



ÁRSFRÁGREIÐING 2019



Sinnisbati
Íslandsvegur 10C
FO-100 Tórshavn

Tlf: + 298 597913
Teldupostur: sinnisbati@sinnisbati.fo
www.sinnisbati.fo

Ársfrágreiðingin er teldutøk á heimasíðuni.

Útgivið, juni 2020

INNIHALD

- 04** Formæli
- 05** Endamál og søga felagsins
- 07** Nevndarlimir
- 08** Skrivstovan
- 09** Virksemi
- 14** Samanumtøka

FORMÆLI

Felagið Sinnisbati hevur 38 ár á baki, og nógv avrik liggja eftir undangongufólkini handan felagsskapin gjøgnum øll hesi árin. Hendan ársfrágreiðingin er hin fyrsta av sínum slag hjá felagnum, sum verður latin limum felagsins burtur úr vanligu nevndarformans-frágreiðingini, sum verður lögð fram á ársaðalfundinum á hvørjum ári. Ársfrágreiðingin lýsir endamál felagsins, virksemið í 2019 og manning felagsins, herundir skrivstovuna, sum varð sett á stovn í 2017.

Nevnd felagsins hevur í 2019 havt 10 regluligar nevndarfundir umframt minni fundarvirksemi í bólkum, tá serlig átøk ella tiltøk hava verið á skrá.

Felagið skipaði í 2019, sjálvst ella saman við øðrum, fyri níggju almennum tiltøkum, har tvey av teimum vóru stórar ráðstevnur við meira enn 500 luttakarum. Umframt hetta luttóku nevndarlimir ella skrivstovan á ymiskum samstarvsfundum, skeiðum og ráðstevnum bæði í Føroyum og uttanlands.

Umframt almennu tiltøkini hevur felagið síðan 2016 lagt seg eftir at skipa fyri í minsta lagi tveimum avvarðandibólkum árliga. Einum fyri ung millum 12 og 18 ár og einum fyri vaksin. Hetta eydnaðist somuleiðis í 2019, tá tað var gjørligt at skipa fyri trimum avvarðandibólkum.

Felagið hevði tann 31. desember 2019 153 gjaldandi limir (virknir limir) og 55 hvílandi limir.

Sinnisbati og viðurskiftini, sum felagsskapurin arbeiðir við, eru seinastu árin vorðin nakað, sum fólk síggja og hoyra um. Hetta tí nógv orka verður nýtt til at vera úti og kunna um virksemið hjá felagnum, sálarheilsuøkið og korini hjá fólki við sálarsjúku og avvarðandi teirra. Eisini verður nógv gjørt fyri at upplýsa á sosialum miðlum og portalum. Umframt hetta hevur felagið eina virkna heimasíðu, har nógv føroyskt tilfar og kunning um eitt nú diagnosur, viðgerð og annað er til taks. Arbeiðið at fáa ein pall, har føroyskt tilfar, gransking, kunning og annað um sálarheilsu og sálarsjúkur er samlað, er í gerð, og verður hetta eitt aðalmál hjá felagnum í 2020.

Í høvuðsheitum er Sinnisbati ein virkin felagsskapur, sum fevnir breitt á sálarheilsuøkinum og sum strembar eftir at vera rødd teirra, sum í alt ov stóran mun ikki verða tikin við uppá ráð, tá avgerðir skulu takast. Tí bleiv løgtingsvalið í 2019 enn ein pallur, har Sinnisbati av álvara royndi at gera seg galdandi í royndini at seta sálarheilsu á politisku dagskránnu undir slagorðunum "Sálarsjúka er ikki eitt val - politikkur er", har felagið fekk til vega eina politiska valskrá við ítøkiligum málum, pallborðsfundum, brøvum til nývaldar løgtingslimir og fund við landsstýrismannin í heilsumálum í desember.


Róa Midjord
forkvinna


Laura Kathrine Apol
aðalskrivari

ENDAMÁL OG SØGA FELAGSINS Í STUTTUM

Sinnisbati er ein sjálvboðin áhugafelagsskapur hjá teimum, ið hava sálarsjúku, og avvarðandi teirra. Felagið hevur á ymiskan hátt síðani 1982 varpað ljós á sálarsjúkur og viðurskifti kring tað at liva við sálarsjúku og hevur arbeitt fyri at bøta um korini hjá hesum fólki, sum eru rakt av sálarligum avbjóðingum, bæði sum sjúk og avvarðandi.

Sinnisbati varð stovnaður 24. mai í 1982, og stovnandi aðalfundurin varð hildin í Skúlanum á Trøðni. Fyrsta nevndin hjá felagnum varð mannað av Katrin Dahl, Karin Margrethu Joensen Næs, Arne Ludvig og Berlinu Hentze. Seinni sama ár skipaði nevndin seg, og Karin Margretha Joensen Næs varð vald til fyrstu forkvinnu felagsins.

Eitt, ið hevur eyðkent felagið gjøgnum øll árin, er tann breiði skarin av fólki, ið hava mannað nevndina frá byrjan. Har hava verið bæði heilsustarvsfólk, fólk frá psykiatriska deplinum og fólk, sum hava verið rakt av sálarsjúku, umframt at avvarðandi hava verið millum teirra, sum hava stjórnað felagið. Hóast ymisku fortreytirnar, ið øll hava havt, hevur endamálið verið tað sama. At bøta um korini hjá fólki við sálarsjúku.

At nevndin hevur verið mannað við ymiskum fakfólki, avvarðandi og fólki við sjúkuroyndum, hevur havt við sær, at arbeiðið fevnir víða innan sálarheilsu í føroyskum høpi.

