Nr. 178 - 15. september 2001 Sosialurin 19

Tíðin lekir ikki øll sár

Sorgjarlinjan vendir sær serliga til teirra, sum knappliga hava mist, annaðhvørt tað er av vanlukku, stuttari sjúkralegu ella talan er um sjálvmorð

Mynd: Jens Kristian Vang

- At venda sorgina frá vónloysi til vón, er ein trupul tilgongd, sum hjá nógvum tekur langa tíð og krevur nógva orku. Men ringast er, tá ið sorgin er orðleys. At hava sorgina saman við onkrum, ger hana lættari at bera, sigur Karen Heinesen, frá Sorgarlinjuni hjá Reyða Krossi Føroya

SORG

Turið Kjølbro

Brádliga at missa ein næsta kann taka grundvøllin undan sjálvt tí sterkasta. Sorgin kann verða so tung, sum ein Mikines-málningur. Tann syrgjandi steðgar upp fullkomiliga og missir fótafestið, lívið missir virðið, og eingin glotti tykist vera fyri framman.

- Deyðin er og hevur altíð verið ein nærverandi partur, ein lívstreyt, hjá øllum føroyingum. Tey gomlu høvdu tíð og umstøður at steðga á og dvølja yvir sorgini, áðrenn tey hildu fram. Tey høvdu eina lagnutrúgv. Nýtímans menniskjað hevur aðrar lívstreytir. Onkusvegna svíkur eitthvørt, tó eingin svíkur tilvitað. Eftir andlát og um jarðarferðina er stórur áhugi fyri teimum, sum hava mist. So verður tøgn, eingin spyr til tann syrgjandi, fólk lata sum einki og hetta líða tey flestu undir, sigur Karen Heinesen, ið er ein av kvinnunum aftanfyri Sorgarlinjuna hjá Reyða Krossi Føroya.

Sorgarlinjan virkar nú á triðja árið og virksemið í vetur er júst farið í gongd. Seks kvinnur, sum eru útbúnar eitt nú sjúkrasystrar, pedagogar og sosialráðgevar skiftast trý kvøld um vikuna at sita við telefonina. Sorgjarlinjan vendir sær serliga til teirra, sum knappliga hava mist, annaðhvørt tað er av vanlukku, stuttari sjúkralegu ella talan er um sjálvmorð. Skipað verða so samrøðuella hjálparbólkar við einum fakfólki, og hesi koma síðani saman 5-6 ferðir.

Vónloysi til vón

Endamálið við hjálparbólkunum er greitt at venda vónloysi til vón, at venda ringrásini frá sorg til sakn og minni.

- Tann, sum hevur mist, kemur veruliga í eina kreppu, tilveran verður vónleys og meiningsleys, og eg havi hoyrt fleiri siga, at fyrsta árið er ikki tað ringasta. Hjá nógvum tekur tað fleiri ár. Tann sorgrakti kann gerast sjúkur av sorg, læknin skrivar kanska tablettir út uttan at viðkomandi fært tað betri. Tey missa rætt og slætt samleikan, sigur Karen Heinesen.

Tað er ringt dagliga at vera um ein syrgjandi. At síggja, hvussu sorgin nívur uttan at man kann gera nakað. Ella hevur orku til at gera nakað.

- Vanliga siga fólk eitthvørt fyri at ugga, so sum: tað gongur nokk! ella: tíðin lekir øll sár. Hetta verður sagt fyri at eggja tann syrgjandi at koma víðari. Men í grundini sigur tað meiri um tann, sum roynir at ugga enn tann, sum hevur brúk fyri ugga. Lítil uggi er í slíkum útsøgnum. Tann syrgjandi upplivir tað sum, at øll vilja leggja lok á tað sum er farið. Tann besta hjálpin er at lata tann syrgjandi sleppa at siga frá síni sorg, at lata viðkomandi fortelja og gráta. At fara inn í sorgina saman við tí syrgjandi. Endiliga ikki forsmáa sorgina, heldur ikki fyri eins egnu skuld. At hava sorgina saman við onkrum, ger hana lættari at bera. Og tá ið søgan er søgd nóg ofta, missir hon bráddin. Tann syrgjandi kemur tá til ta sannroynd, at nú er hon tóm fyri kenslum. Og fyrst tá kemur viðkomandi víðari. Kenslurnar, sum viðkomandi tá hevur um tann deyða ella dramatisku hendingina, sum var, verða tá heilt øðrvísi.

