

SÁLARSJÚKA ER
IKKI EITT VAL

POLITIKKUR ER

VALSKRÁ

LØGTINGSVAL 2019



JULI 2019

INNIHALD

- 03 **Fororð**
- 04 **Besta hjálpin**
Skaðastova
Fleiri psykososial tilboð
Diagnosa
- 05 Økispsykiatriin
Førleikamenning
- 06 Aftur í samfelagið
Bú- og viðgerðastovnar
- 07 **Fyribyrging**
Børn og ung
- 08 Headspace er loysnin
- 09 Ókeypis sálarfrøðing
Bráðfeingishjálp
- 10 **Avvarðandi**
Avvarðandi skulu inndragast
Hjálp til avvarðandi
- 11 Innlegging
- 12 **Viðgerðatrygd og útgreining**
- 13 **Opinleika um sálarsjúku og kunning**
- 13 **Um Sinnisbata**



FORORÐ

Sinnisbati er áhugafelga teirra, ið hava sálarsjúku og avvarðandi teirra. Hvønn dag arbeiða vit fyri at bøta um viðurskifti hjá hesum bólkum. Sálarsjúka er ikki eitt val. Tað kann raka okkum øll. Øll, sum hava sálarligar trupulleikar, hava rætt til skjóta, góða og tryggja hjálp. Hetta skylda vit sum samfelag borgarum okkara.

Politikkur er harafturímóti eitt val. Hvussu psykiatriska økið virkar í dag, og hvussu tað kann virka í framtíðini, er ein politisk raðfesting. Vit í Sinnisbata halda, at tað er av alstórum týðningi, at hetta økið verður raðfest hægri politiskt, enn tað áður hevur verið. Vit skulu minnast til, at fyribyrging og skjót og góð hjálp sparir samfelagnum fyri drúgvar viðgerðir, seingjarpláss, mista arbeiðsinntøku og útreiðslur í sambandi við sjúkrameldingar og fyritiðarlønir. Tað loysir seg sostatt við skjótari og góðari hjálp.

Sinnisbati ynskir ikki eina nýggja skipan, men heldur ikki meira av tí sama. Harafturímóti ynskja vit, at verandi skipan verður ment og útbygd, so hon virkar eftir teimum fortreytum og teirri vitanini, vit hava innan psykiatriska økið í 2019. Vit senda tykkum hesa valskrá við ítøkiligum boðum uppá, hvussu Sinnisbati metir, at tað psykiatriska økið kann betrast.

Vit heita á tykkum, politisku flokkar og valemni, um at orða ein politikk innan psykiatriska økið og at arbeiða fyri batum á hesum øki í komandi setu. Hetta er eitt val, ið tit, politikarar, kunnu taka. Tí politikkur er eitt val - sálarsjúka er ikki.

Nevndin // Valbólkurin

Heildarætlan fyri sálarliga heilsu í Føroyum, 2018

“Nógvir føroyingar verða raktir av sálarsjúku, sum kann hava álvarsligar avleiðingar fyri tann einstaka og avvarðandi teirra. Metingar úr okkara grannalondum siga, at millum ein triðingur og helvtin av okkum øllum fara at verða rakt av sálarligari sjúku á okkara lívsleið. Angist og tunglyndi koma oftast fyri, og metingar úr Noreg siga, at umleið 30 prosent hava ella koma at fáa angist eina ferð í lívinum.

Tíbetur kunnu mong gerast heilt ella lutvíst frísk eftir sálarsjúku – eisini tá talan er um álvarsliga sjúku. Men hóast stóra menning og nýggj frambrót eru framd í viðgerðini av sálarsjúkum, er støðan framvegis tann, at sálarsjúk í miðal liva millum 15 og 20 ár styttri enn onnur. Í heildarætlanini um sálarliga heilsu frá 2013 vísur Heimsheilsustovnurin WHO á, at tey við álvarsligum sálarsjúkum, sum eitt nú skitsofreni og ógvusligum tunglyndi, hava millum 40% til 60% størri møguleika fyri at doyggja fyrr enn onnur”.