Fyrsta nevndin var sera virkin og hevði nógv fundarvirksemin. Í endamálsgreinini vóru hús og íbúðir og hóskandi arbeiði til fólk við sálarheilsuavbjóðingum raðfest frammarlaga. Hetta førði sostatt við sær, at longu trý ár eftir stovnanina av felagnum, í 1985, vórðu húsini á Sólteigi 11 í Tórshavn keypt til at hýsa fólki við sálarsjúku. Húsini hava útint sítt góða virki til dagin í dag. Leiðari øll árin hevur verið Rasmus Patursson, meðan Harald Haraldsen hevur verið varaleiðari sama tíðarskeið. Seinni, í 1989, vóru eini onnur hús afturat keypt til sama endamál, Eysturstræti 4. Nevndin í Sinnisbata stóð einsamøll fyri keypinum av hesum húsum, sum síðani eru umvæld til ein snotiligan karm um eitt virðiligt heim, sum framvegis er við sítt fríska lív. Eisini har er Rasmus Patursson leiðari, meðan Sámal Lindenskov er dagligur leiðari á stovninum, har tað í stóran mun er hann, sum sjálvur hevur staðið fyri øllum umvælingunum í húsini. Í hesum arbeiði hevur hann gjørt nógv burtúr at hava búfólki við.

Í 2001 stovnaði Sinnisbati saman við táverandi Húsálansgrunninum (nú Bústaðir) við Jóannes Dalsgarð á odda, sjálvsognarstovnin Sólstræti, sum fekk húsini um hendi.

Bæði viðvíkjandi húsunum á Sólteigi 11 og Eysturstræti 4 var Húsálansgrunnurin v/ Jóannes Dalsgarð til reiðar at hjálpa Sinnisbata fíggarliga við lagaligum lánum. Tað hevur verið gott samstarv har. Húsálansgrunnurin hevur nú broytt navn til "Bústaðir". Fram til aðalfundin í 2018 var nevndin mannað av Svenning av Lofti, sum formanni, ið umboðaði Sinnisbata, og Tummas Thomassen sum kassameistari og skrivari, sum somuleiðis umboðaði Sinnisbata. Vit takka fyri teirra stóra íkast og arbeiði í felagnum.

Í 2016 arvaði Sinnisbati eini hús, sum Nanna Skála, sála, úr Tórshavn hevði latið til endamáls felagsins. Húsini á Dalavegnum í Havn verða nú rópt Nannuborg, til æru og minnis um Nannu. Hennara ynski var, at húsini skuldu nýtast til viðgerð / upphald til fólk við sálarsjúku, sum eru liðug við sjúkrahúsviðgerð. Sinnisbati tók við og læt húsini til sjálvsognarstovnin at reka. Í endanum av 2019 byrjaði umvælingararbeiðið, sum er stórt. Felagið hevur vónir um at flyta inn í húsini við øllum sínum virksemin og fleiri dagtilboðum fyri málbólkin innan fá ár.

Somuleiðis í 2016 avgjórði Sinnisbati, umvegis sjálvsognarstovnin, at lata eitt størri grundstykki í Berjabrekku í Tórshavn bíligari til Bústaðir. Eitt grundstykki, sum sjálvsognarstovnurin hevði havt um hendi í mong ár.

Í samstarvi við Bústaðir verður grundstykkið ein partur av einari størri bústaðarverkætlan við Berjabrekku í Tórshavn, sum um stutta tíð kann geva fólki við sálarsjúku fleiri bústaðarmøguleikar. Talan er um trý hús við fyra íbúðum í hvørjum húsi.

Samstarvið er komið í lag, tí at Sinnisbati hefur verið eigari av einum størri grundstykki við Berjabrekku, har Bústaðir hefur ætlanir um at byggja ein størri býling av leiguíbúðum. Kravið fyri at lata grundstykkið bíliga til Bústaðir hefur verið, at ein partur av íbúðunum verður til fólk, ið eru fevnd av endamálsorðingini hjá Sinnisbata um bústaðir (t.v.s. at arbeiða fyri, at fólk, ið eru komin fyri seg, partvíst av sálarsjúku, og sum megna at búgva og húsast sjálvstøðugt, fáa móguleikan til tess). Almannaferkið fer at umsita íbúðirnar, tá klárt er at flyta inn. Sinnisbati hefur tí ikki móguleika at seta fólk á bíðilista ella lata fólk flyta inn í íbúðirnar.

Í alt er ætlanin, at 38 íbúðir verða bygdar í Berjabrekku, soleiðis at grundstykkið, sum Sinnisbati hefur átt, verður ein partur av einum størri stykki, har fleiri íbúðir verða bygdar. Við hesum verða tær 12 íbúðirnar, sum Almannaferkið fer at ráða yvir, (umframt 5. hvør íbúð, sum Almannaferkið undir øðrum umstøðum eisini ræður yvir) ein partur av einum vanligum bústaðarøki. Hetta er eitt tekin um, at vit í samfelagnum vilja fjølbroytni, stimbra tollyndi og góðtøku á ein góðan og skynsaman hátt. Í longdini vinna vit øll av hesum.

At byggja íbúðir hevði tó ikki borið til, um ikki Bústaðir høvdu bjóðað seg fram og sagt ja til at taka hesa uppgávuna upp á seg. Sum áhugafelag hevði tað ikki verið móguligt hjá Sinnisbata at bygt á grundstykkinum. Tí fegnast nevndin um, at Bústaðir átaka sær hesa sosialu ábyrgdina og geva fólki, ið hava sálarsjúku, fleiri bústaðarmøguleikar. Meira kunning um íbúðirnar er at finna á heimasíðuni hjá Bústøðum.

