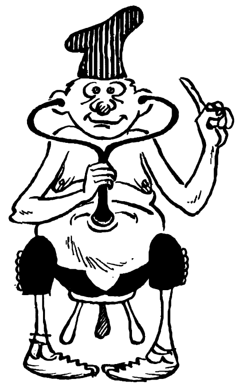


Mundu doyð av ovurfiti

- Ovurtjúkk fólk eru á sín hátt líka illa fyri sálarliga, likamliga og sosialt, sum til dømis rúsdrekkamisnýtarar. Tí hava tey eisini minst líka stóran tørv á hjálp fyri at koma á føtur aftur, siga Erik Maxwell og Karsten Wilken. Herfyri vitjaðu teir í Føroyum í sambandi við ætlanir um at seta ein klænkiskúla á stovn her

HEILSUPRÁT
Anna V. Ellingsgaard
anna@sosialuin.fo

– Kalla meg bara Max - tað hóskar nokk best til mín. Forrestin, Karsten gekk á kostskúla, tá hann var lítil. Har sært tú, hvat tað endaði við, flennir Max og skumpar argandi undir vinmannin.

Nei, skemtilyndið er ikki horvið saman við teimum 166 kilonum, teir báðir vinmenninir eru léttnaðir til samans. Men aftanfyri skemtisøgurnar frá teirra vælmakstdøgum liggur álvarin og lúrir, tí báðir vóru teir í livsvanda av ovurfiti, áðrenn teir komu á Ebeltoft Kurcenter, har teir fingu hjálp at klænka seg.

Herfyri vóru teir báðir á vitjan í Føroyum, í sambandi við ætlanir um at seta ein líknandi skúla á stovn her. Seinastu árini hava rættiliga nógvir føroyingar verið á skúlanum í Ebeltoft, og Max og Karsten ivast tí ikki í, at tørvurin á hjálp til at klænka seg og fáa heilsubetri matvanar er sera stórur her heima.

– Vit eru ikki komnir á mál enn, men vit hava nakrar royndir, sum vit sera fegnir vilja brúka fyri at hjálpa øðrum, siga Max og Karsten.

Lygnin rakk ikki

– Ein tann størsti trupulleikin hjá ovurtjúkkum fólkum er, at tey vilja ikki síggja trupulleikan í eyguni, sigur Karsten, sum av beiskum royndum veit alt ov væl, hvat hann tosar um. Hóast vektin hjá Karsten til endan vísti 287 kilo, vildi hann snøgt sagt ikki viðganga, at hann var alt ov feitur. Hann gjørdist ekspertur í at lúgva fyri sær sjálvum, og allar umberingar kundu brúkast. So vóru klæðini tódnað, ella máttu støddirnar vera minkaðar, ella vísti vektin skeivt og so framvegis í tað óendaliga.

– Tá tú soleiðis livir uppá eina lygn, mást tú læra at snúgva tær. Skuldi eg inn onkustaðni, har fólk sótu niðri, stóð eg fyrst í hurðini og lúrdi eftir, hvat slag av stólum tey sótu á. Tá tú einferð hevur roynt at ligið á gólvinum á eini matstovu og sprakla, tí stólurin brotnaði undir tær, gert tú tað ikki einaferð afturat. Aftaná tað, plagdi eg at senda konuna inn at lúra fyri meg, so fólk ikki fingu illgruna um, hvat eg stóð skimaðist eftir, fortelur Karsten.

Men til endan rakk lygnin ikki longur, og kroppurin hjá Karsten bukkaði undir fyri høgu vektini. Pínan í rygginum og beinunum var so nógv, at hann ikki kundi røkja sítt starv sum lastbilførari longur og gjørdist tí arbeiðsleysur. Í fleiri mánaðir lá hann tí bara á sofuni og hugdi í sjónvarp, doyvdur av pínutablettum, áðrenn hann umsíðir við hjálp frá familju, lækna og arbeiðsgevara kom í rættar hendur á skúlanum í Ebeltoft. Tað eru tvey ár síðani nú, og í alt er Karsten léttnaður 136 kilo.

– Hevði eg ikki fingið so góða hjálp, hevði eg ikki sitið her í dag, tí eg hevði lovað mær sjálvum, at Ebeltoft skuldi verða mín allarsíðsta roynd, sigur Karsten álvarsamur á málinum.

