



Vel fremme som den yngste kvinnen som har gått alene til Sydpolen. For å overkomme utfordringer underveis brukte Hjertaker teknikker fra behandlingsrommet.
Foto: privat

Bruker erfaringer fra **Sydpolen** på behandlingsrommet

Spesialtannpleier Hedvig Hjertaker ble i 2023 yngste kvinne til å gå alene til Sydpolen. Underveis brukte hun teknikker fra behandlingsrommet, for å overkomme sin egen frykt, og i hverdagen hjelper det henne med å forstå pasientene bedre.

 MARIA PHILIPPA ROSSI

– Selv om det er totalt forskjellige ting som utløser frykt eller angst, så er det viktig å huske på hvor utrolig ubehagelig det kan være, sier Hedvig Hjertaker.

Tredveåringen forteller at når hun får utfordre sine egne frykter, så kommer hun litt i kontakt med de samme følelsene som pasientene hennes har i kroppen.

– Jeg er ikke redd for det som skjer på tannlegekontoret, så det er lett å undergrave eller ikke klare å forstå pasienten tilstrekkelig, når det er noe man ikke selv synes er vanskelig, forklarer hun.

En skeiv start på voksenlivet

Hjertaker begynte å svømme som ni-åring, og den 180 centimeter høye bergenseren tok totalt åtte NM-titler. Men svømmekarrieren tok en brå slutt da hun som 19-åring fikk kyssesyken.

– Jeg gikk fra å være toppidrettsutøver, til å bli totalt sengeliggende. Jeg endte opp i «nei-modus». Ingenting gikk, jeg fikk ikke til noen ting, og følte at jeg ikke kunne bli noe som helst, forteller hun.

I en tid der man vanligvis skal ta store valg som påvirker fremtiden, ble hun fullstendig rådvill. Etter et år i sengen kom hun gradvis til hektene, og valgte å slå tilbake med å gå pilegrimsleden Camino de Santiago gjennom Spania.

– Jeg konkluderte med at hvis jeg klarte å gå et land på tvers, så skulle jeg klare å studere, sier hun og smiler.

Det ble mange diskusjoner med faren om hva hun skulle gjøre videre, og han stilte gode spørsmål for å lede henne på rett vei.

– På et tidspunkt var jeg fortvilet og gråt, men fikk til slutt frem at jeg bare ville hjelpe noen. «OK, da må du inn i helse og omsorg» var konklusjonen fra pappa, forteller Hjertaker.

En givende åtte til fire-jobb

Moren til Hjertaker var sykepleier, og frarådet å drive med kvelds-, helge- og nattejobbingen som det innebar. Til slutt landet Hjertaker på å bli tannpleier.

– En venninne av søsteren min solgte det inn som noe veldig fint. Det var en åtte til fire-jobb, og jeg synes det er viktig at livet er mer enn bare jobb, sier hun.

På tannpleiesrtudiet fikk Hjertaker møte pasienter allerede i andre semester. Gjennom praksisen fikk hun og medstudentene ganske fort erfare om det å være så tett oppi et annet menneske var noe de trivdes med, eller ikke.

– Flere av medstudentene mine sluttet, men jeg synes det var helt supert. Etter en stund fikk vi komme inn på



Hjertaker jobber ved TOO - Tortur, overgrep og odontofobi, og hjelper mennesker med tannbehandlingsangst. Foto: privat



Måtte holde hodet kaldt. Etter 45 dager på tur, streiket solcennepanel og batteribank, og Hjertaker sto uten kommunikasjonsmuligheter med omverdenen. Hun måtte skyve frykten unna, og stole på de rasjonelle tankene. Foto: privat



Hjerteraker synes jobben som spesialtannpleier er svært givende, men ser behovet for å kombinere arbeidsliv med friluftsliv.
Foto: Maria Philippa Rossi



Yngste kvinner. Under en Spitsbergenkryssing i april ble Hjerteraker kjent med Karen Malena Kyllsø (21). Kyllsø skal vinteren 2024 forsøke å slå Hjerterakers rekord, og Hjerteraker ønsker å heie henne frem. Foto: Maria Philippa Rossi

barneklubben, og den første pasienten jeg hadde var en tre år gammel jente. Hun kom imot meg med en bukett blomster hun hadde funnet i veikanten. Jeg smeltet totalt!

