

Tom Henning Øvrebø



1. Kan du fortelle litt om deg selv og din bakgrunn?

Jeg begynte å studere grunnfag på idretthøgskolen i Oslo, men merket at det å studere bare idrett ikke var noe for meg, og byttet senere til grunnfag psykologi. Interessen for psykologi ble vekket allerede ved idrettslinjen da jeg gikk på videregående, uten at jeg var frelst av den grunn. Jeg tenkte det kunne være et interessant fag å studere, da jeg enda ikke var helt sikker på hva jeg skulle bli. Jeg fikk «laudabel» - med andre ord godkjent for å studere videre etter grunnfag, men den gang var det lang ventetid, og jeg tok mellomfag sosiologi og jobbet et år som lærer i mellomtiden.

“*Jeg ønsket i utgangspunktet ikke å bli kliniker.*”

Jeg ønsket i utgangspunktet ikke å bli kliniker. Jobbet litt for en barnevernsinstitusjon samtidig som jeg også kjørte drosje. Jeg hadde planer om å starte egen praksis, men dette virket litt skummelt i starten. Jeg valgte derfor å ta en delttidsstilling i NAV som min første jobb – et sted jeg jobbet i nesten ti år før jeg gikk videre. Parallelt med dette begynte jeg så smått å bygge opp min private praksis, samtidig som jeg også jobbet som fotballdommer. I 2008 tok jeg et års permisjon fra NAV, og etter dette har jeg drevet egen praksis samtidig som jeg er ansatt i en 50 % stilling ved Olympiatoppen.

2. Hvordan er en typisk hverdag for deg på jobb?

Det fine er at jeg ikke har en typisk hverdag. Jeg fikk etterhvert smaken på det å være kliniker, og nå jobber jeg mye klinisk, noe med veiledning og endel foredrag og undervisning. Den typiske hverdagen innebærer altså mye variasjon, noe som passer en rastløs sjel som meg godt. Jeg trives godt med reising og med det å oppleve nye settinger.

“*Den typiske hverdagen innebærer altså mye variasjon, noe som passer en rastløs sjel som meg godt.*”

Ved Olympiatoppen har vi mange ansatte med ekspertise innen idrettspsykologi, uten at de er kliniske psykologer. De fleste har en doktorgrad i idrettspsykologi, og ligger ikke etter oss når det gjelder den psykologiske kunnskapen. De kan derimot mangle noe av den kliniske erfaringen vi kan bidra med. Jeg er en av to kliniske psykologer som er ansatt på Avd. for idrettspsykologi. Vi jobber både klinisk og mer prestasjonsrettet. Men vi har også en helseavdeling der det jobber flere psykiatere. Disse vil som regel ta seg av mer

alvorlige tilfeller av spiseforstyrrelser og lignende.

3. Du driver med kognitiv terapi. Hva førte deg innpå akkurat denne spesialiseringen?

Det er litt tilfeldig, men samtidig så var det en retning jeg fort fikk sansen for jo mer jeg leste om den. Jeg liker at den er korttids- og mestringsorientert, og bidrar til å gi folk gode verktøy til å håndtere ulike vanskeligheter. Og jeg liker at den gir terapeuten muligheten til å være aktiv og deltagende. Jeg føler jeg får mer energi av å jobbe som terapeut når jeg kan ta en slik aktiv rolle.

Den kognitive tilnærmingen har også overføringsverdier utenfor terapirommet, og jeg merker at jeg får bruk for den både i idretten og andre områder i livet. Om jeg ikke har blitt frelst, så har jeg ihvertfall funnet en retning som fungerer for meg og som jeg ser fungerer ovenfor de jeg jobber med. Jeg har også tatt en veilederutdanning i kognitiv terapi, og holder nå på med det første året i metakognitiv terapi. Kursnsvarlig er Hans Nordahl (ansatt ved NTNU), og han er en fantastisk ressurs på dette området.

“*Den kognitive tilnærmingen har også overføringsverdier utenfor terapirommet [...] jeg får bruk for den både i idretten og andre områder i livet.*”

Jeg finner det veldig tilfredstillende å lære nye ting og ha en variert hverdag slik jeg har nå. Det gir meg nye impulser og mulighet til å samarbeide med kolleger på en helt annen måte enn hvis jeg bare skulle drevet egen praksis.

4. Hvordan har det vært å kombinere jobben som fotballdommer med jobben som psykolog?

Jeg har vært fotballdommer lenger enn jeg har vært psykolog, og har på en måte hatt to parallelle yrker hele veien. Jeg ble internasjonal fotballdommer allerede i 1994 mens jeg studerte. Med opp til 120 reisedøgn i året sier det seg selv av man må ha en fleksibel arbeidsgiver. Jeg har vært så heldig at jeg både på Blindern og i min første jobb i NAV fikk tilrettelagt studier og jobb rundt dommerarbeidet.

