

---

## Fra hvit snø til hvit frakk

---

AKTUELT I FORENINGEN

LISBET T. KONGSVIK

[lisbet.kongsvik@legeforeningen.no](mailto:lisbet.kongsvik@legeforeningen.no)

Helsepolitisk avdeling

---

**Astrid Uhrenholdt Jacobsen studerte medisin mens hun var toppidrettsutøver. Ikke alt lå til rette for at denne kombinasjonen skulle gå helt knirkefritt.**



UT PÅ TUR ALDRI SUR: Selv en fastlegevikar får sneket inn tid til en skitur i ny og ne.  
Foto: Privat

Astrid vokste opp med mange leger rundt seg. Farfaren var lege, en onkel er lege og mor og far er leger.

– I første omgang så valgte jeg nok bort å studere medisin på grunn av forventningene. Det var ikke noen direkte forventninger fra mine foreldres side, men av og til så følte jeg nok på noen forventninger fra andre hold. Det gjorde at jeg definitivt bestemte meg for at jeg ville noe annet, forteller hun.

---

## Toppidrettsutøver og medisinstudent

– Jeg begynte på sivilingeniørstudiet i Trondheim, og tenkte at det var den veien jeg ville gå. Så skjedde noe som endret det hele. Moren min ble syk, og jeg ville hjem til Oslo. I det momentet fant jeg ut at jeg hadde lyst til å studere medisin.

Å kombinere toppidrettskarriere med studentliv, det har ikke bare vært en dans på roser.

– Problemet med det norske utdanningssystemet, er at det er vanskelig å kombinere det å være toppidrettsutøver med å ta høyere utdanning. De første årene jeg studerte medisin, hadde jeg en veldig fin ordening ved Universitetet i Oslo. Der var det to kull i året. Da kunne jeg studere på fulltid det første halvåret, for så å bytte kull underveis. Jeg hadde fri fra studiene på vinteren, og konsentrerte meg fullt og helt om skigåingen. Det var en perfekt ordening for meg. Slik ville jeg gjerne hatt det under hele studietiden, sier hun.

Men en dag ble døren til denne ordningen lukket.

– Det ble bestemt at toppidrettsutøvere ikke skulle ha noen særbehandling, så lenge utdanningsloven ikke kategoriserer toppidrettsutøvere som en spesiell gruppe, forteller hun.

---

## Må tilrettelegges bedre

Astrid ble stilt overfor valget; enten studerer du på heltid, eller så tar du permisjon fra studiene.

– Det var slitsomt å bruke krefter på å kjempe mot Skiforbundet for å få lov til å studere, og mot universitetet for å få lov til å gå på ski. Jeg ble stilt overfor valget mellom å studere på heltid eller ta permisjon fra studiene og satse for fullt på idretten. Skiforbundet mente tidvis at det å studere ikke var å satse fullt på idretten, fortsetter hun, og legger til:

– Det har heldigvis skjedd endringer i Skiforbundet. Slik jeg har forstått det, så er de nå mer positive til å kombinere utdanning med toppidrettskarriere. Det er veldig positivt for de som kommer etter.

– I utdanningssystemet har det dessverre ikke skjedd så mye nytt på denne fronten. Noen universiteter, NTNU og UNN, er etter min mening kloke i å se på toppidrettsutøvere som ressurser i stedet for problemer. For de som ønsker å kombinere toppidrettskarriere med høyere utdanning er jo ofte veldig ressurssterke, understreker hun, og sier videre:

– Dette er mennesker som sjeldent forsøker å slippe unna. Det er folk som har lyst til å lære og utvikle seg, men de klarer ikke alltid å følge den vanlige studieprogresjonen. Jeg fikk av og til lov til å ta av-og-på permisjoner, men ellers så hadde jeg de samme oppmøtene som de andre studentene. Jeg kunne nok vært ferdig tidligere, hvis ting hadde vært mer tilrettelagt.

Hun synes det er litt snodig at man i Norge, hvor vi alltid har vært opptatt av å være gode i idrett, ikke er mer villige til å investere i det.

– Det er et gap mellom vår interesse for de store prestasjonene og villigheten til å investere i det, samt legge til rette for at disse utøverne kan prestere i livet etter endt idrettskarriere også, påpeker hun.

---

## Du må være motivert

– For å få en slik kombinasjon til å fungere, må du være motivert og ha den riktige personligheten. Så lenge jeg satset, så følte jeg at det var min hovedoppgave. Det er jo også en begrenset del av livet ditt du kan gjøre det. For meg ble det å studere ved siden av et verktøy for å prestere bedre på idrettsarenaen.

– Medisinstudiet var veldig morsomt. Selv om det er slitsomt å studere, så ble det en avveksling fra det å prestere på høyt nivå i idretten. Det er kanskje litt vanskelig å forstå fra utsiden, men jeg er så glad jeg fikk muligheten. Det eneste jeg gjerne skulle vært foruten, er alle kampene underveis, konstaterer hun.

– Etter at jeg begynte å jobbe, så ser jeg at det å drive idrett og studere samtidig har gitt meg noe annet. Jeg har møtt mange mennesker, fra alle deler av verden, og i alskens rare situasjoner. Jeg tror det gjør det lettere for meg, som lege, å snakke med herr Hansen og tante Turid enn det ville vært uten all denne livserfaringen.



