

MENINGSFULLT:

Tone har fått et nytt liv. Golfen har bidratt til mestringsfølelse og glede.

TONES SLAG FOR ET BEDRE LIV

Helt fra hun var 11 år, har Tone (49) slitt psykisk. I mange år var alt tungt og trist. Hun lå mye på sofaen og hørte kjøkkenklokken tikke, hadde få venner og var ensom. Så kom en uventet telefon!

TEKST: Mette Bugge FOTO: Mette Bugge og privat

Tone Samsonstuens hus på Vestmarka, tre mil fra Kongsvinger, minner litt om «der ingen skulle tru at nokon kunne bu». Skjønt, det er hverken bratt eller ugjestmildt, men få naboer langs grusveien – og ingen veilys.

– Jeg stortrives og er ikke redd for å være alene, sier hun.

De to hundene Linda (7), hennes pappa Mike (8) og katten Tullerusk (18) er godt selskap, som gjerne vil hilse på fremmede.

I en stor hage har de nok av tumleplass.

– Jeg elsker dyr, kommer det fra matmor.

Hun får masse kjærlighet av sine fribente venner. Tidligere har hun hatt både hest, høner, moskusender, esler og kaniner.

FIKK BARN TIDLIG

Historien om Tone starter med en ung jente som hadde en vanskelig oppvekst. Hun vokste opp med mamma og stefar på Skjetten.

– Første gang jeg var i kontakt med psykiatrien, gikk jeg i 4. klasse. Jeg var skoleflink, men slet mye med angst og depresjon. Derfor ble det vanskelig å komme seg gjennom skolen. Senere måtte jeg dele opp videregående over fem år, nettopp på grunn av psyken, forteller hun ærlig.

På en speiderleir i 1989 traff hun mannen som skulle bli ektemann og far til hennes to barn. Tone var bare 18 år da de giftet seg, men hadde flyttet hjemmefra allerede som 16-åring. Barna kom da hun var 19 og 22 år.

Familien flyttet til Eidskog i 1997, men Tone klarte ikke å kvitte seg med sine psykiske problemer fra barndoms- og ungdomstiden. Hjelpen hun fikk, ble ingen varig løsning.

– Jeg skilte meg tidlig og bodde for det meste alene med barna, som holdt meg i live de neste årene. Uten barna hadde jeg ikke levd i dag.

UTDANNING OG DIAGNOSER

Til tross for depresjoner og angst som kom igjen og igjen, klarte Tone å utdanne seg til sykepleier i 2005, med videreutdanning i psykisk helsearbeid i 2010. Det siste ble dekket av NAV.

– Jeg tenkte at jeg kunne bruke mine erfaringer til å hjelpe andre, sier hun.

Tone var imidlertid mye dårlig. Hun gikk inn og ut av psykiatrien, hadde polikliniske samtaler med fagfolk og noen innleggelser. I voksen alder fikk hun mange diagnoser som posttraumatisk stresslidelse (PTSD), Aspergers



PÅ STORTINGET: Spillerne Tone Samsonstuen (t.v.) og Heidi Thoner (t.h.) var med Marianne Smith Magelie til to komiteer for å snakke om hva Ett slag av gangen betyr.

PÅ LAG: Tone og Marianne har fått mye glede av hverandre gjennom Ett slag av gangen». Nylig avslutter hun Tone

Trener 1-kurs i golf etter 45 timers obligatorisk praksis mellom samlingene med eksamen. Hun vil hjelpe andre slik hun selv fikk hjelp til et liv med mening.



syndrom og schizofreni, ved siden av angst og depresjon.

– Jeg har vanskelig med sosiale koder, ironi, spøk og kritikk også, sier Tone og ler.

Som mamma med hjemmeboende barn hadde Tone engasjert seg på flere områder. Hun var speiderleder og satt i styret i musikkorpset, der barna var med. Før yrkeslivet var over, var hun også hovedtillitsvalgt på jobben som sykepleier. Det var ikke noe galt med evnene og ressursene, men bagasjen var rett og slett så tøff å bære. Derfor var det ingen vei utenom uføretrygd i 2014, selv om det ikke var i nærheten av noe Tone ønsket.

