



At brenna út

TAD BER VÆL TIL AT KOMA FYRI SEG

» **Eg orkaði betri at vera sosialur og at prátta við fólk**

Arbeidsgevarin var skjótur at skilja stöðuna, og Svend Højgaard varð sjúkrameldaður í triggjar mánaðar.

Tók arbeiðið við heim

Svend Højgaard ger greitt, at tað vóru hansara egnu forvætningar og krøv til sín sjálvs, sum gjørdur, at hann gjørdist strongdur.

– Eg forvæntaði, at eg skuldi vera so og so góður maður, eg skuldi útyнна so og so nógv á arbeiðsplássinum. Eg skuldi vísa á nøkur úrslit, eg skuldi prógva, at eg hevði gingið so og so leingi í skúla og at bókasavnið við Løkin skuldi verða heimsins besta. Samstundis var mamma mín sjúk við hús, og eg skuldi eisini prógva, at eg kundi hjálpa har.

– Eg var mín egni leiðari á bókasavninum eisini, og har ert tú undir tínum egna trýsti, tí tú veit ongantíð, nær tað er gott nokk. Tú kanst altíð gera eitt sindur meira, og tá tú fert heim klokkan 17, so veitst tú ikki, um tú ert liðugur. Og tað er nokk nakað, ið øll vitanarstørv hava til felags - at tú tekur arbeiðsuppgávuna við heim.

Sjúkramelding var vegurin upp aftur

Fyrsta tíðin í sjúkrameldingini gekk einfalt út uppá, at tað trýstið, sum hevði verið í gerandisdegnum, skuldi sleppast, greiðir Svend Højgaard frá. Men tað var eisini ein avbjóðing í fyrstuni, tí Svend Højgaard var ikki greiður yvir, hvussu ring stöðan var.

– Ta fyrstu tíðina fólgi eg bara, at eg datt djúpri og djúpri niður í eitt hol. Onkuntíð fór eg at gráta av ongum - eisini tá eg

Svend Højgaard mátti í 2016 sjúkrameldast frá starvinum sum leiðari á bókasavninum við Løkin. Battaríini vóru útbrend og máttu løðast upp aftur, og tí varð Svend Højgaard sjúkrameldaður í triggjar mánaðir. Men at vera sjúkrameldaður fyri strongd er ikki tað sama sum at vera útbrendur, og tað ber væl til at koma fyri seg eftir at hava verið strongdur, heldur Svend Højgaard

STEINAR PATURSSON

Svend Højgaard hevði stórar ætlanir við starvinum sum leiðari á bókasavninum við Løkin. Men krøvini, sum Svend Højgaard setti til sín sjálvs, fóru so smátt at gera seg inn á sálarligu heilsuna, og endin var, at konan gjørdi vart við, at okkurt ruggaði ikki rætt.

– Konan hjá mær varnaðist, at mín atburður var broyttur. Fjúsíð var stytri og eg reageraði skjótari upp á smærri konfliktir, til dømis hjá børnunum. Eg østi meg ov lætt, og smáting gjørdust óneyðuga stór. Eg kundi øsa meg um klandur millum synirnar hjá

» **Eg østi meg ov lætt, og smáting gjørdust óneyðuga stór**

mær ístaðin fyri at bíða í tveir minuttir, so tað loysti seg sjálvt.

Svend Højgaard gjørdi ikki nakað við tað sjálvur beinanvegin, men eftir at konan hevði havt tað á lofti nakrar ferðir, gjørdi Svend Højgaard av at royna eina kanning á netinum. Kanningin gav ábendingar

um, at talan var møguliga um strongd, og Svend Højgaard gjørdi tí av at lesa meira um strongdarsymptomini, sum kanningin vísti.

– So ræður tað um at vera erligur og at reagera upp á tað so skjótt sum gjørligt. Eg var ikki komin so langt út, at matarlystur og svøvnur var farin, so á tann hátt var eg heppin, tí strongdin kann geva varandi mein.

Svend Højgaard gjørdi av at fara til lækna, og ráðini frá læknanum vóru greið: hann skuldi sjúkrameldast.

– Eg hevði ikki meira enn hálvtað orð, so sigur lækkin at eg skuldi sjúkrameldast. Tá hugsaði eg "ja, takk fyri. Hetta er tað, sum eg havi brúk fyri."

