
Kaptein Norge

INTERVJU

MARTIN HOTVEDT

martin_hotvedt@hotmail.com

Universitetssykehuset Nord-Norge

Som medisinstudent prøvde Espen Rostrup Nakstad å være minst mulig synlig. Så kom koronaviruset og gjorde ham til Helse-Norges mest synlige mann.



Foto: Birgit Solhaug

– Da jeg så at de bygde to sykehus på ti dager i Wuhan i februar, gikk alvorset opp for meg. 2020 kom til å bli koronaåret.

Snøen laver forsiktig ned i hovedstaden, og assisterende helsedirektør Espen Rostrup Nakstad er hjemme etter enda en lang dag. Før dagens siste videosamtale har det blitt seks møter, et foredrag og tre intervjuer.

– Eller var det fire?

Han husker ikke helt. Dobbeltsjekker en sammenkrøllet papirlapp.

– Jeg må lage en sånn timeplan hver dag, sier han, vifter med lappen og leverer det sedvanlige, litt skjeve smilet vi har blitt så vant til fra pressekonferanser og debatter om koronaviruset i år.

– Det har blitt en overlevelsesstrategi.

Etter økende smittetall ut over høsten måtte han nok en gang stå sammen med statsministeren og tale til det norske folk. Avstand, håndvask, redusering av kontakter. Instramminger må til.

Mens dette intervjuet gjennomføres, skyller koronapandemiens andre bølge for alvor inn over Europa. England og Frankrike innfører portforbud, og Belgia er Europas episenter. Hva som skjer i neste uke, har blitt umulig å si.

– Det å spå fremover, hele tiden å være to hestehoder foran utviklingen, har nok vært det tyngste gjennom denne perioden, sier Nakstad, og utdyper:

– Og så er det jo så utrolig viktig å være det. Vi må skumme gjennom en stor mengde litteratur på kort tid og vurdere hva som er *god* forskning og hvor aktuelt det er for *norske* forhold.

Han gnir seg i de trøtte øynene. Ni måneder med 12-timersdager tar på.

– Hvordan skal folk klare å holde ut?

– Jeg vet at folk er slitne. Kanskje spesielt helsepersonell. Men dette har berørt alle. Strategien har hele tiden vært at vi i ledelsen skal være synlige, appellere til dugnadsinnsats og oppmuntre folket når vi ser at det nytter. Knytte sammen tall og vise effekt, forklarer han.

– Og snakke så folk forstår oss, legger han til.

Hyllet for innsatsen

Nakstad har snakket klarest av dem alle, sa over 200 journalister da analyse- og rådgivningsfirmaet Aalund spurte norske journalister om hvilken enkeltperson de mente har vært best på mediehåndtering så langt i koronakrisen. Nakstad har ikke hatt en eneste time medietrening eller kommunikasjonsrådgiver i ryggen.

Espen Rostrup Nakstad

Født 1975 i Oslo

Cand.med., Universitetet i Oslo

Cand.jur., Universitetet i Oslo

Spesialist i indremedisin og i lungesykdommer

Ph.d., Universitetet i Oslo 2018

Forfatter av *Beredskap, kriseledelse og praktisk skadestedsarbeid*, 2018.

Leder, CBRNE-senteret 2013–20

Assisterende helsedirektør 2020–d.d.

HR Norge ga ham Lederprisen 2020 og sa at han har blitt et nasjonalt symbol på kollektivt lederskap, og Dagens Medisin kalte ham den nye stjernen i Helsedirektoratet.

«Jeg må lage en sånn timeplan hver dag, sier han, vifter med lappen og leverer det sedvanlige, litt skjeve smilet vi har blitt så vant til»

Det stappfulle premieskapet fra tiden som langrennstalent må utvides.

– Joda ... Det er jo flott at dette settes pris på ...

Et forsiktig smil lyser gjennom skjermen.

– Men jeg rekker ærlig talt ikke å tenke på de prisene, det har jeg faktisk ikke tid til.

Han pauser.

– Kanskje vil jeg ikke ta alt dette innover meg før pandemien er over.

Perfekt CV for jobben

Den 45-årige lungespesialisten, kriseledelsesforfatteren og beredskapssjefen skulle egentlig bare være vikar i 14 dager da ledelsen i Helsedirektoratet ble satt i viruskarantene i mars.

Men så ble krisen større, flere fikk alvorlig lungesykdom og behovet for beredskap vokste.

– En ganske passende CV for jobben?

– Joda, at jeg skulle bli trukket inn i dette, var nok ikke så overraskende egentlig, sier han, og tenker på stillingen han allerede hadde som leder for det nasjonale CBRNE-senteret ved Ullevål.

CBRNE-senteret har beredskap for behandling av skader fra farlige kjemiske stoffer, giftig røyk, radioaktiv stråling og biologiske smittestoffer.