Nå ble hverdagen enda tyngre, siden barna hadde flyttet ut.

Få år senere var det igjen inn og ut av Sanderud på Hamar, som tilhører sykehuset Innlandet.

– Dagene gikk med til å ligge på

sofaen og telle sekunder. Jeg hørte kjøkkenklokken tikke, hadde få venner og var ensom.

Så fikk hun en uventet telefon.

OPP AV SOFAEN

I februar 2021 ringte Petter Aspebakken Linstad fra Eidskog Frisklivssentral og lurte på om hun ville prøve golf i Storhallen på Kongsvinger i regi av den lokale golfklubben og foreningen «Ett slag av gangen». Sistnevnte bruker golfbanen som mestringsarena for deltagere som har falt utenfor samfunnet av ulike grunner. Målet er å få dem tilbake til skole og jobb.

Tone var ikke uvillig, men tenkte at det var snakk om to–tre ganger. Hun tok feil.

– Jeg husker at det møtte opp syv–åtte andre fra Eidskog, og at det var moro. Alle hadde sin bagasje, så vi fikk sympati for hverandres utfordrin-

ger og ble fort venner. Jeg hadde aldri trodd at golf skulle bli en inngangsport – jeg som ikke engang hadde tatt i en golfkølle, sier hun glad.

Livet skulle komme til å ta en helt ny vending med en vei ut av uføret med nye bekjenskaper, venner og en morsom fritidssysse.

– Vi i golfgruppen fikk tidlig vite at vi skulle få Veien til golf-opplæring (VTG) og få spille ute på banen om sommeren. Vi ble veldig ivrige og fikk melde oss inn i golfklubben. Da lærte jeg mye og vokste sosialt. Felles måltider og prat etter trening betydde så mye! Disse årene har vi dratt på turneringer og overnattingsturer og fått subsidiert mat og medlemskap av Ett slag av gangen. Vi hadde ikke hatt råd hadde det ikke vært for dem. På vinteren er det innetrening i Storhallen og på simulator, forteller Tone.

Å være med i gruppen har gitt henne bedre selvtillit, og hun kjenner seg trygg og glad der.

LA OM LIVSSTILEN

Å tilhøre en gruppe hvor du kjenner på både mestring, trygghet og glede, førte til flere positive endringer i Tones liv:

– Jeg har aldri slitt med alkohol,

«Uten barna hadde jeg ikke levd i dag».

Tone

men ruset meg på sukker. Derfor gikk vekten opp, og siden jeg heller ikke var aktiv, ble det mange ekstra kilo.

Mat er for mange en måte å døyve vanskelige følelser på. På det meste veide Tone 124 kilo. Da hun startet med golf, viste tallet 112. I dag er hun midt på 90-tallet.

– Jeg fikk diabetes 2, og det motiverte meg til å gjøre noe med livsstilen. Sunn og riktig mat, og ikke minst det at jeg kom opp av sofaen, ble et vendepunkt. Nå har jeg trappet ned på bruken av antipsykotiske midler og antidepressiver, forteller Tone.

I januar målte blodsukkeret henne 25 på kvelden. Kort tid etter kostholds-omleggingen i april var hun nede i 4,7.

Tone stråler. Grønnsaker, fisk, kylling og egg er innenfor den nye kostplanen. Hun koser seg med maten. Hun kan ikke få takket Kongsvingers Golfklubb, Ett slag av gangen og Frisklivsentralen nok. Det tilbudet

NYTT LIV: Tone har fått et helt nytt aktivt og sosialt liv etter at hun ble med i Ett slag av gangen. Her koser hun seg hjemme i hagen med hundene sine.



klubben har, er godt og omfattende. Claus Mæland, medlem nummer 1 og en av dem som startet klubben, er blant ildsjelene. En annen av mentorene er Svein Einarsbø.

– Mannfolkene der er helt fantastiske. Claus trengte ny bil, og da kjøpte han en åtteseter slik at han kunne få plass til flere når vi kjører til forskjellige baner.

På Kongsvingers Golfklubb er Raimond banesjef. Tidligere var han vanekriminell.

