

Etter en MC-ulykke våren 2003 var Siv Jorunn Fossum spådd en framtid i rullestol. Nå har hun gått sine første steg uten krykker, vil tilbake på motorsykkelen og akter å bestige en fjelltopp. Men først vil hun bli varm i trøya i sin nye jobb.

Trening har en viktig plass i Siv Jorunn Fossums hverdag. Hun har en inkomplett ryggmargsskade, og har blant annet gjennom forsiktig sykkeltraining bedret funksjonsnivået.

# Målbevisst realist

Tekst: Hanne Løkås Veigård Foto: Bjørn Erik Rygg Lunde og private bilder

Hjemme i Louise Engens vei i Bodø forteller 32-åringen om ulykken for fem år siden. Hun hadde allerede kjørt sykkel i flere år, og nylig skiftet til en funkklende rød Yamaha 600.

## TRØNDERKATTA

– Modellen het YZF Thunder Cat. Den ble selvfølgelig straks omdøpt til trønderkatta, ler Siv Jorunn, som er fra Skogn i Nord-Trøndelag. Etter 10 år i Bodø snakker hun fortsatt trønderisk.

Ulykken skjedde 31. mai 2003. Hun var på vei hjem til ferie i Trøndelag med motorsykkelen, etter å ha vært med på å arrangere et kjøreteknisk MC-kurs i Mo i Rana. Ti mil sør for Mosjøen, på tørr og fin asfalt, kjørte Siv Jorunn av veien. Etterforskningen konkluderte med at hun holdt mellom 60 og 90 km/t

i 80-sonen, men ulykkesårsaken er ukjent.

## – NO GÅR DET GÆLI

Da hjulene plutselig kom utenfor asfaltkanten og sykkelen styrtet i grøfta, tenkte Siv Jorunn at «no går det gæli». Og det gjorde det. Hun landet på hodet og ble liggende på magen.

– Jeg var våken og bevisst hele tiden. Jeg husker at jeg prøvde å reise meg, men kunne bare bevege overkroppen. Det kjentes som om beina hang i en tråd, sier hun.

Ryggen var brukket og lungene skadet. Legene ga raskt beskjed om at Siv Jorunn var heldig dersom hun fikk «en grei hverdag i rullestol».

## – HADDE DRØMMEJOB

Likevel betraktet Siv Jorunn rullestolen som en midlertidig følgesvenn. Hun mente hun skulle være tilbake før jul i laboratoriet hos Axis-Shields bodøkontor, hvor hun jobbet som bioteknolog.

– Jeg kom aldri tilbake dit. Både arbeidsgiveren og jeg selv visste lite om mulighetene for tilrettelegging, og var usikre på trygdereglene. Jeg arbeidet med kjemikalier i store volumer – opp mot ti liter – som ville vært tungt å håndtere fra rullestol. Likevel – i ettertid mener jeg at jeg kunne gjenopptatt jobben med noe bistand, kanskje etter en overgangsfase med andre arbeidsoppgaver til jeg ble sterkere og stødigere. Min tidligere sjef har senere sagt han skammer seg over måten jeg ble behandlet på. Det var tungt

å slå seg til ro med at jeg ikke skulle tilbake. Jeg hadde selve drømmejobben, sier hun.

## – TAR MED EGEN STOL

Fram til nyttår er hun i attføringstiltak som yrkeshygieniker ved Friskhuset Bedriftshelse, med oppgaver innen biologi og kjemi. Planen er at det skal resultere i fast jobb. Jobben består blant annet i bedriftsbesøk hos alt fra oppdrettsanlegg til industribedrifter. Slett ikke alle bedriftene er tilrettelagt for rullestolbrukere.

– Jeg pleier å spøke med at «jeg tar med egen stol», for å løse oppstemningen. Mange er litt usikre til å begynne med, men det kjenner jeg igjen fra meg selv. Når jeg skal omgås noen med andre typer funksjonshemninger, kan jeg ofte være usikker. Men jeg har i hvert fall lært meg å snakke med folk, ikke over dem, uansett om de har ledsager eller ei, sier hun.

