

FIND GLÆDE VED AT BEVÆGE DIG



Man hører det tit: bevægelse giver godt humør. Om udtrykket kan man mene, hvad man vil, men aktivitetsweekenderne for amputerede bringer smil og latter til deltagerne

TEKST AF LAURA HANSEN

En måde at genfinde glæden ved sin krop efter en – til tider sygeliggørende – amputation kan være ved at bruge kroppen fysisk og dermed opdage alle de ting, den kan, selvom den ikke er som før. Det er i hvert fald den forståelse, som sundhedsvirksomheden Sahva har, når de planlægger aktiviteter for deres kunder.

Sahva afholder en aktivitetsweekend for benamputerede, som de kalder

Løbeskole. Begivenheden består af en weekend med et alsidigt program, hvor deltagerne har mulighed for at optimere deres brug af protesen og prøve kræfter med en række forskellige aktiviteter. Sahva afholdt i år løbeskolen den fjerde weekend i september på Musholm i Korsør.

Overkommelige udfordringer

En af årets deltagere på løbeskolen var Sebastian Lindholm Bøgh på 14 år. Han var med for første gang og helt klar til at prøve kræfter med

sin nye protese. Til dagligt møder Sebastian ikke mange andre med benamputation, han kan spejle sig i, rundt omkring i den lille by nord for Brønderslev i Nordjylland. Så inden afrejsen mod Korsør havde sommerfuglene meldt sig i maven.

“Jeg var meget spændt på, hvordan det ville blive, og hvilke mennesker jeg ville møde,” forklarer Sebastian, når han husker tilbage på weekenden, som han levede højt på længe efter.



Susanne tager turen over hallen lige som Dorte Rosenhøj.

Foto: Sahva



Foto: Sahva

Udstrækning og afspænding prioriteres efter en lang dag.



Foto: Sahva

Socialt samvær er en stor del af aktivitetsweekenden.

Der gik ikke lang tid efter ankomsten, før Sebastian åbnede op. Den første aften stod på "ryste sammen"-aktiviteter med motoriske udfordringer og efterfølgende mulighed for at spille blandt andet kørestolsbasketball og siddende volleyball. Sebastian har altid kunnet lide at spille holdsport, særligt håndbold, men har ikke haft mulighed for at dyrke det siden amputationen, så han greb hurtigt muligheden.

"Det var hyggeligt, sjovt og hårdt at være på løbeskole, men selvom det var hårdt, var det fedt at møde spændende, nye mennesker. Den fedeste aktivitet på turen var, da vi prøvede forskellige holdspil, og jeg

synes, det allersjoveste var at spille kørestolsbasket! Jeg var også rimelig god til det, jeg blev i hvert fald mandsopdækket af Daniel Wagner," fortæller Sebastian.

Over weekenden prøvede han kræfter med en række forskellige aktiviteter. Han spillede blandt andet bordtennis, floorball, rullebrætsløb, boksning, og så var han ude at løbe. For ham bød weekenden på en personlig udviklingsrejse, og det var lige det, hans mor Cathrine havde håbet, da hun tilmeldte ham.

"Han trængte til at komme ud og se, hvad man kan efter en amputation. Derhjemme er det nemt at lulle rundt og fokusere på det, der

gør ondt. Efter løbeskolen kan vi stadig have fokus på det, der fysisk gør ondt, men mentalt har han fået et helt andet overskud. Han kan adskille det, der gør ondt på grund af usikkerhed, og det der fysisk gør ondt. Det giver ham også bedre mulighed for at følge med sine kamrater," forklarer Cathrine.

Sebastian blev amputeret, da han var 11 år, og havde efterfølgende et længere sygeforløb. Han har prøvet forskellige aktiviteter siden da, men aldrig noget så intensivt og krævende – på den gode måde ifølge ham selv. Selvom Sebastian, var den yngste på årets løbeskole, er han utrolig glad for at have været med og glæder sig allerede til næste gang.



Sebastian Lindholm Bøgh, Daniel Wagner og mange flere spiller kørestolsbasket.



Sebastian på rullebræt.

Nogen at spejle sig i

Noget helt særligt ved en aktivitet som løbeskolen er, at mange med forskellige og samtidig lignende amputationer er samlet samme sted. Det giver mulighed for at se, hvad der kan lade sig gøre, når man spejler sig i de andre deltagende.

Sebastian var særligt begejstret for at være sammen med andre, der forstod ham, og som var i samme eller lignende situation. Hans mor forklarer, at det nogle gange kan være svært med kammeraterne, da de helt naturligt ikke altid forstår hans udfordringer. Løbeskolen har også fået Sebastian til at indse, at han kan meget mere, end han selv havde troet.