- Nógv finna ein ugga í at tosa við tann deyða, føra eina innarliga samrøðu við tann deyða, har biðið verður um ráð. Kanska finnur einkjan ein nýggjan mann, familjan heldur kanska, at tað er ov stutt fráliðið, men einkjan hevur spurt tann deyða og fingið vælsignilsi, greiðir Karen Heinesen frá.

> *»Deyðin er og hevur altíð verið ein nærverandi partur, ein lívstreyt, hjá øllum føroyingum. Tey gomlu høvdu tíð og umstøður at steðga á og dvølja yvir sorgini, áðrenn tey hildu fram«*

Fastlæst í sorgini

At tvíhalda um og dyrka sorgina, sum tað verður sagt nú á døgum, er kent.

- Sorgin er ringast, tá ið hon er orðleys, men hinvegin heldur ikki til at halda út, tá ið tað bara verður tosað um hana. Sorgin verður hjá mongum innihaldið í lívinum. Tosað verður um tann deyða, sum var tað ígjár, at viðkomandi doyði, hóast mong, mong ár eru liðin. Tað er ivasamt, um tað er sorgin tey dyrka, men rætt er, at sorgin verður ein umráðandi partur av lívinum. Ivaleyst eru tað aðrar orsøkir til, at tey ikki hava tað gott. Hinvegin kann hetta eisini vera eitt neyðarróp: eg eri í sorg, men eingin tímir at lurta eftir mær!, sigur Karen Heinesen.

At venda sorgina frá vónloysi til vón, er ein trupul tilgongd, sum hjá nógvum tekur langa tíð og krevur nógva orku.

- At hugsa um framtíðina, tá ið tú ert í sorg, er ringt. Tann syrgjandi vil helst ikki vera saman við familju og vinum, tí hesi alla tíðina eggja viðkomandi til at koma víðari. Tað ber ikki til at hyggja frameftir, sigur tann syrgjandi, tí alt sær vónleyst út. Fólkini, sum eru rundan um tann syrgjandi, hava kanska hug at gevast á hendur, orka ikki meiri at togast við viðkomandi.

Tað er trupult at seta orð á sorg, tað er trupult at venda sær til tann syrgjandi og syrgja saman við viðkomandi.

- Vit hoyra mangan, at eingin spyr til tann syrgjandi, tí vit vilja ikki særa. Men hvønn er tað tá vit royna at verja? Okkum sjálvi! Og spyrt tú, so hevur tú eisini skyldu til at hoyra svarið. Hetta krevur tíð, rúm og umstøður.

Óvæntað hjálp

Tað er í neyðini tú sært, hvørji eru tínir røttu vinir, sigst. Hetta hava ivaleyst mong sannað.

- Tað er vónin, sum fær tann sjúka at stríðast ímóti sorgini. Vónin hevur eina djúpari dimensjón í sær enn bjartskygni og positiv hugsan, sigur Karen Heinesen frá Sorgarlinjuni

- Hjálpin kemur mangan óvæntað onkustaðni frá, og fólk, tú hevði roknað við, halda seg burtur. Tann hjálpandi hevur eitthvørt í sær, sum ger, at viðkomandi kann ikki lata vera við at hjálpa. Har er ein ósagdur ljómbotnur ella afturljóð.

