
Treningslegen

INTERVJU

MARIT TVEITO

marit.tveito@me.com

Ole Petter «treningslegen» Hjelle, tidligere hjerneforsker og fastlege, jobber i dag først og fremst som formidler av hvor viktig fysisk aktivitet er for fysisk og psykisk helse. Men da han selv møtte veggen, gikk han hjem og la seg på sofaen. Det lærte han mye av.



Foto: Niklas Lello

Hjelle kommer gående over gårdsplassen i treningstøy og ser ut til å ha vært på løpetur.

- Du er tidlig ute, påpeker han.
- Gi meg noen minutter. Og vil du ha en kaffe?

Huset er romslig, med god plass til sportsutstyr, leker og tre aktive barn. Vi setter oss ned på terrassen med utsikt over sjøen.

– Du er fra Oslo, men valgte å bo i Åsgårdstrand?

– Da kona ble gravid, bodde vi i en leilighet på Bislett i 4. etasje uten heis. Jeg har hoppet mye fallskjerm i området, og fra luften ser du hvor det er fint, vet du.

Kursendring

Hjelle skulle egentlig studere økonomi og gikk på Oslo handelsgymnasium.

– Jeg dro til USA som utvekslingsstudent og var på løpelaget på skolen. Treneren var barnelege og fortalte mye om jobben. Jeg var opptatt av kropp og trening og ble med han et par dager på jobb. Det avgjorde det. «Fy søren, det er lege jeg har lyst til å bli» tenkte jeg på vei ut fra sykehuset.

Hjelle ble ikke pediater, men satset heller på hjerneforskning etter studiet. Det hadde sine grunner.

– Da jeg studerte, løp jeg mye maraton. Jeg vant NM i 1996, året før jeg var ferdig på legestudiet. Det ble en del trening, og så var jeg vel ikke på alle forelesninger, men på mange nok. Jeg var kanskje mest kjent som han som var mye ute og løp – og så tok jeg store skippertak innimellom.

Ole Petter Hjelle

Født 16. mai 1970

Norsk mester maraton 1996

Cand.med. Universitetet i Oslo 1997

Årets «fantastiske formidler» 2016

Ph.d. Universitetet i Oslo 2018

Forfatter av bestselgerne *Sterk hjerne med aktiv kropp* og *Mat for hjernen*

Førstelektor ved Universitetet i Sørøst-Norge

20 NM-gull, én EM-bronse og kongepokal i formasjonshopping fallskjerm

Guinness-rekord i verdens største fallskjermformasjon (2006, står ennå)

Podkasten *Hjernesterk* med Mads Kaggestad

Hjelle kastet ikke bort potensielle treningsøkter hvis nivået på undervisningen ikke var bra.

– Hvis foreleseren leste høyt og uinspirert fra lysbildene sine, tok jeg en løpetur. Jeg var nokså selektiv på hva jeg brukte tiden min på. Da jeg var ferdig med studiet, skjønte jeg at en klinisk jobb ikke ville la seg kombinere med så mye trening. Jeg har alltid syntes at hjernen er spennende, men valget skyldtes også praktiske hensyn. Når du forsker på rotter og mus, så er hverdagen mer forutsigbar og fleksibel.

«Jeg var kanskje mest kjent som han som var mye ute og løp»

- Treningen har stått høyt i kurs?
- Det har vært en ledetråd privat i alle år. Jeg har vært veldig glad i bevegelse og sport og har vært med på mye rart. Som så mange andre ungdommer spilte jeg fotball, men så fant jeg og treneren ut at jeg var best uten ball. Da begynte jeg å løpe, og har holdt på med det siden. Jeg drev med løping for å prestere, også på jobb. Nå handler det mer om å begrense forfallet og øke livskvalitet.

Trening som jobb

- Nå har trening blitt jobben din igjen?
- Jeg har gjort mye forskjellig og har hatt forsknings- og undervisningsstilling ved ulike høyskoler, jeg har vært både rektor og dekan. Etter hvert fikk jeg lyst til å jobbe mer klinisk og ble fastlege her i Åsgårdstrand.
- Slik ble «treningslegen» til?
- Jeg ble lei av å sitte og fortelle pasientene mine noe de visste godt fra før. Alle vet at det er viktig for helsa å bevege seg. Det som er vanskelig, er å få det til. Sammen med min kone, Ragnhild Kvarberg, som er fysioterapeut, og legekollega Harald Edvard Mølmen, startet vi en mosjonsgruppe. Vi gikk i motbakke og trente sammen med pasientene. Så dukket NRK opp, de ville gjerne lage en reportasje om legene som trente med pasienter i arbeidstiden. Reportasjen kom på Dagsrevyen, havnet på Facebook, og klippet ble sett 1,5 millioner ganger i løpet av en uke. Da ble jeg plutselig kjent som treningslegen.



