

At síggja við hjartanum



At vera avvarðandi

»At síggja við hjartanum« er verkætlan, sum hevur til endamáls at varpa ljós á støðuna hjá avvarðandi hjá sálarsjúkum. Hesin bóklingur er partur av verkætlanini, sum eisini umfatar onnur átøk.

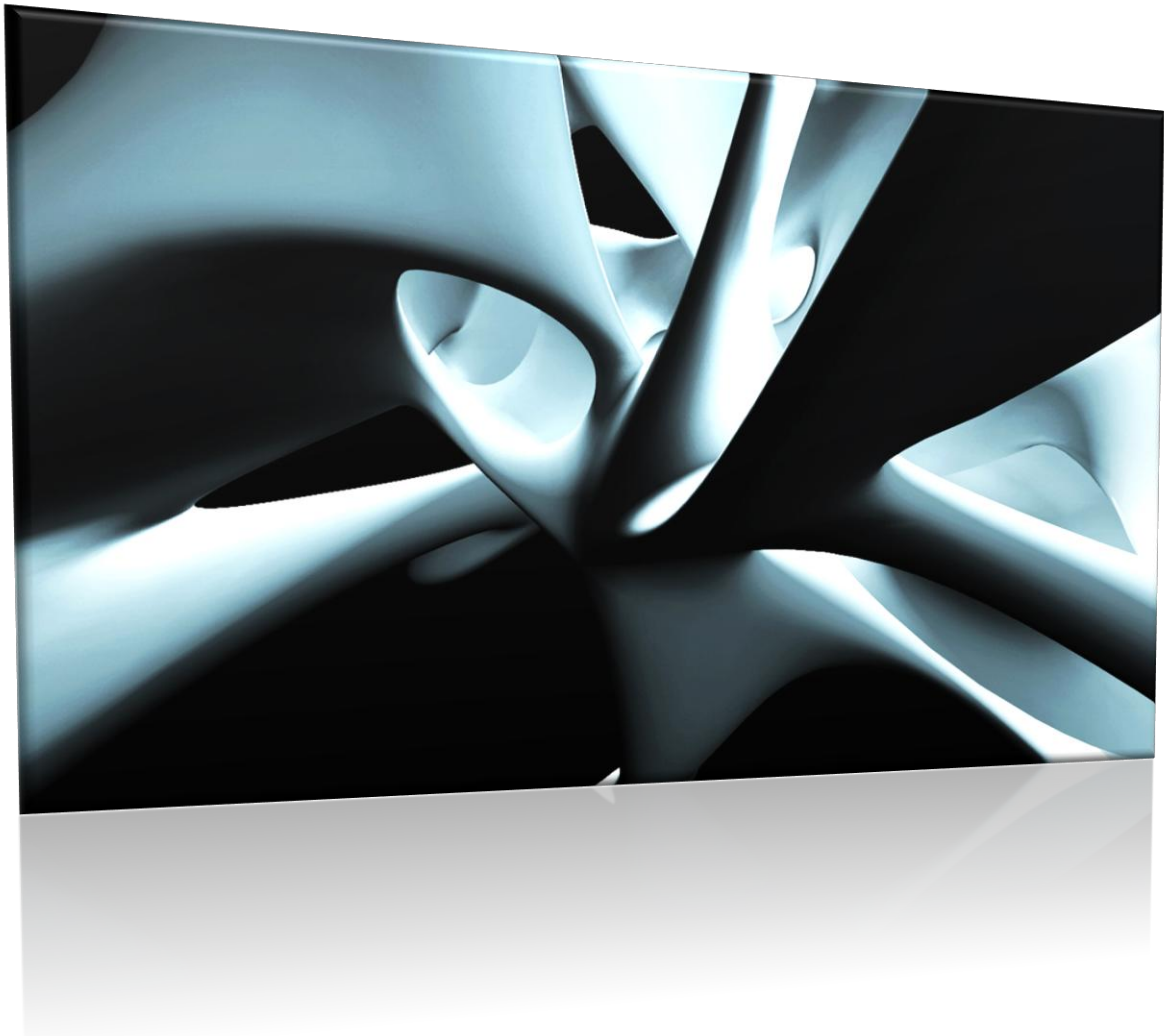
Í arbeiðinum við bóklinginum hevur ein ráðgevandibólkur við umboðum frá Stuðulstænastuni, Psykiatriska Deplinum og Sinnisbata tikið lut. Í ráðgevandi bólkinum vóru: Eyðun Huusgaard, Svenning av Lofti, Soffi Egholm, Æna Reinert, Oddbjørg Johansen, Maria Andreassen Hentze, Hildigunn Tausen, Fía Lamhauge, Ankey Nattestad, Karin á Heygum, Regin Jóanesarson, Ásla Poulsen og Ovild í Króki.

Skrivari: Guðrið Reinert Petersen

Hugskot, skrivað og lagt til rættis: Annlis Bjarkhamar

Innihaldsvirlit

At byrja við	4
At gerast avvarðandi	6
At fáa hjálp	7
At vera sædd, hoyrd og tikin við	8
Vitan skapar tryggleika.....	10
Opinleiki stóran týdning	12
At seta mörk	14
At rúma sorgini og koma til sættis.....	15
Fysisku karmarnir á Psykiatriska deplinum.....	16
Børnini – ein útsettur bólkur.....	17
At liva við tí	19
At koma fyri seg aftur	24
At enda.....	27
Uppskot til betringar	28
1. Samrøðubólkar til avvarðandi	29
2. Skeið til avvarðandi, fólk við sálarsjúku og starvsfólk innan økið.	30
3. Ráðgeving og hjásitarar	31
4. Samskipan – hvussu skapa vit eina heild?.....	32
5. Sálarheilsu upplýsing.....	34
6. At koma fyri seg aftur.....	35
7. Lóggávan á økinum	36
8. At verða sædd, hoyrd og fáa hjálp	37
9. Fysisku karmarnir á Psykiatriska deplinum.....	38
10. Politiskar hugsjónir og raðfestingar.....	39
Tøgnin er tað truplasta	40
Sonurin blómar á sín egna hátt	44
Tilvitanin ger at vit yvirliva.....	48



At byrja við

»Sum avvarðandi eru vit slett ikki til!« Soleiðis sigur ein mamma, sum í rættuliga nógv ár hevur havt ein sálarsjúkan son. Hon er ikki einsamøll, tí nógv av teimum 30 avvarðandi, sum hava tikið lut í hesi verkætlan, siga frá royndum, sum stuðla hennara útsøgn.

Á næstu síðunum fara mammur, pápar, systkin, makar og børn at siga sína søgu um tað at vera avvarðandi hjá einum við sálarsjúku. Við egnum orðnum lýsa tey ta ávirkan, tað hevur havt á teirra lív, gerandisdag, framtíðarvánir o.s.fr..

Frásagnirnar geva eina góða mynd av tí støðu nógv avvarðandi koma í, tá ið ein av teirra nærmastu fær sálarsjúku. Hóast tey avvarðandi, sum hava tikið lut, eru ógvuliga ymiskt, so hómast ein reyður tráður, sum gongur aftur í flestu frásagnunum.

Tað er ein væl goymdur veruleiki, sum tey avvarðandi seta orð á. Tey hava valt at siga sína søgu, tí tey vilja gera ein mun, vilja vera við til at varpa ljós á teir trupulleikar, sum tey, sum avvarðandi, og tey sálarsjúku stríðast við. Tey vilja fegin geva sínar royndir víðari til onnur og vera við til at skapa eitt kjak, sum møguliga kann betra um støðuna, tey og teirra nærmastu eru í.

Teirra vón er at lata eina hurð upp, sum alt ov longi hevur verið afturlatin.

Virkiætlanin lýsir royndirnar hjá 30 avvarðandi, og tí eiga vit at ansa okkum ikki at gera almennar niðurstøður um, hvussu tað er at vera avvarðandi hjá einum við sálarsjúku.

Endamálið er ikki at siga, at øll avvarðandi hava tað soleiðis, sum tað verður lýst á næstu síðunum, men uttan iva kenna nógv avvarðandi seg aftur í teimum viðurskiftum, sum verða lýst.

Tey avvarðandi teknaðu seg sjálvi til at taka lut, tá ið tey frættu um hesa virkiætlan, felags fyri tey var, at tey stóðu einum við sálarsjúku nær. Samrøðurnar við tey avvarðandi vórðu gjørdar í tíðarskeiðinum mai-juni 2008. Samrøðurnar vóru opnar, tí tað var sjónarhornið hjá tí avvarðandi, sum var áhugavert. Tað vóru teirra royndir, upplivingar og hugsanir, sum vóru støði undir samrøðuni. Samrøðurnar bóru brá av tí, sum fylti teirra hugaheim: »At skilja og hjálpa einum mennikjsa við sálarsjúku«

Fleiri av teimum avvarðandi, sum tóku lut, vístu á, at hendan samrøða var tann fyrsta, har tey høvdu møguleika at fortelja um sínar upplivingar. Hetta var fyrstu ferð, nakar var áhugaður í teirra søgu, tað var tí rættuliga trupult hjá fleiri teirra at hava fokus á sær sjálvum, tí tað vóru tey snøgt sagt ikki von við

Í bóklínginum royna vit á ymiskan hátt at lýsa støðuna hjá teimum avvarðandi.

Í fyrsta parti av bóklínginum lýsa vit við støði í samrøðunum, hvussu tað er at vera avvarðandi hjá einum við sálarsjúku. Næsti partur av virkiætlanini snýr seg um, hvørji átøk kunnu betra umstøður og tilboð til avvarðandi og fólk við sálarsjúku, og í triðja og seinasta parti fortelja vit í trimum greinum søgunar hjá nøkrum avvarðandi.

Tey, sum taka lut, eru dulnevnd, tað er uttan týdning, hvørji tey eru. Tað, sum er áhugavert, er tær royndir, tey hava gjørt sær, og tær hugsanir, sum eru sprettar úr hesum royndum.

Eg vil fegin takka teimum avvarðandi, sum hava tikið lut og fortalt sína søgu. Tað er mín vón, at tykkara royndir og mangan truplu støður kunnu vera við til at slóða fyri teimum broytingum, sum eru alneyðugar, tá tað kemur til betri umstøður og tilboð bæði til avvarðandi og fólk við sálarsjúku.

Annlis Bjarkhamar
Samskipari

At gerast avvarðandi

Tá sálarsjúka dagar undan hjá einum av tínum nærmastu, letur ein nýggjur og mangan ræðandi heimur seg upp fyri tær.

Fyrst av øllum skalt tú fyrihalda teg til tær broytingar, sum henda við tí menniskja, tú stendur nær. Tess tættari tú ert knýtt/ur at hesum menniskja, tess meira ávirka hesar broytingar teg. Tað er tyngjandi fyri teg sum avvarðandi at síggja broytingar í atferð, framburði, kenslulívi og hugburði hjá tí sjúka.

Nógv av teimum avvarðandi siga kensluborðið frá fyrstu tíðini, tá ið ein av teirra avvarðandi fekk álvarsligar sálarligar trupulleikar og mátti innleggjast á Psykiatriskur deild. Flestu teirra siga frá eini tíð við nógvum spurningum og fáum svarum. Tey siga frá ótryggleika og ráðaloysi.

Hví? - rungar innaní teimum. Hvussu kundi tað henda? Hvør kann orsøkin vera? Er tað mín skuld? Skuldarkenslan nívir, og tey leita eftir eini orsök.

Í okkara grannalondum verður sagt, at triðji hvør av okkum verður einaferð í lívinum avvarðandi hjá einum við sálarsjúku. Tað kann verða makin, barnið, foreldur ella onnur, ið standa okkum nær, sum fáa sálarligar trupulleikar.

Eftir at sjúkan er komin, er tað ikki longur ein sjálfvylgja, hvat tað inniber at vera mamma, maki ella barn.

»Tað, sum ger tað trupult, er, at tú hevur nógvar leiklutir, sum kunnu vera í stríði við hvønn annan. Eg var mamma, sum dótturin kundi líta á, men eg var eisini tann, sum trýsti og royndi at fáa alt at ganga og skuldi fáa hana í ymiskar viðgerðir.«

Foreldur at vaksnum barni

Á komandi síðunum lýsa vit ymiskar tættir, sum tey avvarðandi hava lagt dent á í samrøðunum.

Hesir tættir eru:

- At fáa hjálp
- At vera sædd, hoyrd og tikin við
- Vitan skapar tryggleika
- Opinleiki stóran týdning
- At seta mörk
- At rúma sorgini og koma til sættis
- Fysisku karmarnir á Psykiatriskum deplinum
- Børnini – ein útsettur bólkur

At fáa hjálp

Tað er ikki altíð, at tann sjúki ynskir hjálp ella veit, at hann hevur tørv á hjálp. Tað kann tí ganga rúm tíð, áðrenn hann kemur í viðgerð ella verður innlagdur. Tey avvarðandi hava møguliga sæð tekin, uttan at tann sjúki hevur viljað ásannað, at okkurt møguliga er galið. Væntandi sjúku-ásannanin hjá tí sjúka er hjá nógvum avvarðandi ógvuliga trupul, og tey eru ofta rættuliga slitin, tá ið tann sjúki endiliga fær hjálp.

»Sum mamma ivaðist eg, um eg kundi fara til lækna aftanfyri ryggin á dóttini, soleiðis at hon kundi fáa hjálp, men eg vildi so illa bróta tað álit, hon hevði á mær«

Foreldur at vaksnum barni

Ein onnur mamma lýsir eisini hesa tíðina, áðrenn dótturin ásannaði, at hon hevði tørv á hjálp, sum eina tíð, har tey bara vóru noydd at halda út.

»Vit hildu út, tí vit vóru noydd at halda út! Hvønn annan móguleika høvdu vit?«

Foreldur at vaksnum barni

Ábyrgdin hvílir rættuliga nógv á teimum avvarðandi. Tí hava tey tørv á atgongd til kunning og ráðgeving um, hvussu tey á besta hátt kunnu fara fram, tá ið ein av teirra nærmastu hevur tørv á hjálp vegna sáraligar trupulleikar.

»Tá tú hevur illgruna um, at okkurt er galið við barninum, má tað verða eitt stað, tú kanst venda tær til, fyri at fáa váttað ella avsannað, at nakað er galið«

Foreldur at vaksnum barni

Fleiri av teimum avvarðandi siga frá einum stríði fyri at fáa hjálp til tann sjúka. Fyri fleiri teirra var hetta stríð eitt tað tyngsta við at vera avvarðandi.

Avvarðandi eftirlýsa, at tað verður lættari at fáa hjálp, tá tørvur er á tí, og at tey verða tikin í álvara, tá tey saman við tí sjúka leita sær hjálp t.d. hjá kommunulækna.

»Kommunulæknaskipanin er sera tung at fáast við. Tú fært lítið og onki at vita og mást tí vera tilvitað sjálv, um tann sjúki skal fáa hjálp.«

Foreldur at vaksnum barni

»Tá eg havi ringt til kommunulæknan, tí babba hevur verið sjúkur vilja teir ikki koma, tí sum teir siga "tað er helst okkurt psykiskt".«

Vaksið barn

Nógv av teimum avvarðandi hava upplivað nógvar innleggingar. Fleiri teirra vísa á, at tað møguliga kundi verið sloppið undan hesum innleggingum, um tilboðini høvdu verið betri uttanfyri sjúkahúsværkið.

At vera sædd, hoyrd og tikin við

Tann móttøka, tey avvarðandi fáa, tá tann sjúki fær eitt viðgerðartilboð, ella tá hann verður innlagdur, er rættuliga avgerðandi fyri ta mynd, tey fáa av trupulleikunum hjá tí sjúka, og hjálpini, sum verður veitt honum. Tað er ómetiliga umráðandi, at tey, sum starvast innan økið, eru tilvitaði um júst hetta.

Ein góð móttøka skapar tryggleika hjá teimum avvarðandi og gevur eina vissu um, at hann er í góðum hondum, og eina vón um, at tann sjúki fær góða hjálp at koma seg aftur.

Flestu av teimum avvarðandi søgdu tíverri frá eini móttøku, sum lat tey eftir við óvissu, nógvum spurningum og einum iva um, hvat fór at henda tí sjúka.

