
bruke
komme
inn på pasienten
med kommunikasjon
heller en med
at det blir så veldig mye kropp
hvordan bra
ok
og herregud
det var morsomt
men det er så fint
at
man kan jo vel komme
om man vil spesialisere seg
og du liker jo dette med gjerne
kraft
ikke sant snakke
motiverere andre
og da har du funnet din retning
jeg tror det
jeg er ikke noe som kan imot den delen av medisinen
så
det er veldig mye hudkontakt
det er kjempespennende
ta på eksemp
det har jeg noe problem med
men det er bra
man må finne sin vei her i livet

[Transcript] Leger om livet / #115. Hvordan skape gode relasjoner? Med lege Herman Egenberg. (Re-release)

den blir dette veldig dipt
vi har fått litt flere
spørsmål Herman
og det er
hva er første steg
før å læse motiverernes intervju
hvis du har hørt på
denne podcasten her
så kan du nok
til å prøve deg fram
med en ven eller en kollega
og det aller viktigste for å lære seg motiverere
er å prøve seg fram
å bruke det
sett deg ned med ambivalens firkanten
det er kjempe lett å bare stille de fire spørsmålene
og så skrive ned noen forer uremper
og så prøver du etter hvert
å
tenke over
stilte åpne spørsmål
og høre noen refleksjoner
og så
må man prøve seg fram
du kan lese så mye du vil
og høre så mye du vil
men kommunikasjonsflæring, det skjer jo når du skjer
hvis du
hvis man skal
bruke eller jobbe med det
eller hvis du har en professionell
vinkling til det
så er det utrolig nyttig
å ta opp samtale på bond
og så høre på det samme en vei leder
det gjør vi jo
i psykoterapi-verledning
ikke bare motiverende intervjuer
men det som vil jeg lære nå
er psykodynamisk terapi
den er klassiske
ligger på
Madras

en seng
ligger på benken liksom
jeg gjør ikke det
det er mange som gjør det
og som virkelig kjører
psykoanalyset
og da har jeg
samtale med en pasient
og så tar hver uke
og så tar jeg det opp på bond
og så spiller jeg av
deler av den samtalen samme vei leder
samme uke
og så går vi gjennom, ja det var bra, det var ikke bra
men der så bridder du den veien
men jeg prøver å gjøre på akkurat det og det
og så er det jo helt sånn utrolig
lærerikta
så hvis man virkelig vil bli helt rå
i både vel i en intervjusomfald
og lage en podcast
og intervjusom som jeg gjort
fordi jeg har vært veldig lærerikta
jeg synes det har vært veldig interessant å høre på
de er episodene dine
hvordan man tenker ikke over det
hvis man ikke kan
de methodene
men hvordan du reflekterer over det de sier
og kommer med gode
bekreftelser
det er kjempebra
ja, tusen takk for at du sier
i hvert fall med en svar på spørsmålet
først og fremst er det å
hvis du vil bli god på motivering i intervjus
så må du træne
ja, og det gjør jeg hver dag
træner jeg hvis det er noen som
spør meg om hjelp
så prøver jeg tenk over
om dette å passa
og det gjør som regel det

[Transcript] Leger om livet / #115. Hvordan skape gode relasjoner? Med lege Herman Egenberg. (Re-release)

så kult
okei
men då har vi, då må jeg spørre deg
den siste spørsmålet, Herman
og det er
har du noen siste råd eller tips
til Lytterandvores
hvordan man kan få bedre
relasjoner i livet
wow
ja, men tenk litt
jeg har
to ting
når du kommer til relasjoner
og
så er det en faktor
som det har blitt forsket på
som er den viktigste faktoren
for hvor tett
og nær en relasjon føles
og det er
mengden tid man har tilbake sammen
er ikke det interessant
man skulle jo tro at
det er forskjell på
det er veldig viktig å gjøre sånn
i relasjonen eller det er veldig viktig
at man har dype samtaler
eller all det viktigste for
nærheten av en relasjon
det er den viktigste faktoren
det kan jo selvfølgelig
det vil alltid være
varasjon og forskjell og sånt
men det viktigste faktoren er hvor mye tid man har tilbake sammen
så det liker jeg å tenke på da
for man trenger ikke å
djure noe
for at et vennskap
nødvendigvis, for at vennskap skal være bra
eller for at
et kjæresteforhold skal fungere
det er alle viktigste at man tilbringer tid sammen

