

Alt er lættari nú – ikki bara eg

Størsta partin av sínum lívi hevur Giggi Stampe úr Klaksvík verið "yvirvektig". Fleiri ferðir hevur hon roynt at tapa tey mongu kilo-ini, sum vóru alt ov mong í tali. Men uttan nakað stórvegis úrslit.

Til hon í fjør byrjaði aftur av sínum eintingum og síðani helt fram niðri á Ebeltoft Kurcenter í Danmark. Í dag er hon 45 kilo lættari enn fyri umleið einum ári síðani

SAMRØÐA

Solby A. Eliassen

Klaksvík: Giggi er ein av fyra kvinnum, sum fóru niður á Ebeltoft Kurcenter í august mánaði í fjør. Eftir 18 vikum hevði hon tapt 23 kilo, og við góðari barlast kom hon heimaftur beint fyri jól í fjør.

– Tað er ein kampur at skula halda seg frá at eta ov nógvan mat, sigur Giggi, men leggur samstundis afturat, at tað er ein roynd fyri hana at fara út, har nógvur og góður matur er at fáa.

Hon fegnast um, at tað finst eitt stað, har tey kunnu fara og fáa ta neyðugu hjálpina at koma í gongd, og so roynd at klára restina sjálvi.

– Vit lærdu niðri at siggja forðingar, áðrenn vit koma til tær. Tað ræður um at vera greiður yvir forðingina, áðrenn ein kemur til tað stóra dekkada borðið, greiðir hon frá og samanber tað við eitt nú alkoholikarar.

– Tað er ein sigur og ein stolt-leiki at fáa møguleikan til at siga nei takk.

Hon kom heimaftur 20. desember í fjør, eftir at hava verið á Ebeltoft í 18 vikur. Hon sigur, at tað var ikki lætt at koma heim, tí niðri vóru tær undir eftirliti alla tíðina. Og eisini var hetta beint undan jólnum. Men tað var ikki so trupult, sum hon hevði ímyndað sær. Hon matgjörði sum vanligt til øll jólini, og sjálv helt hon seg innanfyri tær rammurnar, sum hon hevði fingið, meðan hon var niðri. Og tað er seks máltíðir um dagin, men tó ikki meira enn 1905 kaloriur.

– Heima er onki eftirlit, og vandin fyri at detta úti aftur, um ein kann siga tað so, er eisini stórur. Men eg havi sett tað í meg hesuferð, at nú skal tað verða, og eg skal klára tað, sigur hon sannførd á málinum. Hon trýr meira upp á tað nú, tí tað kennist heilt øðrvísi nú enn tær mongu ferðirnar, hon royndi sjálv. Tó sigur hon, at framvegis er ikki komið heilt á mál, men tað liður væl.

Hon hevur fingið at víta, hvussu hon skal eta, og hvussu

nógvar kaloriur, hon kann eta hvønn dag. Tað roynir hon at liva eftir, og hon ansar eftir, at hon gongur nógv og iðkar ymiskt. Men hon sigur eisini, at um hon fær hug at eta okkurt ósunt, so ger hon tað.

– Tað ger bara ilt verri, at ein roynir at halda seg burtur frá tí ósunna. Tá er tað heldur frægari at fáa sær eitt kakustykki ella hvat tað skal verða, og so er tað yvirstaðið, men so má ein eisini taka avleiðingarnar dagin eftir, tí tað skal av aftur, sigur hon og smílist.

Síðani hon kom heim, hevur hon tapt fyra kilo afturat. Men tað gongur ikki við tí rúkandi ferð, og tað heldur Giggi er nógv betri.

– Á Ebeltoft lærdu vit eisini, at tað er sera týðningarmikið at lurta eftir sínum kroppi, og tað sigur seg sjálv, at kroppinum tørvar tíð til at venja seg við eina tilíka broyting. Og tí er tað líka gott, at tað ikki gongur alt ov skjótt, heldur hon.

– At tapa seg soleiðis snýr seg ikki um at halda uppat við at eta. Tað snýr seg nógv meira um at broyta lívsstíl og at læra seg at eta rætt. Eg havi etið ov nógv og skeivt í alt ov langa tíð, og úrslitið var hareftir, sigur Giggi.

