
Pilleforskeren

INTERVJU

IRENE THORESEN RØNOLD

irene.thoresen.ronold@tidsskriftet.no

Tidsskriftet

Lederstilen hans har blitt beskrevet som «en jernhånd i en silkehanske». Men tidligere leder for Senter for psykofarmakologi Helge Refsum får tårer i øynene når han forteller om pasientene han har forsøkt å hjelpe.



Alle foto: Christian Tunge

- Det er så mange vonde historier.
- For de ringer deg direkte?
- Ja, de gjør det.
- Fortsatt?
- Ja, de gjør det. Og det er ikke min jobb å svare, for så vidt, de må bruke helsevesenet og helsetjenestene. Men jeg svarer, fordi jeg synes det er meningsfylt.

– Hva forteller de om?

– De forteller om sine plager og lidelser. Det er så mye vondt.

Det har gått nesten to timer siden Helge Refsum tok imot oss på Senter for psykofarmakologi på Vinderen i Oslo. Med mild stemme har han møysommelig oppsummert et langt yrkesliv. Han har fortalt om forskningen han begynte med allerede som student, om årene som hjerteforsker ved Universitetet i Tromsø, om forskningsopphold i USA og Canada og om roingen han har holdt på med ved siden av i alle år, men nå – midtveis i en historie om hvordan han gikk frem for å bygge opp Senter for psykofarmakologi på starten av 2000-tallet – har Refsum blitt emosjonell.

For når Helge Refsum skal snakke om pasientene, de med tunge psykiske lidelser, de med depresjoner og psykoser, de som virkelig trenger hjelp – da blir han blank i øynene.

– Det har vært meningsfylt arbeid, på vegne av alle pasientene, sier han, mens han blunker hardt.

– Bak hver blodprøve vi får inn her, er det en pasient som lider. Det er det så viktig at vi husker på.

Kunnskap om legemidler

Han er pensjonert nå, men det er ingen tvil om at Helge Refsum har satt spor etter seg, kanskje særlig her på Vinderen. For nesten 20 år siden ble han headhuntet hit, til Diakonhjemmet Sykehus, for å bygge opp et psykofarmakologisk laboratorium. I dag er Senter for psykofarmakologi den eneste spesialavdelingen i landet som har som hovedoppgave å arbeide for å fremme kunnskap om psykofarmakologiske virkninger og bivirkninger av legemidler.

Akkurat dette går som en rød tråd gjennom Refsums yrkesliv. Han har skrevet flere hundre vitenskapelige artikler, flere bøker og holdt utallige foredrag om hvordan legemidler tas opp i og virker på kroppen. Når vi møter ham, forklarer han behovet for et psykofarmakologisk senter på følgende måte:

– Når legemiddelfirmaer tester ut medisin, tester de den på tusen personer. Så regner de ut en gjennomsnittlig dose som fungerer. Det blir som å ta en synstest på tusen personer, regne ut hvilken gjennomsnittlig styrke de trenger på brilleglassene, og gi det til alle sammen!



Da Helge Refsum startet, hadde avdelingen kun en håndfull ansatte og kontorer i kjelleren. I dag jobber 25 ansatte – legespesialister i psykiatri og farmakologi, farmasøyter, kjemikere og bioingeniører – med å fremme kunnskap om legemidler og bivirkninger og å bistå fastleger og andre leger i klinisk praksis.

– Jeg ble ikke den store kliniske behandleren. Men jeg kunne bruke alt jeg hadde lært til å lære opp de som *er* gode klinikere. Sånn som det fungerer nå, skolerer vi psykiatere og fastleger så godt vi kan.

Arv og miljø

Han vokste opp på Voksenkollen i Oslo, en flink og stille gutt. Når kamerater skulle ut og gjøre «alt mulig annet», som han sier, satt Helge hjemme og gjorde leksene sine.

– Min far, og mine onkler også, for så vidt, var veldig kunnskapsrike. I dag har man Google, i min tid hadde man leksikon. Men jeg trengte ikke noe leksikon, jeg kunne bare spørre far. Jeg hadde inntrykk av at han visste alt. Det var nok en viss inspirasjon.

«Bak hver blodprøve vi får inn her, er det en pasient som lider»

Helge Refsums morfar var overlege i psykiatri på Ullevål og stiftet i sin tid Mentalhygienisk forening. Hans far var Sigvald Refsum, spesialisten i psykiatri og nevrologi som oppdaget og ga navn til den arvelige, nevrologiske lidelsen Refsums sykdom.