BESTA HJÁLPIN

Sinnisbati hefur ynski og vón um, at vit kunnu byggja uppá og víðka núverðandi skipan, so vit megna skjótt og væl at taka okkum av teimum, ið stríðast sálarliga. Ein slík skipan fyrirbyrgir mistrivnað og sálar kvøl, veitir skjóta útgreining og skjóta, góða og fjøltáttaða hjálp. Eisini eigur at verða tryggjað, at fólk verða útgreinað innan eitt ávíst dagatal, so tey fáa neyðugu hjálpina skjótast gjørligt

SKAÐASTOVA

Í Sinnisbata gleddust vit tí almikið, tá vit fingur tíðindini um, at landsstýrskvinnan í heilsumálum boðaði frá, at arbeiðsbólkur var settur at arbeiða við psykiatriskari skaðastovu. Hetta er eitt mál, Sinnisbati hefur roynt at fáa á dagsskrá í mong ár. Tí er hetta at fegnast um, og tað er alneyðugt at arbeiðið heldur fram. Í løtuni er mannagongdin tann, at persónur, sum bráðliga fær tað ringt og hefur tørv á hjálp, fyrst má seta seg í samband við kommunulæknan, sum síðani kann ávísa til Psykiatriska depilin. Soleiðis riggar sálarórgv ikki, og er hetta als ikki nøktandi fyri tey, ið hava tørv á hjálp her og nú. Onkuntíð er ov seint at bíða til næsta dag. Hetta er ein afturvendandi trupulleiki, sum limirnir í Sinnisbata koma við, og sum má loysast, soleiðis at fólk við sálarligum avbjóðingum kunnu fáa nøktandi og neyðugu hjálpina skjótast til ber.

FLEIRI PSYKOSOSIAL TILBOÐ

Fólk við sálarjúkum skulu hava eitt fjøltáttað tilboð um viðgerðir. Serliga er hetta týðningarmikið, tí tað eru ymiskir mátar at síggja orsøkir til sálarjúku og harvið viðgerðarmøguleikar. Granskingin sigur okkum t.d. at antidepressivur heilivágur bert virkar hjá einum av seks. Vit mugu viðurkenna hetta og at aðrir viðgerðarmøguleikar skulu hava meira pláss og leggjast afturat. Samstundis má vísast meira til tey sosialpsykiatrisku tilboðini og tænastr, sum eitt nú Almannaaverkið veitir. Hetta er eitt nú stuðulsskipanir, (mentor, sosialpedagogiskur stuðul, hjálp til sjálvhjálp v.m.) og dagtilhald/kafé fyri fólk við sálarjúku.

DIAGNOSA

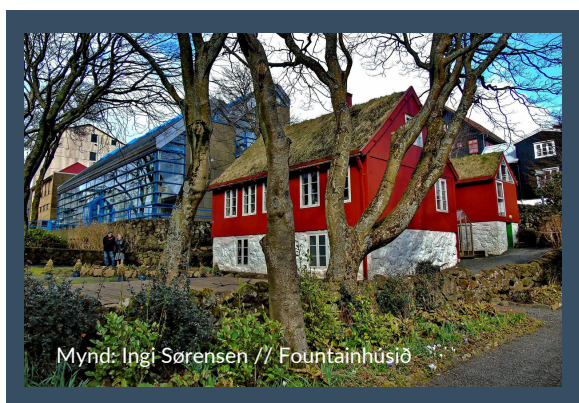
Eina ferð sálasjúku altíð sálarjúku. Fólk, ið hava fingið eina diagnosu, skulu kunna koma av við hana aftur. Soleiðis, sum skipanin virkar í dag, er ikki lættliga møguligt at sleppa av við eina diagnosu, hefur ein fyrst fingið hana. Hetta er ikki rætt, halda vit í Sinnisbata. Tað er ein avoldaður máti at síggja sálarjúkur, tí tað ber til, eins væl við flestu likamligu sjúkunum, at gerast frískur, og serstakliga at liva við sjúkueyðkennunum. Tá ið sálarjúka ikki er varandi, hví skal ein diagnosu so vera tað? Sinnisbati mælir tí til, at tað eftir einum ávísum áramáli verður gjørligt at sleppa av aftur við diagnosur, tá tað sæst, at ein ikki hefur havt sjúkueyðkenni í eitt tíðarskeið – eins væl sum við likamligu sjúkum.

ØKISPSYKIATRIIN

Økispsykiatriin er eitt gott tilboð - men vit hava tørv á meira! Tað besta er at fáa hjálp so tætt upp á heimið og gerandislívið sum yvirhøvur gjørligt. Tí er gott, at vit hava fingið eina økispsykiatri í Føroyum. Økispsykiatri er eitt gott og neyðugt tilboð, sum má veitast til allar borgarar í landinum, soleiðis at fólk við sárligum avbjóðingum og órógv fúa neyðugu hjálpina og viðgerð uttan mun til, hvar tey búgva í landinum. Økispsykiatriin ger eitt megnararbeiði við at veita upplýsing og at fáa røttu hjálpina til teirra, sum hava brúk fyri henni, soleiðis at framtíðar innleggingar kunnu fyribyrgjast. Í løtuni eru mannagongdirnar tær, at tað eru starvsfólkini á Psykiatriska deplinum, sum skulu vísa sjúklingin til økispsykiatriina. Mælt verður til, at økispsykiatriin verður knýtt at útskrivaðum sjúklingum frá fyrsta degi uttan ávísing, so at sjúklingarnir fáa hóskandi tilboð og uppfylging so skjótt sum viðkomandi ikki longur er innleggingarkrevjandi. Harumframt má økispsykiatriin verða myndað av fleiri yrskisgreinum sum eitt nú sosialráðgevum, sálarfrøðingum, heilsurøktarum og autoriseraðum psykoterapeutum o.s.fr., soleiðis at tænanstan verður fakliga fjølbroytt og gevur brúkaranum eina heildarskipan at dúva uppá.