Í 2018 arvaði Sinnisbati eini hús eftir Jákup Vang, sála, á Tvøroyri. Húsini hjá Jákupi Vang vórðu seld, og peningurin, sum var eftir, verður í løtuni nýttur til umvælingar av Nannuborg, húsunum á Dalavegnum.

Nevndin í Sjálvognarstovninum Sólstræti er í løtuni henda: Súsanna Olsen, forkvinna, ið umboðar Sinnisbata, Sámal Lindenskov, Sinnisbati, og Andras Róin, ið umboðar íbúðarfelagið Bústaðir. Marjun J. Hentze er tiltakslimur sum umboð fyri Sinnisbata. Aðalfundur verður aftur í stovninum í heyst.

Virksemið hjá Sinnisbata er tó støðugt ment í aðrar ættir síðan byrjanina, soleiðis at felagið arbeiðir meira miðvíst við at vísa á tørvin á bústøðum, heldur enn at skapa bústaðir. Ta uppgávuna eigur landið í stóran mun í dag, og felagið fegnast um, at meira og meira hendir á økinum, hóast enn er langt á mál.

Undangongufólkini í hesum felagsskapinum hava staðið á odda fyri nógvum átøkum á sálarheilsuøkinum gjøgnum árin. Eitt nú var Sinnisbati við í arbeiðinum at gera fyrsta heimið fyri fólk við autismu, sum enn er uppi í Marknagili í Havn og í fjør fylti 25 ár. Harumframt arbeiddu fleiri nevndarlimir í fleiri ár við at fáa eina froykska økispsykiatri.

NEVNDARLIMIR

Aðalfundurinn hjá Sinnisbata varð hildin 27. mars 2019 í Perluni í Tórsgøtu í Havn, har fleiri nýggir nevndarlimir vórðu valdir og summir takkaðu fyri seg. Sinnisbati ynskir at takka Beintu V. S. Hentze og Vidu A. Højgaard, sálu, sum á aðalfundinum takkaðu fyri seg. Harafturat ynskja vit at vísa okkara djúpastu samkenslu við teimum avvarðandi hjá Vidu, sum andaðist vegna sjúku 18. juli, 74 ára gomul. Vída Akselsdóttir Højgaard var rithøvundur og hevur ríkað føroyska ritlist við millum annað yrkingasøvnnum.

Fyri vali stóðu Róa Midjord, Marjun J. Hentze, Tummas Thomassen og Súsanna Olsen. Tey ynsktu øll at stilla upp aftur og vórðu vald.

Nývaldir nevndarlimir vóru: Turid Christophersen og Anna Malan Jógvansdóttir. Nývaldir tiltakslimir vóru Jógvan Thomsen, Elin Hansen, Gunnhild Persson og Alice Simonsen. Ragnar Petersen, sum fyrr hevur verið nevndarlimur, ynskti eisini at gerast tiltakslimur.

Á fyrsta nevndarfundi skipaði nevndin seg soleiðis:

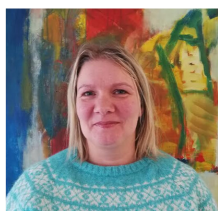
Róa Midjord varð einmælt vald at halda fram sum forkvinna í felagnum, Marjun J. Hentze helt fram sum næstforkvinna, Tummas Thomassen helt fram sum peningarøkil, og skrivari gjørdist Anna Malan Jógvansdóttir. Nevndarlimir vóru Erla Matras Jensen, Súsanna Olsen og Turid Christophersen.

Hetta merkir, at Sinnisbati í nevndarárinum 2019 hevur verið mannað við ikki minni enn 12 fólkom.

Anna Malan Jógvansdóttir og Jógvan Thomsen valdu í januar í ár at taka seg úr nevndini sum ávikavist nevndarlimur og tiltakslimur í úrtíð. Vit takka teimum hjartaliga fyri teirra góða íkast til felagsskapin. Elin Hansen traðkaði til sum nevndarlimur fyri Onnu Maluna og stendur tí fyri vali á aðalfundinum í 2020.

Felagið ynskir at nýta høvið at sýna samkenslu við teimum, ið varða av Regin Jóanesarson, sum andaðist í mai 2019. Regin var virkin í mong ár sum nevndarlimur í Sinnisbata og valdi ikki at stilla upp aftur til nevndina í 2018. Sagnur verður í Regini og hansara góða lyndi og arbeiðsfýsni. Vit minnst aftur á nógvar góðar løtur.

Niðanfyrir síggjast tey, sum í løtuni manna nevndina:



Róa Midjord
forkvinna



Marjun J. Hentze
næstforkvinna



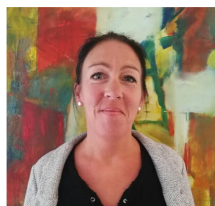
Tummas Thomassen
peningarøkil



Súsanna Olsen
nevndarlimur



Erla Matras Jensen
nevndarlimur



Elin Hansen
nevndarlimur



Turid Christophersen
nevndarlimur

SKRIVSTOVAN

Sinnisbati setti í 2017 á stovn eina skrivstovu, tí virksemið var vorðið so stórt, at tað var neyðugt at seta eitt starvsfólk at taka sær av dagligu leiðsluni í felagnum, fysisitingarligu uppgávnunum, samskipan av størri tiltøkum og átøkum og luttøku á fundum og í arbeiðsbólkum, um stóra virksemið skuldi halda fram. Aðalskrivari varð tá settur 10 tímar um vikuna, men starvsbrøkurin hækkaði upp í 20 tímar aftan á fáar mánaðir, og soleiðis hevur verið fram til januar 2020, tá starvsbrøkurin varð hækkaður upp í 30 tímar, fyribils í eitt ár.