»Eg minnist, hvussu hjálparleysur eg stóð. Mamma varð innløgð, og onki hendi, ongar samrøður, onki at lesa, ongar upplýsingar.«
Vaksið barn

»Tá gentan hevur verið innløgð, hava vit ongar upplýsingar fingið, hava bara sitið við óttanum og ivanum.«
Foreldur at vaksnum barni

»Tað er onki snakk, eg fekk onki at vita, mátti finna útav øllum sjálv.«
Vaksið barn

Tey avvarðandi ynskja at verða sædd og hoyrd við virðing fyri tí, tey eru, og at verða tikin við í viðgerðina av tí sjúka. At verða tikin við merkir fyri tey at fáa kunning og møguleika at ávirka tað, sum fer fram í viðgerðini og at geva sítt íkast til viðgerðina.

Tey vísa í samrøðunum á, at tey hava eina vitan, sum kann koma tí sjúka til góðar í viðgerðini. Tey kenna bakgrund, førleikar og hvussu sjúkan hevur hættað sær áðrenn innlegging. Tey vita, hvussu tann sjúki er, tá hann ikki er sjúkur. Tey kunnu við síni vitan og royndum vera við til at vísa á loysnir og gongdar leiðir.

»Ongin hevur nakrantíð spurt, hvussu sonurin er, tá ið hann er frískur. Eg vildi mett, at tað hevur týdning fyri viðgerðina at kenna hansara søgu.«
Foreldur at vaksnum barni

Fleiri av teimum avvarðandi vísa á, at starvsfólki vænta eina fatan av, hvussu tað er at hava ein sálarsjúkan avvarðandi. Hvussu nógv tað kann fylla í lívinum hjá tær sum avvarðandi, og hvussu umráðandi tað er, at starvsfólk innan økið viðurkenna ta truplu støðu, nógv avvarðandi eru í.

»Tað fyllir nógv allatíðina«
Vaksið barn

»Tað er ringt sum avvarðandi at síggja tey líða, tey eru sum dupult menniskju«
Vaksið barn

Tá tey avvarðandi seta seg í samband við heilsuverkið, er tað út frá einum ynski um at verða til hjálpar. Hóast hetta fortelja nógv teirra, at tey kenna seg avvíst í heilsuverkinum og viðgerðini sum heild. Vánaligt samskipti, manglandi kunning og tað at verða sett uttanfyri viðgerðargongdina er nakað av tí, tey siga frá. Tey kenna seg detta burturímillum, at teirra royndir, vitan og áhugi ikki hefur nakran týðning í viðgerðini av tí sjúka.

»Hann hevur annað uppiborið enn at liggja í eini song á deild 2. Um eg hevði sloppið fram at broytt tað, so gjørdi eg tað, men eg sleppi ikki fram at.«
Foreldur at vaksnum barni

»Tey á deildini vilja helst ikki síggja teg sum avvarðandi«
Foreldur at vaksnum barni

»Tú missir tamarhaldið, tá ið tey verða innløgð, tað er sum um, at nú eiga tit hann, og vit hava onga ábyrgd og ávirkan.«
Systir

»Tað ringasta við deildini er, at tú slett ikki verður sæddur. Eg havi ofta fingið kenslu av, at eg onki havi at týða har úti. Gud, hvat tað hevði gjørt gott við einum smíli ella herðaklappi, tí at tú vart so trúgvur at vitja«
Vaksið barn

»Tá tey arbeiða soleiðis á Landssjúkrahúsinum, kann tað innibera, at eg taki frástøðu til mítt barn, tí tað er alt ov trupult at vera partur av.«
Foreldur at vaksnum barni

Vælvitandi um, at tað kunnu verða umstøður, sum gera, at tey avvarðandi ikki eru beinleiðis partur av viðgerðini, so hava tey kortini tørv á at verða tikin í álvara, sædd og hoyrd. Í nøkrum førum hevur tann sjúki møguliga ikki givið loyvi at lata upplýsingar til avvarðandi, og hetta kann seta tey í eina trupla støðu, har tey eru avskorin frá at fáa vitan, sum er rættiliga avgerðandi fyri teirra leiklut sum avvarðandi. Tey kunnu t.d. hava spurningar um heilsustøðuna, og hvør hjálp kann veitast, uttan at fáa nakað at vita. Umráðandi er, at starvsfólk veita teimum avvarðandi ráð og vegleiðing um, hvussu ein slík støða kann handfarast, og at greiðar mannagongdir eru fyri, hvat avvarðandi kunnu fáa at vita, tá sjúklingurin ikki hevur givið sína játtan.

»Tað verður ikki hugsað um, hvat familjan hevur tørv á. Tá eg ringdi á psyk.deild, fekk eg at vita, at tey ikki kundu siga nakað, tí vit ikki vóru gift. Men í vikuskiftinum var eg góð nokk. Tá varð hann bara lessaður heim.«
Maki

At starvsfólk vísa áhuga fyri teimum avvarðandi og tí støðu, tey eru í, kann gera stóran mun fyri tey avvarðandi. At spurt verður um, hvussu tey hava tað og teirra meting av støðuni, at lurtað verður eftir teirra frásøgnum, og at teirra roydir verða viðurkendar, kann vera við til, at tey avvarðandi føla, at tey eru til.

Umráðandi er eisini at fáa greiðu á, í hvønn mun tey avvarðandi ynskja og kunnu taka lut, og hvørjar vánir tey hava til samstarvið.

»Havi ivast í, um tað eru nakrar mannagongdir, har deildin spyr, hvussu makin og børnini hava tað. Tey spyrja bara, um tú av tilvild tosar við onkran, sum tú kennir, sum arbeiðir á deildini.«

Maki

»Tað skuldi sjálvandi verið ein samrøða við avvarðandi, har tosað verður um sjúkuna og um kenslurnar, tú hevur í sambandi við kreppuna, tú ert komin í. Tað er týðningarmikið at føla, at tann einstaki verður virður, bæði tey sjúku og tey avvarðandi. Tað er sera umráðandi, at starvsfólk rúma hesum hopleysu avvarðandi, sum ikki vita, hvat tey skulu gera. Um vit høvdu møtt eini meira skipaðari skipan, hvødu vit sum avvarðandi helst eisini skipað okkum betri og kundu avgjørt, hvør hevði hvønn leiklut í familjuni.«

Systir

Umráðandi er eisini at veita hjálp, stuðul og ráðgeving til tey avvarðandi. Hendan hjálp má endurspeгла tað samband, tey hava við tann sjúka, hvønn tørv tey hava, og hvør støðan hjá teimum annars er.

»Sum avvarðandi havi eg ikki altíð havt so góðar upplivingar á deildunum. Minnst einuferð, at eg fekk boðið kaffi og sjokolátu á eini av deildunum, tað gjørdi gott, tá føldi eg, at eg hevði eina góða løtu við soninum. Um starvsfólk rúma foreldrunum, so hava tey tað so nógv lættari. Sum starvsfólk skalt tú vera varin og rúma og skilja tey avvarðandi. Eru tey avvarðandi trupul, lat tey so vera trupul.«

Foreldur at vaksnum barni

Vitan skapar tryggleika

Manglandi vitan, upplýsing og kunning til avvarðandi ger, at tey skapa sær sínar egnu ímyndir av tí, sum t.d. fer fram í viðgerðini, og av støðuni hjá tí sjúka. Tað er ikki vist, at hendan ímynd er í tráð við veruleikan. Upplýsing og kunning, sum økir vitanina hjá teimum avvarðandi, kann tí verða ein stór hjálp í tí støðu, tey eru í.

»Eg veit ikki enn, hvat tað er, sum gongur fyri seg. Tað virkar, sum alt er bara á royndarstøði, gev henni ein stoyt, riggar tað ikki, so geva vit henni bara nakrar tablettir.«

Vaksið barn

Kunnleiki til sjúkuna, sjúkukeyðkenni, viðgerð og útlit gera, at tey avvarðandi betri eru før fyri at skilja tann sjúka, ta viðgerð tey fáa, og tey kunnu eisini betri hjálpa og stuðla tí sjúka.

Tá sjúkan dagar undan, hava nógv avvarðandi ikki stórvegis vitan um sálarligar trupulleikar. Hjá nógvum teirra er hetta fyrstu ferð, tey eru í sambandi við ein sálarsjúkan. Tey avvarðandi vísa á, at tey fegin vilja vita, hvat tey skulu gera - bæði fyri tann sjúka, hvønn annan og seg sjálvan

»Tað hevði verið ómetaliga gott at prátað við onkran, sum visti, hvat hetta var fyri nakað. Eg hevði nógv ósvaraðar spurningar, tá pápi bleiv sjúkur, og havi tað fyri so vítt enn.«

Vaksið barn

»Tað hevði verið gott at havt eitt stað, har tú kanst fáa luft og fáa avklárað, at tað ikki er skyldan hjá nøkrum ávísam. Øll familjan er í kreppu og trongir til hjálp.«

Foreldur at vaksnum barni

»Tað er sera týðningarmikið við upplýsing um sjúkuna. Tað hevur týðning, at vit vita, hvat tað er, tí so eru vit ikki so bangin fyri tí.«

Vaksið barn

»Eg vil fegin vita, hvat eg skal. Hvussu skal eg tosa við hann? Nær skal eg taka hann fyri fult? Haldi eg honum føstum í nøkrum? Hvat skal eg?«

Systir

Ásetast mugu greiðar mannagongdir fyri, hvør kannar tey avvarðandi um hvat og nær. Kunningin má taka støði í tørvinum og fortreytunum hjá teimum avvarðandi.

Nøkur av teimum avvarðandi søgdu frá tí, sum hevði gjørt teimum gott í sambandi við, at ein av teirra nærmastu var komin í viðgerð. Tey søgdu eisini, at tey høvdu verið noydd at stríðst fyri at koma á tal við fakfólk innan økið, og onkur teirra var fyrstu ferð til samrøðu 18 ár eftir, at mamman varð sjúk.

»Til endan fekk eg samrøðu við psykiataran, hann gav mær ein hálvan tíma. Tað gav meira enn nakað annað. Tá fekk eg at vita, at eg ikki skuldi liva meg inn í hansara dreymaheim, at eg ikki skuldi greiða frá og káva útyvir allar hansara ranghugsanir og ákærur, at eg skuldi siga, at tað er í tínum høvdi, tað hevur onki við meg at gera. Tað var ein øgiligur lætti.«

Maki

»Eg royndi alla tíðina at finna orsøkir, tað var framúrskarandi at tosa við psykiataran, hann segði, at eg ikki skuldi leita eftir orsøkum. Tann samrøðan var frálík, hana skuldi øllum staðið í boði. Eg hugsaði um

dótturin kundi vera misnýtt, tók rúsevni, alt sum tú kundi hugsað tær mól í høvdinum. Tað var ræðuligt.

Foreldur at vaksnum barni

»Fyri kortum var eg til fyrstu samtalu yvirhøvir nakrantið við ein professionellan, tað eru 18 ár síðan, mamman bleiv sjúk. Eg fekk at vita, hvørja viðgerð mamma fekk, hvussu tú skalt fyrihalda teg, hvat tú ikki skalt taka ábyrgd av o.a. Tað var heilt ótrúliga gott. Hendan einmans samtala var heilt fantastisk. Tað skuldu øll fingið beinanvegin, ein avvarðandi verður sjúkur. Tú fært at vita, at tú ikki skalt vera terapeutur, tað er gott at fáa at vita.«

Vaksið barn

Eins og tað er munur á menniskjum, so er tað eisini munur á avvarðandi. Nøkur avvarðandi eru væl fyri og megna sjálvi at leita sær upp vitan og tilboð. Hesi eru eisini tey, sum biðja um ella krevja eina samrøðu við viðgerðan og soleiðis fáa ta vitan, teimum tørvar. Onnur avvarðandi eru verri fyri og hava ikki orku og førleika sjálvi at leita sær upp vitan og tilboð. Hesi tora heldur ikki altíð at seta seg í samband við viðgerðarstaðið og royna bara at koma ígjøgnum gerandisdagin.

Í samrøðunum við avvarðandi sást týðiligur munur á hesum báðum bólkum av avvarðandi. Tey, sum vóru væl fyri frammanundan sjúkan rakti, vóru betri fyri enn tey, sum vóru veik ella vóru blivin veik av at hava havt álsvarliga sjúku tætt at sær.

Av tí at ongar greiðar mannagongdir eru viðvíkjandi kunning og upplýsing, er tað støðan hjá teimum avvarðandi, sum ger av, hvør fær hvørji tilboð, og tað kunnu vit øll semjast um, ikki er nøktandi.

Tiboð um upplýsing, undirvísing og skeið eiga at standa øllum avvarðandi í boði, og øll eiga at hava móguleika at ognar sær ta vitan, teimum tørvar, fyri at megna leiklutin sum avvarðandi.

At fáa vitan um sjúkuna loysir ikki allar trupulleikar, men tað ger tað munandi lættari at skilja tað, sum hendir, bæði við tí sjúka, viðgerðini og í sambandinum millum teg og tann sjúka.

Opinleiki stóran týðning

Í einum lítlum samfelagi sum Føroyum, er sálarsjúka framvegis merkt av tøgnum og tabu. Tey sálarsjúka og tey avvarðandi eru ofta einsamøll við spurningum og upplivingum. Tað er ikki lætt at finna eitt rúm, har tú sum avvarðandi opið og natúrligt kanst tosa um, at ein av tínum nærmstu er sálarsjúkur. Myturnar og fordómarnar liva sum fyrsta dagin, og tað rinda bæði tey sálarsjúka og tey avvarðandi ein dýran og óneyðugan prís fyri.

Opinleiki – ella mangul uppá sama – er eitt lyklorð, sum gongur aftur í nógvum av samrøðunum.

»Tað er trupult at siga við onnur menniskju, at eg havi ein sjúkan beiggja.«

Systir

»Tað er so nógv tabu, at eg fái meg ikki at siga, at barnið hjá mær er skitzofrent.«

Foreldur at vaksnum barni

»At nøkur koma fram við, at tey eru sálarliga sjúk, kann gera, at onnur koma fram, so at tað verður meira opinleiki um sálarsjúku.«

Systir

»Eg havi altíð følt meg øðrvísi, tí tað ikki verður tosað um tað.«

Vaksið barn

Nøkur av teimum avvarðandi eru ógvuliga tilvitaði um týdningin, tað hevur, bæði fyri tey og tann sjúka at verða opin um sjúkuna.

»Eg havi verið opin um tað á teimum støðum, eg haldi, tað er umráðandi at vera opin um tað, í mínari familju og á mínum arbeiðsplássi.«

Foreldur at vaksnum barni

»Tá man velur at vera opin um tað, verður alt nógv lættari.«

Maki

»Stigmatiseringin er ikki fullkomin, fyrr enn vit taka hana inn at okkum sjálvum«

Maki

Tað er ongin ivi um, at neyðugt er at gera átøk, sum skapa størri opinleika í samfelagnum, soleiðis at tøgnin og tabuini verða brotin. Ein av teimum avvarðandi segði tað rættiliga væl, tá samrøðan kom inn á, hvussu hetta kundi gerast. Hon hevði tað hugskot, at ein herferð kundi gerast, sum bar heitið »Nevn meg við navni«. Endamálið var at upplýsa og seta orð á sálarsjúku og nevna tað við navni. Tá orð verða sett á, hvørvir trøllið og nógv av tí ræðandi, sum knýtir seg at tí at vera sálarsjúkur.

Støðan hjá teimum avvarðandi hevði verið lættari í nógvar mátar, um meira opinleiki var um sálarsjúku

»Eg royndi at fortelja fólki, hvussu ringt tað var. Onkur ringdi, men ongin kom á vitjan. Var í bindiklubba, ongin spurdi eftir dótrini, ongin nevndi hennara navn. Møtti grannum í SMS, har eg var saman við dótrini, tær komu ikki yvir at heilsa uppá. Vit kunnu betri fyrihalda okkum til eitt brotið bein hjá einum kriminellum enn til tað, at ein er sálarsjúkur.«

Foreldur at vaksnum barni

»Þill byggin visti það, men ongin spurdi um nakað. Eg skríggjaði eftir, at onkur spurdi meg um mammu.«

Vaksið barn

At seta mörk

At seta og virða mörk er trupult, men neyðugt, tá tú er avvarðandi hjá einum sálarsjúkum. Það er umráðandi, at tú ansar eftir tær sjálum. Nógv avvarðandi vilja gera alt, fyri at tann sálarsjúki verður frískur aftur, og taka ofta alt ov stóra ábyrgd á seg.

