

HEILSA

Michala
gjørdist
sosialráðgevi

Vegamótið hjá Mikaelu Sindesen byrjaði, tá hon fekk eina ávísing til ein nýggjan viðgerðara – ein sjúkrarøktarfrøðing, sum starvast hjá einum psykiatara.

- Hetta var fyrstu ferð í sjúkugongdini, at ein fakpersónur segði við meg: "Tú kanst fáa eitt vanligt lív aftur, og tú kanst liva undir vanligum umstøðum..." Øll onnur høvdu avskrivað meg og sagt, at eg fór at gera fyritiðarpen-sjónistur. Hesin sjúkrarøktarfrøðingurin var hin fyrsti, ið segði mær nakað annað, og eg gjørdi, soleiðis sum hon mælti mær til at gera.

Mikaela Sindesen skuldi leggja sítt lív fullkomiliga um. Hon skuldi skráseta gerandisdagin niður í minstu smálutir – hvat hon hevði etið, hvussu nógv hon hevði sovið, og um hon hevði gjørt likamliga venjingar.

Mikaela Sindesen ger nú vikuætlanir uttan innihald, soleiðis at hon spakuliga kann læra at slappa av. Hon velur sínar vinir, og hon arbeiðir málrættað við bæði likami og sál.

- Hetta var ógvuliga trupult. Eg legði jú til merkis, at eg hevði ongantið lurtað eftir mær sjálvari. Eg skuldi byrja heilt av nýggjum, og mítt lív skuldi byggjast upp aftur frá botni av.

Hon heldur, at samrøðurnar høvdu stóran týðning fyri hana, bæði tí, at her var fokus á hana sjálva og barnið.

- Eg havi verið ógvuliga heppin at hava møtt teimum røttu fólkunum, sigur Mikaela Sindesen.

Hon fekk vikusamrøður í seks ár og heldur, at hon hevur havt fleiri enn 300 samrøður hesi árin, og í eina tíð hevði hon eisini samrøður við psykiatara, sjúkrarøktarfrøðing, familjuráðgeva og fysioterapeut. Ávegis hevur Mikaela Sindesen fingið høvi at endurútbúgva seg og hevur tikið eina útbúgving sum sosialráðgevari.

Fyri tveimum árum síðan endaði hon sínar samtaluviðgerðir og livir í dag eitt vanligt lív saman við sínari 16 ára gomlu dóttir og hevur eitt fulltíðaraarbeiði.

vilmund@sosialurin.fo

Ein vegur úr myrkrinum



- Eg megnaði ikki at hava tamarhald á vanligum tingum, og at enda vildi eg ikki liva meira, sigur Mikaela Sindesen

Sjálvt um mong dragast við sálarsjúku,
so er tað kortini fyri mong bæði trupult
og smoykið at snakka opið um sjúkuna

Vilmund Jacobsen

Hvat sigur stjórin, tínir starvsfelagar og tey, tú umgongst, um tú sigur teimum, at tú hevur sálarkvøl?

Tað veit 36 ára gamla, Mikaela Sindesen, ein heilan hóp um. Hon hevur verið innlögð á sálarsjúkrahús, og hon hevur fingið eina nýggja útbúgving og eitt fakliga avbjóðandi fulltíðarstarv.

Mikaela Sindesen hevur lagt til rættis sítt sjálmorð yvir langa tíð og niður í minstu smálutir. Tað týðningarmiklasta var at tryggja tá átta ára gomlu dóttirini ein tryggan uppvøkstur og eina góða framtíð.

Flytingin yvir til kærleikan á Jútlandi gekk væl, og dóttirin fall væl til í nýggja skúlanum.

Mikaela Sindesen er liðug við bókina til dóttir sína, har hon hevur skrivað niður øll tey ting, sum dóttirin skal vita, tá mamman ikki er sjálf til at fortelja henni tað.

Djúp depressión

- Eg var í djúpari, djúpari depressión, men eg sá tað ikki sjáv. Jú, sjúkari eg gjørdist, tess minni sá eg tað. Og jú minni, eg megnaði í gerandisdegnum, jú meira leyg eg. Eg megnaði ikki at hava tamarhald á vanligum tingum, og at

enda vildi eg ikki liva meira. Eg kláraði snøgt sagt ikki meg sjálva, sigur Mikaela Sindesen.