5. Kan du beskrive de beste og verste sidene med jobben din?

“

Enten det er snakk om terapi, veiledning, prestasjonspsykologi eller annet, så er det å kunne utgjøre en liten forskjell veldig givende.

De beste er helt klart det å kunne jobbe med folk. Enten det er snakk om terapi, veiledning, prestasjonspsykologi eller annet, så er det å kunne utgjøre en liten forskjell veldig givende. Det verste er når man føler man kommer til kort, enten i forhold til egne eller klientens forventninger.

Eksempelvis når man avslutter terapien og klienten går ut døren og man tenker: «hva nå? Hvordan kommer dette til å gå videre?». Den følelsen av å ikke vite, å ikke kunne være sikker på om jobben man har gjort vil gi varige positive

resultater, kan være utfordrende til tider. Når det er sagt så føler jeg de usikkerhetene man føler på forsvinner mer med erfaring. Man lærer seg å stole på seg selv og klienten, og klarer å legge slike problemstillinger bak seg.

6. Hvordan påvirker jobben privatlivet ditt?

Jeg føler jeg er flink til å legge jobben fra meg når jeg drar for dagen. Men noen ganger vil man selvsagt kunne virke litt innesluttet og betenksom ovenfor de nærmeste, uten at man nødvendigvis merker det selv.

7. I 2009 var du utsatt for et enormt press etter du dømte Chelsea mot Barcelona i Champions League. Hvordan taklet du dette?

Når man dømmer en kamp i CL er det klart at det er stort press. De fleste dommere på dette nivået er psykisk sterke, og har gjennomgått mental trening på forhånd. Man er forberedt på hvilke situasjoner som kan komme, samtidig som man har erfart at slike stressende situasjoner går over etterhvert. I mitt tilfelle hadde jeg god støtte fra venner, familie og kolleger. Samtidig er det viktig å minne seg på at det bare er fotball. Jeg har gjennom yrket sett folk i klart mer stressende situasjoner enn hva jeg selv var i, og det hjalp meg å sette ting i perspektiv.

8. Hvordan har du utviklet deg som person og psykolog fra studieliv til nå?

Jeg håper jo jeg har blitt litt mer voksen! Etterhvert får man også mer faglig og personlig trygghet som gjør at man klarer å stå i disse tvilstilfellene i større grad. Man blir tryggere på rollen sin og tar ting mindre til seg. Så utviklingsmessig vil jeg absolutt fremheve trygghet som et nøkkelord. Min erfaring fra fotballen, det å «stå i krigen», gjøre feil og erfare at det går bra, har også gjort meg mer tryggere i psykologrollen.

“

Min erfaring fra fotballen, det å «stå i krigen», gjøre feil og erfare at det går bra, har også gjort meg mer tryggere i psykologrollen.

9. Hva er dine fremtidsplaner?

Fortsette å utvikle meg i psykologrollen, og fortsette å lære mer om psykologi. Og så har jeg en personlig drøm om å kjøpe meg seilbåt og lære meg å seile. Innbiller meg at seiling er den optimale avkoblingen fra en hverdag hvor man mer eller mindre er online hele tiden.

10. Hvilke råd ville du gitt kommende psykologstudenter?

Følg interessene dine og ta vare på nysgjerrigheten. Og ikke minst: skap deg et godt faglig nettverk og ha

det moro.

11. Har du en funfact om deg selv?

Jeg kjørte drosje i over ti år, og kan trygt si at den beste erfaringen jeg har hatt i forhold til det å lære mennesker å kjenne! Jeg jobbet også på sterk avdeling ved Gaustad noen år og ble kjent med mange fantastiske mennesker som slet med ulike tunge lidelser. Men det å sette seg i drosjen i julebordstiden ga en helt annen erfaring – man treffer så mange ulike mennesker og skjebner, og lærer seg virkelig å sette fokus på det mellommenneskelige.

Av Grunde Varting
Publisert 19.01.2014

Tom Henning Øvrebø på nett:

[Hans private firma](#)
[Profil ved Olympiatoppen](#)

Fra media:
[Får fremdeles drapstrusler fra chelseafansen \(TV2.no\)](#)
[Kan ha kostet Chelsea en milliard \(NA24.no\)](#)

[Trykk her](#) for flere intervjuer med ferdig utdannede psykologer!

Kommende arrangementer

Fant ingen arrangementer.

- Kategorier
- Fagdag erfaringer
 - Sosialt
 - Arrangement
 - Fagdag

Psykolosjen på Twitter

Her kommer Tweets

Tilbakemeldinger?

Losjen vil gjerne høre fra deg hvis du er fornøyd, misfornøyd eller har forslag til noe vi kan arrangere - send oss en mail på psykolosjen@gmail.com!

Følg oss:  

Kontaktinfo & kontaktskjema

Login for styremedlemmer