ANNONSE

Lokalebedrifter
Sannidal Bilverksted a/s
Moderne verksted med dyktige fagfolk
Les mer
Blikkenslager - Ventilasjon
Tarald Jørgensen AS
DIN LOKALE BLIKKENSLAGER
Takrenner • Gradrenner • Snøsikring
Piper • Luftehetter • Taksjekk
Klikk her

ANNONSE

Lokale bedrifter
SKAGERAK TREPLEIE PEDER AARØ
Trepleie | Trefelling | Stubbefresing
Landskapspleie | Skogrydding
Klikk her
Terje Jørgensen AS
TRENGER DU ELEKTRIKER?
Nybygg og reparasjoner
Tlf: 359 81 552 - Mob: 911 35 723
Les mer her
MOFOSSBAKKE
BYGG SERVICE
per.mofossbakke@gmail.com
-Alt innen tømring!
Klikk her

ANNONSE

Lokalebedrifter
Johan Brekka
ENTREPRENØRFIRMA AS
NYBYGG • REPARASJONER
RESTAURERING
Tlf: 35 98 22 19
Les mer her

KRAGERØ ET SLAG AV GANGEN GOLF RUS PSYKISK HELSE

Michael (40) og Kjetil (47) har fått nye muligheter gjennom golf: – Man kommer som man er

KURSING: Både Kjetil (t.v.) og Michael har tatt trenerkurs og er med på å lede grupper gjennom golføvelser. Foto: Cecilie Møklegård

Av Cecilie Møklegård Publisert: 04.06.25 21:31 Del

For mange er golf en eksklusiv sport. Men hos Kragerø Golfklubb vokser det fram et inkluderende fellesskap gjennom «Et slag av gangen». Michael Nicolaysen og Kjetil Nikolaisen har begge funnet nye venner og ny mening på golfbanen.

For abonnenter

«Et slag av gangen» (ESAG) har for tredje gang arrangert nasjonal turnering på Kragerø Golfklubb. Blant de oppmøtte var Michael Nicolaysen og Kjetil Nikolaisen, som deler både etternavn og en opplevelse av mestringsfølelse etter at de ble en del av ESAG.

Nytt nettverk

– I løpet av de fire årene jeg har vært med på dette har jeg fått et større nettverk, enn det jeg noen gang klarte da jeg var rusfri i 14 år før dette, forteller Nikolaisen, med et smil.

Han beskriver det som «recovery på høyt nivå», og at alle bekymringene forsvinner så snart man kommer ut på golfbanen.

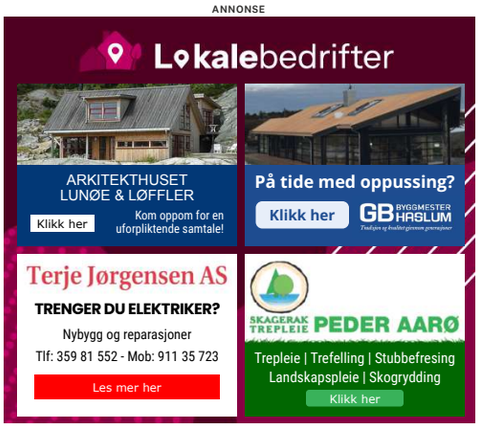
FÅTT MER: Kjetil har fått mer ut av de siste fire årene gjennom golfen, sammenlignet med de 14 årene før dette som rusfri. Foto: Cecilie Møklegård

Nikolaisen er aktiv i ettervernstilbudet til Kirkens Bymisjon, og det var her han ble invitert til golfklubben. I dag har han tatt trener 1 kurs, og er blitt en enorm ressurs for andre som ønsker å bli en del av Kragerø Golfklubb og ESAG.

Fra ettervern til trener

– Fokuset mitt er i hovedsak innenfor rus og psykisk helse, så jeg jobber tett med folk hos Brubakken evangeliesenter. Jeg ser og hører at når vi møtes og spiller golf er høydepunktet deres den uka.

ANNONSE



Det er fantastisk at et spill kan skape et så godt sosialt samvær. ESAG er et enormt tiltak, men det er tydelig at det gir resultater.

– Man kommer som man er, og uansett hvordan bakgrunn du har blir du møtt med respekt.

VARMER OPP: Michael demonstrer hvordan oppvarmingen fungerer. Det er nemlig viktig å arme opp før man kommer i gang med spillet. Foto: Cecilie Møklegård

Han husker godt første gangen han skulle prøve banen på Stabbestad, og kjente på en følelse av nervøsitet om å møte på fordommer. Men opplevelsen ble en helt annen.

– Når man kommer hit så får man et smil og et hyggelig «hei» fra de som jobber og spiller her. Jeg ble faktisk rørt da jeg opplevde det, så akkurat dette har vært helt fantastisk.

En ny mulighet

Følelsen er lik for Nicolaysen. Han ble kjent med ESAG da han begynte hos Kragerøakademiet.

– Da jeg startet hos Kragerø Akademiet så var jeg arbeidsledig. Jeg hadde noe arbeidserfaring fra Delecto, og oppfølging fra AMT. Så møtte jeg en hyggelig kar som introduserte meg for Et slag av gangen.

