



lívinnu, tá tað kemur til okkara hjúnaband og familju, soleiðis at vit bæði trekkja sama veg. Hon hevur verið ótrúliga sterk, og saman eru vit enn sterkari, fortelur hann.

Hjúnini eru komin til greiðar niðurstøður um, hvat tað góða lívið veruliga snýr seg um.

- Lívið steðgar ikki, bara tí mann hevur fingið nakrar avbjóðingar. Lívið er enn vert at liva. Vit liva bara lívið uppá okkara máta og síggja tað stóra í tí smáa. Okkum tørvar ikki at hava allar móguleikar, sum frísk hjún hava, og virðismeta teir móguleikar, vit hava, sigur Marstein og tekur samanum:

- Støðan kundi jú verið nógv verri, og fleiri hava tað verri enn eg. Tað setur tingini í perspektiv fyri meg.

Giftust og fingur ein son

At lívið heldur fram, hóast mann frá degi til annan missir nógvar fyrirtreytir fyri gerandisdagin, er Marstein Thomsen eitt livandi dømi um. Tí síðan hann varð útskrivaður frá endurmenningsdeplinum er nógv hent. Hann og

konan eru blivin gift, og saman hava tey keypt sær hús uttan fyri Odense á Fjóni. Og fyri trimum mánaðum síðani fingur tey ein son. Saman við soninum, sum konan hevði frammanundan, eru tey nú ein familja uppá fýra.

- Tað eru konan og børnini, sum gera, at lívið er vert at kempa fyri.

Summir dagar tyngri enn aðrir

Marstein Thomsen minnst aftur á gamlar dagar, tá hann var frískur. Tá dámdi honum væl at vera fysiskt aktivur og at vera úti í føroysku náttúruni.

- Sjálvandi eru tað tíðir, har mann vildi ynskt, at mann kundi farið út og runnið ein túr. Eg havi verið á nógvum rennitúrnum sum yngri og elskaði at sparka og vera úti í náttúruni. Summir dagar kunnu vera tyngri enn aðrir, tá eg hugsi um, hvussu deiligt tað hevði verið at gjørt alt tað, sum eg gjørdi fyrr.

Men sovorðni ting bera snøgt sagt ikki til hjá 40 ára gamla kempanum. Hóast trongdin og longsulin eru har, klárar hann

mentalt at vinna hesum við at góðtaka veruleikan og hugsa um okkurt annað.

- Sovorðir tankar kann mann ikki brúka til nakað sum helst, og mann kann akkurát tað sama skúgva teir til viks og lata vera við at brúka tíð og orku uppá slíkt. Eg vil heldur brúka tíð og orku uppá tankar, sum eg kann brúka til nakað, sigur hann.

Pengar og karriera ikki alt í lívinum

Marstein hevði mál og vísjónir um sína framtíðar yrkisleið, men hetta fór alt í vaskið, tá hann fekk skaðan novemberkvøldið í 2014. Meðan hann var innlagdur, hevði hann góða tíð at hugsa og filosofera um lívið, og hvat tað var fyri veruleika, hann nú var á veg inn í.

- Eg valdi ikki at fokusera uppá teir kjansirnar og tey tingini, eg ikki kundi. Tað drenaði meg ov nógv at hugsa um hetta, so eg valdi heldur at fokusera uppá, hvat eg nú skuldi gera. Eg avgjórði við meg sjálfvan, at pengar eru ikki alt her í lívinum,

Marstein fekk skurðviðgerð á Ríkissjúkrahúsinum og var innlagdur á endurmenningsdepli í 10 mánaðir tilsamans

tí pengar og karrieru kann mann ikki taka við sær í grøvina. Tað týðningarmesta í lívinum er familja og tey fólkin, mann hevur rundan um seg, sigur hann.

Í sjúkrasongini lærði hann eisini, at summi fólk ikki eru verd at samla uppá.

- Tað hava verið so nógv fólk í mínum lívi, sum egentliga ikki ordiliga eru komin við nøkrum íkasti til mítt liv. Her tosi eg um fólk, sum bara taka orku frá einum. Aftaná skaðan sorteraði eg nógvar av mínum gomlu vinum burtur, sum eg ikki føldi gjørdur positivan mun í mínum lívi. Eg vildi heldur brúka orku uppá teir vinirnar, sum vildu mær tað besta, sigur Marstein Thomsen.

Minst líka lukkuligur sum onnur

Marstein Thomsen tímir ikki at hugsa ov nógv um framtíðina. Hann vil heldur fáa tað mesta burturúr núinum.

- Eg eri blivin meira uppmerk-

samur uppá at vera nærverandi. Eg kann jú ikki renna runt og sparka við dreingjunum, men so vil eg heldur seta meg niður við teimum, tosa við teir og vera til staðar, sigur hann og leggur aftrat, at familjan av og á leggur vikuskifti eitt av, har tey ikki gera aðrar planir enn at vera saman við hvørjum øðrum.

Gøtumaðurin á Fjóni er minst líka lukkuligur, sum nógv onnur, sum ikki hava líknandi avbjóðingar í gerandisdegnum.

- Eg havi funnið hesi virðini, sum eg føli, eg kann liva upp til, og eg fái nógv burturúr hesum virðinum. Eg eri lukkuligur, og eg vænti, at tað eru nógv frísk fólk, sum ikki eru líka lukkulig sum eg og konan. Vit raðfesta hvønn annan, og saman við børnunum hugna vit okkum og hava tað gott.

- Mann livir bara einaferð, og tí kann mann akkurát tað sama fáa tað besta burturúr tí, sigur Marstein Thomsen.