
Sjakklegen

AKTUELT I FORENINGEN

STIG KRINGEN

stig.kringen@legeforeningen.no
Kommunikasjonsavdelingen

I år fyller FIDE, det internasjonale verdenssjakkforbundet, 100 år. På hvilken måte kan hjernespiellet holde folkehelsen i sjakk? Aktuelt i foreningen har snakket med den erfarne fastlegen og sjakkspilleren, Sjur Agdestein.



MENS SANA IN CORPORE SANO: Sjur anbefaler alle å spille sjakk for gøy og fordi det bidrar til en sunn sjel i et sunt legeme! Her ved Sjøsia legekontor i Steinkjer Medisinske Senter. Foto: Privat

Sjur Agdestein er storebroren til Simen Agdestein, som både har vært en del av verdenseliten i sjakk og tidligere landslagsspiller i fotball. Hos Sjøsia legekontor i Steinkjer, hvor Sjur arbeider, har de sjakkbrett på venterommet – signert av lillebror Agdestein.

Helsegevinster

– Sjakk er først og fremst bra for hjernen. Men hvis du vil bli veldig god i sjakk, er det lurt å være i god fysisk form. Eksempelvis er Magnus Carlsen og Simen Agdestein meget fysisk aktive. De har god kondisjon, og det virker positivt på

den psykiske helsen. Å spille sjakk er en måte å holde seg i psykisk form på i den forstand at man motvirker mentalt forfall, forteller fastlege Sjur Agdestein.

I dag er det alltid mulig å spille sjakk, det være seg om du er gammel eller ung, syk eller frisk. På nettet kan du spille hvor som helst, hele døgnet.

– Nettsjakk har kanskje gjort at vi har mista litt av det sosiale, men det er fortsatt liv i sjakkklubbene. Der er det trivsel og hygge, sier Agdestein.

68-åringen peker på at det er spennende å spille sjakk på alle nivåer. Og spiller du på nettet møter du til enhver tid motstandere med samme gradering som deg.

– Det er bare å flytte i vei og se hva som skjer. Det er så mange muligheter og overraskelser. I nettsjakk kan du også få fasiten i etterkant av partiet, med råd om hvilke trekk du skulle ha spilt.

Mental øvelse

Selv spiller Sjur Agdestein stort sett tre minutters-partier. Det krever effektivitet, kjapp tankegang og evne til å håndtere mange ting samtidig.

– Det er litt sånn det er i allmennmedisinen også. Vi har jo en hel drøss med pasienter innom. Det er tusen ting som skal ordnes kontinuerlig. Å være fastlege er en mental øvelse – i likhet med sjakk.

På fritiden spiller fastlegen i Steinkjer sjakkklubb, i lokale turneringer og på nett.

– Så lenge jeg holder meg over 2000 i rating (mesterklasse red.anm.) henger jeg fortsatt med. Jeg er 68 år, men har ingen planer om å gå av med pensjon. Derfor tester jeg meg daglig med nettsjakk for å se at jeg fortsatt er våken nok til å fortsette videre som fastlege. Kona klager på at det blir litt mye nettsjakk, ler Agdestein.

Sjakkfamilie

Sjur Agdestein er den eneste i søskenflokken som ikke har vunnet norgesmesterskapet i sjakk. Hans tre brødre Espen, Pål og Simen er alle norgesmestere. Det samme er faren, Reidar. Simen har vunnet NM mange ganger og er dessuten stormester.

«Å være fastlege er en mental øvelse – i likhet med sjakk.»

I tillegg har datteren Christine Agdestein sølv i NM for damer. Hun jobber også som fastlege i Steinkjer og var inntil nylig styremedlem i Allmennlegeforeningen.

– Akkurat nå har Christine permisjon fra legejobben for å jobbe som varaordfører og forsker. Til høsten skal hun et år til Yale University i USA, forteller Sjur Agdestein.

Faren var en lidenskapelig sjakkspiller. Sjur og hans eldste bror Pål var aktive i sjakkmiljøet i Oslo allerede på 60-tallet. Familien flyttet etter hvert til Asker og meldte overgang til Asker sjakkklubb. Espen og Simen ble født i henholdsvis 1965 og 1967. Sjur kan erindre at han kjørte Simen til hans første norgesmesterskap i Skien i 1972.

– Vi kjørte nedover i en folkevognboble med telt i bagasjerommet. Simen var fem år og ble avbildet i Aftenposten da han leverte sitt blanke notasjonsark. Jeg var med og hjalp Simen og Espen i gang. Det var de som virkelig ble gode. Pål og jeg var middelhavsfarere.