Óhugnalig gongd

– Eg var so heppin, at eg fekk ein blóðtøpp í beinið fyri fýra árum síðani. Tástani raknaði eg við, og fekk tikið meg saman at søkja mær hjálp, sigur Max og leggur afturat, at hann ivast ikki í, at blóðtøppurin var hansara síðsta útkall. Trý av teimum, hann kom at kenna á Ebeltoft Kurcenter, eru seinni deyð av síni ovurvekt. Sjálvur slapp Max skjótt av við 30 kilo, og gjørdist vegleiðari á skúlanum.

Hóast Max ikki longur starvast á skúlanum, vitjar hann javnan aftur at hitta vinfólk og ikki minst fyri at minna seg á, hví hann sjálvur einaferð hevði brúk fyri hjálpini, hann fekk har. Men seinastu tíðina hevur hann varnast eina óhugnaliga gongd, við tað at skeiðsnæmingarnir gerast yngri og yngri, meðan vektin økist. Tað er ikki longur óvanligt, at ein næmingur er 18 ár og vigar onkustaðni millum 200 og 300 kilo, sigur hann.

– Sjálvur havi eg havt ein vanligan ungdóm við øllum tí, sum hartil hoyrir, tí eg gjørdist ikki ov feitur fyrr enn seinni. Men á skúlanum síggi eg ung fólk í 18-20 ára aldrinum, sum ongantíð hava tikið lut í ítrótti ella gingið á diskotek, ongantíð hava fingið eitt klemm frá einum sjeiki ella dámu - ung fólk, sum stutt sagt hava verið úthýst frá øllum vanligum ungdómslívi, orsaka av sínum ógvusliga kroppi. Tað er so ótrúliga syrgiligt at síggja, serliga tá tú veit, at tað ikki nýtist at vera soleiðis, sigur Max.

Matmisnýtsla

Max og Karsten minna á, at orsøkin til at fólk verða ov feit er tann heilt einfalda, at tey eta fleiri kaloriur, enn tey brenna. Tí er tað heldur onki hokus pokus í at klænka seg. Et færri kaloriur enn tú brennur, og kiloini hvørva av sær sjálvum. Max leggur tó afturat, at meðan roknistykkið er einfalt, kunnu orsøkirnar til, hví summi eta alt ov nógv, vera rættiliga fløktar. Men felags fyri tey, sum veruliga eru ovurtjúkk, er, at tey oftast misnýta mat á leið á sama hátt, sum summi misnýta rúsdrekka ella rúsevni.

– Tá kenslur, heldur enn svongd, gera av, nær og hvussu nógv tú etur, hevur tú ein trupulleika. Fólk, sum eru ov feit, nýta eitthvørt høvi sum umbering fyri at koyra okkurt í munnin. Oftast nýta tey eisini mat fyri at doyva sítt vánaliga sjálvsvirði, sum bara minkar, í takt við at vektin økist. Til endan eru tey fangaði í eini óndari ringrás, har tankar um mat fylla alt, sigur Max, og Karsten nikkar.

– Um eg til dømis visti, at tað lógu fýra frikadellir í køliskápinum, sum lupu av frá døgurðanum, var tað ógjørligt hjá mær at hugsa um nakað annað. Eg fekk hvørki hugt í sjónvarp ella farið í song, fyrr enn eg hevði etið tær, tí tankin um, at onkur annar kom og tók tær, var ræðuligur, sigur Karsten.

Smá mál

Lívið hjá einum ovurtjúkkum menniskja er sum oftast merkt av vónbrotum og ósigrum, og slíkt gevur sálarlig sár, siga Max og Karsten. Tey hava øll havt sínar dreymar og sett sær síni mál, men av onkrari orsøk, miseydnaðust royndirnar. Til endan liggur alt sjálvsvirðið í sori, og tey geva upp frammanundan fyri at verja seg sjálvi móti fleiri vónbrotum. Tí er tað altavgerandi at seta sær mál, tað ber til at røkka. Tað er líka mikið, hvussu smá tey eru - tað er kenslan av at hava vunnið, sum telur.

Báðir hava teir roynt at kenna seg sum heimsmeistarar bara við at siga nei takk til eitt køkupetti ella við at léttna nøkur fá gramm um vikuna. Men eftirhondini, sum kiloini eru fækkað, eru málini hækkað.

