



MÅL: Andreas satte seg mange mål da han tok et oppgjør med depresjonen: Å ta sertifikatet, slutte å bite negler, å begynne på skole og få seg jobb. Alt dette klarte han med glans. Foto: Olav Svaland

Hun er så glad for å møte oss og forteller gjerne om den store forvandlingen.

– Det har vært en forferdelig vondt tid. De siste årene har vært som en berg-og dalbane. Jeg må innrømme at det har vært tunge, veldig tunge stunder, forteller hun. Det smittende smilet forsvinner raskt og frem kommer tårene. Andreas tar tak rundt moren og klemmer henne mot seg og trøster henne.

– Jeg har følt meg så hjelpeløs og det har vært forferdelig å se han være så deprimert og innesluttet, sier hun.

Hun forteller at hun fortsatt bekymrer seg for at han skal få tilbakefall og isolere seg igjen, men frykten blir mindre og mindre for hver dag som går. På kjøkkenet har hun dekket pent på – og gjort klart til lunsj.

– Opplegget vårt tilsier at vi kan spise sunt og godt, så det blir en kyllingsalat, sier hun omsorgsfullt.

Satte ekstreme mål

Andreas forteller at moren har blitt med på et opplegg på Nr1 Fitness på Krøgenes. Der trener de sammen og motiverer hverandre.

– Jeg ringte til senteret da mamma sa at hun ville bli med. Det var trygt og godt, men samtidig en heftig barriere for meg å ringe dit – og ikke minst å ta steget ut av hula mi, forteller han.

Andreas ba om en mannlig personlig trener. Det hadde de ikke. I stedet ble han møtt av Anne Christine Hansen.

Andreas tar oss med til treningssenteret på Krøgenes der han er blitt fast inventar.

Her møter vi Anne Christine, som kommer bort med åpne armer.

– Så godt å se deg, Andreas! Du ser veldig bra ut, som vanlig, sier hun og dulter borti han på en fleipete måte.

Han smiler momentant – og gleden ved å se henne igjen er umulig å holde igjen.

– Det er hun som skal ha mest av æren for at jeg er kommet meg hit jeg er i dag, forteller han.

– Elsker deg og hater deg!

Første gangen de to møttes, var utenfor trenings-senteret.

– Husker du hva som skjedde, Andreas, spør hun.

– Jeg husker nok ikke alt. Jeg var så full av angst og panikk at jeg husker bare bruddstykker, sier han. Den personlige treneren hjelper han på vei.

– Vi jobbet mentalt i cirka en time før du turte å gå inn. Du hadde fordommer om hvem som trente her. Du fryktet hva de sprekste guttene ville tenke om deg, som var så dårlig trent og så tykk. Du ville ikke vise deg og aller helst trene helt alene, sier hun. Andreas husker det, da han blir minnet på det.

– Det var ufattelig vondt. Jeg hatet deg like mye for å “pushe” meg som jeg elsket at du gjorde det. Jeg er veldig glad for det i dag, sier han.

De to startet opplegget på et enerom for å skape tillit og det ble en fantastisk match mellom de to.

– Selv har jeg har lenge slitt med angst og dårlig psykisk helse. Jeg holder foredrag om dette og er åpen om det. Å møte Andreas var på mange måter som å møte meg selv i mine verste øyeblikk. Vi skjønte hverandre på en måte som ikke er så enkel for mentalt friske mennesker å forstå, mener hun.

Klare mål

Det tok ikke lange tiden før de to hadde blitt kjent og Andreas stolte på Anne Christine.

– Kiloene raste av deg. Hjemme endret du og moren din kostholdet og startet prosjektet på en utmerket måte. Dere stod sammen og satte dere store mål, sier hun.

Det tok ikke lang tid før Andreas fikk mer overskudd og satte fyr på livsgnisten.

– Jeg fortalte at jeg ønsket å sette meg mål for livet generelt – og Anne Christine lyttet, støttet og ga råd. Jeg skulle starte på en utdanning og få meg jobb. I tillegg skulle jeg slutte å bite negler og ta sertifikatet. Sertifikat trenger man jo når man går på skole og skal ut i jobb, sier han.

