



SINNISBATI

Nr. 1 • 10/10 - 2018

Hans:

**Hon var bara eitt skal
av einum menniskja**

Rógvi:

**Tónleikurin setur
orð á kenslurnar**

Tvídiagnosa:

**Sálarsjúka
og misbrúk**

Innihald

s. 6



Maria:

**Eg var í
skeljasori**

s. 8



Hans:

**Hon var bara eitt
skal av einum
menniskja**

s. 19



Ein neyðug barnabók

**Tá mamma
verður ør**

s. 12



Rógvi:

**Tónleikurin setur
orð á kenslurnar**

s. 10

Føroysk psykiatrisøga í 19. øld

**Tá fólk við
sálarsjúku
vórðu send av
landinum**

s. 16

Tóra Petersen, PhD, cand.
psych.aut.

**Brúkið batan
sum bætir best?**

s. 20



Tvídiagnosur

s. 23

**Avvarðandi-
bólkar hjá
Sinnisbata**

Róa Midjord, forkvinna í Sinnisbata:



Fyrsta blaðið, Sinnisbati gevur út

Í dag 10. oktober, á ársins Altjóða Sálarheilsudegi, kemur fyrsta blað felagsins út. 10. oktober er dagurin, har sálarheilsa er í miðdeplinum, og heldur Sinnisbati dagin saman við fleiri øðrum felagsskapum, sum á ymsan hátt arbeiða við sálarsjúku og -heilsu.

Eins og arbeiðið og arbeiðsumráðið hjá Sinnisbata er ymiskt og víðfevnt, so fevnir innihaldið í hesum blaðnum eisini víða.

Í blaðnum hoyra vit persónligu søgurnar hjá Hans, Mariu og Rógva – tí vit mugu støðugt hoyra um tað persónliga, sum so væl lýsir støðuna, sálarsjúk og avvarðandi eru í. Vit

mugu fáa vitan og vit mugu skilja fyri at betra um umstøðurnar. Tey trý – Hans, Maria og Rógvi – eru ein avgerandi partur í arbeiðinum fyri at skapa eitt samfelag, har borgarar kunnu tosa opið og ærliga um støðu sína – uttan smædni, skomm og stigmatisering.

Aðalskrivari okkara, Laura, gav barnabók um sálarsjúku út fyrr í ár, og er hetta fyrsta føroyska barnabók um evnið. Tað fegnast vit sjálvandi um, og vit eru ógvuliga errin av avriki hennara. Í blaðnum hoyra vit um, hví Laura hevur skrivað bókina. Eisini fáa vit eitt søguligt innlit í støðuna hjá sálarsjúkum í Føroyum og hoyra um

granskingarúrslit hjá Tóru Petersen, Ph. D. í sálarfrøði. Mangt annað er eisini at lesa í blaðnum – góðan lesihug!

Sinnisbati fegnast um, at sálarheilsa og sálarsjúkur eru eitt evni, sum tað alsamt verður lættari at tosa um. Vit fegnast eisini um øll tey tiltøk, sum verða sett í verk. Á hesum stað senda vit eina serliga heilsan til ABCverkætlanina hjá fólkaheilsuráðnum, sum veruliga hevur sett sálarheilsu á dagsskránnar í Føroyum seinasta árið.

Vinarliga,
Róa

Útgevvari: Sinnisbati, Laðabrekka 1, 100 Tórshavn • Tel: +298 597913 (týs- og hósdeg kl. 10 – 12) Heimasíða: www.sinnisbati.fo Teldupostur: sinnisbati@sinnisbati.fo • Skrivstovutíð: týsdeg og hósdeg kl. 10-12 • Ábyrgd: Sinnisbati • Nevnd: Róa Midjord//forkvinna, Marjun J. Henze//næstforkvinna, Tummas Thomassen//peningarøkil, Súsanna Olsen, Ragnar Petersen, Margreta Poulsen, Erla Matras Jensen og Vida Akselsdóttir Højgaard (tiltakslimur) • Uppseting og prent: Føroyaprent, www.foroyaprent.fo, tel. +298 314555

A woman with short brown hair and bangs is smiling at the camera. She is wearing a green and white patterned sweater over a dark top. The background is a dense bush of small white flowers.

Tá sálar- sjúka rakar tíni næstu

*– at vera avvarðandi
hjá fólki við sálarsjúku*

Hvussu er at uppliva, at tíni næstu fara ígjøgnum svára sálarliga kreppu? Og hvussu ávirkar hetta teg sum avvarðandi? Sinnisbati hevur tosað við Mariu og Hans, sum bæði eru avvarðandi. Kona Hans hevur havt tunglyndi í mong ár, og sonur Mariu hevur sálarsjúkuna skizofreni.

Maria Andreassen Henze

Eg var í skeljjasori

Eftir fleiri ár í Kanada, flutti Maria í 1991 aftur til Føroya við fyra børnum sínum. Tá var Lars, næstyngsti sonurin, 7 ár. Lars var ein góður, fælin og hugsanarsamur drongur, og ongantíð í verðini hevði Maria ímyndað sær, at hann 12 ár seinni fór at verða innlagdur á afturlatnari deild.

„Dugi ikki at sova“

Eftir fólkaskúlan fór Lars á miðnáms-skúla, og treivst hann væl tað fyrsta hálva árið. Hann kláraði seg eisini væl – bæði fakliga og sosialt. Men í január mánaði fór hann at gremja seg um, at hann ikki fekk sovið. „Eg dugi ikki at sova“ segði hann ta einu náttina, Maria var vaknað og var farin upp. Soleiðis helt tað fram í eina tíð, tá hann ein dagin segði seg hava tørv á at tosa við ein sálarfrøðing um ymiskt, sum hann ikki kundi tosa við mammu sína um. Hann var bangin – hann hevði so nógvar tankar, og hann hugsaði nógv um deyðan.

Maria fór til læknan við Lars, og læknan skrivaði eitt bræv til Almanna-stovuna, sum skuldi játta fíggarligan stuðul til viðtalur hjá sálarfrøðingi (Hetta var í 2003 og tá skuldi slíkt umvegis Almanna-stovuna, sum Almanna-verkið æt tá). Fleiri mánaðir gingu, og tey hoyrdu einki aftur. Lars dragnaði longri og longri aftur úr í skúlanum og Maria gjørdist alsamt meira ørkymlað og ill.

Eitt róp í hornið fekk glið á málið

So ein dagin í mei fleyt yvir hjá Mariu. Hon ringdi til Almanna-stovuna og skeldaði. Hon var í øðini og ørkymlað, tí hon visti, at tey ikki høvdu alla verðins tíð at bota um støðuna hjá Lars. „Skal eg bíða til hann tekur lívið av sær?“ rópti hon í hornið. Konan í hinum endanum lovaði at venda aftur skjótast gjørligt. Og hon so gjørdi, tí dagin eftir ringdi hon aftur og bað Mariu finna ein sálarfrøðing til Lars, tí umsókn teirra var gingin teimum á mæti.

Sjálvt um bíðilistarnir vóru langir, slapp Lars framat beinanvegin. Júst sum Maria trúði, at nú fór at ganga betri, „slóð tað klikk“ hjá Lars, sum Maria tekur til.

Á afturlatnari deild

Lars varð innlagdur á afturlatnari deild. Hann hevði fingið eina psykosu. Hann var so øðrvísi, so ørvitugur og hevði eitt fremmant brá yvir sær. Maria hevði ongantíð sæð Lars soleiðis áður og kendi ikki son sín aftur.

Maria var í skeljjasori, og hon vildi bara gráta. „Hetta er tað ringasta, eg havi upplivað“ sigur Maria, og kendist tað, sum at hvør einasta kykna í kroppinum var full í tårum.