I motsetning til sin bror Simen, er ikke Sjur kjent for sine meritter på fotballbanen. Han har imidlertid hevdet seg i friidrett.

– Jeg har over 50 NM-medaljer i 24 ulike friidrettsøvelser. Mens Simen fikk åtte landskamper i fotball, har jeg fått fire løp i friidrettslandskamper for Norge.

– Mange sjakk mestere har vært på besøk hjemme hos oss. Simen var lærer og trener for Magnus Carlsen. Espen har vært manager for Magnus og var med å bygge opp Play Magnus-appen som nå er solgt til chess.com. Magnus' fantastiske karriere har gitt sjakkinteressen et kraftig løft i Norge.

Sjur Agdestein har vært leder i Steinkjer ungdomssjakklag i 20 år. Han har både barn og barnebarn som spiller sjakk. I tillegg er han aktiv spiller i Steinkjer sjakklag. Klubben feiret 100-årsjubileum i 2017 og er dermed eldre enn FIDE.

– Vi arrangerer mange turneringer, med Steinkjermesterskapet i skolesjakk som høydepunkt. Beste barneskole vinner vandreskjoldet, forteller Sjur Agdestein.

Sammen med familien feiret han verdens sjakkdag den 20. juli, med en lokal 100-årsjubileumsturnering på Agdestein, som ligger på Stord. Der pleier slekta å samles om sommeren.

Fastlegeordningen i Steinkjer

Sjur Agdestein er også leder av allmennlegeutvalget i Steinkjer. Utvalget har arbeidet mye med tiltak for å møte krisen i fastlegeordningen.

– Det har vært en veldig stor krise og fastlegemangel. Vi har hatt tilsyn fra Statsforvalteren og fått pålegg om retting. Kommunen iverksatte derfor rekrutteringstiltak. Det er ikke så ille nå som det har vært tidligere, men det er fortsatt 1500 personer som venter på å få fastlege i Steinkjer. Og det er kontinuerlig problemer med å rekruttere nye leger, forteller Agdestein.

68-åringen får nå en stimuleringspakke, det vil si økt basistilskudd for at han skal fortsette til han er over 70 år. Steinkjer kommune har forhandlet mye på forskjellige varianter av avtaler.

– Kommunen har strukket seg ganske langt. På det verste var det fem vakante stillinger, ingen helsestasjonsleger og ingen sykehjemslege i kommunen.

Ved Sjøsia legekantor har det vært mye utskiftninger av leger. Sjur Agdestein er en av de stabile legene på kontoret. På det meste hadde han 2100 pasienter på lista, men nå er han nede i 1200.

– Det er travelt nok. Det har blitt mye mer arbeid med hver pasient, sier han og utdyper:

– Over alt hvor du går får folk beskjed om at "du må gå til fastlegen for å få ordnet det". Vi fastleger har blitt en søppelkasse for alt som alle andre ikke gidder å gjøre. Den forrige helseministeren sa til sykehusene at de må lete med lys og lykte etter ting de ikke skulle gjøre. Det er de blitt veldig flinke til. Mange henvisninger blir avvist fordi sykehusene finner ut at de ikke vil undersøke pasientene.

Bred erfaring

Sjakkentusiasten er tidligere leder av Nord-Trøndelag legeforening. Han satt i styret i Offentlig legers forening og var leder for spesialitetskomiteen i samfunnsmedisin i fire år på 90-tallet.

Sjur Agdestein har i mange år hatt en liten bistilling som bedriftslege. Distriktslege, helserådsordfører, kommunelege, helsesjef, helsestasjonslege, sykehjemslege, skolelege og flyktningeleger står også på CV-en. I fem år var han rådgivende overlege på fylkestyngdekantoret. I like mange år var han assisterende og konstituert fylkeslege. Den erfarne fastlegen er fast sensor ved Norges arktiske universitet Tromsø hver vår når studentene skal opp til avsluttende eksamen.

Sjur er spesialist i allmennmedisin og samfunnsmedisin og Master of Public Health fra UCLA i 1991. Som om ikke det er nok er han både sjømannslege og petroleumslege.

Kanskje blir det også en norgesmester-tittel i sjakk på et tidspunkt?

– Jeg har enda ikke fått noen medaljer i sjakk-NM. Vi får se hva jeg får til i veteranmesterskapene etter hvert når jeg blir pensjonist. Kanskje klarer jeg å bli norgesmester i sjakk jeg også, sier sjakkentusiasten og fastlegen håpefullt.

Publisert: 19. august 2024. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.24.09.14

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 23. mars 2026.