

Dame med vind i håret

Britt Tajet-Foxell, en av verdens mest ettertraktede idrettspsykologer, startet som fysioterapeut. Nå samarbeider hun med dem i stedet, og skaper gull.

TEKST Anne Kristiansen Rønning
fysioterapeuten@fysio.no

- **DET ER UTROLIG ARTIG** å jobbe i team med fysioterapeuter og leger. Sammen gjør vi utøverne gode, smiler Tajet-Foxell, når vi møtes i Trondheim i oktober. Hun er i byen for å følge håndballjentene rundt kampen mot Hviterussland. EM-kvalifisering. Kampen ender 35-24. I Norges favor.

- *Hvordan er det når utøverne dine lykkes?*

- Det er naturligvis veldig artig. Jeg blir glad på deres vegne, og over å føle at vi gjør en god jobb. Jeg synes selv at jobben min er verdens beste, og elsker det jeg gjør.

Selv er hun aldri til stede i kampens hete. Hun var ikke der da Olaf Tuft og Kjetil Jansrud vant sine OL-gull, og er ikke der når Marit Bjørgen og Therese Johaug konkurrerer. Tajet-Foxell holder seg i bakgrunnen.

- Jeg hjelper dem frem mot prestasjonene. Er man tilskuere, utløses så mange sterke

- Jeg venter til alt buzzet har lagt seg. Da dukker jeg opp igjen.

Fikk pionérjobb

Egentlig, i sin pure ungdom, ville hun bli flyvertinne. Men på besøk hos ei venninne ble hun overtalt til å søke på fysioterapistudiet, og kom inn ved St. Thomas Hospital i London. Studiet var krevende, men som typisk «flink jente» fullførte hun med toppkarakterer.

Timing var perfekt. I 1971, da hun feiret avslutningen av studiet, lyste Royal Ballet Company i London ut stilling som fysioterapeut.

- Jeg var heldig og fikk min drømmejobb med en gang. Og jeg jobbet som fysioterapeut for ballettdanserne der i 20 år, før livet tok en ny retning, forteller hun.

” Det er den psykiske smerten jeg jobber med, de virusene som henger igjen i hjernen, når en skade er helet.

følelser, enten det blir seier eller tap. Det kan virke forstyrrende. Evalueringen tar vi heller på blanke ark, forklarer hun.

Hun synes også det er greit å være relativt anonym. Tajet-Foxell gjør sjelden intervjuer, holder seg unna når pressen er der og knipses bilder i seiersrusen.

Jobben ved balletten var pionerarbeid, en helt ny stilling, som hun kunne forme selv.

- Jobben var fantastisk. Du vet, når man er ung, tror man at man klarer alt, ser ingen grenser. Jeg kom tett på en gruppe ekstraordinære mennesker. De var lidenskapelige i forhold til det de drev med, svært motiverte



og hardtjobbende.

Senere møtte hun skuespilleren Peter John Bourke, som hun betegner som mannen i sitt liv. Sammen fikk de datteren Poppy, som nå er 27 år og jobber som menneskerettsadvokat.

- Da Poppy var liten, var det vanskelig å kombinere en krevende arbeidssituasjon med et normalt familieliv. Vi turnerte verden rundt. Det ble for hektisk, og jeg ønsket meg en annen tilværelse, der jeg kunne være mer sammen med henne.

Mannen hennes kom da med innspillet, som skulle forandre alt:

«Britt, du har jo iblant snakket om hvor fascinerende du synes det er når to ballett-



VERDEN SOM ARBEIDSPASS Britt Tajet-Foxell følger toppidrettsutøvere verden rundt for å hjelpe dem mot best mulig prestasjoner. Foto: AK Rønning.

dansere med samme fysikk og forutsetninger får totalt ulike resultater etter en skade. Mens én klarer å trene seg opp igjen og klarer å prestere minst like bra som før, kan den andre gå skadet lenge».

Tok en helt ny vei

Ideen om å søke på psykologstudiet blinket med ett foran henne.

– Igjen var det tilfeldigheter som puffet meg mot et ukjent sted i arbeidslivet. Hadde jeg visst hvor krevende studiene ville bli, ville jeg nok ikke begynt. Det tok meg ti år før jeg var ferdig med bacheloren, masteren og praksisperiodene, men nå, i ettertid, er jeg kjempeglad. Å kombinere profesjonene

fysioterapi og psykologi er en gudegave, smiler hun.