Hvussu nógv atlit skalt tú sum avvarðandi taka – hvar gongur markið? Hvussu kanst tú bæði taka atlit til tín tørv og kenslur, samstundis sum tú hugsar um tørvin og kenslurnar hjá tí sjúka? Er það loyvt at gera nakað gott fyri seg sjálvan, tá tann sjúki hevur það trupult? Hesar spurningar stríðast rættiliga nógv avvarðandi við.

Umráðandi er, at tey avvarðandi og tann sjúki kunnu tosa saman um tørvin hjá tí sjúka fyri stuðli og hjálp, uttan at tey avvarðandi gera hann ósjálvstøðugan og taka yvir. Tað kann verða trupult at finna eina javnvág, og fleiri avvarðandi eftirlýsa at fáa hjálp frá fakfólki til at finna hesa javnvág. Tey eru ósikkur um, hvørji krøv tey kunu seta til tann sjúka, um tey kunnu siga nei til tann sjúka, tí tey sjálvi skulu okkurt o.s.fr.

»Eg kundi hugsað mær, at onkur á Psyk. deplin segði við meg, at tú skalt ikki koma hvønn dag á vitjan. Kom bara tríggjar ferðir um vikuna, sjálvt um pápi tín ynskir vitjan hvønn dag. Ver heldur glað og nærverandi, tá tú ert her, heldur enn at koma hvønn dag. Tað er so skjótt, at eg sum dóttir komi so langt út, at eg koyri útav, uttan at eg sjálv varnist það.«

Vaksið barn

»Tað er týðningarmikið at spæla sín leiklut rætt, bæði sum avvarðandi og sum sálarsjúkur. Eg vil ikki í tann leiklut at skula fáa hana upp um morgunin, hon ynskir heldur ikki það, men tosa vit ikki um það, fellir hon aftur í leiklutin sum offur og barn.«

Maki

»Tað er trupult at vita, hvussu nógv eg kann blanda meg uppí, tá það snýr seg um vaksín fólk«

Systir

»Tað seinasta árið havi eg hugsað, hvussu eg skal fyrihalda meg til mammu. Tú ert ørg inn á hana, men tú ert eisini góð við hana. Hvar gongur markið fyri, hvat man ger fyri tey? Nær kann eg loyva mær at siga nei, og nær skal eg geva eftir? Eg verði ill, tá hon ringir allatíðina, men það er nokk, tí eg eri meira ørkymlað um, at hon er sjúk.«

Vaksið barn

»Tað hevði verið gott at fingið upplýst, hvat er gott fyri tann sjúka, so man ikki tekur ræði á lívi teirra.«

Maki

Nøkur av teimum avvarðandi eftirlýsa eitt sjálvsinnlit hjá teimum, sum eru sjúk, og at tey eisini kunnu taka atlit til familjuna, so at ikki alt gongur einvegis, og at tey avvarðandi altíð mugu taka atlit og vísa tolsemi. Onkur foreldur vísa á, at gott hevði verið, um arbeitt eisini var við slíkum undir viðgerðini hjá teimum sjúku, soleiðis at tey eisini fingi eitt innlit í, hvussu tað er at vera avvarðandi hjá einum við sálarsjúku.

»Dótturin er sera sjálvsøkin, skilir ikki ella vil ikki skilja støðuna hjá familjuni. Eg hugsar mangan um, at hon kemur heim og verður so væl viðfarin, men hon fyllir og flýtur og uppførir seg, sum um hon eigur alt.«

Foreldur at vaksnum barni

Nøkur fá av teimum avvarðandi hava tikið lut á skeiðum, sum eru fyri avvarðandi á Psykiatriska deplinum, og tey siga, at hesi skeið hava hjalpt teimum at seta mörk og at ansa eftir sær sjálvum. Gott hevði verið, um øll avvarðandi fingi tilboð um eitt slíkt skeið.

»Tað er frálíka gott at verða á skeiði, tí eg ánaði ikki, hvussu langt eg skuldi fara, tað er so skjótt, at tú koppar á, so at tú bráðliga verður tann sjúki.«

Vaksið barn

Tað snýr seg í stóran mun um at virða hvønn annan, geva rúm fyri hvørjum øðrum, og at seta greið mörk.

At rúma sorgini og koma til sættis

Tá sjúkan rakar, kenna nógv tað, sum um tey hava mist tann persónin, tey einaferð kendu, og hava fingið ein annan. Nógv syrgja hendan miss og samanbera tey við tey, tey vóru. Bæði minnini og dreyrnir standa í andsøgn til veruleikan

»Sjálvandi er tað ein sorg, at lívsleiðin hjá barninum verður ein onnur, enn eg hevði væntað og droymt um.«

Foreldur at vaksnum barni

»Eg havi eina djúpa sorg, og ongin hjálpir mær at viðgera mína sorg.«

Foreldur at vaksnum barni

Sum avvarðandi eru vit kensluliga knýtt at tí sjúka, og tað kann verða ómetaliga sárt at rúma teimum kenslum, sum eru knýttar at tí at síggja ein av tínum kæru stríðast við

álvarsliga sjúku. Nógv avvarðandi siga frá nógvum innleggingum, sum fevna yvir langa tíð. Hesi siga frá eini áhaldandi sorg, sum tey hava tørv á at fáa hjálp til.

»Allar kenstur eru skúgvaðar til viks, tí ongin er at hjálpa mær kortini.«

Vaksið barn

Hóast tað kann verða langur vegur hjá teimum avvarðandi at koma til sættis við, at ein av teirra er sálarsjúkur, so eru tað nøkur teirra, sum siga, at tað at koma til sættis varð eitt vegamót. At koma til sættis merkir ikki, at tey hava mist trúna á, at tann sjúki skal koma seg, men heldur merkir tað, at tey taka støði í tí veruleika, sum er beint nú og ikki honum, sum var áðrenn sjúkan kom. At koma til sættis er at arbeiða út frá teimum fortreytum, sum nú einaferð eru og fáa tað besta burturúr.

»Eg skal koma til sættis við, at mamman er sjúk. Hvat skal eg siga? Hvussu skal eg seta tað í mun til familju, samfelagið og vinfólk? Tað hevur verið trupult at vita, hvat eg skal gera við tað.«

Vaksið barn

Fleiri av teimum avvarðandi vísa á, at teimum tørva hjálp til at rúma sorgini og til at koma til sættis. Teimum tørva eitt forum, har møguleiki er at seta orð á tað, tey bera innaní sær, og at vera saman við øðrum avvarðandi, sum skilja teirra støðu. Tá orð verða sett á, er tað eisini eitt tekin um viðurkenning, og at tað er góðtikið at fáa sálarsjúku, vil ein av teimum avvarðandi vera við.

Fysisku karmarnir á Psykiatriska deplinum

Vit vita tað øll og hava verið varug við tað í nógv ár. Fysisku umstøðurnar á psykiatrisku deildunum eru stak vánaligar. Bíðað hevur verið í nógv á eftir hóskandi umstøðum til sálarsjúk, og øll tey 30 avvarðandi vísa á, at fysisku umstøðurnar á deildinum eru undir alt lágmark, og at tað átti ikki at funnið stað í okkara parti av vesturheiminum. Fleiri av teimum avvarðandi vilja vera við, at hetta er eitt tekin um, hvussu aftarlaga tey sálarsjúku verða raðfest í samfelagnum.

Fari her at lata tey avvarðandi við egnum orðum lýsa, hvussu tey síggja umstøðurnar, sum verða bodnar teimum sálarsjúku.

»Tú verður svakur av at vera har, er tú ikki tað áðrenn, so verður tú tað av at vera innlagdur undir hasum umstøðunum.«

Foreldur at vaksnum barni

»Forholdini á psykiatriska deplinum eru ræðulig.«

Systir

»Umhvørvið var trist, vart tú ikki tunglyntur, tá tú vart innlagdur, so bleivst tú tað av at vera har. Tað gjørdi sterkt inntrykk á eitt barn at

vera har. Eg fékk ekki sovið, tá ið eg hevði verið har á vitjan, tað mól í høvdinum og gjørði nógv fortred.«

Vaksið barn

»Tað var øgiligt, tá hann var innlagdur fyrstu ferð. Vit komu innum fyrstu dyrnar á Deild 2 og sluppu so ikki longur inn. Tað var akkurat, sum at koma inn í eitt kapell.»

Foreldur at vaksnum barni

»Tað var sum at koma í fongsul at vitja hana.»

Vaksið barn

»Psykiatriski deplin er gyseligur, tað er at vanæra fólk at leggja tey inn har.»

Maki

»Tað er ikki langt frá, at tú skuldi fingið Amnesty at hugt eftir hasum fonglsinum har niðri.»

Maki

»Húsið (psyk.depl) er forferdiligt, likist einum fonglsi. Børnini tíma ikki at vitja mammuna har.»

Maki

»Arkitektururin bendir á, at hetta er eitt fongsul. Líkamikið hvussu tú pyntar og heingir plakatir, so er hetta har, tú koyrir tey svøku, inn við teimum og snarar lykilin um.»

Maki

Børnini – ein útsettur bólkur

Tá mamman ella pápin verða sálarsjúk, ávirkar hetta børnini. Tey verða noydd at fyrihalda seg til eina røð av viðurskiftum, tey ofta ikki eru búgvín til. Børn eru sárbar, og við sjúkuni hjá foreldrunum taka tey stóra ábyrgd heima við hús. Teirra trúfesti móttvegis foreldrunum ger, at tey aloftast bera sínar tankar og kenslur fyri seg sjálvan, og tí kann verða trupult at fáa eyga á, at hesi børn hava tørv á hjálp og stuðli.

»Tað hevur stóran týdning, at vaksín fortelja børnunum, at tað ikki er teirra ábyrgd«

Vaksið barn

Sálarligu trupulleikarnir hjá foreldrunum fylla nógv í hugaheiminum hjá børnunum, og kunnu hesi børn lættliga fáa eina fatan av, at tað er okkurt, tey hava gjørt ella sagt, sum ger, at foreldrini eru vorðin sjúk. Tey fáa ikki altíð neyðuga kunning um støðuna hjá sjúku foreldrunum og eru tí ofta latin til sínar egnu ímyndir av støðuni.

Angist, skuldarkensla, tabu, ov stór ábyrgd ov tíðliga og einsemi eru hugtök, ið ganga aftur, tá børn við sálarsjúkum foreldrum greiða frá sínum uppvøkstri. Fáa hesi børn ikki hjálp og stuðul, setur hetta eisini spor eftir sær í vaksna lívinum.

»Tað er øgiliga ringt sum barn at verða flov av tí persóni, tú ert allarbest við.«

Vaksið barn

»Tá mamma var innløgð, var hon bara burtur, og tað var øgiliga dramatiskt fyri eitt barn. Eg visti ikki, hvar hon var send. Tá hon kom heim, var hon ein onnur, hevði stutt hár. Eg ímyndaði mær, at tað var, tí hon hevði fingið elektrosjokk, og eg ímyndaði mær alt møguligt um tað. Hevði eg bara kunnað tosað við onkran um tað, so hevði eg ikki havt hesi stóru gloppini í minninum, tí eg havi fortrongt nógv.«

Vaksið barn

»Skommin er ring. Sum barn veit man jú ikki, at tað er ein sjúka. Eg bar tað við meg sjálvan. Kláraði ikki at fortelja konuni, at mamma var sjúk, ikki fyrr enn hon fyrstu ferð skuldi mæta henni. Konan var tann fyrsta, eg fortaldi tað fyri, tá gjørdist tað lættari«

Vaksið barn

Tey avvarðandi, sum hava tikið lut í samrøðunum og eru vaksin upp við einum sálarsjúkum foreldri, greiða øll frá, at tað hevur sett spor eftir seg. Tey siga, at tað er sera umráðandi við átøkum, sum taka atlit til børnini hjá sálarsjúkum.



At liva við tí

Nógv avvarðandi er ógvuliga samkennandi – tað vil siga, at tá tann sjúki hevur tað trupult – hevur tann avvarðandi tað eisini trupult. Í slíkum førum er lætt at gloyma seg sjálvan og verður tað sálarstöðan hjá tí sjúka, sum eisini ger av, hvussu tú sjálvur hevur tað. Lívsgóðskan hjá tí avvarðandi er tætt knýtt at lívsgóðskuni hjá tí sálarsjúka. Áhaldandi innlivan í heimin hjá tí sjúka kann verða ógvuliga slítanadi.

»Tað var tann lættasta tíðin, tá hann var innlagdur. Tá hann kom heim, máttu vit laga okkum til hansara alla tíðina. Góðir dagar hjá teimum sjúku er, sum at fáa ein sóldag, tá er allur veturin gloymdur.«

Maki

»Tað er ótrúligt, so nógv vit klára, og ongin veit, hvussu tú hevur tað, tú goymir tað sum longst. Eg mátti taka mær av øllum heima, veit ikki, hvussu eg havi klárað tað. Tú raðfestir børnini, frítíðina hjá teimum, mat, klæðir, arbeiði, sjúkan mann og so var onki eftir til mín.«

Maki

Álvarslig sálarsjúka inniber ofta, at tú sum avvarðandi ikki veitst, hvat tann komandi dagurin inniber. Tað kann verða, at tað verður ein góður dagur, men móguleiki er eisini, at tað fer at ganga minni væl. Nógv liva dagliga í eini stöðu, har tey bara bíða eftir næstu kreppu. Tey gleðast sjálvsagt tá tey hóma framgongd, men kortini liggur stúranin har allatíðina.

»Tú ert noyddur at vera frammanfyri tíðina, altíð klárur til tað óvæntaða.«

Vaksið barn

Tey avvarðandi eftirlýsa at fáa hjálp til at liva við tí, tey vilja fegin hava amboð til at megna gerandisdagin og lívið saman við tí, sum er sjúkur.

»Eg eri bangin, tá eg veit, at hann hevur tað ringt. Tað hevði verið gott at fingið hjálp til ikki at verið bangin.«

Maki

»Familjan skuldi fingið hjálp. Tað hevði verið gott at tosa um tingini, og at tú fekst nøkur amboð, so tú kanst læra at liva við tí og læra at skilja frá, so tað ikki fyllir so nógv. Tú skalt rúma fleiri persónum, sum er sami persónur. Tað hevði verið gott at tosað við fakfólk fyri at vita, hvat eg skal gera, ella hvar markið skal setast, tá dótturin sendir ljót sms og er ófantalig við meg.«

Foreldur at vaksnum barni

»Tað hevði verið gott at vita, hvussu man kann liva við tí.«

Foreldur at vaksnum barni

»Tú gongur sum avvarðandi allatíðina og ert bangin.«

Foreldur at vaksnum barni

»Tað er ræðuligt at liva so tætt at einum sálarliga sjúkum, tú ert fastlæstur, tú sleppur ongan veg og torir ikki at gera nakað.«

Maki

»Eg stúri fyri, tá konan kemur heim, eg kann ikki hava ov nógvar vónir, men taka ein dag í senn.«

Maki

»Nú havi eg sjálvandi vant meg meira við tað, men tað er sum at ganga á eini línu. Eg taki ein dag í senn og eri allatíðina uppmerksom. Havi eg ikki tosað við hann ein dag, so hugsji eg nógv um, hvussu hann hevur tað. Tað er ógvuliga tyngandi at hava hann heima. Tey stýra nógv, og tað er allatíðina neyðugt at taka atlit.«

Foreldur at vaksnum barni

»Eg má altíð laga meg eftir, hvussu hon hevur tað. Royni at taka alt, sum tað kemur. Tað er trupult at seta mørk og siga nei, tí hon kann ikki vera einsamøll ov leingi, klárar akkurát, at stuðlarnir fara heim kl 15, og eg komi heim kl 16. Tað hevði verið gott, um stuðlarnir kundu tikið meira atlit til okkara gerandisdag.«

Maki

»Tað, eg sakni nú, er frælsi. Eg fái illa verið til arbeiðis heilan dag, tí eg má syrgja fyri, at hon er onkrastaðni. Hon hevur stuðlar, men tá teir eru farnir, vil hon hava meg heim.«

Maki

»Eg vil gjarna vita, hvat eg skal? Hvussu skal eg tosa við hann? Nær skal eg taka hann í álvara? Haldi eg honum føstum í nøkrum? Hvat skal eg? Eg vil gjarna vita!!«

Systir

Avmarkaðu tilboðini til folk við sálarsjúku ger, at tey avvarðandi hava ógvuliga stóran leiklut í lívinum hjá teimum, og at tey avvarðandi í stóran mun taka ábyrgd, sum uttan iva eigur at liggja hjá almennu myndugleikunum. Okkara samfelag átti at verið bygt á ta súlu, at tey, sum á einhvønn hátt eru komin soleiðis fyri vegna sjúku, at teimum tørvar hjálp frá samfelagnum, eiga at fáa hana, og at tað eigur at verða møguligt at skapa sær eitt gott lív, hóast førleikarnir eru skerdir. Men soleiðis er ikki altíð hjá teimum sálarsjúku og teirra avvarðandi.