Espen Rostrup Nakstad sier han er stolt over den norske befolkningens innsats under koronapandemien - og både tror og håper vi holder ut litt til før vaksinene er klare.
Foto: Birgit Solhaug

Nakstad hadde «fulgt litt med på» koronaviruset sammen med kollegene allerede fra januar. Som dreven sykehuslege på både lunge- og intensivavdeling reagerte han på den høye ratioen mellom sykehusinnlagte og intensivpasienter med covid-19.

«I studietiden var jeg litt redd for at folk skulle få overdose av Nakstad-gutta»

– Den var urovekkende høy. Den har holdt seg stabil på ca. 25 % hele veien. Altså at én av fire innlagte med covid-19 må ha intensivbehandling, sier han og gestikulerer med fingrene.

– Jeg har jobbet mye med respiratorpasienter og vet jo at intensivkapasiteten i Norge er begrenset. Jeg tenkte at dette kommer ikke til å gå uten skikkelige tiltak. Og det ga jeg tydelig uttrykk for.

Nakstad forsvinner plutselig til siden. Spiser noe bak kameraet.

– Ringte du meg 21:36?

– Nei?

– OK, da må jeg sende en kjapp melding.

Han forsvinner ut av bildet igjen.

– Sånn, hvor var vi?

Mistet tvillingbror i helikopterulykke

Telefonen går varmt om dagen.

Ofte savner han å slå på tråden til tvillingbror Anders – for øvrig en svært anerkjent anestesilege – som gikk bort i den tragiske helikopterulykken på Sollihøgda i 2014 da ambulanshelikopteret traff en høyspentledning og krasjet. Hendelsen som kostet to mennesker livet, er grundig omtalt i de fleste riksmidier og Espen har selv fortalt om ulykken både hos Lindmo på NRK og i Dagbladet.

– Endret det deg?

Han venter litt. Retter på fleeejakka.

– Jeg tror ikke det endret meg. Men du får noen ... bekreftelser.

– Hvilke?

– At jobb ikke er det viktigste. Det har det aldri vært for meg, selv om noen kanskje tror det. Man gjør seg noen tanker om hva som er viktig i livet. Familien. Venner. Jeg fokuserer på det og prøver å ta fri hver helg.

– Snakker du med ham på noe slags vis?

Han pauser igjen.

– Nei, ikke sånn. Men vi var så like at jeg *vet* hva han ville tenkt og gjort i alle tilfeller, og det gir meg en trygghet som jeg synes er god å ha, sier han, og fortsetter:

– Selv om jeg aldri vil få noen bekreftelse på det, vet jeg at han ville ha håndtert koronaviruspandemien på samme måte som jeg gjør. Det er fint å tenke på, nikker han.

– Og rent faglig kunne det like gjerne vært Anders som var *fung.ass.*, legger han til, og smiler varmt.



Tvillingbrødrene Anders og Espen Rostrup Nakstad var bestekamerater og en svært synlig duo under medisinstudiet der de gikk på samme kull. Anders mistet livet på jobb som anestesilege i en tragisk helikopterulykke på Sollihøgda i 2014. Foto: Privat

Duoen var svært synlig på fakultetet i studietida. Espen forteller at han prøvde å gjøre lite ut av seg for å ikke være irriterende.

– Jeg var litt redd for at folk skulle få overdose av Nakstad-gutta, humrer han.

Adrenalinjunkier var de begge to, ville stadig ut i friluft, opp på fjellet eller opp i lufta. Anders i seilfly, Espen i fallskjerm.

– Vi hadde en veldig aktiv og innholdsrik oppvekst. Det var flust av fritidstilbud rundt oss, og vi ble veldig allsidige, forklarer han.

Selv om skisatsingen ble lagt på hylla i Forsvaret, er han fortsatt stadig aktiv, nå som syklist.

«Strategien har hele tiden vært at vi i ledelsen skal være synlige, appellere til dugnadsinnsats og oppmuntre folket når vi ser at det nytter»