Frammanundan hevði hon verið ígjøgnum eitt trupult tíðarskeið, har hon var farin úr einari 80 tímar arbeiðsviku sum bólkaleiðari til eina sjúkramelding við strongd og ein gerandisdag sum syndraðist.

Mikaela Sindesen var at enda so niðurundir komin, at hon megnaði ikki at keypa inn; hon gloymdi at heinta dóttir sína, og hon megnaði ikki at lesa ein einfaldan tekst. Hon kundi fara út við ruskposanum, men gloymdi at koyra posan í ruskilatið, og kom inn aftur við honum.

At enda segði hon seg úr starvinum fyri at flyta til Jútland. Har vildi tryggja sína dóttir og taka sítt egna lív.

Nýggjur lækni

Tá hon flutti til Jútlands, fekk hon ein nýggjan økislækna, sum skjótt kundi staðfesta, at okkurt var galið. Læknin helt, at Mikaela Sindesen hevði eina álvarsliga depressión, men kvinnan vildi ikki góðtaka hesa sjúkugreining.

Læknin bílegði anti-depressivan heilivág, sum hon gekk við til at taka – bert fyri at prógva, at læknin hevði tikið feil.

Men, beint ímóti tí, hon hevði roknað við, fór heilivágurin at virka, og hon fekk tað nógv betri – ja, hon fekk tað fantastiskt.

- Knapliga kundi eg alt, og eg hevði tað enntá ógvuliga gott. Eitt var, at eg ikki kundi sova, men í staðin málaði eg alt húsið. Eg var púrista manisk.

Sjálvsagt var henda støðan ikki haldbar, og læknin hjá henni syrgdi fyri, at hon fekk ein annan heilivág.

- So hendi tað, at eg endaði heilt niðri í kjallaranum aftur, og enn einaferð kom meira ferð á ætlanir mínar um at taka mítt egna lív.

Heystfrítíðin var nú beint fyri stavn, og Mikaela Sindesen var til reiðar at fremja sítt sjálmorð. Men, upprunaligu avtalurnar fyri heystfrítíðina broyttust.

Sjeikurin hjá henni skuldi nú hava síni trý børn á vitjan, og sjálmorðsætlaninar vórðu útsettar.

Mikaela Sindesen hevði tíð hjá økislæknanum stutt eftir heystfrítíðina. Hun tordi ikki av avlýsa avtaluna, tí hon visti, hvussu læknin fór at reagera, um hon ikki møtti upp.

Í staðin avgerð hon at fara til læknan í vónini um, at læknin ikki leggur til merkis, hvussu sjúk hon er.

Tvinnir kostir

Men, læknin sær skjótt, hvussu vorðið er, og hann gevur henni tvinnar kostir í at velja: Antin ringir hon til sjeikin og fær hann at koyra seg á sálarsjúkrahús – ella ringir læknin eftir lögreluni og fær tey at koyra hana á sjúkrahús.

Hon verður alt fyri eitt lögð inn á sálarsjúkradeild í Horsens við tungari depressión og psykotiskum ábendingum. Her er hon í átta vikur.

Spakuliga fær hon tað betri og verður at enda útskrivað til ambulanta viðgerð við sjúkugreiningini, sum verður rópt bipolar líðing – áður kent sum manio-depressiv sjúka.

- Mín verð syndraðist. Eg helt fyrst, at hetta var ein depressión, sum rakar so mong. Men, bipolar-líðing – ja, tá ert tú rættiliga sjúk, og sjúkan er kronisk. Hetta sló meg heilt út av kós. Eg hugsaði, at nú fór eg ongantið at gerast frísk aftur. Tað var ein yvir-lækni, sum segði mær, at eg nú kom at taka heilivág alt lívið, og at eg ongantið fór at koma út aftur á arbeiðsmarknaðin. Hetta kundi eg slett ikki góðtaka.

Hjá Mikaela Sindesen byrjaði nú viðgerðargongdin, sum fór at fevna yvir ár. Bæði við heililvági, terapi og sjúkulæru.

Kelda: www.helse.dk