Maria arbeiddi í psykiatriini tá, og hon heldur, at hetta á onkran hátt ikki gjørdi støðuna betri. Tí hon visti,

hvat hetta var, og hon visti, at útlitini kundu vera ring. Hetta skuldi bara ikki raka hennara barn. „Lívið er ikki altíð so rættvíst“, sigur Maria, og tað er ymiskt, hvussu vit handfara tær kreppurnar, vit koma í. Tíðina eftir, at Lars var vorðin sjúkur, snúði alt seg um sjúkuna. Tað tók yvir alla verðina. Hon fór ikki út – hvat um hann ringdi? Lív hennara støðgaði upp, og Maria helt, at hon ikki kom víðari.

„Tár er eitt mál, ið Guð skilja kann“

Maria er trúgvandi og tíðina eftir, at Lars varð innlagdur, gjørdist tætt sambandið við Guð ein sonn hjálp. „Hann bleiv mín sálarfrøðingur, kann mann gott siga,“ sigur Maria, tí Guð var hann, Maria tosaði við um truplu støðuna fyrstu tíðina.

Tá alt kendist dapurt og vónleyst, og Maria ikki dugdi at seta orð á kenslur sínar, lurtaði hon ofta eftir sanginum „Tár er eitt mál, ið Guð skilja kann“:

*Guð sær hvørt tár frá tí hjartabrotnu sál,
Hann hoyrir tey, Hann skilir teirr mál!
Guð rørdur hjálpir, tá tú kallar navn Hans á
– tár er eitt mál, ið Guð skilja kann*

Hesin sangurin gjørdist stóri uggin hjá Mariu. Hon knýtti seg enn tættari at Guði og visti, at hon hevði hann við



Maria hevði starvast sum sjúkrarøktarfrøðingur í psykiatriini á Landssjúkrahúsinum í fleiri ár, áðrenn hon fekk starv sum avvarðandiumboð. Hetta starvið fekk hon, tí sonur hennara hevur sálarsjúkuna skizofreni. Við starvi sínum ferðast hon landið víða og greiðir frá síni søgu. Og tað merkist væl; hon dugir væl at seta orð á sínar kenslur, men eisini heldur hon seg fakliga til tað at vera avvarðandi.

sær. Trúgvinn á Guð og styrkin, trúgvinn gav, hjálpti Mariu úr sváru sorgini.

Keisaraliljan

Tað fór at vára, keypti Maria sær blómur at seta á trappuna uttanfyri. Millum blómurnar vóru appilsinlittar keisaraliljur. „Tá ið man hevur tað svárt, so byrjar man ordiliga at hyggja eftir teimum smáu tingunum. Man treingir til styrki frá náttúruni“.

Appilsinlittu keisaraliljurnar vóru ikki sprotnar út, tá Maria keypti tær, men ein morgunin sá hon, at ein knubbi var farin at spíra. Og tá hon kom heim aftur frá arbeiði seinna-partin, stóð knubbin í fagra sta blóma. Maria varð so glað, at hon brast út í grát. Ein friður kom á Mariu. Hon fór at hugsa um støðuna, tey vóru í. Maria hugsaði, at hon kundi gera alt tað, hon var ment; hon kundi geva blómuni vatn, seta hana í lívd, og lata sólina skína á hana, men at fáa blómuna at spíra, kundi hon ikki.

Eins og við blómuni hugsaði Maria, at hon kundi ikki grøða Lars, men hon kundi gera umstøðurnar so góðar hjá Lars, sum til bar, og kanska fór Lars at fáa tað betri og trívast.

Og so varð. Lars fekk tað betri og kom heim aftur. Maria góðtók støðuna.

Maria er takksom

Um morgnarnar, tá lúðurin á Skipa-smiðuni ljóðaði, stóð Maria ofta við køksvindeygad og hugdi eftir fólki tysja til arbeiðis og í skúla. Og onkuntíð hugsaði hon „hví kann mín sonur ikki eisini sleppa í skúla?“ Maria var í djúpari sorg. „Tað er so snedigt, tá man upplivir katastrofur, og tín verð støðgar, men verðin hjá øðrum heldur fram“.

Av og á kendist tað, sum Maria hevði mist son sín. Men hinvegin, so broytast fólki, sum hon sigur, og hon hevur fingið hann aftur. Lars er familjukærur og eitt kerligt menniskja, og sigur hon seg eisini hava nógva at takka fyri. Tey tosa væl og nógva saman, Maria og Lars, og hevur Maria altíð verið opin um støðuna. Hetta heldur hon hevur hjálpt nógva, og eisini hevur tað verið týðningarmikið fyri tey ikki at mystifisera sjúkuna.

Klárar seg sjálvan

Tað eru nú fleiri ár síðani, at Lars flutti heimanifrá. Hann er als ikki bundin

at mammu síni, og hann klárar seg sjálvan við tí hjálp, hann fær frá starvsfólkunum á búplássinum.

Maria livir ikki í støðugum ampa longur, tí Lars hevur lært at lurta eftir kroppi sínum og lært at siga frá. Hann er ærligur, tá hann tosar við mammu sína um, hvussu hann hevur tað. Maria gleðist um, at tað gongst honum væl, og hon leggur nú til merkis, at hann hevur dreymar um framtíðina.

Stutt um skizofreni

Tað eru fleiri sløg av sálarjúkuni skizofreni. Tankar og atferð broytast, og talan kann vera um ranghugsanir, sansahvørvingar (hallusinationir) og kensluloysi. Tøl úr Danmark vísa, at umleið helmingurin av fólki við skizofrenari sálarlíðing eisini hava aðrar sálarsjúkur so sum angist, tunglyndi ella misbrúk.

Kelda: www.psykiatrifonden.dk

Hans Tórgarð

Hon var bara eitt skal av einum menniskja

Stutt um tunglyndi

Tunglyndi er sálarsjúka, sum ávirkar lívsgóðsku og førleikarnar í gerandisdegnum. Tað er ymiskt, hvussu tunglyndi ávirkar ein persón, men fyri tey flestu hevur tunglyndi bæði sálarligar og kropsligar avleiðingar. Nøkur av eyðkennunum eru dapursskygni, gleðisloysi og vantandi lívshug. Tað kann verða trupult at hugsavna seg, nógv missa svøvnin og etingarvanarnir broytast.

Kelda: www.psykiatrifonden.dk.

Fyri 12 árum síðan misti kona Hans, Katarina, svøvnin. Long tíð gekk, har hon als ikki svav. Hetta var stutt eftir, at Hans, Katarina og bæði børnini vóru flutt í nýggj hús. Og um sama mundið var eisini onnur hending, ið rakti familjuna hart.

Varð innløgð

Ein dagin kláraði kroppurin hjá Katarinu ikki meir. Katarina fekk eina psykosu og varð innløgð. Hans minnist, at hon var púra burtur og hann kendi ikki konu sína aftur. Tvær vikur eftir, at Katarina varð innløgð, raknaði hon við aftur. Hon helt seg vera fríska og fór aftur til hús. Men tá fekk Katarina tunglyndi, og eftir stuttari tíð varð hon aftur innløgð. Hetta varð mynstrið í fleiri ár; hon varð innløgð, helt seg vera fríska og fór heim, krasjaði og varð aftur innløgð.

Tað tók langa tíð, áðrenn Katarina viðurkendi, at hon var álvarsliga sjúk.

Hans minnist, hvussu ræðuligt tað var at síggja konu sína so sjúka. „Hon var bara eitt skal av einum menniskja“ minnist Hans afturá. Men Hans góðtók støðuna; hetta var veruleikin hjá teimum, sum hann var noyddur at góðtaka. Alt fór at snúgv seg um Katarinu, børnini og arbeiðið. Og tað var støðan í mong ár.

