

FAKTA

Navn: Malan Ludvig
 Aldur: 38 ár
 Gift við Dáva Brøðraberg
 Mamma at fyra børnum,
 sum eru 10, 8, 5 og 3 ár
 og bonusmamma at einum
 vaksnum dreingi
 Útbúgving: kandidat í
 námsfrøði við hjánámi í
 føroyskum
 Starv: arbeiðir sum
 námsfrøðingur á dagstovni
 Fylgjarar á Instagram: 602



KRØVINI ERU

– Tá eg var sjúkrameldað, hevði eg tíð at hyggja at sosialu miðlunum. Eg visti sjálvandi, at tað ikki ber til, at tað er so fantastiskt hjá øllum øðrum alla tíðina. Tí valdi eg við mínum bloggi at vísa á veruleikan, sigur hon um byrjanina til Instagramvangan malunarverd

ANNIKA KUNOY IM

Instagram: Sosiali miðilin við myndum í miðdeplinum. Myndir, sum al oftast vísa tað vakra og filtreraða, sum veitir skumpið í afturpartin til at stremba meir eftir tí fullkomna. Tað veri

seg tí fullkomna kroppinum, heiminum, familjuni, sosialu samveruni, upplivingum, ella øðrum, sum øll í veruleikanum vita er pallsett og als ikki veruligt - men sum kortini onkursvegna hevur so stóra ávirkan á okkum menniskju. Við øllum rákum koma tó mótrák, og soleiðis er eisini á Instagram, har fleiri bloggarar við sínum

boðskapi vilja vísa okkum aftur á veruleikan. Ein teirra er Malan Ludvig.

Á bloggi hennara »malunarverd« siggja vit ein ófiltreraðan gerandisdag við øllum tí, sum fylgir við.

–Eg var troytt av at siggja hitt. Eg var so troytt av tí, at tað plágaði meg sálarliga. Eg fekk ein niðurtúr, og tað ljósareyða

á sosialu miðlunum gjørdi tað ikki lættari hjá mær at koma meg, sigur 38 ára gamla havnaraman.

Niðurtúrin kom fyrri jóli í fjør. Malan Ludvig hevði ein fullan gerandisdag við fyra børnum, fulltíðarstarvi og undirvísing.

– Eg legði nógv fyrri dagin, tað var hektiskt, og krøvini frá mær sjálvari og umheiminum vóru stór. Tað kendist, sum sat ein stórir filur á bringuni hjá mær. Eg fekk ikki luft, sigur Malan Ludvig, sum síðani fór til til kommunulækna og fekk staðfest, at kroppsliga bilti henni einki.

– Eg hevði ov nógv um oyrini, og tí mátti eg sjúkrameldast. Men eg eri skyldurøkjandi, og tað var torført at viðganga, at eg ikki orkaði meir. Eg vildi eisini vera kekkað og vera hon, sum megnar fyra børn og arbeiði og

alt møguligt annað, sum at eta vistfrøðiligt og grønt, sigur hon um tíðina, tá alt varð ov mikið júst fyrri jóli í fjør.

– Tað vil eg enn, men á ein annan hátt, tí eg veit, at eg kann ikki alt í senn, leggur Malan Ludvig síðani aftrat.

– Tað er lætt at taka krøvini útifrá og gera tey til eins egnu. Tað kendist sum gav eg skarvin yvir, tá eg krasjaði. Men í veruleikanum er tað í lagi av og á at ganga í náttklæðum ein heilan dag, sigur hon.

Malan var sjúkrameldað í desember í fjør og januar í ár. Í februar byrjaði hon at arbeiða aftur, men hon hevði frí ein dag um vikuna.

– Eg fór at raðfesta øðrvísi og fór at ganga og renna aftur, og eg hugsaði meg betur um. Eisini býttu vit arbeiðið heima øðrvísi, greiðir hon frá.