Á sinni varð Laura Apol sett í starv sum aðalskrivari í Sinnisbata. Í 2018 fór Laura í barnsburðafarloyvi, og Turið Maria Jóhansdóttir tók við farloyvisstarvinum. Sinnisbati takkar Turið Mariu fyri hennara arbeiði fyri og í felagnum. Turið Maria hevur verið ein stór styrki og hevur gjørt eitt megnar arbeiði at menna felagið hesa tíðina. Sinnisbati er henni takksamt fyri hennara flotta avrik, jaliga lyndi og arbeiðssemi. 1. juli 2019 var Laura Apol aftur úr barnsburðafarloyvinum. 1. oktober setti nevndin eitt lestrarstarv 10 tímar um vikuna. Tað er Rannvá Dam í Baianstovu, sum hevur røkt starvið sum skrivstovufólk. Hon var sett fram til 30. mai 2020, men heldur fram í starvinum til endan av juni orsakað av korona-umstøðunum.

Skrivstovan sum hon sær út í dag:



Laura Kathrine Apol
aðalskrivari



Rannvá Dam í Baianstovu
Skrivstovufólk (lesandi)

Arbeiðsuppgávnar hjá skrivstovuni eru fjølbroyttar. Aðalskrivarin hevur ábyrgd av dagligu fysisitingarligu leiðsluni á skrivstovu felagsins umframt ábyrgd av starvsfólkum (skrivstovufólk og fríyrkis ráðgevarar/bólkaleiðarar) og at tryggja trivnaðin og menningina í arbeiðinum.

Umframt hetta hevur aðalskrivarin hesar uppgávur um hendi:

- Vanligar skrivstovuuppgávur - t.e. svara teldupostum, dagligt samskifti, fyrireiking av málum til nevndina o.t.
- Ábyrgd av, at ynskini hjá nevndini verða framd í verki.
- Økja um inntøkur hjá felagnum.
- Samskipa verkætlanir og tiltøk.
- Dagligt samskifti við MEGD, myndugleikar, samstarvsfeløg og viðkomandi stovnar.
- Politiskt arbeiði, t.d. Sinnisbati sum hoyringspartur, orðing av hoyringssskrivum, partur av samráðingum og samskifti við myndugleikar og onnur.
- Framleiða tilfar um Sinnisbata og økið, Sinnisbati arbeiðir við.
- Lýsingavirksemi.

Aðalskrivarin hevur fylgandi heimildir:

- Vanligt dagligt samskifti, t.e. tað politiska ella eitthvørt, sum krevur nevndaravgerð og sum skal vendast við nevnd ella forfólkið.

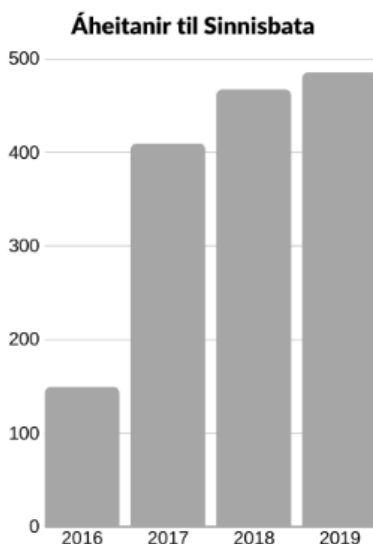
- Umboða felagsskapin í ymsum samanhangum, við loyvi frá nevndini/forfólki, tí at forfólkið enn er høvuðsumboð úteftir.
- Kann umboða felagsskapin í miðlum, við loyvi frá nevnd ella forfólki, einsamøll ella saman við øðrum, tó at forfólkið framvegis er høvuðsandlitið úteftir.
- Daglig fíggjarviðurskipti, so sum lønarviðurskipti, húsaleiga og bókhaldsuppgávur, eru áløgd kassameistara felagsins. Tó stendur aðalskrivarin fyri fíggjarætlanum/frágreiðingum í sambandi við virksemi felagsins.

Skrivstovan heldur til í MEGD-húsinum á Íslandsvegi 10C í Tórshavn. Har hevur felagið verið síðan mars 2019, tá flutt varð úr hølunum í Laðabrekku 1. Hetta hevur havt ávirkan á ymiskt virksemi, sum er flutt í onnur hølir, eitt nú avvarðandibólkar.

Í løtuni ber til at rækka felagnum gerandisdagar millum kl. 10 og 12 umvegis kjatt-ráðgeving á heimasíðuni www.sinnisbati.fo og telefonavgreiðslu á telefon 59 79 13 mánadagar og hósdagar millum kl. 10 og 12. Harumframt er tað til eina og hvørja tíð gjørligt at senda fyrispurningar til teldupostadressuna sinnisbati@sinnisbati.fo.

VIRKSEMI

Seinastu árin er virksemið hjá Sinnisbata vaksið, og tað merkir somuleiðis, at talið á áheitanum til felagið eisini er vaksið munandi. Frá januar 2019 til og við desember 2019 fekk felagið 450 áheitanir umvegis teldupost, telefon, SMS ella Facebook (Messenger), harafturat vóru 35 áheitanir gjøgnum kjatt-ráðgevingina, sum læt upp á heimasíðuni 13. september 2019 í vanligari avgreiðslutíð mánadag og hósdag millum kl. 10 og 12. Sinnisbati fekk sostatt 485 áheitanir í 2019. Samanborið við undanfarnu árunini fekk felagið 467 áheitanir í 2018, tá flestu áheitanirnar vóru í juli, tá felagið hevði stórt virksemi á og kring ólavsøku. Í 2017 fekk Sinnisbati 409 áheitanir. Tað er ein stór hækking í mun til áheitanartalið í 2016, sum var 149. Talan er um áheitanir frá fólki, sum eru rakt av sjúku, avvarðandi, myndugleikar, stovnar, onnur feløg, fjølmiðlar og onnur, sum hava fyrispurningar viðvíkjandi arbeiðinum hjá felagnum ella ynskja kunning og innlit í viðurskipti á sálarheilsuøkinum í Føroyum.