Tey avvarðandi eru trygdarnetið hjá tí sjúka, tá hjálpin/samfelagið svíkur, og tað er ikki so sjáldan, at tað hendir. Tey avvarðandi hava upplivað, at teirra nærmastu hava verið útskrivaði til onki, at tey hava havt trupult við at fáa figgjarligan stuðul, og at ongi

tilboð eru til teirra. Eisini kann long tíð ganga frá tí, at tey hava gjørt vart við, at tørvur er á stuðli ella líknandi, til tann sjúki fær ta hjálp, honum tørvar, og tá er tað ofta so lítið, at tað ger lítlan og ongan mun.

Tey avvarðandi verða meira ella minni tvungin til at taka eina ábyrgd, sum fer langt út um tað at vera í familju.

»Eg kann ikki sleppa, tí hvør tekur yvir?«
Vaksið barn

»Eg haldi út, tí eg eri noydd at halda út.«
Foreldur at vaksnum barni

»Familjunetverkið er alt avgerðandi. Eg veit ikki, hvar mamma hevur verið í dag, um hon ikki hevði havt okkum.«
Vaksið barn.

»Mamma hevur ofta verið útskrivað, tá hon slett ikki er klár at koma heim, og so mugu vit taka um endan. Útskrivað, hvat so? Ongin fylgir upp uppá viðgerðina. Tey fáa onki bjóðað. Tú kennir teg hjálparleysan, tú veitst ikki, hvar tú skalt fara?«
Vaksið barn

»Gentan varð útskrivað, uttan at nakað varð sett í verk. Hon varð útskrivað, so hoyrdu vit ikki meira. So lá ábyrgdin á foreldrunum.«
Foreldur at vaksnum barni

»Tað riggar ikki, tá tey verða útskrivaði. Tey verða útskrivaði til onki. Vit eru bundin á hond og fót, vit sleppa ikki í feriu, ikki í vikuskifti, snøgt sagt onki. Hann kann onki sjálvur, er sum ein stórir nýfðingur.«
Vaksið barn

»Eg eri so troytt av at skula taka ábyrgd. Eg kann stuðla og leggja oyra til, men eg eri ikki fakfólk.«
Vaksið barn

»Tað má vera soleiðis, at alt er skipað, áðrenn tey verða útskrivaði. Heimahjálp, stuðlar o.s.fr...«
Vaksið barn

Tað sigur teg sjálv, at tá so stór ábyrgd hvílir á teimum avvarðandi, so hevur hetta stóra ávirkan á teirra gerandisdag og lív. Tey fáa illa livað teirra egna lív, og tað ávirkar tey bæði kensluliga, fíggarliga o.s.fr. Tey avvarðandi eftirlýsa eini heildarætlan, har ásett verður, hvat tann sjúki hevur tørv á og rætt til, og hvør hevur ábyrgd av at veita hesi tilboð, ábyrgd av at fylgja upp og samskipa tilboð og stovnar, sum eru á heilsu- og almannaøkium. Fleiri teirra vísa á, at alt ov lítið samstarv er millum

heilsu- og almannamyndugleikar. Hetta merkir, at ongin heild er í teimum tilboðum, sum verða givin, og tí fær tann sjúki ikki ta hjálp, hann hevur tørv á.

Tá ein sálarsjúkur kemur í viðgerð, er neyðugt í nógv størri mun eisini at taka liviumstøðurnar hjá honum og familjuni við í viðgerðina. Leggjast má til rættis soleiðis, at tey avvarðandi og tann sjúki í minst møguligan mun skulu verða fyri fíggjarligum bakkasti orsaka av sjúkuni.

»Tú verður settur langt aftur í inntøku, tí makin er innlagdur, og tú fært onga hjálp frá almannastovuni. Tað átti at verið greiðar reglur um, hvønn rætt tú hevur til peningaligan stuðul, tá onnur inntøkan hvørvir orsaka av langtíðar sjúku. Peningaviðurskiptini hava verið tað truplasta. Eg havi ábyrgdina og má nú arbeiða dupult, fyri at vit skulu yvirliva.«

Maki

»Tað hevur týðning at styrkja økið við sosialráðgevum, sum kunnu vera millumlið millum avvarðandi og t.d. almannastovuna. Tað er týðningarmikið, at vit fáa kunning um ymiskar skipanir, tí eg veit ikki, hvørji rættindi maðurin hevur.«

Maki

»Hava avvarðandi og tey sálarsjúkui nøkur rættindi? Hvør upplýsir um hesi rættindi, og hvør ansar eftir, at hesi rættindi verða hildin? Tað einasta vit ynskja er virðing.«

Foreldur

»Tað var trupult at fáa lummapengar til hansara. Eg tosaði við eina á Almannastovuni, tað kendist, sum vóru vit hennara fíggindar. Tað er so óvirðiligt fyri ein drong í 20unum ikki at hava nakrar pengar. Tað tók hart uppá meg at skula berjast fyri tí. Um vit ikki vóru so væl fyri, so veit eg ikki, hvar hann hevði verið í dag.«

Foreldur

Tað má ikki koma fyri, at fólk verða útskrivði til onki. Greiða má verða fingin á, hvat tey hava tørv á, og hvør hevur ábyrgdini av teimum, tá tey verða útskrivaði og ikki eru før fyri sjálvi at taka hesa ábyrgd. At tey eru vorðin sjúk, kann hjá nøkrum innibera, at tey hava tørv á serligum fyriskipanum fyri at koma fyri seg aftur. Hetta kann verða bústaðartilboð, vart starv, stuðul til praktisk viðurskiptið o.s.fr. Tey avvarðandi sakna eitt samspæl og samanhag millum viðgerðina á sjúkrahúsinum, eftirviðgerð, sosial psykiatriks tilboð og onnur tilboð, sum kunnu menna førleikarnar og lívsgóðskuna hjá tí sjúka.

Hetta má gerast sum ein partur av viðgerðini, soleiðis at fólk ikki bara verða útskrivði til tey avvarðandi at taka sær av. Uppgávur, sum tey avvarðandi ofta mugu taka á seg, eru at vera sosialráðgevi, stuðul, heimahjálpi, hava eftirlit við heilivági og heilsustøðuni sum heild. Hetta er ikki eitt átta tímar arbeiði, tá tey ikki eru saman við tí sjúka, ja so hava tey bakvakt.

»Tað er trupult, tí man skal bæði verða pedagog, sosialráðgevi og foreldur. Omaná hetta er skelkurin. Tað var so ringt, frá at vera eitt skilafólk til at gerast skerdur. Eg eri altíð bundin. Eg kann ikki tveita sovorði yvir á onnur. Eg havi kempað alt tað, sum eg havi kunnað.«

Foreldur at vaksnum barni

»Eg kundi hugsað mær at vita, hvar eg skal venda mær, tá tað gongur galið, tí eg eri samskiparin í lívi hennara. Eg royni at vera tilvitað um ikki at ringja allatíðina, so signaleri eg, at eg ikki líti á hana. Tað hevði verið gott at fingið at vita, hvat er leikluturin hjá mær, nær skal eg vera í hvørjum keppi.«

Foreldur at vaksnum barni

Leikluturin hjá teimum avvarðandi knýtir seg ofta at tí tíðarskeiðinum, har tann sálarsjúki hevur tað truplast, har tað er allamest tørvur á stuðli og hjálp. Tá hendan hjálp ikki kemur av sær sjálvum, verður steinur lagdur omaná byrðu hjá teimum avvarðandi.

Tey eftirlýsa møguleikanum bara at verða foreldur, maki, og systkin hjá tí sjúka og ikki noyðast at taka allar møguligar aðrar uppgávur á seg, bara tí ongin annar ger tað. Tað er í sær sjálvum ein stór uppgáva at fáa varðveitt eitt gott samband, vísa umsorgan og verða ein nátturligur partur av lívinum hjá tí sjúka. At noyðast at stríðast við almennar mynduleikar omaná alt tað ger, at tað er ómentálga strævið at verða avvarandi.

Nógv avvarðandi taka hesa ábyrgd á seg, tí tey hava onki val. Teirra kensluliga tilknýti til tann sjúka ger, at tey ikki bara kunnu standa á síðulinjuni og hyggja at, meðan tann sjúki dettur niðurimillum í samfelagnum. Spurningurin er, um ikki politisku- og almennu myndugleikarnir gera sær dælt av hesum og lata tey avvarðandi loysa eina uppgávu, sum teir i veruleikanum eiga.

Nógv avvarðandi koma eisini hartil, at tey verða noydd at trekkja seg aftur, tí uppgávan verður ov umfatandi, og verða tey tí sett í ta truplu støðu at verða noydd at velja í hvønn mun, og um tey skulu verða partur av lívinum hjá tí sjúka.

»Eg hevði ábyrgd av at lofta mammu, um nakað hendi. Men nú havi eg slept hesi ábyrgdini. Eg má ansa eftir mær, tí ma eg velja foreldrini frá.«

Vaksið barn

At koma fyri seg aftur

»Einasta ynski, eg havi, er, at dótturin kann fáa eitt nøkulunda normalt og stabilt lív.«

Foreldur at vaksnum barni

Nógv av teimum avvarðandi siga frá einum ynski um, at maðurin, dótturin, foreldrini skulu koma fyri seg aftur og fáa eitt lív, sum gevur meining. Tey vísa tó á, at fortreytirnar fyri, at hetta kann lata seg gera, ikki altíð eru til staðar, og tí er tað trupult hjá teimum við sálartrupulleikum at endurvinna førleikar og skapa møguleika fyri einum góðum lívi.

Ein av teimum avvarðandi helt fyri, at tað var truplari hjá teimum sjúku at koma fyri seg aftur enn at vera sjúkur.

Fleiri av foreldrunum, sum hava børn í aldrinum 18 til 30 ár, eftirlýstu tilboð til teirra børn, sum kann hjálpa teimum at koma seg aftur. Tey eftirlýstu bústøðum, útbúgvingartilboðum, arbeiðstilboðnum og tilboðum, sum kann menna teirra sosialu førleikar, soleiðis at tey megna at vera millum onnur. Flestu teirra hava ongi tilboð, nøkur teirra fáa stuðul nakrar fáar tímar um vikuna. Men trupult er at fáa eyga á, hvat endamálið við hesum stuðlum er, og hvørjum arbeið verður við.

»Dótturin heldur, at tað var betri, at hon var deyð, hon kennir, at lívið er liðugt.«

Foreldur at vaksnum barni

»Eg føli, at tú ert noyddur at taka av teimum tilboðum, sum eru. Eg seti ongi krøv, tí eg veit, at tað ikki eru nøkur serlig tilboð. Men um tilboðini eru tey røttu fyri hann, ivist eg í. Tað er eitt sindur tilvildarligt tað heila.«

Systir

»Tey skuldu sjálvsagt fingið hjálp til at fáa sítt egna. Tað skuldi verið onkur, sum hevði dagligt samband við tey, soleiðis at tey ikki føla, at tey verða slept. Hann hevur ein sterkan vilja og skuldi havt eitt arbeiði, har hann kann brúka tað, hann hevur lisið, har hann fær uppgávur, sum hann kann megna.«

Foreldur at vaksnum barni

Nærum øll tey avvarðandi eftirlýstu tilboðum, sum kundu verða við at hjálpa teimum sjúku at skapa sær ein sjálvstøðugan gerandisdag og virðiligt lív.

»Eg kundi hugsað mér, at onkur kom og hjálpti henni at verða meira sjálvbjargin.«

Maki

»Mamma hefur ekki eitt virðiligt lív.«

Vaksið barn

»Hann hefur törv á at búnast í samband við nokkur ting, hann klárar ekki rættiliga at liva upp til, hvat samfelagið, arbeiðið, parlagið krevur av honum. Hann hefur hug at hoppa av, men hann má sjálvur ígjøgnum ta pínuna at koma yvir egoismuna, knýta bond við onnur menniskju, at vera nakað fyrri onnur menniskju. Eg veit, at hann er mentur nógv, síðan eg gavst at taka yvir.«

Maki

Tann myndin, tú hefur av einum menniskja, ger í stóran mun av, hvørjir møguleikar hetta menniskja hefur. Møguleikarnar fyrri at koma seg eftir sálarligar trupulleikar eru í stóran mun treytaðir av samfelagum. Rúmar samfelagið tær? Hvørji tilboð standa tær í boði? Ganga hesi tilboð hond í hond og hava tey sum endamál, at tann sjúki skal koma fyrri seg aftur?

Tey avvarðandi vilja verða við, at ein slagsíða er í viðgerðini - heilivágur stýrir / fyllir ov nógv, meðan samrøðu-viðgerð og annað í alt ov lítlan mun verður bjóðað teimum sjúku. Tey ynskja eina javnvág, har viðgerð við heilivági gongur hond í hond við øðrum tilboðum. Tað verður í ov lítlan mun tikið støði í tí lívi, sum tað einstaka menniskja livir. Sjúkan fyllir so nógv, at lívið hvørvur. Málið má verða at virka saman við tí sjúka og teimum avvarðandi fyrri at finna ein hátt at geva tí sjúka møguleika at koma seg og liva eitt lív út frá egnum fortreytum, dreymum, ynskjum og tørvi.

»Tað hefur týðning ikki bara at viðgerða sjúkuna, men at tey fáa eitt lív. Eg trúgvi, at til ber at koma langt við at minka um heilivágin og heldur hjálpa teimum at fáa innihald í lívið og fáa terapi.«

Foreldur at vaksnum barni

»Hetta er eitt ungt menniskja, so sjálvandi stríðist eg fyrri, at hann skal fáa eitt so gott lív sum gjørligt. Eg sakni, at hann fær terapeutiska viðgerð.«

Foreldur at vaksnum barni

Tað hevði lætt munandi um hjá teimum avvarðandi, um teirra nærmastu fingur tilboð, sum vóru skræddaraseymaði til teirra, og har málrættað varð arbeitt við tí í huga, at tey sjúku skulu koma fyrri seg aftur. Hóast tað kann taka tíð hjá sálarsjúkum at koma fyrri seg aftur, og vandi er fyrri afturstigum, so er umráðandi, bæði fyrri tann sálarsjúka og tann avvarðandi, at varðveita vónina og trúna á, at okkurt gott er í væntu.

Hvat skal til, fyrri at sálarsjúk koma fyrri seg aftur? Hetta er ein spurningur, sum avvarðandi seta sær sjálvum, og sum eisini er rættiliga avgerðandi fyrri støðuna hjá nógvum av teimum avvarðandi. Onki einfalt svar er, tí tað, sum kann hjálpa einum

sálarsjúkum, er ekki vist tað, sum hjálpir einum øðrum. Kortini eiga øll tilboð til tey sálarsjúku at taka støði í hesum spurningi, tí tað má verða endamálið við viðgerð, stuðlum o.ø. tilboðum.

Vit hava sjón fyri søgn, hvat hendir, tá tilboðini ikki eru til staðar. Á Psykiatriska deplinum eru eini 20 sálarsjúk, sum bógva har, tí samfelagið ikki hevur megnað at veita nøktandi bústaðartilboð og móguleika at koma út aftur í samfelagið.

