

Treningskontakt ga betre livskvalitet

Tekst: Øystein Vik. Foto: Marius Nyheim Krisoffersen

Utviklingshemma Sunniva Eikefet treng aktivitet og mosjon som alle andre. Derfor har ho treningskontakt. Utviklinga hennar har vore eksplosiv.

25-åringane Sunniva Eikefet og Kristin Sommerschild er ute på sjøen rundt Flatøy og nyt Nordhordland på sitt beste. Berre nokre knøtt små bølger yppar seg litt, og sola kastar eit perfekt ettermiddagslys på vatnet. Sett vekk frå bading og dukking, kan ein ikkje vera meir intim med sjøen enn når ein padlar kajakk.

– Eg synest det er kjempekjett å vera på sjøen, seier Sunniva Eikefet.

25-åringen frå Alversund har cerebral parese og er psykisk utviklingshemma. Ho kunne ikkje gå før ho var sju, men no er turar på fleire kilometer daglegdags. Det meste kan gjennomførast, også for funksjonshemma, det tek berre litt lengre tid.

Utviklinga i kajakken har vore minst like stor som den til beins.

– Sunnivas utvikling har vore eksplosiv, det er heilt utruleg. Ho har gått frå å padla med ei såkalla singelåre og ikkje ville padla åleine, til å kunna gjennomføre eigenredning og padla sjølv i kajakk, seier Kristin Sommerschild, som er Sunniva Eikefets treningskontakt.

Satsar på trening

Ein treningskontakt er mykje det same som ein støttekontakt, berre at hovudformålet med samværet er å trena saman. Fem kommunar i Nordhordland – Radøy, Austrheim, Meland, Lindås og Masfjorden – har samarbeida om å utdanna 30 treningskontaktar i år. Det same skal dei gjera i 2012 og 2013. Dette interkommunale samarbeidet vert omtalt som unikt i denne samanhengen.

– Vi brukar ressursar på å utdanna treningskontaktar for å løfta helseperspektivet i tilbodet vårt, seier Nina Randal, dagleg leiar i Meland frivilligsentral og koordinator for utdanning av treningskontaktane.

Gjennom utdanninga av treningskontaktar har funksjonshemma og andre grupper som treng det, fått eit heilt nytt aktivitetstilbod. No har dei ikkje berre ein støttekontakt i livet, men ein treningskontakt som kan få dei i aktivitet.

– Det er mange som treng hjelp for å koma seg i fysisk aktivitet som ikkje klarer det anten av fysiske eller psykiske grunnar. Det at vi no har fått treningskontaktar er kjempepositivt, og eg trur behovet for dei er stort, seier Randal.

I EITT MED VATNET:
Kristin Sommerschild (til h.) og Sunniva Eikefet storkosar seg når dei padlar. Dei to er å finna i kajakken minst ein gong i veka.

Vinn-vinn-situasjon

Kristin Sommerschild er jamgammal med Sunniva Eikefet som ho er treningskontakt for. 25-åringane byrja å padla saman på padlekurs i regi av Nordhordland Padleklubb i Radøyhallen i starten av året, og dei har no begge fått ein hobby dei trivst med.

– Det å sjå at funksjonshemma også kan få ting til er meningsfylt. Gleda dei opplever ved meistring er tydeleg å sjå, seier Sommerschild.

Ho kallar jobben som treningskontakt for ein vinn-vinn-situasjon og tilrår den også for andre.

– Sunniva ser på meg som ei veninne, og eg synest det er veldig kjett. Og så er det er ein pådrivar for meg til å få trent også, seier Sommerschild.

Bra for familielivet

Å passa inn i familielivet elles, er ikkje alltid like enkelt for den som er funksjonshemma. Sunniva Eikefets familie er blitt knytt tettare saman etter at ho har vorte meir aktiv og har byrja å padla. Både mor, far og sysken padla frå før, og no kan også Sunniva vera med.

– Vi har halde på med padling nokre år. No kan Sunniva vera med og padla med dei andre syskena sine også, seier Arne Eikefet, Sunnivas far. Han seier treningskontakttilbodet og Nordhordland Padleklubbs innsats for or å integrera funksjonshemma, har vore særst positivt for hans familie.

– Det betyr kjempemykje at vi kan fungera som ein familie. At vi ikkje vert splitta når borna er i tenåra. Det er vanskeleg å halda fritidsaktivitetane samla i ein familie med både funksjonsfriske og funksjonshemma.



HJELPER KVARANDRE: Sunniva Eikefet får hjelp til påkledning og andre praktiske ting ho treng bistand til for å klara å padla. Kristin Sommerschild får hjelp av avtalane med Sunniva til å få trent.



PRIMUS MOTOR: Inkluderingsminister Audun Håland i Nordhordland Padleklubb legg ned mykje tid i at funksjonshemma og funksjonsfriske skal padla saman og på lik linje.

I kajakk kan ein tilpassa alt etter nivå, seier Arne Eikefet.

Til våren skal Sunniva padla frå Flatøy til Bergen. – Det vert mykje trening fram til det. No gler eg meg berre til å koma inn i bassenget att. Der er det varmt vatn. Eg likar det betre, smiler Sunniva.



Treningskontakter – Hordaland er et rehabiliteringsprosjekt som har fått 1 545 000 Extra-kroner. Norges Idrettsforbund står bak. Prosjektleder er Anne-Kristine Aas.