– Det henger et portrett av ham i Legenes hus.

– Det må ha vært litt å leve opp til, når det gjelder karriere?

– Jeg tror nok det. Et visst prestasjonspress har det vært. Flinkeste gutt i klassen, det var man i min familie.

– Var det uttalt, eller var det bare noe du merket?

– Det ble ikke sagt, men det var sånn jeg som barn trodde man skulle være. Man skulle være flink, gjøre leksene sine og innfri forventninger. Jeg tror idretten var et pusterom. Der var det ingen forventninger fra mine nærmeste.

Det gikk mest i slalåm og langrenn, før han som 14-åring oppdaget roing. Det ble fort seriøst: I fire år rodde han hver dag, sammen med et lag på fire. Før han hadde rukket å fylle 19 år, ble han som nybakt norgesmester sendt til senior-VM i roing.

– Det var i 1966. Jeg hadde lyst til å bli idrettsmann, og vi slo lag fra mange nasjoner, men vi kom ikke til finalen. Vi var ikke så gode. Så jeg tenkte det var bedre å bli en god lege enn å prøve å bli olympisk mester.

Fra hjertet til hjernen

Samme år reiste Helge Refsum til Glasgow for å studere medisin. Han snakker pent om opplevelsen nå. Han ble bakerste roer (stroke) på universitetets rolag, skotsk mester og fikk reise Storbritannia rundt for å konkurrere – men legger ikke skjul på at han hadde fryktelig hjemlengsel.

Etter tre år reiste han hjem for å ta den kliniske delen av studiet i Oslo. Og slik fikk han, ved en slags tilfeldighet, sitt første møte med farmakologien.

– Vi fikk tilbud om å drive med studentforskning i farmakologi. Raskt fikk jeg også stipend fra Forskningsrådet. Det var mest status, det var ikke mange kronene, men jeg arbeidet på si med farmakologisk forskning stort sett hele studietiden.

– Hva forsket du på?

– Det var hjerteforskning, blant annet om bivirkninger av psykofarmaka. Det som surrer rundt i blodet som skal til hjernen, går først innom hjertet. Noen av mine første artikler var om hjertebivirkninger av psykofarmaka.

Opprinnelig var planen å bli kliniker med pasienter etter endt doktorgrad. Men så ble han tatt av forskningen. En prat med professor Ole Mjøs ved det nyoppstartede Universitetet i Tromsø lokket ham nordover.

– De startet opp i 1974. Jeg kom fire år etter. Vi skulle holde undervisning av studenter, bygge opp laboratorier og starte med forskning. Det var rikelig med forskningsmidler, så vi hadde gode muligheter til å kjøpe utstyr og komme i gang. Det var veldig mange entusiastiske og engasjerte folk.

Har fått alt

På mange måter var ringen sluttet da Helge Refsum mange år senere bestemte seg for å takke ja til stillingen ved Senter for psykofarmakologi. Selv om han var «blank i psykiatri» hadde han erfaring med farmakologi og hjerteforskning, og han hadde vært med på å bygge opp et laboratorium både i Tromsø og i Nycomed. Likevel tok det sin tid før han bestemte seg.

Helge Refsum

Født 16. september 1947

Cand.med. 1973 og dr.med. 1976, Universitetet i Oslo

Spesialist i klinisk farmakologi 1989

Professor, Institutt for medisinsk biologi, Universitetet i Tromsø 1984–93

Flere opphold i USA og Canada som gjesteprofessor og forsker

Leder, Senter for psykofarmakologi, Diakonhjemmet Sykehus 2000–17

Startet Psykofarmakologisk poliklinikk 2009

Kongens fortjenestemedalje for langt virke innen psykofarmakologi 2018

Tidligere norgesmester og VM-deltaker i roing. Går sitt 35. Birkebeinerrenn til vinteren

– Jeg er kjempefornøyd med at de overtalte meg til å begynne her. Men det var jo... Man behøver ikke å snakke stygt om folk, men det var skremmende lav aktivitet her da. Det var ikke mye futt i farta.

Han forteller at det første, lille laboratoriet ved senteret var plassert i et kjellerlokale hvor alt arbeidet foregikk. Det var lekkasjer og provisoriske kontorplasser i rom som opprinnelig ble brukt til å oppbevare sengetøy i. Etter

bare noen måneder i jobben var han klar for å forlate den igjen.