IMPONERT OG GLAD

Marianne Smith Magelie har lyttet til samtalen mellom Tone og Norsk Ukeblad. Hun er initiativtaker til Ett slag av gangen.

– Vi bruker golf som virkemiddel for å nå våre mål. Vi jobber for å få alle tilbake til et meningsfylt liv og «normalsamfunnet» med jobb, skole og gjenforening med familien. Vi mener det finnes en plass i arbeidslivet til alle som ønsker det, sier hun.

– Jeg har kjent Tone i drøyt tre år og sett hvordan hun har utviklet seg. Det var som om vi stakk hull på en byll. Bare det at Tone nå tør å snakke om det som har skjedd, betyr så mye. Det vitner om selvtillit og trygghet, skryter Marianne.

Tone legger til:

– Med utdannelsen min føler jeg det nesten som en forpliktelse å være åpen. Ja, jeg er blitt tøffere og tør nå å ta



STØTTESPILLERE: Tone har mange gode folk i ryggen: Marianne Smith Magelie (f.v.), Svein Einarsbøl, Dag Frode Korsmo, Petter Aspebakken Linstad, Håvard Høgda og Claus Mæland.

det kan bety for mennesker som sliter. Hennes historie gjorde inntrykk.

– Vi er så avhengig av at også det offentlige stiller opp. Det nytter ikke bare å si: «Alle skal med». Klarer vi å få mennesker inn på en annen vei i livet, sparer vi samfunnet for millioner, er Mariannes kommentar.

STOLT AV MAMMA

Tones voksne barn gleder seg over den endringen mamma har gjennomgått. Maja Samsonstuen (30) bor i Alver utenfor Bergen, der hun er bibliotekar. Sønnen Martin (27) er bosatt i Tromsø og reiser verden rundt som antenneingeniør for Kongsberg Satellite Services.

– Det største er at mamma har fått et nettverk av folk å henge med. Når du ikke har en jobb, er det vanskelig å opprettholde et nettverk. Og det gjør igjen noe med psyken.

Maja forteller at hun ble overrasket da hun hørte at moren hadde begynt med golf.

– Jeg visste ikke at hun var så positiv til det.

Maja trodde at moren ville se på golf som en rikmannssport, og er glad for at den myten ikke stemmer.

Maja vet at moren aller helst vil bidra i samfunnet.

– Rent generelt har jeg tenkt på at de som trenger å være uføretrygdet, ofte er de som har kjempet hardt for ikke å bli det. De vil veldig gjerne bidra og være

en del av samfunnet. Når de ikke da kan være det, går det utover psyken.

Datteren er stolt av at moren har turt å ta sjansen på å prøve noe nytt, ha en aktivitet, møte folk og ta kurs for å hjelpe andre.

– Det er mye glede og verdi i å hjelpe andre. Og det jeg ser, er dette: Mamma er kommet opp på hesten igjen! •

kontakt med andre. Nå har jeg det så bra som det er mulig å få det!

Så mye har skjedd i livet til Tone, som ikke lenger har noe negativt å være bekymret over.

MED PÅ HØRING

Etter at Tone begynte med golf, har hun ikke vært innlagt. I sommer var hun og en barndomsvenninne hun fant tilbake til, vikarer som sykepleiere på et boligsenter for eldre. På sikt håper Tone å komme mer i arbeid.

– Hun er et skikkelig rivjern med 1000 jern i ilden, sier Marianne.

Før jul i fjor var Tone med Marianne på to høringer på Stortinget for å snakke om Ett slag av gangen og hva

ETT SLAG AV GANGEN

- En nasjonal forening som bruker golfbanen som mestringsarena for deltagere som har falt utenfor samfunnet. Målet er å få mennesker tilbake til jobb og skole.
 - Samarbeider med nærmere 60 golfklubber over hele Norge.
 - De vil i løpet av 2024 ha 3000 i fast aktivitet og 1500 som prøver seg.
 - Foreningen har 310 frivillige som bidrar med 300 000 frivillighetstimer.
 - Finansieres av det offentlige, men innbyr næringslivet til spleiselag.
- Se ettslagavgangen.no