BEVEGELSE: I denne øvelsen begynte man som en liten and, og gjennom stein-saks-papir er målet og ende opp som Supermann. Lyder og armbevegelser er et krav i denne øvelsen. Foto: Cecilie Møklegård

Og plutselig var det gjort. Nicolaysen fikk øynene opp for en aktivitet der han fikk møte nye mennesker og kunne lære seg noe nytt. For golf kom ikke naturlig fra første øyeblikk.

ANNONSE

– I starten ble det mye bom. Jeg så de andre rundt meg som spilte og ble veldig fokusert på at dette var noe jeg skulle bli god på. Jeg ble rett og slett veldig gira, forteller han.

Siden det første møtet har Nicolaysen nå vært med i to og et halvt år, dette er den andre sesongen hans og nylig gjennomførte han trener 1 kurs.

ISOLERT: Det var en periode da Michael hadde lite, til ingen kontakt med andre mennesker. Nå har han fått seg en enorm omgangskrets.

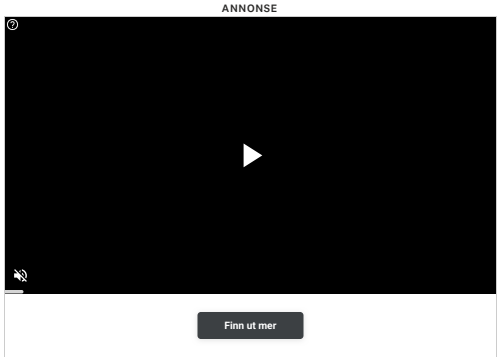
Satt mye hjemme

At livet har endret seg er det liten tvil om. Det er ikke mer enn noen år siden at Nicolaysen hadde en lengre periode hvor han oppholdt seg mest hjemme, noe som begrenset kontakten med andre mennesker. Selv med høyere utdanning og noe arbeidserfaring var det vanskelig å finne seg jobb.

– Hvis jeg skulle prøve å søke på jobber da, så ville det vært veldig vanskelig for meg, siden jeg nesten ikke hadde kontakt med andre mennesker på den tiden.

Det koster penger å spise ute eller dra på byen, og med få midler ble det vanskelig å delta sosialt. Hos ESAG betaler man en liten andel, også bidrar de med utstyr slik at det ikke ender opp med å koste stort for å være med.

ANNONSE



I tillegg får man grupper å henge sammen med.

Fokus på ungdom

Nå som Nicolaysen har fått utmerkelsen som trener, har han et ønske om å prøve å starte opp et samarbeid for å skape en plass der ungdom kan samles.

STOR INTERESSE: Michael Nicolaysen begynte med golf for et par år siden, men er blitt bitt av basillen. Foto: Cecilie Møklegård

– Michael er veldig flink med ungdom og det er gøy at han tar initiativ til et tilbud for de yngre, skyter Nikolaisen inn.

For å sjekke interessen planlegger de en åpen dag 12. juni, og håper det dukker opp nye mennesker.

Dette er målet

Det er ikke bare golf man lærer seg, men livsglede og selvregulering. ESAG bidrar til å hjelpe mennesker ut i arbeidslivet og samfunnet igjen, når de selv er klare for det.

– Det handler ikke om å være raskest mulig, men å gjøre det når man er komfortabel.

KRAFTEN BAK: Marianne Smith Magelie er drivkraften bak «Et slag av gangen».

Begge mennene skryter av Marianne Smith Magelie, som er pågangsdriveren bak ESAG.

– Målet vårt er å gi en livsstilsendring og det å få folk i jobb og skole. Når de er klare til å ta et skritt videre, så hjelper vi dem, forteller Smith Magelie.

LES OGSÅ

Alexander har stor glede av golfen - nå har de endelig åpnet golfsimulator på Årø skole

Les mer om: Kragerø Et slag av gangen Golf Rus Psykisk helse

KV - Kragerø Blad Vestmar
10 089 følgere
Følg side
Del

Se kommentarer

Flere saker

Gå til forsiden

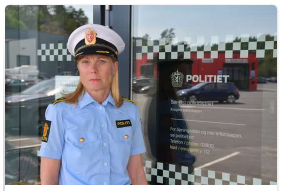
Christian bistår de som blir kvestet i båtulykker: – I ferd med å bli et samfunnsproblem

ANNONSE

Sandra ble plukket ut av Nerdrum: – Enormt privilegert

Nå er «Blekakoggen» solgt: – Vi måtte gå noe ned i pris

Her har det dukket opp et synkehull i veien



Lokal mann pågrepet i helgen – mistenkt for flere tyverier

Kommentarer til denne saken

Eldste Nyeste Populære

Debattregler

Du skriver som: Kristian Straume Mørland

Kommenter

Til toppen

Ansvarlig redaktør: Espen Solberg Nilsen • Tips oss! • Send inn video • Nyhetsredaktør: Jeanette Brubakken
• Personvernpolicy / Informasjonskapsler • Redaktørplakaten • PFU • Adresse: Postboks 55, 3791 Kragerø. Tlf: 35 98 67 00
• Utgitt av Kragerø Blad AS • Personverninnstillinger

Kragerø Blad Vestmar © 2025