FØRLEIKAMENNING

Fyri at yvirgongdin frá at vera innløgð/lagdur og til at fara út aftur í samfelagið ikki skal tykjast ov møtimikil, skulu fólk førleikamennast. Fyri fyra árum síðani opnaði Fountainhúsið í Føroyum. Hetta er einasta tilboðið av sínum slagi her á landi. Fleiri førleikamennandi tilboð mugu til, og heildarloysnir mugu vera fyri fólk, ið hava sosialar og sárligar avbjóðingar. Sinnisbati ynskir, at fleiri móguleikar vera fyri arbeiðsroyndum og førleikamennandi skeiðum. Harafturat skal størri dentur leggjast á stuðul og peer-to-peer arbeiði, har fyrrverandi brúkarar av psykiatriini, kunnu ráðføra, vegleiða og lurta eftir núverandi brúkararnum. Royndir frá okkara grannalondum vísa, at tað er sera gevandi at hava sambond við fyrrverandi sjúklingar, sum ein kann spegla sær í og finna vónina saman við.



AFTUR Í SAMFELAGIÐ

Vit vita, at fyri at koma seg best eftir sjúkralegu, er tað er umráðandi at hava tilknýti til útbúgving, arbeiði ella tað ein hevur tikist við. Vit skulu tí hava eina skípan, sum er lagalig, og sum virkar eftir fortreytunum hjá sjúklínginum. Tí sjálvt um t.d. arbeiði kann hava stóran týðning í at koma fyri seg, so kunnu freistir, tíðaravmarkingar og krøv gera støðuna verri. Hvussu ein persónur hevur tað eftir eina sjúkralegu er sera ymiskt, og tí ber ikki til at hava eina skípan sum sker øll um ein kamb.

Flexible Assertive Community Treatment (FACT) er ein langtíðar viðgerðarháttur til fólk við svárrari sálarsjúku, men sum ikki eru innløgð. Eisini kallað eitt ambulamt tilboð. Tað er eyðkent hjá fleiri av fólki við svárrari sálarsjúku, at tey hava sosialar trupulleikar t.d. við bústaði, sjálvrøkt, familju og vinum, arbeiði og við tí fíggjarliga. FACT er ein heildarmodell, sum fevnir um viðgerð, vegleiðing og hjálp til gerandisdagin og endurmenning. Málið er at tryggja samanhangandi røkt, fyribyrgja innlegging og at arbeiða fyri, at persónurin verður inkluderaður og partur av samfelagnum.

FACT inniheldur eitt toymi av ymiskum serfrøðingum (sálarfrøðingur, sálarlækni, sjúkrasystur, psykiatrisk sjúkrasystur, sosialráðgevi, misnýtslusráðgevi, peer-hjálpari), og tey royna at hava tætt samband við tey avvarðandi.

BÚ-OG VIÐGERÐARSTOVNAR

Sinnisbati ynskir fleiri bústovnar, har viðgerð og bútilboð eru sameind. Seinastu árin hava fleiri tilboð av hesum slagi sæð dagsins ljós, og tað hevur verið eitt væl virkandi tilboð fyri tey, sum hava fingið móguleikan at gera brúk av tí.

Fleiri av teimum gomlu sambýlistilboðunum, sum Sinnisbati av fyrstantíð var við til at seta á stovn í Føroyum, kunnu nakað fyri nøkur, men fleiri fjølbroytt tilboð mugu til fyri at nækta tørvin hjá fleiri í málbólkinum. Eitt nú mælir Sinnisbati til, at fleiri vardir bústaðir vera til taks fyri fólk við sálarsjúku, sum eru nóg sjálvhjálpin til at rúma og megna at búa fyri seg sjálvi.

Sinnisbati gleðist um, at fleiri verkætlanir eru í gerð, men økið má hava størri politiska raðfesting sum heild.

FYRIBYRGING

Sum samfelag hava vit skyldu at virka fyri, at øll fólk í Føroyum fáa eitt gott og trygt lív. Sálarsjúka og vantrivnaður skulu fyrbyrgjast og basast skjótast gjørligt. Ikki einans skylda vit medmenniskjum okkara hetta, men fyrbyrging og sálarheilsufremjandi átøk spara samfelagnum fyri útreiðslur í sambandi við viðgerðir, innleggingar, sosialar veitingar og mistar arbeidssinntøkur.