Tað er tó ikki bara á talinum á áheitanum, at vaksandi virksemið sæst. Eisini hevur Sinnisbati miðað ímóti at vera meira sjónligur á sosialum miðlum og í fjølmiðlum at gera sína rødd galdandi politiskt. Á tann hátt kunnu vit seta enn meira fokus á korini hjá okkara málbólki, bota um tey og vera við til at beina burtur tabu og stigmatisering við økjandi opinleika.

Árið 2019 hevur ikki verið eitt undantak. Tað hevur verið enn eitt virkið ár við fjølbroyttum virksemi, og felagið setti sær fyri tíðliga í árinum, at árið skuldi vera eitt ár, har øll í Føroyum skuldu kenna til, hvat sálarheilsa er og hvussu vit ansa eftir henni. Tað hevur felagið saman við fleiri øðrum aktørum gjørt nógv burtúr, og eftir øllum at døma hevur tað eydnast væl higartil, hóast vit ikki eru komin á mál.

Ongantíð áður hava sálarheilsa og viðurskifti kring sálarsjúku verið so nógv frammi í miðlunum sum júst nú, og fleiri og fleiri hava áhuga fyri virksemi okkara. Hetta ber á brá av, at ein hugburðarbroyting er við at henda í føroyska samfelagnum. Tað er ikki líka tungt at siga frá, um ein hevur tað torført sálarliga, og ei líka ringt at biðja um hjálp. Fleiri og fleiri eru opin um sínar søgur á sosialum miðlum, í fjølmiðlunum og sum heild, har tey eru. Tað er sera jaligt, og Sinnisbati takkar teimum mongu, sum standa á odda fyri meira opinleika um eitt rættiliga vanligt fyribrigdi - nevnliga tað at kenna tað sinnislaga avbjóðandi ella trupult í støðum.

Lívið tætt at sálarsjúku

Nógv orka varð lögð í at fyreika stóru ráðstevnuna, sum Sinnisbati skipaði fyri í Norðurlandahúsinum hin 13. mars. Evnið var lívið sum avvarðandi at fóki við sálarsjúku, kallað "Lívið tætt at sálarsjúku". Stóri salurin í Norðurlandahúsinum, Høllin, var fullsett, og umleið 500 luttakarar vóru gjøgnum dagin, sum varð settur av táverandi landsstýriskvinnuni í heilsumálum, Sirið Stenberg. Har vóru fimm fyrilestrar og innsløg og tvey sofaprátt. Fyrsti fyrilesturur var við sálarfrøðinginum Erling Fles, sum hevur virkað sum bólkaleiðari í Sinnisbata í tveimum bólkum fyri menn, sum eru avvarðandi. Hansara fyrilesturur bar heitið "Hvussu rakar sálarsjúka avvarðandi?". Síðani var eitt upplegg við mammu og dóttur, Joan Sørinardóttir og Onnu Maluni Jógvansdóttir, undir heitinum "Saman um sálarsjúku". Triði fyrilesturur var við Kristionnu Dam, Ph.d., um hennara gransking av vaksnum børnum, sum hava verið avvarðandi. Fyrilesturur bar heitið "Tá børn eru avvarðandi". Fyrsta sofaprátið var við tríggjar menn, sum allir eru avvarðandi makar. Óluva Zachariassen leiddi prátið við Hans Arna Olsen, Magna Højgaard og Hans Tórgarð. Fjórða fyrilestururur helt danski kynslívfrøðingurur og vegleiðarin Charlotte Englund, sum greiddi frá um sálarsjúku, parlament og kynslív. Fimti fyrilestururur var við Lauru Apol, aðalskrivara í Sinnisbata og rithøvundi, sum í 2018 í samstarvi við Sprotan og Sinnisbata gav út barnabókina "Tá mamma verður ør" um at vera avvarðandi barn hjá foreldri við álvarsamari sálarsjúku. Heitið á fyrilestrinum var "Sálarsjúka í barnahædd". Seinasta innslagið og sofaprátið snúði seg um leiklutin, tørvin og móguleikarnar, sum eru við at hava avvarðandi við í viðgerð, og onnur viðurskifti. Óluva Zachariassen skifti orð við Olgu Mariu av Skarði, ergoterapeut í Almannaverkinum, Erling Fles, sálarfrøðing, Mariu Andreassen, sjúkrarøktarfrøðing og avvarðandiumboð á Psykiatriska deplinum, og Eydnu Iversen Lindenskov, leiðandi sjúkrarøktarfrøðing á Psykiatriska deplinum. Tiltakið var umframt í stóru høllini eisini stroymt í Skálanum í Norðurlandahúsinum.

At skipa fyri slíkum tiltaki hevði ikki borið til uttan so stóran stuðul, sum Sinnisbati hevur fingið. Fyrirreikingarnar til ráðstevnuna byrjaðu í 2018, og søkt varð um stuðul frá fleiri føroyskum fyrirkum. Fyrirkur og feløg, sum stuðlaðu tiltakinum, vóru: Hiddenfjord, Sjúkrakassagrunnurin, Bank Nordik, Betri Banki, Christian í Grótinum, Føroya Lærarafelag, Føroya Pedagogfelag, Tryggingarfelagið Lív, Hotel Hafnia, MOWI og SPEKT. Vit eru sera takksom fyri fíggjarligan stuðul og stóra undirtøku og ans, sum fólk og fjølmiðlar vístu tiltakinum.