- Vit hava øll møguleika at venda okkum til tann syrgjandi og spyrja, hvussu tey hava tað. Tær nýtist ikki at koma við nøkrum, tingi, mati ella øðrum. Tú følir inn at sálini, hvussu ringt tann syrgjandi hevur tað, tú fær veruliga ilt, og pínan, viðkomandi situr við, streymar ímóti tær eisini. Men øll skulu vita, at tú fært nakað afturfyri eisini. Tú fært nakað fyri at geva nakað. Heilt einfalt eina uppliving, tú treyðugt vilt vera fyriuttan. Tað kostar nakað at tora, men tað kostar eisini ikki at tora. Og aftrar tú teg í fyrsta umfari, skalt tú kortini tora at taka stigið og seta teg í samband við tann, sum tú kanst hjálpa. Tað er ongantíð ov seint.

- Pínan missur styrkjuna um nakar orkan at lurta eftir tær. Vit eru ikki so ymisk, tá ið ræður um tær innastu kenslurnar. Tá eitur tað sorg, gleði, ótti, pína. Mátin sum vit tosa og hugsa uppá er sjálvsagt treytaður av tí samfelag vit liva í og hvussu tosað verður í familjuni, tú ert partur av. Hjálpin uttanifrá er ikki at forsmáa, nevniliga tí at viðkomandi ikki sjálvur er persónliga raktur av sorgini.

- Hugsjónin aftanfyri sjálvhjálparbólkar er, at fólk, sum hava upplivað eina stóra sorg eittnú og sum hava fingið eina ávísa frástøðu til sorgina, kunnu veita eina innarliga hjálp til tann, sum er í sorg beint nú. Tað er avgjørt ein vansi, um tey sum royna at hjálpa, ikki eru komin yvir teirra sorg. Í eini og hvørjari hjálp er ein roynd at hjálpa sær sjálvum. Ein hjálp í sorgini er eisini at bjóða seg til at gera eitthvørt saman við tí syrgjandi, ganga túrar saman ella annað. Og ikki helma í hóast viðkomandi í fyrsta umfari sýtir fyri at koma við.

> *»Eftir andlát og um jarðarferðina er stórur áhugi fyri teimum, sum hava mist. So verður tøgn, eingin spyr til tann syrgjandi«*

Hjálpandi hond

Seinnu árini hava skeið og fyrilestrar verið hildin í Føroyum um evnið: børn og sorg. Endamálið við hesum hevur verið at búgva fólk, lærarar, pedagogar og onnur betur út til at kunna hjálpa børnum, sum eru í sorg. Karen Heinesen heldur ikki, at tað er skilagott at seta seg í samband við børn uttan um foreldrini.

- Ein hjálpandi hond sum fer framvið foreldrini, um barnið hevur foreldur, setur barnið í eina loyalitetstvístøðu. Hinvegin kunnu fólk altíð seta seg í samband við foreldrini har bjóðað verður at hjálpa. Børn, sum syrgja eina systir ella beiggja, tora mangan ikki at siga frá sorgini fyri foreldrunum, tí tey eisini syrgja. Tað er ein heilt ólukkulig støða, tá ið foreldur ikki rúma børnini, sum eru á lívi, men bert tað deyða barnið. Hesi børnini eru í stórari sorg, tað er ógvuliga ringt hjá teimum at góðtaka, at foreldrini ikki rúma tey, tá ið tey hava mest brúk fyri teimum. Vit mugu bara vóna, at onkur sær tey.

Ein familja í sorg er í kreppu. Vit síggja mangan, at hjún fara frá hvørjum øðrum. Um ikki av álvara so mentalt.

- Gjógvin verður mangan ov djúp ímillum konuna og mannin, sum hava mist eitt barn, tí tey syrgja so ymiskt. Tey skulu ígjøgnum sorgina saman, men hava ymiskan máta at gera tað uppá. Kvinnan hevur tørv á at tosa og tosa um missin, meðan maðurin tigur og handlar. Hann fer kanska til skips sum skjótast, og tá ið hann kemur heim aftur, orkan hann ikki konuna, sum bara tosar um tann deyða. Hetta er klassiskt, sigur Karen Heinesen.

