



Jernkvinde. Når Kaisa Jakobsen i dag deltager i VM i triatlon på Hawaii, er det et trofæ i kampen mod den kræftsygdom, som hun har bekæmpet med hård træning. For sporten er hendes måde at komme i kontakt med sin egen krop på.



Nærkontakt med kroppen



Af Christina Bølling // lordag@berlingske.dk
Foto: Erik Refner // ere@berlingske.dk

»Jeg er jo finne,« griner 47-årige Kaisa Jakobsen, som om det forklarer alt. Nationaliteten forklarer i hvert fald noget, for der dukker straks indre billeder op af en senet kvinde på langrendsski, der slider sig tavst og målrettet gennem en arktisk snestorm. Man kan nærmest mærke varmen fra de rødglødende saunasten og høre birkerisenes små præcise sadistiske svirp. Jo, finnerne kan noget med at mestre fysisk smerte.

Og mørkhårede Kaisa Jakobsen med de lysende blå øjne er da også en mester i at æde sig selv. I dag står hun, hvis man skal tro hende selv og andre danske triatleter, til en topplacering for Danmark, når VM i triatlon afholdes på Hawaii for 33. gang.

Fornavnet har Kaisa med fra sit finske ophav. Efternavnet har hun giftet sig til, da hun lærte sin danske mand Frank Jakobsen at kende. De mødtes i 1988 på den græske ø Kos, hvor de begge arbejdede som rejseledere og opdagede, at de var omtrent lige vilde med at rejse og dyrke sport. Om sommeren svømmede og mountainbikede de bl.a. på Mallorca, om vinteren stod de på ski i Alperne.

I dag har sporten helt taget over, eftersom Frank også er aktiv i sin hustrus karriere som triatlet. Nogle uger betyder det 25 timers træning, i andre bliver det »kun til 12 timer«.

»For andre må det jo lyde som sindssygt meget træning. For mig har det været omvendt: jeg har skullet lære mig selv at holde fridage. Men i år har jeg fået den helt perfekte blanding af målrettet træning, tilstrækkelig hvile, sund kost og mental træning,« forklarer Kaisa Jakobsen med melodisk accent.

Hendes form er lige nu en tidsindstillet bombe, klar til at gå i luften i dag, når hun satser på at blive verdens bedste kvindelige triatlet i sin aldersgruppe på 45-49 år i Ironman-distancen, der består af 3,8 km crawl i Stillehavets strøm og bølger, 180 km cykling svarende til København-Middelfart og som afrunding 42,2 km maraton.

»Det handler om én ting: Viljestyrke. Jeg håber på at vinde – det vil være mit livs bedste fødselsdagsgave (Kaisa fylder 48 to dage efter VM, red.) Og så er det samtidig min personlige sejr over kræften og en hyldning til livet. Jeg dyrker ikke triatlon for at bevise noget over for nogen andre. Det er et privat manifest, noget, jeg har med mig selv. Da min mor ringede for 13 år siden, og sagde, at jeg skulle kontakte lægen øjeblikkelig, vidste jeg bare, at kirurgerne havde fundet noget grimt i den knude, jeg havde på halsen. Jeg var overbevist om, at jeg skulle dø,« siger Kaisa Jakobsen.

»Jeg har altid godt kunnet lide sport, men da jeg fik kræft, blev sporten pludselig en slags livsnerve. En måde at holde mig selv mentalt og fysisk oppe på. Det gør noget ved én at have haft døden så tæt på. Frank spurgte mig helt hypotetisk, da vi sammen startede rejsen

Blå bog

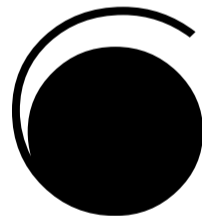
■ 47 år

■ Triatlet, personlig træner og løbecoach

■ DM i triatlon flere gange, 2009 podieplacering i VM på Hawaii, 2010 vinder i Ironman Mexico/Cozumel, vinder i Int. Triathlon Abu Dhabi 2011 i alderskategorien 45-49 år.

■ Forsøger i dag at vinde VM på Hawaii. Læs mere på <http://ironmanworldchampionship.com>

■ Dansk gift, finsk statsborger, men stiller op for Danmark



Jeg har altid godt kunnet lide sport, men da jeg fik kræft, blev sporten pludselig en slags livsnerve. En måde at holde mig selv mentalt og fysisk oppe på. Det gør noget ved én at have haft døden så tæt på.



mod målet, at vinde VM på Hawaii, om jeg også ville træne så hårdt, hvis ingen »kiggede« på. Hvis der ikke var medaljer, heppekor og podium? Og jeg kunne svare helt ærligt: Det er ikke derfor, jeg gør det. Jeg dyrker triatlon, fordi det giver mig en følelse af at være i nærkontakt med min krop. Er den stærk? Rask? Syg? Træt? Jeg har en klar fornemmelse af, at hvis jeg var rigtig syg, ville jeg ikke kunne præstere det, jeg gør. »Men skal man absolut dyrke verdens hårdeste sport for at kunne mærke sin krop?« kunne du selvfølgelig spørge. Og nej, selvfølgelig er det ikke nødvendigt. Men jeg bliver så stolt af mig selv over, at jeg kan,« siger Kaisa Jakobsen.

»Min sygdom har ikke gjort mig bange for døden, den har tværtimod gjort mig tændt på livet.«

HUN FIK KONSTATETERET KRÆFT i skjoldbruskkirtlen i 1998 og er siden blevet opereret to gange for kræft. Sidste gang havde kræften spredt sig og gav smerter i hele højre side af brystet og halsen, så Kaisa nærmest ikke kunne løfte sin arm.