Foto: Niklas Lello

- Og nå står merkevaren på kaffekoppene på bordet her?

- Nå står det på koppen. I fjor solgte jeg fastlegepraksisen.
 - Hva nå?
 - Nå holder jeg foredrag om folkehelse, særlig hvordan fysisk aktivitet påvirker hjernen, men vel så mye om hvordan livsstilen vår påvirker helsen. Jeg lager podkast og skriver bøker. Og så har jeg en forsknings- og undervisningsstilling ved Universitetet i Sørøst-Norge, hvor jeg blant annet deltar i et stort forskningsprosjekt. Vi undersøker hvordan fysisk aktivitet i skolen påvirker trivsel og læringsevne. Det er et stort prosjekt i Horten kommune kalt «HOPP», som står for helsefremmende oppvekst.
- Han blir synlig ivrig av å snakke om det.

«Vi, og spesielt barn, er genetisk kodet for å være i bevegelse. Det er måten vi lærer best på»

- Norske skolebarn sitter altfor mye på rumpa, og det er ikke bra for helsa deres. Det er ikke spesielt bra for læringen heller. Vi, og spesielt barn, er genetisk kodet for å være i bevegelse. Det er måten vi lærer best på. Skolebarn har i gjennomsnitt to timer gym i uka. I 2017 kom det et stortingsvedtak om at alle norske skolebarn skulle ha én time med lek og bevegelse hver dag i skolen. Men med regjeringsskiftet det året ble vedtaket lagt på hylla. Horten kommune har på eget initiativ sørget for mer aktivitet i skolen, og vi forsker på resultatene. Det er vel ingen overraskelse at aktivitet er bra for den fysiske helsen, trivselen og læringen.
- Du har engasjert deg politisk også?
- Ja, sammen med blant annet Nasjonalforeningen for folkehelsen og Legeforeningen jobber vi for én times fysisk aktivitet i skolen. Vi prøver å få politikerne til å tørke støv av det gyldige stortingsvedtaket og få det implementert. Jeg tror det hadde vært det viktigste folkehelseiltaket siden røykeloven.

Jobbet seg syk

- Hva tenker du om fastlegeordningen etter å ha sluttet som fastlege?
- Jeg tenker at det har blitt mer og mer utfordrende å være fastlege. Arbeidsmengden har økt uten at det er tilført midler.
- Er du bekymret for fastlegenes fremtid?
- Ja, virkelig, sier han med alvor i stemmen.
- Det er flere og flere ledige hjemler uten søkere.
- Du får ikke dårlig samvittighet over å ha sluttet selv?
- Litt, vedgår han, men jeg måtte ta et valg for min egen helses skyld. Jeg jobbet meg helt syk.
- Du møtte veggen?

– Det var flere ting i livet som skjedde samtidig. Og så var det en krevende jobb hver eneste dag. Jeg sjekket prøvesvar alle helligdager og helger. Til slutt var totalbelastningen for stor, og jeg sluttet å fungere.

Det er ofte vanskelig for en lege å være pasient. Slik var det for Hjelle også.

– Vi leger krummer nakken og er pliktoppfyllende. Jeg gikk på jobb veldig mye lenger enn jeg burde ha gjort. Jeg startet med å ta permisjon for å se om jeg kunne hente meg inn og få lyst til å være fastlege igjen. Det fikk jeg ikke – og det handlet mest om min egen helse. Jeg har vel vært min egen verste fiende, jeg, som mange andre fastleger som har vært i overkant pliktoppfyllende.

«Til slutt var totalbelastningen for stor, og jeg sluttet å fungere»

– I en podkastepisode forteller du om hvordan det føltes å holde foredrag om fysisk aktivitet, mens du gikk hjem og la deg på sofaen etterpå.

– Det som skjedde, var at jeg ble deprimert og sykmeldt i en periode. Jeg holdt noen foredrag fortsatt, det var terapeutisk å gjøre noe jeg behersket. Det gjorde også at jeg kom meg litt ut, men jeg følte meg som en bedrager. Jeg foreleste for ansatte i psykisk helsevern om at fysisk aktivitet er særlig viktig ved psykiske lidelser, og så klarte jeg det ikke selv. Det var første gang jeg opplevde noe sånt, og selv om jeg gjerne skulle vært det foruten, var det noe læring i det. Jeg fikk større forståelse for hvorfor det er vanskelig for mange å komme i aktivitet, og særlig for dem med mentale utfordringer. Det er utrolig hvor lang den dørstokkmila kan bli. Etter noen måneder på sofaen ringte jeg til gode venner og ba dem ta meg med ut.

«Etter noen måneder på sofaen ringte jeg til gode venner og ba dem ta meg med ut»

Vennene stilte opp og tok ham med på små turer i nabolaget, det var alt han orket til å begynne med.

