

# HELG

**PETIT / REISE  
PORTRETT / REPORTASJE  
UNDERHOLDNING**

redaksjonen@agderposten.no 37 00 37 00

Da mellomleder Kenneth Ånonsen fikk panikkangst, trodde han det var hjerteinfarkt. Les hans historie om den lange veien tilbake.

Side 28-32

**SAFARI PÅ  
ELEFANTRYGGEN**

Side 26-27

**VÅKNET DA  
BADET RASTE UT**

Side 24-25





# Mello

Kenneth Ånonsen tilbringer ikke lenger dagene på sofaen. Nå er han tilbake i jobb, og trener mye her på Sør Amfi i Arendal.

Han var mellomleder da det første panikkanfallet kom. Så ble Kenneth Ånonsen borte fra jobb i årevis. Han trente seg tilbake - nå kan hele Aust-Agder få lære metoden.

**Tekst:** Katrine Lia **Foto:** Erik Holand

# mellomlederen som gikk ned for telling

**K**enneth Ånonsen var i Risør med familien. Det var sommer og trebåtfestival. Så ringte telefonen hans.

Han la på, og snudde seg mot kone og barn: - Dere må sitte på hjem med noen andre. Jeg har fått en beskjed om at noen skal skytes på jobben.

**Truet på jobb.** Det var drømmejobben. Kenneth var lærerutdannet og hadde jobbet i skolen i syv år, da det spennende tilbudet kom om å bli mellomleder på barnevernsinstitusjonen i Aust-Agder.

Kenneth var engasjert fra første stund. Det var høyt trykk på jobben. De tok imot ungdommer som ikke klarte å tilpasse seg samfunnet der ute. Ungdommer som kom med trusler og som ofte kunne utagere, spesielt hvis de var ruset. Kenneth fikk også personalansvar for mellom åtte og 20 ansatte. Antall ansatte gikk opp og ned. Noen ungdommer hadde behov for tre ansatte rundt seg til enhver tid. Kenneth fikk ofte telefoner på kvelden eller om natten. Jobben var med han 24 timer i døgnet.

- Det var telefoner fra politiarresten, hvis noen av ungdommene hadde havnet der. Eller vi kunne få telefoner fra hybelverter, som hadde problemer med de av ungdommene våre som skulle loses ut i samfunnet igjen, og bodde på hybel.

Det var vanskelig å slappe av hjemme. En av telefonene handlet om ham. Han skulle tas av kriminelle i Arendal. Noen hadde observert en bil som tilhørte kjente kriminelle i nærheten av huset hans. Kenneth tok med seg datteren og kjørte avgårde.

- Det var en ungdom som måtte ha sanksjoner rundt seg. Noen av kollegene mine hadde overhørt trusler om at jeg skulle tas. Truslene ble politianmeldt, men selv om jeg forsøkte å pakke det inn så godt som mulig, var det tøft å fortelle kona hva som hadde skjedd, forteller Kenneth.

«Noen av kollegene mine hadde overhørt trusler om at jeg skulle tas. Truslene ble politianmeldt, men selv om jeg forsøkte å pakke det inn så godt som mulig, var det tøft å fortelle kona hva som hadde skjedd»

**Reddende engler.** Men han hadde mange fine dager også. Han så at jobben de gjorde, utgjorde en forskjell for mange av ungdommene. De hentet ut rusa ungdommer fra dårlige miljøer. Det var sterkt å oppleve jenta som kom bort til ham og takket for det de hadde gjort for henne. Hun var en av flere ungdommer de måtte hente med tvang og kjøre inn på hytter langt fra folk. Tenåringsjenta hadde flere ganger truet Kenneth og kolleger med farlige gjensender. Nå måtte hun bort fra det dårlige miljøet hun var i.

- Så kom hun bort noen år senere og ga meg en klem, og takket for det jeg hadde gjort for henne. Det hadde gått bra med henne. Det var sterkt å oppleve.

Fellesskapet med kollegene var også sterkt og nært.

- Jeg fikk veldig gode kolleger. Det gjør noe med deg, når du og kollegaen har sittet og holdt på en ungdom i krise sammen en hel natt.