- Det blir fort 5–6 mil i Nordmarka på sykkel når jeg har ledig tid for å luften hodet. Aller helst trener han uten lyd på øret, men noen ganger hører han på Dagsnytt 18 – der han for øvrig selv er årets mest brukte gjest.
- Der, og andre plasser, blir du stadig spurt om den svenske håndteringen av koronapandemien. Men du ønsker ikke å kommentere akkurat *det*, hvorfor? Han sukker litt.
- Det blir for mye styr uansett hva jeg sier.
Han retter seg opp, løfter haka ut av håndflaten.
- Jeg kan si noe om Norge, og jeg er ikke i tvil om at vår håndtering har spart tusenvis av liv her til lands, sier han, og peker på rapporten fra Imperial College London, som i mai anslo at man sannsynligvis har spart 12 000 liv på «den norske modellen».
- Men hvem har denne nedstengningen kostet mest for?
- Jeg tenker at det har kostet mye for mange. Men dersom vi ikke stengte ned, ville det ha kostet ekstremt mye mer. Det er helt åpenbart, sier han, engasjert nå.
- Mange er permitterte, mange har fått et mer ensomt liv og en mindre sosial hverdag, og det har vært et krevende år for alle i Norge. Men vi har tross alt kommet bedre ut enn de fleste land i Europa hittil, det skal vi ikke glemme.
- Du sier hittil?
- Ja. Vi vet ikke hvor lenge dette kommer til å vare, men vi må nok innse at det kommer til å prege oss lenger enn vi ønsket. Vi antar at det kommer til å bli tøft her i Norge også, men ikke like heftig som nedover i Europa.
- Hvorfor?
- Fordi vi evner å ha kontroll og har en sterkere vilje til å holde smitten nede. Men det blir ingen dans på roser, sier han bastant, og minnes massehamstringsdagen i mars da Norges innbyggere nærmest tømte butikkhyllene for matvarer.
- Det var på én måte godt å se, for da skjønnte jeg at folk innså alvoret, sier han, og legger diplomatisk til at han selv *ikke* hamstret fordi han stolte på rådene fra matprodusentene om at lagrene var fulle.
- Men har du selv vært nervøs for at du eller dine nærmeste skulle bli rammet?
- Jeg har jo tenkt som alle andre at med eldre foreldre er det en risiko der. Men jeg har fokusert mer på risikoen for at hele helsetjenesten skulle bryte sammen. Det har vært mitt perspektiv, jeg har lagt det private litt til siden.
- Har du på noe tidspunkt vært nervøs for Norges del?
- Før den store nedstengningen 12. mars var jeg litt nervøs for om myndighetene ville tørre å iverksette de nødvendige tiltakene for å slå ned viruset. Det var en kjempebeslutning å ta. Jeg er veldig glad for at det ble gjort akkurat da, og jeg tror det ble avgjørende for at vi foreløpig har kommet godt ut av det.

Har lært to ting av pandemien

Nakstad, som selv er smått i gang med juleforberedelsene til en svorsk jul med sin svenske kone og to barn, sier at han allerede har gjort seg noen tanker om hva man har lært av pandemien.



Den assisterende helsedirektøren har blitt en ettertraktet mann under koronapandemien, og fått flere utmerkelser for sin tydelige kommunikasjon til befolkningen. Foto: Birgit Solhaug

Noen forbehold først, selvsagt:

– Nå skal jo dette evalueres av koronakommisjonen ... Men det er i hvert fall to ting jeg er rimelig sikker på: Det vil satses mer på selvforsyning av smittevernutstyr og mer på selvforsyning av legemidler. Både hos oss og ute i Europa.

«Nå er det resultatet som teller»

– Du har også tidligere nevnt at man må tenke pandemi når man bygger nye sykehus fremover?

– Ja, vi må ta inn over oss at pandemiene kommer oftere enn før. Dette stiller krav til hvordan vi bygger institusjonene våre. Egentlig er det utrolig hvor lite verden har lært fra store kriser gjennom historien, sier han, og skakker hodet litt.

– Dette med å skille smitteførende og ikke-smittede er krevende, og sykehusene våre er ikke bygd for det. Eksemplene ser du i hele Europa. Man må ha telt for testing og triagering *utenfor* sykehusene. Store idrettshaller blir brukt som sykehusavdelinger, sier han, og legger til:

– Egentlig er det en fallitterklæring for helsetjenesten.

– Hvor mye penger skal vi bruke på å forberede oss på eventualiteter?
– Det er selvfølgelig vanskelig. Det å bruke mye penger på beredskap går ut over den daglige driften. Jeg synes det er viktig at man tenker på synergieffektene når man først investerer i noe, sier han, og kikker fort på den store multisportklokka på håndleddet. Det nærmer seg midnatt og en siste sjekk på smittetallene før leggetid.

– Hva har vært det mest spesielle for deg gjennom dette koronaåret?

Dette blyge smilet presser seg frem igjen.

– Det må være disse gruppene på Facebook.

Han tenker på gruppene med navn som «Vi som liker Espen Nakstad» og «Vi som heier på assisterende helsedirektør Espen Rostrup Nakstad». De har over 34 000 medlemmer.

– Det så jeg virkelig ikke komme!

– Hva med gruppen «Vi som ønsker Espen Rostrup Nakstad som ny helseminister»?

– Hehe! Heldigvis har vi en meget dyktig helseminister som håndterer dette bra. Og det er jo ikke en jobb man søker på.

– Har du fått noen videre yrkesambisjoner etter dette?

– Som jeg har sagt tidligere, blir jeg i denne jobben så lenge pandemien er et problem, sikkert et stykke ut i 2021. Så tror jeg at jeg er ferdig med korona. Jobbtilbud og fremtidsplaner tenker jeg ikke på nå.

En siste tenkepause.

– Nå er det resultatet som teller.

Publisert: 14. desember 2020. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.20.0865
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 20. juni 2026.