Í sambandi við ráðstevnuna gjørði felagið fimm nýggjar faldarar um nakrar av mest útbreiddu psykiatrisku diagnosunum: tunglyndi, angist, etingarólag, persónleikaólag og bipolar. Eisini var faldari gjørdur um felagið og avvarðandi bólkarnar fyri ung, Time Out, eins og plakatur. Flogbløð (flyers) vórðu gjørd við góðum ráðum til tann, sum er avvarðandi. Fýra ymisk eru: eitt til avvarðandi foreldur, eitt til avvarðandi børn, eitt til avvarðandi starvsfelagar og eitt til avvarðandi vinir, sum serliga venda sær til tey ungu. Miðað verður ímóti at gera enn fleiri faldarar og skrivligt tilfar á føroyskum máli. Hetta arbeiðið er í gerð og verður væntandi liðugt í 2020.

Nýggj føroysk gransking lögð fram

Á aðalfundinum tann 27. mars varð nýggj føroysk gransking lögð fram. Gurið Petersen, kandidatur í pedagogiskari sálarfrøði, hevur skrivað serratgerð um, hvussu tað er at liva við sálarsjúku í Føroyum.

Tríggir avvarðandibólkar

Í apríl byrjaði avvarðandibólkurin Time Out, sum er ein avvarðandibólkur fyri ung millum 12 og 18 ár. Hann varð skipaður átta ferðir og varð leiddur av tveimum fakfólkum, einum psykoterapeuti og einum námsfrøðingi. Eftirmetingarnar hava verið sera jaligar. Bólkurin varð leiddur av Róu Midjord, psykoterapeuti, og Dagmar Clothier, námsfrøðingi. Tær hava báðar royndir í slíkum virkseimi.

Frá októbur til desember skipaði Sinnisbati fyri tveimum bólkum fyri vaksin. Ein var fyri mannfólk í Klaksvík, leiddur av sálarfrøðinginum Erling Fles. Hin bólkurinn var ein ungdómsbólkur fyri ung millum 18 og 35 ár. Hann varð leiddur av Róu Midjord, sum er útbúgvin heilsurøktari og seinni psykoterapeutur.

Leitanin eftir at vera

7. apríl hevði sjónleikurin “Leitanin eftir at vera” eftir Katarinu Nolsøe frumframsýning á Tjóðpallinum. Sjónleikurin var eitt samstarv millum Tjóðpall Føroya, Katarinu Nolsøe og Sinnisbata. Sjónleikurin snýr seg um ferðina at koma fyri seg eftir tunglyndi. Hann er ein erlig, skemtilig, sjálvironisk og lívsjáltandi søga, sum tekur útgangsstøði í Katarinusa egnu upplivingum. Felagið er sera errið av at hava verið við í slíkari verkætlan og ikki minst av úrslitinum á pallinum. Sjónleikarar vóru Búi Dam og Gunnvá Zachariassen. Búi Dam gjørdi somuleiðis tónleikin til leikin. Katarina teknaði tekningar, sum blivu vístar á pallinum á stórskígga. Katarina Nolsøe hevur skrivað leikritið og leikstjórnaði sjálv leikin.

Í sambandi við frumframførsluna gav Sprotin eisini út ‘Leitanin eftir at vera’ sum bók. Leikurin fekk sera jalig ummæli, og nógv fólk vóru til sýningarnar, sum tær flestu vóru útseldar.

Løgtingsvalið 2019

Til løgtingsvalið í 2019 valdi nevndin at seta ein arbeiðsbólk, sum skuldi orða eina valskrá við útgangsstøði í teimum ynskjunum, sum limir okkara ár eftir ár hava víst okkum á. Valskráin bar navnið “Sálarsjúka er ikki eitt val - politikkur er”, sum eisini varð nýtt sum slagorð í eini lýsingakampanju. Vit vóru fleiri ferðir í fjølmiðlunum, og fleiri politikarar tóku undir við valskránni og ynskjunum hjá limunum. Valskráin er at finna á heimasíðu felagsins.

Í sambandi við valið bleiv somuleiðis skipað fyri politiskum pallborðsfundi í Smæruni beint undan valinum, har flestu av teimum politisku flokkunum vóru umboðaðir. Liljan Weihe, journalistur, leiddi kjakið, og Tóra Petersen, sálarfrøðingur og Ph.d., hevði eitt stutt upplegg.

Felagið savnaði lesarabrøv frá uppstillaðum valevnum, sum settu sálarheilsu á breddan í valstríðnum, soleiðis at tað skuldi skapa størri yvirlit. Undir yvirskriftini “Vel eitt valevni, sum vil seta sálarheilsu á politisku dagskránni” koyrdu vit postkort við slagorðinum á bilar á Skálatrøð, umframt at vit stutt aftan á valið sendu út bræv til nývaldu løgtingslimirnar við áheitan um at taka ynskir okkara við til samráðingarborðið.

Bókaútgávu hjá Onnu Maluni og SONDY SIMONSEN

Í septembur vóru ikki minni enn tvær bókaframløgur á skránni. 3. septembur var bókaframløga við SONDY SIMONSEN í Auluni í Finsen. SONDY SIMONSEN er úr Klaksvík og hevur skrivað bók á donskum um sín umvøkstur og lív í Føroyum. Bókin eitur “Ties ihjel” og snýr seg millum annað um hennara avbjóðingar av kynsligum ágangi, sálarsjúku og vegin aftur til lívið. 15. septembur, skipaði Sinnisbati saman við forlagnum Eksil fyri bókaframløgu, tá hybridbókin hjá Onnu Maluni Jógvansdóttir “Psykosudrotningin sigur frá” varð lögð fram á Reinsarinum.

