

---

## Førstehjelpshjelperen

---

AKTUELT I FORENINGEN

ANDREAS HASLEGAARD

andreas.haslegaard@legeforeningen.no

Kommunikasjonsavdelingen

---

### Anestesilege Conrad Bjørshol hjelper førstehjelpere med å bearbeide påkjenningen av å gi livreddende førstehjelp.



Foto: Svein Lunde, Helse Stavanger

Plutselig står du der. En eldre mann i nabolaget har falt om. Hjertestans. Du er eneste på stedet. Pulsen går i taket og panikken truer. Scenarioet fra førstehjelpskurset er en realitet. Du må yte førstehjelp. HLR. 30:2. Ambulansen kommer, endelig. Den tar med seg pasienten og kjører av sted. Blålysene er på, men sirenen er av. Var ikke førstehjelpen bra nok? Døde han?

– Jeg har gradvis skjont mer og mer, hvor viktig førstehjelpen er. Det førstehjelperen gjør de første ti minuttene etter en alvorlig hendelse, kan være viktigere enn det sykehuset gjør de første ti døgnene etterpå. Det setter førstehjelperne i et perspektiv de

selv kanskje ikke er klar over.

Det sier Conrad Bjørshol, anestesilege ved Stavanger universitetssjukehus og seniorforsker ved Regionalt akuttmedisinsk kompetansesenter i Helse Vest (RAKOS). Han har vært opptatt av akuttmedisin siden han var førstehjelpsinstruktør i studietiden. Siden har han jobbet som ambulansesjåfør, vært lege i akuttmottak, i luftambulans og på intensivavdeling. I dag er han initiativtaker for et landsdekkende lavterskeltilbud som tilbyr oppfølging til mennesker som har gitt førstehjelp.

---

## Stor påkjenning å hjelpe

– Vi har hatt et veldig mekanisk syn på førstehjelp. At det er en handling som du utfører fordi ingen i det offentlige kan erstatte førstehjelpen. Men så har vi forskning som viser at det å utføre førstehjelp er en stor psykisk påkjenning. Folk får problemer etterpå, forteller Bjørshol.

Bjørshol er en del av et team på ti personer, fem i Stavanger, tre på Gjøvik og to i Ålesund, som hjelper førstehjelpere med å nettopp bearbeide påkjenningen av å gi livreddende førstehjelp. Tilbudet, som er enestående i verden, ble så smått lansert i 2020. Nylig ble førstehjelpersamtale nummer 500 gjennomført. Tilbudet er gratis og i hovedsak finansiert av RAKOS.

### *«Forskning viser at det å utføre førstehjelp er en stor psykisk påkjenning»*

– Vi prøver å gi folk saklig informasjon, beskrivelser og forklaringer på alt de lurer på.

Hvorfor er dette viktig? Svaret ligger i detaljene.

– Vi hadde en førstehjelper som opplevde at da bestefaren fikk hjertestans, kjørte ambulansen av gårde med blålys. Men de slo ikke på sirenene. Var det fordi de egentlig hadde gitt opp? Nei, det var ikke det, forklarer Bjørshol.

– Sirener bruker du i rushtrafikk. Men på kvelden, når det er lite trafikk, så trenger du ikke sirener. Du kjører like fort uten.

---

## Grubler over detaljer

Bjørshol trekker frem dette eksemplet fordi en liten detalj kan skape stor usikkerhet hos førstehjelperen. Gjorde jeg ikke nok? Var det helt håpløst det jeg gjorde? Drepte jeg pasienten? For Bjørshol og hans team er det enkelt å svare ut dette. Men for førstehjelperen som står igjen, så gir denne detaljen næring for grubling.

– De som ringer til oss på 02415 har mange forskjellige problemer, men noe går igjen og igjen. Og det handler om skyldfølelse. En opplevelse av å ikke mestre det å gi førstehjelp. Folk kan gruble på detaljer i 10 år, 20 år, 30 år etter en hendelse.

De som ringer inn, er i en sårbar og fortvilet situasjon. Derfor er det viktig at de som tar imot samtaler har erfaring fra prehospital akuttmedisin, og at det alltid er to personer som tar oppfølgingsamtaler.