»Tað hevur stóran týðning, at man ikki er innlagdur á Psykiatrisku deild fyri lívstíð. Tað er ræðuligt at konservera fólk, sum tey gera. Ein skomm fyri samfelagið. Tað er ræðuligt, at tey verða langtíðar innløgð, tí tey missa allar førleikar og vónina.«

Svigarinda

Tess størri dentur verður lagdur á móguleikan at koma fyri seg aftur, tess minni hvílir byrðan og ábyrgdin á teimum avvarðandi at skapa sálarsjúkum eitt gott lív – tí tað megna tey sjálvi.



At enda

Sum avvarðandi sleppur tú neyvan undan teimum kenslum, hugsanum og stúranum, sum á ein ella annan hátt eru náttúrligur partur av tí at vera avvarðandi hjá einum við sálartrupulleikum. Tú sleppur heldur ikki undan, at tað ávirkar teg, tína familju og tín gerandisdag, tá ein av tínum nærmastu gerst sálarsjúkur. Tað vita tey avvarðandi, og ongin av teimum 30, sum hava tikið lut, ynskja at sleppa undan. Tað, tey ynskja sær, er vitan, amboð og skipanir, sum kunnu verða teimum og tí sjúka til hjálpar, tá tørvur er á tí.

Tað er trupult at vera kensluliga knýttur at einum menniskja við sálarsjúku, men tað kann gerast ógvuliga tyngjandi og slítandi at vera avvarðandi, tá vitanin, amboðini og rætta hjálpin ikki er tøk til tín sum avvarðandi og tann sjúka. Lívsgóðskan gerst snøgt sagt vánalig.

Hetta kunnu vit staðfesta eftir teimum samrøðum, sum hava verið. Tey avvarðandi vísa á, at tey sum avvarðandi í alt ov lítlan mun verða hoyrd, sædd og tikin við, tey fáa lítla og onga upplýsing, kunning ella amboð, sum hjálpir teimum í teirra nýggja leikiluti sum avvarðandi hjá einum sálarsjúkum. Nógv seta spurnartekin við viðgerðina, sum verður givin tí sálarsjúka, og vísa á, at tilboðini í samfelagnum til sálarsjúk eru alt ov fá, og at tað er alt ov trupult fáa ta hjálp, sum tørvur er á. Alt hetta tilsamans ger, at nógv avvarðandi eru ógvuliga sperd og ofta latin til sín sjálvs við stórari ábyrgd fyri tí sálarsjúka.

Á Psykiatriska Deplinum eru broytingar ávegis, sum geva boð um betri tíðir fyri fólk við sálarsjúku og teirra avvarðandi. Vit heilsa øllum betringum vælkomnum, og tey, sum slóða fyri, eiga rós uppiborið. Kortini er ongin ivi um, at tað er neyðugt við rættuliga grundleggjandi broytingum – ikki bara á Psykiatriska Deplinum – men í samfelagnum sum heild, um tey sálarsjúku og tey avvarðandi skulu fáa nøktandi tilboð og ein móguleika at liva eitt gott og virðiligt lív.

Hesin bóklingur er okkara íkast – og vónandi kunnu orðini hjá teimum avvarðandi eggja og skunda undir tær broytingar, sum eru ávegis, og vera við til at seta gongd á nýhugsan og frambrot innan økið. Tí tað er alneyðugt!

Uppskot til betringar

Á næstu síðunum geva vit boð uppá, hvussu umstøðurnar hjá teimum avvarðandi kunnu betrast. Við tað at støðan hjá teimum avvarðandi er tætt knýtt at støðuni hjá tí sálarsjúka, eru nøkur uppskot rættaði móttvegis teimum avvarðandi, meðan onnur eru rættaði móttvegis teimum sálarsjúku. Burturúr hesum kemur vónandi okkurt, sum í síni heild kann betra støðuna hjá báðum pørtum.

Valt er at gera rættiliga ítøkilig uppskot til betringar, soleiðis at tað er lætt at fara til verka. Alneyðugt er, at okkurt verður gjørt, tí støðan hjá nógvum sálarsjúkum og avvarðandi er als ikki nøktandi.

Mælt verður til broytingar og betringar innan hesi øki:

1. Samrøðubólkar til avvarðandi
2. Skeið til avvarðandi, fólk við sálarsjúku og starvsfólk innan økið
3. Ráðgeving og hjásitarar
4. Samskipan, hvussu skapa vit eina heild
5. Sálarheilsu-upplýsing
6. At koma fyri seg aftur
7. Lóggávan á økinum
8. At vera sædd, hoyrd og fáa hjálp
9. Fysisku karmarnir á Psykiatriska deplinum
10. Politiskar hugsjónir og raðfestingar

1. Samrøðubólkar til avvarðandi

Í grannalondum okkara eru samrøðubólkar til avvarðandi hjá sálarsjúkum. Tá hesi avvarðandi verða spurð, hvat hevur hjálpt teimum best, siga flest øll, at tað er at hitta og práta við onnur í somu støðu, sum tey sjálvi. Tey flestu avvarðandi vístu eisini á, at tey ómetaliga fegin vilja verða partur av einum slíkum bólki, um teir verða settir á stovn.

Tilmæli:

Samrøðubólkar eiga at setast á stovn til avvarðandi beinanvegin. Bólkar eiga at verða bæði til børn og til vaksin. Bólkarnar til tey vaksnu kunnu leggjast til rættis uppá tveir mátar – antin eftir sjúkueyðkenninum hjá tí, tey eru avvarðandi hjá, ella eftir hvat tilknýtið tey hava til tann sjúka.

1. Bólkur fyri avvarðandi hjá fólki við skitsofreni / angist osfr
2. Bólkur fyri t.d. makar, foreldur, systkin o.s.fr.

Hvør bólkur til vaksin hevur eitt fakfólk knýtt at sær, sum hevur vitan um sálarsjúku og ta støðu, avvarðandi eru í. Uppgávan hjá fakfólkinum er at vera til hjálpar hjá teimum í bólkinum og vera tann, sum roynir at halda samskipti í bólkinum á rættari leið.

Bólkarnir fyri vaksin hittast 14. hvønn dag 10 ferðir tilsamans.

Lýsast má í fjølmiðlinum, áðrenn samtalubólkarnir byrja, og tað má vera ókeypist at taka lut.

Bólkarnir til børn, sum hava sálarsjúk foreldur, eiga at verða skipaðir eftir aldri. Ein námsfrøðingur og ein sjúkrarøktarfrøðingur við royndum innan psykiatriina verða knýtt at hvørjum bólki. Á ymiskan hátt verður tað í hvørjum bólki sær, arbeitt við teimum upplivingum, kenslum og hugsanum, børini gera sær.

Áðrenn børnini byrja í bólkinum verður tosað við foreldrini, soleiðis at tey vita, hvat tað snýr seg um og soleiðis, at tey, sum hava bólkarnar, fáa eina mynd av familjuni, barnið er partur av.

Umráðandi er bæði viðvíkjandi bólkunum við vaksnum og børnum, at starvsfólk, sum arbeiða innan psykiatriska økið, á skúlum, heilsusysteirar o.o. vita um tilboði, soleiðis at tey kunnu vísa avvarðandi á, at eitt slíkt tilboð er.

Ábyrgd:

Sinnisbati eigur at fyrireika hesar bólkar og hava ábyrgd av teimum.

2. Skeið til avvarðandi, fólk við sálarsjúku og starvsfólk innan økið.

Avvarðandi eftirlýsa vitan og amboðum, soleiðis at tey megna gerandisdagin saman við einum við sálarsjúku. Fleiri avvarðandi eftirlýsa eisini, at bæði tey við sálarsjúku og starvsfólk innan økið, hava betur innlit í, hvussu tað er at vera avvarðandi hjá einum við sálarsjúku.

Tilmæli:

Øll avvarðandi eiga at fáa tilboð um at taka lut á einum skeiði, har tey fáa grundleggandi vitan um sálarsjúku, um teirra leiklut sum avvarðandi, hvussu tey samskipta við tann sjúka, hvussu tey ansa eftir sær sjálvum o.s.fr. Umráðandi er, at tað á hesum skeiðum verður nomið við m.a lóggávuna á almannaøkinum, hvørji tilboð eru til sálarsjúk og hvørji rættindi tey hava til fíggjarligar veitingar.

Psykiatrisk depilin skipar fyri skeiðum í dag, men tað er ov tilvildarligt, hvør tekur lut. Nógv avvarðandi vita ikki um hesi skeið, og tí fáa tey ongantíð móguleika at taka lut. Tey avvarðandi, sum hava verið á hesum skeiðum, lata væl at. Mælt verður tí til, at økja útboðið av skeiðum til avvarðandi og at lýsa í fjølmiðlinum nakrar ferðir um árið við skeiðum fyri avvarðandi og at geva fólk móguleika at melda seg til. Umráðandi er eisini, at deildirnar á Psykiatriska deplinum, Stuðulstænasta o.o. vita um hesi skeið, soleiðis at tey kunnu upplýsa tey avvarðandi um hetta tilboð.

Fleiri av teimum avvarðandi vístu á, at tey til tíðir saknaðu, at tann sjúki hevði eitt innlit í støðuna hjá teimum avvarðandi. Tey vístu á, at tað hevði verið gott, um tey við sálarsjúku fingtu tilboð um eitt skeið, har tað snúði seg um støðuna hjá teimum avvarðandi og hvussu vit á bestan hátt taka atlit til hvønn annan. Hetta skeið kundi verið partur av viðgerðini.

Tey, sum starvast innan økið, koma í samband við nógv avvarðandi, tí er umráðandi, at tey hava vitan og førleikar at taka ímóti teimum og kunnu veita stuðul og ráðgeving. Mælt verður til, at øll starvsfólk, sum starvast við fólk við sálarsjúku, fáa skeið í samskipti og samstarvi við avvarðandi og innlit í ta ávirkan, tað hevur á tey avvarðandi, tá ein av teirra nærmastu verður sjúkur.

Endamálið við hesum skeiðum er, at øll fáa eina betri fatan av tí støðu, vit hvør í sær eru í sum avvarðandi, sum tann sjúki og sum starvsfólk.

Ábyrgd:

Psykiatrisk depilin eigur at fyrireika og hava hesi skeið.

3. Ráðgeving og hjásitarar

Tey avvarðandi vísa á, at teimum tørvar ráðgeving og onkran, sum kann hjálpa teimum at tala teirra sök, tá tað kemur til Almennastovuna, Psykiatriska depilin, Stuðulstænastuna og aðrar almennar mynugleikar.

Tilmæli:

Ráðgevingin

Ein telefon-ráðgeving eigur at verða sett á stovn, har avvarðandi og fólk við sálarsjúku kunnu fáa góð ráð viðvíkjandi teimum ivamálum ella trupulleikum, tey hava.

Eitt kvøld um vikuna eigur tað at verða møgult at koma á tal við antin ein lögfrøðing, sosialráðgeva, sálarfrøðing ella familjuráðgeva. Hesi sita við telefonina eitt kvøld um mánaðin hvør. Tey, sum ringja, hava ikki fyri neyðini at siga, hvørji tey eru, tað, sum er umráðandi, er, at tey fáa ta ráðgeving, tey hava tørv á.

Tað er umráðandi, at hendan ráðgeving er óheft almennu myndugleikum, tá tað ofta eru viðurskifti, sum knýta seg at tí almenna, sum avvarðandi og sálarsjúk hava tørv á ráðgeving um. Tí eigur ráðgevingin at halda til hjá Sinnisbata. Við tí avmarkaðu fíggarorku, felagskapurin hevur, er neyðugt, at hesi eru sjálvboðin fakfólk innan tey fyra nevndu økini.

Hjásitarar

Neyðugt er eisini at seta á stovn eina hjásitara tænastu, sum avvarðandi og sálarsjúk kunnu gera brúk av. Ein hjásitari kann koma við til truplar samrøður/fundir á Almennastovuni, Psykiatriska deplinum og á øðrum stovnum. Hjásitarin og avvarðandi/sálarsjúki eiga altíð at tosa saman áðrenn ein fund fyri at fáa greiðu á, hvat tað snýr seg um og hvørji ynski avvarðandi hava til leiklutin hjá hjásitaranum. At hava ein hjásitarar við sær, tá støðan tykist trupul, kann skapa tryggleika og vera ein stuðul hjá tí avvaðandi. Ein hjásitari eigur at vera ein persónur við viðkomandi fakligari útbúgving og góðum innliti í almanna- og heilsuøkið.

Tað eigur at verða møgult at fáa ein hjásitarar við sær til samrøður og á fundir við at ringja til Sinnisbata. Sinnisbati eigur at útbúgva einar 10 sjálvboðnar hjásitarar, sum felagið so kann heita á, tá onkur avvarðandi ella sálarsjúkur hevur tørv á tí.

Ábyrgd:

Sinnisbati eigur at seta á stovn ráðgáving og eina hjásitara-tænastu

4. Samskipan – hvussu skapa vit eina heild?

Lítill og ongin samskipan er millum tey, sum á ymiskan hátt veita viðgerð, tilboð og tænastr til fólk við sálarsjúku. Tey avvarðandi vísa á, at hetta ofta inniber, at teirra nærmastu verða útskrivaði til onki ella verða liggandi alt ov longi á sjúkrahúsinum, tí ongi tilboð eru til teirra.

Tey avvarðandi vísa á dømi, har tað kunnu ganga mánaðir frá útskriving til t.d. Stuðslætastan veitir tann persónliga stuðulin, tørvur er á, og tá stuðulin verður játtaður, er hann alt ov lítill í mun til tørvin hjá tí sálarsjúka. Tey avvarðandi góvu eisini dømi um útskrivingarsamtalu, har nógv fólk var savnað frá bæði deplinum og almennum stovnum saman við teimum avvarðandi, og har nógv varð lovað, – men onki sett í verk, tí hvør hevði nú ábyrgdina av at fylgja upp, at nakað ella onki hendi?

Tey avvarðandi eftirlýsa, hvør hevur tað samskipandi ábyrgdina – tí í dag kenna tey avvarðandi tað, sum ongin hevur hana, og at tilvildin ræður.

Tilmæli:

Ongin, sum hevur tørv á stuðli og hjálp vegna sálarsjúku, eigur at verða útskrivaður til onki. Tá ið tað kortini hendir, mugu vit staðfesta ein svík í okkara heilsu- og almannaverki, og at okkurt er, sum krevur ábøtur.

Avbjóðingin er at skapa eina heild, har viðgerð, tilboð og tænastr eru samskipaði, og har endamálið er, at tann sjúki og tey avvarðandi kunnu liva eitt gott og sjálvstøðugt lív.

Fólk við sálarsjúku hava ofta tørv á tænastrum og tilboðum úr bæði heilsu- og almannaverkinum. Skulu tey fáa gagn av tí, sum hesar skipanir hvør í sínum lagi kunnu bjóða, er umráðandi, at hesar báðar skipanir arbeiða saman og bjóða júst tað tilboð, sum tann einstaki hevur tørv á.

Neyðugt er at gera greiðar mannagongdir, og at eitt greitt arbeiðs- og ábyrgdarbýti er ásett millum teir stovnar, sum veita tilboð og tænastr til fólk við sálarligum trupulleikum. Ein arbeiðsleistur má finnast, sum gagnar teimum sálarsjúka og teirra avvarðandi. Í hvørjum einstøkum føri má ásetast, hvør hevur samskipandi ábyrgdina, hvør tað er, sum stendur við endan og fær alt at hanga saman. Tað kann verða ymiskt alt eftir, hvør tørvurin er. Í ávísum førum kann tað verða kontakt-persónurin á deildini ella sjúklingaumboðið ella møguliga stuðulin. Tað er umráðandi, at tann, sum fær samskipara-leiklutin, er tilvitaður um sína uppgávu at fylgja upp og syrgja fyri, at tann við sálarsjúku fær best hugsandi umstøður og møguleikar at koma fyri seg aftur.

Avgerð má takast í hvørjum einstøkum føri eftir, hvat tørvur er á, og ein heildarætlan má gerast saman við tí, sum hevur sálartrupulleikar og teimum avvarðandi. Í hesi heildarætlan skulu ásetast mál fyri viðgerðini á Psykiatrisku deild, útskrivingini og hvørji tilboð og tænastr eru neyðugar eftir útskrivingina.

