SORGIN NÍVIR Á JÓLUM

Á **JÓLUM** VALDAR **GLEÐI** OG FRIÐUR, **FAMILJURNAR** HUGNA SÆR **SAMAN**, OG ØLL ERU **GLAÐ**. ELLA... ER TAÐ NÚ VERULIGA SO **EINFALT**, SUM VIT MANGAN VILJA GERA TAÐ TIL OG YNSKJA **OKKUM**? VIT HAVA TOSAÐ VIÐ FIMM **UNGFÓLK**, SUM ØLL HAVA **MIST**, OG SUM MERKJA **SORGINA** NÍVA UM **JÓLINI**

TEKST OG LAGT TIL RÆTTIS: Eydna Skaale

Ringa samvitsku um gleðina

TAÐ FARA **ALTÍÐ** AT VERA **TÓM** PLÁSS VIÐ **BORÐIÐ**, SERLIGA Á **JÓLUM**, TÁ **FAMILJAN** ER Í **HÁSÆTI**. MEN HÓAST TAÐ KANN VERA **SVÁRT**, SO MÁ MAN **LOYVA** SÆR SJÁLVUM AT **GLEÐAST** UTTAN RINGA **SAMVITSKU**, ERU **DØGG** HANSDÓTTIR, **ALDA** MOHR EYÐUNARDÓTTIR OG **PETUR SIGURÐ** RASMUSSEN **SAMD** UM. TEY HAVA ØLL HAVA **MIST** HVØR SÍNA **SYSTUR**

Tey trý ungfólkini, Petur Sigurð, Døgg og Alda, tykjast kanska ikki hava so nógv í felag. Men hóast tað, so er eitt tætt band, sum knýtir tey saman. Tey hava nevniliga øll mist hvør sína systur og hava verið ígjøgnum djúpa sorg. Hóast tey hava roynt at gleðst og komið víðari, so hava tey eisini øll kent ringa samvitsku av gleðini. Serliga orsakað av særandi viðmerkingunum frá øðrum.

Ringa samvitsku

Døgg greiðir frá, at hon stutt eftir jarðarferðina fór oman í SMS við vinfólkunum. – Eg mátti út at fáa luft og hugsa um okkurt annað eina løtu. Men tá eg kom oman í SMS, var tað ein, sum steðgaði mær og spurdi, hvat eg gjørdi har, tí systir mín var akkurát deyð. Tað var forferdiligt, sigur Døgg og greiðir frá, at hon fekk sera ringa samvitsku av viðmerkingini. – Sjálvandi var eg kedd um systir mína, men man kann ikki vera kedd allatíðina.

Petur Sigurð og Alda nikka samtykkjandi, og Petur Sigurð greiðir frá, at tað ikki er neyðugt við viðmerkingum, tí eygnakøst kunnu eisini vera sera særandi.

– Stutt eftir, at Katrin Elisabet var deyð, fóru vit at keypa við mammu. Eg og lítlibeiggi mín bíðaðu í bilinum, og vit høvdu eitt telduspæl, sum var so ræðuliga stuttligt. Vit flentu og flentu, men tá sá eg, hvussu fólk, sum gingu framvið, stardu at okkum. Tey hildu nokk ikki, at tað sømdi seg, at vit flentu, tá systir okkara akkurát var deyð, greiðir Petur Sigurð frá. Hesi eygnakøstini vóru nóg mikið til, at hann kendi seg illa og fekk sera ringa samvitsku um at vera glaður.

Eisini Alda kennir støðuna aftur. – Øll grótu og grótu, líka frá hon doyði og inntil jarðarferðina. Har vóru so nógv fólk hjá okkum allatíðina, og eg helt tað vera eitt sindur strævið. So tá eg sá míni vinfólk í ervinum, var eg ordiliga glað at síggja tey, og vit fjasaðu eitt sindur. Eg helt tað vera deiligt eina løtu at hugsa um okkurt annað enn tað, at systir mín var deyð. Men eg fekk eisini ringa samvitsku av at vera glað, minnist Alda.

Tey trý eru samd um, at fólk kanska hava ilt við at skilja, hvussu fólk, sum hava mist, veruliga hava tað. Og tí hjálpir tað so sera væl at fara í sorgarbólk.