Ein hörð tíð

Tað var ein hörð og strævin tíð. Kensluliga er tað ringt at síggja konu sína líða, og tað var strævið at vera mamma og pápi at børnunum umframt at ansa Katarinu. Eisini varð Hans noyddur at arbeiða nærum duplta tíð fyri at fáa endarnar at røkka.

„Tað var rættiliga ofta, tá hon var heima, at eg bara ynskti, at hon varð innløgð aftur“. Tí, sum Hans sigur frá, so er tað stævið at hava eitt fólk í húsinum, sum ikki hevur tað gott. „Ert tú sperdur frammanundan, er hetta strævið.“

Tíbetur batnaði støðan og familjan stuðlaði væl. Ein omma, sum býr í kjallaranum, hjálpti ómetaliga nógv við børnunum, og systrarnar hjá Hansi komu ofta framvið, tóku eina hond í og annars bara hugdu inn til Katarinu. Onkuntíð hava tær ringt eftir honum, tá tær hava hildið, at støðan var so ring, at best var at Katarina fór oman aftur á depilin.

Fekk fyrítíðarpensjón

Katarina varð sjúkrameldað í nakrar mánaðir, men hetta var bert í eitt avmarkað tíðarskeið. Tá sjúkrameldingin so var av, høvdu tey bara eina inntøku at liva av. Av tilvild hevði ein sosialráðgevi á psykiatriska deplinum blaðað gjøgnum papírini hjá teimum, og ringdi hon ein dagin til Hans og spurdi, um tey vistu, at hann kundi fáa forsorgarhjálp. Hann kendi ikki til hendan møguleikan, og hevði ikki hoyrt um tað áður. Hans hómaði ein glotta. Men skjótt vísti tað seg, at hetta einki batti. Av tí at tey vóru gift, skuldi hansara inntøka dragast frá, og gjørði hetta tí næstan ongan mun. Seinni fekk hon so fyrítíðarpensjón, sum lætti um fíggjarliga trýstið.

Tað øsir Hans, at tey finga so lítil kunning, tí Hans hevði ikki orku sjálvur at leita fram, hvørji rættindi tey høvdu og hvørji møguleikar stóðu teimum í boði. Hans hevur annars alt gott at bera starvsfólkunum á psykiatriska deplinum, men hann ilskast, tá hann hugsar um sœmdirnar og umstøðurnar á deplinum, sum starvsfólkið arbeiðir undir og sum nøkur av teimum, sum hava tað allar verst, mugu finna seg í.

Orkaði ikki at goyma sjúkuna

Frá fyrstu løtu valdi Hans at vera opin og ærligur um støðuna. Hann hevði ikki orku at halda sjúkuna loyniliga. Við børnini segði hann, at mamm-

an var vorðin sjúk í hœvðinum, og hetta góðtóku tey. Í skúlanum hevði dótturin rætt hondina upp, og sagt frá, at mamma hennara hevði tunglyndi. Lærarinnan gjørdist kløkk, men børnini vóru forvitin og spurdu um støðuna. Hans flennir eftir søguni, og vísur á, at børn eru so reinlynt og eru ikki ávirkað av fordómum.

At tey valdu at vera ærlig um støðuna, heldur Hans, eisini gleddi fólk rundan um tey, tí tað gav fólk møguleikan at spyrja og vísa áhuga.

Tað lýsir í

Fyri einum góðum ári síðani fór av álvara at ganga betri hjá Katarinu. Sjálvt um tað altíð hevur gingið upp og niður, so er langt síðan seinasta ringa niðurtúrinn.

Fyrr var Hans altíð á varðhaldi um støðuna hjá Katarinu – um hon tók ov nógv á seg. Katarina hevur nú lært seg at kenna tekinini, og at lurta eftir kroppi sínum. Hon støðgar nú á í góðari tíð. Tí, tað er tá hon hevur ov nógv um oyri, at hon fellur í fátt. Hans er ikki stúrin um næsta niðurtúrinn.

Hans og familjan hava vant seg við tankan og góðtikið støðuna. Tey læra seg at liva við hesum, og eru komin til sættis við, at tað er møguleiki fyri, at tey ongantíð heilt sleppa av við sálarsjúkuna.

Sjálvur er Hans meira tilvitaður um, hvussu viðbrekið lívið er, og at hann ikki bara kann taka nakað fyri givið. „Man er heldigari enn man trýr, um man gongur og er frískur alt lívið.“ heldur Hans fyri.

Hans er vorðin takksamur fyri smálutirnar í lívinum.

Tá fólk við sálarsjúku vórðu send av landinum

Psykiatriin í Føroyum er rættiliga nýggj – frá síðst í 60-unum. Áðrenn tað, vóru vit í Føroyum von við at senda fólk við viðgerðakrevjandi sálarsjúku av landinum.

Lítið er at ivast í, at tað hevur havt týðning fyri sjúklingar við sálarsjúku at fáa viðgerðartilboð í Føroyum. Síðst í 60-árunum byrjar søgan hjá tí psykiatriini, vit kenna í dag við einari eind í sjúkrahúsverkinum og sum í dag eisini veitir tilboð um landið. Harafturat hava fólk við sálarsjúku nú eisini fingið eitt Fountainhús. Hugsanin er at veita eina muna-góða viðgerð, sum eisini fevnir um dagligdagin og sosiala lívið hjá sjúklinginum.

Hví sendu vit fólk við sálarsjúku av landinum?

Tað má hava verið ein avbjóðing sum sjúklingur at verða sendur burtur úr sínum sosiala umhvørvi til eitt nýtt stað mitt í einari sjúkutilgongd. Serliga tá vit hugsa um, at tað í nógvum førum vóru sjúklingar, ið vóru verandi í Danmark í long áramál, meðan nøkur als ikki komu aftur til Føroyar. Spurningurin um júst hví, vit senda sálarsjúk av landinum áðrenn hetta tíðarskeiðið, er tí áhugaverdur.

Longu í 1860-70 sendu vit fyrstu sjúklingarnar til Danmarkar. Tað merkir, at vit hava eitt tíðarskeið upp á 100 ár, har vit senda fólk av landinum til viðgerð, men hóast sjúklingar verða sendir av landinum, so er eisini sjúkrahús í Føroyum.

Argjahospital, sum fyrstu ferð er nevnt í einum skrivi frá 1547 frá Kristiani Kongi triðja til Thomas Koppen, sum verður selt í 1828 til frama fyri bygging av nýggjum sjúkrahúsi. Færø Amts Hospital, sum stendur liðugt bygt í 1829. Í 1867 verður Færø Amts Hospital útbyggt við millum annað byggingini av Celluni. Ein bjálvaður bygningur við plássi til sálarsjúk, ið stendur tætt við sjúkrahúsbygningin. Bygningurin er beinleiðis settur av til sálarsjúk, ið annars hava verið innløgð saman við øðrum sjúklingum. Ein grein í Tingakrossi 1902 við boðskapinum um at byggja eitt sjúkrahús eins og tað í Klaksvík frá 1898, lýsir Celluna soleiðis:

„Og står så døren åben ud til gården kan det hænde, at lyden af skingrende

råb og hule brøl skærer gennem stilheden og farer en gennem marv og ben. Det er galehusets beboere, der ryster deres lunger.

Hvilken hensigt man har haft med at give dette uhyggelige fængsel en beliggenhed, der er så uheldig som tænkes kan, får stå hen, men sikkert er det, at der hvor det nu ligger, er dette galehus en uting. Lidet behageligt for dem, der færdes udenfor, karske for legem og sjæl må det være en frygtelig pine for de legemlig og åndelig nedbrudte, som fra sygesengen skal have disse vanviddets røster skurrende i øre og hjerne...” (Jacobsen ES, 2004)

Kjak og betraðar umstøður í Danmark

Í 1831 byrjar politiska kjakið í Danmark um sálarsjúku og viðgerð, og í 1846 byrjar arbeiðið at gera nýggja lóggávu og seta á stovn statsanstalt til sálarsjúk. Á statsanstaltinum skal vera møguleiki at viðgerða sálarsjúk við einari vón um at grøða hesi. Hugsanin er, at um tey sálarsjúku og ser-



Myndir úr bókini Slóðir í heilsuverkssøguni hjá Elin Súsanna Jacobsen.