Góð sálarheilsa er grundarlagið fyri trivnaði og vælveru hjá børnum og ungum. Tað er eisini grundarlagið fyri, at børn og ung fáa eina góða persónliga og sosiala menning umframt at tey megna at nema sær lærdóm. Hesi viðurskifti kunnu m.a. hava ávirkan á sálarheilsuna seinni í lívinum og harvið tilknýti til útbúgving og arbeiði. Tað er skjalprógvað, at børn hava størri sannlíkindi fyri at fáa sálarligar trupulleikar, um tey eitt nú vaksa upp við foreldrum við sálarsjúku ella rúsevnis- ella alkoholmisnýtslu, eru fyri kynsligum ágangi, umsorgnaarsviki og vanrøkt, ella familja teirra er sosialt illa fyri.

BØRN OG UNG

Tað er skjalprógvað, at børn hava størri sannlíkindi fyri at fáa sálarligar trupulleikar, um tey eitt nú vaksa upp við foreldrum við sálarsjúku ella rúsevnis- ella alkoholmisnýtslu, eru fyri kynsligum ágangi, umsorgnaarsviki og vanrøkt, ella familja teirra er sosialt illa fyri.

Einasta almenna tilboðið til børn og ung, sum stríðast við sálarligar trupulleikar, er barna- og ungdómsdeildin á Psykiatriska deplinum. Einkin er til tey, ið ikki eru so illa fyri, at tey eru knýtt at Deplinum. Í “Heildarætlan fyri sálarliga heilsu” vísa barnaverndartænasturnar og Almannaverkið á, at tað verða alsamt fleiri børn og ung, ið hava sálarligar avbjóðingar, og at tørvurin á tilboðum tí er vaksandi. Eisini verður víst á, at av tí at fleiri av hesum børnum og ungum ikki fáa ta hjálpina, tey hava tørv á, er avleiðingin, at tey gerast álvarsliga sjúk. Júst tað, at ungdómur í Føroyum kann gerast álvarsama sjúkur, tí eingin hjálp er at fáa, vísa Cecilie Høj Anvik og Ragnhild Holmen Waldahl eisini á. Tær hava kannað sálarheilsuna hjá norðurlendskum ungdómi, og her er ein av niðurstøðunum, at føroyskur ungdómur er sera illa fyri, áðrenn tey fáa hjálp fyri sínar trupulleikar. Súsanna O. Skaale og Annika H. Davidsen hava kannað sálarheilsuna hjá føroyskum miðnámskúlanæmingum. Í frágreiðingini viðmæla tær, at (tað er) “av stórum týðningi at hava eina lætt atkomiliga ungdómsráðgeving, har tann ungi skjótt og ómakaleyst kann fáa ráðgeving frá viðkomandi fakpersóni”.

HEADSPACE ER LOYSNIN

Børn og ung stríðast við ymiskt av ymiskum orsökum. Fyri at hjálpa hesum bólum og fyrbyrgja, at støðan hjá teimum versnar, metir Sinnisbati, at tey skulu hava eitt stað at venda sær. Serliga ung, sum ikki eru partur av øðrum skipanum. Tey ungu, sum eru í eini grásonu.

Tað er ikki í lagi, at føroyskur ungdómur verður illa fyri, áðrenn tey kunnu fáa nakra hjálp. Ofta er tað ikki eins atkomuligt at fáa ávísing til sálarfrøðing, tí mannagongdirnar eru ov strangar í mun til tey krøv, sum verða sett fyri at fáa stuðul úr Heilsutrygd.

Sinnisbati heldur, at Headspace er rætta loysnin. Headspace er eitt tilboð, kent úr Danmark, bygt á eitt átak av australskum uppruna. Headspace veitir ókeypis ráðgeving til børn og ung í aldrinum 12-25 ár. Grundsjónarmiðið er, at eingir trupulleikar eru ov stórir ella ov smáir - her kann prátast um alt frá sjálsvirði, hjartasorg, angist, skúla og útbúgving. Tað er út frá fortreytunum hjá børnunum og teimum ungu, og tey kunnu eisini vera púra dulnevnd, og koma beint inn av gøtuni.

Royndirnar við Headspace í Danmark eru ómetaliga góðar, og av norðurlenska vælferðarmiðdeplinum er tað kosið sum Best Practice innan økið í 2016. Harafturat vísa kanningar, at Headspace heldur teimum ungu í útbúgving, fyrbyrgir at sálarstøðan versnar, og sparir tí samfelagnum fyri útreiðslur í sambandi við lækna, sálarfrøðing, innleggingar og útmeldingar frá útbúgvingum.