---

## To på linja

– Når vi er to, så har vi mulighet for å lære av hverandre. Jeg lærer av min makker, og makkeren lærer av meg. Så blir vi litt bedre begge to. Så har vi alltid en debriefing etterpå. Vi prøver å kurse hverandre. Det er ingen andre i hele verden som har gjort dette før, så det finnes ikke noen lærebok om å følge opp en førstehjelper, beretter Bjørshol.

Teamet har innledet et samarbeid med Senter for krisepsykologi ved Universitetet i Bergen og Stiftelsen Norsk Luftambulans. De skal dedikere en hel ph.d.-grad om tilbudet, for å dokumentere at det de gjør er godt nok i et vitenskapelig perspektiv. Dette for å øke kvaliteten i opplegget enda mer.

Bjørshol er tydelig på at han og teamet ikke kan gjøre noe med det som ligger i fortiden. Men de kan hjelpe folk med å avfinne seg med virkeligheten. Slik at de kan leve videre, på en måte som ikke spiser opp hele livet til førstehjelperen.

– Å reversere dødsfallet er ikke mulig, heller ikke å reversere den forferdelige opplevelsen. Men vi kan gi folk verktøy til å legge hendelsen bak seg og leve videre. Det er mulig å ha lyktes i å utføre førstehjelp, samtidig som man ikke lyktes i å redde liv.

– Vi prøver ikke å pynte på virkeligheten eller ta bort en vond opplevelse. Men vi gir førstehjelperne verktøy til å bearbeide den vonde opplevelsen og muligheten til å leve et godt liv videre.

---

## 90 minutter for en bedre fremtid

Å være en god lytter. Det er den viktigste egenskapen for de som jobber i 02415-teamet.

– Alle 500 som har ringt til nå, har jo hatt forskjellige historier. Selv to førstehjelpere fra samme hendelse, har helt ulik historie og opplevelse. Forskjellig tolkning av det som har skjedd. De har opplevd helt forskjellige ting.

Skal man lykkes med oppfølgingen, må man være i stand til å lytte uten å avbryte i ganske lang tid.

– Vi setter av 90 minutter til alle førstehjelpere. 90 minutter er det de får når de booker tid. Da rekker du å lytte, og da rekker du å svare på alt de lurer på, forklarer Bjørshol.

– De som tar kontakt med oss kan være på randen av sammenbrudd. Etter 90 minutter prat, er de kanskje litt mer ferdige med det. Livet kan begynne å gå videre.

– Vi har taushetsplikt overfor førstehjelperen som tar kontakt. Når det gjelder pasienten, så har vi ikke noen lovhjemmel til å gi informasjon om hvordan det gikk med pasienten, redegjør Bjørshol.

---

## Europa følger etter

I dag er tilbudet tilgjengelig fysisk i Stavanger, Ålesund og på Gjøvik, i tillegg til nasjonalt gjennom telefonnummeret 02415. Men Bjørshol ønsker å utvide tilbudet til flere lokasjoner med tiden, og flere prehospitale tjenester vurderer å starte opp.

– Alle førstehjelpere bør få tilbud om oppfølging. Så kan de heller takke nei hvis de ikke ønsker det, sier anestesilegen.

Norge har vært det eneste landet i verden med et slikt tilbud for førstehjelpere. Men nylig ble det klart at også Skottland og Irland er i gang med et tilsvarende tilbud. Det synes Bjørshol er meget glad.

– Vi er pionerer. Det er artig å skape noe nytt. Og å være en del av et dream-team.

– Det er en liten nisje dette her. Men samtidig er det ti hjertestanser i Norge. Pluss fire alvorlige skader. Og to selvmord. Hver dag. Så det er et behov her, avslutter den engasjerte førstehjelpshjelperen.

---

***Du kan lese mer om tilbudet på SUS sine nettsider [www.sus.no/rakos-forstehjelp](http://www.sus.no/rakos-forstehjelp).***

Publisert: 3. juni 2024. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.24.07.12

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 8. juli 2026.