»Den italienske læge, jeg opsøgte, fordi vi på det tidspunkt arbejdede i Italien, mente, at smerterne skyldtes træningsømheden. Det var i hvert fald ikke noget med kræften. Og min fysioterapeut tapede mine skuldre op, fordi han var sikker på, at jeg øm på grund af dårlig holdning,« siger Kaisa.

Men det var kræft, igen. De finske kirurger havde muligvis ikke fået alle kræft-cellerne i første hug, så i anden ombæring fik Kaisa fjernet hele skjoldbruskkirtlen plus det brystvæv, hvor der var spredning. Efterbehandlingen bestod i, at hun fik en radioaktiv jodkapsel og blev isoleret i flere dage og gik i adskillige uger uden skjoldbruskkirtel.

»Jeg slap for kemo eller stråler, men det var ikke for tøsedrenge alligevel. Det er en hård kur,« forklarer Kaisa Jakobsen, som har været så radioaktiv to gange, at hun ikke måtte være sammen med andre mennesker af hensyn til strålerisiko.

»Isolationen er slem, men det værste er, at ens stofskifte bliver slået helt i smadder. Det er jo skjoldbruskkirtlen, der producerer de hormoner, der styrer stofskiftet, så når man mangler den, skal man have tilført hormonet thyroxin medicinsk resten af livet,« forklarer Kaisa Jakobsen, som udover sin daglige medicin møder til kontrol hvert halve år for at få reguleret sin dosis.

»Det går jo ikke, at jeg får et for sløvt tikkende stofskifte eller et speedet. Som atlet er lige præcis den del ret besværlig. For mit stofskifte er jo et vigtigt parameter i min træning, og når jeg træner hårdt i perioder, f.eks. når jeg er på træningslejr i Boulder, USA, eller på Playitas, Fuerteventura, påvirker det jo også stofskiftet,« forklarer Kaisa Jakobsen, som nægter at bruge kræfter på at ærgre sig over de uheldige ting i hendes forløb.

»Du møder gode og dårlige læger. Du kan få gode operationer, og andre, der er knap så vellykkede. Men i stedet for at se passivt til eller

føle sig som offer, gælder det om at være superopmærksom i forløbet. Du skal ikke tage alt for gode varer, du skal turde stille lægerne alle de vigtige spørgsmål og »skrue på alle de knapper«, du kan selv. Din kost og træning, hele din livsindstilling, fokus og de mål, du sætter dig i livet, er dit eget ansvar. Jeg kan mærke, at jo mere, jeg fokuserer på det, der virkelig betyder noget i mit liv – her tænker jeg både sportsligt og personligt – jo bedre har jeg det,« siger Kaisa Jakobsen, der i høj grad føler, at hun har teten i forhold til sin sygdom.

13 ÅR ER GÅET, siden hun fik konstateret kræft første gang. 13 år med intens sport, så snart energien har været der. Viljestyrken har hele tiden været der.

»Men du kan ikke sige viljestyrke uden samtidig at sige prioritering. Når du vælger til, er du også nødt til at vælge fra. Jeg starter ofte mine foredrag med at spørge tilhørerne, om de ser fredagsunderholdning i fjernsynet. Det gør de fleste jo. Så siger jeg: »Jeg håber, I får nået det, I virkelig elsker, i løbet af ugen?« Det lyder skrapt, men vi klager altid over, at vi ikke har tid til det vigtige. Men det er prioriteringen, der halter. Hvis du har tid til at se X-Factor, har du også tid til at løbe en tur, lave sund mad eller skrive et brev til én, du elsker,« siger Kaisa. Hun ved godt fra sit eget forløb, at det kan være hårdt at få snøret løbeskoene.

»Jeg har bogstaveligt talt kravlet af sted i perioder. Efter sidste »operationstur« måtte Frank lade, som om han også løb, selv om han lige så godt kunne have gået ved siden af. Så langsomt løb jeg,« griner hun.

For to år siden passerede Kaisa Jakobsen den skelsættende femårsdag, som alle kræftpatienter venter på.

»Lægerne raskmelder dig først, når der ikke har været tilbagefald i fem år, indtil da skal du gå til kontrol. Men jeg valgte IKKE at vente, for skal man så bare gå og vente på at få »go« til leve i de år, man går til halvårlige kontroller? Jeg valgte sporten! Det blev så min måde at være i nærkontakt med min krop på. Når jeg trænede, vidste jeg, at jeg gjorde noget godt for mig selv,« siger Kaisa Jakobsen, som har valgt børn fra i sit liv, blandt andet på grund af usikkerheden i forhold til sin sygdom.

»Det er ikke et nemt valg, men det er det rigtige, når man har været så syg. Men det er ikke et pludseligt valg, som vi har truffet. Det er kommet glidende, først i kraft af vores livsstil og senere på grund af min kræft,« siger hun og understreger, at fravalget ikke fylder i hverdagen, som det måske ville gøre for andre.

»Jeg er jo tilfreds med mit liv. Jeg føler, at sejren over kræften har været et fælles projekt, som vi er lykkedes med. Mit eksempel kan forhåbentlig inspirere andre til at besejre kræften stort!«

I dag går det løs på Hawaii. Kaisa Jakobsens mål svarer tidsmæssigt til en fødsel: 10,5 timer med smerte, op- og nedture. Og den vildeste lykkelige, når målet er nået. **B**