



Fighter: Rusen tok rotta på balansen til Kari Ingeborg Skjelsvold. Gåturen med staver, sammen en treningskontakt, var starten på veien tilbake til kontroll over egen kropp.

Alkoholen fikk henne i knestående og angsten jaget det sosiale livet på dør. Treningskontakt ble starten på en tur mot nye høyder.

TEKST | **PIA MARIE LERSETH**
 FOTO | **MARIUS LANGFJORD**

– Det føles godt å ha tatt tilbake kontrollen over egen kropp, sier Kari Ingeborg Skjelsvold. Vi møter den vevre kvinnen i 50-årene hjemme i rekkehusleiligheten på Ørmelen i Verdal. Hun snakker klart og reflektert om livsreisen de siste åtte årene har tatt henne med på.

– Etter to skilsmisser og åtte vanskelige og turbulente år, ble det en vane å ty til rusen som medisin, forteller Kari.

Med alkoholmisbruket fulgte depresjonen, og så kom angsten og la sin klamme hånd over hverdagen.

– Jeg jobbet i Telenor, ved 1881 og leveransesvikt-avdelingen i Steinkjer. Men da avdelingen ble nedlagt, og jeg ble arbeidsledig var det dråpen som fikk begeret til å renne over, bokstavelig talt. Drikkingen tok helt overhånd. Angsten ble så sterk at jeg var livredd for alt. På det verste var det en enorm overvinnelse å ta toget alene fra Verdal til Levanger, sier Kari.

Vendepunktet kom da Kari gjennom fastlegen fikk kontakt med rusomsorgen i Verdal i 2010. Det ble utarbeidet en individuell plan, og pratet om ulike tiltak som kunne være til hjelp.

– Da det ble foreslått treningskontakt, var jeg i utgangspunktet litt skeptisk. Jeg har aldri vært en person som har trent noe særlig. Men samtidig var jeg villig til å forsøke alt for å komme ut av den vonde sirkelen med alkohol og depresjon, sier Kari.

53-åringen ble satt i kontakt med en lokal dame som var utdannet treningskontakt.

– Vi startet med gåturen én gang i uka, og avtalte fra gang til gang. Jeg var helt avhengig av å bli pushet, for dørstokkmila var helt uoverstigelig for meg på egen



GIKK FRA RUS TIL TOPPS PÅ GALDHØPIGGEN

hånd. Som innflytter var det å gå tur en super måte å bli kjent i nærmiljøet på, forteller Kari, som flyttet fra Gausdal til Verdal i 2007.

– Vi gikk med staver, fordi rusmisbruket hadde gått ut over balansen min, sier hun og skjenker rykende varm te i keramikoppene på bordet.

Treningskontaktordningen har siden 2009 vært et samarbeid mellom Helse Nord Trøndelag HF Sykehuset Levanger, Fylkesmannen, fylkeskommunen, samt kommunene Levanger, Verdal og Steinkjer.

– Kommunene i Nord- Trøndelag, og spesielt Levanger, var tidlig ute med å ha fokus på fysisk aktivitet som betydningsfullt for den psykiske helsen. Allerede i 1995 startet et samarbeid mellom Sykehu-

set Levanger, Psykiatrisk klinikk og fylkeslegen med fokus på å spre kunnskap om fysisk aktivitet, friluftsliv og psykisk helse, forteller Arne Okkenhaug, rådgiver ved Psykiatrisk klinikk Sykehuset Levanger.

Treningskontakten er en person som har gjennomført et kurs på 16 timer i planlegging og tilrettelegging av fysisk aktivitet for mennesker med psykiske utfordringer og/eller rusavhengighet.

– Ordningen inngår i kommunens tilbud om støttekontakt, og tilrettelegges for den enkelte, forteller Linda Barøy, koordinator for støtte- og treningskontaktordningen i Verdal kommune.

Samtaler, loggbok og kontinuerlig evaluering av mål, inngår i prosessen når man blir tildelt treningskontakt.

– Et vedtak varer i utgangspunktet i seks måneder, men vi har ingen begrensning eller sluttdato. I Verdal er det personer som har hatt treningskontakter i alt fra ett til fire år. Det viktigste er at vi ser en fremgang, og at man er motivert for en endring, forklarer Barøy.

