



Sálarheilsa

ANNA MALAN JÓGVANSDÓTTIR:

- TAÐ ER MEINING Í ØRSKAPINUM

- Psykosur og sálarlig líðing er nakað, sum fólk eru ómetaliga bangin fyri. Nógv halda, at um mann hevur fingið hugtakið “psykosa” knýtt at sínum persóni, so er mann sera sjúkur og hevur ring framtíðarútlit. Men hetta er ein stór misskiljing, sigur Anna Malan Jógvansdóttir, ið er aktuell við fyrstu skaldsøgu síni, sum er ein atfinning móti psykiatrisku skipanini

ÞÆTUR HJALMAR EVENSSON

Í september gav 24 ára gamla listakvinnan úr Nólsoy, Anna Malan Jógvansdóttir, nýggju skaldsøguna “Psykosudrotningin sigur frá” út á Forlagnum Eksil. Talan er um eina sonevnda hybridskaldsøgu, sum fevnir um fleiri ymisk tekstasløg; tí umframt vanliga prosatekstin eru eisini eitt nú yrkingar, dagbóksbrot, myndir og lógartekstir.

Í bókini fylgja vit einari ungari kvinnu, sum verður partur av psykiatrisku skipanini, tí hon stríðist við nakrar sálarligar avbjóðingar. Hon fær staðfest diagnosuna “paranoid skizofreni”, men fær so við og við minni tørv á professionellari hjálp, tess meira hon kemur fyrri seg.

Bókin er eitt úrslit av persónligum upplivingum hjá Onnu Maluni, sum sjálv hevur stríðst við sálarliga líðing og verið partur av psykiatrisku

skipanini seinastu trý árin. Høvuðspersónurin, sum kallar seg Psykosudrotningin, tekur stóði í Onnu Maluni, men hevur eisini fingið íblástur frá øðrum persónum, sum hon hevur møtt í psykiatriini.

Søgugongdin er ein blanding millum veruleika og fiktið, og hendan leistin hevur rit-høvundurin tilvitað valt fyri at birta undir kjakið um, hvat er veruligt, og hvat er íspunnið, tí sambært psykiatriskari hugsan, so er psykosa ikki veruleiki.

Grundað á egnar upplivingar

Anna Malan Jógvansdóttir ynskir við bókini at geva fólki innlit í nøkur viðurskifti í psykiatriini, sum hon heldur vera ómenniskjalig og óneyðug. Hon hevur verið innløgð fyrri psykosueyðkenni bæði í Føroyum og í Danmark, og hennara minnir frá seingjardeildunum her eru alt annað enn góð.

- Har vóru eingi mörk. Mann kemur inn, og so skal mann

knappliga fortelja um síni djúpastu loyndarmál til ein persón, sum mann ongantíð hevur møtt fyrr. Eg skilji ikki, hví starvsfólkini ikki royna at uppbyggja eina relation til tey fólkin, tey skulu eitast at hjálpa, sigur Anna Malan, sum bleiv noydd at taka alt møgult slag av heilivági, sjálvst um hon ikki hevði hug til tað.

- Eg fekk at vita, at um eg ikki tók heilivágin, so kundu tey ikki hjálpa mær. Eg fekk tað ræðuligt av at taka hetta, og tað hjálpti ongantíð uppá míni sokallaðu psykotisku symptomir. Í staðin fekk eg øll møgulig kropslig hjáárin at dragast við. Eg fekk bæði høvuðpínu og vaml, og eg fór eisini at ristast av onkrum heilivági. Alt hetta gjørdi meg so sløva, at eg kundi næstan ikki fungera í gerandisdegnum, fortelur hon.

"Politiið kemur"

Tað, sum Anna Malan Jógvansdóttir serliga hevur drigist við, er, at hon hevur kensluna av at vera elt av politinum. Talan er ikki um eitt veruligt politi, men eitt súmbolskt politi.

