

Fra klassens klodsmajor til eliteidrætsudøver

- Som psykolog kan det være en fordel at være blind, sier Anne-Mette Bredahl. Hun bor i Oslo og forsker i fysisk aktivitet for handicappede. Nylig stillede hun for sjette gang op for Danmark i skiskydning ved de Paralympiske Lege (PL) i Vancouver.

TEKST OG FOTO:

Per Vinther/ Periskop

PUBLISERT 5. mai 2010



AFSTED: Starten er gået for Anne-Mette Bredahl ved de Paralympiske Lege (PL) i Vancouver. Hun er psykolog og skiskytte, og har deltaget seks gange i PL siden 1992.

Som om der ikke var forhindringer nok, ja så endte hendes sidste konkurrence i Vancouver, 12,5 km skiskydning, lidt kaotisk og meget uheldsramt. Et defekt gevær,

tung sne og ikke mindst en knækket ski sendte danskeren og hendes norske forløber, Monica Berglund, ned på en 7. plads.

Men nederlag kan også bruges til noget for den 45-årige psykolog.

– Det er ikke gået, som jeg ville her i Vancouver. Men det tænker jeg, at jeg kan bruge til noget. At komme videre herfra, det kræver mere af mig. Jeg gjorde mit bedste, og så er det jo ikke verdens undergang, siger Anne-Mette Bredahl.

Hænger sammen

Kombinationen af det at være psykolog og eliteidrætsudøver er ideel for hende.

«- Mænd vil gerne tjekke psykologen ud først, så de begyndte altid at snakke om skiløb og mine resultater. Til slut kom de så frem med de spørgsmål, der tyngede dem»

– Mit liv hænger sammen på den måde. Psykologi og idræt er en god kombination, fordi jeg kan sætte det i perspektiv, og på den måde er jeg en bedre skiskytte. Når jeg som psykolog har samtale med mennesker, bruger jeg samme teknik som ved skiskydning – jeg har mange bolde i luften på én gang – men når personen kommer ind i rummet, så er jeg 100 procent koncentreret om patienten. Ligesom jeg er det fra skiløb og til skydning.

I dag hører hun til de mest svagtseende blandt deltagerne, og hun kan kun skelne mellem lys og skygge. Hun mistede synet, da hun var 22 år, pga. en sygdom, der ødelægger nethinden, Ritinitis Pigmentosa. Synet forsvandt gradvist over nogle år, men inden da havde hun tumlet meget med problemer uden at vide, at hun havde denne genetiske sygdom.

– Jeg så dårligt som teenager, og voksede op som klassens klodsmajor. Jeg var rigtig dårlig til idræt. Som 18-årig fandt jeg så ud af, at jeg havde været svagtsynet i nogle år. Jeg havde kikkertsyn, men ikke noget orienteringssyn, fortæller Anne-Mette Bredahl.

Hun kendte ikke nogen blinde, og hun gik både i panik og følte samtidig en lettelse over, at noget var galt. Der var sat en diagnose på.

– Jeg forstod jo pludseligt, hvorfor jeg havde det vanskeligt. Jeg ville hellere have vidst tidligt, at jeg havde den sygdom. Jeg var boglig stærk, og ville egentlig læse medicin. Men det var jo ligesom ikke vejen frem. Jeg brugte fire år på at finde mig selv, og jeg rejste rundt i verden for at opleve så meget som muligt, mens jeg stadig kunne se noget.

Første blinde psykolog

Hun kom i rehabilitering og lærte teknikker som blind. Hun tog også på højskole igen, og forstanderen spurgte hende: «Hvad vil du med dit liv?»

– Det satte noget i gang, og det menneskelige aspekt interesserede mig, og jeg kom ind på psykologistudiet. Der var meget modstand mod det. Det var i 1988, og jeg var den første blinde dansker, der blev optaget på studiet, fortæller Anne-Mette Bredahl.