Berin

Petur Sigurð er ikki í iva um, at sorgarbólkurin Berin hjálpti honum væl. – Eg trúði, at eg var tann einasti í verðini, sum hevði mist, men so kom eg har, og so vóru tað fleiri, sum vóru í júst somu støðu, sum eg, sigur hann, og leggur afturat, at størsta hjálpin er at tosa um tað. – Tað hjálpir væl, tí hini, sum eru har, skilja tað so væl.

– Eg helt eisini, at tað var ein lætti, at vit grótu so nógv, og at tað var ókey at gráta, heldur Døgg. – Tað hjálpir at tosa opið og erligt, og at tað eru fólk, sum tíma at lurta. Eg helt, at nógv uttanfyri Beran trektu seg aftur, tá eg tosaði um systir mína, tí tey ikki vistu, hvussu tey skuldu fyrihalda seg til tað. Men í Beranum var tað púra nattúrligt, tí hini vistu júst, hvat eg tosaði um.

– Og tær dugdu eisini so væl at spyrja, leggur Alda afturat. – Hóast man fór at gráta, so blivu tær við at spyrja, so man fekk alt út og setti orð á tað. Og tað gjørdi, at tað kendist lættari og lættari at tosa um tað.

Ver opin

Tá tey trý verða biðin um at geva teimum góð ráð, ið eru um fólk, ið syrgja, so er svarið greitt: ver opin!

Alda (t.v.), Petur Sigurð og Døgg eru samd um, at jólini altíð vekja minni um systrarnar, sum ikki eru her longur. – Men man skal ikki hava ringa samvitsku av at gleðast allíkavæl, halda tey.

MYND: JENS KRISTIAN VANG

ALDA MOHR EYÐUNARDÓTTIR
13 ár úr Havn
Mist lítlusystrina, Lív, tá hon var 3 mánaðir, fyri tveimum árum síðani. Hon doyði av sjúku.

PETUR SIGURÐ RASMUSSEN
13 ár av Skála
Mist lítlusystrina, Katrin Elisabet, fyri umleið tveimum árum síðani, tá hon var eitt ára gomul. Hon doyði brádliga, og seinni varð staðfest, at tað var av sjúku.

DØGG HANSDÓTTIR
18 ár úr Havn
Mist stórusystrina, Unn, fyri trimum árum síðani, tá hon var 18 ár. Hon doyði í eini ferðsluvanlukku.

– Vís at tú ert har, men lat tað vera upp til tann syrgjandi at gera av, um tit skulu tosa um tann deyða ella ikki. Onkuntíð hevur man hug til tað og aðrar tíðir ikki, og tann, sum hevur mist, má eisini tora at siga frá, heldur Døgg.

– Man skal heldur ikki vera bangin, sigur Alda. - Altso, summi, sum eg kenni, tora ikki at tosa um teirra egnu systkin, tá eg eri har, tí tey eru bangin fyri at særa meg, og at eg skal fara at hugsa um systur mína. Men tað mugu tey altso gjarna. Og tey tora so slett ikki at nevna Lív. Men eg havi einki ímóti at tosa um hana – faktiskt vil eg gjarna tað, og onkuntíð kann eg verða kedd av, at tey ikki vilja tosa um hana, tí tað kann virka sum um, at tey slett ikki interessera seg fyri henni, heldur Alda.

– Men tað er ikki lætt, sigur Petur Sigurð. – Eg havi aldrin orkað fyri spurninginum um, hvussu nógv systkin eg havi, staðfestur hann. - Tí eg veit ikki, hvat eg skal siga.

Hann greiður frá, at tá fólk spyrja, og hann sigur, at hann hevur eina systur, sum er deyð, so verða fólk týðiliga illa við, og tað verður ein keðilig støða, har tey hvørki vita, hvat tey skulu siga ella gera.

Døgg, Alda og Petur Sigurð gera tí eisini greitt, at man ikki skal ræðast tárini. - Tá man syrgir, so má man gráta viðhvørt. Men tað virkar, sum um fólk ræðast tárini, og tí blíva støðurnar so keðiligar. Tey vilja ikki, at man skal fara at gráta. Men viðhvørt er tað er gott at fáa loyvi til tað, heldur Døgg.

