

SKAL FRÁ 13

– EG **LEGÐI IKKI** SO NÓGV Í MÍNA **VEKT**, MEN NÚ **EIGI** EG EINA **DÓTTUR**, SUM EG **VIL SKAL VAKSA UPP** SAMAN VIÐ **MAMMU SÍNU**, SIGUR **BJØRG JÓHANNA BJARNADÓTTIR** **POULSEN**, SUM LETUR **FÓLK FYLGJA VIÐ** Í SÍNUM **STRÍÐI** ÍMÓTI **YVIRVEKTINI**



SAMRØÐA

Annika Kunoy Im
annika@söialurin.fo

"Feiti grísur!"

"Tað er líka við, at tú ert størri enn øll jørðkúlan!"

"Um tú hoppar fer Hong Kong at koppa!"

Hetta vóru orð, sum nú 20 ára gamla Bjørg Jóhanna Bjarnadóttir Poulsen hoyrði næstan dagliga í skúlanum øll skúlaár síni. Í byrjanini legði Bjørg Jóhanna ikki so nógv í rópini frá floksfeløgnum, og viðhvørt flenti hon enntá við, men sum tíðin leið varð hon meir og meir innanhokin, still, og hon søkti ikki samband við javnaldrarnar. Tá hon kom heim eftir skúlatíð segði hon foreldrunum, at hon hevði havt tað gott í skúlanum, men ofta goymdi hon seg eisini, tá hon kom heim og helt seg fyri seg sjálva og fór ikki uppá til familjuna. Hon tosaði ikki við lærarar ella onnur um, hvussu hon hevði tað.

– Eg havi verið ov tjúkk, síðani eg var smágenta, og av tí sama havi eg ikki havt tað lætt í skúlanum. Summar dagar slapp eg undan happingini, men aðrar dagar bleiv eg happað. Soleiðis vóru øll skúlaárin, sigur hon álvarsom.

Vigað og málð

Bjørg Jóhanna hevði ikki sjálv hugsað so nógv um vektina, áðrenn børnini byrjaðu at happa hana. Seinni, tá hon gekk í 6. flokki, var hon útvald, saman við nýggju øðrum børnum at sleppa til Skarvanes í ein mánað, saman við mammunum. Har vórðu børnini vigað og kunnað um týðningin av kosti og at røra seg. Tá skeiðið var liðugt, hildu tey áfram við at arbeiða saman við kost-ráðgevanum, og Bjørg Jóhanna misti 10 kilo aftrat. Men so gekk spakuliga aftur niður á bakka.

Tá hon gekk í 9. flokki segði ein lærarinna við Bjørg Jóhannu, at hon ikki sá út til at vera glað í skúlanum, og hon ráddi henni til at tosa við heilsusystirina. Hóast Bjørg Jóhanna ikki minnst heilt hvat heilsusysturin segði við hana, minnst hon at samrøðan hjálpti eitt sindur. Bjørg Jóhanna, sum fyrr ofta kundi sita ein heilan dag í skúlanum uttan at siga eitt orð, byrjaði so smátt at halda seg framat og var ikki líka friðarlig sum fyrr.

Foreldrini vistu ikki av at Bjørg Jóhanna varð happað, og tí var onki gjørt við tað. – Pápi mín fann út av, hvussu eg hevði tað í skúlanum ímóti endanum av 9. flokki, sigur Bjørg Jóhanna.

Foreldrini hugdu tá at móguleikum fyri at senda dóttirina á eftirskúla, og valið fall á Kongensgaard Eftirskole, sum er ein skúli fyri tannáringar við etingarólgi. Har lærði Bjørg Jóhanna at eta rætt við at arbeiða í skiftandi toymi í køkinum og at venja. Hvønn morgun skuldu allir næmingarnir á skúlanum út at ganga ella súkkla ávíkavist 5 og 10 km, áðrenn tey finga morgunmat. Hon fór 17 kilo aftur hetta árið.

Komin aftur til Føroya vandi hon nógv og royndi at halda áfram við sunna lívsstílinum. Tá hon byrjaði á Føroya Handilsskúla var vektin komin niður á 78 kilo, og tá hevði hon ongan trupulleika at tosa við teir næmingarnar, sum hon var saman við.

– Árið í Danmark hevði hjálpt mær við hesum: Eg var ímillum hini og varð ikki hildin uttanfyri.

Men móti endanum av árinum á Handilsskúlanum kennur Bjørg Jóhanna, at áhugin at vera saman við henni minkaði í tráð við, at hon hevði tikið nógv uppá aftur.

– Tá jólni nærkaðust kom alt, eg hevði tapt meg í Danmark og meir enn so aftrat, uppá aftur. Tá eg hyggi aftur uppá tað, so eru tað bara matvanarnir, sum hava gjørt, at eg tók alt uppá aftur, sigur Bjørg Jóhanna.