– Fyri stuttum vóru eg konan á Lanzarote, tí tað var eitt mál, eg hevði sett mær. Ikki tí eg endiliga vildi sleppa til Lanzarote, men tí eg vildi sleppa at royna at sita í einum vanligum flogfarssetri, sum onnur fólk, tí tað hevði eg ongantíð kunnað fyrr, sigur Karsten og smílist, meðan hann heldur fram og fortelur um, tá hann fyrr í ár rakk sínum hægsta dreymi nakrantíð.

– Frá tí eg var smádrongur, havi eg droymt um at leypa út í fallskíggja. Men tá eg umsíðir fekk høvi til tað, var eg vorðin so feitur, at tað hevði verið lívshættisligt. Men í apríl í ár bar til, og eg gloymi aldrin kensluna, tá eg hekk har og sveimaði í leysari luft. Tað var eitt tvílop, tí eg mátti hava hjálp, men næsta mál er at leypa einsamallur, sigur Karsten avgjørdur.

Heilsustovn í Føroyum

Max brúkar framvegis nógva tíð uppá at hjálpa øðrum við vekttrupulleikum. Hann ferðast runt í Danmark og heldur fyrilestrar um mat og heilsu, og í løtuni hevur hann saman við øðrum ítøkiligar ætlaninir um at seta eina deild av Ebeltoft Kurcenter á stovn í Føroyum.

– Vit hava eftirhondini havt rættiliga nógvar føroyingar á skúlanum í Ebeltoft, so tað er ongin ivi um, at tørvurin er har. Men eg veit, at nógv setast aftur, tí tað er jú bæði kostnaðarmikið og ofta ólagaligt at skula av landinum í fleiri mánaðir, sigur Max og leggur afturat, at ein skúli í Føroyum hevði gjørt tað munandi léttari hjá restini av familjuni at stuðla einum, sum roynir at klænka seg. Tað vísir seg nevniliga, at stuðulin frá familjuni er rættiliga avgerandi fyri, um royndin at klænka skal eydnast, og tí er matarskráin, sum skúlin í Ebeltoft mælir til, eisini sett saman av mati, sum øll tíma at eta. Tann, sum skal klænka seg, nýtist also ikki at kenna seg uttanfyri ella roksutan, og hini fáa heilt avgjørt eisini stóra gleði av nýggja og heilsubetri lívsstílinum, sigur Max.

Tilboð um hjálp

Sum flestum kunnugt, verður ovurfiti nú mett sum ein tann størsta hóttanin móti fólkaheilsuni í Vesturheiminum. Tí undrast Max og Karsten á, at so lítið ítøkligt verður gjørt fyri at gera tað léttari hjá fólki at liva sunnari í gerandisdegnum.

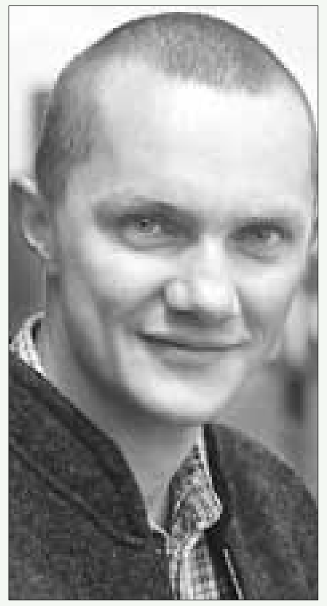
– Í síðsta enda hava fólk sjálvi ábyrgduna av, hvat tey koyra í munnin, men tey skulu hava ein erligan møguleika at velja, og tað hava tey ikki, sum er. Sum oftast er tann soltni maturin nógv dýrari enn tær feitaru útgávurnar, og vørulýsingarnar eru so fløktar, at vanlig fólk illa fáa skil á tær.

Teir báðir fegnast tí um, at ein lóg nú er á veg í Danmark, ið krevur týðilig merki á allar vørur, sum vísa, um tær eru heilsugóðar ella ikki. Vit skulu avgjørt miða ímóti at fyribyrgja ovurfiti heldur enn at viðgera, men tá skaðin longu er hendur, eiga fólk eisini at fáa verulig tilboð um hjálp, halda teir.

