



framhald

– Einaferð, tá eg var blivin í betur lag, segði ein vinkona við meg, at hon helt, at eg hevði havt barnsburðartunglyndi. Tað var fyrstu ferð, at eg hugsaði tankan, at tað óivað var tað, sum eg hevði barst við. Eg segði teimum nærmastu tað, og tey tóku øll undir við mær, tí eg hevði ikki verið, sum eg var áður, sigur hon.

– Vinkona mín segði eisini, at hon hevði hugsað um tað áðrenn, men visti ikki, hvussu hon skuldi orða seg og siga hetta við eina, sum var illa fyri sálarliga.

Tað gingu fleiri ár, áðrenn Vígdis kendi á sær, at hon hevði tað betri. Hon minnst enn tann dagin, hon fyrstu ferð gleddi seg til at avheinta Vón – sum tá næstan hevði fyllt fyra ár – í barnagarðinum.

– Áðrenn tá avheintaði eg, tí tað átti eg at gera. Eg leitaði eftir fólki at vitja ella eftir aktivitetum, so at vit ikki vóru einsamallar, tá hon kom úr barnagarðinum, tí tað hevði eg ikki orku til, sigur hon.

Vígdis Skorheim heldur, at tað hevur hjálpt henni at sett orð á kenslur sínar og siga tað hart.

– Orsøkin til at eg ikki fekk hjálp er ikki, at fólk ikki vilja lurta ella ikki hava umsorgan fyri mammum. Eg segði tað bara for seint, staðfestir hon.

Summar kenslur eru tabu

Hon viðurkennir, at barnsburðartunglyndi er tabu í samfelagnum. Hon heldur, at orsøkin er, at mammur við tunglyndi eru keddar yvir kenslurnar og tankarnar, sum tær hava fyri barni sínum. Tað er ikki nakað, sum er lætt at viðurkenna, greiðir hon frá.

Hon leggur afturat, at tað er lætt at spæla sjónleik, ta lýtuna heilsusysturin vitjar, ella tá man er saman við starvsfeløgnum, og tað er heldur ongin, sum spyr inn til tær negativu kenslurnar. Høvdu tey spurt hana, so veit hon heldur ikki, um hon hevði dugað at svarað.

Síðani vinkona hennara segði orðið barnsburðartunglyndi, hevur Vígdis tosað opið um upplivingar sínar.

– Eg havi verið opin um tað, tí tað er lættari at koma ígjøgnum tað, tá man viðurkennur kenslur sínar, sigur hon.

– Eg veit, at hetta ikki snýr seg um kærleikan, eg havi til dóttur mína, men tað snýr seg um stúranir, møði og manglandi orku, leggur hon afturat.

Bangin fyri at fáa fleiri børn

Árini við tunglyndi hava ávirkað Vígdis, og hon sigur, at kenslurnar altíð liggja í bakhøvðinum.

– Eg hugsi ofta um, hvussu tað

hevði verið, um vit fingi fleiri børn. Tað er ein ræðulig kensla ikki at hava orku og yvirkot til at vera saman við barni sínum. Eisini eri eg bangin fyri, at eg fari at missa tað yvirkotið, sum eg nú havi til dóttur mína, hóast kanningar vísa, at tað ikki neyðturviliga er so, sigur hon.

Hon hevur ongantið fingið hjálp ella heilivág fyri tunglyndi, sum hon bardist við, men hon hugsar ofta, at hon kundi havt tørv á tí.

– Ikki tí tunglyndið liggur í mær nú, men kenslurnar eru enn har, og serliga tá eg síggi nýfðingar ella tá onkur er við barn, sigur hon.

Hon mælir mammum, sum kenna seg tunglyntar, til at leita sær hjálp hjá heilsusystur ella onkrum, sum tær hava álit á.

– Tað er umráðandi, at mammur ikki eru ov stoltar ella bangar fyri at deila teir negativu tankarnar eisini, og siga tað hart, um tilveran sum mamma ikki er sum væntað, sigur hon, og leggur afturat, at tað er altumráðandi við meir kunning og upplýsing um evnið.

– Upplýsing er umráðandi, og um onkur hevði nevnt møguligt barnsburðartunglyndi fyri mær, tá eg hevði átt, so kann tað verða, at eg hevði verið tilvitað um tað fyrr. Eg hevði ikki hugsað um møguleikan fyri tunglyndi sjálv, sigur hon.

Tað er umráðandi, at mammur ikki eru ov stoltar ella bangnar fyri at luta teir negativu tankarnar eisini, og siga tað hart, um tilveran sum mamma ikki er sum væntað