– Det er sjeldent jeg ser noen gå så helhjertet inn i oppgavene som det Andreas gjør. Han er rett og slett en fantastisk gutt med et stort og åpent hjerte, sier Anne Christine.

Ble med i prosjekt og tok lappen

I dag er Andreas i gang med det moren mener han passer aller best til. Å jobbe med mennesker.

– Han har alltid vist en stor omsorg for alle menneskene rundt seg og en forståelse for det som må til for å få de til å føle seg vel og trives, sier moren. Han takket ja til å være med et prosjektet for å få flere menn inn i helseyrket. Prosjektet heter «Menn i helse».

– Det var utrolig fint at jeg fikk tilbudet om å være med. Jeg måtte egentlig være 25 år, men heldigvis finnes det unntak, sier han og smiler – før han videre forteller stolt:



GØNNER PÅ: Andreas trekker frem sin personlige trener, Anne Christine Hansen, som sin viktigste motivator og støttespiller. Hun har selv slitt med depresjon og angst og vet hva Andreas strevde med. Foto: Olav Svaland

– Nå er jeg med på undervisning og jobber ved en institusjon i Åmli. Til og fra jobb kjører jeg bil. Jeg har klart å ta sertifikatet, forteller han med store, stolte og blanke øyne.

Gikk ned 32 kilo

Når Andreas kommer til trening, jogger han lett opp trappene til andre etasje og hilser på de ansatte og de han møter i gangen og inne på senteret.

– Andreas er blitt så trygg på seg selv og dyktig i det han driver på med. Vi sier gjerne at han er blitt senterets klovn – og da mener jeg på en positiv måte, altså, sier den personlige treneren.

Nå er han 32 kilo lettere og målet er å gå ned enda litt til.

– Jeg tror jeg har en trivselsvekt som er fem kilo lavere enn det jeg er i dag, sier Anderas. Han og Anne Christine er enige i at det skal de klare, sammen. Moren har også hatt gode resultater.

– Jeg har gått ned cirka 15 kilo. Det merkes at alt er lettere og vi har mer energi til alt. Vi har all grunn



HARDT: Andreas var livredd for å komme inn på treningssenteret og møte de sterke guttene som trener der. Han fryktet hvordan de skulle vurdere ham. Anne Christine hjalp han ut av frykten – og nå er han blitt trygg. Foto: Olav Svaland

Fakta «Menn i helse»

- Menn i helse er et unikt prosjekt for menn mellom 25-55 år som mottar egnet ytelse fra NAV.
- Deltakerne får tittelen helserekruitt og det tilbys et komprimert utdanningsløp frem til fagbrev som helsefagarbeider.
- Menn i helse er et samarbeid mellom kommune, NAV, fylkeskommune, Fylkesmannen, KS og Helsedirektoratet.

– Menn i helse er som et kinderegg, forteller Hanne Mensner Lerstang som er nasjonal koordinator for prosjektet. Hun har virkelig sett verdien av prosjektet siden oppstarten i 2010.

– Vi opplever både rekruttering til helse-sektoren, tilbakeføring til arbeidslivet og økt mangfold som gevinster.

- Antall helserekruitter har vært stigende hvert år siden oppstarten. I løpet av høsten vil over 300 menn ha tatt fagbrev via Menn i helse.
- Over halvparten oppnår aller beste karakter på fagprøven og 92 prosent av dem har en jobb å leve av, meldes det om på mennihelse.no

til å være stolte – og nå får vi bare fortsette å stå på og ta vare på det positive i endringene, sier hun.

– Stolt om jeg kan hjelpe andre

Fra første gang avisa var i kontakt med Andreas, har han vært åpen og tydelig på at han ønsker å fortelle historien sin til våre lesere.

– Hvorfor det?

– Om min historie greier å få noen gjennom en depresjon eller bare vise noen at de ikke er alene, så er jeg stolt, sier han. ■