For Hjerteraker staket det ut veien videre.

Tilrettelegger for barn og unge med autismespekterdiagnose

Etter å ha skrevet bacheloroppgave om hvordan helsetjenesten kan møte barn med autismespekterdiagnoser, fortsatte Hjerteraker med en master i helsefremmende arbeid og helsepsykologi. Her fikk hun gjøre den første norske studien på hvordan den offentlige tannhelsetjenesten tilrettelegger for autismespekterdiagnoser.

– Det føltes veldig kjekt å kunne hjelpe de som kanskje ikke har muligheten til å uttrykke hva de trenger, eller som vi ikke helt har klart å forstå hva trenger.

– Hvis jeg kan bidra til at noen får tenner som er smertefrie og funksjonelle, og gir de gode verktøy for mestring, så er det utrolig givende, sier hun.

Da hun var ferdig med studiene i 2020 begynte hun å jobbe i med TOO – tilrettelagt tannhelsetilbud til tortur- og overgrepsofsatte og personer med sterk angst for tannbehandling (odontofobi).

Omtrent samtidig mistet hun moren til kreft, og følte at hun kom til å drukne i sorgen hvis hun ikke klarte å fylle tilværelsen med positive følelser.

Sydpolen neste

– Jeg var nødt til å gjøre noe drastisk for å finne tilbake til de gode følelsene som sorgen hadde tatt ifra meg. Jeg fant

ut av at jeg hadde en mulighet til å bli den yngste kvinnen til å gå alene til Sydpolen, og var nødt til å ta tak i det der og da. Jeg måtte bare kjøre på.

Hjerteraker lyktes. I januar 2023 ble hun, 28 år gammel, den yngste kvinnen til å gå alene til Sydpolen.

Etter ekspedisjonen gledet hun seg enormt til å komme tilbake på jobb.

– Det er noe veldig fint med det hverdagslige etter å ha vært så lenge i et ekstremt miljø. I tillegg hadde jeg mye overskudd til å hjelpe andre, etter å ha fått bruke så mye tid bare på meg selv.

På jobb prøver Hjerteraker å bare være tannhelse–Hedvig, men hun har likevel opplevd at pasienter vet hva hun har gjort.

– Jeg vet med meg selv at jeg nok også hadde googlet den jeg skulle tilbringe et så langt behandlingsforløp med, ler hun.

Og tur–Cven kommer til å bli lengre i årene som kommer.

– Jeg tror sjefen min vet at det innimellom kommer noen søknader om ulønnet permisjon. Samtidig mener jeg at jeg er en bedre behandler, kollega og ansatt når jeg får lov til å være ute og utfordre meg, i tillegg til å være på klinikken.

Hjelper å forstå pasientene

Selv opplevde Hjerteraker den største utfordringen på dag 45 mot Sydpolen. Powerbanken kortslettet og solcellepanelet sluttet å virke, og i løpet av kort tid mistet hun all kontakt med omverdenen.

– Jeg hadde ingen satellittelefon, ingen klokke, ingen GPS, og ingen mulighet til å kontakte omverdenen om en nødsituasjon skulle oppstå. Jeg hadde kun kompass å gå etter, og det hadde jeg lært meg å bruke ni måneder tidligere, så jeg var ikke særlig høy i hatten, sier hun.

Hjertaker forteller at selv om det var helt udramatisk, og situasjonen var nøyaktig lik de 45 forestående dagene, så følte det ekstremt mye mer skremmende og vanskelig.