– Det var lige mig. Jeg læste i København, og Ballerup Kommune, hvor jeg boede, støttede mig økonomisk. Min familie har altid bakket mig op. En socialrådgiver i kommunen troede på mig og kæmpede min sag.

Studiet var hårdt, og efter et stykke tid kiggede hun på, hvordan hun kunne komme på ferie uden at bruge ret mange penge. Hun var en fattig studerende, og så en annonce, hvor der stod, at unge, blinde danske studerende kunne komme gratis på ferie.

– Det lød jo super godt, men jeg havde ikke set, at det var en skiferie. Danmarks største klodsmajor på skiferie! Jeg tænkte, at man vel kunne tage med på ferien uden at stå på ski, fortæller hun med et grin.

Det viste sig, at de skulle deltage i Ridderrennet. Handicappede, der stod på ski.

– Jeg prøvede det, og tog mine første vaklende skridt på ski. Her fandt jeg ud af, at jeg kunne færdes fuldstændig trygt. Desuden var det en idræt, jeg var god til. Så jeg fik én på opleveren, og der begyndte min karriere som skiløber. Det var fantastisk.

Hun var i dårlig form, så hun gik i træning derhjemme. Blev udtaget til sommer PL i 1992 men endte sidst i alle konkurrencerne. I 1994 blev hun udtaget til vinter PL i Lillehammer, og der vandt hun Danmarks første guldmedalje nogensinde i skiskydning. Skiskydning for blinde foregår med høretelefoner og lydsigte.

Hjælper andre handicappede

Hendes store interesse som psykolog har altid været somatikken – at hjælpe folk, hvor der opstår vanskeligheder på grund af noget, der sker i éns liv.

– Det havde jeg jo selv erfaring i, og jeg ville gerne hjælpe andre i samme situation. Jeg var i praktik i Kræftens Bekæmpelse. Det er en stor, psykologisk arbejdsplads med et godt ry. Der lærte jeg meget. Da jeg var færdig med studiet fik jeg en deltidsstilling dér, og det var utroligt meget værd som handicappet. Det gav mig en uvurderlig joberfaring, og det første job er altid svært at få og specielt som handicappet, pointerer Anne-Mette Bredahl.

Hun arbejdede i Kræftens Bekæmpelse fra 1995 til 1997, og hendes job var kræftramte mennesker og familier.

– Det er et hårdt job, fordi folk dør mellem hænderne på én, og jeg ville gerne prøve noget andet. Min store interesse var og er synshandicappede og idræt og det at bruge idræt i rehabilitering.

Anne-Mette kendte til Beitostølen Helsesportscenter. De havde aldrig haft en psykolog, vidste hun også.

– Jeg skrev en uopfordret ansøgning, men de havde ingen penge. Kunne det være på deltid?

Jeg havde sat mig det i hovedet, og da jeg var Team Danmark-støttet skiløber, spurgte jeg, om de ville give penge til det. Og det ville de! Det var op til PL i Nagano i 1998, og da jeg havde været på Beitostølen i syv måneder, spurgte lederen, om jeg ville være der permanent. Jeg endte med at være der i fem år, fortæller Bredahl.



ØJNE: Anne-Mette Bredahl er blind, derfor har hun norske Monica Berglund til at løbe foran og guide hende gennem løjpen.

På Beitostølen opdagede hun, at hun som psykolog kunne gøre noget på kun den måned, et ophold typisk varede. Folk kom der med en somatisk problemstilling, og de havde store følgevirkninger. De havde store traumer, og de havde det vanskeligt.

– 80 procent havde ikke fået tilbudt psykologhjælp tidligere. Mange havde været gennem systemet, hvor alle troede, de fik psykologhjælp. Men det gjorde de ikke. Det fik de så hos mig. Jeg havde kun fire uger med dem, så folk vidste, at vi skulle arbejde for at få resultater, understreger hun.

