

framhald

uttan royndir innan sítt yrki, fekk móguleikan at taka av dreyma-starvinum, bert eina viku fyri hon átti seinna barnið. Hon tók tá avgerðina um at velja royndirnar frumum barnsburðarfarloyvið.

Tá Marita var liðug at lesa í 2014, flutti hon heim til Føroya at búgva. Stutt eftir tað átti hon fyrsta barnið, so hon fór í barnsburðarfarloyvi, og ikki út á arbeiðsmarknaðin, at fáa neyðugu royndirnar. Hon bleiv við barn aftur skjótt og fekk onki starv innan sítt yrki, áðrenn hon átti næsta sonin.

Tá hevði hon ætlanir um at fara í barsil, men sær tá eina starvslýsing frá Fróðskaparasetrinum har lýst verður eftir fólki við hennara førleikum til tíðaravmarkað starv.

– Tá eg fyrr hevði verið til samrøðu, fekk eg altíð at vita, at eg manglaði royndirnar, men ongin vildi geva mær tær, og tí valdi eg at søkja. Eg fór til samrøðu við stórum búki mánadag, fekk starvið mikudag og átti sunnudag, sigur Marita Gunnarstein Nielsen.

Tá tú ongar royndir hevur við børnum, áðrenn tú sjálv fært títt fyrsta barn, er torført at fáa hóm-ing av, hvussu møtimikil uppgávan kann verða. Tá tú harumframt stríðist við uppgávuni, og tú verður yvirtikin av strongd og sorg í gerandisdegnum er torført at finna gleðina í nýggja leiklutinum sum mamma. Hetta vóru royndirnar hjá Mirjam Pætursdóttir, tá hon átti fyrsta barnið.

Áðrenn Mirjam fór í barnsburðarfarloyvi, við fyrsta barni sínum visti hon ikki, hvat hon hevði í væntu, tí hon ikki var von at vera um børn.

– Eg hevði ongantíð hildið í einum nýfðingi ella skift eini blæðu, sigur Mirjam Pætursdóttir.



MARITA GUNNARSTEIN NIELSEN

32 ár
Gift
Tveir synir, sum eru 2 ár og 8 mór.
Býr í Vági
Cand. Mag. enskum við sálarfrøði sum hjálærugrein

Hon var tvørturímóti von at vera í gongd, og henni dámdi væl at arbeiða nógv, venja og undrivisa í fitness. Hon greiðir frá, at hon visti, at tingini fóru at broytast, men júst hvussu ógvusliga, tað hevði hon onga hóm-ing um.

– Tá barnsburðarfarloyvið byrjaði, helt eg, at tað var lægt, at ongin hevði sagt mær, hvussu einsligt tað fór at vera. Eg kendi tað, sum mátti eg uppgева alt annað, sum hevði mín áhuga. Ofta spurdi eg

meg sjálva, um tað veruliga skuldi verða soleiðis restina av lívinum, tí fólk høvdu jú sagt mær, at tá eg hevði átt, fóru øll hini áhugamálini eg hevði at fáa, men eg tímdi enn ordiliga væl alt hitt, sigur hon.

Mirjam leggur afturat, at hon hevði ein harðan barnsburð, og heldur sjálv at traumatiska upplivingin eisini leddi til eina sterkari kenslu av vónloysi, tá hon hevði átt.

Vit hoyra altíð hvussu fantastiskt tað er, at vera heima við einum pinkubarni, men Mirjam greiðir frá, at hon var ofta ótrygg, tá hon var einsamøll, og var tí sera nógv í Leirvík hjá familjuni. Hon kendi ikki, at hon dugdi við lítla barninum, og ivaðist ofta í, um hetta nú var rætt fyri hana, og ynskti skjótt at sleppa aftur til arbeiðis.

– Aftaná havi eg hugsað, at eg móguliga havi havt barnsburðartunglyndi, men tá heilsusyrturin kom á vitjan, var nemt hjá mær at goyma veruligu kenslurnar, og lata sum um at alt var, sum tað átti at vera, sigur Mirjam Pætursdóttir.

Tað kann verða einsligt, tá tú sum ung kvinna stingur burtur úr fjøldini, og serliga tá tú verður mamma fleiri ár áðrenn hini í vinarskarðanum. Hetta kendi Rebecca Rógvadóttir Petersen, tá hon bleiv mamma fyri fyrstu ferð.

Rebecca átti fyrsta barnið, sum bert 19 ára gomul, tá hon gekk annað árið á handilsskúla. Tá var hon einasta í sínum vinarhópi, sum átti eitt barn.

– Øll eg kendi vóru til arbeiðis ella í skúla, so eg hevði ikki møguleika at vitja nakran við fyrsta barninum. Eg var bara í mammubólki av og á, so eg kendi meg ein-

samalla, sigur hon.

Rebecca er í barnsburðarfarloyvi nú fyri triðju ferð, og sigur at hon hevði størri væntanir hesaferð. Móguleikar hjá mammum í Klaksvík, sum eru í barnsburðarfarloyvi, eru nógv víðkaðir seinastu árnini, og nú gongur hon á mammukafe, mammuvenjing og mammubólki.

– Eg eri liðug við útbúgvingina, og hetta var síðsta árið hjá dóttirini í barnagarði, so eg hevði nógv ar ætlanir um, hvat vit skuldu gera saman, og eg gleddi meg til at koma meir út í millum aðrar mammur, sigur Rebecca Rógvadóttir Petersen.