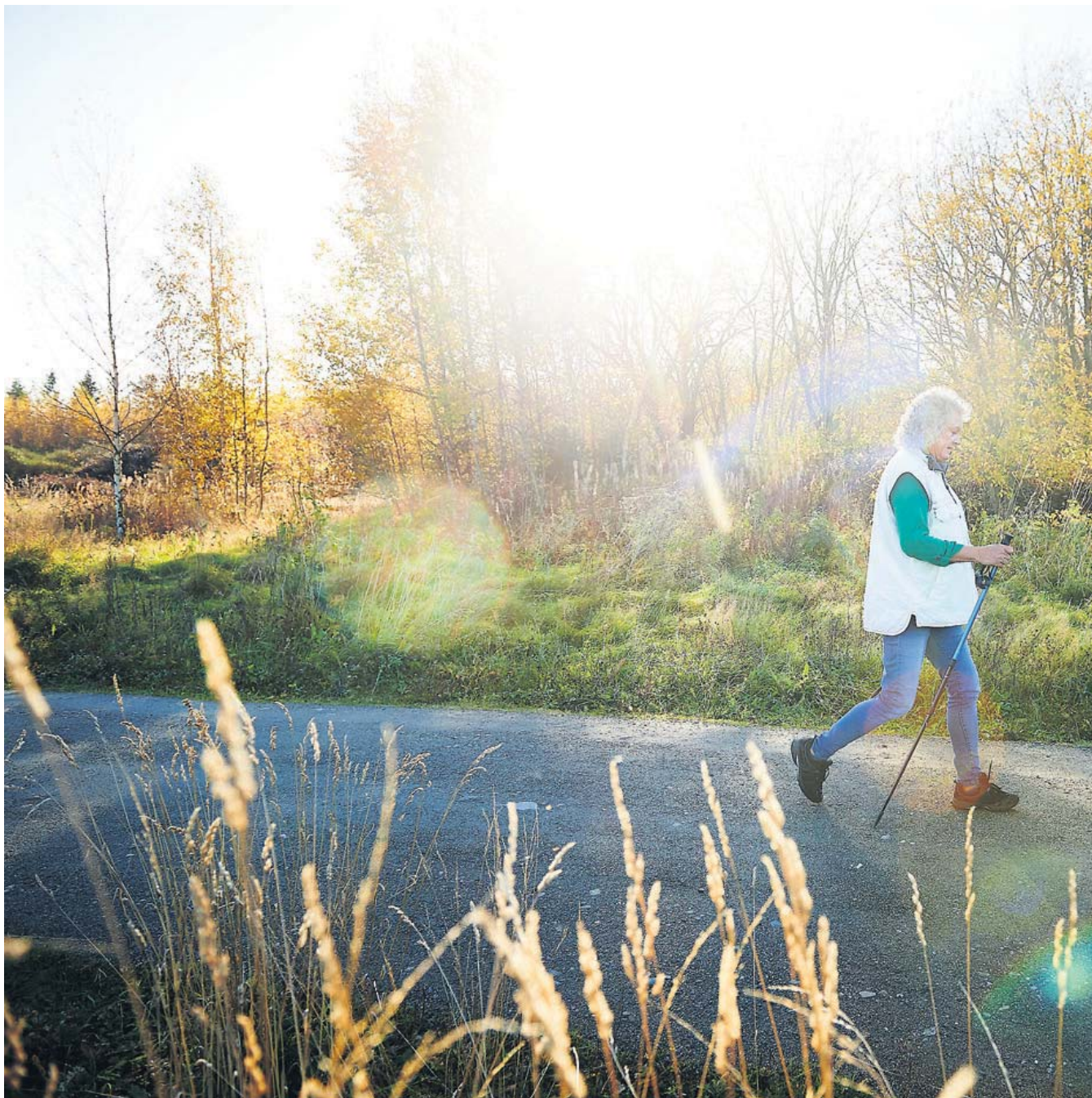
I år er det 14 personer som har fått tildelt treningskontakt i Verdal, og stort sett alle som søker får hjelp.

– Det hender vi må se om det er treningskontakt eller støttekontakt søkeren trenger, men det skal litt til før en søknad får avslag, sier Barøy.

– Det viktigste nå er å få spredt informasjon om at ordningen eksisterer, og rekruttere flere treningskontakter over hele fylket, tilføyer hun.

Fylkeskommunen har som mål at ti av fylkets kommuner skal ha etablert tilbudet innen utgangen av 2014.

– Vi trenger jenter og gutter, kvinner og menn, alt fra pensjonister til ungdommer. Det viktigste er at man har omsorg for sine medmennesker og interesse for fysisk aktivitet. Man trenger ikke være treningsfantast for å være treningskontakt, understreker Barøy. ►►



Treningskontakt: Nå er Kari delvis tilbake i arbeid og har overskudd og selvtillit nok til å hjelpe andre. Derfor er hun i ferd med selv å utdanne seg til treningskontakt.



Kommende treningskontakter: Jenny Koa (t.h.) leker trillebår med Anna-Brita Gåsbakk. Det skal være moro å trene.