Upptøkuroyndin

Tað var ein vinkona hjá Giggi, sum eisini var "yvirvektig", sum kom við hugskotinum um Ebeltoft. Hon hevði sæð tað í einum fingið, meðan hon var niðri. Og tað er seks máltíðir um dagin, men tó ikki meira enn 1905 kaloriur.

– Heima er onki eftirlit, og vandin fyri at detta úti aftur, um ein kann siga tað so, er eisini stórur. Men eg havi sett tað í meg hesuferð, at nú skal tað verða, og eg skal klára tað, sigur hon sannførd á málinum. Hon trýr meira upp á tað nú, tí tað kennist heilt øðrvísi nú enn tær mongu ferðirnar, hon royndi sjálv. Tó sigur hon, at framvegis er ikki komið heilt á mál, men tað liður væl.

Hon hevur fingið at víta, hvussu hon skal eta, og hvussu



– Alt er lættari í dag. Bara tað at gera reint ella bukka meg niður, fellur mær munandi lættari í dag, sigur Giggi Stampe

at hon ta fyrstu ferðina bert megnaði at ganga nakrar fjar metrar.

Oman fyri Klaksvík er ein vegur, sum gongur niðan á Háls. Nógv fólk nýta henda vegin til ein gongutúr, og Giggi somuleiðis. Men hon tók tað í smáum, tí hon hevði ikki gingið nakað serliga langt í langa tíð, tá hon byrjaði.

– Eg plagdi at telja stevini, sum eg tók so hvørt, sum eg megnaði at koma longur og longur niðan gjøgnum ta tungu brekkuna niðan á sjálvan Hálsin. Og tað var ein stórur dagur hjá mær, tá eg so endiliga gekk allan vegin niðan, sigur hon sigurssæl á málinum. Maður hennara, Finn, segði tá við hana, at hon skuldi hugsa um, at hon hevði gingið allan teinin við einum eyka persóni á nakkanum.

Hon minnst flennandi aftur á,

– Hann segði, at um nakar hevði biðið meg gingið niðan og borið ein annan, so hevði eg uttan iva havt sagt nei, og tað passar eisini, sigur Giggi, sum í veruleikanum eitur Kristin.

Hon sigur, at tað var avbera gott at koma niður og orka at ganga og súkkla. Hon greiðir frá, at summi har niðri vóru so illa fyri, at tey fingur sveittan fram av at gera armvenjingar.

Ebeltoft til Føroyar

Giggi og hinar triggjar fóru niður fyrst í augustmánaði. Tann fyrsta tíðina var sera hörð. Hon hugsaði vegin niðan, sigur hon sigurssæl á málinum. Maður hennara, Finn, segði tá við hana, at hon skuldi hugsa um, at hon hevði gingið allan teinin við einum eyka persóni á nakkanum.

vegin varug við, tá tíðarfreistin nærkaðist, at hon var ikki til reiðar at fara heim.

– Allar tær ferðirnar, tá eg havi roynt at tapa meg, hevur tað steðgað upp, tá eg kom niður móti teimum 100 kilo-unum. Og tá tíggju vikur vóru farnar, var eg beint omanfyri 100, og tí helt eg við mær sjálvari, at um eg fór heim tá, so fór tað ikki at ganga, greiðir Giggi frá.

Hon varð so verandi, og tað løgna var, at tað tók henni kortini eitt sindur longri tíð at koma niður um 100, hóast hon var á Ebeltoft. Hon heldur sjálv, at tað hevur verið ein sálarlig forðing, sum henni tó eydnaðist at vinna á.

Tann fjórða november 2002 steig Giggi upp á vektina, og hon vísti 99,2 kilo.

– Tá var eitt róp og skríggi í

hølnum, kanst tú ætla. Lærarin hjá mær var so glað mína vegna, og eg var avbera errin av mær sjálvari.

Tað var ein persónligur sigur fyri meg, kanska ein tann størsti á túrinum, sigur hon glað á málinum.

Men hon leggur afturat, at Ebeltoft er ikki bara at tapa kilo. Har er so nógv annað, sum ein kann fáa hjálp við samstundis, sum ein roynir at tapa seg. Har kann ein broyta lívsstíl og persónlig menning er eisini ein stórur partur av upphaldinum. Har er eisini ein sálarfrøðingur, sum tey kunnu heita á.