**Alltid beredt.** Mellomlederen jobbet hardt på hjemmebane også. Når han ikke var på jobb, bygde han nytt hus til seg og familien.

- I ettertid er det lett å se at jeg brant lyset i begge hender, som det

heter. Men der og da så jeg det ikke selv. Ikke i det hele tatt, forteller Kenneth.

Som så mange andre som kjører full fart utfor bakke, tar fart og satser enda mer, ble Kenneth manisk opptatt av jobben.

- Jeg var pålogget hele døgnet. Alt annet i livet mitt ble bare en biting. Kroppen var konstant i alarmberedskap. Jeg var på en måte høyt oppe hele tiden.

Han gikk med konstant bronkitt. Ofte kjente han på det. Det lå under hele tiden. Trøttheten og slitenheten.

- Samtidig følte jeg meg helt speedet.

**Alt går i svart.** Lille nyttårsaftn 2004 gikk Kenneth Ånonsen i bakken med et smel på matbutikken nært hjemmet.

- Da gikk lyset.

Han var nummen i hendene. I bryttet banket hjertet hardt og rundt ham gikk alt rundt. Han gikk bort til de som jobbet i butikken og sa:

- Nå kollapser jeg. Kan dere ta vare på datteren min?

De ansatte forsøkte å gi ham sjokolade. De trodde han hadde sukkersyke.

- Jeg kjente på en enorm dødsangst. Jeg var sikker på at jeg hadde fått slag.

Fra fastlegen ble han sendt med ambulans til intensivavdelingen i Arendal. Kenneth klarte ikke å stå på beina. På sykehuset tok de ingen sjanser. EKG, CT. Kroppen hans ble gjennomsjekket.

- Jeg hadde hele tiden følelsen av at nå skulle jeg dø. Det var ikke i mine tanker at det jeg hadde var et massivt angstanfall.

**Hjertet danser samba.** Han skulle skrives ut fra sykehuset dagen etter. Da kom et nytt, overveldende panikkanfall. Kenneth klarte å gå 20 meter mot utgangsdøren. Så ble han trillet tilbake til senga i rullestol.

Småbarnsfaren hadde ingen følelse i føttene. Hjertet danset samba og alt

snurret rundt. Han hadde en sterk følelse av at alt rundt ham var uvirkelig. At alt rundt ham var helt feil.

**Vanskelig å snakke om.** Vi sitter på kafe i Arendal. Det er mange år senere. Nå er det greit å fortelle. Kenneth kremter. Tar en slurk av farrisen.

- Det er noe jeg vil fortelle. Da jeg var ung, forsto jeg ikke hva angst og depresjon egentlig handlet om. Jeg var glad i å trene, trente mye og tenkte at folk bare kunne ta seg sammen. Gi nå faen i det der, liksom. Er litt angst noe å legge seg på sofaen for?

Han er fast i blikket:

- Men du kan ikke skjerpe deg fri fra angst. Når den kommer, gjør det vondt i hele kroppen.

For da Kenneth ble skrevet ut fra sykehuset, følte han seg helt elendig. Han var hjemme noen uker. Forsøkte å være mellomleder på telefon fra sofaen. Så bet han tennene sammen og gikk tilbake på jobb i åtti prosent. ►

## FAKTA

### Aktiv på dagtid

- I 2001 gjennomførte NOVA, (Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring en spørreundersøkelse blant brukere i Oslo om «Aktiv på dagtid».
- Der har tilbudet eksistert siden 1995.
- 498 deltakere svarte på spørsmål, svarprosenten var 95.
- Nesten halvparten, (48 prosent), hadde blitt kjent med noen de ikke kjente fra før.
- 85 prosent mente de var kommet i bedre form.
- 77 prosent svarte at de hadde fått bedre helse.
- 67 prosent svarte at de hadde fått bedre psykisk helse.
- 44 prosent sov bedre.



Kenneth sykler mye i skogen. Livet er et helt annet nå.

► - Jeg var på jobb i mellom seks og syv måneder. Jeg merket jo at dette var som highway to hell, men ville holde ut, forteller trebarnsfaren.

