

FØR: Linda og datteren Josefine.



Se førskjellen:
Hun var 125 kg, nå 70 kg!

Hun var blitt så stor at hun ikke lenger klarte å leke med datteren sin. Da tok Linda (38) grep.

Fra XXL til small

Tekst: Tine Holm

Foto: Britt Krogs vold Andersen, Tor Tjeransen, YAY Micro og NTB Scanpix

Hvordan kunne det gå så langt? Linda Johansen hadde ikke svaret selv. Det var blitt en ond sirkel. Hun var ikke mye mer enn 30 år, 168 cm høy og veide hele 125 kilo. I det ene kneet hadde hun en gammel meniskskade, og overvekten gjorde det ikke noe bedre. Kneet verket konstant, og legene hadde sagt at det beste var å sette inn en kneprotese. Men det mente de samtidig at hun var for ung for. Hun fikk rett og slett prøve å leve med plagene.

Linda var mamma til Josefine, hadde samboer i Fredrikstad og var lærer på en ungdomsskole i Moss.

Før graviditeten hadde hun klart å gå ned noen kilo ved hjelp av et Grete Roede-kurs, og oppnådd gode resultater med et Libra-kurs, men etter fødselen hadde kiloene sneket seg på igjen.

Da moren hennes fikk kreft og lå det siste halve året på sykehus, spiste Linda dessuten for å slippe å tenke, forklarer hun selv. Ikke bare potetgull med dipp, som hun var glad i, men mye brødskiver og hverdagsmat også, særlig på kveldstid.

Rektor tok affære

– Det er mange ting store mennesker sliter med, som slanke folk aldri ville tenke på som et problem. For eksempel var det mange karuseller jeg ikke fikk plass i, sier hun og viser oss

bilder av seg selv og datteren i Syden, før livsstilsendringen.

– Jeg husker også at fastlegen min hadde noen stoler med armlener som jeg ikke kom ned i; jeg måtte sitte på kanten, erindrer 38-åringen.

Det var rektor på skolen der hun jobber, som til slutt tok affære. Linda hadde da vært sykmeldt fordi det andre kneet sviktet. Hun hadde fått diagnosen artrose, slitasjegikt, på grunn av overvekten. Rektor kjente Linda godt. Han våget å foreslå at hun burde få hjelp til å gjøre noe med vekten sin. Som tidligere aktiv håndballjente tok Linda utfordringen positivt.

Hun kunne på denne tiden ikke være med klassen hun ledet på tur, men måtte kjøres inn til stedet de skulle møtes.

Ingen ertet henne for dette, men det gjorde Linda deprimerert ikke å kunne delta i sitt eget liv. Hun følte seg satt på sidelinjen.

I 2010 gikk Linda til fastlegen, som foreslo en rask løsning, nemlig slankeoperasjon. Men dette hadde Linda ikke lyst til: Hun ville kanskje bli slankere, men det ville ikke endre tankene hennes.

Etter diskusjon ble de to enige om å søke om plass til henne på et livsstilsendningskurs i regi av Nimi, Norsk Idrettsmedisinsk Institutt. I september samme år fikk Linda plass på et 14 uker langt kurs. Da hadde hun allerede selv klart å gå ned ti kilo på egen hånd.

Nå, to og et halvt år senere, møter vi henne hjemme i Fred-



55 KILO LETTERE: Linda Johansen (38) fra Fredrikstad byttet ut potetgull og fet clipp med frukt, bær og grønnsaker.

rikstad, der hun ikke lenger har problemer med å gå de fire etasjene opp til blokkleiligheten.

Den Linda som i dag åpner døren, er slank og veltrent. Hun har gått fra ekstra large til ekstra small i klesstørrelse. I løpet av kurset gikk hun ned 25 kilo, og siden har hun tatt av ytterligere 20.

– Knærne er bedre, de verker ikke som før. Kurset på Nimi reddet meg, sier hun.

Full innsats

Kurset besto av et beinhardt opplegg med opptil tre treningsøkter daglig. For kurset handlet først og fremst om å få deltagerne i bedre form. Mantraet er: Dårlig form er farligere enn overvekt!

