At samkenna við øðrum

Eg kondoleri. Orðini tykist eitt sindur fremmand. Eitt sindur ópersónlig. Hvussu tú so sigur, so er tað neyðugt at vísa, at tú hevur samkenslu. At tú vísir, at tú veitst, hvat er hent teimum, sum syrgja. So tey fáa møguleika at tosa um sína sorg

UMSORGAN
Ingi Rasmussen

Fyrr ella seinni doyggja vit. Tað vita vit øll. Og kortini vilja vit helst ikki tosa um deyðan. Tað er so ringt at finna tey røttu orðini. Vit eru bangin fyri at gera nakran keddan. Vit vita ikki, hvussu tað verður tikið. Og um vit onki siga, so kemur heldur onki til sjóndar.

– Tað tykist onkuntíð, sum fólk hyggja burtur, tá vit koma. Tað er, sum eru vit sjúk og smitta onnur. Fólk seta afturlætnar spurningar, so tey ikki fáa tað svarið, sum er óbehagiligt fyri tey.

Soleiðis sigur ein maður, sum hevur mist konuna. Konan var mamma. Sostatt eru eisini børn, sum hava mist. Og hóast tey fægstu tora at siga nakað við tey, so fara kenslurnar ikki burtur. Tær hvørki kunnu ella skulu hvørva.

Tá vit víkja undan at tosa um deyðan, forða vit eisini teimum, ið eftir sita, at tosa um sorgina við at missa eitt barn, eina mammu, ein mann ella ein vin. Og tað bara økir um pínuna.

So vit *skulu* sýna samkenslu. Vit noyðast at tosa um deyðan og sorgina. Tí tey, sum eftir sita, hava brúk fyri at vita, at vit ikki eru líkasæl.

Anna S. Dalsgaard og Jóngerð Poulsen hava skipað fyrstu sjálvhjálparbólkarnar í Føroyum fyri børn og ung, ið hava mist foreldur.

– Útgangsstøðið er at børn og ung býta sorgina við onnur. Um tú ikki gert tað, kanst tú gerast ógvuliga einsamallur. Við at seta orð á sorgina, verður hon meira ítøkilig og lættari at fáast við, siga tær.

At tosa um sorgina hevur eisini onnur týðandi endamál. Við orðunum fáa vit eisini sagt okkara umhvørvi, at vit eru kedd, og tá vinir og kenningar síggja tað, fáa vit eisini ta umsorgan, sum vit hava brúk fyri.

Hóast hetta verða fólk við stórari sorg ofta møtt við tøgn. Sjálvt góðir vinir hvørva, tá ið tað er mest brúk fyri teimum. Tey, sum koma at tosa, eru ofta fólk, ið hava kent sorgina á egnum kroppi. Tey vita, at eitt vinarligt ella samkennandi orð ongantíð er burturspilt.

Vinfólkini, sum halda seg burtur ella tiga, hava kanska ongantíð havt rættiliga ilt í lívinum, og tí vita tey neyvan heldur, hvussu forloysandi tað kann vera at tosa um sorgina.

Starvsfelagar, skúlafelagar ella liðfelagar halda kanska, at tann syrgjandi hevur brúk fyri einum frístaði, har hann er burtur frá sorgini, og tí geva teir henni ella honum frið. Men hóast tað er væl meint, so er tað ein misskilt tankagongd. Tí sorgin situr í kroppinum á tí, sum hevur mist. Hon hvørvur ikki. Hon fylgir við. Allastaðni. Og tí eiga vit at tosa um sorgina, tá vit møta einum syrgjandi, sum hevur mist.

Vit eiga at vísa, at vit hava samkenslu. Um ikki annað so fyri at vísa, at vit vita, hvat er hent teimum. Tí tað kann vera trupult at koma aftur til lívið hjá einum, sum hevur mist. Truplari enn vit halda.