## – LITE SOM SKAL TIL

Hun har selv måttet stå på for å finne løsninger og muligheter. Tidlig i rehabiliteringsfasen begynte hun å forberede livet utenfor institusjon.

– Ingenting har blitt lagt i fanget på meg. Alt måtte læres på nytt. Jeg var opptatt av å kunne kle på meg selv, stelle meg og komme meg på do, og klare å flytte meg mellom stol og seng. Samboeren min på den tiden var også veldig løsningsorientert. Allerede i august samme året dro vi på biltur til Molde med flere hotellovernattinger. Året etter dro

## SIV JORUNN FOSSUM

**Født:** 19. mai 1976 i Skogn, Nord-Trøndelag

**Bosted:** Bodø

**Yrke:** Opprinnelig bioteknolog, nå under attføring til yrkeshygieniker

**Aktuell:** Ryggmargsskadet i en MC-ulykke for fem år siden. På full fart tilbake til ordinært yrkesliv.



Hver uke rir Siv Jorunn Fossum på tungdølen Lorden på Bodin 4H-gård. Her får hun dyttehjelp av gårdsbestyrer Finn-Arne Almås.

vi på motorsykkelturer og -treff med lavvo, feltseng og bærbart toalett, med meg bakpå sykkelen og rullestolen i en tilhenger. Jeg lærte raskt at Norge er et u-land på universell utforming. Det skulle være helt unødvendig. Ofte er det lite som skal til for å gjøre butikker, serveringssteder og private hjem tilgjengelige for alle, sier hun.

#### VIL PÅVIRKE

Både gjennom Landsforeningen for trafikkskadde (LTN) og Landsfore-

ningen for ryggmargsskadde (LARS) har hun engasjert seg.

– Men akkurat nå rekker ikke tid og krefter til så stort frivillig engasjement. Trening, jobb og studier krever den kapasiteten jeg har. Men jeg er absolutt typen til å gjøre en innsats for det som ligger meg på hjertet. Før ulykken satt jeg i styret i både Norsk MC-Union og Bodø MC-klubb, og med tiden vil jeg stå mer på for handikapsaken. Jeg har bare tatt en pause, understreker hun.

Full pause har hun ikke tatt, og deltar i et påvirkningsprosjekt gjennom Norges Handikapforbund, kalt PULS. Kampsak nummer en er det liten tvil om.

– Universell utforming! Senere denne uka skal jeg på Norsk Luftfartsmuseum sammen med en annen rullestolbruker, for å kartlegge tilgjengeligheten i museet. Det skal kunne ut i en rapport og forhåpentligvis forbedringstiltak, sier hun.

#### IKKE PÅ VENT

Tre måneder etter ulykken i 2003 kunne hun for første gang kontrol-

lere en muskel i beina igjen, på baksiden av kneet.

– Det var en sterk opplevelse. Jeg klarte nesten ikke å sove natta etterpå, minnes hun.

Trening har stått sentralt i Siv Jorunns hverdag etter ulykken.

– Jeg trener ukentlig både el-innebandy, hesteriding, styrketrening og sykling. Ellers er det trening for meg å gjøre hverdagslige ting som andre knapt tenker over – som å stå og ta ut av oppvaskmaskinen.

Etter hvert er hun blitt mer kontrollig med rullestolen, og har begynt å bruke den mer aktivt.

– Jeg innser at det ikke er smart å sette tilværelsen på vent, og at det går fint an å leve livet med rullestol. Neste sommer vil jeg prøve pigging med rullestol for å komme meg mer ut. Jeg håper å få et opphold på Valnesfjord Helsesportssenter for å lære mer om vinteraktiviteter. Vinteren er ellers ei tung årstid med mye innesitting, konstaterer hun.

#### FAMILIE OG BARN

– Hva savner du fra tiden før ulykken?



“Jeg pleier å spøke med at «jeg tar med egen stol», for å løse opp stemningen”

## “Min Yamaha het YZF Thunder Cat. Den ble selvfølgelig straks omdøpt til trønderkatta!”

– Jeg savner å bruke hele kroppen. Gå en tur i skogen, komme meg opp på en topp og få litt utsikt. Og så savner jeg å kunne sette meg på motorsykkelen og kjenne mest-ringsfølelsen.

