



var einsamallur heima. Eg græt av mínum hjálparsloysi.

Svend Højgaard var farin at ganga til sálarfrøðing, tá hann varð sjúkrameldaður, og aftaná tær fyrstu vikurnar vóru farnar aftur um bak, tóktiskt at ljósna.

– Eg gekk til sálarfrøðing. Tað var ikki fyri at skula liva gjøgnum nøkur gomul trauma, men eg fekk nøkur amboð, so eg kundi vita, hvussu eg skuldi hugsa í gerandisdegnum, soleiðis at eg fekk tað gott aftur.

– Aftaná trýggjar ella fyra vikur byrjaði eg at síggja, at tað gekk framá. Eg visti, at tað fór at vera ein tilgongd, men eg fekk fyrihildið meg til, hvar hetta trýstið kom frá, sum elvdi til strongdina. Og so kundi eg fyrihalda meg til tað, tá eg kom út aftur úr sjúkrameldingini, sigur Svend Højgaard.

So við og við gerst støðan betri,

– Tað verður longri millum niðurtúrarnar og tey myrku skýggini. Eg orkaði betri at vera sosialur og at prátta við fólk.

Tíðin hjá sálarfrøðinginum gjørdi eisini tað, at Svend Højgaard gjørdist meira greiður yvir,

– Tú finnur útav, hvar tú hevði prioritera skeivt, og at tú skalt ikki seta alt ov høg krøv til tín sjálvs. Tað er ein trupulleiki í dag, at fólk koma út á arbeiðsmarknaðin við einari útbúgving og halda, at tey skulu fara út at gera allan munin. Tú ert bara eitt menniskja út av nøkrum milliardum, sum hava livað her á jørðini. Take it easy. Tú fært ikki kollvelt allan heimin, og øll kunnu ikki vera Nelson Mandela. Tað er eisini í lagi at gera munin í tí lítla, sigur Svend Højgaard.

At traðka fram hevur eisini avleiðingar

Svend Højgaard hevur áður traðka fram og fortalt um sínar upplivingar í dokumentarinum Eitt djúpi av máttloysi hjá Kringvarpi Føroya. Svend Højgaard angrar ikki, at hann hevur valt at vera opin um sínar upplivingar, men samstundis

» Battarið varð tómt, men nú er tað løtt upp aftur

hevur hann kensluna av, at tað kanska hevur havt avleiðingar fyri sína karrieru.

– Eg havi hugsað, at tað kann hava havt ávirkan, tá eg havi søkt størv aftaná. Eg søkti rættiliga nógv størv, og eg var til nakrar samrøður eisini, men onkuntíð fekk eg illgruna um, at arbeiðsgevarin hugsaði, at eg var "hasin, sum hevði strongd", og tí valdu tey onkran annan.

Svend Højgaard metir, at hetta er møguliga nakað, sum ger seg galdandi í undirvitskuni hjá arbeiðsgevarum; at teir halda, at hann er varandi sjúkur.

Men tað er ikki so, sigur Svend Højgaard og leggur dent á, at hann er ikki bara "tann stressaði bókavørurin". Svend Højgaard



skilir eisini, at fólk ofta spyrja, hvussu hann hevur tað, og at tey spyrja í bestu meining. Men endamálið við at sjúkrameldast var at koma fyri seg, soleiðis at hann ikki skuldi vera sjúkur í allar ævir.

– Eg reageraði tá eg reageraði, soleiðis at eg ikki noyddist at vera burtur í meira enn trýggjar mánaðir. Eg eri ikki púasta útbrendur, og eg oyðilegði ikki battarið. Battarið varð tómt, men nú er tað løtt upp aftur.