

Ester og Døgg vilja

Samstundis sum nógvir føroyingar stríðast við sorg, eru nógvir aðrir, sum vita lítið um sorg, og hvussu tú skalt fyrihalda teg til fólk, ið liva í sorg. Tað skal vera lættari at fyrihalda seg til tað, halda systrarnar Ester Kristiansen og Døgg Nónsgjógv, ið báðar hava mist foreldur. Tær eru tí farnar undir at gera eitt podkast, sum skal arbeiða við sorg.

STEINAR PATURSSON

Pápi Ester Kristiansen og Døgg Nónsgjógv doyði, tá tær báðar vóru heilt ungar, og fyrri tveimum árum síðani misti Ester Kristiansen eisini mammu sína. Ester Kristiansen var júst vorðin mamma sjálv, tá boðini komu, at mamman hevði fingið krabbamein, og sorg hevur tí verið ein partur av gerandisdagnum hjá teimum báðum.

- Eftir at hava lisið námsfrøði í eitt ár, havi eg eisini lisið nógv um børn og sorg, og so fekk eg hug at hjálpa øðrum - at brúka mínar royndir at hjálpa øðrum. Eg kann hjálpa mær sjálvari eisini við at hjálpa øðrum, sigur Ester Kristiansen.

Tað eru nógv, sum ikki vita, hvussu tey skulu fyrihalda seg til sorgina hjá øðrum. Hetta kann elva til skeivar ella píniligar støður fyrri báðar partar.

- Tey, sum sita uttanfyri og ikki kenna til sorg, tey hyggja upp í loft, tá tú gongur framvið. Tey halda ivaleyst, at tú verður knústur, um tey nevna navnið hjá tí deyða, ella um tey tosa um tað. Men tað er nokk tað øvugta. Tey, sum hava mist onkran, elska at tosa um hendan persónin, og tað kennist gott hjá teimum, at onkur annar vil vita um viðkomandi eisini, sigur Døgg Nónsgjógv.

Tann heimleysi kærleikin

Ítøkiliga hugskotið til at arbeiða við einum podkasti kom frá tá Ester Kristiansen arbeidði í summarfrítíðini í ár og lurtaði

nógv eftir podkastum. Podkast var ein góður máti at røkka fólku uppá, helt Ester Kristiansen, og tí fór hon saman við systrini undir at fyrireika eitt podkast, ið skuldi snúgv seg um tað, ið hevur við sorg at gera. Podkastið hevur fingið heitið Tann heimleysi kærleikin.

- Hetta er kanska ein góður máti at fanga tey, ið hava tørv á tí. Vit tosa ikki so nógv um sorg til gerandis. Tað er ikki tabu upp á sama máta, sum tað hevur verið, men vit tosa ikki nógv um tað, hóast sorgin er har. Har eru jú nógv fólk, ið fola sorg allatíð, sigur Ester Kristiansen.

Døgg Nónsgjógv er eisini sjálvboðin bólkaleiðari hjá Beranum, ið er hjálparfelagsskapur til teirra, ið hava mist onkran. Samstundis sum at arbeiðið í Beranum hevur givið Døgg Nónsgjógv nøkur amboð, ið hon kann taka við í podkastið, so merkir hon eisini, at stórir tørvur er hjá fólki - bæði børnum og vaksnum - at tosa út um sína sorg.

Tørvurin eftir hjálp frá Beranum er so mikið stórir, at bíðirøð er eftir at sleppa frammat til sorgarþólk. Síðan Berin fór undir sítt virksemi í 2003, hava um 600 børn, ung og vaksni verið partur av bólkunum.

Innihaldið í podkastinum skal vera rættiliga breitt, gera tær báðar greitt. Tað skal vera frá sjúkutilgongd til deyða og alt annað, ið hendir har ímillum.

- Tað er lætt at finna evni til podkastin. Sorg er eitt evni, sum er ótrúliga breitt, og vit báðar kenna tað væl. So har eru óendaligir móguleikar. Og mátarnir, sum



sorg kann viðgerðast uppá, eru so nógvir, sigur Døgg Nónsgjógv.

- Har eru nógv, ið vita, hvat sorg er, og har eru eisini nógv, sum ikki vita hvat sorg er. Podkastið er ætlað til øll. Evnini skulu venda seg til teirra, ið hava mist, men eisini til teirra, sum ikki hava roynt tað. Sjálvt tú skalt tíma at lurta. Sjálvt ein 10 ára gomul genta skal kunna tíma at lurta, antin tí hon hevur mist onkran sjálv, ella kanska eitt vinfólk hevur mist

onkran. Tað skal vera ein breiður málbólkur, sigur Døgg Nónsgjógv.

Mannfólk syrgja annarleidis

Tað er ofta munur á, hvussu konufólk og mannfólk viðgera sorg. Tað er ikki altíð so, men ofta eru konufólk meira opin um sorgina, meðan mannfólk eru meira afturlatin, halda tær báðar Døgg Nónsgjógv og Ester Kristiansen.

- Tað er nokk so typiskt, at

mannfólk heldur seg aftur og ikki tosar við nakran um sorgina, men bara heldur hana inni í sær sjálvum, sigur Døgg Nónsgjógv.

- Mannfólk eru kanska eitt sindur stoltari enn konufólk upp á tann mátan - uttan at tey vilja tað. Tað er munur á. Og sjálvt um tú vísir teg at hava tað gott úteftir, so merkir tað ikki tað sama, sum at tú hevur tað gott innani. Eingin dugir at síggja nakað, men tað er har, heldur Ester Kristiansen.