Cellan. Í tí lægra bygninginum var vaktarstova og náttúð.



Mynd av hospitalinum, tikin í 1870-árunum

liga „lættere tilfælde“ koma skjótt í viðgerð á sjúkrahúsi, er møguleiki fyri, at tey verða grødd innan stutta tíð og kunnu fara heim aftur. (Kragh JV, 2008)

Avmarkaðir møguleikar í Føroyum

Føroyar og Danmark hava nú heilt hvør sínar fortreytir fyri viðgerð av sálarsjúkum. Í Danmark eru sjúkrahús bygd við tí fyri eyga at grøða sálarsjúk, meðan man í Føroyum hevur eitt Amts Hospital til øll sløg av sjúkum við avmarkaðum møguleikum at taka sær av sálarsjúkum, og sum tað sæst í Tingakrossi, órógva tey við sálarsjúku aðrar sjúklingar.

Í politiska kjakinum tykist fatanin vera, at Føroyar eru partur av einari størri heild í mun til heilsuøkið. Av tí sama verður mest jakast um, hvussu sjúklingar lættast kunnu koma til Danmarkar út frá einum praktiskum vinkli, og serliga í mun til fylgjaran av tí sjúka, til Danmarkar.

Hugsast kann, at møguleikin fyri viðgerð í Danmark liggur til grund fyri, hví føroyskir myndugleikar velja at senda fólk við sálarsjúku til Danmarkar. Landslæknin í Føroyum grundgevvur eisini fyri at senda sálarsjúk til Danmarkar við viðgerð fyri eyga og hugsanini um eitt betri lív fyri sjúklingarnar. Hendan orsøkin er tó bert nevnd av landslækninum, sum samstundis eisini vísir á figgjar-

ligar fyrimunir og praktisk viðskifti, ið gera seg galdandi, tá talan er um at senda sjúklingar av landinum.

Í valinum av, hvør verður sendur til Danmarkar sæst, at tey, ið verða umrødd sum „lættere tilfælde“, ikki eru partur av sjúklingunum, sum verða sendir avstað. Undir løgtingsviðgerð um evnið verða „lættere tilfælde“ bert nevnd, og onki verður nevnt um at fáa sjúklingarnar skjótt til Danmarkar, soleiðis, at teir kunnu fáa lekidóm. Tey sjúklingarnir talan er um at fáa til Danmarkar, eru teir, ið eru vandamiklir fyri seg sjálvan og onnur. Tað tykist sum um, at tað eru sjúklingarnir, ið eru ringast fyri og truplast at taka sær av, sum man sendur til Danmarkar.

Fíggjarligir fyrimunir og praktisk viðurskifti

Afturvendandi orsøkinar til at senda sálarsjúk til Danmarkar vísa seg at verða fíggjarligi fyrimunurin og tey praktisku viðurskiftini. Serliga fíggjarligu viðskiftini tykjast at fylla nógv, og eru orsøkin til, at føroysku myndugleikarnir velja at senda eina umsókn fyri ein av sjúklingunum í 1870. Grundgivið verður fyri, at kostnaðurin fyri sjúklingin fer niður frá 98 oyru til 55 oyru um dagin. 55 oyru um dagin, er tað minsta man kann gjalda fyri at hava ein sjúkling á sinnissjúkrahúsi í Danmark. Hendan umsóknin, er ein av trimum teim-

um fyrstu umsóknunum, sum verða sendar til Dansk myndugleikar. Hon sigur tó ikki nakað um hinar báðar sjúklingarnar og teirra umsóknir. Kortini er tað ikki nakað, ið bendir á, at henda umsóknin er óvanlig á nakran hátt.

Um áhugi er fyri at lesa meira um evnið, ber til at seta seg í samband við Turid Christophersen.

Keldurnar til uppgávuna eru millum annað:

- Skráseting í kirkjubókum, patientjournalum og journalum frá fyrsta Argjahospitali í 1820-num og síðan í Færø Amts Hospital í 1850-unum. Umframt Skrásetingarnar frá Færø Amts Hospital.
- Viðgerð og umrøða í Færø amt og Løgtingsviðgerðir frá 1865-1920
- Umrøða av sálarsjúku í Føroysku prentaðu miðlum í tíðarskeiðinum 1865-1920
- Bøkurnar nevndar í greinini eru „Slóðir í Heilsuverkinum“ hjá Elin Súsonnu Jacobsen frá 2004 og „Psykiatriens historie i Danmark“ frá 2008 hjá Jesper Vaczy Kragh.

Tónleikurin setur orð á kenslurnar

Rógvi var 25 ár, og honum dámdi væl, har hann stóð í læru sum miðlagrafikari. Men tá arbeiðsplássið fór av knóranum, og Rógvi harvið misti læruplássið, gjørdist tað eisini ein persónligur niðurtúrur fyri hann. Rógvi kendi á sær, at hann hevði rakt botnin. Hann fór nakrar ferðir til lækna, varð kannaður og fekk staðfest tunglyndi. Síðani fekk hann heilivág fyri tunglyndi, sum hann tók í fleiri ár uttan tillagingar.

Lágt sjálsvirði

Rógvi er føddur við einum neurologiskum breki, ið var serliga sjónligt á tann hátt, at hann sum barn var heilt óvanliga óstúttur á beinunum – hann var seinur at læra at ganga, og tá hann hevði lært at ganga, datt hann í heilum. Tað hevði við sær, at Rógvi kundi ikki alt tað sama sum hini børnini. Tí var hann helst eitt lætt offur og bleiv happaður sum barn og ungur. Heilt ungur hugsaði hann nógv um tilveruna, var ofta keddur og ilskaðist inn á Guð. Spurningar sum: „Hví eri eg til? Hví eri eg, sum eg eri?“, stungu seg upp.

Logos II

Eftir fólkaskúlan fór Rógvi við trúboðaraskipinum Logos II. Eitt kvöldið, hann stóð vakt við landgongdina og leit út á stilla, silvurbláa havið, fekk hann fyrstu ferð tankar um sjálmorð. „Átti eg ikki heldur at lopið á sjógv og bara blivið burtur? Eingin uppdagar tað. Eingin fer at sakna meg“. Alt kundi vera líka mikið, minnst Rógvi, at hann kendi á sær. Men hann leyp ikki. Síðan tá hevur tankin um at taka lívið av sær ofta kenst sum besta loysnin.

Rógvi segði einum arbeiðsfelaga umborð á skipinum frá um sínar døpru tankar, men tað einasta, sum hendi, var, at hann varð tikin av øllum kvöldvaktunum. Eingin tosaði við hann um tað, og hann fekk onga hjálp við atlit at truplu tonkunum. Tíðina eftir Logos II var Rógvi rættliga illa fyri. Hann kendi seg einsamallan og føldi ikki, at hann hevði vinir, sum skiltu hann. Hann gav onkuntíð tekin um sínar kenslur við at siga okkurt sum: „lívið sokkar“, men tað tóktist ikki, sum um nakar lat við seg koma. Hann royndi at eisini tosa við tey, hann hevði rundan um seg, men hann heldur ikki, at tey skiltu, at hann veruliga hevði tað ringt. Við foreldur síni tosaði hann ikki um hetta.