KOBLER AV: Astrid Uhrenholdt Jacobsen nØt den flotte nord-norske naturen da hun var LIS pÅ Nordlandssykehuset VesterÅlen pÅ Stokmarknes. Foto: Privat

---

## God pÅ stresshÅndtering

Astrid mener idretten har lÆrt henne stresshÅndtering.

– I idretten koker det ofte, med mange simultane oppgaver. Man lÆrer seg en metodikk for Å hÅndtere dette. Hele tiden blir man testet og satt pÅ prØve. Denne erfaringen tror jeg er veldig nyttig Å ha med seg inn i legeyrket.

– NÅr det virkelig brenner og noen er skikkelig syke, eller nÅr det er mange baller i luften pÅ en gang, sÅ er jeg ganske sikker pÅ at det er idretten som har gitt meg evnen til Å vÆre veldig i modus, og tenke: Hva er viktig nÅ? Jeg fØler at

jeg har en egen evne til å finne roen når det er kaos rundt meg.

– Det høres kanskje banalt ut, men gjennom idretten er man vant til å ta i et tak. Og det må du i helsevesenet også. Du kan ikke være lege i Norge nå og si «dette er mine oppgaver, og dette er dine oppgaver». Noen ganger så må man bare sørge for at ting blir gjort.

– Det er en fordel å forstå at i et team av kolleger, så kan man ikke være kompromissløs på hvem som skal gjøre bestemte oppgaver hele tiden. Noen ganger må man bare brette opp ermene og ta i et tak. Det er man vant til i idretten; der er det ingen som er større enn laget. Og det får man i hvert fall ikke lært på universitetet.

---

## Internasjonale verv

Uhrenholdt Jacobsen tvinner ikke tommeltotter på fritiden. Hun er leder av utøverkomiteen i Norges idrettsforbund. Formålet med utøverkomiteen er å representere interessene og synspunktene til eliteutøvere. Det inkluderer utfordringer utøverne møter, ved siden av idretten og etter idrettskarrieren. Gjennom dette vervet sitter hun i idrettsstyret. Hun er også valgt inn i IOCs utøverkomite. Gjennom den er hun valgt inn i The Medical and Scientific Commission og koordinasjonskommisjonen til OL i Cortina. Alt dette er frivillig, og ulønnet arbeid.

– Det er kjempespennende. Jeg lærer så mye og treffer mange spennende mennesker. Jeg blir superinspirert av det. Men det er selvfølgelig også krevende å skulle representere og ivareta så mange ulike meninger innenfor de rammene vi har. Jeg håper vi klarer å lage trygge rom for meningsutveksling og diskusjon, slik at flere utøvere vil engasjere seg på vegne av fellesskapet i fremtiden. Det er vel mange av de samme utfordringene vi finner i andre typer tillits- og organisasjonsarbeid i samfunnet vårt.

---

## Valgets kval - hva skal du bli?

Etter ett år som lege i spesialisering (LIS) på medisinsk avdeling på Nordlandssykehuset, gikk ferden videre til 6 måneder på fastlegekontoret i Ringebru i Gudbrandsdalen.

På spørsmål om hva slags lege hun vil bli når hun blir «stor», svarer hun:

– Det er et vanskelig valg. Jeg vet rett og slett ikke hva jeg skal velge. Jeg er nok en litt «potettype» som liker mye forskjellig, og som passer til mye forskjellig. Det er så mye spennende, og til nå har det vært litt eliminasjonsmetoden. Jeg synes skadevurdering er gøy, å jobbe med barn er gøy. Jeg liker også småkirurgi og gynekologi. Akuttmedisin er også et spennende fag. Jeg har også hatt en drøm om å jobbe på luftambulansetjeneste. Dette gjør jo at det er mange veier jeg kan velge, et valgets kval, beretter hun.

Hun har gode erfaringer fra tiden på fastlegekontoret i Ringebru.

– Det å være fastlege er både på godt og vondt, hvis jeg skal sammenligne med året jeg hadde på sykehuset. Det er noe med å ha sin faste plass, å ha et eget kontor. I Ringebru har jeg fått muligheten til følge noen pasienter over tid, og det liker jeg godt. Det er også et veldig hyggelig kollegium med mange fastleger. Helsestasjonen og psykisk helsevern er samlokalisert, slik at disse samarbeidstjenestene fungerer godt.

– Det viktigste for meg er å være i et arbeidsmiljø hvor folk drar samme vei, og har lyst til å gjøre noe godt både pasienten og for hverandre som kollegaer. Lykken er kanskje å være en del et godt kollegium. Det at du gleder deg til lunsj, og hvis du ikke rekker lunsjen så er du savnet. At du ikke bare blir spist opp av alt du må gjøre, men klarer å glede deg til å se de andre på jobben. Alt dette er veldig verdifullt, forklarer hun.

– Som sagt, å velge spesialitet er vanskelig. I perioder så kan jeg tenke at; nå har jeg funnet ut hva jeg vil, men så ombestemmer jeg meg. Nå skal jeg fortsette som fastlegevikar i Ringebru kommune frem til sommeren, så håper jeg det åpner seg nye muligheter etter det, avslutter Uhrenholdt Jacobsen.

---

Publisert: 27. mars 2023. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.23.05.12

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 5. juli 2026.