– Herfyri var ein ferðsluvanlukka á Skála, greiðir Petur Sigurð frá. -Tá græt eg eisini og varð ræðuliga keddur. Hini spurdu meg hví eg græt, tí eg kendi hann ikki nakað serligt, sum doyði. Men allar tær somu kenslurnar koma framaftur, tá man hoyrir um onnur, sum hava mist. Og man verður keddur, tí man veit akkurát, hvat tey fara ígjøgum. Tað er tað sama, tá man fer til jarðarferðir.

Tey eru samd um, at fyri at skilja sorgina, má man hava verið ígjøgnum hana.

Torið at tosa um deyðan

Døgg heldur, at tíðin beint eftir vanlukkuna var ræðulig. – Beint eftir, at hon var deyð, hataði eg, at øll skuldu tosa um hana í tátíð. Øll søgdu, at hon »var« og »var« og »var« – alt var tátíð, og eg kvaldist av tí. Tí hvørjaferð var tað enn ein stafesting av, at hon var deyð, sigur Døgg og leggur afturat, at tað tók eina tíð at venja seg við tankan um, at systurin ikki kom aftur.

Alda er púra samd. – Beint tá Lív var deyð, var tað sum um, at øll vildu snakka um hana allatíðina. Men tá orkaði eg tað ikki sjálv. Tá kláraði eg ikki at fyrihalda meg til tað. Men so var tað, sum um tey gloymdu hana. Og eftir at eg hevði verið í Beranum, vildi eg fegin tosa um hana. Men tá eg var klár, vóru hini komin víðari, sigur Alda.

Petur Sigurð minnist, at tað vóru fá, sum tordu at koma yvir til hansara fyrstu tíðina, tá hann kom aftur í skúlan. – Eingin segði nakað við meg, men eg veit, at tey tosaðu aftanfyri ryggin á mær. Nú eri eg komin í nýggjan skúla, og nú tora tey at spyrja um systur mína. Tað er nógv frægari, tí hitt er ikki gott! Tey skulu heldur vera har og royna at troysta ístaðin fyri at rýma.

Jólini

Hóast sorgin vitjar aftur av og á, so er tað ringast hesa tíðina á árinum.

– Tað er verri, tá tað líður ímóti jólum. Tá hugsi eg um, at tað er keðiligt, at hon ikki er her, sigur Petur Sigurð.

Døgg hevði tað ringt fyrstu jólini, men nú er tað blivið frægari. – Mamma plagar at gera nógv burturúr jólunum og gera tað hugnaligt hjá okkum. Eg gleði meg til jóla, men av og á vendist gleðin til sorg og skuffilsi, tá tað aftur rennur framfyri meg, at Unn ikki er her longur, greiðir hon frá.

Fyri Aldu er hendan tíðin somuleiðis tann ringasta, tí Lív livdi bara í tríggjar mánaðir, og tað var frá seinast í november til seinast í februar. Alda var tá 11 ára gomul, og foreldrini máttu vera nógv á sjúkrahúsinum hjá Lív, sum var illa sjúk allatíðina. – Tá hendan tíðin kemur, so er tað serliga tómt, tí hon ikki er her. Men vit tosa nógv um hana, og jólaaftan fara vit altíð út á grøvina hjá henni.

Tey eru samd um, at tað altíð fara at vera tóm pláss við borðið, og at tað serliga er eyðsýnt á jólum, tá familjan er í hásæti. Men hóast tað kann vera svárt, so má man royna at hugsa positivt. Og man skal loyva sær sjálvum at gleðast uttan ringa samvitsku, sláa tey fast.