Linda lærte også om kosthold og fikk nye matvaner: Seks måltider om dagen, hvorav tre viktige mellommåltider bestående av frukt, grønnsaker, yoghurt eller knekkebrød. Kostholdet består av vanlig, norsk mat.

– Det var mange som ble lei av å knaske kålrotbiter, ler Linda.

Linda hadde også noen oppfølgingsuker på Nimi i april 2011 og september 2011. Hun hadde stor nytte av å få hjelp til å lære seg å planlegge treningsaktiviteter og matinnkjøp.

I dag er hun blitt alenemor, men får fortsatt tid til fire tre-

ningsøkter i uken på Elixia, hvor hun er spesielt glad i spinning og gruppetimer i sal.

– Det føles helt utrolig. Før var det umulig for meg å delta på slike aktiviteter, sier hun.

Sunn kos

Potetgull med dipp er byttet ut med bær og vaniljekesam eller lettyoghurt.

– Sukker er bare en dårlig vane, jeg savner det ikke. Men jeg unner meg en kakebit i ny og ne. Skal jeg i et selskap, planlegger jeg på forhånd at jeg for eksempel skal ta to kakebiter og to glass vin. Slik holder jeg kontrollen, sier jenta som i dag er mer glad i cherrytomater enn godteri. Det hender også matpakken på jobben inneholder omelett og andre middagsrester.

En venninne som kom på døren etter at Linda hadde gått ned 55 kilo i vekt, ble så sjokkert at hun sa hun like gjerne kunne fått en knyttneve i fjeset. Hun trodde ikke det var mulig!

Det betyr enormt mye for Linda å få oppfølging fra Nimi og ha kontakt med de andre kursdeltagerne. De kan fortsatt støtte hverandre på en dårlig dag, og hun kan få dagsopphold på Nimi Hønefoss og være med på noen trenings timer ved behov.

– Det er utrolig deilig å kunne ake med datteren min i stedet for å stå og se på, og nå kan jeg gå sammen med elevene inn til lavvoen i skogen i stedet for å kjøre bil. Fjelltopper kan jeg også bestige.

Jeg er deltager i mitt eget liv i stedet for å være tilskuer!

Alle kan klare det samme, mener Linda.

Nå vil hun gjerne motivere andre som sliter med å komme i gang. Det er klart for neste mellommåltid, og vi får smake på tinte skogsbær med fettfri vaniljeyoghurt. Friskt og deilig smaker det. Uten sukker. ❁



SLANKET BORT HALVE SEG: Det har krevd mye av Linda, men bonusen er at hun nå har kunnet bytte ut hele garderoben. Og trening er blitt gøy!

– Aktivitet er viktigst

– Det er farligere å være slank og utrent enn overvektig og i god form, sier Børge Leksbø (bildet), psykolog og gruppeleder på overvekt ved NIMI Ringerike.

– Fordelene ved å være aktiv er mange. Fysisk aktivitet er derfor fokus nummer én når folk kommer til oss, sier psykologen.

Nimi er spesialister på å hjelpe folk til et sprekere, sunnere og lettere liv, og har lang erfaring med varige livsstilsendringer og vektreduksjon. Siden oppstarten i 2006 har Nimi behandlet cirka 1500 deltagere med sykkelig overvekt og har avtale med helseSørØst om behandling av cirka 250 nye pasienter årlig.

Rehabiliteringen varer inntil tre år. Et team bestående av ernæringsfysiolog, idrettspedagog, fysioterapeut, psykolog og lege følger opp deltagerne. Linda fikk plass på et rehabiliteringsopphold på Ringerike med tett oppfølging siden hun innfridde kravene som skulle til for å få hjelp fra det offentlige.

Et forbilde

– Linda har helt siden hun kom til oss høsten 2010 tatt helsen på alvor og ytt 100 prosent. En slik endring krever mye, og det setter jo bragden hennes i et enda bedre lys. For oss betyr det mye



– Sukker er bare en dårlig vane, jeg savner det ikke
Linda Johansen



å se at Linda lykkes så godt – hun er et forbilde, sier han.