– Í Føroyum hava tit til dømis eina fyrimyndarliga skipan við ókeypis viðgerð fyri rúsdrekkamisnýtslu. Tað mátti verið eyðsæð við eini líknandi skipan fyri tey ovurtjúkku, tí avleiðingarnar av ovurfiti eru á sín hátt líka lemjandi sálarliga, likamliga og sosialt, sum av rúsdrekkamisnýtslu. Tað er ongin ivi um, at hesi menniskju hava minst líka stóran tørv á hjálp til at koma á føtur, so tey aftur kunnu liva sum virkir samfelagsborgarar, eru Erik Maxwell og Karsten Wilken á einum máli um.

– Lívið hjá ovurtjúkkum menniskjum er sum oftast merkt av vónbrotum og ósigrum. Slíkt gevur sálarlig sár, siga Max og Karsten, sum eru samdir um, at ein tann størsti vinningurin við at klænka seg er at fáa sjálvsálitið aftur

tá bankakreppan tók seg upp í 1992?



Sjúrður Skaale:

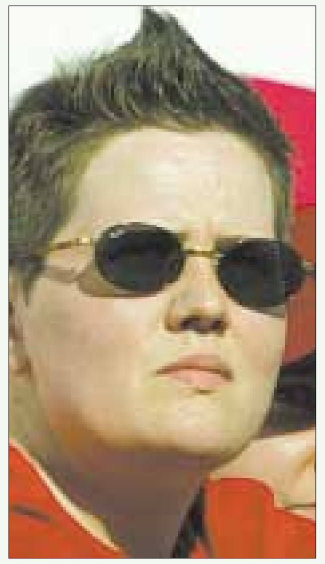
– Eg las samfelagsfrøði á universitetinum í Keypmannahavn tá, og hendingin hevði ótrúliga stóran týdning fyri tað, sum eg las. Bæði tá tað kemur til lærugreinarnar, sum valdi aftaná og serritgerðina.

Av tí at man var niðri tá, so kendi man ikki kreppuna so væl upp á egnan kropp, men tað bar væl til at fylgja við í gongdini í Føroyum. Serliga Jyllands-Posturin skrivaði nógv um kreppuna. Og sjálvandi fingu vit eisini føroysku bløðini sendandi. Sendingarnar hjá Trónda Djurhuus og seinni Høgna Hoydal sóu vit eisini.

Hóast eg var undir útbúgving, so var eg nokk so nógv heima ta tíðina. og í 1992 spældi eg við í Kreppukabarettini. Hon eydnaðist sera væl, tað var útselt til nærum hvørja sýning, og vit spældu um alt landið.

Tað var eitt týðuligt tekin um, at fólk veruliga høvdu brúk fyri at sleppa at flenna, tí alt var so deprimerandi ta tíðina.

Bankamálið hevur sett síni djúpu spor í alt samfelagsligt lív í Føroyum líka síðani 1992, og serliga tað politiska kjakið hevur verið litað av tí síðani.



Beinta Løwe Jacobsen:

– Ja, eg minnist sera væl hatta tíðarskeiðið. Eg var stødd heima hjá okkum, tá pápi mín ringdi og segði mammu, at hann hevði hoyrt, at bankarnir fóru á húsagang.

Eg fór beint heim í Føroya Banka og tók ein part av mínari uppsparing út, tí eg hugsaði sum so, at eg skuldi í øllum førum hava eitt sindur, um nú alt fór av hundanum til.

Eg var 18 ára gomul tá og gekk á HF í Klaksvík. Eg haldi ikki, at eg hugsaði so nógv um samfelagið tá, men mest um meg sjálva og mínar pengar. Tað var ikki fyrr enn nakað seinni, at ein fór at hugsa um allar samfelagsligu avleiðingarnar hetta hevði.

Tað gekk nógvur slatur ta tíðina, og vit tosaðu nógv um hetta í skúlanum eins væl og heima, tí serliga í Klaksvík merktu vit kreppuna væl, tá Kósavirkið stongdi.

Eg geri mær framvegis tankar um, hvat og hvussu hatta veruliga hendi, og ein avleiðing er so eisini, at eg nokti at seta míni bein í Den Danske Bank. Eg skuldi einaferð loysa ein kekk út, og tað mátti gerast í Danske Bank. Mamma mín mátti fara inn fyri meg, tí eg noktaði. Eg kenni tað, sum at teir snýttu Føroyar og føroyingar, so tað er eitt prinsipp.

- sae -