

Eiker Avis

Rolf Elsness har fått livet snudd på hodet to ganger de siste årene. Første gangen var da den spreke og aktive læreren skadet hodet i en ulykke. Han fikk konstant hodepine og øresus, og måtte stadig redusere arbeidsmengden, inntil han i 2006 ble helt ufør. Livets andre snupoerasjon har gått gradvis og vært en langt hyggeligere opplevelse.

Rolf hadde jobbet som lærer siden 1967, og trivdes godt i jobben. Ulykken som ga han redusert arbeidskapasitet ble en tøff forandring. Fra å være en aktiv mann med undervisning i gym og atskillige turer i skog og mark på fritiden, ble han plutselig inaktiv. Rolf forteller at det ble lett å gå hjemme og kjenne på ”vondtene”.

Vendepunktet kom da legen hans så at han ble rastløs og deprimert, og ga han en frisklivsresept med oppfordring om å komme i gang med aktivitet sammen med andre. ”Jeg var ikke særlig motivert, men familien min stod på for å få meg til å prøve, forteller Rolf. ”Ikke visste jeg da at det skulle komme til å bety så mye for meg.”



Rolf forteller om en tung start med frisklivstrening for to år siden. Han hadde på ingen måte tro på at dette var det rette for ham de første gangene. Kroppen hadde rørt seg lite i det siste, og humøret var heller ikke det samme gode som tidligere. Det som fikk han til å fortette tross mange tanker om å trekke seg, var det positive miljøet i gruppa med oppmuntringer fra deltakere og instruktør. Etter noen uker kom resultatene i form av bedre humør og mer overskudd. ”Etter at jeg begynte å kjenne hvor godt det gjorde meg, skulle det plutselig mye til for at jeg skulle stå over en trening”, smiler Rolf.

Frisklivssentralen som holder til på Loesmoen har to gågrupper med ulik intensitet. Hver enkelt som er med styrer tempoet selv. Rolf forteller om et inkluderende og trivelig miljø med plass til alle som ønsker å komme i bedre form.

Høsten 2008 ble Rolf forespurt om han kunne tenke seg å være aktivitetsleder for den viderekommende gruppa i Aktiv Eiker. En av fysioterapeutene ved Frisklivssentralen i Aktiv Eiker forteller at Rolf er en lun og positiv person, og at hans livserfaring og bakgrunn som gymlærer gjorde det naturlig å spørre om han kunne tenke seg et slik oppgave. Rolf forteller at akkurat den forespørselen var veldig godt for selvfølelsen. Det var godt å kunne være til nytte. ”Det var gøy å bli spurt, og deilig å tørre å si ja. Jeg hadde ikke tenkt at noen kunne ha bruk for meg på den måten.”

Rolf sier at han fortsatt har konstant hodepine og øresus, men at han gjennom det sosiale nettverket i frisklivsgruppa og bedre fysisk form, takler mer plager. Noen dager må han ta det mer med ro, og da passer det godt at alle gjør ting i et tempo som passer kropp og dagsform. Med seg på laget som aktivitetsleder har han Karen Laugerud. Det at vi er to gjør det enklere for meg å binde meg til en slik oppgave. Jeg vet at hun stepper inn dersom jeg en sjelden gang må melde forfall.

I våres var Rolf med på et prosjekt med en tøffere treningsform med gange i motbakke. Dette hadde så stor effekt på den fysiske formen at han ville fortsette med dette også. Nå trener han fire dager i uka. Han understreker at han tar hver dag etter dagsformen, og at han har måttet bygge seg gradvis opp. ”Mange er med her en eller to dager i uka, og det er helt topp”, sier Rolf ivrig. ”All aktivitet er bedre enn ingen, og uansett om det er det sosiale eller den fysiske treninger, har mange en god grunn for å prøve.”

Rolf spør oss også pent om det er mulig å komme med en oppfordring til Øvre Eiker kommune. Han håper at kommunene gjør så godt de kan for å brøyte og strø turstiene langs elva fra Hokksund til Steinberg, da dette er et viktig turområde både for Frisklivsgruppene og resten av kommunens innbyggere.