– Har ulykken forandret deg som person?

– Ja. Jeg har nok blitt mer selektiv i forhold til hva jeg bruker energi på, og har et mer positivt fokus. Jeg er mer glad! Jeg setter også pris på småting som mange ikke tenker over – å være ute i frisk luft eller å kunne sitte på hesteryggen, sier hun.

Forholdet mellom Siv Jorunn og samboeren tok slutt for to år siden. Nå bor hun alene i den praktiske leiligheten som de kjøpte da skaden var et faktum. 32-åringen drømmer om familie og barn.

– Men akkurat nå er jeg i et helt ferskt kjæresteforhold, så det er ikke tiden for å tenke på det, smiler hun.

### PRATSOM INSPIRATOR

En ulende ambulanse på riksveien høres gjennom stueveggen. Siv Jorunn later ikke til å legge merke til den.

– Jeg har vært veldig heldig med psyken, og velger å tro at jeg har kommet over det som skjedde. Den første tiden etter ulykken snakket jeg hull i hodet på alle som ville høre, ja, sikkert noen som ikke ville høre også. Jeg er typen som prater for å løse opp i ting i stedet for å holde stille.

Nylig gjennomførte hun en såkalt DISK-test.

– Testen konkluderte med at jeg er glad i å høre min egen stemme. Lillesøsteren min nikket veldig iherdig da jeg fortalte det, så det stemmer nok!

Testen avdekket også at Siv Jo-

runn er god på teamarbeid.

– Jeg tror jeg har evnen til å inspirere andre, og jeg er opptatt av å dra med alle. For eksempel på el-innebandy, hvor jeg er lagleder og trener, sier hun.

### REDNINGSMANNEN

32-åringen har ingen bilder fra ulykken, og har ikke oppsøkt mannen som kom først til ulykkesstedet.

– Han gjorde alt riktig. Satt ved siden av meg og holdt meg i hånden mens vi ventet på hjelp. Det hadde selvsagt vært fint å få takke ham skikkelig, men samtidig er jeg redd for at det skal vekke vanskelige følelser. Jeg dweler ikke ved det som skjedde. Jeg ser heller framover, sier hun.

Etter ulykken ga Siv Jorunn seg selv ti år til rehabilitering.

– Nå er jeg halvveis. Og jeg vil påstå at alt jeg har oppnådd så langt, kan jeg takke meg selv for. Rehabiliteringen i Norge er altfor dårlig. Jeg har selv måttet snuse opp gode løsninger, og stå på for å få den beste opptreningen. Blant annet har jeg hatt god effekt av intensiv trening på tredemølle på Nord-Norges Kurbad i Tromsø. Det var der jeg tok mine første skritt uten krykker, sier hun.

### TIL TOPPS

Tidligere turte Siv Jorunn ikke å tidfeste sine mål – hun plasserte dem bare vagt «en gang i tida». Nå vil hun søke om trehjuls tråsykkel fra Hjel-

Før ulykken arbeidet Siv Jorunn Fossum som bioteknolog i Axis-Shield. Hun er skuffet over at hun ikke fikk fortsette der etter ulykken. Foto: privat



Siv Jorunn poserer på ny sykkel sommeren 2002. Hennes egen kommentar til bildet: MC-babe! Foto: privat

pemiddelsentralen.

– Jeg ser ikke for meg å sykle til og fra jobb i 2009, men i 2010! Jeg vurderer også en trehjuls motorsykkel, men det er veldig dyrt, sier hun.

Hun jobber målbevisst og iherdig, men er samtidig realist.

– Jeg SKAL opp på en fjelltopp igjen. Det trenger ikke være den høyeste eller vanskeligste, og kanskje må jeg ha hjelp og bruke rullestolen litt. Men opp på en topp skal jeg. Det blir en stor dag! Og da er jeg klar for nye mål, legger hun til. ●