Fyrsta tíðin við barninum

Fyrsta tíðin saman við nýggja barninum er sera sárbar, og avbjóðingarnar eru ymiskar. Mammur skulu nú hugsavna seg um tørvin hjá barninum fyrst, og hetta hevur ofta avleiðingar við sær. Summar verða noyddar, at taka støðu til arbeiði, hóast tær ynsktu tað annarleiðis, og hjá summum er arbeiði tað tær leingjast eftir, hóast tær eru heima í barsil.

Tá tú verður mamma fyrstu ferð, broytist tilveran, og tá snýr alt seg um barnið. Tú hevur ikki stundir til tín sjálvs og kanst ikki fara til alt, sum tú gjørdi áður. Eisini verður tað harðari, um tú fært lítið av svøvn, greiðir Mirjam Pætursdóttir frá.

– Hetta er torført hjá summum og aðrar fella náttúrliga í tað, men tað er nakað, sum tú kanst innstilla teg uppá áðrenn, sigur hon.

Rebecca Rógvadóttir Petersen var liðug við útbúgving sína í 2015, og tá var hon skúlatroytt og gleddi seg at sleppa í barsil. Hon

heldur, at hon nú hevur lært at barsilstíðin skal njótast, hóast hon í summar hevur verið í barsil í tvey ár.

– Eg havi átt tvey børn við 14 mánaðum ímillum, og tað er ein avbjóðing. Gerandisdagurin krevur meira struktur, sigur hon.

– Eg havi sjómann, so eg eri eisini nógv einsamøll um børnini, men eg havi eitt ótrúliga gott bakland, so tað lættir um, tá maðurin er burtur, sigur Rebecca Rógvadóttir Petersen.

Starvið hjá Maritu Gunnarstein Nielsen á Setrinum byrjaði, tá sonurin bert var trýggjar vikur gamal. Upprunaliga avtalan hjá Maritu og manninum var, at maðurin skuldi vera heima alla barsilstíðina. Vegna serligar umstøður tók hann tó bert tær fyrstu fyra vikurnar, og fór síðani aftur til arbeiðis í Klaksvík.

– Vit hava bæði arbeitt alla tíðina, og hava heitt á ommurnar at traðka til. Eg visti at tað fór at verða hart, men visti ikki hvussu hart tað veruliga fór at verða, sigur Marita Gunnarstein Nielsen.

– Tað gongur við góðari hjálp, men hvørki eg, parlagið, børnini, ommurnar ella mín egna samvitska halda til hetta. Tað er alt ov hart meðan børnini eru so lítil. Nú havi eg fingið royndirnar, sum eg vildi hava, men hatta hevði eg ikki gjørt eina ferð afturat, sigur Marita Gunnarstein Nielsen.

Ringa samvitskan og tunglyndi

Tá ein kvinna verður mamma, fylgir ofta ein feril av ringari samvitsku við. Ringa samvitskan kann fevna um alt frá tíð, sum ikki verður brúkt til barnið, sín sjálvs ella arbeiði. Av og á kemur hon eisini seinni, tá hugsað verður um, hvat kundi verið gjørt annarleiðis.

– Størsta offringin hevur verið, at eg mátti gevast við at geva bróst. Eg bleiv ov móð, tí eg pumpaði út annan hvønn tíma, sigur Marita Gunnarstein Nielsen.

– Eg havi tó havt ringa samvitsku fyri børnunum, manninum og ommunum. Eg fólí meg egoistiskan, men upprunaligi planurin var jú ikki hesin, sigur hon.

Synirnir eru eisini keddir av, at Marita hevur verið nógv burtur, og hon merkir ringu samvitskuna, tá teir av og á gráta eftir sær, meðan hon er upptikin við arbeidssuppgávum.

– Tað sviður í hjartanum, men man uggar seg við at hetta fær ein enda, sigur Marita Gunnarstein Nielsen.

Hjá henni hava ongar stundir verið til tilboð, so sum barsilsfimleik ella svimjing, tí Marita hevur brúkt alla tíð sína uppá arbeiði.

Síðan 2013 hevur Gigni systematiskt screena allar mammur fyri barnsburðartunglyndi, tá barnið er 8 vikur. Gigni nýtir altjóða góðakenda EPDS screeningsamboði, tá screena verður fyri barnsburðartunglyndi

8 viku vitjanin, við heilsufrøðingi, er tí ein heilt serstøk heimavitjan, har heilsufrøðingurin leggur serstakan dent á, hvussu mamman hevur tað, og hevur fokus á ta sálarligu heilsuna hjá mammuni.

Kanning hjá Gigni, ið umfatar árin 2012 og 2013, sum umfatar 920 kvinnur, vísur, at 13, 2 prosent hava ábendingar um -at tær hava lyndi til - ella hava barnsburðartunglyndi

Mammur, sum hava lyndi til tunglyndi, fáa í fyrstu syftu tilboð um trýggjar eyka samtalur við heilsufrøðing, og eftirfylgjandi verður screena av nýggjum. Í nógvum førum gevur hetta mammuni ein munandi sálarligan lætta. Ofta eru hesar samtalur við heilsufrøðingi, tað sum skal til, fyri at mamman fær tað betur, soleiðis at tunglyndið lætnar.

Kanningin vísir umframt, at hesum høvdu 3,6 prosent av mammunum, tørv fyri einum meira málrættaðum innsatsi.

Tað er so sera umráðandi at hesar mammur verða funnar tíðliga og fáa skjóta og rætta hjálp beinanvegin, soleiðis at avbjóðandi sálarliga støðan ikki skal mennast skeiva vegin, og fáa neiligar avleiðingar fyri mammu og barn.