Idræt hjælper dig ud af isolation

Resultaterne dokumenterede hun gennem rapporter, der tydeligvis sagde, at idræt og handicap er en god kombination, der kan løfte mennesker ud af isolation og få et nyt og positivt syn på tilværelsen, uanset hvor svær den måtte se ud. Et andet resultat var, at hun var god til at snakke med de mandlige klienter.

– Norge er et bygde-land, og ingen måtte vide, at de havde snakket med en psykolog. Mænd vil gerne tjekke psykologen ud først, så de begyndte altid at snakke om skiløb og mine resultater. Til slut kom de så frem med de spørgsmål, der tyngede dem. Det er vigtigt for mænd at vide, hvem de snakker med, understreger hun.

Hun havde som psykolog en stor andel af mænd sammenlignet med andre steder – cirka 40 procent.

Det var også på Beitostølen, hun for over 10 år siden mødte sin nuværende makker, guide og forløber på ski, Monica Berglund. Anne-Mette havde haft mange andre guider, før Monica kom til. Men det var ikke nemt.

– Skiløb er en mentalidræt, og det er svært at finde folk, der vil forpligte sig. Vi er jo et makkerpar, og med Monica opstod den ideelle kobling. Hun og jeg har det på rygraden, og vi kender hinanden ud og ind. Hun er den bedste makker og skiløber, jeg har haft. En guide skal have overskud hele vejen og kunne snakke, understreger Anne-Mette Bredahl, og tilføjer:

– Det er hyggeligt og praktisk, at det er en kvinde – f.eks. på hoteller, i svømmebadet, og når vi skal shoppe. Vi har delt mange hotelværelser og været sammen i rigtig mange timer, og så taler vi samme sprog.

En fordel at være blind psykolog

Hun oplever som blind psykolog, at det kan være en fordel ikke at kunne se.

– Ja, jeg oplevede det allerede i Kræftens Bekæmpelse. Ingen stillede spørgsmål ved, at jeg var blind, og mange sagde, at det var afslappet, at jeg ikke kiggede på dem. «Jeg tager lige parykken af, det gør vel ikke noget?» var der én, der sagde. Eller folk med synlige ar eller deformiteter – de slappede helt af. I kontakten er det godt, fordi folk tør snakke meget mere med mig, fordi jeg har prøvet noget selv. At være blind og fagperson hænger sammen, synes jeg.

Selve jobbet som psykolog er fantastisk for hende. Der er mange muligheder, og uddannelsen kan bruges til meget. Hun finansierer f.eks. også sit skiløb ved at tage rundt og holde foredrag på efterskoler, i virksomheder og på uddannelsesinstitutioner.

– Her bruger jeg min erfaring fra både idrætten, mit handicap og psykologien, siger hun.



SKYDNING: At skyde som blind kræver lyd i høretelefonerne, og Anne-Mette Bredahl sigter efter lydsignaler.

Anne-Mettes budskab er, at folk skal lære mennesker med handicap at kende og deres ressourcer.

– Jeg giver virksomhederne et andet syn på, hvad handicappede er for noget, så det er nemmere at ansætte handicappede i fremtiden. På efterskoler introducerer jeg de unge til, at handicappede er helt almindelige mennesker, som er nemme at omgås. Budskabet er at leve med handicappede.

Find dit frirum

I dag arbejder hun som psykolog og forsker på Norges Idrettshøyskole i Oslo, hvor hendes fokus er fysisk aktivitet for handicappede. Sammen med en kollega er Anne-Mette Bredahl den første, der laver ph.d. om emnet. Projektet hedder «Handicap, eksistens og fysisk aktivitet», og hun har interviewet 20 handicappede mellem 18 og 65 år om deres oplevelser med fysisk aktivitet.

De fleste fortæller om dårlige oplevelser med skolens idrætsundervisning. Mange oplever følelsen af utilstrækkelighed.

– Jeg gik selv fra at være idrætshader til træningsnarkoman, og det at være fysisk aktiv giver mig tryghed, energi og udstråling. De handicappede, jeg interviewer i min ph.d. siger, at idrætten giver dem succesoplevelser, og det vil jeg gerne sætte fokus på. At være handicappet er jo bøvlet, og man har en krop, der er lidt i vejen. Det handler om at finde en fysisk aktivitet, der passer til én og ens handicap, pointerer Anne-Mette Bredahl.