I september 2005 ledet Kenneth Ånonsen et møte på jobben. Uten noe forvarsel begynte rommet å snurre rundt ham. Mellomlederen måtte avbryte møtet. Fortelle alle som var der at han hadde det forferdelig. Han klarte ikke å kjøre bilen sin hjem selv.

**Det som ikke forsvinner.** Det var da Kenneth Ånonsen forsto at angsten var kommet for å bli. Og nå begynte angstanfallene å komme ofte.

- Det vanskelige hver gang anfallene kom, var at jeg visste 98 prosent sikkert at det var nettopp det det var. Men så var den lille stemmen der: «hva hvis det er hjertet denne gangen? Da dør du». Den dødsangsten lå der lenge. Jeg klarte ikke å slappe av.

Kenneth Ånonsen ble avoppå-syke-meldt i halvannet år. Angsten som ikke ville gi seg, gikk etterhvert over i en

### «Den dødsangsten lå der lenge»

alvorlig depresjon. Han orket ingenting, og begynte etterhvert å ta tunge medisiner. Medisiner han ble veldig trøtt av, som gjorde at han lå på seg.

Etter to år, kom det endelige nederlaget. Kenneth måtte si opp jobben på barnevernsinstitusjonen.

- Det var et massivt nederlag. Men jeg var fortsatt desperat etter å finne noe som fungerte. Jeg klarte ikke å se på meg selv som en person som ikke var i arbeid.

Han gikk over på det som i dag heter arbeidsavklaringspenger. Forsøkte omskolering og utplassering. Men slet med så mye angst og depresjon at han ikke klarte å være noe sted, mer enn noen uker av gangen. Jobbene opplevde han som meningsløse.

- Jeg må ha prosjekter jeg holder på

med, må føle at det betyr noe, den jobben jeg gjør.

I samtaler med fastlegen og Nav ble de enige om at han ikke tålte flere smeller. Og viktigst. Han hadde fått en klar melding av kona. Det var nok nå.

- Det er en stor påkjenning å ha et sykt familiemedlem i huset. Og det var mange tøffe tak for meg og kona. Men vi kjempet oss gjennom det sammen.

**Hvem du er.** 39 år gammel ble Kenneth Ånonsen, småbarnsfaren og husbyggeren som hadde drevet med løping, langrenn og håndball halve livet, mannen som gikk på arbeidsavklaringspenger.

Han var ikke lenger den dyktige mellomlederen. Men han var fortsatt ekte-mann og far. Nå måtte han finne ut hvem han var, hvis han ikke skulle jobbe.

- Jeg måtte gjøre noe fysisk. For der har jeg en styrke. Idrett har aldri vært noe fremmed for meg. Og jeg hadde folk rundt meg som jeg kunne trene sammen med.

Kenneth Ånonsen begynte å gå på ski. Målet hans var å klare to skiturer i uka. Snart var turene økt til fire i uka. Kenneth hadde funnet et jeg. Han var idrettsutøver.

De første månedene han trente, var det vondt. Men etter ett år begynte det å skje noe. Angsten ble bedre. Treningen var blitt hans metode.

- Jeg pratet nok mye om trening på hjemmebane, og ble veldig opptatt av det.

Han smiler.

- All treningen førte til en del vittige episoder. Som da jeg sto på kjøkkenet nyttårsaften og lagde mat. Vi skulle få gjester. Så fikk jeg så vondt i et bein. Jeg var bekymret, og øingte til en legekompis, som antydte muligheten for en blodpropp. Kona måtte kjøre meg ned på legevakten, for jeg hadde allerede tatt en pils. Så viste det seg at jeg hadde fått en belastningsskade etter en intens tur på skøyter, på toppen av etter en langrennstur.

Men folk rundt ham begynte å si det.



Da han plutselig segnet om på gulvet i butikken, trodde Kenneth han hadde fått hjerteinfarkt. I virkeligheten var det panikkangst.



At han så mye bedre ut. Sakte kom selvfølelsen tilbake.

– Jeg begynte å føle at jeg ikke bare var en looser, og den største taperen på jorda.