Giftist og fær eina dóttur

Tað var meðan Rógvi fyrstu ferð stóð í læru sum miðlagrafikari, at hann fann sær maka, bleiv giftur, og tey fingi eina elskuliga dóttur. Tá arbeiðsplássið hjá honum fór á húsagang, flutti familjan til Íslands at búgva. Stutt eftir at tey fluttu til Íslands, varð Rógvi á fyrsta sinni innlagdur á sálardeild.

Hann minnst kveldið, tá hann sat við pakkunum av heilivági í hondini og bara ynskti seg burtur. Tað endaði tó við, at táverandi kona hansara fór á sjúkrahús við honum. Hetta skuldi ikki vera seinastu ferð, at Rógvi varð innlagdur, men hvussu ofta tað hendi, veit hann ikki.

Eitt ár seinni flutti Rógvi heim til Føroya at lesa síðsta árið á HF. Síðani fór hann aftur til Íslands, har hann byrjaði á multimedia-skúla, men hann gavst eftir eina tíð fyri síðan at royna seg sum kokkalærling, har hann tó bleiv sagdur úr starvi, dagin eftir at hann varð útskrivaður frá psykiatrisku deild.

Familjan er eisini sera bangin um Rógva, tí hann er ikki, sum hann plagdi at vera; hann er maniskur og klárar ikki at binda frið

Ein tokut tíð

Rógvi og familjan flyta aftur til Føroya, og tíðin fram til dagin í dag er tokut. Rógvi dugir ikki at skyna á árs-tøl, og í hvørjari raðfylgju hendingarnar í sjúkrasøgu hansara eru farnar fram. Hesi árin bera brá av einum endaleysum sálarligum stríði. Sjálvt um Rógvi fær heilivág fyri tunglyndi, hevur hann tað í stundum ógvuliga ringt. Hann berjist nógv við tilveruspurningar, hevur ein meldur av tonkum um lív og deyða og kennir seg ógvuliga einsamallan. Familjan er eisini sera bangin um Rógva, tí hann er ikki, sum hann plagdi at vera; hann er maniskur og klárar ikki at binda frið – hetta førir m.a. til ein truplan hjúnaskilnað.

Tónleikurin setur orð á kenslurnar

Tónleikur kom at fylla nógv í lívinum hjá Rógva, og við tónleikinum kundi hann seta orð á døpru og truplu kenslurnar.

*Eternal Sleep
I have to weep
Why am I here
Why in this sphere
I need to wake up
Where is the sun
Where is the light
There's only darkness in my sight
Where is the sun
Where is the light
I want to see the sun rise high*

Teksturin omanfyri er eitt brot úr sanginum „Where is the sun“, sum er fyrsti sangurin, Rógvi skrivaði. Eitt klaver stóð á deildini, har Rógvi var innlagdur fyrstu ferð, og sjálvt um Rógvi ikki dugdi at spæla upp á nakað ljóðføri, fekk hann ein knappligan íblástur og tørv at seta seg við klaverið. Klaverið var óstemmað,

men burtur úr spurdist sangurin „Where is the sun“. Síðan hevur Rógvi gjørt tónleik – tónleik, sum endurspeglar hansara sinnisstöðu. Tónleikurin er ógvuliga ærligur, og vónin er, at onnur kunnu fáa gagn av honum.

Viðgerð á føroyskum

Eftir, at Rógvi fyri fáum árum síðani flutti heim aftur til Føroya, varð hann innlagdur á Psykiatriska Deplinum. Hann heldur seg hava verið innlagdan í nakrar mánaðir ta ferðina, men minnst tað ikki fyri vist. Hann hómar okkurt um lögregluna. Ella var tað kanska, tá hann tók eina yvirdosis av tablettum?

Hendan innleggingin skuldi í hvussu er vísa seg at verða eitt vegamót í lívinum hjá Rógva. Tað er fyrstu ferð, at Rógvi fólir, at hann fær tosað ordiligt um trupulleikar sínar við sál-arfrøðingar og psykiatarar – tí hesaferð er tað á føroyskum. Hann skal støðga við heiliváginum og verður so útgreinaður av nýggjum. Nú vísa kanningarnar, at tað er borderline, Rógvi hevur. Eftir at hetta er staðfest, hevur gingið støðugt framá hjá Rógva. Hann hevur tað gott í dag og merkir veruliga, at tey hava fatur á rætta endanum nú, tí viðgerðin hjálpir upp á tað, Rógvi stríðist við.

Lært sjúkuna at kenna

Sjálvt um Rógvi hevur fingið tað nógv betri, so eru enn upp- og niðurtúrar, og hann hevur eisini verið innlagdur aftur. Men við hjálpinum, hevur Rógvi eisini lært seg og sjúkuna betur at kenna.

Hann ansar betur eftir sær sjálvum, lurtar eftir kroppinum og gevur sær far um ávís tekin. Tankameldurin hevur verið tað ringasta við sjúkuni, heldur Rógvi, men hann er eisini við at læra at steðga tonkunum, áðrenn



teir byggja seg upp til eina sanna melduródn.

At fáa diagnosuna hefur ekki einans havt við sær, at Rógvi fær røttu viðgerðina, og tí hefur fingið tað betri. Men tað gevur honum eisini møguleika at skilja, hvat liggur aftan fyri tankameldurin, tilveruspurningarnar og einsemið, sum hann hefur stríðst við.

„Traðka fram for hundan“

Seinastu árin hefur Rógvi verið rættiliga opin og ærligur um sjúkuna. Hann er sannførdur um, at skal tað verða lættari at tosa um sálarsjúku og at leita sær hjálp, so er neyðugt, at fólk við sálarsjúku siga sín søgu. „Traðka fram for hundan“ sigur Rógvi, tí fyri honum er tað greitt, at fólk við sálarsjúku gera sær sjálvum eina bjarnatænastu, fjala tey sjúkuna.

Rógvi sigrar

Eftir at hann meira enn einaferð var byrjaður at læra til miðlagrafikara, varð Rógvi loksins útlærdur á Føroyaprent í fjør. Tað var eitt samstarv millum Føroyaprent, Almannaverkið og Fountainhúsið, sum førði til, at Rógvi fekk prógv sum miðlagrafikari.

At fáa útbúgvingina í hús var ein sannur sigur fyri Rógva, tí hetta var jú dreymurin. At hava nakað fast at takast við hefur havt ómetaliga nógv at siga, tí tað hefur givið honum rútmu og innihald í gerandisdegnum. Útbúgvingin, ábyrgd og rós fyri hansara avrik hava avgjørt hjálpt upp á sjálvsálitið og sjálvsvirðið, heldur Rógvi.

Nú hvílir hann meira í sær sjálvum og loyvir sær at vera tann, hann er. „Eg gevi í hvussu so er mær sjálvum ein kjans“, sigur hann og samanber seg ikki longur við onnur og tað, tey hava rokkið.

Hann leggur afturat, at tað kennist, sum alt er í ró; familja, arbeiði og vinir. Hann hefur fingið damu, og „tað er ikki bara eitt hvørt forhold“, sigur hann við einum smíli.

Stutt um borderline

Borderline er sinnisórógv, har kenslurnar eru óstøðugar – bæði í skapi og í vavi. Atferð og fatanarevni víkja frá tí, sum vit vanliga vænta og viðurkenna í samfelagnum. Eyðkenni eru brályndi, óstøðugt hýri, vreiðisherindi, kensla av tómleika og sjálvskaðandi atburður ella hóttan um hetta. Nógv hava stóra trongd til sosiala samveru, men eru hesi sambond ofta óstøðug og merkt av intensiteti.

Kelda: www.psykiatrifonden.dk

Stongsul

Eg leitaði
eftir morgninum
hóast eg visti
at hann langt síðan
var farin
saman við teimum
sum áttu dagin
orkuna og ljósið
til fánýtis
rætti eg út
hendur mínar
móti teimum
og sá tey
dag um dag hvørva

Vida Akselsdóttir Højgaard

Brúkið batan sum bætir best?