▶

– Sjálvt um babba ikki er her longur, so er hann alíkavæl pápi mín, og eg vil fegin tosa um hann, fyri ikki at gloyma hann, sigur Døgg Nónsgjógv

MYND: JENS KRISTIAN VANG

Við jólunum kemur saknurin

– TEY FYRSTU **JÓLINI** VÓRU **RÆÐULIG**! TÁ VAR HANN JÚ AKKURÁT **DEYÐUR**, SO TAÐ VAR **EINKI** STUTTLIGT. NÚ ERU VIT **GLAÐ** Á JÓLUM, MEN HAR ER **FRAMVEGIS** EITT STÓRT **TÓMT** PLÁSS, SIGUR **DØGG NÓNSGJÓGV**, SUM HEVUR MIST **PÁPA** SÍN

DØGG NÓNSGJÓGV
Innan Glyvur
Mist pápa sín, Birgir Nónsgjógv 29. november 2004. Hann doyði brádliga av einum blóðproppi í hjartanum

– Tað var 28. november, og eg var sera spent til jóla. Eg bað babba koma at hjálpa mær at pynta jóapynt, men hann svaraði, at tað orkaði hann ikki beint tá, og at tað kundi bíða. Mamma svaraði honum, at nú var eg tað einasta lítla barnið, sum var eftir, og skjótt fór eg ikki at tíma at pynta saman við honum longur. Tá kom hann at hjálpa mær allíkavæl. Dagin eftir doyði hann.

Pápi Døgg doyði brádliga og óforvarandi av einum blóðproppi í hjartanum. Hon var tá bert 8 ára gomul.

– Nú er tað fastur siður, at vit altíð pynta áðrenn 1. sunnudag í advent, tí tað minnir okkum um babba, sigur Døgg.

Skilti tað ikki

– Eg haldi, at tað var gott, at eg var so lítil, tá hann doyði. Eg skilti tað kanska ikki heilt á sama hátt, sum eg hevði gjørt, um hann doyði nú. Eg var bara 8 ára gomul tá, men nú eg eri 13, trúgvi eg, at tað hevði verið verri. Tí eg hevði skilt tað nógv betri, at hann ongantíð kom aftur.

Døgg nevnir sum dømi, at hon í fyrstuni onkuntíð hugsaði, at hann bara var uttanlands við arbeiðnum, og at hann skjótt fór at koma aftur.

Tordi ikki at gráta

Døgg heldur, at hon var væl móttikin, tá hon kom aftur í skúlan eftir jarðarferðina.

– Tey í flokkinum høvdu teknað mær eitt hefti, men tað var heilt greitt, at tey ikki vistu, hvat tey skuldu siga. Nógv spurdu hvussu eg hevði tað, og eg helt tað var deiligt, tí so vístu tey, at tey vistu, hvat var hent, sigur Døgg.

Hon minnist tó eisini, at tað kundi blíva ov nógv av tí góða. – Til endan helt eg tað vera strævið, at tey allatíðina skuldu spyrja meg, hvussu eg hevði tað. Onkuntíð bleiv alt bara ov nógv fyri meg, og tað vóru fleiri ferðir, har eg mátti rýma úr flokshølunum eina løtu. Eg orkaði ikki at vera har og vildi bara sleppa undan øllum fólkunum, minnist hon. Hon leggur tó dent á, at tað eisini var ein ring støða fyri hini at vera í, tí tey kundu ikki vita, hvussu tey skuldu bera seg at.

– Nú haldi eg, at man kann gráta, tá man hevur hug at gráta. Men eg tordi ikki at gráta frammanfyri mínum vinfólkum tá, og um eg merkti, at tárini trýstu, so rýmdi eg. Eg helt tað vera øgiliga tungt.

– Til jarðarferðina hugdi eg rundanum meg, og eg sá, at øll grótu. Men eg græt ikki. Eg hevði grátið nógv frammanundan, og vildi ikki gráta millum øll fólkini, minnist Døgg. Aftaná vóru tað fleiri, sum viðmerktu tað. – »Tú græt slett ikki, tá pápi tín fór til gravar«, søgdu tey. – Og tað fekk eg øgiliga ringa samvitsku av, staðfestir Døgg.

Verið erlig

Døgg veit væl, at tað er ein ring støða at skula tosa við ein, sum júst hevur mist. Skal man nevna tann deyða ella skal man lata vera?

– Eg kann gott tosa um pápa mín – og eg vil tað eisini gjarna. Men eg skilji væl, um fólk eru bangin fyri at særa meg ella at gera meg kedda.