**Vendepunktet.** I februar 2011 var Kenneth Ånonsen fra Arendal med i skirennet Torleiv Haugs minneløp utenfor Drammen. Løypa er 45 km og går fra Sylling i Lier kommune, 200 meter over havet, gjennom Finnemarka til Spiralen i Drammen. De første ni kilometrene er jevn stigning opp til 450 meter over havet. I februar 2011 var det 25 minusgrader da løpet skulle gå. Kenneth Ånonsen fullførte. Men det var først da han satte seg inn i bilen, etterpå, at han kjente på de gode følelsene. Han hadde fullført løpet uten frykt. Han kjente ingen angst. Kenneth var stolt. Kona var stolt.

– Det hadde ikke handlet om å slå tider, eller å slå konkurrenter. Det handlet om å vinne over meg selv, og det hadde jeg gjort.

Kenneth ville tilbake i jobb. Det var vanskelig. Han forsøkte å få til møter med saksbehandlerne i NAV. Det tok lang tid før noen ringte tilbake.

– I dag har jeg et veldig godt samarbeid med Nav. Men systemet fungerte dårlig da jeg ville tilbake i jobb. Jeg var sikkert klar for arbeidslivet åtte-ni måneder før jeg kom tilbake. Det var verken bra for samfunnet eller meg.

**En viktig jobb.** Til slutt fikk han til en ordning med utplassering, og tilbud om jobb i Aust-Agder idrettskrets. Han har selv funnet frem til en ordning som passer for ham. En administrativ jobb, med kontakt med mennesker. Foreløpig betaler Nav lønnen hans, håpet er at det skal bli en ordinær stilling etterhvert.

Han fikk ansvar for større prosjekter. Han har vært med på å arrangere Hovdenleiren for psykisk utviklingshemmede og Hoveleiren for barn mellom 11 og 17 år, med 500 deltakere. Nå er han prosjektmedarbeider i Aktiv på Dagtid, sammen med Karete Johansen på

Idrettens Hus på Myra utenfor Arendal.

– Det å jobbe med Aktiv på dagtid er noe jeg virkelig brenner for. Jeg mener jeg har et godt alibi for å snakke om dette prosjektet. Jeg er selv et levende bevis på at trening virker.

Aktiv på Dagtid er rettet mot mennesker som mottar ytelse fra Nav, og er et samarbeid mellom Arendal og Grimstad kommune, Aust-Agder fylkeskommune og Nav.

– Det er et lavterskeltilbud. Målet er ikke at alle skal trene fire ganger i uka. Alle passer inn. Der kan du holde på med egentrening, zumba, ballspill og svømming.

– Hvorfor er dette så bra?

– Når du trener, gjør det vondt der og da. Men samtidig frigjør trening endorfiner, som gir kroppen en lykkefølelse. Du blir mindre trøtt, og klarer hodet. Og et klart hode betyr overskudd til å takle utfordringer i familien, på jobben eller andre ting du sliter med.

– Når du klarer mer, betyr det en større mulighet til å komme tilbake til arbeidslivet, holde på familien, ta vare på barna dine. Det er vondt, men det gjør godt. Men ingen trenger å ha som mål å gå Birken.

– Hvordan er livet ditt i dag?

– Livet mitt er helt brukkbart. Det var en stund jeg tenkte at «til sommeren skal jeg være frisk». Eller «bare jeg venter til jul, så blir jeg bra!». Nå har jeg akseptert at det ikke er sikkert at livet mitt noen gang blir bra. Men det er blitt godt nok. Jeg har fortsatt føling med angsten. Jeg sliter fortsatt med nattesøvnen, men jeg sitter ikke og griner lenger. Jeg har det helt greit, og tidvis veldig bra.

– Så er det en annen ting jeg har vært opptatt av. Da jeg forsto at jeg hadde angst, gikk det en faen i meg. Dette skal jeg være åpen om, til alle mennesker jeg har en relasjon til.

– Du kan komme rett fra sofaen. ➔



Karete Johansen, prosjektansvarlig i Aktiv på dagtid, viser Kenneth hvordan han skal løfte vekter.