Sinnisbati hevur eitt samstarv við Headspace Danmark um at byrja eitt slíkt tilboð í Føroyum – men fígging má til. Headspace dúvar uppá sjálvboðin fólk, sum eru sett eftir krøvum til fakligu og menniskjaligu førleikarnar. Afturat eru tvey starvsfólk, sum leiða Headspace depilin, sum skulu góðskutryggja tilboðið.

Umframt fast fakfólk eru fleiri fakfólk knýtt at Headspace til supervisjón, ráðgeving og vegleiðing. Headspace er eitt stað, har tey ungu koma inn gjøgnum eina hurð, og sum er eitt tilboð har fleiri myndugleikar, kommunur, land og stovnar samstarva um fígging – og um at hjálpa teimum ungu í felag.



ÓKEYPIS SÁLARFRØÐING

Fólk, sum stríðast við sálarligar trupulleikar, skulu fáa bjóðaða ókeypiss hjálp frá sálarfrøðingi. Tað er dýrt at hava sálarfrøðing - í hvussu so er, um ein ynskir hjálp. Tað halda vit í Sinnisbata er skeivt, tí uttan mun til um talan er um kropsligar ella sálarligar trupulleikar, skal ein hava rætt til ókeypiss hjálp. Tað er fyri neyðini, at kropsligar og sálarligar sjúkur verða javnstillaðar. Í Sinnisbata eru vit sannførd um, at tað eru mong, sum halda seg aftur frá at leita sær hjálp frá sálarfrøðingi (ella aðrari hjálp), tí tað er so kostnaðarmikið. Fyri at fáa ískoyti frá Heilsutrygd til sálarfrøðing krevst, at ein er sjálmorðshótt/ur. Tí halda vit eisini, at krøvini hjá Heilsutrygd fyri at fáa hjálp fyri sálarligar trupulleikar, skulu strikast. Fólk, ið hava tørv á hjálp, skulu hava hjálp. Eisini hevði hetta fyribyrgt, at sálarstøðan hjá hesum fólki verður so mikið ring, at tørvur er á drúgvari hjálp. Tess fyrr hjálpin kemur, tess betri - bæði fyri tann einkulta og samfelagið.

BRÁÐFEINGISHJÁLP

Neyðugt er við eini bráðfeingislinju, sum eru tøk alt samdøgrið. Fólk, ið hava sálarligt órógv og sjúku, hava ofta brúk fyri onkrum at lurta eftir sær og fáa hjálp - eisini tá kommunulæknin ikki er tøkur. Við eini slíkari linju, kunnu innleggingar, tungir tankar og sjálmorðsroyndir fyribyrgjast. Á henda hátt ber til at fyribyrgja innleggingar og psykiatriska viðgerð. Eitt slíkt tilboð kann knýttast at sálarskaðastovuni ella 112. Fólk, ið bráðliga fáa ógvusligt angist, tunglyndi, psykosu, sjálmorðstankar o.a., hava tørv á einum staði at venda sær. Hesar støður kunnu taka seg upp óvæntað, og tá er tørvur á bráðfeingishjálp. Tá er ikki tíð til at bíða til kommunulæknin hevur opið aftur og móguliga verða víst/ur til Psykiatriska depilin, ella bíða eftir tíð hjá sálarfrøðingi. Soleiðis virkar sálarsjúka ikki. Tá kann eisini vera ov seint at bíða.

ÍBLÁSTUR

PPR, pædagogisk psykologisk rådgivning, er tvørgreinalig eind, ið veitir stovnum og skúlum ráðgeving og hjálp við sernámsfrøðiligum spurningum - herundir trivnaði og menning. Tey arbeiða við at skipa góð og sunn umhvørvi til børn at læra í, og eisini skipa tey serliga hjálp til børn, ung og familjur við ymiskum trupulleikum.

í RRP eru m.a. ráðgevar innan talu og hoyrn, motorikk, námsfrøði og sálarfrøðingar.

Keldur:

Ballerup Kommune (2019), "Hvad er PRP?".

AVVARÐANDI

Tað er ómetaliga týðningarmikið, at avvarðandi fáa ta hjálpt teimum tørvar. Í Sinnisbata halda vit, at avvarðandi - tað veri seg børn, systkin, foreldur, makar ella onnur tætt knýtt - skulu fáa ókeypissálarfrøðing, vegleiðing, psykoedukatió, sosialráðgeving og avvarðandibólk í boði. Hetta tí tað kann vera hart og møtимикиð at vera avvarðandi, men eisini fyri at tey kunnu verða ein so dyggur stuðul sum gjørligt, og tá krevst, at tey sjálvi ansa eftir sær sjálvum og vita, nær tey kunnu hjálpa og nær tey skulu halda seg burtur.