Áðrenn útskriving eigur stuðul, almannaveitingar, bústaðarviðurskifti og onnur viðurskifti, sum knýta seg tí at koma út aftur, at avgreiðast. Tað er ábyrgdin hjá tí, sum fær samskipara-leiklutin saman við tí sálarsjúka og teimum avvarðandi, at byggja eina brúgv frá sjúkrahúsinum og út aftur í »veruliga lívið« og at fylgja upp, at umstøðurnar eru nøktandi.

Ábyrgd:

Almannamálaráðið og Heilsumálaráðið eiga saman við Psykiatriska deplinum og Nærverkinum at seta seg saman og finna ein leist fyri, hvussu ein samskipan á bestan hátt kann skipast.



5. Sálarsheilsu upplýsing

Tað er millum lítil og ongin upplýsing um sálarsjúku í Føroyum. Onki tilfar, heimasíða ella annað er, har tú kanst fáa tær vitan um tað, tú hevur tørv á. Nógv avvarðandi vísa á, at tað hevði gjørt ómetaliga gott við tilfari ella eini heimsíðu, har møguligt er at leita sær upplýsingar um sálarsjúku, viðgerðina á Psykiatriska deplinum, hjáárin av heilivági og hvørji tilboð eru til sálarsjúk og avvarðandi. Tað er lítil nytta í tilboðum t.d. á psykiatriska økinum, um tey, sum hava tørv á tilboðunum, ikki vita um tey.

Miðvís upplýsing og størri vitan um sálarsjúku skapar eisini meira opinleika í samfelagnum, og gagnar hetta bæði teimum við sálarsjúku og teirra avvarðandi.

Tilmæli:

Ein upplýsingar-eind eigur at setast á stovn, sum hevur til endamáls at upplýsa um sjálarsjúku. Uppgávan hjá hesi eind eigur at fevna um:

- At kunna um sálarsjúku, orsøkir, fyribyrging og viðgerðir
- At kunna um nýggastu granskingina innan sálarsheilsuøkið og nýggjar viðgerðarhættir
- At savna allar upplýsingar um, hvør lóggáva er á økinum, og hvørji rættindi sálarsjúk og avvarðandi hava
- At lýsa hvørji tilboð og tænarur eru til fólk við sálarsjúku og avvarðandi, og hvussu m.a. Psykiatriski deplin er skipaður, og hvørja hjálpa tú kanst fáa frá t.d. Stuðulstænastuni
- At vitja skúlar o.o. fyri at kunna um sálarsheilsu
- At skapa ein jaligan hugburð til menniskju við sálarsjúku.

Upplýsingar-eindin kann á ymiskan hátt við framleiddum tilfari, heimasíðu, lýsingum, tiltøkum og átøkum gera vart við seg.

Ábyrgd:

Almanna- og Heilsumálaráðið eigur at seta pening av til hetta og seta hetta í verk saman við Nærverkinum og Psykiatriska deplinum.

6. At koma fyrri seg aftur

Tey avvarðandi vísa á, at tað verður gjørt ov lítið fyrri, at tey við sálarsjúku koma fyrri seg aftur. Tey eftirlýsa einum hugburði bæði innan psykiatriska økið og í nærverkinum, sum er grundaður á eina trúgv uppá, at tað ber til at koma seg eftir sálartrupulleikar. Tey avvarðandi eru væl vitandi um, at tað kann taka tíð at koma fyrri seg aftur, og at tað kunnu koma afturstig, kortini er vónin ómetaliga týðningarmikil fyrri tey og tann sjúka.

Tørvurin á bústøðum, arbeiðstilboðum, útbúgvingar- og menningartilboðum, sum kunnu stuðla upp undir gongdina at koma fyrri seg aftur, er ómetaliga stórir her í Føroyum.

Tí er neyðugt við eini hugburðsbroyting og fleiri tilboðum til tey við sálarsjúku.

Tilmæli:

Mælt verður til, at gongd verður sett á eina verkætlan, sum skal lýsa, hvat skal til, fyrri at fólk við sálarsjúku fáa móguleika at koma fyrri seg aftur.

At koma fyrri seg eftir sálarsjúku er ógvuliga tætt knýtt at støðuni hjá tí einstaka, tó ber til at seta upp, hvørjar fortreytir eru neyðugar fyrri, at tað einastaka menniskja fær móguleika at koma fyrri seg aftur eftir sálarsjúku, og tað eru hesar fortreytir, sum arbeiðast skal við í verkætlanini.

At koma seg eftir sálarsjúku merkir, at megna tær avbjóðingar gerandisdagurin hevur og at kunna skapa sær eitt gott lív út frá teimum fortreytum og móguleikum, hvørt einstakt menniskja hevur.

Tað gevur móguleika fyrri nýggjum arbeiðshættum, og tað gevur tí sálarsjúka móguleika sjálv at mynda ta leið, sum skal gangast, fyrri at koma seg. Hetta krevur tó ein hugburð, sum fremur teir móguleikar, sum hvørt menniskja hevur í sær. Hesin hugburður eigur at síggjast aftur í mátanum, vit skipa okkara samfelag, í viðgerðini á Psykiatriska deplinum, í almennu skipanini og í tí sambandi og samskifti starvsfólk innan økið hava við tann sjúka og/ella tey avvarðandi. Tað krevur, at vit síggja annað og meira enn bara sjúkuna.

At koma seg snýr seg bæði um karmarnar og um innihaldið í viðgerð, tilboðnum, og valmóguleikum, sum eru í samfelagnum.

Ábyrgd:

Almanna- og heilsuverkið mannar ein bólk við umboðum frá heilsu-, almanna- og útbúgvingarmyndugleikunum og umboðum fyrri Sinnisbata, sum skal geva boð uppá, hvat skal til. Upplagt er at sjúklinga- og avvarðandiumboðini á Psykiatriska deplinum eru partur av hesum bólki.

7. Lóggávan á økinum

Tey avvarðandi eftirlýsa, hvørji rættindi tey sum avvarðandi hava, og hvørji rættindi tey sálarsjúku hava. Lóggávan bæði á heilsu- og almannaøkinum er gomul og ótíðarhóskandi, og hetta ger, at tey við sálarsjúku og tey avvarðandi ofta enda í ongamannalandi.

Tað er alt ov trupult at fáa ta hjálp, tørvur er á, tí ásetingar í lóggávuni hóska illa til dagsins samfelag og tann tørv, sum avvarðandi og sálarsjúk hava.

Tilmæli:

Okkum tørvar eina lóggávu, sum tekur støði í tí veruleika, vit liva í, og sum byggir á grundleggandi mannrættindi. Neyðugt er eisini greitt at áseta, hvørji tilboð og tænastur tað almenna skal veita, tá fólk vegna sálarsjúku hava tørv á hjálp. Umráðandi er eisini at staðfesta, hvør hevur ábyrgd av at veita hvørji tilboð.

Ávís rættindi mugu tryggjast við lóg, um tey sálarsjúku skulu fáa tað, teimum tørvar. Tað má verða rætturin og tørvurin hjá tí sálarsjúka, sum er tað berandi í lóggávuni.

Ábyrgd:

Almanna- og heilsumálaráðið

8. At verða sædd, hoyrd og fáa hjálp

Umráðandi er at fáa hjálp, tá tørvur er á tí, og at tú verður væl móttikin, tá tú leitar tær hjálp í almanna- og heilsuverkinum. Fleiri avvarðandi vísa á, at soleiðis er tað tíverri ikki. Nógv teirra søgdu frá trupulleikum, tá ein av teirra nærmastu hevði tørv á hjálp vegna sálarsjúku, og ofta skuldi nógv stríð til, áðrenn viðkomandi fekk ta hjálp, sum tørvur var á.

Tey eftirlýstu eisini greiðum mannagongdum fyri samstarvi og samskipti við tey avarðandi. Hvør upplýsir hvønn um hvat, er neyðugt at fáa greiðu á, og hvørja uppgávu hava starvsfólk móttvegis teimum avvarðandi, er eisini umráðandi at fáa greiðu á.

Tilmæli:

Neyðugt er at eftirmeta skipanir innan bæði heilsu- og almannaverkið út frá tí grundleggjandi spurninginum, um tær tæna teimum, sum veruliga hava tørv á teimum? Tað má verða lætt atkomuligt hjá teimum, sum hava tørv á hjálp, óansæð um tað snýr seg um viðgerð á Psykiatriska deplinum, stuðul frá Stuðulstænastuni ella figgjarligar veitingar frá Almanna- og Heilsumáráðið. Hjálpin má koma, tá tørvur er á henni, og ikki mánaðar seinni ella als ikki.

Eftirmetingar eiga at verða grundarlag undir teimum broytingum, sum eru neyðugar. Umráðandi er, at tey, sum brúka skipanirnar og tey sum arbeiða í skipanini gera hesar eftirmetingar.

Avvarðandi samstarv eiga at mennast á øllum økjum, har starvsfólk koma í samband við sálarsjúk, og eiga leiðreglur/mannagongdir at verða orðaðar fyri, hvussu hetta samstarv kann skipast. At avvarðandi verða tikin við má innarbeiðast sum ein natúrligur partur hjá teimum, sum starvast innan økið.

Skal hetta eydnast, er neyðugt, at øll starvsfólk hava vitan og førleika at samstarva við tey avvarðandi og kunnu vegleiða og hjálpa teimum.

Ábyrgd:

Almanna- og Heilsumáráðið eiga saman við Psykiatriska deplinum, Almanna- og Heilsumáráðið, Nærverkinum ábyrgdina av at fremja hetta.

9. Fysisku karmarnir á Psykiatriska deplinum

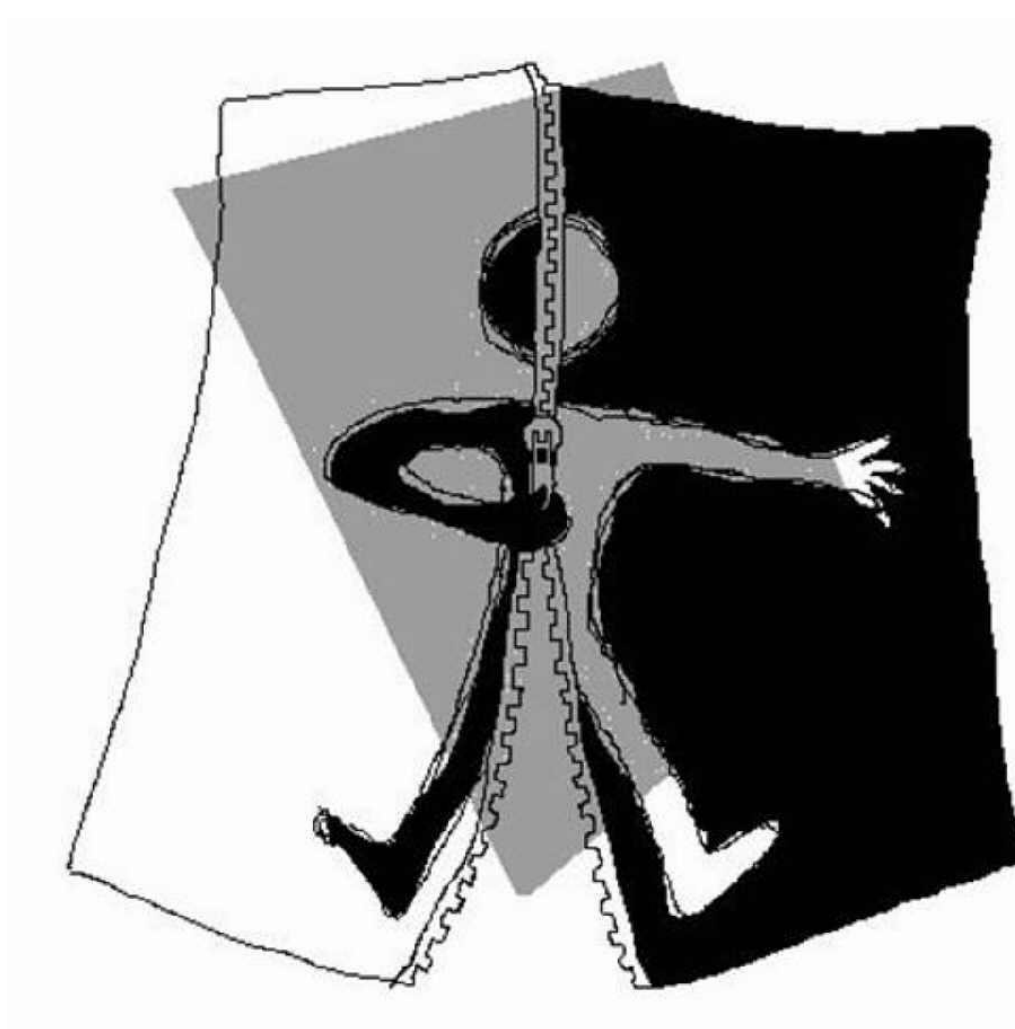
Tey avvarðandi brúka orð sum kapell og fongsul, tá tey skulu lýsa fysisku karmarnar á Psykiatriska deplinum. Tað í sær sjálvum er eitt tekin um, hvussu út av lagi vánalig støðan er á Psykiatriska deplinum, og hvussu stórir tørvur er á, at okkurt verður gjørt beinanvegin. Tað hevur í nógv ár verið bíðað eftir umbyggingini av deildunum, og nú má tíðin vera komin til at hendan umbygging verður gjord.

Tilmæli:

Gongd má setast á um- og nýbygging av Psykiatrisku deildunum beinanvegin

Ábyrgd:

Løgtingið og Heilsumálaráðið



10. Politiskar hugsjónir og raðfestingar

Støðan hjá teimum við sálarsjúku og teirra avvarðandi fylla ikki stórvegis í valstriðnum ella í politiska orðaskiftinum. Tað er ógvuliga sjáldan, at viðurskiftini hjá hesum seta politisku dagskránnu. Er tað manglandi politiskur áhugi, manglandi vitan ella er tað tí, at tað ikki í nóg stóran mun verður gjørt vart við økið? Eru áhugafeløgini, tey sálarsjúku, starvsfólk innan økið, tey avvarðandi ov tigandi og góðtaka umstøður og viðurskifti, sum ikki eiga at góðtakast?

Onkur av teimum avvarðandi vóru inni á spurningum um, hvør politiska hugsjónin er fyri økið, tí tað høvdu tey ómetaliga ilt við at fáa eyga á.

Tilmæli:

Áhugafeløgini og tey, sum á einhvønn hátt eru knýtt at økinum, eiga í nógv størri mun at gera vart við ynski og krøv, soleiðis at politiski myndugleikin fær við- og mótspæl, tá tað kemur til at menna og styrkja økið.

Politisku flokkarnar eiga at orða hugsjónir og mál fyri økið og geva boð uppá, hvørjar ætlanir eru og vísa ein nógv størri áhuga og vilja til at betra umstøðurnar hjá sálarsjúkum.

Flokkarnir mugu taka støðu til m.a. hesi viðurskifti:

- Hvør er uppgávan hjá samfelagnum mótvegis teimum sálarsjúku og teimum avvarðandi, og hvussu verður hon loyst á bestan hátt?
- Hvussu endurspeglast henda uppgáva í lóggávuni?
- Hvørjar viðgerðir skulu vit veita sálarsjúkum?
- Hvussu tryggja vit, at Psykiatrisk depilin kann veita hesa viðgerð?
- Hvørji tilboð skal Nærverkið veita, og hvussu tryggja vit, at hesi eru nøktandi?
- Hvussu við umbyggingini av Psykiatriska deplinum?
- Hvussu við bústøðum, vardum størvum og útbúgvingartilboðum?

Listin við spurningum at taka støðu til er langur, og neyðugt er at fáa svar uppá rættiliga nógvar grundleggandi spurningar, sum føroyskir politikarar ongantíð fyrr hava svarað.

Tekur politiska skipanin ikki ábyrgd og gongur undan, so verður ógvuliga trupult at skapa grundleggandi broytingar. Tað merkir, at tey, sum í dag hava tað trupult, eisini í framtíðini koma at liva undir truplum umstøðum.

Okkum tørva politiskar hugsjónir og handlingar.