Minnast

Gáttin er mangan ógvuliga høg, tá ið tú skalt biðja um hjálp. Hjá nógvum er tað rættiliga eyðmýkjandi at ásanna, at tey hava brúk fyri hjálp.

- Hetta er ikki serliga serføroyskt. Soleiðis er alla staðni. Hinvegin haldi eg, at føroysk børn fáa eina uppaling, sum í stóran mun rúmar kensluligu síðuna av lívinum. Doyr onkur í familjuni, taka børn lut í jarðarferðini. Hetta síggja vit ikki aðra staðni í so stóran mun.

- Ein vanlukka er gott samrøðuevni í langa tíð, men tey sum syrgja eiga ikki at vera samrøðuevnið. Eitt eyðkenni fyri eitt lítið samfelag er, at kvinnur ikki rættiliga tora at greiða frá síni sorg, kenslunum rundan um tað sum er hent, tí tær eru bangnar fyri, at onnur fara at tosa um tað, tær hava sagt. Tær eru rætt og slætt bangnar fyri slatrinum.

Nógvar ferðsluvanlukkur í Føroyum seinnu árini hava kravt fleiri mannalív. Eitt hugskot, heldur Karen Heinesen er, at familjurnar, sum hava mist, koma saman fyri at tosa um, hvat hendi.

- Í byrjanini hava øll nóg mikið við seg sjálvan, men eftir at ein tíð er fráliðin er skilagott at koma saman at tosa um, tað sum hendi. Eg kann eisini væl ímynda mær, at ein bólkur av syrgjandi heitir á ein sálarfrøðing um hjálp.

Fleiri minningardagar teirra deyðu eru á hvørjum ári. Alla halgannadagur, tá ið vit minnast tey sum eru farin á sjónum, er gamal. Nýggjari eru minningardagarnir, tá ið vit minnast pinkubørn, sum eru deyð, og fólk, sum eru deyð í ferðsluni.

- At blómur verða lagdar út á støðini, har fólk hava latið lív í ferðsluni, er skilagott eftir mínum tykki. Fyri tann syrgjandi hevur tað ein ítøkiligan týdning, og blómurnar eru ein kenslulig áminning til okkum øll, sum ferðast á vegunum, um hvat sum kann henda. Hinvegin eri eg í iva um tað er rætt at hava fleiri minningardagar á hvørjum ári, sigur Karen Heinesen.

Felagsnevnari

Sorgarlinjan er ikki bráðfeingis kreppuhjálp, men til teirra, sum eftir eina tíð, framvegis syrgja djúpt og ikki síggja nakra vón fyri framman. Tað ber til at ringja til Sorgarlinjuna telefon 212380 mána-, miku- og fríggjakvøld millum kl. 19.00 til 21.00.

- Okkara fakkunnleiki ger, at vit tora at bjóða menniskjaligt samband. Aðrar fortreytir hava vit ikki. Fólkini, vit seta saman í bólkar, hava ein ella annan felagsnevnara, eitt nú at hava mist ein næsta knappliga. At missa ein eldri hjúnafelaga er eisini synd, men tað er líka sum meiri natúrligt, tá ið viðkomandi er komin til árs enn tá ið talan er um ungfólk. Vit eru noydd at vísa hesi frá okkum, um tey venda sær til okkara. Og eru tað ungfólk, vit ikki fáa hjálpt, tí sorgin er so nívandi, heita vit á viðkomandi um at venda sær til ein sálarfrøðing, sigur Karen Heinesen at enda í viðtali.

> *»Í eini og hvørjari hjálp er ein roynd at hjálpa sær sjálvum«*