Samtidig som hun studerte psykologi, tok hun noen fysioterapeutvikariater på The Royal Ballet. Og da hun var ferdig psykolog, kontaktet direktøren henne og sa at de ønsket å ansette en psykolog. Kunne Britt tenke seg å ta jobben? Hun sa ja.

– Jeg husker en av de første jeg jobbet med, en ballerina som hadde fått et brudd i ryggen, og som hadde skadet kneet stygt i opptreningsfasen. Senere hadde hun også blitt beinskjor og fått et brudd i foten. De ville jeg skulle prøve å få henne på beina igjen.

Oddsene hørtes dårlige ut. Men balleri-

naen kom raskt tilbake, og gjorde det veldig bra.

– Jeg jobbet med mentale prinsipper, som hun lett tok tak i. Smerten hun følte var forankret i angst og redsel for å skade seg på nytt. Da hun taklet den psykologiske responsen, ble det rask framgang, forklarer Tajet-Foxell, og fortsetter:

– Jeg ser store likhetstrekk mellom post-traumatisk stress-syndrom (PTSS) og det utøvere opplever etter en skade. I hjernen til utøveren kan det ligge bilder av skaden lenge etter at den er helet. Og når man snakker om topputøvere, er det så små marginer. Det er klart det hemmer!

I 1997 fikk British Olympic Association

nyss om Tajet-Foxell – og hyret henne inn. Og i 1999 kom hun i snakk med tidligere idrettspresident Hans B. Skaseth på en konferanse. Hun beskrev hva hun drev med og hvor hun jobbet, og Skaseth sa: «Du skulle vært i Oslo, du!» Han ringte Børge Steinsbøl, daværende toppidrettsjef ved Olympiatoppen, som etter noen dager klarte å spore opp dama. Med ett hadde Tajet-Foxell igjen fått seg enda ny, spennende arbeidsgiver.

- Det er verdt det

Etterpå skulle det eksplodere fullstendig. OL i Salt Lake City (2002) ble hennes første, store konkurranse med norske topputøvere. Norge ble beste nasjon, med hele 25 medaljer totalt.

Senere har det blitt mange seire. Olaf Tufte vant OL-gull både i Athen i 2004 og i Beijing i 2008. I takketalen sin på seiersfesten etter at han vant det andre OL-gullet pekte han på henne og sa, med et glimt i øyet: «Hun der. Den kjerringa, hun pirker og gir seg aldri. Og i går da jeg trodde jeg var kvitt henne, kom hun jammen ramleende inn på soverommet mitt klokka åtte om kvelden. Men det var da gullet ble tatt.»

Tajet-Foxell hadde kjent i bilen hjem til hotellet at noe fremdeles skurret og reiste tilbake til leiren til roerne for å ta en siste finpuss! Da hun dro fra rommet hans den kvelden, visste de begge at Olaf var klar for OL-finalen i Beijing.

Det er mange store navn i Tajet-Foxells farvann. Marit Bjørgen. Susann Pettersen. Ailo Gaup. Kjetil Jansrud. Liv Grete Skjelbreid. Tarjei Bøe. Anders Jacobsen. Therese Johaug. Alexander Dale Oen. Engelske toppfotballspillere og popstjerner. Hun misliker all reisingen, men synes uansett at det er verdt det.

– Det gir meg så mye tilbake. Menneskene jeg møter gir meg tillit, jeg får innpass i deres indre verden. Det er stort, og gjør meg ydmyk, sier hun.

Jobber direkte med hjernen

Det er skadepsykologi som er Tajet-Foxells spesialfelt. Hun jobber med toppidrettsutøvere som vil tilbake til toppen igjen etter en skade.

– Vi bruker skaden som et springbrett til å nå enda høyere, forklarer hun.

Det er kjent at hun bruker utradisjonelle metoder. Mye kreativitet. Men under det



Fordi fysioterapeutene har så mye tid med pasientene, får de god menneskekunnskap.

hele, en godt fundert, psykologfaglig tilnærming, basert på blant annet CBT (Cognitive Behaviour Therapy – kognitiv terapi). Likevel sier hun selv, at hun har en mer kunstnerisk tilnærming enn en vitenskapelig. Det er store individuelle forskjeller mellom individene hun jobber med, og skal hun nå inn, må hun være oppfinnsom og hele tiden tenke nytt.