Tóra Petersen, PhD í sálarfrøði, greiðir frá sínari granskingarverkætlan um traumatisering og eyðkenni uppá sálarlöst í Føroyum.

Seinastu árin hefur nógv verið tós- að og skrivað um sálarheilsu, bæði í altjóða og føroyskum høpum. Summi vilja vera við, at sálarheilsustøðan hjá ungum versnar, og WHO metir, at sálarheilsutrupulleikar um nøkur ár verða ein tann størsta og dýrasta avbjóðingin hjá altjóða samfelagnum. Alsamt meira verður granskað í, hvørjir tættir kunnu ávirka sálarheilsuna. Og granskað verður eisini í, hvørji tiltøk, samfelag og einstaklingar kunnu taka til, sum kunnu betra um sálarheilsustøðuna. Týðningarmikið er, at vit minnst til, at ein góð sálarheilsa ikki merkir, at vit ongantíð kenna okkum vónleys, kedd, ill, orkuleys, ráðaleys ella óttafull. Hesar eru vanligar kenslur, sum eru knýttar at tí at vera menniskja. Tó er tað, tá hesar kenslur og gerðirnar, ið eru tengdar at teimum, taka yvir og forða okkum í at virka og mennast, at vit kunnu tosa um sálarliga óheilsu og sálarliga sjúku. Seinastu árin er alsamt meira gransking komin í ljósmála, sum vísir, at tað at vera fyri ógvisligum hendingum – á fakmáli kall- að traumatisering – er ein týðningarmikil viðvirkandi faktorur til sálarliga óheilsu og sálarsjúku (Breslau & Kessler, 2001).

Neyðugt at kenna til støðuna í Føroyum

Við hesum í huga, umframt tí staðfesting, at hetta evnið ikki hefur verið vísindaliga kannað í

Føroyum fyrr, settu vit okkum fyri at kanna sálarstøðuna hjá føroyskum ungdómi. Vit ynsktu at fáa til vega vitan, sum kann stimbra, at viðgerð og fyribyrging av viðvarandi posttraumatiskum eyðkennum, kunnu mennast og betrast – bæði her í Føroyum og í altjóða høpi. Vit valdu at spyrja allar føroyskar 8. floks næmingar, og eru sera takksom fyri stóru luttøkuna – 687 næmingar um 14 ára aldur luttóku. Hetta svarar til 87 % av einum heilum árgangi í einum landi! Júst hetta er serstakt fyri Føroyar; at tað ber til at kanna viðurskipti hjá borgarum úr øllum stættarløgum í einum. Somuleiðis er hetta áhugavert í altjóða granskingarligum samanhangi, tí flestar granskingarverkætlanir av ungum innan trauma-økið byggja á útvaldar bólkar av ungum, og minka tískil um møguleikan fyri at úrslitini hava alment virði. Spurnarblaðið, sum varð nýtt, var sett saman av ymiskum standardiseraðum og valideraðum kanningar- amboðum, sum áður hava verið nýtt í altjóða gransking. Og soleiðis kundu vit kanna sálarfrøðislig og sosial viðurskipti, sum verða mett at hava ávirkan á, hvussu vit menniskju mæta og meistra ógvisligum hendingum ella traumum.

Eisini í Føroyum er trauma- tisering ein veruleiki

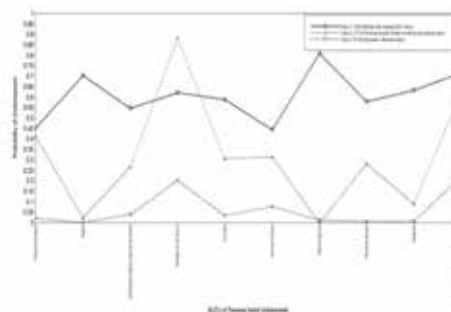
Greiningarnar av úrslitunum vístu, at flest øll, um 90 %, høvdu verið fyri

einum ella fleiri traumum, áðrenn tey fyltu 14 ár (Petersen et al., 2010). Greiningarnar vístu eisini, at størsti parturin av árganginum hevði meistrað tær ógvisligu hendingarnar uttan alt ov nógv eyðkennir uppá sálarlöst (ibid.). Tó var tað ein lutfalsliga stórir bólkur, umleið 20 %, har til bar at staðfesta eyðkennir upp á sálarlöst í tíðini eftir ógvisligu hendingina í slíkan mun, at tað kann hava havt eina neiliga ávirkan á, hvussu tey megnaðu gerandisdagin (Petersen et al., 2010). Hetta talið var tó nakað hægri samanborið við okkara grannalond (Elklit & Petersen, 2008) og til tess at fáa størri innlit, framdu vit meiri nágreiniligar hagfrøðisligar greiningar. Hesar vístu, at árgangurin kundi bólkast í triggjar undirbólkar (sí mynd 1): Størsti bólkurin (80 %) hevði bert verið fyri einstøkum ella fáum ógvisligum hendingum (class 3). Harafturímóti høvdu 14 % (umleið 96 í árganginum) verið fyri serstakliga ógvisligum hendingum so sum harðskapi, hóttanum um harðskap og happing. Størsti parturin av hesum bólki vóru dreingir (class 2), og 5 % (umleið 35 í árganginum) høvdu verið fyri nógvum ógvisligum hendingum og tí, vit kalla barnsdómstraumum (kynsligum og kropsligum ágangi), happing, sjálmorðsroynd og neyðtøku (class 3) (Petersen et al., 2013). Greiningarnar vístu eisini, at bólkur 2 staðfesti nógv, og bólkur 3 sera nógv, eyðkennir upp á sálarlöst,

Søk sakkøna hjálp:

- Um tú enn ert plágað/ur av reaktiónum eftir ein mánað, og hefur torført at megna gerandisdagin
- Tú skalt ikki krógva tað, um tú hefur tað ringt leingi eftir ógvisligu hendingina – jú fyrr viðgerð verður givin, jú betri riggar
- Gransking vísir, at viðgerð frá sálarfrøðingi kann hjálpa flest teirra, sum stríðast við posttraumatisk eyðkennir. Nøkur dømi um viðgerðarhættir, sum gransking vísir virka, eru: Prolonged exposure therapy (PE), Traumafocused cognitive behavioural therapy, Eye movement, and desensitization reprocessing (EMDR)

tunglyndi og ringar kropsligar kenslur, so sum pínu, kvalma og vantandi vælveru. Samanumtikið kann sigast, at 4/5 staðfestu, at tey meistraðu væl tær einstøku ógvisligu hendingarnar, tey høvdu verið fyri. Harafturímóti var ein fimtipartur av árganginum, sum hevði verið hart raktur av álvarsligum traumum og eftirfylgjandi eyðkennum upp á sálarlöst. Samanborið vísti kanning hjá Fólkaheilsuráðnum frá 2016, at um 20% av teimum vaksnu í Føroyum høvdu ringa sálarliga heilsu, og góð 25% av teimum ungu vaksnu (18-29 ár) vístu seg at stríðast á sálarliga økinum. Hesi tølini eru samanberiliga við omanfyrinevndu bólki 2 og bólki 3, sum í okkara kanning høvdu upplivað nógv traumu og eftirfylgjandi sálarlöst.



Gjordu kynsmunir seg serliga galdandi í Føroyum?