«Ja, ja. Jeg har fått alt jeg har pekt på»

– Jeg måtte slåss litt. Jeg hadde ikke sagt opp en jobb for å sitte i en kjeller og sture. Her var det lidende pasienter og en mulighet til å gjøre noe. Da kan man ikke komme med rusk og småpenger!

– Fikk du det du ba om, da?

– Ja, ja. Jeg har fått alt jeg har pekt på.

Refsum smiler.

– Det er dét som er det morsomme. Prikken over i-ener jo bygget vi sitter i nå. Jeg var ganske tydelig på at vi ikke kunne drive i brakker og kjellerlokaler lenger. Det var helt uforsvarlig.

Stolt veileder

Han har hatt en innholdsrik karriere. Men ifølge en tidligere kollega er veiledningen av doktorgradsstudenter det eneste Refsum er virkelig stolt over.

– Det var 11 leger jeg veiledet frem til doktorgraden i Tromsø. Da var jeg like glad som da jeg fikk min egen doktorgrad.

– Hva er det du liker med veiledning?

– Jeg synes det er moro å inspirere andre til å gjøre ting. Også her på senteret har det vært veldig gøy å se folk vokse og blomstre.

Han blir beskrevet som en mann som «ikke snakker i utrengsmål». Men når han først har noe på hjertet, kan han være svært tydelig. Lederstilen hans har blitt beskrevet som «en jernhånd i en silkehanske».

– Er du streng?

– Det har jeg fått høre en gang!

Han humrer.

– Det var under en doktormiddag, der folk reiser seg og holder taler for hverandre og sånt. Da tenkte jeg: «streng?». Men jeg tror nok det, at jeg setter mange strenge krav for meg selv. Jeg er oppvokst med at man skal gjøre sitt beste. Det smitter vel litt.

– Men du har ikke oppfattet deg selv som streng?

– Nei. Jeg er usikker og sjenert ofte. Men jeg synes at det man gjør, kan man prøve å gjøre bra.

På ski til kirken

Forskning, trening, arbeid – i mange år var det dette som var hverdagen etter at han ble skilt fra sin første kone. Men etter ti år med singelliv fant noen venner ut at nok fikk være nok. De introduserte ham for en amatøroperasangerinne fra Storbritannia med stort, krøllete hår.

For fire år siden giftet de seg i Sjusjøen fjellkirke.

– Jeg fortalte henne at i Norge går man på ski til kirken. Og slik kom hun til kirken. Jeg hadde tråkket løypa og smurt skiene.

«Jeg synes det er moro å inspirere andre til å gjøre ting»

– Hvordan er det å gifte seg på nytt når man er 67? Da er man gjerne blitt vant til å gjøre ting på sin måte?

– Jeg er en sånn som skal ha orden. Det er hennes styrke at hun er mer avslappet. Nå er ikke sølvtøyet så pusset lenger og skoene ikke så blanke som de var, men det har vært godt for meg å bli litt mer avslappet. Hun har veldig mye humor, så hun sørger for at vi ler mye, forteller han.

– Jeg er veldig forelsket og glad for at jeg giftet meg. Jeg trodde ikke egentlig at det var aktuelt.

Hun var med ham på slottet da han i fjor ble hedret med Kongens fortjenestmedalje for sin innsats for psykofarmakologien.

– Å få den var en veldig hyggelig overraskelse. Og det var veldig hyggelig å bli bedt til lunsj på slottet. Tre timer bruke de kongelige på oss. Å være der sammen med ildsjeler fra hele landet var vel så morsomt som å få en eller annen pris for fremragende forskning.

– Skulle du gjerne ha hatt det?

– Nei. Jeg synes det har vært veldig meningsfylt å ha gjort den jobben jeg har gjort. Så jeg er tilfreds med det.

– Men du forsker fortsatt?

– Det blir mer som rådgiver. Jeg er medveileder på noen prosjekter. Så lenge folk vil ha meg med, gjør jeg det med glede. Men det er jo en grunn til at vi har en pensjonsalder i Norge.

– Så du har ikke tenkt å bli noen syvende far i huset?

– Jeg er i ferd med å bli det! Og det har jeg sagt at jeg ikke skal bli. Jeg føler definitivt at jeg har gjort mitt.

Publisert: 4. oktober 2019. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.19.0560
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 4. juni 2026.