Jóngerð Poulsen heilsusystir og Anna S. Dalsgaard lærari hava stovnað fyrstu sjálvhjálparbólkarnar fyri føroysk børn
Mynd: Jens K. Vang

Ein múrur av tøgn skal brótast niður

Stórur tørvur er á einum frístaði, har børn, ið hava mist foreldur, sleppa at siga tað, tey hugsa. Sjálvhjálparbólkarnir, sum Anna S. Dalsgaard og Jóngerð Poulsen gera til børn og ung hava fingið dygga undirtøku. Mest sum alt er fullteknað eftir fáum døgum

BØRN OG SORG
Ingi Rasmussen

Meira enn 40 føroysk børn missa hvørt ár mammu sína ella pápa sín. Útvið 3000 vaksnir føroyingar hava roynt tað sum barn.

Í føroysku skúlunum ganga sostatt nógv børn, sum eru í svárari neyð. Tey hava mist tað kærasta tey eiga. Sítt útgangsstøði í tilveruni. Sína neyðhavn. Men tey vera oftast møtt við einum múri av tøgn.

Børnini hava ongastaðni at fara við sínum tonkum, og tí kunnu tey vera sera einsamøll. Tey vaksnu, lærarar og floksfelagar siga ofta minst møguligt, tí tey eru bangin fyri at gera børnini kedd. Og sostatt verða tey óbeinleiðis latin til sín sjálvs.

Hetta bera Anna S. Dalsgaard, lærari, og Jóngerð Poulsen, heilsusystir, í bøtuflaka fyri. Tær báðar arbeiða á Eysturskúlanum í Havn, sum eins og aðrir skúlar hevur nógv børn, ið hava mist foreldur. Nú eru tær av sínum eintingum farnar undir at skipa sjálvhjálparbólkar, har børn tosa við børn um sínar kenslur og trupulleikar.

Fult teknað

Sorgbólkarnir eru ætlaðir børnum úr øllum Føroyum. Higartil hava umleið 20 børn meldað seg til at koma á ein av bólkunum. Tríggir sjálvhjálparbólkar eru, og tær kunnu ikki taka nógv inn afturat. Enn er kortini ikki heilt lukkað, og byrjað verður eisini aftur við nýggjum bólkum í heyst.

Tað er ókeypis at melda seg til, og Anna og Jóngerð gera í fyrstu atløgu alt arbeiði sjálvboðið. LÍV hevur stuðlað peningaliga, men meiningin er at fáa eina meiri varandi og fasta fígging.

Í fyrstu atløgu hittast sjálvhjálparbólkarnir 10 ferðir, helst triðju hvørja viku. Áðrenn bólkarnir byrja, verður fyrst ein fundur við barninum saman við pápa, mammu ella avvarðandi, men síðan verða børnini saman í bólkum, har bara tær báðar eru vaksin.

- Í bólkinum kunnu tey tosa um alt, og onki kemur út uttan ígjøgnum barnið, siga Anna og Jóngerð.

Í síðstu viku skipaðu tær fyri kunnandi fundi fyri foreldrum, avvarðandi og børnum, ið hava mist, og góða uppmøtingin prógvaði, at stórur tørvur er á einum skeiði.

Ómissandi saknur

Sjálvhjálparbólkarnir eru ætlaðir børnum úr 2. flokki upp í 17 ára aldur, men tað helt ikki øðrum burtur, sum vóru komin at lurta hetta kalda vetrarkvøldið í endanum av januar.

– Tit eru komin 10 ár ov seint, segði ein pápi, hvørs sonur nú er vaksin. Teir báðir mistu mammuna og konuna fyri tíggju árum síðan og hava framvegis ikki arbeitt sorgina úr kroppinum.

– Tit eru sum einglar. Eg hevði ynskt, at slíkar sum tit vóru til, tá eg var lítil, segði ein eldri maður, ið misti pápa sín sum barn og bara var møttur fyri at stuðla. Sorgin yvir missin hevur fylgt honum í 50 ár og hvørvur ikki.

Teir báðir vitnaðu um stóra tørvin á einum staði, har børnini kunnu fáa hjálp til at seta orð á sínar kenslur og tankar.

Børn í kreppu

Børn, sum missa foreldur, koma í eina svára kreppu, greiða Anna S. Dalsgaard og Jóngerð Poulsen frá. Og í einari kreppu hugsar tú løgnar tankar. Kanska ber til at flyta tankarnar úr høvdinum, men so seta teir seg í búkin. Sum ein steinur, ið bara veksur og veksur, um tú onki fært gjørt við tað.