– Den lille knipen i magen eskalerte i hodet mitt til å bli akutt blindtarmsbetennelse. Alt spant ut av proporsjoner, som det ofte gjør om man blir med på fryktens lille dans. Da følte jeg meg heldig som ukentlig hadde sett lignende reaksjoner hos pasienter. Jeg visste at jeg måtte skru på det rasjonelle, løfte blikket og se hva jeg faktisk kunne ta kontroll over.

Hun kunne ikke kontrollere vær og vind, men hun kunne sørge for at teltstenger eller bindinger ikke knakk, eller at hun fikk bensin i maten og ble syk.

– Frykt og angst er forskjellige ting, men det de har til felles er en utrolig ubehagelig følelse i kroppen. Men følelser i seg selv er jo ikke farlig! Jeg tror det finnes mye utviklig og nytte i det å se sterke følelser på nært hold.

Nye erfaringer på Svalbard

I april i år krysset Hjertaker Spitsbergen på tvers. Hun forteller om store kontraster fra å gå solotur til Sydpolen til gruppetur på Svalbard, og sier at den siste turen også ble en veldig fin tur.

– Etter Sydpolen har det tatt litt tid å ønske å dra på lang vintertur igjen. Jeg har hatt aversjon mot å fryse, og jeg var så sliten. Det var veldig fint å komme i posisjon til å ha lyst til å dra på tur igjen, og finne et turfølge som ville det samme.

Til Sydpolen var hennes eneste selskap en Pippi Langstrømpe-dukke. Det skulle egentlig være et PR-stunt, men etter hvert begynte Hjertaker å prate med Pippi.

– Jeg ga henne «styggjen-på-ryggen»-stemmen. Det var hun som ville bli litt lengre i soveposen, gå litt kortere etapper eller spise av morgendagens rasjon. Pippi var negativ, og jeg måtte ta det positive lederansvaret for oss som et team. Det var ikke planlagt og ikke kontrollert, det bare skjedde.

Vel hjemme igjen ville hun finne ut av hvorfor teknikken hadde fungert så bra.



Fra Sydpolen til Svalbard. Hjertaker tok med erfaringene fra Sydpolen til Spitsbergen, og hadde god erfaring med å kjenne egne styrker og svakheter, og hvordan hun skulle ha overskudd til de andre turdeltakerne. Foto: Maria Philippa Rossi

– Det er et av de eldste triksene i boka, og heter så fint «positivt fremsnakk». Det er vanskelig i praksis, men jeg fikk trent masse på det. Det å være god og raus med seg selv er første steget for å være god og raus med andre, også i lederskap.

På Svalbard følte Hjertaker at hun hadde god erfaring med å kjenne egne styrker og svakheter, og vite hvordan hun skulle ha overskudd til å ta vare på dem rundt seg.

– Det er lettere å være alene på tur, i form av at du ikke trenger å ta hensyn til andre enn deg selv, men sånn fungerer jo ikke livet! Det er en viktig øvelse å bli en god lagspiller.

Med på «laget» og Svalbardkryssingen var Karen Malena Kyllsø som ble 21 år nå i mai, og som vinteren 2024 skal forsøke å slå rekorden og bli den yngste kvinnen til Sydpolen.

– Er det greit å gi rekorden videre?

– Ja! Tusen ganger ja! Mange tror det motsatte, for vi vil jo gjerne holde på det som er vårt av rekorder, men jeg gir den gledelig videre.

Hjertaker hadde ingen kontakt med den 29 år gamle britten som holdt rekorden før henne, og hun sier at det skapte en slags distanse og kanskje større konkurranse.

– Jeg ble godt kjent med Karen på Svalbard, og jo bedre jeg blir kjent med henne, jo mer har jeg lyst til å hjelpe henne med alt, og heller være en ressurs enn en konkurrent. Jeg liker at en rekord kan gjøre at man tar handling og satser på en drøm.