Suni Poulsen greiddi fyrst frá, hvussu psykiatriin átti at verið endurskoðað, og sálarfrøðingurin Olga Runciman helt fyrilestur við støði í síni egnu lívssøgu. Forleggjarin Kim Simonsen greiddi frá bókini. Rithøvundurin greiddi frá, at bókin millum annað snýr seg um at koma fyri seg eftir eina psykosu. Eisini var framsýning av myndum, sum myndprýddu bókina.

Altjóða Sálarheilsudagur 2019

Eins og undanfarnu árin skipaði Sinnisbati fyri stórum tiltaki í Østrøm á Altjóða Sálarheilsudegnum tann 10. oktober. Tiltakið varð skipað sum eitt samstarv millum fleiri partar.

Dagarnar frammanundan vóru onnur tiltøk, millum annað ungdómskafékvøldið Grótið. Tiltakið varð hildið sum samstarv millum Sinnisbata, Liv Lívið og Øll Hava Rætt til Góð Barnaár, Dat Ung hjá Bláa Krossi og Megna títt lív. Tiltakið varð sum eitt ABC tiltak. Endamálið var at vísa á týdningin av at vera saman í felagsskapi og prátta opið um nøkur av teimum evnunum, sum kunnu vera ring at seta orð á. Kvøldið byrjaði við einum uppleggi frá einum ungum persóni, sum greiddi frá um einsemi. Eisini varð práttað um, hvussu vit kunnu hjálpa einum vini, um viðkomandi hevur tað torført. Vit kenna øll til vanliga fyrstuhjálp, men eitt kallast eisini sálarlig fyrstahjálp. Ragnar Finsson spældi nøkur løg.

Sálarheilsudagurin varð hildin triðja árið á rað sum eitt stórt hátíðarhald og fólkafundur í hølunum í Østrøm, har fleiri feløg, stovnar og myndugleikar vóru umboðað. Seinastu árin hevur verið miðað ímóti at hava upplegg, sum leggja seg upp at altjóða evninum hjá Altjóða Heilsustovninum WHO. Evnið í 2019 var fyrirbyrging av sjálmorði. Dagurin var skipaður við fyrilestrum og básum, har fleiri feløg og stovnar vístu á teirra virksemini. Tey, sum vóru við í 2019, vóru: Psykiatrisk depilin, Almannaverkið, Fountainhúsið, Gigni, Heilsurøktarafelagið, Dugni, Fólkaheilsuráðið, Blái Krossur, Rachel's Vineyard Føroyar, KRIS, Føroya Politi, Barnabati, Tórshavnar Kommuna, Reyði Krossur og Sinnisbati. Fýra fyrilestrar vóru, og tónleikabólkurin Recovery spældi nøkur løg. Eisini vóru listaframsýningar og teknikapping fyri børn.

At enda varð Ársins Sálarheilsuvirðisløn handað av landsstýrismanninum í heilsumálum, Kaj Leo Holm Johannesen. Hetta er triðja árið, at Sinnisbati letur eina slíka virðisløn. Tað var eigarin av Yndi Fitness, Jákup Jacobsen, sum fekk heiðurin fyri sítt arbeiði við at inkludera fólk við sálarligum avbjóðingum. Virðislønin hevur til endamáls at heiðra ein ella fleiri, sum hava gjørt eitthvørt áttak, tiltak ella annað, sum á serligan hátt hevur varpað ljós á sálarheilsu og gjørt eitt arbeiði fyri at bæta um og/ella arbeiða sálarheilsufremjandi. Tað er almenningurin, einstaklingar og feløg, sum hava fingið høvi at skjóta upp, hvør hevur henda heiður uppibornan. Ein óheft dómsnevnd hevur síðani viðgjørt tilnevningarnar.

Mett verður, at oman fyri 500 fólk luttóku í tiltakinum.

Í sambandi við Altjóða Sálarheilsudagin gav Sinnisbati út eitt limablað. Hetta var aðru ferð, at felagið gav eitt slíkt blað út. Blaðið bleiv sent út til limirnar og var møguligt at ognar sær á sjálvum degnum. Eisini í blaðnum varð roynt at miðað ímóti at hava tilfar um altjóða evnið hjá WHO.

Hvussu hevur tú tað maður?

Um kvøldi tann 26. novembur í sambandi við mannfólkadagin, sum var 19. novembur, skipaði Sinnisbati saman við Fólkaheilsuráðnum og Javnstøðunevndini fyri tiltakinum "Hvussu hevur tú tað maður?". Tiltakið varð hildið í Perluni í Havn. Fyrilestur var við Christian V. Mogensen, sum hevði upplegg og tosaði um maskulinitet, gaming, heilsu, móttøðu og røttloysi hjá monnum, og um hvørjar avbjóðingar og loysnir eru. Pálmar Ragnarsson hevði upplegg um ungar dreingir og um hvussu positivt samskipti kann gera sítt til at skapa eitt virðisgrundað javnbjóðissamfelag til frama fyri øll, ikki minst ungar dreingir. Og um hvussu hetta kann smitta av til onnur øki so sum politikk, arbeiðspláss og miðlar. Eisini var sofaprát. Í sofuni sótu Regín Berg, Niels Uni Dam, Arni Zachariassen, Erling Fles og Eiler Fagraklett. Vertur hetta kvøldið var Jákup Dahl. Tiltakið var væl vitjað.

Jólahugni fyri limum felagsins

Hin 4. desember var árligur jólahugni hjá Sinnisbata hildin í húsunum hjá MEGD á Íslandsvegi. Á skránni var jólaklipp, upplestur av jólaævintýri fyri børnum, gløgg og holukøkur.

Luttøka á fundum, evnisdøgum og ráðstevnum

Nevdarlimir og skrivstova hava gjøgnum árið luttikið á fleiri fundum, evnisdøgum og ráðstevnum, bæði í Føroyum og uttanlands.