”Jeg kan holde til meget mere efter løbeskolen, jeg kan holde til mere motion, og så tager jeg en hel masse minder med mig. Det gør mig glad at tænke på, hvor sjovt vi havde det sammen, det var det allerbedste ved weekenden,” forklarer Sebastian selv.

En anden deltager på Sahvas Løbeskole var Dorde Rosenhøj. Hun deltog for første gang i 2019 på to underbens prøveproteser. Hun var meget spændt på at komme afsted i år, fordi hun kort tid forinden havde fået sine to første helt færdige proteser.

”Det at se at andre kan noget, fordi

de bare springer ud i det, det skubber mig i gang. For hvis de kan, så kan jeg da også med mine to underbensproteser,” siger Dorde, som griner, når hun taler om minderne fra weekenden.

For Dorde handler det særligt om den tryghed, hun oplever på løbeskolen. Med en blanding af at andre med en amputation støtter hende socialt, og at topprofessionelt fagpersonale guider hende hele vejen, så tør hun springe ud over kanten på en måde, hun aldrig havde troet mulig.

”Jeg er bare så glad, når jeg er sammen med andre, der er i samme båd som mig. Jeg har det godt, for vi er der alle for at hjælpe hinanden. Jeg kan leve længe på sådan en weekend, og jeg er høj på det i flere måneder efter. Det gør mig godt!”

Kom på løbeskolen med et mål

Dorde havde allerede rykket sig langt siden sin første deltagelse på løbeskolen, og inden deltagelsen for anden gang havde hun mentalt forberedt sig. Det første år deltog hun på to prøveproteser, som gjorde, at hun ikke måtte belaste dem for meget. Derfor måtte hun eksempelvis ikke cykle.

”Fra første til anden gang på løbeskolen var der stor forskel for mit vedkommende. Jo længere tid, du har været amputeret, jo bedre bliver du til at håndtere de der stænger, du går på. Med testhylster måtte jeg ikke cykle, men jeg fik mine første endelige hylstre lige før weekenden i år, så nu skulle det være. Det var mit mål at komme til at cykle igen – og det blev en kæmpe juhuu oplevelse for mig,” beretter Dorde, som endelig kom op at cykle på to hjul, efter hun blev amputeret i 2016.

Dorde føler, at hun kan mange flere ting i sin hverdag, end hun kunne før. Det skyldes blandt andet, at hun har fået en masse gode råd fra fysioterapeuter og bandagister til, hvordan hun skal klare hverdagens strabadser. Hun føler sig også mere modig, og derfor vil hun nu lave sin gamle el-cykel en smule om, så hun kan komme til at cykle på to hjul til sommer.

Følelsen af at være modig ramte hende allerede under løbeskolen, da hun kastede sig ud over gymnastiksalen med svævebanen på Musholm.

”Jeg har altid haft højdeskræk, så at springe ud var virkelig noget, jeg skulle overvinde! Nu har jeg ikke mine egne ben mere, men jeg skal nok finde en måde at lande på all-

gevel. Det skræmmer mig ikke mere at falde, for jeg har lært teknikker, der gør, at jeg ikke er angst for at være amputeret! Jeg ved, hvordan jeg kommer op igen, og det er bedre, end hvis der er nogen, der skal samle mig op,” siger Dorde, imens stoltheden strutter ud af hende.

Liv i bevægelse

Sahvas mission er at skabe mulighed for et liv i bevægelse. For en af firmaets fysioterapeuter, Paulette Larsen, er det vigtigt at understrege, at skabe liv i bevægelse kan gøres på mange måder. Bevægelsen i livet kan være alt fra fysisk bevægelse til store og mindre mentale forandringer.

”Med Sahvas Løbeskole har vi mulighed for at facilitere en weekend, der giver glæde – glæde ved at bevæge sig og ved at være sammen med andre. Det er bare fantastisk, når man når der til, hvor protesen bare er en del af kroppen.



Det med at se andre kan noget, fordi de bare springer ud i det, det skubber mig i gang. For hvis de kan, så kan jeg da også med mine to underbensproteser

Det kræver både fysiske og mentale overvindelser. Men når jeg kan se, at kroppen bare stråler af glæde, så er det dét, der giver mig energi i mit arbejde,” siger Paulette tilfreds.

Hun er en af hovedaktørerne bag løbeskolen og sætter gerne alle sine ressourcer af til at sørge for, at tilbuddet bliver bedst muligt.

Næste Løbeskole afholdes i 2023.

Cyklerne blev tilpasset, så alle, der ønskede det, kunne komme på tur.