AVVARÐANDI SKULU INNDRAGAST

Avvarðandi skulu hava hjálpt og vegleiðing, og gerast ein størri partur av viðgerðargongdini. Kanningar vísa, at avvarðandi eru ein stór hjálpt, tá tey verða tikin við í viðgerðargongdina. Vit frætta javnan frá limum okkara, at avvarðandi kenna seg ráðaleys og ørkymlaði, tí tey ikki verða kunnaði og tikin upp á ráð. Í Sinnisbata eru vit sannførd um, at avvarðandi skulu inndragast. Tað eru ofta tey, ið kenna persónin best og eru ofta eisini ein týðandi partur av lívinum og netverkinum hjá persóninum. Tað átti tí at verið eitt skipað samstarv við tey avvarðandi, har tey kunnu gerast ein størri partur av viðgerðini.

HJÁLPT TIL AVVARÐANDI

Í Sinnisbata hava vit í fleiri ár arbeitt málrættað við avvarðandi, og tað er heilt týðilligt, at tað kann vera hart og møtismikið at vera avvarðandi. At vera avvarðandi ávirkar tín gerandisdag, familjulív og arbeiði. Eisini er stórus vandi fyri, at avvarðandi sjálvi gerast strongd, verða sjúkrameldað og fáa sálarligar løstir. Øll børn og ung, sum eru avvarðandi, skulu fáa ókeypissálarfrøðing og tilboð um avvarðandi bólkt. Í Sinnisbata hava vit tveir bólkar til børn, ung og vaksin, sum eru avvarðandi, og vit hava sera góðar royndir við hesum. Luttakararnir í hesum bólkunum hava seinni boðað frá, at tey skilja betur støðuna, at tey duga betur at finna javnvág millum egið lív og heimið, og at tey ikki longur kenna, at tey standa einsamøll við avbjóðingunum.



INNLEGGING

Tá familjulímur (ella onnur tætt knýtt) verður innlagdur, er sera umráðandi, at avvarðandi eisini verða væl móttikin á Deplinum. Avvarðandi skulu hava boð og kunning um mannagongdir, hvør hjálp er at fáa og hvørji rættindi tey hava. Í Sinnisbata hoyra vit ofta frá limum okkara, at tey sakna at hava ein kontaktpersón, sum kann greiða teimum frá øllum sum fer at henda, og sum tey kunnu seta seg í samband við, tá tey hava spurningar. Fyri fleiri er hetta ein nýggj støða, og hesum skal hædd takast fyri. Stórus dentur verður lagdur á, at starvsfólkið hevur tagnarskyldu. Alt gott um tað, at starvsfólkið fylgir lógini, men í Sinnisbata halda vit, at hetta kann forða fyri betri vitan um sjúklingin, betri samstarvi við tey avvarðandi og tí eisini betri viðgerð. Tí halda vit, at undir verandi lóggávu skal gerast meira burturúr at upplýsa um, at sjúklingurin kann geva avvarðandi samtykki til at vera við til samrøður, viðgerð v.m.

ÍBLÁSTUR

Áben dialog kallast hátturin, sum finska psykiatríin virkar eftir. Úrslitini úr Finnlandi eru ómetaliga góð - tey bestu í vesturheiminum - og tað eru alsamt fleiri lond, ið eisini royna henda háttin. Til dømis vísir tað seg, at 75% av teimum, ið hava havt psykosur og fáa viðgerð gjøgnum Áben dialog, eru aftur á arbeiðsmarknaðinum eftir tveimum árum. Einans 20% taka antipsykotiskan heilivág eftir tveimum árum.

Her verða fólk, ið hava tørv á hjálp, møtt í seinasta lagi 24 tímar eftir, at tey hava sett seg í samband við psykiatríina. Her royna tey at sleppa undan innleggingum og heilivági, tá tað er ráðligt og møguligt. Øll avvarðandi, ið hava áhuga, verða boðin saman við starvsfólki (við ymiskari bakgrund) til eina opna samrøðu at tosa um støðuna - við sjúklinginum í fokus. Høvuðsviðgerðin eru samrøður við sjúklingin, avvarðandi og starvsfólkiní. Fundirnar eru har sjúklingurin ynskir. Gjøgnumskygni er gjøgnumgangandi í hesum hátti, tí ongar avgerðir verða tiknar uttan samráð við sjúklingin og tey avvarðandi. Tað er eisini her, at toymið av starvsfólkum tosa um tað, tey leggja til merkis og koma fram til.