Hun fikk for eksempel Olaf Tufte til å danse ballett før Beijing-OL, fordi hun ville utfordre ham til å bryte ut av komfortsonen. Som bonus fikk han bedre balanse i single-sculleren.

– Det er veldig mye humor i det vi gjør. Noen utøvere tror i utgangspunktet at jeg driver med å kurere mentale problemer, og at det ikke er deres greie. Men så finner vi som regel tonen, og de ser at det ikke bare er ufarlig, men også gøy og utviklende.

– *Du sier du bruker en skade som et springbrett for at utøverne skal bli enda bedre, og at du jobber med dem slik at de skal mestre smerte. Kan det ikke være negativt å ikke lytte til kroppens signaler, og gå på, på tross av at kroppen sier fra med smerte?*

– Jeg samarbeider med lege og fysioterapeut når jeg jobber med toppidrettsutøvere, og når det gjelder de fysiske smertene, må de alltid forholde seg til det fysioterapeutene og legene sier. Det er den psykiske smerten jeg jobber med, de virusene (jeg kaller det virus) som henger igjen i hjernen, når en skade er helet. Det er forunderlig hvor lenge de er der, om man ikke jobber med dem, sier Tajet-Foxell.

Modellerer trygghet

Når en topputøver med eksepsjonelt høye mål og høyt press fra omgivelsene blir skadet, oppstår naturlig nok mye stress, usikkerhet og angst. Tajet-Foxell bruker begrepet angstsmerte. Hun forklarer at disse smertene blir enda mer markante, når man er anspent.

– Jeg prøver å skape trygghet. Det kan filtrere bort mye av de mentale smertene. Kla-

rer man å ta bort angsten, ansentheten og stresset, blir det også mye lettere å takle den fysiske smerten, påpeker Tajet-Foxell.

– *Hva med prestasjon?*

– Sammen identifiserer vi hva utøveren er sterk på: Personlighetstrekk, kvaliteter, kompetanse, erfaringer som fremmer resiliens. Så samler vi dette i en metafor.

Det er ikke Tajet-Foxell som velger symbolet, men utøverne. Det kan være et dyr, og mange har vel hørt om Marit Bjørgens tiger, eller Therese Johaug's snøleopard. Men det kan også være noe ganske annet. Anders Jacobsen ble inspirert av symbolet jagerfly da han vant årets nyttårshopprenn – og Astrid Uhrenholdt Jacobsen bruker Pippi Langstrømpe.

– Poenget er at symbolet inspirerer og engasjerer utøverne til å prestere sitt aller beste, enten de har en skadehistorie bak seg eller ikke. Det representerer en drivkraft, som rommer både drømmen og virkeligheten, og det hjelper utøveren til å holde fokus når det virkelig gjelder, å bryte grenser.

– Ved å samle trekk, evner, karakteristikker og gode erfaringer som en utøver identifiserer som styrke, er det enklere å takle og forholde seg til det som er vanskelig. Dette kan være negative tanker, smertefulle følelser og vonde opplevelser, forklarer Tajet-Foxell.

Retten før en konkurranse kan det tikke inn en SMS fra en utøver som befinner seg et helt annet sted på kloden. Det har kommet opp en usikkerhet.

Da kan Tajet-Foxell svare, med få ord, det hun vet han trenger nå. Det som de to vet skaper den tryggheten som må til. Hun kaller spøkefullt det som forstyrrer, som ødelegger for prestasjonene, for gremlins. Det er mulig å bli kvitt dem, også med en SMS.

– *Tror du fysioterapeuter i vanlig praksis kunne brukt noen av dine tilnærminger for å hjelpe sine pasienter på en bedre måte?*

– Ja absolutt. CBT, for eksempel, er en veldig brukbar metode som kan utfylle fysioterapi.



BALLETTEN Britt Tajet-Foxell jobbet som fysioterapeut for danserne ved Royal Ballet Company i London i 20 år, før livet tok en ny retning.
Foto: Anne Kristiansen Rønning.