- Eg haldi ofta, at eg havi gjørt nøkur skeiv ting, sum eg skal revsast fyri. Tí plagar politið antin at koma á vitjan ella halda eyga við mær við til dømis at halda skil á, hvørjum eg skrivi við á Facebook, og hvønn eg tosi við í telefonini, fortelur hon.

Ræðutankarnir um politiið plaga at gera um seg, tá hon fólir, at okkurt fer út um hennara mark. Tað skal ikki nógv til, fyrr enn hon hugsar hetta, og tað kann eitt nú koma av einari stöðu, har onkur persónur roynir at fáa hana at gera okkurt, hon ikki hevur hug til.

Hevur lært at liva við tí

Tankarnir hava verið partur av Onnu Maluni Jógvansdóttir í nøkur ár eftir hondini og hava havt stóra ávirkan á hana.

- Fyrr bleiv eg bangin, tá politiið kom. Eg kundi skamma

meg og halda, at eg var eitt skeivt menniskja. Men soleiðis havi eg tað ikki longur, tí eg havi lært meg at liva við tí, sigur hon.

Tá politiið kemur á vitjan í dag, veit Anna Malan beinanvegin, hvat hon skal gera, tí um hon sigur frá á rættan hátt, so hvørva tankarnir.

- Eg og politiið eru í roynd og veru blivin rættiliga góðir vinir, og eg eri so takksom, hvørja ferð teir koma til mín. Teir siga, at eg skal ansa mær og siga frá, tá okkurt fer yvir um mark hjá mær. Eg plagi bara at siga: “Túsund takk fyri at tit koma. Nú veit eg, at eg skal ansa mær”.

Fólk vita ov lítið

Anna Malan Jógvansdóttir heldur, at fólk generelt vita ov lítið um psykosur, og at tað er at rokna sum eitt tabuevni í Føroyum. Tí er eitt av endamállum við nýggju bókini um Psykosudrotningina nettupp at varpa ljós á hetta evnið.

- Psykosur og sálarlig líðing er nakað, sum fólk eru ómetaliga bangin fyri. Nógv halda, at um mann hevur fingið hugtakið “psykosa” knýtt at sínum persóni, so er mann sera sjúkur og hevur ring framtíðarútlit. Men hetta er ein stór misskiljing, sigur hon, samstundis sum hon viðurkennir, at psykosa kann fáa summi at yppa øksl.

- Tað ljóðar jú lógið, tá ein persónur tosar um, at hann sær aliens ella hoyrir røddir. Men har er í roynd og veru ein djúp meaning í øllum hesum upplivingunum. Lykilin til at skilja hetta er í persóninum sjálvum, sigur Anna Malan.

- Orðið psykosa er misbrúkt

Hon fortelur, at kring heimin hoyra umleið 4 prosent av menniskjum røddir, sum onnur ikki gera. Tveir triðingar av hesum menniskjum koma ongantíð í samband við psykiatrisku skipanina, tí tey hava eina góða relation til



røddirnar og vita, hvat tær hava at týða, tá tær koma. Sambært Onnu Maluni hava 70 prosent av teimum, ið søkja sær hjálp frá skipanini, verið úti fyri trauma, og hjá teimum hava røddirnar negativan karakter. Tey royna at renna undan røddunum ella at fáa tær at tuga.

- Tá hesi folk fáa samband við skipanina, so skulu tey kúga røddurnar enn meira við heilivági og kognitivari atferðsviðgerð. Tað er so syrgiligt, at hesi menniskju ikki fáa hjálp at fáa eina góða relation til sínar upplivingar. Í røddunum liggur møguleikin til transformation av traumatiskum hendingum til at liva eitt meningsfult og virðiligt lív, sigur hon.

- Vit eru nokk har, at vit skulu hava eitt nýtt orð fyri upplivingar sum at hoyra røddir, at føla seg forfylgda og síggja ting, tí orðið psykosa er misbrúkt og forðar fyri tí, sum veruliga er upp á spæl hjá hesum menniskjum. Øll menniskju eru mentalt fræls. Tey eiga rættin til sjálvi at velja, hvat er veruligt og hvat er íspunnið, og