Innsatsen har gitt Linda stor helsegevinst: Personer med sykkelig overvekt er nemlig i risikozonen for å utvikle en rekke livsstilssykdommer og plager/tilstander, som diabetes II, hjerte- og karsykdommer, høyt blodtrykk, høyt kolesterol, artrose, søvn- og angst og depresjon, nevner psykologen.

Men det er vel så risikofyllt å være inaktiv, fastholder Leksbø:

– Inaktive personer har økt risiko for sykkelig overvekt, hjerteinfarkt, hjerneslag, diabetes II, høyt blodtrykk, muskel-skjelettlidelser og psykiske plager, advarer han.

Vekker treningslysten

En stor utfordring for kursdeltagerne er at de skal klare å reise fra oppholdet med treningsglød og lyst til å fortsette den sunne livsstilen. I tillegg er det avgjørende å komme seg igjennom de første tilbakefallene hjemme, lære av egne feil og reise seg igjen. For mange er det også helt avgjørende å få bedre selvsikt, slik at de er i stand til å komme over mentale barrierer og hindre. Deltagerne blir fulgt opp også etter oppholdet. For å unngå tilbakefall, oppfordres deltagerne til å strukturere hverdagen hjemme. Det vil si planlegge innkjøp, aktiviteter, bruke handleliste, følge kostholdsplanen, og øve på å skeie ut moderat med god samvittighet.



Gjør som Linda:

- 1 Sett deg et mål som virkelig har betydning for deg, noe du er villig til å jobbe hardt for å nå.
- 2 Sett opp et kost- og aktivitetsprogram som gjør at du er i stand til å nå målet. Er målet vektreduksjon, må du planlegge å gå i energiunderskudd.
- 3 Skriv en ukeplan hver søndag for mat og aktiviteter. Den gjør det enklere å prioritere og skaper en bevissthet rundt hva som er viktig å fokusere på. Vær nøye med å følge planen!
- 4 Hold fokuset og gjennomfør oppgavene. Forbered deg gjerne mentalt dagen i forveien. Trenger du huskehjelp til enkelte oppgaver, som for eksempel mellommåltid, så bruk alarmen på mobiltelefonen eller post it-lapper.
- 5 Når uken er omme, setter du deg ned og evaluerer egeninnsatsen opp mot målet ditt. Dette gir motivasjon dersom du ser du er på vei mot målet. Jobb konstruktivt med dine feilskjær, vær løsningsorientert. Gi deg selv ros for det du har fått til. Avslutt halvtimen med å planlegge neste uke.

Dette er Nimi:

Nimi, Norsk Idrettsmedisinsk Institutt, er et tverrfaglig fellesskap av blant annet fysioterapeuter, manuellterapeuter, idrettsmedisinere og ortopediske kirurger. Nimis behandlere driver forskningsforankret virksomhet på Ullevaal stadion i Oslo og på Helgelandsmoen på Ringerike i Buskerud.

Det finnes tre ulike typer tilbud, alle med fokus på fysisk aktivitet, kosthold og adferdsendring/strukturlæring. Alle som deltar på disse oppleggene, bør spise frokost, lunsj, middag og tre mellommåltider.

1: 10 ukers opphold på Ringerike for pasienter med sykkelig overvekt. (Da Linda deltok på dette, var kurset på 14 uker.) Pasienten kan henvises av fastlegen og betaler kun egenandel på kr 2620. Det serveres seks måltider pr. dag.

2: 10 ukers dagtilbud på Ullevål for pasienter med sykkelig overvekt. Pasienten kan henvises av fastlegen og betaler kun egenandel på kr 2620. Det serveres tre måltider pr. dag.

3: Dagtilbud/livsstilskurs for personer uten sykkelig overvekt, altså BMI under 35. Disse kursene koster mellom 5200 og 7000 kroner, og dekkes ikke av det offentlige. Deltagerne får servert tre måltider pr. dag, og disse kursene går én gang i uken over åtte uker på Ringerike eller i Oslo. Mer info finner du på www.nimi.no

GOD MIKS: Nimi baserer seg på et kosthold som følger helsemyndighetenes retningslinjer, altså vanlig, norsk mat, og bruker denne tallerkenmodellen.