Keldur:

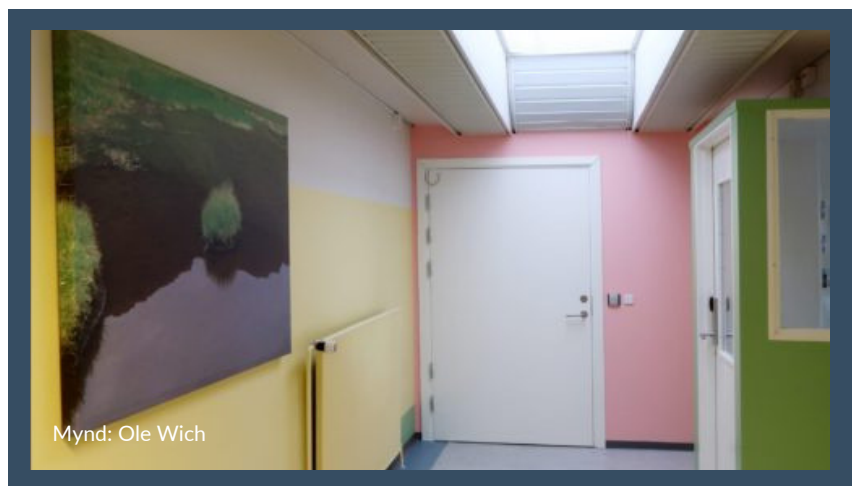
Open Dialogue (2019), "What is the Open Dialogue approach?".

Stockmann, T. (2015), "Open Dialogue: A New Approach to Mental Healthcare", *Psychology Today*, juli 2015.

Odgaard, M. F. (2017), "Áben dialog i en evidensbaseret tid - nye vinde i socialpsykiatrien?", DPU, Aarhus Universitet, 2016.



Mynd: Landssjúkrahúsið



Mynd: Ole Wich

VIÐGERÐATRYGD OG ÚTGREINING

Mong práta um viðgerðatrygd, og Sinnisbati heldur somuleiðis, at eitt slag av viðgerðatrygd má veitast. Á psykiatriska økinum standa í løtuni mong, serliga vaksin, ið bíða eftir útgreining fyri ADHD, á bíðilista. Hetta snýr seg um resursur og somuleiðis væntandi virðing og viðurkenning av somu sjúkubólkunum. Hetta heldur Sinnisbati ikki kann verða rætt í einum vælferðasamfelagi, at onkur kann standa í bíðistøðu í fleiri ár.

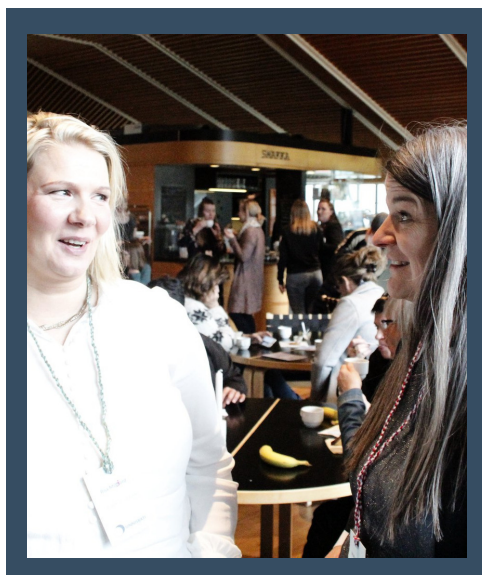
Um viðgerðatrygd skal blíva til veruleika mugu viðurkenningin og resursurnar fylgja við. Soleiðis er als ikki í løtuni, hóast nógvir batar hava verið at sæð seinastu árin. Har má vera viðgerð og útgreining fyri allar sálarligar sjúkur, um viðgerðatrygdin skal rigga. Vandin kann vera, at fleiri mugu leita sær til privatar loysnir, fyri at fáa útgreining og viðgerð, sum Heilsutrygd ikki gevur ískoyti til. Sinnisbati mælir til, at tað skal gerast liðiligari at leita sær privata hjálp frá einum privatum psykiatrara ella sálarfrøðingi, um tørvurin ikki kann nøktast, ella eitt tilboð ikki er til taks í almenna sjúkrahúsverkinum. Sostatt kann viðgerð tryggjast uttan at tað skal kosta pengar at gerast sálarliga illa fyri, og tey likamligu og sálarligu sjúkraøkini javnstillast skjótari.



Mynd: Landssjúkrahúsið

OPINLEIKA UM SÁLARSJÚKU OG KUNNING

Í Sinnisbati ynskja vit, at sálarlig fyrstahjálp skal vera ein partur av útbúgvingarleiðini, eins væl sum fyrstahjálp annars er tað á nógvum útbúgvingum og skúlum. Sálarlig fyrstahjálp gevur luttakarunum førleikar í at hjálpa, ugga og skapa tryggleika í støðum, har onkur hevur tað sálarliga torført. Slíkt skeið er við til at geva fólki størri kunnleika og tilvitsku um sálarsjúku, sinnisórógv og lívið við sálarsjúku t.d. á arbeiðsplássum.



