



Barnsburðartunglyndi

EG SAT BARA HEIMA OG GRÆT

– Tað var ongin ivi í, at eg elskaði Vón, men eg kendi ikki gleðina við at verða mamma, sigur Vígdís Skorheim, sum fekk barnsburðartunglyndi í fleiri ár eftir, at hon átti dóttur sína

ANNIKA KUNOY IM
ANNIKA@SOSIALURIN.FO

Áðrenn Vígdís Skorheim átti dóttur sína Vón í 2011, hevði hon stórar vónir um nýggju tilveruna sum mamma.

– Eg væntaði, at eg fór at kenna djúpa gleði og nærleika til litla barnið, tí tað eru tær kenslurnar, sum eru álagdar eini mammu, og sum bæði mamman sjálv og hini rundan um mammuna taka fyri givið, sigur hon.

Hon gleddi seg eisini til nýggju tilveruna, og hon sá barnsburðarfarloyvið fyri sær sum eina hugnaliga tíð, har hon fór at hava bæði tíð, orku og yvirskot til at trilla og og hugna sær saman við dóttur síni.

– Eg ivaðist ikki í, at eg fór at hava orku til at njóta tað, staðfestir hon.

Tunglyndi kom skjótt

Tekin til barnsburðartunglyndi

kunnu vísa seg í viðgongutiðini, eftir at barnið er føtt og fyrsta livi-árið hjá barninum, upplýsir Gigni á heimasíðu teirra.

– Kanningar vísa, at umleið tíggu prosent av øllum mammum fáa barnsburðartunglyndi í samband við, at tær fáa eitt barn. Eitt sum eyðkennir hesar mammur er, at tær ofta líða í stilli og uttan at gera so nógv um seg. Hetta ger, at barnsburðartunglyndi ikki altíð verður so sjónligt, og mammurnar fáa tí ofta ikki ta hjálp, sum teimum tørva. Pápin og møguliga onnur avvarðandi, sum eru nær við mammuna, hava ofta ringt við at skilja, hvat tað er, sum hendir við mammuni, skrivir Gigni.

Vígdís kennir seg aftur í hesum tíggu prosentunum, og greiðir frá, at tað ómetaliga skjótt varð týðiligt, at gleðin, sum hon væntaði at kenna, ikki var har.

– Triggjar vikur eftir at eg hevði átt, hugsaði eg, at hetta er tyngri enn tað, sum eg hevði væntað. Tann gleðin, sum eg møtti frá

fólki, mína og okkara vegna, skilti eg ikki. Eg fekk ofta lukkuynski við viðmerkingum, so sum “sum tað er spennandi, stuttligt og deiligt hjá tær”. Eg skilti tað ikki, og eg minnst, at eg hugsaði, at eg veit veruliga ikki, hvat tað er, sum er so deiligt við hesum, greiðir hon frá.

Ongin ivi um kærleikan

Vígdís greiðir frá, at tað er umráðandi at skilja, at kenslurnar, sum stóðust av tunglyndinum, ikki ávirkaðu kærleikan, ið hon hevði fyri dóttur síni.

– Tað var ongin ivi, at eg elskaði Vón, men eg kendi ikki gleðina við at verða mamma, staðfestir Vígdís, sum var lesandi, tá hon átti Vón.

– Eg gjørdi yvirbygnaðin í pædagogiskari psykologi, tá eg var í barnsburðarfarloyvi, og eg visti tí sjálvsagt, hvussu umráðandi tað er hjá einum barni at hava eina góða reaktión til mammu sína. Hendan vitanin

myndaði mín hátt at vera saman við Vón uppá, sigur hon.

– Eg visti, at tað er gott nokk at vera ein góð nokk mamma, men onkuntið maktaði eg ikki eingongd tað, og tá fekk hon ikki ta relatióinina við meg, sum hon hevði tørv á. Tað gjørdi meg kedda, og skuldarkenslan vaks, leggur hon álvarsliga afturat.

Vildi bara sova

Tunglyndi í samband við barnsburð, kann vísa seg á ymiskan hátt. Kjarnueyðkenni til barnsburðartunglyndi kann millum annað vera ógleði, niðursettur hugur, niðursett orka og møði. Fylgieyðkenni kunnu vera kensla av vónloysi, kensla av maktarloysi, manglandi orku til at taka sær av barninum, manglandi gleði og skuldarkensla, upplýsir Gigni.

Vígdís Skorheim greiðir frá, at hon kendi seg serliga móða og kedda hesa tíðina tunglyndið vardi.

– Fyrstu ferð vit fóru í mammu-

bólk, tá dóttur mín var á leið seks vikur gomul, tosaðu onkrar av hinum mammunum um, at tær longu fingur brell, og ynsktu sær eitt barn afturat. Eg minnst, at eg hugsaði, at eg vil faktiskt bara sleppa at sova. Eg var móð alla tíðina, sigur hon.

Hon greiðir frá, at hon hevur fingið ómetaliga nógvan stuðul og hjálp frá bæði sínum foreldrum og frá foreldrunum hjá manninum. Vígdís veit ikki, um nógva hjálpin stendst av, at tey hava merkt, at hon ikki hevur orkað nóg væl, ella um hon er komin natúrliga.

– Tað besta, sum kundi henda fyri meg, var at onkur av teimum fór trillitúr, sigur hon, og greiðir frá, at tá ommurnar og abbarnir fóru út við Vón, kendi hon, at hon kundi sleppa strongu ábyrgdar-kensluni, sum tyngdi hana treyta-leyst.

Tá Vón var saman við ommum og abbum sínum legði Vígdís seg at sova.

– Eg svav nógv, og heilsusystur-