

# LÆRIN HEVUR LÁNDI SKEKNSLU

Beinta er 8 ár fyrstu ferð hon upplivir happing.

– Tað er grovt av einum vaksnum fólki at verða so virðisleyst, heldur Bjørghild Djurhuus.

– Ein góð sjálvskensla er at fáa viðurkenning frá øllum rundan um barnið. Tað veri seg heima, skúli, ítróttur v.m. Hóast eg havi eina meining, sum tú møguliga er ósamd við, so er tað meira umráðandi at lurta, tú nýtist ikki at skilja, sigur hon.

– Tað er umráðandi, at vit viðurkenna hvønn annan, sum vit eru. Vit kunnu vera samd um at verða ósamd, plagi eg at siga. Man kann ikki broyta nakran annan enn seg sjálvan. Tú skuldi fingið eina nobel-heiðursløn, um tú megnar at broyta nakran annan enn seg sjálvan, tað ber jú ikki til. Lærir tú at viðurkenna og góðtaka teg sjálva og at skilja, at vit eru øll ymisk við ymiskum meiningum, so lærir tú eisini at viðurkenna onnur.

– Eg minnst ein drong, sum var umleið 16 ára gamal, tá hann kom til mín. Hann greiddi mær frá, at hann var so troyttur av at blíva argaður, tí hann var so tjúkkur. Eg bæð hann siga við hini børnini, at hann gjørdist keddur av at blíva argaður. Men tað vildi hann ikki siga tí hann helt tað var alt for gentusligt at siga so. So bað eg hann heldur fara út og siga, “Ja, tað eri eg og hvat so?”

– Hvør hevur ilt av, at hann er tjúkkur? Nýttust Per og Pól í einum flokki at taka sær av tí, at hann var tjúkkur. Er tað ikki hansara egna avbjóðing?

– Hann helt tað var nakað um tað eg segði, og gjørdi av at prøva. Hann gjørdi av at siga við øll, sum argaðu hann “Ja, eg eri trummi tjúkkur, og hvat so?”, og aftaná tað riggaði tað ikki at arga hann meira, tí hann legði einki í tað longur.

– Óansæð útsjónd, um ein er høgur, lítil, klænur, tjúkkur,

myrkhærdur, reyðhærdur. Útsjóndin hjá mær gevur ikki øðrum rætt til at niðurgera meg. Tað skal vera rúm fyri okkum øllum, sigur Bjørghild Djurhuus.

## Eg kenni bara mín egna sannleika

Um tú sigur við eitt barn: »Hvat er tað besta upplivilsið, tú hevur havt í skúlanum?«.

Ein genta, sum Beinta, hevði garanterað ikki sagt frikorterið. Hon hevði heldur sagt, at hon hevði brúkt tímarnar upp á at stúra fyri næsta frikorteri heldur enn at fylgja við í tímanum. Eitt barn sum gleðir seg til frikorterið, er eitt barn sum trívist, heldur Bjørghild Djurhuus.

– Fyri meg er tað er púra burturvið at ein lærari, sum hevur ábyrgd av børnum, skuldi sleppa við hesum, sigur Bjørghild Djurhuus. Hendan gerðin hevur ávirkað lívið hjá hesi ungu gentuni. Hetta skuldi aldrin verið hent. Tað skuldi so langt síðan verið steðgað. Tað

skal eingin billa mær inn, at hetta er farið framvið, at eingin hevur sæð ella hoyrt, hvat hevur gingið fyri seg. Eg plagi at siga tað, at børn siga frá við nógvum orðum, ella við ongum orðum. Tað vil siga, at tey hava eina atferð, har tey antin gera alt fyri at goyma og tosað seg burtur frá trupulleikanum, ella tey gera alt fyri vísa, at tey ikki hava tað gott og brúka færri orð, greiðir Bjørghild Djurhuus frá.

– Munurin á foreldrum í dag og fyrr er, at í dag góðtaka tey ikki, at barnið er út fyri líkandi. Eisini tosar heilsufrøðingurin einaferð árliga við øll børn um trivnað, eina heilsusamrøðu. Tað er lærarin, sum hevur tikið álit hennara á tey vaksnu, um hon hevði fingið kensluna av, at lærarin hevði staðið til svars fyri tað, hann hevði sagt, so hevði hon heilt sikkurt fingið eina aðra uppliving. Møguliga hevði hon leitað sær meira hjálp, tosað við onkran vaksnan heldur enn at goyma seg og halda seg

burtur frá øllum. Sjálvskenslan hjá henni hevði vaksið, hon hevði fingið ta fatan, at vaksin taka ábyrgd av feilum, tey gera, at verðin er tryggari at liva í. Sjálvskenslan veksur í samveru við onnur, sum geva viðurkenning fyri tann tú er.

– Eitthvørt barn sigur sín sannleika, ein hvør vaksin sigur sín sannleika, vit kunna vera í sama stað og hava hvør sína uppliving. Vit hava hvør sín sannleika. Tað sum eg greiði frá fyri tær er tað, sum eg veit. Eg veit ongan annan sannleika enn mín egna, eg kann royna at skilja og viðurkenna tín sannleika, men eg kenni bara mín egna.

## Tann keðiligi fylgisveinurin

Sálarsjúkur eru stigmatiseradar, tær eru óskiljandi fyri fólk, tí tær eru ikki fornuftigar. Man sær ikki eina sálarsjúku, hon er ikki sjónlig, og ofta gevur hon ikki meining fyri onnur enn teg sjálvan.

– Eg plagi at siga, at tað situr eftir í kroppinum, til dømis við

ótta. Tað er Beinta eitt gott dømi um. Hvørjaferð hon følir sum hon ger framstig, kennist tað sum hon verður sligin niður aftur, hon veit væl at tað ikki er soleiðis, men hon kennir tað soleiðis, tí kroppurin minnst aftur á hendingarnar, hon hevur verið út fyri í lívinum.

– Mínar royndir eru, at um tú torir at seta orð á kenslurnar og upplivingarnar, til dømis at tú sigur “eg var illa happað sum barn og vildi ynskt, at onkur lurtaði eftir mær”, er hjálp til sjálvhjálp. Vit siga ofta “eg eri tunglynt”. Eingin ER tunglyndur. Fólk dragast við tunglyndi, ein keðiligur og stravin fylgisveinur. Beinta við tunglyndi.

– Góða fitta, leita tær tað hjálp, tær tørvar, so tú kann liva eitt gott lív fyri teg, tína famlju og tín son, tí tað hevur tú uppiborið, sigur Bjørghild Djurhuus at enda.



Bjørghild Djurhuus, heilsufrøðingur