– Eg var byrjað at fáa ymsar trupulleikar, áðrenn eg fór niður. Trupulleikar, sum helst høvdu fært við sær, at eg hevði verið noydd at tikið heilivág av ymsum slagi, so upp á tann hátt, so var hetta upphaldið helst biligari

styrkir ein, og tað gevur einum trúna upp á, at hesuferð fer tað veruliga at eydnast.

Giggi sigur, at tað ber illa til at lýsa Ebeltoft stutt, tí har er so nógv. Hon sigur tí fegin, at hon veit, at tað koma fólk frá Ebeltoft til Føroyar einaferð í mars mánaði at halda kunnandi fundir um sentrið. Og tað heldur hon er avbera gott, tí áhugin fyri sentrinum í Føroyum er avbera stórur. Hon er blivin spurd í eyst og vest um sentrið, síðani hon kom aftur. Spurd, um eitt tilíkt upphald ikki er kostnaðarmikið, svarar Giggi, at tað heldur hon ikki.

– Eg var byrjað at fáa ymsar trupulleikar, áðrenn eg fór niður. Trupulleikar, sum helst høvdu fært við sær, at eg hevði verið noydd at tikið heilivág av ymsum slagi, so upp á tann hátt, so var hetta upphaldið helst biligari

enn heilivágur restina av mínum lívi, sigur Giggi, sum eisini veit at siga frá fleiri dømunum um at fólk, sum hava verið á Ebeltoft eru sloppin av við sjúkur so sum sukursjúkuna og aðrar trupulleikar.

Ein dagur á Ebeltoft er harður. Tey skulu upp klokkan hálvsum átta og iðka eitt hvørt áðrenn morgunmatin klokkan átta. Síðani skulu tey aftur iðka í umleið ein tíma, og so eina lítla millum-máltíð. Og so aftur at arbeiða. Tey fáa ein døgurðasteðg upp á hálvanannan tíma og so eru tey aftur í gongd allan dagin til klokkan fýra, tá tey sjálvi skulu gera mat.

Men Giggi sigur tó, at tað er ikki so, at tað verður avgjørt fyri tey, hvat tey skulu gera. Tað er upp til tey sjálvi, um tey velja at ganga ein túr, svimja ella



Henda myndin er tikin av Giggi, júst sum hon av sínum eintingum byrjaði at tapa seg, áðrenn leiðin gekk niður á Ebeltoft



Eftir at hava tveitt 45 kilo upp á umleið eitt ár, er Giggi nærum ikki til at kenna aftur. Sjálv sigur hon, at hon er munandi broytt, tá tað kemur til sjálvsvirðing og álít. – Men annars eri eg framvegis tann sama

møguliga fara í ítrivsrúmið. Tey skulu bara vera í gongd allan dagin. Hvíld kunnu tey fáa sær, tá kroppurin sigur frá.

– Eg lá sum oftast í songini um níggju tíðina á kvöldi, men tá var eg eisini útkoyrd, sigur Giggi.

Fólk spyrja

Síðani Giggi kom heimaftur, hevur hon fingið nógvur fyrspurningar av ymsum slag. Hon sigur, at hon sær væl, at fólk skoyta eftir sær, tá tey siggja hana. Hon arbeiðir í egnum klædnahandli, so hon kemur dagliga í samband við nógv ymisk fólk. Hon sigur, at hon

leggur ikki í, um fólk spyrja. Hon heldur hinvegin, at tað er sera stuttligt at siggja, hvussu fólk reagera, tá tey siggja hana.

– Nógv fólk eru púra paff, tá tey siggja meg, og tað er sera stuttligt, sigur hon. Men hon leggur dent á, at hon hevur ikki mist fótafestið av øllum hesum. Summi hava spurt hana um hon hevur mist fótafestið, men tað letur til, at hon er ógvuliga jarðbundin.

– Gott nokk eri eg sjálv lætnað nógv, og alt er vorðið munandi lættari hjá mær at gera, men eg eri framvegis tann sama, sum eg altíð havi verið, sigur ein avbera fegin Giggi Stampe at enda.