

at koma inn til mín um náttina. Tá frystist eg og tordi ikki at rópa ella nakað.

Tordi einki at fortelja

Hóast líttla SONDY SIMONSEN var ólukkulig, tordi hon ikki at fortelja nøkrum, hvørjum hon hevði verið fyri.

- Eg visti jú ikki, at tað var kynslig misnýtsla, sigur hon og vísir á, hvussu krenkari hennara manipuleraði við henni.

- Hann segði, at eg ikki skuldi fortelja tað fyri nøkrum, tí so blivu øll ræðuliga óð inn á meg. Hann billaði mær enntá inn, at vit vóru forlovað.

Fekk munnkurv á

Sum 12 ára gomul byrjaði tað at ganga upp fyri SONDY, at tað, sum fór fram millum hana og drongin, ikki var rætt. Tí samlaði hon sær mót til at fortelja einum familjuliði um sítt ræðuliga loyndarmál.

Men hennara trupulleiki varð als ikki tikin fyri fult. Kynslig misnýtsla var eitt so mikið stórt tabu, at hon fekk munnkurv á.

Hetta fekk SONDY til at trúgva, at tað var sær sjálvari, tað var galið við, og at talan ikki var um kynsliga misnýtslu.

- Tá mann er blivin misbrúktur, er tað typiskt, at mann tekur alt á seg sjálvan. Mann heldur, at tað er ein sjálvur, ið eigur skyldina, sigur hon.

Tað var ikki, fyrr enn SONDY bleiv umleið 17 ára gomul, at hon viðmerkendi, at hon veruliga varð blivin misbrúkt.

- Eingin vildi gera nakað við tað, so eg tagdi bara. Í staðin gekk eg einsamøll við øllum, tí eg fekk sum vanligt ongantíð sett orð á mínar trupulleikar heima, greiðir SONDY SIMONSEN frá og sipar til heitið á bókini "Ties ihjel".

- Tá eg var 18 ár, fortaldi eg tað fyrstu ferð fyri einari vinkonu.

Eitt lív við sjálmorðstonkum

Seinárinini frá barn-dóminum komu í stóran mun fram í vaksna lívinum hjá SONDY SIMONSEN. Fyri sjei árum síðani fekk hon staðfest sálarsjúku, stutt aftan á hon varð flutt úr Føroyum til Danmarkar. Diagnosurnar vóru angist, posttraumatisk strongd og tvangstankar.

Hetta tíðarskeiðið



var SONDY øgiliga langt niðri. Tað kom har til, at hon gekk við sjálmorðstonkum hvønn dag í trý ár.

- Eg orkaði og megnaði ikki at liva meira. Tímdi tað yvirhøvur ikki. Eg vildi bara gera sjálmorð, sigur hon og greiðir frá, hvussu hon umhugsaði at leggja sjálmorðið til rættis.

- Eg hugsaði at gera tað uppá ein rættiliga ógvusligan máta við at loypa út fyri eitt tok. Tað kann ikki gerast verri enn tað, um mann endiliga skal gera av við seg sjálvan, sigur SONDY SIMONSEN.

- Í mínum tonkum var tað tann lættasta loysnin fyri meg, tí so slapp eg burtur beinanvegin. Tað

er jú næstan 100 prosent kjansur fyri at doyggja, um mann hoppar út fyri eitt tok.

Tíbetur bleiv hetta ikki til meira enn tankar.

- Tað var jú sjúkan, sum talaði, og ikki eg. So eg fekk bráðfeingishjálp.

Bleiv sjúk av ringu upplivingunum

Tá SONDY SIMONSEN hugsar um hetta í dag, veit hon, at tað var hennara keðiligi uppvøkstur, sum eldvi til sálarsjúkurnar.

- Um fólk spyrja meg, hví eg bleiv sjúk, hugsar eg, at tað er orsakað av øllum mínum upplivingum sum barn. Happingini í skúlanum, kynsligu misnýtsluni og viðurskiftunum heima við hús. Men ser-

liga tað, at eg ikki fekk nakra hjálp.

- Tað er øll viftan, sigur hon.

Er blivin frísk

Seinastu árinum hevur SONDY lagt nógva orku í at bliva frísk, og tað hevur eisini eydnast. Hon hevur fingið hjálp upp á ymsar mátar; eitt nú við alternativum viðgerðum og hjálpi frá sálarfrøðingi.

Í dag kennir SONDY seg betur enn nakrantíð. Hon býr í Odense saman við familju síni, har hon ger ymiskt sjálvboðið arbeiði innan fyri sálarsjúku.

Eitt, sum hevur hjálpt henni væl við at bliva frísk, er at tosa opið um sítt lív.

- Eg havi ruddað upp í

mínari fortíð og reinsað út við at arbeiða við mær sjálvari, sigur hon.

- Eg byrjaði við at binda og seyma, og síðani fór eg eisini at skriva og mála fyri at fáa tað ringa út úr kroppinum.

- Bókin gjørdi meg fría

Tilgongdin at geva bókina "Ties ihjel", sum er á donskum máli, út hevur verið serliga góð fyri sálarligu menningina hjá SONDY SIMONSEN.

- At skriva bókina gjørdi meg fría, og tað hevur verið við til at gjørt meg so fríska, sum eg eri í dag, sigur hon.

Eitt endamál við bókini hevur verið at upplýsa um, hvussu stóran týðning tað hevur at hjálpa

børnum, sum mistrívast.

- Um man sær, at eitt barn hevur tað trupult og tørvar hjálpi, so skal mann hjálpa tí. Um eg hevði fingið hjálpi, tá eg var 12 ára gomul, so hevði eg ongantíð blivið so sjúk, sum eg bleiv, sigur SONDY SIMONSEN.

Bókin skal eisini síggjast sum eitt prógv um, at tað ber til at fáa tað betri, um mann hevur verið í einum svørtum holi, eins og SONDY var.

- Tað er umráðandi at bliva við at kempauttan at geva upp og hava vónina. Um eg kann, so kunnu onnur eisini, ger SONDY SIMONSEN púra greitt.