Hon heldur, at tað frægasta er, um fólk eru erlig og viðganga, at tey ikki vita, hvussu tey skulu fyrihalda seg. Tað er eingin skomm at spyrja, um tað er í lagið at tosa um tann deyða, ella um man heldur skal lata vera.

– Eg merki eisini væl, at um eg byrji at tosa um hann knappliga, til dømis sum ein dagin, tá eg segði, at hann hevði havt føðingardag dagin eftir, tá stívna fólk, og tey vita ikki, hvat tey skulu siga. Men altso – sjálvt um hann ikki er her longur, so er hann alíkavæl pápi mín, vísir Døgg á. Hon sigur, at hóast tað var tungt at tosa um hann í fyrstuni, so er tað nógv lættari nú. Kanska serliga eftir, at hon var í sorgarbólkinum Beranum.

– Eg royni at halda fast í minnini, eg havi um hann. Eg royni at hugsa um hann, og hvussu hann var, tí eg vil ikki gloyma hann. Tí vil eg eisini fegin tosa um hann og hoyra, hvat onnur hava at siga um hann.

Jólini

Jólini verða tó aldri tey somu aftur fyri Døgg. Adventstíðin og jólapyntið minnir um pápan, sum ikki er har longur.

– Tey fyrstu jólini vóru ræðulig! Tá var hann jú akkurát deyður, so tað var einki stuttligt. Nú eru vit glað á jólum, men har er framvegis eitt stórt tómt pláss. Hann var so lívligur, sang og spældi gittara, og tað fer altíð at mangla, hóast jólini allíkavæl eru góð hjá okkum nú.

MYND: ÁLVUR HARALDSEN

Tá fólk hava mist, er tað týdningarmesta, at man vísir, at man er har. tað er ikki neyðugt at siga so nógv, heldur Karl Joensen.

Vís, at tú ert har

– TAÐ **VIGTIGASTA** ER, AT MAN **ER** HAR FYRI **TEY**, SUM HAVA **MIST**. TAÐ ER IKKI **NEYÐUGT** AT TOSA SO **NÓGV**, TÍ TAÐ ER IKKI VIST, AT **TANN**, SUM HEVUR **MIST**, HEVUR HUG AT **TOSA** UM TAÐ, SIGUR **KARL JOENSEN**, SUM HEVUR MIST **STÓRUSYSTUR** SÍNA

KARL JOENSEN
14 ár úr Klaksvík
Misti systur sína, Jonu, 7. mars 2009, tá hon var 20 ára gomul. Hon doyði av sjúku.

Karl Joensen, sum júst er vorðin 14 ár, veit hvat hann tosar um. Hann hevur verið ígjøgnum stóra sorg, tá hann misti stórasystir sína, Jonu. Hann veit hvussu svár sorgin kann vera.

Karl greiðir frá, at hann ikki hevði hug at fara út fyrstu tíðina, eftir at systirin var jarðað. Hann sat næstan bara inni. Men onkur var og vitjaði hann næstan alla ta fyrstu vikuna eftir jarðarferðina.

– Eg hevði ikki hug at tosa um tað. Eg gjørdist keddur og stillur, sigur hann.

– Men bara tað, at fólk eru har og vísa, at tey eru góð við tann, sum situr eftir, hjálpir væl. Tað er ikki neyðugt at siga so nógv, staðfestir hann.

Gjørdist sjúk og doyði

Systir Karl, Jona, gjørdist sjúk, endaði á sjúkrahúsinum og varð send til Danmarkar.

– Mamma fór niður við henni, og eg búði heima hjá systkinabarni mammu mína ímeðan. Ein dagin ringdi telefonin, og eg skuldi fara oman til okkara. Tá var babba har og fortaldi mær, at Jona var deyð, greiðir Karl frá.

Tað er sjónliga torført hjá honum at tosa um systur sína, og hóast tað skjótt eru liðin tvey ár, so nívir sorgin framvegis.

Karl greiðir frá, at hann, serliga í tíðini beint aftaná, kendi seg einsamallan.

– Vit plagdu at fylgjast heim, og hon átti at vera har heima. Tað var ringt ta fyrstu tíðina, og eg saknaði hana nógv. Men eg hevði nógva familju rundanum meg allatíðina, og tað var gott, sigur Karl.