Ein tikkandi Bumba

Bjørg Jóhanna stríðist við vektini øll

tannáringarárin, og einaferð tá hon er hjá lækna, fær hon at vita, at hon er ein tikkandi bumba, sum kann bresta nær tað skal verða. Læknin sigur henni, at heldur hon áfram við at liva, sum hon ger, skal hon ikki vænta at blíva 25 ár.

Hetta rein ikki við hjá henni, og hon tók enn meiri uppá. Tað var ikki, fyrr enn hon varð við barn og sum 20 ára gomul hevði átt dóttur sína, at hon byrjaði at taka orðini, sum læknin hevði sagt í álvara. Tá vigaði hon 138 kilo og hevði eitt BMI uppá 51.

– Eg legði ikki so nógv í tað tá, men nú eigi eg eina dóttur, sum eg vil skal vaksa upp saman við mammu sínu, sigur Bjørg Jóhanna.

Av tí at stríðið við kiloini hevur verið so drúgt, hevur Bjørg Jóhanna nú avgjørt at fara undir skurðviðgerðina Gastric Sleeve, sum minskar magasekkin. Hon er undir 25 ár og skal tí gjalda skurðviðgerðina sum kostar kr. 80.000 sjálv.

Facebook bólkur

Sum stuðul ímóti stríðnum við vektini hevur Bjørg Jóhanna gjørt eina Facebook síðu har til ber at fylgja við í hvussu gongur hjá henni at tapa seg. Bólkurin kallast "Bjørg Johanna's Kamp Fra 130 Kg Til 70 Kg".

– Eg valdi at standa fram alment á Facebook og deila hetta stríðið við onnur, tí eg vil verða á rættari vekt, áðrenn dótturin er tvey ára gomul, sigur hon.

Tað var eisini spennandi hjá Bjørg Jóhannu at vita, hvør áhugin var millum fólk, og nú eru 460 limir í

bólkinum, so áhugin at fylgja við er stórur.

– Tá áhugin er stórur, var ikki lætt at bakka aftur, sigur Bjørg Jóhanna.

Hon verður ikki nervøs av, at fólk fylgja við, men hon møtir nógvum fólki á gøtuni, sum halda seg kenna hana, men sum hon ikki kennur. Summi spyrja um ráð um tað at tapa seg. Eisini hevur hon fingið onkra negativa afturmelding um ætlaðu skurðviðgerðina, og fólk hava eina meining um, hvørt tað er rætt ella ikki.

Hetta við at geva ráð er eisini móguliga nakað Bjørg Jóhanna hugsar um at arbeiða við í framtíðini.

– Eg havi altíð havt áhuga í og havi lisið nógv um mat og um at hava trupulleikar við vektini. Eg dugi eisini at seta meg inni støðuna hjá øðrum, tí eg havi vigað ov nógv, sigur hon.

Skurðviðgerðin

28. oktober verður Gastric Sleeve skurðviðgerðin framd. Hon hevur hugsað seg um væl og leingi og leitað sær ráð hjá familju og læknum. Tá ein slík viðgerð verður framd, hendur ein stór kropslig broyting, og ofta er torført at fylgja við sálarliga. Týðningarmikið er at halda á fram við at eta heilsugott og at røra seg.

Eftir skurðin kann Bjørg Jóhanna vænta at missa tveir triðingar av yvirvektini.

MATUR ER TENGDUR AT SÁLARSTØÐ

SÁLARFRØÐINGUR
GREIÐIR FRÁ,
HVUSSU **SAMBAND**
KANN VERÐA MILLUM
SÁLARSTØÐUNA
OG **MATVANAR**

Anna Debes Hentze, sálarfrøðingur, greiðir frá, at børn, sum mistrivast, verða happað og ganga við kenslum so sum sorg, øði og ótta kunnu fáa sjúku-eyðkenni, sum vísa seg sum etingar-ólag. Tá er vanligt at finna troyst í ov nógvum søtum mati, serliga um tey ikki hava vaksnan at tosa við. Matur er nær tengdur okkara sálarligu støðu, sigur hon.

Stutt sagt er tað upp til hvønn ein-

stakan at taka ábyrgd av síni egnu heilsu við at eta rætt og røra seg nógv mikið.

– Tað krevur sjálvsdisiplin at eta rætta kostin og fáa dagliga motión. Tað skal ein hugburðsbroytin til, sum vit øll mugu taka í álvara, sigur Anna Debes Hentze.

Sálarliga ber til hjá hvørjum einstakum at broyta vánaligar kostvanar við at gerast tilvitaður um matin vit eta