– Ein saknur hvørvur ikki. Sorgin hvørvur heldur ikki. Tað skal hon kanska heldur ikki, tí tann, sum er burtur, skal ikki gloymast. Børnini skulu ikki »koma yvir« tapið av mammuni ella pápanum, sum vit plaga at hoyra, men tey skulu heldur læra at liva við missinum, siga Anna og Jóngerð.

Um tú tosar um sorgina, minkar steinurin so líðandi og flytir seg spakuliga úr kroppinum. Hann hvørvur kanska ongantíð heilt hjá øllum, men hann kann vera til at liva við.

Alt er loyvt

Sorgin er ymisk, alt eftir hvønn tú hevur mist.

Missir eitt barn annað av foreldrunum, verður ein partur av tryggleikanum skraddur burtur. Spurningar troka seg fram. Hvat nú við mær? Hvør ansar eftir mær? Hvat nú um hin eisini doyr?

Slíkir tankar eru ringir hjá einum barni at siga hart. Serliga við eitt foreldur, sum eisini eru í svárari kreppu, tí tað hevur mist sín maka. Barnið heldur kanska, at við at vera sterkt og ansa eftir hinum foreldrinum, kann tað hjálpa. Men tað hjálpir ikki sær sjálvum.

Alt er loyvt í einum bólki, har børn tosa við onnur børn, sum eru í somu støðu. Tey kenna seg aftur í hvørjum øðrum, og kunnu hjálpast at fáa glið á. Tey kunnu gráta saman, flenna saman ella bara vera saman við samhugaðum.

Nógvar kenslur

Børnini dragast ofta við kenslur, sum ikki eru heilt loyvdar. Tey kunnu hava sterkar skuldarkenslur. Hvat nú, um eg ikki hevði sagt soleiðis? Hvat nú, um eg var komin beint heim?

Foreldur, ommur og abbar ella onnur vaksin vilja hava hetta at hvørva, og svara í bestu meining við at vísa kenslunum aftur. Tað var ikki tín skyld, siga tey. Men kenslan hvørvur ikki kortini og fyri ikki at troytta onnur, gevast børnini. Í einum bólki við javnlíkum kunnu tey seta teir somu spurningarnar umaftur og umaftur.

Ein onnur vanlig kensla er vreiði. Hon kann vera ring at fáa út. Tí hvør skilir, at eitt barn er í øðini inn á tann, sum er farin? Men tað er púra vanligt, at børn eru ill við tann deyða og eitt nú spyrja, hvat hann billaði sær inn at fara frá sær.

Børnini hava brúk fyri einum staði, har tey hava loyvi at vera ill, kedd, skuldartyngd ella tápulig. Í sjálvhjálparbólkum hava Jóngerð og Anna givið teimum eitt frístað.

Ein múrur av tøgn skal brótast niður.

Børn, sum missa foreldur, koma í eina svára kreppu. Og í einari kreppu hugsar tú løgnar tankar. Kanska ber til at flyta tankarnar úr høvdinum, men so seta teir seg í búkin. Sum ein steinur, ið bara veksur
Mynd: Jens K. Vang

Tann størsta broytingin

Eg var níggju ár. Pápi tók mína hond og segði: »Eg veit ikki, hvussu eg skal siga tær tað, men mamma tín er deyð«.

Eg minnist enn í dag hvørt einasta orð, ið mestsum brast í mínum høvdi, og eg visti, at eg hevði upplivað ta størstu sorgina, sum kann raka nakað menniskja. Í somu løtu visti eg eisini, at deyðin hjá mammu míni var tann størsta broytingin, eg nakrantíð fór at koma út fyri. Mín sorg var ómetalig, men eg vendi henni inneftir, og har var ongin at tosa við um hana. Eg hevði heldur ikki hug. Tað er ikki fyrr enn nógv seinni, at eg havi megnað at nerta við evnið saman við øðrum. Mítt lív fekk frá hesi løtu ein øðrvísi og meiri sorgarbundnan lit, sum er vorðin ein partur av mínum máta at uppfata umheimin.

Úr bókini »Min mor døde. Min far døde.«

Samband við sorgbólkar:
Anna S. Dalsgaard: 319550
Jóngerð Poulsen: 316419/227074