



Foto: Solfrid Therese Nordbakk

Espen (44) fikk slag som 19-åring: La seg til å sove og våknet opp tre uker senere, i en sykehusseng

– Jeg fikk høre at jeg ikke kunne se for meg et liv der jeg går rundt og gjør normale ting. Jeg skrev en liste med alt jeg hadde lyst til å ta tilbake som jeg gjorde før, sier Espen Stabell Gulbrandsen (44) fra Røa. Han brukte 20 år på å komme seg tilbake i idrettens verden.

Av [Solfrid Therese Nordbakk](#)

Publisert: 28.07.23 19:00

 For abonnenter

RØA/VÆKERØ: Vi treffer 44-åringen ved lokalene til Oslo Kajakklubb på Vækerø. Vi skrur klokken tilbake en del år til da han var 19 år. Espen drev

med idretter som slalåm, golf og padling da livet tok en brå vending.

– Jeg var ferdig på videregående og skulle ut i militæret, og så la jeg meg til å sove. Jeg skulle ta flyet til Stavanger dagen etterpå og våknet opp tre uker senere på Ullevål sykehus, stripset fast til sengen med medikamenter og i respirator, sier Espen.

Selv hadde han ingen minner eller anelse om hva som hadde skjedd. Espen forteller hvordan at han hadde ligget halvannet døgn i sengen før det ble oppdaget at noe var alvorlig galt.

– Militæret ringte hjem til foreldrene mine og lurte på hvorfor jeg ikke kom. De kom hjem til meg og så at jeg lå i sengen fremdeles. forteller 44-åringen.

– Hvordan har veien tilbake vært?

ANNONSE

– Den har vært ganske tøff, men jeg har følt at jeg ikke har noen annen mulighet. Jeg har alltid vært en idrettstype, alltid drevet mye med idrett. Jeg har vel litt pågangsmot og idrettsattityd, fant jeg fant ut da sjokket hadde lagt seg, medikamentene hadde gitt seg, jeg forstod realiteten og hadde fått grått ut om at livet hadde endret kurs. Så begynte jeg vel egentlig å bli sint, fordi jeg ikke fikk det til. Da begynte jeg å trene. Det var egentlig løsningen, sier Espen.



INSTRUKTØR OG MENTOR: Espen Stabell Gulbrandsen har ikke formell trenerutdannelse, men fungerer blant annet som ambassadør og instruktør/mentor for Oslo Kajakklubb, som da CP-foreningen besøkte klubben.
Foto: Paul Fekjær

Opptrening, liste og avslag

For veien tilbake var lang.

Først brukte han et halvt års tid på å lære seg å sitte, ettersom han var lam på den ene siden. Han måtte også lære seg å spise på nytt fordi en del kognitive funksjoner så å si var borte.

– Det å spise selv var også en utfordring; å skjønne at jeg skulle ta maten med gaffelen og treffe munnen, for jeg var også synshemmet. Det var ett eller annet som stoppet der. Høyre, venstre, frem og bak. Sånne kognitive funksjoner var helt borte, sier Espen.

Ganske tidlig mens han lå på sykehuset, satte han seg opp en liste over idrettsgrener han ville tilbake til.

Der sto blant annet langrenn, sykling, padling, slalåm og golf.

– Jeg lå og hadde mye fritid på sykehuset. Motivasjonen steg ganske bra, for jeg hadde ikke lyst til å bare ligge der. Jeg fikk høre at jeg ikke kunne se for meg et liv der jeg går rundt og gjør normale ting. Da skrev jeg en liste med alt jeg hadde lyst til å ta tilbake som jeg gjorde før, forklarer 44-åringen.

Men veien tilbake til idretten var langt fra enkel, for selv opplevde han at det ikke var noe miljø for det og slettes ikke noe hjelpemidler. Så da måtte han begynne å finne på egne hjelpemidler, med god hjelp av ortoped.

– Heldigvis hadde jeg en ortoped som synes at dette var kjempegøy, så han begynte å tilpasse hjelpemidler. Da begynte jeg med å prøve å få til ting, sier han.

En kamp mot klubbene

Men selv opplevde han at idrettsklubbene ikke akkurat sto med åpne armer for handikappede som ville prøve ut idrett.

– Jeg spurte en klubb i Oslo om hvordan det er å ro, om det var mulighet for en handikappet å prøve, for å finne ut av det. Da fikk jeg bare beskjed om at de ikke hadde noe for meg og lykke til videre. Det var det, sier Espen.

Fra en langrennsklubb fikk han tilbud om å være med på å trene sammen med barn fra tidlig grunnskole, fordi at de da hadde nok folk.

– Jeg tenkte at det ble veldig kleint at en voksen, stor fyr skal gå bak med en liten gruppe med barn, så det takket jeg nei til. Da tenkte jeg at jeg nå måtte finne på noe selv, sier Espen.

Så etter å ha gjort noen undersøkelser for hva som skjer med handikappede i Norge, fant han etter hvert fram til Ridderrennet.