Er du avhengig av Nav-støtte kan det være dyrt og vanskelig å trene på helsestudio. Nå skal Aktiv på dagtid hjelpe folk opp av sofaen.

**K**arete Johansen, leder for prosjektet og ansatt i Aust-Agder Idrettskrets, tror tilbudet kan hjelpe flere, også uføre, til å komme ut av en negativ sirkel.

– Mitt inntrykk er at dette er noe samfunnet trenger. Vi skal være et tilbud til en gruppe som har manglet et godt tilbud. Frisklivsentralene er der, men de har et litt annet fokus, og begrenset kapasitet. Vi vil favne dem som frisklivsentralene er ferdige med, som de ønsker å sende videre. Frisklivsentralene forteller oss også at de opplever at det mangler et trappetrinn fra dem og opp til et ordinært kommersielt helsestudio. Der har det vært et gap. Vi skal være det trappetrinnet, sier Johansen til Agderposten.

Denne uken har det vært oppstart for prosjektet,

– Vi har så langt fått veldig positive tilbakemeldinger fra Nav. Det er mange i Nav-systemet som har lyst til å trene, men de trenger mer oppfølging enn hva et helsestudio kan gi. Vi har også et

bredere tilbud med svømming og sykling ute og ballspill, som du ikke finner på et vanlig helsestudio. Det er et tilrettelagt lavterskeltrening.

Prisen for å bli med i Aktiv på dagtid er 299 kroner i halvåret. Er det et tiltak du blir henviset til via Nav, dekker Nav også egenandelen.

– Det er et veldig rimelig tilbud, og det er det som skiller oss fra andre. Vi er nonprofit. I idretten skal pengene komme deltakerne til gode.

– Hvordan kan trening hjelpe deg til et bedre liv?

– Når du får økt fysisk kapasitet, får du frigitt energi som du kan bruke på hele deg selv. I Norge får du god behandling for spesifikke sykdommer i helsevesenet, men mitt inntrykk er at for mange har de bare kommet inn i en negativ spiral som de trenger hjelp til å komme ut av. Vi møter folk som har så lavt muskelnivå at kroppen er på et overlevelsensnivå. Da bruker du all energi på å opprettholde kroppens fysikk. Du går i sparebluss, og kroppen er mer utsatt for å bli syk. Klarer du å bygge deg opp, får du energi til å frigi tanke-



– Jeg har selv opplevd drahjelp fra trening

ne, tenke konstruktiv og rasjonelt. Du føler at du har noe å by på, samtidig som kroppen er mer rustet mot sykdom og skade. Kenneth har sin sterke historie, jeg har selv opplevd drahjelp fra trening i tunge tider.

Aktiv på Dagtid skal også være noe å gå til, for å møte andre.

– Det vil være en fast ting i hverdagen. Noe positiv å gå til. Du kan bare komme som du er, det kreves ikke noe annet av deg enn at du er der og deltar. Når vi trener kan tankene kobles bort, da er det fysiske som skal få lov til å

jobbe, mentale bekymringer kan ligge. Aktiv på dagtid vil også forsøke å bygge sosiale nettverk.

– Folk skal føle at de har noen å snakke med i kafeen etterpå. Når vi trener på steder som ikke har en kafé i nærheten, skal vi koble oss opp mot en annen sosial arena etter trening.

Aktiv på dagtid har eksistert i Aust-Agder før, men prosjektet strandet på grunn av mangel på penger, ifølge Johansen.

– Men nå har vi kommuner som tenker langsiktig, en fylkeskommune som tenker langsiktig, og hos oss har vi en organisasjonssjef, Svein Lien, som har et sterkt fokus på folkehelse. Han ønsker å vise at idretten er opptatt av en stor målgruppe, og ikke bare er for dem som driver konkurranseidrett.

– Jeg snakket nylig med en saksbehandler i Nav, som fortalte hvor ofte de er frustrerte over å måtte avvise folk som søker støtte til å kunne trene på treningsstudio. Nå er det færre de trenger å avvise. Økonomi skal ikke være noe hinder for å delta. Dette er for alle. Du kan komme rett fra sofaen.