UM SINNISBATA

Sinnisbati veitir kunning um sálarsjúkur, tilboð og tænastr á psykiatriska økinum. Harafrtat veitir felagið ráðgeving til fólk við sálarsjúku og avvarðandi at fólki við sálarsjúku. Sinnisbati hevur í trý ár boðið sjálvhjálparbólkar til avvarðandi, og havt upplýsandi tiltøk, átøk og kunningarherferðir.

Í fjør fekk Sinnisbati meira enn 400 áheitanir frá limum, myndugleikum, avvarðandi, fjølmiðlum og øðrum. Tað hevur verið ein natúrlig hækking av áheitanum samstundis sum felagið er blivið meira sjónligt og hevur varpað ljós á, at tað ber til at seta seg í samband við felagið, um ein hevur spurningar, brúk fyri leiðbeining í mun til psykiatriska økið, ella ynskir at gera brúk av tilboðum og tænastrum hjá felagnum.

Felagið hevur í løtuni eitt starvsfólk sett hálva tíð umframt hevur felagið eitt toymi av fakfólkum knýtt at felagnum til at veita tey tilboð og tænastrum sum felagið varðar av.

KELDUR

04-06

Davies, J. & Read, J. (2018), "A systematic review into the incidence, severity and duration of antidepressant withdrawal effects: Are guidelines evidence-based?", *Addictive Behaviors*, Volume 97, October 2019, Pages 111-121.

McArdle, H. (2019), "U-turn as psychiatrists say patients should be warned of antidepressant withdrawal risk", *The Herald*.

BBC (2019), "Psychiatrists call for warnings over antidepressant withdrawal", 30. mars 2019.

Gøtzsche, P. C. (2019), "Psykofarmaka skader mere end de gavner", *Dansk Psykolog Forening*.

Hall, W. (2014), "En sikker vej ud af psykofarmaka", LAP, Landsforeningen af nuværende og tidligere Psykiatribrugere, oprindeligt udgivet af The Icarus Project og Freedom Center, USA.

WHO (2001), "Mental disorders affect one in four people", A product of NMH Communications. World Health Organization, Geneva, 2001.

Bedre Psykiatri (2019), "Så mange er syge",

van Veldhuizen, J. R. & Bähler, M. (2013), "Flexible, Assertive, Community, Treatment". Groningen, 2013.

07-09

Psykiatrifonden (2016), "Forebyggelse af psykisk sygdom - hos børn og unge".

Vidensråd for forebyggelse (2014), "Børn og unges mentale helbred".

Sundhedsstyrelsen (2018), "Forebyggelsespakke - Mental sundhed".

Kommunernes Landsforening (2015), "De udsatte børn - Fremtiden er deres".

Ministeriet for sundhed og forebyggelse (2015), "Forskning til gavn for mennesker med psykiske lidelser - en national strategi", mai 2015.

Ballerup Kommune (2019), "Hvad er PRP?".

Anvik, C.H. og Waldahl, R.H. (2016), "Når noen må ta regien. Om unge med psykiske helseproblemer: utfordringer, tiltak og samhandling på Island, Færøyene og i Norge", NF rapport nr: 1, 2016.

Skaale, S.O. & Davidsen, A.H. (2017), "Sálarheilsan hjá føroyskum miðnámsskúlanæmingum. Frágreiðing og tilmæli", Tórshavn: Felagið Føroyskir Sálarfrøðingar.

Psykiatrifonden (2016), "Forebyggelse af psykisk sygdom - hos børn og unge".

Headspace (2019), "Om headspace".

10-11

Bedre Psykiatri (2018), "Undersøgelse af pårørendeinddragelse i psykiatrien 2018", september 2018.

Bedre Psykiatri (2019), "At være pårørende".

Bedre Psykiatri (2019), "Pårørende belastning".

Sunhedsstyrelsen & Socialstyrelsen (2018), "Koncept for systematisk inddragelse af pårørende", første version udgivet 2014. Anden version udgivet 2018.

Open Dialogue (2019), "What is the Open Dialogue approach?".

Stockmann, T. (2015), "Open Dialogue: A New Approach to Mental Healthcare", Psychology Today, juli 2015.

Odgaard, M. F. (2017), "Åben dialog i en evidensbaseret tid - nye vinde i socialpsykiatrien?", DPU, Aarhus Universitet, 2016,

Psykiatrifonden (2019), "Tabu, hvorfor og hvad gør det?".

13

Mental Health First Aid (2019), "Our Purpose, Vision and Mission".



SINNISBATI

LØGTINGSVAL 2019