

TÍÐINDI

Sigrun og Margret hjálpa fólki í sorg

- Nógvar orsøkir kunnu vera til, at fólk bera sorg. Talan kann vera um, at fólk hava upplivað sorg, tá tey vóru børn, og talan kann eisini vera um miss, sum er uppstaðin knappliga, eitt nú av vanlukku, sjálmorði, deyðsfalli - ella, tá ein kærur doyir eftir langa sjúkralegu, siga Sigrun Heldarskarð og Margret Mortensen, sum hava sorgarbólk fyri vaksin

» **Hvør einstakur skal læra at liva víðari við broyttu lívskorunum, og málið er at finna lívsgleðina og vónina aftur**

Vilmund Jacobsen

Fyri umleið tveimum árum síðan fóru Margret Mortensen og Sigrun Heldarskarð, sum báðar eru sjúkrarøktarfrøðingar og psykoterapeutar, undir at hava sorgarbólk fyri vaksin.

Áðrenn tær fóru í holt við útbúgvingina sum psykoterapeutar, kendust tær ikki, men tær komu at kennast á góðkenda stovninum, Nordisk Institut for Psykoterapi í Danmark, har tær báðar tóku sína útbúgving.

Útbúgvingin hjá Margret og Sigrun kallast neuroaffektiv psykoterapi, sum í stuttum er loysn av traumum í nervalgnum.

- Vit hava tikið trý tey fyrstu árin her í Føroyum og kunnu nú arbeiða sum psykoterapeutar, men útbúgvingin heldur fram - nú í Danmark í hálvt triðja ár, harav okkum vantar eitt ár, og kunnu vit vónandi í november næsta ár kalla okkum góðkendar psykoterapeutar.

Um tær báðar, sum skipa fyri sorgarbólki fyri vaksin, er annars at siga, at Sigrun Heldarskarð gjørdist sjúkrarøktarfrøðingur í 1991 og tók eftirútbúgving í lungnasjúkum í 2007. Hon hevur arbeitt á medisinskari deild á Klaksvíkar Sjúkrahúsi síðan 1991.

Margret Mortensen gjørdist útbúgvin sjúkrarøktarfrøðingur í 1983 og tók seinni serútbúgvingar innan krabbamein. Hon arbeiddi á krabbameinsdeildum á Finsensentrinum í Keypmannahavn í 10 ár og hevur arbeitt á oknologiska ambulatoriinum á Landsjúkrahúsinum síðan 1994, umframt tvey ár á Krabbameinsfelagnum, har hon hevði sorgarbólk.

Tørvur á sorgarbólki

Báðar siga tær, at tørvur er á sorgarbólki fyri vaksin, har tær eru við til at veita

hjálp og stuðul, soleiðis at fólk í kreppu kunnu fyrihalda seg til ta pínu og tær kenslur, sum sorgin kann viðføra.

- Málbólkurin er fólk, ið hava mist ein kærán, eitt nú hjúnarfelaga, sambúgva ella onkran, ið stóð serliga nær.

Sigrun Heldarskarð og Margret Mortensen vísa á, at mong bera sorg av ymiskum orsøkum. Talan kann vera um, at fólk hava upplivað sorg, tá tey vóru børn. Hetta kann koma meiri til sjóndar seinni, um fólk aftur vera fyri missi.

- Talan kann eisini vera um miss, sum er uppstaðin knappliga, eitt nú av vanlukku, sjálmorði, deyðsfalli - ella, tá ein kærur doyir eftir langa sjúkralegu.

Tær siga, at í sorgarbólkinum fyri vaksin verður tosað um sorgina hjá hvørjum einstøkum og um teir trupulleikar, sum standast av sorgini.

- Fólk hava eisini høvi at tosa við onnur í bólkinum, ið hava verið út fyri líknandi sorg og tí kenna trupulleikarnar og tær kenslur, sum fylgja við missinum.

Í sorgarbólki fyri vaksin eru millum átta og níggju fólk, og í bólkinum er tagnaðarskylda.

Lívsgleði og vón

Sigrun Heldarskarð og Margret Mortensen vísa á, at endamálið við sorgarbólkinum er, at hvør einstakur lærir at liva víðari við broyttu lívskorunum og kann finna lívsgleðina og vónina aftur, sjálvst um sorgin altíð vil vera ein partur av lívinum.

Umframt at arbeiða saman í sorgarbólki fyri vaksin, veita tær báðar eisini - hvør í sínum lagi - terapi, ávikavist í Klaksvík og í Havn, og tá báðar soleiðis arbeiða sjálvstøðugt, arbeiða tær niðursetta tíð á ávikavist Klaksvíkar Sjúkrahúsi og á Landssjúkrahúsinum.

- Vit arbeiða soleiðis saman við sorgarbólki fyri



Tær hjálpa vaksnum fólki, ið dragast við sorg. – Okkara mál er, at vit kunnu veita hesum fólki hjálpa og stuðul, soleiðis at tey kunnu fyrihalda seg til ta sorg, tey bera, siga Sigrun Heldarskarð og Margret Mortensen, sjúkrarøktarfrøðingar og psykoterapeutar

Mynd: Vilmund Jacobsen

vaksin, men sjálvstøðugt og hvør í sínum lagi við terapi annars.

Sigrun og Margret siga, at tey, sum eru í sorgarbólkinum fyri vaksin, liggja úr umleið 40 árum og upp í eini 80 ár.

- Sorgin kann vera hin sama, tó at tú gerst eldri - og eldri, tú ert, longri hevur tú oftast livað uppat teimum, tú hevur mist.

Í sorgarbólkinum fyri

vaksin hittast tey umleið triðju hvørja viku, og tey savnast umleið 10 ferðir, men fólk kunnu saktans halda fram í bólkinum eftir at hava verið saman 10 ferðir.

- Hetta er eitt ógvuliga gevandi arbeiði. Vit geva teimum, sum eru í bólkinum nakað - og tey geva so sanniliga okkum ein heilan hóp. Í einum slíkum bólki er bæði látur og grátur, og okkara

mál er, at vit kunnu veita hesum fólki hjálpa og stuðul, soleiðis at tey kunnu fyrihalda seg til ta sorg, tey bera.

Nýggjur sorgarbólkur

Sigrun og Margret siga, at tey, sum í dag møta í sorgarbólkinum, eru nú saman fyri áttandu ferð, og hetta er annar bólkurin, sum tær báðar hava havt saman.

- Vit fara undir ein nýggjan bólk í januar og fólk, sum kenna seg at hava tørv á at verða við, eru hjartaliga vælkomin at seta seg í samband við okkum. Fólk, sum ynskja at koma við í bólkin, kunnu fáa eina innleiðandi samrøðu við okkum, siga Sigrun Heldarskarð og Margret Mortensen, sjúkrarøktarfrøðingar og psykoterapeutar.