



Sjálvboðin í 17 ár

Heidi Hvidbro í Klaksvík fekk staðfest bróstrabba í 1998 og leitaði sær tí hjálp og góð ráð frá Krabbameinsfelagnum. Tá hon var vorðin frísk í 2000, gjørdist hon virkin sum sjálvboðin í bólkinum fyri kvinnur við bróstrabba, Bót til Bata. Hetta er ein av mongu søgunum um, hvussu tey sjálvbodnu gera mun

Hon var 41 ára gomul, tá hon fekk staðfest bróstrabba, og spurn-ingarnir vóru nógvir, tá hon hevði fingið boðini. Hon hugsaði um síni trý børn, mannin og framtíðina, ið gjørdist óviss. Men Heidi gjørdist frísk aftur, og í Krabbameinsfelagnum hevur hennara partur ikki ligið eftir síðan.

Í Bót til Bata hittast kvinnur í somu truplu støðu at stuðla og ráðgeva hvør aðrari. Heidi hevur verið virkin sum fyriskipari í bólkinum heilt síðan 2000. Mongum tiltøkum, hugnaløtum og átøkum hevur hon við til at skipað fyri, og fleiri ferðir hevur hon sjálv onnur verið á norðurlandskum og altjóða ráðstevnum um bróstrabba.

"Eg hevði sjálv stórt gagn av teirri hjálp, eg fekk frá Krabbameinsfelagnum, og tí vildi eg fegin vera við til at hjálpa øðrum. Tú fært nógv burtúr at lurta eftir øðrum í somu støðu og seta orð á tínar kenslur. Á ráðstevnum, vit hava verið á, hava tey staðfest, at arbeiðið í sjálvhjálparbólkinum kann fyrbygja tunglyndi hjá fólki, ið eru vorðin sjúk," sigur Heidi Hvidbro.



Heidi Hvidbro hevur arbeitt sjálvboðið fyri Krabbameinsfelagið í 17 ár

Fjølbroytt virksema

Serliga nógv virksema er í Bót til Bata í oktober, sum er altjóða bróstrabbamánaður. Tá verður skipað fyri innsavningum og upplýsingaráttøkum. Eisini skipar ból-

urin saman við rennifeløgum fyri rennitiltakinum "Renn fyri bróstrini," har luttakarnir sjálvir gera av, hvussu nógv teir gjalda fyri at vera við. Peningurin fer til Bót til Bata og gransking á krabbameinsøkinum.

Bróstabólkurin heldur seg eisini framat, tá skipað verður fyri stórum tiltøkum í hallum. Er ein sølustevna, vælverustevna ella okkurt annað, sært tú meira enn so umboð fyri Bót til Bata á einum bási við kunnandi tilfari. Eisini hava kvinn-

ur greitt frá síni søgu á tilíkum tiltøkum, tí Heidi og hinar skipaðu so fyri. Sjálvt á Sjómannadegnum hava tær verið.

"Vit skipa haraftrat fyri hugnaløtum 1-2 ferðir um árið, har fólk koma saman at hittast, taka okkurt ávíst evni upp og lurta eftir tónleiki. Hesar hugnaløturnar hava vit havt bæði í Havn, Klaksvík, Runavík og Suðuroy. Eini 30-40 fólk kunnu tá vera við," sigur Heidi Hvidbro.

At tað munar, at fólk koma saman í bólkinum og til tiltøk, ivast hon ikki í.

"Summar siga í fyrstani, at tær hava familju ella mann, sum tær kunnu tosa við, og at tær tí ikki hava tørv á tilíkum tiltøkum. Men ofta vísir tað seg, at tær fáa væl burtúr, tá tær kortini koma við. Arbeiði sum hetta skapar tilvitan um økið, og økt tilvitan ger, at fleiri kvinnur kanna seg. Mammografi-kanningarnar hava vit ynskt leingi, og vit fegnast um, at tær verða settar í verk nú," sigur Heidi Hvidbro.

Samrøðubólkar hjá felagnum

Aftrat hjálparbólkinum við sjálvstøðugum formonnum hevur Krabbameinsfelagið samrøðubólkar fyri sjúk, fyri makar at sjúkum og fyri tey, sum hava mist makan av krabbameini. Ráðgevararnir hjá felagnum standa fyri samrøðunum

Krabbamein rakar tey sjúku meint sálarliga og kropsliga, men sjúkan rakar eisini tey avvarðandi meint. Royndirnar hjá felagnum eru, at flest øll, sum onkursvegna eru rakt av krabbameini, hava tørv á at seta orð á sínar kenslur og hita og práta við onnur í somu støðu. Hetta ber til í samrøðubólkinum.

Bólkur fyri sjúk

Ein samrøðubólkur hjá felagnum er fyri sjúk, sum koma saman at tosa um sína støðu. Ein, sum var við í bólkinum, segði, at tað er ein einslig ferð at vera sjúk, men kenslan av einsemi gerst minni í einum tilíkum samrøðubólki.

Maki hjá sjúkum

At vera maki hjá tí sjúka kann eisini vera tungt. Makar spyrja ofta seg sjálvar, um teir duga nógv væl at hjálpa, og hvat meira teir kundu



gjørt. Makarnir vilja vera sterkir og stuðla, men tað krevur orku, og gerandisdagurin broytist nógv, tá sjúkan ger um seg.

Kenna sjúk seg einsamøll í truplu støðuni, gera makar tað mangan eisini, og tí kemur væl við hjá mongum teirra at koma saman

við øðrum makum at tosa um støðuna. Talan er ikki um terapi, men heldur um hjálp til sjálvhjálp.

Mist makan

Ein samrøðubólkur er eisini fyri tey, sum hava mist makan av krabbameini. Ongin sorg er líka, men nógvar av kenslunum og støðunum undir eini sjúkugongd eru eins, og tí kemur væl við hjá mongum at tosa við onnur um sínar royndir.

Hóast eitt menniskja doyir, doyri okkara kærleiki mótvægis tí ikki. Kærleikin livir víðari heimleysur, og vit bera sorgina meir og minni væl, sum tíðin gongur. Í samrøðum ber til at umskapa tey kensluligu bondini til tann farna, so tey verða lættari at bera.