Ábyrgd:

Politisku flokkarnar



Tøgnin er tað truplasta

Sum barn helt eg, at mamma var fullkomin, men hon var ikki ordiliga sum hinar mammurnar, sigur Vár, hvørs mamma hevur drigist við sálarligar trupulleikar alt sítt vaksna lív. Tað er mangan stríggið, men eg eri ikki beisk, heldur hon fyri og nevni fleiri jalig ting við at hava ein tætt afturat sær við sálartrupulleikum. Sjónarringurin er nógv víðkaður, og tú lærir á at skyna, hvat hevur týðning og ikki

- Eg helt, at mamma var fullkomin. Tað var hon eisini, men hon var ikki ordiliga sum hinar mammurnar, sigur Vár, ið sum smágenta gjørdist tilvitað um, at tað var okkurt øðrvísi heima hjá teimum enn hjá vinkonunum.

- Kanska var tað, tá ið eg kom heim, sum 6 - 7 ára gomul og mamma framvegis lá og svav, hóast klokkan var tvey seinnapartin. Eg bað mammu koma upp, tí hinar mammurnar lógu ikki og svóvu allan dagin. Eg minnst meg eisini hava klagt til mammu um, at vit fingu milliðnbúff triggjar ferðir um vikuna – tað visti eg, at tað fingu hini børnini ikki. Eg kundi hinvegin verða vakt mitt um náttina, tí mamma hevði bakað pannukøkur.

Mamman var hugtung fyri tað mesta, men so vóru eisini løtur, har hon var full av orku.

At mamman var sjúk gjörði eisini, at Vár á ungun árum tók á seg stóra ábyrgd. Tað var hon sjálv, sum setti mörkini og ráddi heima hjá teimum. Av tí sama hevur Vár eisini frá ungun árum lært seg at seta spurnartekin við allar autoritetir. Hesi viðurskifti hava eisini merkt hana í vaksna lívinum.

Talandi tøgnin

Í familjuni varð ikki tosað um, at mamman hevði eina sálarsjúku. Um hildið varð, at sjúkan hvarv, um hon varð tøgð burtur, um tey nærmastu ikki vistu, hvussu tey skuldu tosa um sjúkuna ella tí at tey høvdu skomm av tí, veit Vár ikki, men tað var í øllum føri hildið loyniligt, at mamman, sum heilt ung, fekk eina sálarliga sjúku at dragast við. Vár segði tí heldur ongum frá sjúkuni hjá mammuni.

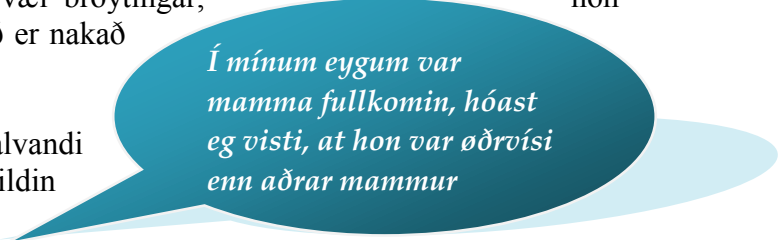
- Tað er stórur munur í dag, og bara fyri nøkrum fáum árum síðani, heldur hon fyri. Hon vísir á, at hon var 15 ár áðrenn hon segði nøkrum um sjúkuna hjá mammuni, og tað var ikki nakað hon tosaði nógv um. - Hetta var *tingið*, vit í familjuni ikki tosaðu um.

- Fyrr var eingin kreppuhjálp og ongin tosaði við børnini. Nú vita børn, at til ber at doyggja av krabba ella øðrum álvarsomum sjúkum. Skúlar og onnur eru eisini raskari at taka upp grundleggjandi spurningar, vísir hon á.

- Av tí, at vit ongantíð í mínum uppvækstri kundu tosa um sjúkuna hjá mammu, var tað eisini altíð eitt so ónattúrligt forhold okkara millum. Hetta hevur verið við til at gera viðurskiftini óneyðuga trupul, og at støður mangan verða mistulkaðar.

- Eg havi altíð fingið at vita, at mamma ikki tolir broytingar, og at hon ikki má hoyra alt. Hetta passar bara ikki. Mamma tolir væl broytingar, hon tolir bara ikki at gerast strongd - og tað er nakað heilt annað.

Vár veit eisini við vissu, at mamman sjálvandi hevur merkt, tá ið ting hava verið hildin loynilig fyri henni.



*Í mínum eygum var
mamma fullkomin, hóast
eg visti, at hon var øðrvísi
enn aðrar mammur*

- Tað eru bara so nógvar mýtur skaptar, sum eg nú havi fingið váttað ikki passaðu, bara tí at tað ongantíð varð tosað um sjúkuna. Mamman sjálv er heldur ikki spurd so nóg um, hvat hon heldur, sigur Vár. Sjálvsagt hevur tað merkt mammu at verða hildin uttanfyri, hóast tað helst hevur verið gjørt í bestu meining.

At vera avvarðandi

- Sum barn noyddist eg skjótt at taka ábyrgd, sigur Vár, men leggur tó dent á, at hetta ikki skal skiljast neiligt. Nú eri eg vaksinn, og tað er ábyrgdin eisini.

Hóast tað at verða avvarðandi hjá einum við sálarligum trupulleikum mangan kann verða strævið, so hevur hetta ment og styrkt hana sum persón. Vár metir seg ikki hava nakað veruligt bakland (undantikið tað bakland, hon hevur í manninum). Øðrvísi er hjá manninum, sum hevur foreldrini og familjuna – slík familjuviðurskifti eri eg ikki von við, eg eri mítt egna bakland, heldur Vár fyri.

Hon hefur ekki droymt um eitt øðrvísi lív, hóast tilveran stundum hefur verið sera baldrut. Sum tannáringur noyddist Vár at flyta frá mammuni í nökur ár, tí mamman gjørdist so álvarsliga sjúk.

Vár hefur hetta seinasta árið sagt arbeiðið frá sær í eina tíð, og hefur nú halgað seg fullkomiliga til mammuna. Vár og maður hennara hava ikki børn, og ætla fyríbils at bíða við hesum.

Sjálv kundi Vár hugsað sær at hitt onnur avvarðandi, og at meira varð gjørt bæði fyri sálarsjúk og avvarðandi. Hon fegnast samstundis um, at hon hefur fingið í boði frá læknanum at sleppa til sálarfrøðing og fáa ein part endurgoldnan. Stundir hava bara ikki verið til tess – enn í øllum førum.

Væntar at mamman kemur fyri seg

- Fyri nökrum mánaðum síðani gjørdist mamma ordiliga sjúk aftur og noyddist at innleggjast í nakrar vikur. Fyri Vár var tað skelkandi at uppliva umstøðurnar, og hvussu lítið fólk vitjaðu á deildunum.



- Tá ið onkur liggur innlagdur við eini kropsligari sjúku, tá eru gongirnar og uppihaldsrúmin mangan stúgvandi full av fólkum sum vitjar. So er ikki á deild 1. Eg haldi, at mangan vóru maðurin og eg tey einastu vitjandi har. Júst hetta, heldur hon, er rættiliga sigandi fyri, hvussu tað verður mett at hava eina sálarliga sjúku.

- At vit eru um mammu hvønn dag hefur merkt, at hon hefur fingið tað betur. Eg síggi eisini stórar broytingar við henni.

Hon hefur nú sínar egnu meiningar, og torir nú nógv betri at siga frá, greiður Vár frá, og vísir á, at herfyri skifti mamman møblarnar út. Vár var við henni, og segði so sína meining, men mamma helt nakað annað, og so var gjørt, sum mamman vildi.

Vár heldur, at hevði hetta hent fyri nökrum mánaðum síðani, so hevði mamman bara keypt møblarnar sum Vár dámdi, men innast inni hevði hon harmast um, at hon ikki tordi at siga frá, so hon fekk tað hon vildi hava.

Sjálv trýr Vár, at tað er gjørligt hjá mammuni at koma fyri seg – hóast hon hefur verið sjúk alt sítt vaksna lív.

- Tá ið mamma var innlögð, vóru vit hjá henni hvønn dag. Eg havi halgað meg fulla tíð til at taka mær av henni, men tað ger mun, heldur Vár fyri, og vísir á, at hon hefur sæð nýggjar jaligar síður av mammuni, ið hon ongantíð hefur uppliva áður. Onkuntíð kann Vár gerast óð um, at ongin í familjuni áður hefur tikið sær ta neyðugu tíðina og orkuna fyri *einans* at vera um mammuna.

- Tað kann vera, at tað er nógv at ofra at skula taka 1 – 2 ár úr kalendaranum, men hetta er avgjørt tað vert, um mamma kann koma fyri seg. Heldur tað enn ringa samvitsku alt lívið, sigur Vár avgjørd.

Sjálv hefur hon altíð hildið, at mamman av lyndi átti at vera hugtung, men so er ikki.

At liva tætt at einum við sálarsjúku ger, at tú gerst meir opin fyri lívinum. Ein normur er bara ein normur – ongin sigur, at tú noyðist at liva eftir honum

– Faktisk helt eg einaferð, at øll vóru hugtung, men tað var, tá ið eg var barn og heilt ung, sigur Vár við einum smíli.

Sjálv minnst hon, at hon sum ung var rættiliga bangin fyri at gerast sálarsjúk, og hon royndi at lesa alt tað hon fann um sjúkuna hjá mammuni.

- Tað, at eg eri uppvaksin við eini sálarsjúkari mammu hefur gjørt, at mín sjónarringur er nógv víðkaður. Eg dugi sera væl at avlesa fólk, og eri ikki bangin fyri tí ókenda, heldur Vár fyri.

Hon heldur ikki, at tað verður heima hjá teimum, at tey fara at gráta um brendar smákøkur ella harmast um, at tey ikki júst hava tær mest nýmótans gardinurnar ella tílíkt.

- Ein normur er bara tað hann er - ein normur – ongin sigur, at tú noyðist at liva eftir honum.

Av ymiskum orsøkum hava vit valt, at allir persónarnir í greinunum eru dulnevndir – hetta er bæði fyri at verja tey við sálarsjúku og teirra avvarðandi. Tað er ikki týðningarmikið, hvørjir persónarnir eru, tað er søgan, ið er áhugaverd. Vár er tí ikki veruliga navn í á samrøðupersóninum, men tað hon greiðir frá eru veruligar hendingar.



Sonurinn blómar á sín egna hátt

At sonurinn knappliga gjörðist sálarsjúkur frá einum degi til annan broytti nógv í familjunni. Vit hava fingið ein nýggjan persón í familjuna, men vit hava eisini eina sorg, tí vit hava mist tann bróður og son, sum vit høvdu, siga Bárta og Henny. Hóast tað gongur spakuliga, so hómast ein framgongd, og vónin um, at sonurinn fær eitt innihaldsríkt lív er avgjørt til staðar. Hann blómar á sín egna hátt

Knappliga ein dag broyttist tilveran hjá Henny og familju hennara grundleggjandi. Sonurinn var vorðin sjúkur, og hóast smá tekin vóru til hetta frammanundan, so varði tað ongan, at sonurinn hevði eina álvarsama sálarsjúku.

- Vit vóru ikki fyrireikað, og vistu ikki, hvussu illa til stóð, heldur mamman fyri. Sonurinn hevði verið illa fyri frammanundan, og hon hevði roynt at fingið hjálp til hansara, men til fánýtis.

- Tú kanst gerast rættiliga óð, tá ið hugsað verður um hann, sigur Bárta, tí tey høvdu roynt at fingið hjálp til hansara, men har var einki at heinta. Ikki fyrr enn beiggin bráðfeingis mátti innleggjast, fekk hann hjálp.

Fyri tey avvarðandi var tað ein skelkur, hvussu trupult tað var at koma inn í almennu skipanina, og tá ið hann loksins var inni í skipanini, so var øll familjan slept upp á fjall.

- Tað vóru vánaligar umstøður. Har var ongin av vanda sær til. Hevði bara onkur verið har at rúma hesi undarligu nýggju støðuni í lívinum. Hevði bara onkur traðka til, uttan at tú sjálvur fyrst skuldi taka stig til tað, heldur mamman fyri.

Broytti gerandisdagurin

Tá ið sonurin varð útskrivaður aftur mátti nógv broytast í gerandisdegnum. Hann búði heima ta fyrstu tíðina, men flutti seinni á stovn.

- Tað var trupult í fyrstuni at seta mörk fyri, hvat hann kundi og ikki, og vit lótu hann stýra rættuliga nógv har heima, heldur Henny fyri.

Hon lýsir tíðina sum trupla, tí samstundis sum hon noyddist at røkja arbeiði og fáa endarnar at røkka saman, mátti hon eisini vísa nógv fyrilit fyri soninum, sum ikki altíð megnaði at rúma øðrum, enn sær sjálvum.

Mamman setti mangan spurnartekin við, hví støðan gjørdist sum hon gjørdi, og um hon kundi havt gjørt okkurt øðrvísi í uppvækstrinum hjá soninum. At enda gavst hon við hesum, tí tað broytti onki, og bara gjørdi gerandisdagin strævnari enn neyðugt.



Tað er ræðuligt at gerast sjúkur í eini sjúkari skípan

- Eg eri komin til sættis við, at hann hevur eina sjúku, heldur mamman fyri, og leggur afturat, at sjálvandi liva tey eisini í vónini um, at hann fer at megna at fáa eitt gott lív út frá egnum fyrirtreytum.

Systurin sigur, at tey í byrjanini nýttu nógva tíð til at hugsa, um støðan kundi verið øðrvísi, um beiggin hevði fingið hjálp beinanvegin, tá ið tey bóðu um hana. Hinvegin so heldur hon, at hann frá barni av hevur verið øðrvísi enn aðrir dreingir. Hann var sera følin og sartur, og hevði eina sera sterka rættvísiskenslu – ein kensla, sum framvegis liggur djúpt inni í honum.

Broytti persónurin

Bæði mamman og systurin vísa á, hvussu trupult tað var í fyrstuni, tí í familjuni megnaðu tey ikki serliga væl at seta mörk, og tær vistu heldur ikki, hvussu tær skuldu fara við soninum og bróðrinum.

- Tað var ringt at vita, hvussu nógv vit kundu vænta av honum. Kundu vit loyva okkum at vera skuffaðar, um hann ikki helt gjørdar avtalur, spyr systurin millum annað, og heldur at støðan er grundleggjandi øðrvísi nú nøkur ár seinni, tí tey kenna henda nýggja persón betur. Hóast beiggin er tann sami, so er hann kortini sera nógv broyttur.

- Tað var ein djúp sorg í byrjanini, tí vit høvdu jú mist tann son og beiggja, sum vit høvdu. Ikki tí, vit fingu ein nýggjan persón, sum vit sjálvandi elska treytaleyst, men har var tó ein missur, vísir Henny á.

Tað eru nú knøpp 6 ár síðani, at sonur Henny fekk staðfest eina sálarliga sjúku. Sum familja, hevur tað ikki verið trupult at vera opin um, at tey hava ein sálarsjúkan son og beiggja.

Tey hava ongantíð viljað dult sjúkuna, men sjálvandi er ikki altíð, at tað er passandi at tosa um sjúkuna.



Heilivágurin einsrættar

Sjálv heldur systurin, at tað er óhugnaligt, hvussu ógvusligt nógv sálarsjúk vera doyvd.

- Eg havi onkuntíð hildið meg sæð beiggja á vegnum, havi skula rópt á hann, men so hevur tað víst seg at verið onkur heilt annar, tað er ræðandi, heldur Bárá fyri, og vísir á, hvussu rørslur, kropsbygnaður og annað hjá fleiri av teimum sálarsjúku minna um hvørt annað. Hon heldur, at heilivágurin er við til at einsrætta tey sálarsjúku.

- Tað er eisini ómetaliga trupult at gerast sjúkur í einum sjúkari skipan, heldur hon fyri og fýlist á, at í øllum føri 80% av viðgerðini snýr seg um heilivág, heldur enn aðra viðgerð.

Eisini heldur hon, at hjáárinini eru øgilig av heilivágnum. Tað er sum eitt trupult val ímillum pest ella kolera.

