



– Tað er eingin ivi um, at tá ið ein í einari familju ferð undir slíka lívstílsbroyting, so ávirkar tað alla familjuna, sigur Ann Dahl Hansen, prestur

Og tí var torført at fara undir eina ætlan, sum bert hevði til endamáls at hjálpa Ann sjálvari.

– Eg fekk mangan ringa samvitsku í byrjanini. Eg hugsaði, at hetta var nakað eg bert gjørdi fyri meg. Er tað lov?, spyr Ann.

Ann gjørdi sær nógvar tankar um hesa kenslu, og kom fram til, at neyðugt var at gera okkurt, sum kanska kendist á markinum til egoistiskt.

– Eg kom fram til, at fyri at vera nakað fyri onnur, so mátti eg eisini vera nakað fyri meg sjálva, og tað kann eg so bara nikka játtandi til nú, 35 kilo seinni, sigur Ann.

Hon setti sær tó tíðliga fyri, at hóast tað kendist egoistiskt, so var neyðugt, at ongantíð lata venjingina ávirka børnini. Tí ein tími í venjingarhølunum kann merkja ein tíma minni saman við børnunum.

– Eg setti mær fyri at venja um morgunin, júst sum børnini fóru í skúla, og tað geri eg enn, sigur Ann.

At byrja við var ætlanin at venja tríggar ferðir um vikuna, men sum vera man fekk Ann blóð uppá tonnina, so størsti parturin av 2015 fór við at venja fimm ferðir um vikuna.

Eg misti tamarhaldið

Nú Ann skal líta aftur á 2015 og gerandisdagin við teimum eyka 35 kilo-unum, rennur henni til hugs tað innaru fatan hon hevði av sær sjálvari.

– Eg kendi tað sum, at eg hevði mist tamarhaldið á mær sjálvari. Og tað var ein ræðulig kensla at sita við. Tí av natúru eri eg ein sokallaður »kontrollfreak«, og at missa tamarhaldið á mær sjálvari má sigast at vera eitt niðurlag av teimum heilt stóru, sigur Ann.

Eins og nógv onnur kendi Ann tað sum, at sera nógv fokus var á kropsideali, og miðlar av øllum slag vísa myndir av, hvussu ein kvinna eigur at síggja út. Men tað var lagt burturi frá tí, sum Ann sá í spegilinum.

– Tær niðurstøður, sum verða

»Eg fekk eitt gávukort til Faroe Fitness til eitt klænkiskeið, sum skuldi byrja 13. januar. Tað fekk eg frá pápa, og beinan vegin fór eg at fyrireika meg mentalt uppá at leggja lívstílin um«



Ann Dahl Hansen, prestur, er errin av, at hon megnaði at halda sitt nýggjárslyfti fyri 2015

MYND: ÁLVUR HARALDSEN

gjørðar um fólk, ið viga ov nóg, eru mangan ógvuliga ósympatiskar. Fólk halda, at yvirvektig eru dovin, ófantalig, at tey ikki megna gerandisdagin og so framvegis, sigur Ann.

At viðurkenna, at tamarhaldið á egnum kroppi var farið, var torført men neyðugt, heldur Ann.

– Tað sigur seg sjálvt, at tað tyngir at viga so nógv. Um eg hugs aftur á tíðina, so minnst eg eisini, at eg var sera sjálvkritisk, og hevði tí trupult við at stilla meg fram í mínum starvi. Eg kendi tað sum, at eg helt aftur, og ikki fyrr enn nú síggi eg, hvussu nógv eg í veruleikanum helt meg aftur, sigur Ann.

Og tá ið umræður lívið sum prestur, so var tað ikki einans í løtum, tá ið Ann skuldi halda fyrilestrar uttanfyri kirkjutið ella líknandi, at vektin ávirkaði starvið.

– Vektin og sjálvsfatanin tá ávirkaði eisini mína trúgv. Tí hvør fyrimynd eri eg, um eg einki tamarhald havi á

mær sjálvari. Tað hugsaði eg mangan um, sigur Ann.

– Í skriftstaðið stendur eisini, at vit eru tempul hjá heilaga andanum. »Hvat tempul er tað eg bjóði heilaga andanum«, spurdi eg mangan meg sjálva um, minnst Ann aftur á.