det synes jeg er fint å tenke på
det er så godt det visste jeg
det var veldig interessant
det er vel kanskje derfor man har så tett forhold
til søsken noen sine
man har jo tilbrukt mest i verden med de
ja, og man merker det også med kolleger
at man kan ha kolleger
som man er veldig lite til felles med
eller
at man kan tenke sånn jeg av den personen
og så møter man kollegaen ute till fellevis
og så er det så hyggelig
jeg får alltid at
plutselig så er det en jobbpils
jeg har ikke hatt jobbpils på året
jeg savner det så mye
å ha jobbpils, da pandemien
knekker på meg, men anyways
det er så
fordi man har tilbringt så mye tid sammen
og som ikke har hvert en hand om å bli kjent i det
hele tatt, men så kjenner man
sånn nærhet da
jeg synger et kor, og det er også den samme
Birkelund Manskor
og der kommer de nye korrister
hvert år
og så er det alltid i start med de nye korristerne
og så uten at man merker det
og uten at man gjør noe annet
jeg har ikke snakket noe mer
med han andre tenoren
fordi vi har bare hatt øvelser
og sånget sammen sånn, men neste år
når det kommer noe andre til
så merker jeg at det er så mye lettere å
blitt gammel da, så har jeg kjent han i et år
uten at vi hadde snakket sammen en gang
så har vi fått denne eller andre elasjon
ja, ja, han er helt
mens i starten så var det sånn
det var en kleintak

[Transcript] Leger om livet / #115. Hvordan skape gode relasjoner? Med lege Herman Egenberg. (Re-release)

ja, men jeg kjenner meg så godt igjen i det
man blir så glad i
jeg savner jo ofte de kollegaen
jeg hadde i Tromsø
selv om vi hadde veldig forskjellig interesse
og mange av de ble kanskje litt lei
at jeg hadde helt i å prate om tarmbakterier og hud
men
man blir så glad i hverandre
for man kjenner hverandre på en annen måte
når man er så mye i lag
det var interessant, ok, så det var første
det var første
og så det andre er jo det vi har snakket
snakket mye om da
men
som jeg i hvert fall
prøver å være bevisst på selv
og som jeg vet
og som er jo litt det samme som vi har snakket om
for din del også
det er det der med å
la folk få
styre
holde rattet sitt selv
og
jeg har jo venner som er
jeg også har denne
refleksen om at jeg
gi mye råd
og
jeg er jo veldig gira på at folk skal
bli jo engasjert, ikke sant
men
det som vi har snakket om
i disse to episodene
og som tenker jeg gjerne hva for meg
og det tipper jeg gjerne for mange, det er det også
og
la
la folk være litt
men altså akkurat i
det der med å

[Transcript] Leger om livet / #115. Hvordan skape gode relasjoner? Med lege Herman Egenberg. (Re-release)

gi råd
og at man skal
styre andre da
det tror jeg er viktig
og der er jo motiverende
sin intervju
det lær deg å ha
de relasjonene
og ikke komme råd hele tiden
så det var veldig gode
råd her man
jeg synes det er så
spennende å så prat med deg
men så bra, jeg synes det er veldig
utrolig spennende å
prat med deg ja, du er veldig
du er flink til å stille spørsmål
og du er så engasjert og gila at man blir jo helt
drevet med
så tusen takk for at jeg har fått komme
og prat det
ja og du blir noe
inviteret tilbake
i nærmeste brantig
men så bra
ok, ha det godt
ha det bra
www.youtube.com