- Heilivágurin ger, at hann bólgnar upp, at hann verður doyvdur, og hetta hevur stór kropslig árin, sum síggjast, sigur Bárá og greiðir frá, hvussu tilvitaður beiggin sjálvur er um sína útsjónd, og at honum ikki dámar at síggja so út, sum hann ger.

Hinvegin, so fær beiggin heldur ikki verið heilivágin fyrriuttan, tí kostnaðurin er ein sera ógvuslig og ótamd sjúka.

Bárá greiðir frá, hvussu beiggin heldur tað vera mannminskandi, at fólk hann hittir tosa sakta við hann, at tey tosa harðari og brúka einfaldar setningar.

- Beiggi er ikki býttur, tvørturímóti, men hann er sálarsjúkur. Hann er heilt víst gløggari enn nógv av teimum, sum fara við honum, sum um hann ikki skilir, hvat gongur fyri seg, leggur hon dent á, og vísir á stóra filosofiska medvitið hjá beiggjanum og hansara humor, sum hann nýtir í gerandisdegnum.

Einsemi

At sonurinn gjörðist sálarsjúkur merkti, at hann eisini hefur mist nógv av sínum fyrra lívi. Tað hevur verið trupult at varðveita sambandi við vinirnar, og gerandisdagurin hjá honum sjálvum var vendar upp og niður.

Sjúkan hjá honum er álvarslig, og sum nevnt hevur hann havt tørv á sterkum heilivági. Hetta hevur eisini merkt, at hann ikki hevur klárað at búð fyri seg sjálfvan ella at hava nakað arbeiði.

- Hann er sera einsamallur, hóast hann er saman við fólki alla tíðina, greiðir mamman frá. Hon sigur, hvussu trupult tað er at vita, at sonurinn er so einsamallur. Eisini setir hann sjálvur spurnartekin við framtíðina, og um hann nakrantíð fer at hava nakra at vera góður við, og kunna liva saman við.

Systurinn sigur, at tað er eisini trupult, tá ið fólk hitta beiggjan, sum kendu hann áðrenn hann gjörðist sjúkur. Samrøðan fer ongantíð víðari enn til, at beiggin greiðir frá, at hann er sálarsjúkur. Kenningarnir spyrja onki meir, tey vita helst ikki, hvat tey skulu spyrja um.

Vón fyri framman

Hóast djúpa einsemi, so er sonurinn og beiggin ikki fyri onki. Hann hevur megnað, at uppbyggja sær sítt egna lív út frá hansara fortreytum. Hann hevur sjálvur leitað sær upp arbeiði, og hevur eisini fingið annað at hava ábyrgd av, sum hann megnar til fulnar.

- Tað er so gott at síggja, at hann sjálvur skapar sær nøkur ting. Hann tekur sær eisini væl av teimum hann býr saman við, og hjálpir teimum við ymiskum, vísir systurinn á.

- Hann blómar á sín egna hátt, og er væl fyri, halda báðar fyri. Sjálvar hava tær ikki mist vónina um, at sonurinn og beiggin ein dag kann fáa ein góðan bústað, starv og eitt gott og innihaldsríkt lív.

- Tað hevur verið stór framgongd seinastu árinum, og tað er munur á, at hann er nógv betur fyri nú, vísa bæði mamma og systir á. Tær leggja dent á, at framgongdin hendir spakuliga, og hóast onkur afturstig, so gongur rætta vegin.

Av ymiskum orsøkum hava vit valt, at allir persónarnir í greinunum eru dulnevndir – hetta er bæði fyri at verja tey við sálarsjúku og teirra avvarðandi. Tað er ikki týðningarmikið, hvørjir persónarnir eru, tað er søgan, ið er áhugaverd. Henny og Bárá eru tí ikki veruligu nøvnini á samrøðupersóninum, men tað tey greiða frá eru veruligar hendingar.



Tilvitanin ger at vit yvirliva

Vit liva sum ein smáborgarlig familja við fóstum vanum, siga Jón og Katrin. Fyri at yvirliva sum par hava tey verið noydd at uppbyggja og halda fast við nakrar mannagongdir í gerandisdegnum. Sálarsjúkan hjá mær er sum eitt virus, sum alla tíðina er í kroppinum, men sum til ber at halda í skák mót, men tað krevur, at eg ikki gerist strongd. Jón leggur dent á, at hóast kona hansara hevur fingið staðfest eina álvarsama sálarliga sjúku, so sleppir hetta ikki at oyðileggja teirra parlag

Jón og Katrin smílast bæði, tá ið tey verða spurð, hvussu tey hava yvirlivað teir nakað ógvusligu upp- og niðurtúrarnar seinastu árin. Sum par hava tey havt allar marginalar ímóti sær, men kærleikin fyri hvør øðrum, og viljin til at vera saman, og at uppala børnini í felag, hevur verið sterkari enn øll mótgongd.

Lætt hevur ta ikki verið, men tey ljóða avgjörd um, at tað hevur verið fleiri ára stríð vert.

Ikki tí, tey vóru bæði ávaraði um hvønn annan, tá ið tey komu saman fyri skjótt 10 árum síðani. Jón greiðir frá, at onkur vinmaður hevði biðið hann hildið seg langt vekk frá Katrini, tí hon var svaklig, og Katrin var somuleiðis ávarað ímóti Jón, tí hann livdi so hart og drakk illa.

Bæði siga tey, at tey vóru drigin at hvør øðrum, kanska júst tí tey høvdu eina villa síðu. At Katrin hevði eina myrkari síðu gjörði tað bara meir spennandi fyri Jón, og Katrin kendi tað somuleiðis sum at tey høvdu nógv felags áhugamál og áskoðanir.

Nakrar mánaðir seinni gjördist Katrin við barn, og Jón sigur, at sjálvandi vildi hann gera alt fyri at vera saman við henni, so tey í felag kundu uppalað barnið. Tey fluttu tí saman

út á bygd, men það var eitt mistak. Það gjördist ov nógv fyri Katrína að fara til eitt ókent stað samstundis sum tey á fyrsta sinni búðu saman, umframt at hon var við barn.

Það gekk av álvara niður á bakka. Jón gekk nógv í býin og Katrín krassjaði sálarliga, so hon mátti innleggjast á lukkaðu deild.

Tey lýsa komandi árinum sum ræðuliga turbulent, við nógvum niðurtúrum. Hóast tey hvør í sínum lagi stundum hövdu bestan hug at renna langt burtur frá hvør øðrum, so vóru tey kortini drigin at hvør øðrum og vildu hava parlagið at eydnast.

Tey vistu ikki altíð hvussu tey skulu bera seg at, og það var eisini liðugt nakrar ferðir í byrjanini, men viljin at vera saman var sterkari.

Ongin almenn kunning ella stuðul

Það var trupult, tá ið Katrín gjördist sjúk, tí Jón upplivdi eina heilt aðra kvinnu, enn hana hann var góður við, og sjálv kendi Katrín ikki sína egnu sjúku nóg væl, tí hon hevði ikki havt hana so leingi. Støðan var tí mangan ruðuleikakend, og merkt av djúpum frustrasjónum.

Jón hevur hug at fýlast á, at það er ov óskipað við kunning frá deildunum. Hann sigur, at hóast Katrín var innlögð fekk hann ongar veruligar upplýsingar um sjúkuna hjá henni, ella hvussu hann skuldi fyrihalda seg.

Kunningina mátti hann leita sær upp sjálvur. Í fyrstuni var hann rættiliga skelkaður, hann kendu jú bara Katrín sum fríska, so at uppliva hana sum ein heilt annan persón var hart.

Eg leggi einki í, hvat fólk siga um okkum. Stigmatiseringin verður ikki fullkomin, fyrr enn vit taka hana inn at okkum

- Eg fekk einaferð eitt prát við ein pleygara á deildini. Katrín vildi ikki hava vitjan, hon vildi ikki síggja meg. Hesin pleygari greiddi mær frá hví, hvat og hussu. Það var eg sera takksamur fyri. Hann gjörði það ikki, tí hann skuldi, men tí hann óivað hevur tikið synd í mær, sigur Jón og finst harðliga at, at það ongin skipað kunning og hjálp er til avvarðandi, tá ið ein av tínum nærmastu gerst sálarsjúkur.

Trupul familjuviðurskipti

Fyri Jón og Katrín var tíðin eisini trupul í mun til Katrínar familju. Mamman hevði hug at taka avgerðir omanfyri høvdið á Katrín, at ómynduggera hana, og ikki forvantað það stóra av henni.

Jón og Katrín halda bæði við ein munn, at foreldrini hava viljað það besta fyri dótturina, men sjálvur dugdi hann ikki at síggja hetta, sum annað enn eina bjarnatænastu, sum fór at hevna seg aftur seinni, um hann gav eftir.

- Eg vildi hava eina konu, eg vildi ikki hava eitt barn afturat. Vit hövdu 2 børn, eg vildi ikki vera sum ein pápi fyri Katrín. Það er mannmerkandi. Kann hon ikki vera mín maki, so er best, at vit fara frá hvør øðrum.

So avgjörður er Jón um stöðuna, og Katrin nikkar samtykkjandi, at sjálvandi skuldi tað vera soleiðis.

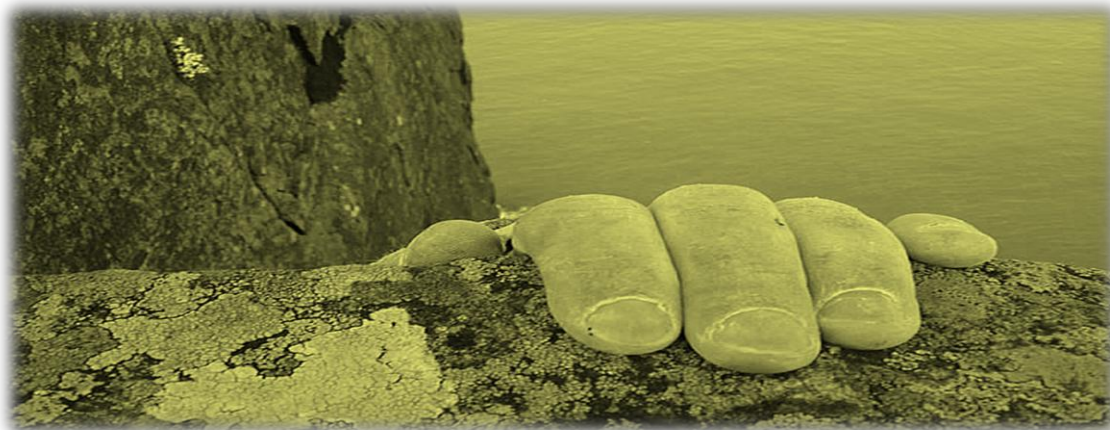
Bardagarnir við mammuna hjá Katrin hava tískil ikki verið so fáir, men seinastu árinu eru hesir fækkaðir burtur í onki.

- Vit hava megnað at uppbyggja ein gerandisdag við nøkrum skipaðum vanum, og so leingi sum vit liva tilvitað, so gongur tað, halda tey bæði fyri.

Katrin sjálv hevur eisini lært sína sjúku somikið nógv betri at kenna, at nú veit hon, hvar mörkini eru, og kann tí handla samsvarandi.

- Eri eg sera móð ein dag, so er gjørligt at fara tíðliga í song, og so má Jón bara taka sær av børnunum einsamallur – og tað gongur – heldur hon fyri, og leggur afturat, at sjálvandi tekur hon eisini fyrilit fyri hansara ynskjum og tørvum.

Jón hevur eitt krevjandi starv, sum merkir, at hann stundum má arbeiða nógv yvir. Hetta letur seg gera, tí tey taka atlit til hvønn annan, samstundis sum hildið verður fast í nøkrum mannagongdum, og at tey føla eftir, hvussu huglagið er.



Normarnir bjargaði teimum

- Sum ungur bardist eg ímóti øllum normum. Hugsanin var uppreistrarsinnað og anarkistisk. Síðani var eg burtur í nøkur ár í útbúgvingarørindum, og eg livdi eisini tað villa lívið uttanlands, greiðir Jón frá. Afturkomin hitti eg Katrin – og nú liva vit so smáborgarligt sum vit kunna, men vegurin hertil hevur verið langur

Sjálvur sær hann normarnar sum eitt vælsignilsí.

– Normarnir gera, at vit kunnu yvirliva! Vit hava bæði brúkt allan okkara ungdóm at gera uppreistur ímóti teimum normum, sum í dag kanska gera, at vit klára okkum. Tað er ikki av ongum, at menniskja ígjøgnum túsundavís av árum hava fingið nakrar normar, sum verða bornir víðari til næstu ættarliðini. Normarnir gera tað møguligt hjá mannaættini at liva saman í sátt og semju, sigur Jón avgjörður.

Normarnir – tann friðarligi smáborgarligi livihátturinn - hefur verið neyðugur hjá teimum, fyri at kunna uppbyggja ein støðugan gerandisdag.

Í dag hava tey bæði útbúgving og góð störv, men tey noyðast at vera sera tilvitaði um svøvn, um ikki at taka ov nógvar uppgávur á seg, um at hava regluligar mattíðir, og annars at vísa hvør øðrum fyrilit í gerandisdegunum.

Katrin leggur eisini dent á, at í dag kennur hon seg sjálva og sjúkuna nógv betur. Hon kennir betur síni egnu mörk.

- Sjúkan hjá mær er sum eitt virus, ið er í kroppinum, men sum til ber at halda í skák mót, men tað krevur, at eg ikki gerist strongd, leggur Katrin dent á.

Sjálvi síggja tey seg als ikki sum offur, ella at tey hava tað meir stríggið enn onnur. Fyri tey er hetta tað tey kenna. Hetta er tað vanliga.

- Eg leggi einki í, hvat fólk siga um okkum – stigmatiseringin verður jú ikki fullkomin, fyrr enn vit sjálvi taka hana til okkara, heldur Jón fyri, og leggja tey bæði afturat, at lívið eisini mangan er sera spennandi, og at tey brúka humor fyri at skapa eina jaliga frástøðu til summi av tingunum, ið sjúkan inniber, tó uttan at undirmeta støðuna.

- Tað skal ikki altíð vera trist, og tað er tað heldur ikki. Vit royna ofta at síggja tað stuttliga í støðunum, tað lættir um í gerandisdegunum, vísa tey bæði á og leggja afturat, at tey eru fegin um, at tey eisini megna at liva so tilvitað.

At koma til tað staðið sum tey eru nú, hefur verið ein drúgv ferð við niðurtúrum og innleggingum, men tey bæði halda uppá, at sjálvandi hefur tað verið ta vert. Eisini eru tey opin um sjúkuna yvirfyri børnunum.

- Tá ið eldra dóttirin var nóg gomul, so søgdu vit henni tað á einum máli, sum hon skilti. Tá ið yngra dóttirin verður nóg gomul, fær hon tað eisini at vita, leggja tey bæði dent á, og halda fyri, hvussu týðningarmikið tað er, at sjúka ikki verður hildin loynilig fyri børnunum, tí tað skapar óneyðugan ótta.

Jón og Katrin hava heldur ongantíð dult fyri bygdarfólkunum, at Katrin hefur eina sjúku.

- Hvussu skulu vit siga tað? Eg gangi ikki og skelti við, at eg havi eina konu, sum hefur eina sálarsjúku, men eg goymi tað heldur ikki. Tað er ein nattúrligur partur av okkum eins og so nógv annað er tað, heldur Jón fyri.

- Vit eru eisini tilvitaði um ikki at brúka tað, sum eina umbering fyri at kunna átaka okkum ein offur leiklut, tí tað eru vit ikki, leggja tey bæði dent á.

Av ymiskum orsøkum hava vit valt, at allir persónarnir í greinunum eru dulnevndir – hetta er bæði fyri at verja tey við sálarsjúku og teirra avvarðandi. Tað er ikki týðningarmikið, hvørjir persónarnir eru, tað er søgan, ið er áhugaverd. Jón og Katrin eru tí ikki veruligu nævnini á samrøðupersónunum, men tað tey greiða frá eru veruligar hendingar.

Vón er ikki tað sama sum bjartskygni. Vón er ikki ein sannføring um, at okkurt fer at eydnast. Vón er vissan um, at okkurt gevur meining óansæð, hvussu úrslitið verður.

Václav Havel