Um vit nú venda aftur til øll tey kannaðu, so vísti tað seg, at serliga fyra ógvisligar hendingar vóru tengdar saman við nógvum

eyðkennum um posttraumatiska strongd og tunglyndi. Hetta vóru álvarslig óhapp, kropsligur ágangur, sjálmorðsroynd og happing. Av teimum 687 8. floks næmingunum, sum luttóku í kanningini, svaraðu 68 (10 %), at tey høvdu roynt at tikið egið lív (Petersen & Elklit, 2014). Hesi tøl líkjast nógv tølunum, sum Deildin fyri Arbeiðs- og Almannaheilsu og Fólkaheilsuráðið áður eru komin fram til gjøgnum teirra ESPAD kanningar (www.health.fo; www.folkaheilsa.fo). Eitt sindur undranarvert, vístu greiningarnar hjá okkum kynsmunir á fleiri økjum: Samanumtikið vóru nógv fleiri gentur enn dreingir, sum vístu á eyðkennir uppá sálarlöst (lutfall 3-1), samanborið við eitt nú Danmark, har lutfallið var 2-1 og Ísland, har lutfallið var 1-1 (Elklit & Petersen, 2008). Samstundis vóru tað fleiri gentur enn dreingir, sum søgdu seg hava roynt at tikið egið lív – av teim 68 vóru 72 % gentur og 28 % dreingir (Petersen & Elklit, 2014). Sera áhugavert hevði verið at kanna, hví so er. Tí sjálvt tá vit í greiningunum høvdu tikið hædd fyri hvørjar hendingar, tey høvdu verið fyri, hvønn stuðul tey høvdu fingið og hvørjar meistringshættir, tey høvdu brúkt, so varð kynsmunurin verandi. So skal ein partur av frágreiðingin finnast í samfelagsnormum? Ella í ílegunum? Ella báðum? Eitt lív uttan mótgongd og ógvisligar hendingar er ivaleyst

Nøkur eyðkenni upp á sálarlöst (Posttraumatisk strongd, DSM-V)

- **Endurupplivingar:** Tað kann vera sum flash-back á sjón, hoyrn, tankum, kenslum og kroppi, ella afturvendandi marur um tað ógvisliga, sum er hent.
- **Víkjandi atburður:** Persónurin sleppur sær undan virksemi ella tonkum, sum minna um tað ógvisliga, sum hent er.
- **Neiligar kenslur ella tankar sum byrjaðu ella versnaðu eftir hendingina:** Persónurin minnst ikki partar av hendingini, hefur óvanliga neiligar tankar um seg sjálvan og heimin. Persónurin hefur óvanliga stórar ábreiðslur av sær sjálvum ella øðrum, neiligar kenslur. Persónurin missir áhuga í tí, sum annars var stuttligt og gott, kennir seg avbyrgdan og misskiltan og hefur torført við at merkja jaligar kenslur.
- **Økt árvakni (hyperarousal):** Persónurin upplivir órógv, verður lætt stökkin og hefur trupult við at hugsavna seg ella sovna. Persónurin hefur økt erkvisni, illsinnesherðindi og eina kenslu av at skula vera á varðhaldi.
- **Dissosiativ eyðkenni** Persónurin upplivir kensluloygi, eina kenslu av at vera uttanfyri seg sjálvan ella eina kenslu av, at ymiskt ikki er veruleiki.

ikki gjørligt. Sjúkur og óhapp fara nokk altíð at verða ein partur av menniskjatilveruni. Hinvegin eru nógvir ógvisligar hendingar, sum kunnu og eiga at fyribyrgjast, sum til dømis happing, harðskapur, ágangur og umsorganarsvik, og ikki bert tá hugsað verður um menniskjaligu líðingina. Kommunufelagið hefur júst víst á stóru fíggarligu útreiðslurnar, sum komast av, at tørvur er á tiltøkum til tey børn, ung og familjur, har umsorganarsvik og ágangur er ein partur av gerandisdegnum (kann



Onkuntið er eitt sindur av mold,
næring og sól tað, sum skal til fyri
at blóman festir rót og veksur

samanberast við tey í bólki 3 í okkara kanning, mynd 1). Greiningarnar hjá Kommunufelagnum vístu, at hesar útreiðslur í tíðarskeiðinum 2010-2016 hava verið støðugt vaksandi og til dømis kann nevast, at í 2016 vóru kommunalu útreiðslurnar til barnaverndir komnar uppá 60 mio árliga (KF, sept 2018).

Hvat kunnu – og eiga – vit so at gera?

Úrslitini frá teimum 687 14 ára gomlu, sum luttóku í kanningini, vístu, at bæði sálarfrøðislig viðurskifti „inni í tí einstaka“ (intrapsykisk) og viðurskifti „millum tann einstaka og onnur í umhvørvinum“ (interpsykisk) samsvaraðu við, hvussu børnini høvdu meistrað tær ógvisligu hendingarnar: Tey sum megnaðu at brúka rationellar meistringshættir, eftir at tey høvdu verið fyrri ógvisligum hendingum, høvdu eisini færri eyðkennir upp á eftirfylgjandi sálarlöst (sí dømi um rationellar meistringshættir). Kanningin vísti somuleiðis, at tey sum høvdu upplivað góðan sosialan stuðul í tíðini eftir ógvisligu

Dømi um rationella meistring

- nýt royndir, sum hava riggað fyrr
- nýt ein realistiskan máta at skilja støðuna
- ger eina ætlan fyri, hvussu trupulleikin skal loysast
- savna inn upplýsingar, sum kunnu hjálpa
- ger eina roynd at síggja støðuna út frá fleiri sjónarhornum
- leita tær hjálp
- hvussu hevði onkur, sum tú veist hevði megnað støðuna, gjørt?
- góðtak tína atferð
- møt tí, sum hent er, tá tú ert klár/ur
- síssa teg sjálva/n
- vend spakuliga aftur til gerandisvirksemi

hendingina, eisini høvdu færri eyðkennir upp á sálarlöst (sí dømi um góðan stuðul) (Petersen, 2016).

So tá vit nú hava tøl sum vísa, at trauma og eftirfylgjandi sálarløðsla eru veruligar avbjóðingar millum ung í Føroyum. Og vit harafturat hava tøl, sum vísa, at eisini millum føroysk ung, hongur tað, at hava verið fyrri fleiri ógvisligum hendingum saman við sálarligari óheilsu. Hvat eiga vit so at gera?

Altjóða gransking, sum millum annað týski granskarin, Christina Heim, hevur gjørt, og sum hon legði fram á ráðstevnu í Føroyum fyri stuttum, vísir, at vit noyðast at vísa hesum enn størri ans, enn áður hildið. Úrslitini vísa nevnliga, at afturvendandi trauma í árunum, tá kroppur og sinn standa í størst menning, kunnu føra við sær neiligar bygnaðarbroytingar í nervaskipanini; tvs. heilt ítøkiligar broytingar, sum kunnu hava neiliga ávirkan á nógv fleiri kropslig og sálarlig viðurskifti, enn áður hildið.

Við hesum í huga, eiga vit sum samfelag at viðgera evnið á skipaðan og vísindaliga grundaðan hátt. Og neyðugt er, at vit sum samfelag seta inn við tiltøkum, sum eru munadygg – so tíðliga og væl sum gjørligt. „Allur bati bætir“, plaga vit at siga, og best er, tá vit vita, hvør bati bætir best. Altjóða gransking hevur víst okkum, at tað kostar meira at lata vera við at hjálpa og stuðla teim børnum og ungum, sum stríðast við trauma og sálarlöst. Tí hava alsamt fleiri lond valt at seta inn við eitt nú trauma-informed services. Hetta merkir millum annað, at foreldur longu í viðgongutíðini fáa hjálp og stuðul

til foreldraleiklutin og til at avdúka møguligan harðskap og at menna gagnligt samskifti.

Í samsvari við atljóða gransking, vísti okkara gransking, at rationel meistring og góður stuðul var við til at økja mótstøðuførið hjá teim ungu. Tí kundu vit eisini her, sum alsamt fleiri lond gera, skipað granskingargrundað tiltøk, sum høvdu til endamál at læra børn, ung og vaksin júst hesar førleikar. Og sera smíðliga kundi hetta komið inn í verandi skipanir, sum eitt nú kanningar av barnakonum, barnakanningar og í dagstovna- og skúlaøkum.

