

Kathrina Lindenskov Holm:

SORGIN ER KOMIN FYRI AT VERA

Vit tosa um, hvussu ein kann taka makan við sær víðari, minnini, sum ein part av gerandisdegnum. Makin fer jú altíð at vera har, hann verður ongantíð gloymdur, sigur Kathrina Lindenskov Holm, sálarfrøðingur.



DANJAL AV RANA

Tað eru sterkar kenslur, sum fara gjøgnum fólk, tá sorgin rakar. Í sorgini eru ofta vreiði, angist, vantrúgv og máttloysi, og hóast tey flestu megna at taka sorgina trygt til sín, so eru nøkur, sum steðga upp, sum gerast sjúk og sum hava tørv á hjálp at koma víðari. Kathrina Lindenskov Holm, sálarfrøðingur, sigur, at tað er týðningarmikið, at ein gevur hesum sterku kenslunum rúm.

– Tú kanst ikki viðgera pínuna burtur, tú mást finna henni eitt pláss í lívinum, sigur hon.

Deyðin bíðar øllum og hetta merkir eisini, at vit øll verða rakt av missi og sorg fyrri ella seinni, í størri ella minni mun.

– Vit missa øll og sorgin er komin fyrri at vera. Tað týðningarmikla er so, at vit lata sorgina fáa rúm, tí kenslurnar, sum fylgja, eru púra náttúrligar, sigur Kathrina Lindenskov Holm, sálarfrøðingur.

Hon leggur dent á, at sorgin og tær kenslurnar sum fylgja seinni, eru heilt náttúrligar, men at vit menniskju eru gjørd soleiðis, at vit

megna at koma ígjøgnum sorgina.

– Tú kanst ikki fyrireika teg til missin, men tey flestu hava eitt slag av mótstøðuføri, so at tey megna at taka sorgina og gerast ikki sjúk av henni. Tú megnar at liva víðari, hóast pínuna, sum sorgin ber við sær, sigur hon.

Sterku kenslurnar koma óvart á

– Tað kemur ofta óvart á fólk, hvussu sterk sorgin er, serliga fyrstu tíðina. Tað er ein rúgva av kenslum, sum koma í einum. Tú fært ilt í kroppin og gerst øgigliga móður. Við tíðini letur ein so sorgina koma tættari inn at lívinum, men tá eru kanska aðrar kenslur, sum gera vart við seg, inntil ein til síðst hevur góðtikið, at makin er farin av foldum, og at tað ber til at liva uttan hann, greiðir hon frá. Hon sigur, at allar hesar fyrstu kenslurnar, upplivingarnar eru í lagi, men um tær vara við í mánaðir, er neyðugt at søkja hjálp.

Fyrstu tíðina kann tað kennast, sum um at tú ikki kanst liva uttan makan, men sum frá líður tilpassar tú teg nýggja gerandisdagin. So líðandi byrjar tú at gera tær uppgávurnar, sum makin annars plagdi

at gera.

Kathrina Lindenskov Holm sigur, at tað týðningarmikla er at skilja tað, sum hevur verið og vita, hvussu tú kanst taka tað við tær víðari í lívinum.

– Tá fólk koma til viðgerð her orsaka av sorg, tosa vit nógv um, hvat tey hava mist og hvat tað er, sum forðar teimum at koma víðari í lívinum. Síðani tosa vit um, hvussu ein kann taka makan við sær víðari, minnini, sum ein part av gerandisdegnum. Makin fer jú altíð at vera har, hann verður ongantíð gloymdur, sigur hon.

– Okkara uppgáva er so at hjálpa teimum at ásanna, at ein kann liva eitt gott lív og hugsa um tað, sum hevur týðning her og nú, meðan ein kortini tekur minnini við sær.

– Gráturin er ein náttúrligur partur av sorgini, men øll gráta ikki, og tað er ikki neyðugt. Tað er so ymiskt, hvussu fólk taka sorgina til sín. Tað er ikki mongdin á tárur, sum er avgerandi, sigur hon.

Sorgin krevur uppmærksmi

Kathrina Lindenskov Holm sigur, at sorgin í stóran mun er rættað móti tí, sum er farið, men hevur

kortini avleiðingar inn í gerandisdegin.

– Tað, sum vit skulu minnast, er at sorgin hvørvur ikki, men vit mugu lata hana gerast ein part av gerandisdegnum. Flestu okkara megna hetta, men onkrum tørvar hjálp. Onkur gerast sjúk, onnur velja meiri oyðileggjandi loysnir. Serliga eru tað einkjummenn, sum eru útsettir og kunnu millum annað velja at søkja til rúsdrekka, greiðir hon frá.

– Tað eru ábendingar um, at sorgin ikki fær tað uppmærksmi, sum hon skal hava. Ofta fáa fólk staðfest tunglyndi heldur enn kompliseraða sorg. Hagtøl vísa eisini, at einkjur og einkjummenn gerast oftari sjúk, bæði sálarliga og kropsliga, eins og at deydstíttleikin millum tey er hægri, sigur Kathrina Lindenskov Holm. Hon sigur, at júst nú verður farið undir eina stóra kanning í Danmark, har einkjur og einkjummenn skulu fylgjast í eitt longri tíðarskeið fyrri at síggja, hvørja langtíðarávirkan sorg hevur menniskju.

Kathrina Lindenskov Holm heldur, at tað er týðningarmikið at geva sær tíð at dvølja við sorgina.

– Hon krevur sitt uppmærksmi,

men spurningur er, um tú letur hana fáa tað. Tað letur seg tó ikki gera at skumpa hana vekk. Fyrr fingi fólk heilivág, men hann kann einans doyva pínuna. Men pínan er týðningarmikil. Vit skulu læra at rúma hesum sterku kenslunum, sum koma, tá tú missir. Sorgin tekur langa tíð at arbeiða við og fylgir tær alt lívið. Hon krevur nógva orku. Fyrstu tíðina er torført at sova, men orsøkin er, at tú skalt ikki sova. Likamið og heilin skulu viðgera sorgina og tað skal gerast, meðan tú ert vakin, sigur hon.

Tíðin lekir kanska ikki øll sár, men sum vikur, mánaðir og ár líða, byrjar tú at góðtaka nýggju støðuna og ruðuleikin av kenslum minkar. Tað merkir ikki, at sorgin hvørvur, men at hon finnur aðrar mátar at gera vart við seg. Tá ber til at knýta sorgina at ávísingum døgum ella støðum, og ein lærir seg at geva sorgini rúm, greiðir Kathrina Lindenskov Holm frá.