



av øllum sínum nærmastu greitt, hvussu stóðan var.

– Eg fortaldi eisini børn-unum tað. Elsti sonurin var tá átta ára gamal, og hann skilti væl, hvat tað snúði seg um. Hann mintist til vinkonuna hjá mær, sum stutt frammanundan var deyð av krabbamein, og tí bleiv hann keddur og bangin. Men eg fortaldi honum eisini, at nógv fólk gerast frísk, tá tey fáa eina slíka sjúku, og tað hjálpti, greiðir Ruth á Plógv frá.

Eitt sindur aftaná valdi hon at skriva á Facebook, at hon var sjúk og skuldi í viðgerð.

– Tá eg hevði verið í skann-aranum í Havn, tóktist tað, sum at rættiliga nógv vistu um mína støðu. Nógv høvdu skrivað eitt hjarta á mína Facebook síðu og ynsktu mær alt tað besta. Fólk spurdu meg dagliga, um hvat og hvussu, eisini tá eg eitt nú var til handils við børnunum. Eg helt ikki, at tey høvdu so gott av at hoyra alt aftur og aftur, fortelur Ruth á Plógv og heldur fram:

– So eg valdi bara at skriva á Facebook, har eg segði, sum var, og tað gjørdi alt nógv lættari fyri meg. Eisini skrivaði eg javnan dagfóringar, meðan eg var í Danmark.

Ein fantastisk jólagáva

Í næstan tveir mánaðir var Ruth á Plógv á Ríkissjúkrahúsinum í Keypmannahavn til viðgerðar. Mamman var við henni, meðan unnustin var eftir í Føroyum hjá børnunum. Á Ríkissjúkrahúsinum var hon í pet-skannaranum, sum vísti, at krabbin ikki hevði spjatt seg, tó skuldi hon undir skurð triggjar ferðir. Allir eitlarnir í lyskuni blivu tiknir, meira bleiv skorið úr lendunum, og ein blettur bleiv tikin úr lunganum. Fleiri royndir blivu gjørdar ta tíðina, Ruth á Plógv var niðri, og av tí at fyrstu svarini higartil vóru positiv, slapp hon heim til Føroya, meðan biða varð eftir svari frá seinastu kanningin.

– Tað var ótrúliga gott endiliga at koma heim tá og vera saman við familjuni aftur, men eg hugsaði nógv um hesa seinastu royndina. Minnist eisini væl, hvussu ringt eg hevði tað, tann dagin eg og Petur fóru til Havnar at fáa svarið úr Danmark. Eg haldi, at tað var líka ringt, sum fyrstu ferð eg fór til Havnar eftir svari, sigur Ruth á Plógv, sum í december 2011 fekk góðu boðini frá læknanum, um at hon nú var frísk.

– Tað er tann besta jólagávan nakrantíð. Heilt fantastiskt. Vit fóru heim, ótu góðan mat saman við teimum nærmastu og hugnaðu okkum. Og eg var eisini

glad í einar tveir dagar, men so komu tankarnir, sum eg hevði skúgvað til viks, meðan eg var undir viðgerð. Eg fór nú at hugsa um alt tað, eg hevði verið úti fyri, greiðir Ruth á Plógv frá.

Hon vendi sær til Krabbameinsfelagið, har hon prátaði við forkvinnuna um tað, hon hevði upplivað. Eisini tosaði hon fólk úr móðurmerkja-krabbabólkinum.

– Tað hjálpti mær ótrúliga væl, tí tá kundi eg seta orð á allar tankar og kenslur. Soleiðis byrjaði eg at arbeiða við mær sjálvari, so eg kundi koma víðari sálarliga. Tí ræðslan sat enn í kroppinum, hóast eg var frísk.

Eitt nýtt lív

Ruth á Plógv minnst aftur á, at hóast hon gjørdist frísk, merkti tað ikki, at alt bleiv gott beinanvegin.

– Eg merkti ongantíð, at eg var sjúk, tí eg var væl fyri, iðkaði nógvan ítrótt og orkaði væl. Í roynd og veru havi eg ongantíð verið so væl fyri kropsliga, sum eg var, tá eg bleiv sjúk. Harafturat át eg hampiliga sunnan mat. So tað var ringt at læra kroppin at kenna aftur aftan á alt hetta, sigur Ruth á Plógv.

– Í fyrstuni livdi eg í einum støðugum ótta, um eg nú fór at bliva sjúk aftur. Teir tankarnar mást tú veruliga læra teg at liva við og ikki minst stýra, sigur Ruth á Plógv, sum av somu orsök hevur verið á skeið innan mindfulness.

– So skjótt sum eg merkti bara tað minsta, so eg hugsaði eg alt fyri eitt tað ringasta. Tað er keðiligt, at hava tað so, men eg byrji at duga betri at handfara negativu tankarnar, sum framvegis onkuntíð kunnu spøkja, sigur Ruth á Plógv.

Hon leggur tó dent á, at hon er ovurfegin um at vera frísk og hevur lært nógv frá tíðini, hon var sjúk.

– Tú fert av tær sjálvari at raðfesta annarleiddis eftir eina slíka uppliving. Ikki tí, gerandisdagurin hjá okkum er ikki stórvegis broyttur, men eg hugsu um ikki at taka nakað fyri givið og eisini at seta prís á tær góðu løturnar. Eitt nú tá børnini gleðast um eitthvørt, so taki eg mær tíð at gleðast við teimum, greiðir Ruth á Plógv frá og leggur afturat, at hon í størri mun enn áður ger ting, sum glaða hana.

– Eg biði ikki við nøkrum, sum kann skapa gleði. Eitt nú havi eg síðani smágenta ynskt mær ein hest, men tað er ongantíð blivið til nakað. Í januar valdi eg so at keypa mær mín egna hest, tí tað er einki at biða við. Eg verði glad av at fáast við ross, og at fara ein túr í fjøllini á rossabaki er reint terapi fyri meg.

rannva@sosialurin.fo