8. februar vóru Turið Maria Jóhansdóttir og Róa Midjord á sjúkrarøktarfrøðiskúlanum, har tær høvdu eina framløgu um virkseimið hjá Sinnisbata og hittu tey lesandi. Sera hugnaligt við áhugaverdum kjaki.

23. februar var tað sama á skránni, tá Róa Midjord hevði eitt áhugavert prát við Lions Club í Tórshavn.

3. juni var Ítróttardagur hjá Almannaverkinum fyri fólk við sálarligum avbjóðingum. Hesa ferð varð hann hildin á Sandi. Róa Midjord, forkvinna í Sinnisbata, luttók.

17. august luttók Sinnisbati á kjakfundi í Mentanarhúsinum í Fuglafirði fyri at føra fram síni sjónarmið í sambandi við løgtingsvalið. Ymiskir flokkar og áhugafeløg vóru savnað hendan dagin.

23. august var Sinnisbati á samstarvsvitjan hjá Kris á Toftum. Umboð fyri Sinnisbata vóru Laura Apol og Róa Midjord.

17. septembur vóru heilsurøktarnæmingar og vitjaðu Sinnisbata í sambandi við teirra praktikk, har nærmíngarnar fingi innlit í virkseimi felagsins og eisini hvørjar framtíðarætlanir Sinnisbati hevur.

5. oktobur tók Sinnisbati lut í Psykiatri-toppfundi, sum PsykiatriNetværket skipaði fyri í Imperial í Keypmannahavn. Boðskapurin var “Hvørt menniskja hevur týðning”.

25. oktobur var Sinnisbati á NOM ráðstevnu um sálarheilsu hjá lesandi, sum norðurlensk lesandi skipa fyri. Hesa ferð var tað føroyska MFS, sum skipaði fyri. Hesin dagurin var hildin í Auluni í Finsen.

29. oktobur fylti føroyska psykiatriin 50 ár. Sinnisbati var við á hesi ráðstevnu og hátíðahaldi. Dagurin varð hildin við fyrilestrum og framløgum í Smæruni í Tórshavn.

8. novembur var Sinnisbati við á kveikingardegnum hjá SSP samstarvinum, sum varð hildin á Hotel Føroyum.

19. novembur luttóku fyra ungdómar vegna Sinnisbata og Føroyar á Nordic Youth Summit on Mental Health. Á hesum norðurlenska psykiatritoppfundinum hevði Sinnisbati 4 umboð. Orðað varð eitt politiskt tilmæli um sálarheilsu, sum seinni skal leggast fram í Føroyum. Hetta verður í 2020, men er tó útsett vegna koronafarsóttina. Umboðini fyri Sinnisbara vóru: Tina Dalabrugv, Tórus Sørensen, Ragnar Petersen og Laura Apol.

26. novembur var Sinnisbati á fundi við landstýrismannin í heilsumálum, Kaj Leo Holm Johannesen. Sinnisbati greiddi frá virkseimi sínum og vísti á ynskir um framtíðar tiltøk og átøk, sum felagið ynskir at seta í verk - eitt nú ‘headspace’. Eisini varð práttað um at seta árstal á, nær heildarætlanin fyri sálarliga heilsu skal vera sett í verk.

Sosialu miðlarnar

Sinnisbati hevur eina virkna Facebook-síðu, har kunning javnan verður løgd út. Tað er somuleiðis galdandi fyri Instagram, har millum annað eitt átak varð koyrt undir valinum og ein jólakalendari hvønn dag í desember um ymisk viðkomandi evni. Á sumri 2019 fekk Sinnisbati eisini ein brúkarar á Snapchat, sum hevur verið nýttur til ávís endamál. Vónin er at nýta miðilin meira miðvíst í framtíðini fyri at røkka longri út millum tey ungu. Ein stór jólagávaBetri Stuðulsgrunnurin valdi í desember at geva felagnum Sinnisbata eina peningaliga atvæntsgávu, sum var kr. 150.000.

Vit eru sera takksom og eyðmjúk um flotta gávuna, sum stuðulgrunnurin hevur latið Sinnisbata í ár. Vit eru somuleiðis sera rørd um, at fleiri hava valt at tilnevna Sinnisbata sum ein felagsskap, sum tey ynskja skal hava eina peningagávu. Sinnisbati hevur í mong ár ynskt at arbeiða meira við upplýsing og kunning um sálarliga fyrstuhjálp og fyrirbyrging á skúlum og útbúgvingarstovnum. Hetta arbeiðið kann nú mennast og setast í verk. Eisini vilja vit fegin hava enn fleiri almenn fyrilestrarkvøld, sum skulu kunna um tað at liva við sálarsjúku, bæði sum rakt og sum avvarðandi. Pengarnir koma sostatt sera væl við og fara at gleða nógv fólk og hjálpa nógvum.

SAMANUMTØKA

Ár 2019 hevur verið eitt hendingaríkt ár hjá felagnum og ikki minst eitt ár, har virkseimið hevur verið merkt av fleiri stórum tiltøkum, sum hava kravt nógva orku. Felagið hevur ment seg nógv seinastu árin, og um gongdin heldur fram sum higartil, sær jaligt út. Nóg mikið av virkseimi og verkætlanum er at fara í holt við í 2020, so væntandi verður komandi ár eitt, um ikki líka virkið ár vegna korona, so um ikki annað eitt ár, vit kunnu líta aftur á og siga, at vit vóru við til at gera mun og geva okkara íkast í eini truplari tíð.



Íslandsvegur 10C
100 Tórshavn
+298 597913
sinnisbati@sinnisbati.fo
www.sinnisbati.fo