- Fysioterapeuter har mye menneskekunnskap

Tajet-Foxell forklarer at fysioterapikunnskapen styrker henne som psykolog.

– Fysioterapeuter har en ekstremt god kommunikasjonskompetanse. På grunn av at de har så mye tid med pasientene, får de mye menneskekunnskap. De lærer seg til å lytte til musikken bak ordene. Å forstå det usagte er en egenskap jeg utviklet som fysioterapeut. Det har jeg med meg inn i denne jobben, slår hun fast.

– Anatomikunnskapen og de fysioterapifaglige modellene er også en del av meg, som styrker den helhetlige kompetansen min. Men jeg bruker det ikke direkte. Nå jobber jeg kun med det mentale, sier hun.

Men hun samarbeider ofte med fysioterapeuter. En av dem er Janne Oppheim Søllesvik, fysioterapeut og osteopat for det norske damelandslaget i håndball.

– Jeg setter stor pris på samarbeidet vårt. Janne var interessert i det jeg gjorde fra første stund. Hun har skapt plass for å utvikle et samarbeid, aksepterer måten min å jobbe på, og ser at jeg har noe viktig å tilby spillerne. Hun forklarer dem hvorfor de kan ha utbytte av å ta kontakt med meg og ufarliggjør det jeg driver med. Med støtte og tillit fra henne, er det lettere for meg å gjøre en god jobb, slår Tajet-Foxell fast.

Det aller beste

Hun har hundre baller i lufta.

– Jeg elsker mangfoldet i jobben min, men synes all reisingen blir krevende. Alle flyplassene. Det er bortkastet tid.

For å få det til fungere, tar hun ei uke av gangen. Konsentrerer seg om det hun er i, akkurat nå. Da går det bra. Og hjemme har hun Peter John, klippen.

– Han er der alltid, stødig og positiv.

Og det beste med denne jobben:

– Å oppleve at mennesker åpner seg og lar deg få lov til å komme inn. De deler tanker og følelser med deg, sine innerste drømmer. Du entrer deres personlige og private verden, det aller helligste. Der skal man trå forsiktig, ha respekt. Være ydmyk. Ta vare på. ■



NYTTIG Før OL i London hjalp Tajet-Foxell keeperen på det norske damelandslaget i håndball, Kari Aalvik Grimsbø, med å finne noen arbeidsoppgaver før hver kamp som skulle være fokuset, slik at hun ikke skulle tenke på alle forventningene. Foto: Bjørn S. Delebekk/NTB scanpix.

De viktige, små marginene

Kari Aalvik Grimsbø er keeper på damelandslaget i håndball. Hun har lært seg gode teknikker som hun bruker daglig for å forbedre sine prestasjoner.

TEKST Anne Kristiansen Rønning
fysioterapeuten@fysio.no

- FØR KUNNE JEG fort la meg stresse av ting rundt håndballen, og private faktorer kunne hindre meg i å gjøre mitt beste. Nå har jeg lært meg å ta kontroll over hva som skal få påvirke prestasjonene mine, sier hun.

Dersom hun har en dårlig magefølelse, eller ikke finner rytmen, kan ti minutter i telefonen med Britt Tajet-Foxell gjøre stor forskjell.

– Hun er utrolig god til å snu slike situa-

sjoner. Jeg kan føle jeg at jeg er i ubalanse i målet, men etter samtalen, føler jeg at jeg er på trygg grunn og klar til å ta utfordringen, forklarer keeperen.

Personlige egenskaper

Hun setter også stor pris på personen Britt Tajet-Foxell, og tror at menneskelige egenskaper er avgjørende når det gjelder evnen til å hente frem det usagte. Det som skaper uro.

I starten av samarbeidet var hun litt overveldet over måten de skulle jobbe på. Teknikken var visualisering, og det tok tid før hun kom inn i det.

– Det kunne være vanskelig å sette bilder og farger på noe som bare lå der som en dårlig følelse. Men nå har visualiseringsteknikken blitt et svært viktig verktøy for meg, forteller hun.

Effektivt etter skade

Samarbeidet med Tajet-Foxell har vært svært viktig i skadeperioder.

– Det har hendt, at selv om legen og fysioterapeuten har fortalt meg at det skadede området er 100 prosent friskt, så har jeg kjent at skadeområdet, for eksempel kneet, har vært svakere og mer ustabil enn det andre.

