

Fikk livet snudd i riktig retning: – Her handler det ikke om å bli god, men å høre til



ET SLAG AV GANGEN: Berit Kjernlie Jensen, Chris Thomas og daglig leder og initiativtaker nasjonalt, Marianne Smith Magelie, slår alle tre et slag for mindre utenforskap. Nå har organisasjonen nærmere 70 golfklubber landet rundt, her lokalt ønsker de at flere skal bli med på banen. Foto: Kristine Vedvik Henriksen

03.07.25 20:55

Av: [Kristine Vedvik Henriksen](#)

Et slag av gangen er et lavterskeltilbud for dem som står litt utenfor samfunnet. Nå håper de på flere deltagere i Sandefjord – og at flere skal få vite om tilbudet deres

"Et slag av gangen" er et nasjonalt initiativ som bruker golf som verktøy for inkludering og livsmestring. Tilbudet har i dag rundt 27 aktive deltakere på Sandefjord Golf, men de håper å få med enda flere.

– Mange som kommer hit har nesten aldri holdt i en golfkølle før. Det er heller ikke poenget. Dette er først og fremst en trygg arena hvor man kan sosialisere seg, kjenne på mestring og bygge seg selv opp igjen, sier Berit Kjernlie Jensen, som leder tilbudet lokalt.

Deltakerne har tilgang til banen hele fem ganger i uken, og i tillegg arrangeres det en ukentlig fellestrening med sosialt samvær før eller etter økten.

Fra nybegynner til golftrener

Chris Thomas er en av dem som har fått livet snudd i riktig retning gjennom prosjektet. Da han begynte for fire år siden, visste han knapt hva golf gikk ut på – nå er han utdannet trener.

– Jeg begynte her som en del av min egen rehabilitering. Det startet med noen slag og en kaffe, nå trener jeg nesten hver dag – til og med sammen med proffene, sier han smilende.

For Chris har golfen blitt et viktig holdepunkt i hverdagen. Det handler ikke bare om sporten i seg selv, men om fellesskapet, rutinene og muligheten til å være en del av noe.

Han forteller at han har selv sett folk gå fra å ikke forlate leiligheten sin i det hele tatt, til at de nå er å se ute på banen nesten hver dag.

– Dette tilbudet endrer liv, og gir folk en ny sjanse. Det har skjedd med meg, og jeg ser det skje med andre også.



ENGASJERT GJENG: Det er tydelig at det er et sammensveisa fellesskap som har blitt dannet både på banen og rundt kaffen. Her er det mye hjerterom. Foto: Kristine Vedvik Henriksen

En misforstått sport

Sandefjord Golfklubb har tatt imot deltakerne i Et slag av gangen med åpne armer – her har inkluderingen vært på plass fra første dag.

– Det er så mange gode ressurser i gruppa vi har her, og jeg tror vi har skapt noe helt spesielt sammen, sier Jensen.

Hun forteller at mange fortsatt tror golf er en sport for "fiffen", men det stemmer ikke.

– Hovedmålet med Et slag av gangen – og med golf generelt – er å komme seg ut i frisk luft og gjøre noe man syns er gøy. Det handler ikke om å prestere, men om å delta.

Berit understreker at klubben har alt av utstyr tilgjengelig, og at det legges godt til rette for individuelle behov – enten man sliter med beina, ikke orker å gå langt, eller trenger ekstra tilpasning for å kunne delta.

– Her handler det ikke om å bli god, men å høre til.

Vil nå ut til flere – også unge

Tilbudet er åpent for alle som kjenner på utenforskap – enten det handler om psykisk helse, rus, ensomhet, fysisk skade eller rett og slett at man har falt utenfor av ulike årsaker.

Nå ønsker de å utvide – blant annet med en ungdomsgruppe.

– Vi vet at mange unge sliter med å finne et sted å høre til. Dette miljøet kan bli et alternativ for dem som ikke nødvendigvis trives i typiske idrettslag, sier Jensen.

Samtidig håper hun og resten av gjengen bak prosjektet på et tettere samarbeid med Sandefjord kommune, og at de kan bli mer synlig utad.

– Vi ser jo at dette har en reell effekt for dem som deltar, og vi håper flere får vite at dette tilbudet finnes – det er plass til flere, avslutter hun.