For hende er det at stå på ski det helt rigtige.

– Alting fungerer, og jeg og min krop er på samme hold.

En spastiker i undersøgelsen siger: «På en hest fungerer det, og der har jeg en pause fra det at være handicappet. Et frirum.» En blind siger: «Et løbebånd giver mig en masse frihed og overskud.»

– Det er i mange forskellige aktiviteter, de har fundet deres frirum, og det er afsættet i de 20 interview. Jeg kan bidrage med at finde de aktiviteter, der er deres frirum. Det, der giver dem gejst og energi. Jeg synes, der har været for meget fokus på, hvad der er godt for éns handicap i stedet for at se på, hvad der giver livskvalitet, siger Anne-Mette Bredahl.

Fordel at bo i Norge

Hun er glad for at bo i Norge, fordi der er mange fordele ved det. Bl.a. fordi hun kan kombinere skiløb og arbejdet som psykolog.

– Her er gode betingelser for handicappede. Jeg kan f.eks. tage en taxa til og fra arbejde helt gratis. Det findes ikke i Danmark, og det er en kæmpe lettelse for mig og mit liv.



UHELD: Tung sne, styrt og en brækket ski var dagens forhindringer. Det blev derfor ikke til medaljer, men en 7. plads. Alligevel er der plads til smil for Monica Berglund og Anne-Mette Bredahl.

Næste vinter PL er i Sochi i Rusland om fire år. Anne-Mette ved ikke helt sikkert endnu, om hun vil satse på det.

– Det skal vi nok have familieråd om. Folk i handicapidræt er generelt ældre, og jeg er træningsnarkoman og kan godt li' at være i god form. Træningen hjælper min hverdag, men nu får vi se, siger hun med et skævt smil.

Hun bor sammen med sin engelske mand i Oslo. Han er seende, og sammen fik de sønnen Marcus for halvandet år siden. De var begge med i Vancouver, ligesom Anne-Mettes forældre var det.

Hendes sygdom er arvelig, men hun understreger, at risikoen er lav, for at sønnen Marcus får den.

Hun slutter af med at sætte både sin egen og andre handicappedes situation i relief:
Tag ét skridt ad gangen. Jeg tog selv ét ad gangen og er endt der, hvor jeg er i dag. Jeg har ikke store, forkromede planer, men jeg er åben over for, hvad der venter om hjørnet.

ANNE-METTE BREDAHL

- 45 år. Født i København. Blind siden hun var 22 år pga. genetisk sygdom
- Har deltaget som skiskytte seks gange i de Paralympiske Lege (PL) siden 1992. Medaljer ved PL i 1994 og 1998
- Uddannet psykolog i Danmark i 1994. Psykolog på Beitostølen Helsesportscenter fra 1997 til 2002. Arbejder i dag på Norges Idrettshøyskole, hvor hun skriver ph.d. om handicappede og fysisk aktivitet
- Forfatter til bogen *Kan man løbe fra problemerne* (1997)

DE PARALYMPISKE VINTERLEGE I VANCOUVER 2010

- 12.-21. marts i Vancouver og Whistler, Canada
- Det største eliteidrætsstævne for handicappede vinteridrætsudøvere. Legene er for fysisk handicappede og synshandicappede - f.eks. amputerede, kørestolsbrugere, spastikere og blinde.
- I alt konkurrerede 505 atleter fra 44 nationer i fem idrætsgrene ved PL i Vancouver: alpinski, langrend, biathlon (skiskydning), kørestolscurling og kælkehockey.
- De første Paralympiske Vinterlege fandt sted i Örnsköldsvik, Sverige, i 1976.

Teksten sto på tryk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 47, nummer 5, 2010, side 428-432

TEKST OG FOTO:

Per Vinther/ Periskop