Enkel trening: Tone Smulan (t.v.), Elin Brovold og Toril L. Rødal tester ut hvordan man kan bruke miljøet rundt seg for å skape lekne treningsmuligheter.



■ ■ Nå vil jeg at andre skal få mulighet til å oppleve den samme gevinsten. Jeg vil være den som stiller opp for andre!

KARI INGEBORG SKJELSVOLD

◀◀ **Pensjonisten Rolf Eriksson** hadde lyst på en aktiv pensjonisttilværelse da han avsluttet yrkeskarrieren for halvannet år siden. Med bakgrunn fra idrettsliv og atføringsarbeid var terskelen lav for å hive seg med på et treningskontaktkurs.

– Jeg fant drømmejobben etter at jeg ble pensjonist! Det er lenge siden jeg har trent så mye som jeg har gjort de siste sju månedene. Det er motiverende og gir masse energi, sier Eriksson.

Pensjonisten ble matchet med en voksen mann som var under rehabilitering, og delvis friskmeldt.

– Det viste seg at vi hadde en felles interesse for basket, så vi har spilt utendørs i hele sommer. Vi er omtrent jevn gode, så vi har det veldig morsomt sammen. Det er viktig at aktiviteten er artig, understreker treningskontakten.

Fire dager i uka, 16 timer i måneden tilbringer Rolf med mannen han har ansvaret for å følge opp.

– Vi trener også på helsestudio, og jeg har klart å lure han med på løping for å styrke kondisjonen. Målet er at han skal bli mer og mer sjølgående i løpet av ett år eller to, sier Eriksson som mener kommunene må slå kloa i pensjonistene som viser interesse for treningskontaktordningen.

– Det er ingen ulempe å ha litt erfaring med livet i denne jobben, sier han.

Joggesko og gästaver er funnet frem. Kari trekker inn den kjølige høstluften, og myser mot sola som legger omgivelsene i et magisk lys. I raskt tempo legger hun av gårde langs stien som svinger seg under E6 og ned mot Ørin.

– Den første treningskontakten min måtte gi seg på grunn av sykdom, men da fikk jeg mulighet til å være med på gruppetreninger, forteller hun.

Å trene sammen andre i lignende situasjon viste seg å være svært positivt for Kari.

– Det ga en følelse av å være en del av noe, jeg sto ikke lenger alene. Om vinteren drev vi med

styrketrening, og i sommerhalvåret begynte vi å bestige topper i nærheten, forteller hun.

Gruppen var ledet av to treningskontakter slik at det til enhver tid var mulig å tilrettelegge aktivitetsnivået for hver enkelt.

Et behandlingsopphold i Valdres, Bra mat kurs gjennom Frisklivs sentralen og frisklivsresept fra 2013 (hjelp til endring av vaner knyttet til fysisk aktivitet, kosthold og tobakk), samt fysioterapi og egentrening førte Kari videre i reisen tilbake til livet.

– Det året tok treninga helt overhånd. Jeg friskna til og følte meg så lett og god i kroppen. I en periode hadde jeg ni treningsøkter på fem dager. Jeg jobbet som frivillig for Røde Kors, som flyktingeguide, og var med på tur til Galdhøpiggen. Jeg er stolt over at jeg kom meg både opp og ned, sier Kari.

Hun erkjenner at treningskontaktordningen har bidratt sterkt til at hun klarte å stå på egne ben igjen.

– Jeg er tilbake i arbeid, og har fått fast stilling ved Bo- og dagtilbudet i Verdal kommune. Det er ikke mer enn 16 prosent, men jeg er i gang. Målet er at jeg skal jobbe mer, sier hun.

Nå ønsker Kari å hjelpe andre som har havnet i uføret.

– Jeg går på treningskontaktkurs i disse dager, og starter opp arbeidet så snart kommunen har funnet en passende match for meg, sier hun med bestemt mine.

Den blidspente kvinnen er ikke i tvil om at hun kan takke treningskontaktordningen for at hun kom seg inn i et bedre livsspor.

– **For meg** har treningskontaktordningen betydd at jeg kunne gå fra misbruk til Galdhøpiggen på ett år. Jeg ser hva det har gjort for både kropp og sjel. Nå vil jeg at andre skal få mulighet til å oppleve den samme gevinsten. Jeg vil være den som stiller opp for andre! ■



Koordinatorer: Mona Kleven Stene (f.v.), avdelingsleder ved Arken bo- og dagtilbud, støtte- og treningskontaktansvarlig Verdal kommune og Linda Barøy, spesialist i fysioterapi ved Helse Nord-Trøndelag HF, ønsker seg flere treningskontakter i kommunene.