



Hjúnaskilnaður geva somu sorg

Tað, at þөр fara frá hvörjum öðrum, er ekki ókent her um okkara leiðir. Hagtöl vísa, at hjúnaskilnaður gerst meiri og meiri vanligur, og við hesi broyttu stöðu veksur eisini törvurinn á at fáa hjálp til at koma víðari. Ein teirra, sum bjóðar sær til at hjálpa, er Margret Mortensen, psykoterapeutur, ið hefur tikið stig til ráðgeving og viðgerð í bólki fyrir fólk, sum eru skild

Leif Láadal

Tað var ekki ordiliga meiningin at fara undir at arbeiða við at geva hjálp til fólk, sum eru farin frá makanum. Orsökinn til, at hetta arbeiði nú fer í gongd, er tí at Margret Mortensen hefur fingið fleiri áheitanir frá fólk, sum vita, at hon millum annað hefur arbeitt við sorg í sambandi við deyða.

- Eftir at fleiri hövdu borið fram ynski um ein bólki fyrir fólk, sum eru skild, og eftir at hava hoyrt um tað, sum tey pínust við, fór eg undir fyrireikandi arbeiðið við bólkinum, fortelur Margret Mortensen, sum seinnu árinum millum annað hefur arbeitt sum góðkendur MPF psykoterapeutur. Eisini hefur hon sum onkologiskur sjúkrarøktarfrøðingur 30 ára royndir við krabbameinsviðgerð og røkt.

- Tað vísir seg, at fólk, sum eru skild, uppliva nakað tað sama sum tey, ið missa makan við deyða. Ja, í summum forum kann hjúnaskilnaðurinn enn tá vera torfórari at koma ígjøgnum – serliga hjá tí partinum, sum ekki vildi skiljast, sigur Margret.

Missa álitid

Tað eru sjálvsagt nógv, sum sjálvi klára at koma víðari eftir ein hjúnaskilnað. Men tað eru eisini nógv, sum skulu brúka langa tíð at koma fyrir seg. Í samrøðubólkunum hjá Margret verður arbeitt við at styttu um hesa lekingartíð.

- Tað eru grundleggjandi viðurskipti, sum kunnu fara út av kós, tá fólk fara frá hvörjum öðrum. Millum annað uppliva summi vantandi sjálvkenslu og manglandi álit til

bæði fyrrverandi maka og onnur, greiðir Margret frá.

Tí er neyðugt at fáa sett orð á, so sorgin, vreiðin og sjalusiin kann haldast frá hurðini. Og tað ber til. Margret Mortensen hefur sjev punkt, sum hon arbeiðir út frá, tá samrøðu-



**Tað er júst
strikan á
arrinum, sum
er tað sterkasta
punktið á húðini,
og soleiðis er
eisini við lívinum**

bólkarnir hittast. Hon skapar fyrir tað fyrsta eitt trygt rúm, har fólk ekki skulu himprast at siga tað, sum tey vilja. Síðani verður arbeitt við at uppbyggja góð sambond til vinfólk, arbeiðsfelagar og onnur. Hjálp verður latin, soleiðis at tey, sum mæta, finna orkuna til lívið aftur. Týðningarmikið er at hava tol og loyva sær sjálvum at vera kedd ella keddur í prosessini. Síðani skal ein ávís sjálvrannsakan eisini til, soleiðis at fólk finna útav, hvat tað var, sum gekk galið. At enda skulu fólk duga at taka ábyrgd, uttan at gerast offur, og so koma víðari sum ein persónur, ið kennir seg

sjálvan betur.

- Eg plagi at siga, at tað júst er strikan á arrinum, sum er tað sterkasta punktið á húðini, og soleiðis er eisini við lívinum. Vit læra av mótgangi, men tá vit hava lagt hann afturum okkum, gerast vit sterkari og betur før fyrir at standa ímóti, eins og vit vita, hvussu vit ekki skulu gera næstu ferð, sigur Margret.

Samanhald og álit

Styrkin við at arbeiða í bólki, so sum í hesum fori, er, at øll, sum sita har, eru í nøkulunda somu kensluligu stöðu.

- Fólk kenna til tað, sum tosað verður um, sum Margret sigur.

Hetta kann vera torført í byrjanini, og kanska serliga hjá monnum, sum ofta skulu

og deyði



- Við at blanda bólkarnar fáa kvinnurnar møguleika at hoyra, hvussu mennirnir uppliva hjúnarskilnaðin og øvugt, sigur Margret Mortensen, psykoterapeutur, sum hevur tikið stig til viðgerðarbólkar fyri skild
Mynd: Jens Kristian Vang



Hetta kann geva eina synergi-effekt, sum kann hjálpa báðum kynum, sigur hon.


Tá bólkurin hevur virkað eina tíð, mennist eitt samanhald og eitt álit, sum er til gagns fyri allar partar.

Nógv av teimum, sum hava tørv á hjálp, blíva innilokað og halda seg fyri seg sjálvi í gerandisdegnum, tí tey halda, at tey hava gjørt ein stóran lívsfeil. Við at koma til bólkaviðgerð, latast hurðar upp, bæði inn til trupulleikarnar og út aftur til veruliga lívið.

Vanlig parterapi

Bólkaviðgerð fyri fólk, sum eru skild, hevur ikki verið vanlig í Føroyum. Táð finnast aðrir bólkar – serliga fyri fólk,

sum hava mist ein ein sínum kæru við deyða. Hesir bólkar hava víst seg at rigga ómetaliga væl, og tey, sum hava verið í viðgerð saman, hava kunnað stuðlað hvørjumøðrum, og í summum førum ment góð persónlig sambond. Margret ivast ikki í, at tað sama fer at henda í


Tí er neyðugt at fáa sett orð á, so sorgin, vreiðin og sjalusiin kann kann haldast frá hurðini

bólkunum fyri fólk, sum eru skild.

Tað ber eisini til at koma til viðgerð saman við fyrrverandi makanum, og tað eru tað nógv sum gera. Men Margret hevur upplivað, at fleiri av teimum, sum koma til hesa viðgerð, hava tørv á antin at koma sjálvi, uttan fyrrverandi, ella saman við øðrum, sum hava verið fyri tí sama. So við teimum áheitanum og teimum royndum, sum hon hevur gjørt sær seinnu árinum, verður nú farið undir bólkaviðgerð fyri skild fólk. Fólk skulu møta seks ferðir. Einar trýggjar vikur verða millum hvønn fundin, sum varir hálvan triðja tíma. Fullkomin tagnarskylda er fyri alt tað, sum verður sagt.

brúka longri tíð, áðrenn teir lata upp.

Kortini hevur Margret valt, at bólkarnir skulu vera fyri bæði kvinnur og menn.

- Við at blanda bólkarnar fáa kvinnurnar møguleika at hoyra, hvussu mennirnir uppliva hjúnaskilnaðin og øvugt.