At tosa um sorgina

Karl byrjaði í Beranum, sum er felagsskapurin fyri børn og ung, sum hava mist, stutt eftir, at Jona var deyð.

– Tað var gott at sleppa at tosa við onnur javngomul, sum vóru í somu støðu. Tað føldist sum eg kundi tosa meiri opið, enn eg kundi við onnur, til dømis foreldrini hjá mær, tí tey í Beranum vistu akkurát, hvussu eg hevði tað.

– Tað var serliga ringt ta fyrstu tíðina, men eg haldi, at fólk dugdu væl at takla tað. Tey heilsaðu uppá meg, og søgdu at tey konduleraðu. Tey vóru fitt við meg, heldur Karl. Hann sigur seg ikki hava upplivað, at fólk flýddu undan honum ella ikki vistu hvat tey skuldu siga við hann. – Tey flestu snakkaðu við meg, sum vant, sigur hann. Og tað er hann glaður fyri.

Á jólum er tómligt

– Tey fyrstu jólini hugsaði eg nógv um Jonu allan desember. Tað var tómligt, tí hon var rokalig, tað hendi nakað, har hon var, og hon larmaði. Í fjør var eg keddur í desembermánað, men sjálvandi var eg eisini spentur til jóla og til allar pakkarnar.

Tað var ein ring støða at vera í, tí Karl var bæði keddur og spentur í senn. Men hann heldur, at í ár er tað betri.

– Jonu dámdi væl jólini, og vit plagdu altíð at vera saman øll jólini. Hon orkaði ikki so nógv ta seinastu tíðina, hon bleiv lætt troytt, so vit hugdu bara mest i sjónvarp. Men tað var deiligt at vera saman við henni, minnist Karl.

Hann greiðir frá, at familjan plagar at fara út á grøvina hjá henni í desember, men hann hevur sjálvur ikki verið serliga ofta, síðani Jona varð jarðað. Tað er tungt fyri hann, og hann orkar ikki við, tá hini fara.

Karl hugsar seg um eina lítla løtu, tá hann verður biðin um at geva teimum góð ráð, sum eru um fólk, sum hava mist. Serliga hesa tíðina á árinum, tá øll eiga at vera so sjelaglað.

– Tað hjálpir at tosa um tað, men man skal líka venja seg við tað. Tað nyttar einki at fólk vilja tosa um tað, um tann, sum hevur mist, ikki hevur hug til tað. So tað besta er bara at vera har. Tað er ikki neyðugt at siga so nógv, men vís, at tú ert góð við tann, sum hevur mist. Tað er tann besta hjálpin.

Fakta um **Beran**

- Berin er ein sorgarbólkur fyri børn og ung, sum hava mist mammu, pápa ella systkin
- Eitt vegleiðandi aldursmark er 8-18 ár
- Av og á verður tó eisini skipað fyri sorgarbólkum fyri ung yvir 18 ár
- Bólkarnir verða býttir upp eftir aldri, so luttakararnir eru nøkunlunda javngamlir
- Kostnaðurin er 300 kr fyri 10 ferðir
- Peningurin fer m.a. til ein drekkamunn hvørja ferð, umframt at luttakararnir eisini gera okkurt hugnaligt, fara at bowla ella eta okkurt gott saman.
- Til ber at søkja barnaverndina um fíggjarligan stuðul til luttøkigjaldið, umframt flutning, um ráð ikki eru til tað
- Endamálið er at gera tað lættari hjá børnum og ungum at handfara sorgina við at práta um hana
- Berin heldur til í einum høli í Eysturskúlanum
- Bólkaleiðararnir í Beranum eru Anna S. Dalsgaard, Oddvør Poulsen, Jóngerð Poulsen og Alisa Hammer, sum allar hava viðkomandi útbúgvingar og drúgvar royndir við børnum og ungum
- Eftir nýggjár byrja nýggir bólkar
- Á heimasíðuni www.berin.fo. ber til at lesa meiri um Beran, og um hvussu til ber at fáa samband við teir fýra bólkaleiðararnar