– Det var en tøff opplevelse, men veldig nyttig med tanke på jobben. Jeg reiser rundt og holder foredrag. Når du blir introdusert på en scene, høres du jo ut som et supermenneske. Så begynte jeg å fortelle min egen historie på noen av foredragene. Det kom et hav av tilbakemeldinger fra folk som følte seg forstått. Jeg vet jo hvor vanskelig det kan være.

– Klarer du å følge dine egne råd nå?

– Det er jo forskjell på liv og lære, ler han. Jeg har skrevet en bok om søvn og hvor utrolig viktig nok søvn er for god helse og god hjernefunksjon. Du møter deg selv litt i døra når du skriver ferdig kapitlet om viktigheten av søvn klokken fire om morgenen og du sitter ved skrivebordet med kaffe og snus for å holde deg våken.

Fritt fall

Det å lære noe nytt er bra for hjernen – og helsen – og er noe Hjelle er opptatt av.

- Hva er du mest fornøyd med å ha prøvd?
- Fallskjermhopp, svarer han raskt.
- Det hadde jeg aldri vurdert, det virket så skummelt.
- Hvorfor gjorde du det da?
- På grunn av en forelskelse, ler han.
- Jeg traff en jente for mange år siden som hoppet mye i fallskjem. Jeg syntes det var kult. Da jeg var i USA på løpetreningsleir med landslaget, kjørte jeg forbi en flyplass med skiltet «Tilbud – tandemhopp fallskjem». Jeg ville imponere hun jeg hadde blitt kjent med hjemme, så jeg tok et tandemhopp. Nå har jeg nesten åtte tusen hopp bak meg.

Hjelle fikk muligheten til å være med på landslagsuttak i formasjonshopping, og ble tatt ut.

- Fra 2001 til 2008 hoppet jeg nesten fulltid i fallskjem. Jeg bodde i USA, hoppet med landslaget og så var jeg hjemme et par måneder i året og jobbet legevakt, slik at jeg kunne leve resten av året på det. Vi pleide å si at vi levde som rockestjerner, foruten lønna, da. Så ble det familieliv og mindre hopping. Kona møtte han gjennom løpingen.
- Hun ble med på ett fallskjermhopp. Det ble med det.
- Er det noe du ikke har turt å gjøre?
- Alle vågale aktiviteter takler jeg ganske bra. Det jeg er livredd for, er å bli sett på dansegulvet.
- Ikke noe «Skal vi danse» på deg?
- Da hadde jeg lagt meg i fosterstilling, spøker han.

Fantastisk formidler

Hjelle er blitt en ettertraktet foredragsholder.

- Du har fått en pris for formidling fra Morgenbladet?
- Jeg har undervist omtrent 7 000 timer i høyskole- og universitetssektoren. Fra min egen studietid husker jeg hvor viktig det var å ha undervisere som brant for faget og var gode formidlere, og jeg har jobbet mye med min egen undervisning. I 2016 var det en åpen konkurranse i regi av Morgenbladet som het «Fantastiske formidlere». Det var naturlig nok mange studenter som engasjerte seg, og jeg ble en av ti som kom til finalen. Finalistene holdt foredrag på Chateau Neuf, og der satt redaktøren fra Kagge forlag i salen. Jeg fikk tilbud

om bokkontrakt og skrev boken *Sterk hjerne med aktiv kropp*. Etter det fikk jeg mange forespørsler om å holde foredrag, og det er det jeg lever av nå, i tillegg til undervisningen.

«Det er dessuten viktig at forskere formidler kunnskap til vanlige folk»

- Vi er kritisk avhengig av forskning, men undervisning er også viktig, et samfunnsansvar, som dessverre ofte blir ofte nedprioritert. Vi snakker fortsatt om «undervisningsplikt» og «forskningstid» i høyskoler og universiteter. Det er dessuten viktig at forskere formidler kunnskap til vanlige folk.
- Er det derfor du har laget en podkast?
- Mads Kaggestad hadde lyst til å ha med en som kunne noe om hjernen og fysisk aktivitet. Det synes jeg var artig og en mulighet til å nå ut til folk flest.
- Du liker å prøve nye ting. Er det noe du har lyst til å gjøre som du ikke har gjort?
- Noe jeg tror ville ha passet meg og som jeg ville syntes var gøy, er å jobbe i Luftambulansen. Enten som anestesilege eller redningsmann. Jeg liker action, liker å fly og så jobber man av og på. Som fastlege blir man veldig låst. På en god dag rekker du lunsj, kanskje også å gå på do.
- Er det for sent?
- Nja. For sent er det vel ikke.
- Det er alltid lurt å lære seg noe nytt.

Publisert: 25. oktober 2021. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.21.0615
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 22. juni 2026.