– Slike ting kan påvirke prestasjonene på banen. Man tør ikke å stole på kroppen, og trekker seg når området som var skadet blir utfordret. Da er jeg ikke den beste versjonen av den keeperen jeg kan være, og det kan bli vanskelig å redde ballen. Britt hjelper meg, slik at hodet mitt er 100 prosent klart til å spille håndball når skaden rehabilitert.

Klar når det gjelder

Før OL i London i 2012, var det et utro-

– Spillerne blir ofte bedre enn før skaden

Janne Oppheim Søllesvik, medisinsk koordinator for det norske damelandslaget i håndball, er glad for å ha Britt Tajet-Foxell med på laget.

TEKST Anne Kristiansen Rønning
fysioterapeuten@fysio.no

OPPHEIM SØLLESVIK kom inn som fysioterapeut og osteopat for det norske damelandslaget i håndball i 2009, og ble senere også medisinsk koordinator.

– Jeg har alltid vært interessert i helhetlig rehabilitering, og synes det er flott å kunne tilby spillerne skikkelig oppfølging både på det fysiske og mentale. Det henger jo så tett sammen, poengterer Søllesvik.

Hun mener håndballandslaget har stor nytte av Tajet-Foxells bidrag.

– Spillerne våre er toppidrettsutøvere med store krav til seg selv og støtteapparatet. Når det skjer en skade, eller en spiller sliter av andre grunner, kan det få stor betydning. Britts supplement gir oss raskere og mer optimal rehabilitering enn vi ellers ville hatt, mener Søllesvik.

Tilbake på høyere nivå

Ikke sjelden ser hun at spillerne kommer tilbake etter en skade på et høyere nivå enn før.

– Det hender legen og jeg ser at en skade er helet, mens spilleren likevel ikke føler seg trygg. Da går det ofte ut over spillet. Håndball går fort, det er tøffe taklinger. Vi vil ikke at spillere trekker seg fordi de er redde for å få en ny skade. Britt gjør spillerne trygge på seg selv igjen etter skaden, sier Søllesvik.

Verdifulle samtaler

Hun forteller at det ofte er fysioterapeutene spillerne forteller mest til. Det kan oppstå en del verdifulle samtaler ved behandlingsbenken, som munner ut i ting Britt kan ta tak i.

– Det mentale er svært viktig. Samtidig tror jeg det er hele pakken; spillerne, trenerne og resten av lederteamet, som er årsak til at det går så bra med laget vårt. Spillerne får oppfølging fra fysioterapeut, osteopat, lege, og iblant fysisk trener – i tillegg til den mentale oppfølgingen.

Mer enn et kne

Den desiderte X-faktoren tror Søllesvik er at teamet ser *hele* spilleren.



X-FAKTOREN – Det er flott å kunne tilby spillerne skikkelig oppfølging både på det fysiske og mentale, sier Janne Oppheim Søllesvik. Foto: Svein André Svendsen.

– Det handler jo ikke bare om et kne. Når det er noe, tar vi dem ut av håndballen og tenker helhetlig. Med denne innstillingen blir vi godt kjent med spillerne, og kan hente det beste ut av dem. Og det er her tverrfaglig jobbing og samarbeidet med Britt kommer inn, sier Søllesvik. ■

lig stort press på laget. Forventningene var høye.

– Jeg snakket mye med Britt i forkant og under OL. Vi jobbet med å finne frem til de tingene jeg var god til. Hun ga meg arbeidsoppgaver før hver kamp som jeg skulle ha fokus på, slik at jeg ikke skulle tenke på alle forventningene, sier Aalvik Grimsbø.

Hun fikk også teknikker å bruke når hun satt på benken, for å kunne være PÅ med en gang hun fikk muligheten på banen.

– Og dersom det var noe jeg ikke var fornøyd med etter kampen, hjalp hun meg å snu det negative til en positiv følelse. Jeg måtte fortelle meg selv hva jeg skulle ha gjort for å få det riktig. Jeg visualiserte dette så mange ganger, at jeg så meg selv løse det på den riktige måten. Dette var avgjørende faktorer for at jeg presterte godt sammen med laget i London. ■



Foto: Lise Åserud/NTB scanpix.