– Jeg var med på Ridderrennet en gang og gikk fem kilometer på ski med en ankel som lå nede i snøen, altså jeg tråkket over hele tiden. Jeg prøvde med sportstape og alt mulig, men ingenting funket, sier Espen.

Så da måtte han igjen i tenkeboksen, og ti år senere var han tilbake.

– Jeg har sittet og tenkt på dette og vært rundt omkring og undersøkt til jeg endelig fant et hjelpemiddel som fungerer for min ankel, som holder den oppreist, gjennom den samme ortopedien som jeg bruker nå og som bare klekket ut noe. Det fungerer kjempebra. Nå går jeg endelig på ski igjen, og det er veldig gøy, sier Espen.



FULL KONTROLL: Ved hjelp av grepshansker har Espen Stabell Gullbrandsen full kontroll når han padler i kajakken. Foto: Paul Fekjær

Han forteller også at han spurte seg rundt og undersøkte i en årrekke i forskjellige langrennsklubber om det fantes en para-gruppe som ønsket å stå på langrenn, men uten noe hell.

– Så plutselig ut av det blå startet skiforeningen et tilbud i forbindelse med med Funkis-parken på Tryvann. Det holdt på noen år før Lyn Ski startet en ski-gruppe for para-utøvere, og jeg var selvsagt der fra dag én, smiler 44-åringen.

Padling, golf og snowboard

Og da han ville begynne med padling, var det ikke så enkelt med en halvsidig lammelse og bare én fungerende arm. Da dro han tilbake til ortopedene.

– Vi begynte å utvikle en hanske, en slags grepsforsterker, så jeg måtte reise til Sunnaas for å få den spesialsydd slik at den tåler vann. Og jeg måtte lage et eget grep på åren, for hånden bare skled ned i midtstilling, for det fantes ikke det heller. Da tok jeg en rørlegger-greie og en sykkelsslange og lagde et eget grep. Det var det jeg padlet med de første årene her på Oslo Kajakklubb. Det funket veldig bra, sier Espen.

Ellers har også kommet i gang med golf og sykkel.

– Jeg har tenkt at det skulle bli vanskelig å spille golf med én hånd, men det er jo bare å prøve, og det går kjempebra, sier han.

Slalåm fikk han aldri til å funke, så da ble det i stedet snowboard.

– Jeg gir meg jo ikke, så jeg har kjørt masse snowboard-renn, reist rundt og stått på snowboard i flere år. Det har vært mange skader og jeg har kommet meg. Etter hvert ble det starten på Oslo Snowboard-klubb, eller Funkis snowboard-klubb hvor jeg var medlem nummer to, sier Espen.

Funkis snowboard-klubb, som holder til i Oslo Vinterpark (Skimore Oslo), tilrettelegger for små og store funksjonshemmede som ønsker å stå på snowboard og lære seg det.

– Vi har forskjellige camper hvor man reiser rundt, for eksempel til Stryn og Geilo. Der bor vi sammen, står på snowboard, har konkurranser, massevis av utfordringer og tilpasser utstyr og kjøreteknikker, forteller Espen.



SYKKEL: Etter å ha prøvd ut en annen trehjuls sykkel, fant Espen kjapt ut at han måtte ha en offroad-sykkel som han kan farte med over alt. Foto: Solfrid Therese Nordbakk

Er i jobb igjen

For fem-seks år siden holdt han også foredrag om reisen.

– I den perioden reiste jeg også rundt til forsamlinger som synes det jeg drev med var ganske spennende, at jeg aldri ga meg og at jeg hadde en litt rar attityd. Jeg ga meg ikke selv om jeg fikk en nei, for da gjorde jeg det selv, smiler han.

I dag er han instruktør og ambassadør for Oslo Kajakklubb og blir tidvis leid inn av Funkis og Sunnaas-stiftelsen som instruktør, ambassadør og mentor. I tillegg til at han jobber i administrasjon og resepsjon på Scandic Holmenkollen Park Hotell.

– Jeg tenkte at det skulle bli vanskelig å ha kontroll og huske på så mange ting med mine utfordringer, men jeg tenkte "jeg kjører på, og så kan det bare gå galt, eller det kan gå bra", sier Espen.

Etter hvert har han også i farta på sykkel, og er nå med i en offroad-klubb for sittesykler.

– Jeg har fått en offroad sittesykkel der jeg har to hjul foran og ett i ryggen. Jeg har jeg savnet et sykkelmiljø, for det er så kjedelig å være den eneste med en sånn svær offroad sykkel i Oslo. Av en eller annen grunn har handikapmiljøet økt veldig. Sykkel-Norge har satt i gang med å skape sykkelklubber som driftes av hovedkontoret rundt omkring i Oslo, sier Røa-mannen Espen Stabell Gulbrandsen, mannen som aldri gir seg.

- Fikk du med deg disse sakene?



LES OGSÅ

Nå starter byggingen av fem blokker: – Svært lenge mellom hver gang



LES OGSÅ

Veien fikk tolv nye ladeplasser: – Jeg har aldri sett en eneste bil der



LES OGSÅ

Reagerer på at PBE fortsetter med gammel praksis på Røa: – Nå må nok være nok