Tað vóru hesir og aðrir tankar við, sum saman við gávubrævinum til klænkiskeið lögdu lunnar undir eina nýggja byrjan í januar í fjør.

Og hóast nøgdsemi er stórt í dag, so vóru løtur í tilgongdini, sum vóru harðari enn aðrar.

Kendi meg ófólkaliga

At størsta avbjóðingin í at klænka seg liggur millum oyruni, fekk Ann av álvara innlit í, tá ið hon skuldi leggja matvanarnar um í januar í fjør.

Hugnaløturnar við drekkamunni blivu av álvara broyttar. Og tað í sær sjálvum viðførdi eina uppgerð við, hvat tað er at hugna sær.

– Eg varnaðist hvussu nógvar



MYNDIR: PRIVAT

um vit ikki høvdu uppiborið betur. Uppiborið ein heilsugóðan lívsstíl. Og eg ásannaði hvussu nógv sunnur matur og venjing geva tær í gerandisdegnum, sigur Ann.

Nógvir tankar fóru ígjøgnum høvdið á Ann og familjuni hesa tíðina, men stuðulin sveik ongantíð.

– Og eg datt ongantíð úti við matinum, sigur Ann errin hendan góðveðursdag í Vágsbotni. Hvørja ferð kakurnar vóru á borðinum til føðingardagar ella høgtíðir, so hugsaði Ann um kensluna, sum ivaleyst koma aftaná njótilsi, um hon fekk sær køkustykki. Og hon megnaði at halda aftur. Seinastu tíðina hevur hon tó loyvt sær sjálvari at njóta nakað av tí søta í ymiskum samanhangum, men tað hevur ikki viðført eitt afturfall í vekt ella lívsstíli.

Nýtt ár – nýtt nýggjárslyfti

Hesa fyrstu vikuna í januar 2016 er Ann errin. Errin av, at hon megnaði at halda sitt nýggjárslyfti fyri 2015. Og errin av, at hon og familja hennara í dag liva munandi heilsubetri, enn fyri bert góðum ári síðani. Og munurin er ógiligur.

– Eg hugsaði um tað í november, tá ið eg og maðurin vóru okkara árligu ferð uttanlands. Vanliga plagi eg at gerast troytt beinan vegin og fáa ilt í fótturnar. Hesaferð kláraði eg at ganga oman og niðan uttan nakrar trupulleikar, sigur Ann fegin.

Eisini í gerandisdegnum er stóðan munandi batna.

– Eg kundi runnið í fleiri dagar, tí eg gerist ikki troytt longur. Og eg merki ein greiðan mentalan mun. Eg hugs kláraði enn áðrenn og eg orki betur mentalt. Og í dag havi eg ongan trupulleika við at stilla meg fram í ymiskum samanhangum, sigur Ann.

Hvat er so nýggjárslyftið hjá prestinum hesaferð?

– Um nakrar mánaðir vil eg fegin viga 10 kilo minni. Megni eg tað, so eri eg komin niður á tað vekt, sum er hóskandi til mín, sigur Ann áðrenn hon aftur ferð til verka.

BARBARA@SOSIALURIN.FO



Á brúðardegnum hjá Onnu og manninum

kenslur eru knýttar at mati. Til dømis minnst eg sum smágenta, at tá vit hugnaðu okkum heima, so ótu vit okkurt afturvið einum drekkamunni. Og sum vaksni havi eg altíð roynt at hugna og hjúkla um tey rundanum meg, og tí var torført at skera niður uppá matin og teir hugnaligu drekkamunnarnir, sigur Ann.

Hon varð noydd at gera upp við ymiskar kenslur og mynstur í gerandisdegnum, og tað ávirkaði alla familjuna.

– Tað er eingin ivi um, at tá ið ein í einari familju ferð undir slíka lívstílsbroyting, so ávirkar tað alla familjuna. Og soleiðis var eisini hjá okkum, sigur Ann.

Í byrjanini var tað trupult at nokta fyri tí søta – eisini orsaka av børnunum. Men eftir stutta tíð gjørdist sólarklart fyri Ann, at heilsugóði maturin ikki viðførdi ein sakn eftir tí gamla – heldur tvørturímóti.

– Eg mátti spyrja meg sjálva,