Dømi um góðan stuðul:

- Syrg fyri at endurskapa trygd og tryggleika
- Hjálp tí rakta at minnast týðningarmikil boð og upplýsingar
- Fyrirreika tann rakta upp á, hvat nú skal henda
- Ver tolin. Tann rakti kann vera í eini støðu, sum er merkt av óveruleikakenslu og kann í løtum vera tigandi, innlukkaður og avvísandi – hetta merkir IKKI, at tann rakti ikki hevur brúk fyri tær.
- Trýst ikki tann rakta at tosa um hendingina
- Sig týðiligt – og endurtak! – at tann rakti ikki er ein byrða, ella liggur nøkrum til last.
- Rúma atferðini – varðveit ró – vís ta umsorgan, sum fellir tær nattúrlig
- Vís tí rakta, at tú ert tøkur við at vera kropsliga til staðar

Tá mamma verður ør

– ein neyðug barnabók

Í februar í ár kom bókin „Tá mamma verður ør“ út. Tað er Sprotin, sum hevur givið bókina út í samstarvi við Sinnisbata. Laura Apol hevur skrivað og Bjørk Tróndheim hevur myndprýtt.

Bókin er um Gyðju og lítlabeliggja hennara, Hall, sum hava eina mammu við sinnissjúku. Til tíðir er mamman ordiliga væl fyri og hevur nógv stuttlig og eitt sindur læggin hugskot, og aðrar tíðir er hon móð og orkar einki – bara at liggja í songini. Og onkuntið er mamman so illa fyri, at hon má innleggjast á sjúkrahús.

Søgan avmyndar í stóran mun lívið hjá Lauru, sum sjálv hevði mammu við sinnissjúku. Mamma Lauru hevði bipolara sjúku og sjúkueyðkenni, sum mintu um skizofrena sjúku. Fyri Lauru hevur tað verið serliga týðningarmikið at geva út eina føroyska barnabók, sum varpar ljós á sinnissjúku og tað at vera avvarðandi barn:

– Børn eru serliga viðkvømt, og vit sum eru rundan um børnini hava skyldu til at greiða teimum frá støðum, sum eisini kunnu vera ringar at prátta um. Eitt nú sinnissjúku – vit skilja ikki heilt, hvat tað er, og hví vit kunnu gerast sjúk. Men hóast óvissu, iva og skomm hjá summunum, so mugu vit prátta um tað. Sinnissjúka er púra vanlig, tí tey flestu kenna onkran ella vita um onkran, sum hevur okkurt sálarligt at dragast við.

Laura leggur afturat, at prátið má byrja, tá børnini eru smá: – børn hava ofta so ótrúliga gott hugflog. Tey skulu nokk sjálvi finna eina frágreiðing, um vit ikki prátta við tey um tað. Og tann søgan ella frágreiðingin verður kanska ógvusligari enn sannleikin.



Stutt eftir, at bókin kom út, varð hon útseld, og tað má tulkast sum, at bókin er sera væl móttikin. Eisini hava fakfólk og onnur sagt, at bókin hevur verið sera neyðug í barnagørðum og skúlum, tí hon júst viðger eitt so eymt evni í „barnahædd“ og við hugtakandi myndaprýðing. Hetta er fyrsta føroyska barnabókin um evnið.

Í samband við bókaútgávuna hevur Laura verið sera opin um sítt eigna lív: – Hjá mær hevur tað verið sera týðningarmikið, at eg eisini sjálf var opin um mína støðu, og tær fylgjur, sum sinnissjúkan hjá míni mammu hevur haft á meg. Eg havi altíð havt stórar avbjóðingar í mun til ta støðuna, eg havi verið í og at finna meg sjálva – sjálvt um eg ongantíð havi kent til annað. Tað hevur ikki verið lætt at



verið so opin um hetta, men tað hevur verið neyðugt.

Eg vil, at vaksin eru opin og at vit øll í felag royna at læra børn um eitt slíkt evni, og tí má eg sjálf vera ein fyrmynd. Eg trúgvi uppá, at um vit øll eru opin um slík evni frá vit eru heilt lítil, ja, so verður einki tabu, eingin stigmatisering og slett eingin skomm í framtíðini. Tað er mitt ynski. Vit hava ikki sjálvi tamarhald á, um eg ella onkur, eg kenni, gerst sjúkur. Tí skulu vit ikki skammast og fjala tað.

Laura vónar, at bókin verður prentað í fleiri eintøkum, og at fleiri skúlar, stovnar og einstaklingar taka evnið upp á eitt nú ráðleggingardøgum, starvsfólkskafeidum og til onnur høvi – tí vaksin skulu sjálvandi eisini prátta um tað at gerast sjúkur í sinninum: – Eg komi fegin framvið at greiða frá mínum royndum og geva mitt boð uppá, hvussu við verða meira opin um evnið.



Tvídiagnosur



DATung og Blákrossheimið

Fyri einum góðum ári síðan byrjaði Blái Krossur at bjóða rúsdrekka- og rúsevnisviðgerð til ung í aldrinum 15-18 ár. Tilboðið kallast DATung, og nýtir DAT-háttin. Thorvald Danielsen, sálarfrøðingur, hevur ábyrgd av viðgerðini. Eisini er Blákrossheimið, sum er viðgerðarheim fyri fólk eldri enn 18 ár, júst farið at nýta DAT-háttin í viðgerðini har.

Sjálvt um DATung er eitt viðgerðartilboð ætlað ungum við rúsevnis- ella rúsdrekkatrupulleikum, so er sálararviðgerð ein stórur partur av viðgerðini. Her er ásjónin, at um rúsdrekka ella -evni fylla nógv í lívinum hjá einum ungum persóni, so er orsök in ofta at finna í øðrum trupulleikum ella avbjóðingum, tey dragast við. Á hendan hátt arbeiðir DATung eisini við at viðgera orsøkina handan rúsdrekka- ella rúsevnistrupulleikan.

Í mun til Blákrossheimið, so er DATung ambulant viðgerð og sera líðilig til tess at órógva gerandisdagin hjá teimum ungu sum minst. Viðgerðargongdin er skræddaraseymað til hvønn persón, og ymiskt er, hvussu leingi hon varir.

Sambært altjóða heilsustovuninum WHO er talan um tvídiagnosu, tá persónur bæði hevur sálarsjúku og misnýtir rúsdrekka ella rúsevni.

Sálarsjúka og misnýtsla fylgjast ofta, og tað gongur báðar vegir; fólk við sálarsjúku ella sálarórógvi misnýta rúsdrekka ella rúsevni, og fleiri fólk, ið misnýta rúsdrekka ella rúsevni, fáa sálarsjúku ella sálarsjúku-eyðkenni av misnýtsluni.

Ein kanning í Danmark hevur víst, at umleið helmingurin av teimum, sum eru bundin at rúsdrekka, eisini hava aðra sálarsjúku. Sambært hesari kanning vóru 28% av teimum við bipolararsjúku, 21% av teimum við tunglyndi og 39% av teimum við sálarórógvi eisini bundin at rúsdrekka.

At hava tvídiagnosu er serstakliga skaðiligt, tí fólk við tvídiagnosu fáa verri sálarlig sjúku-eyðkenni, fleiri líkamligar eftirsjúkur, liggja oftari og longri á sjúkrahúsi og doyggja fyrr. Harumframt hava persónar við tvídiagnosu munandi størri sannlíkindi fyri at enda í víðfevndum sosialum trupulleikum.

Besta loysnin

Førleikastovan fyri tvídiagnosur í psykiatriini í Keyptmannahavn staðfestir, at besta viðgerðin til fólk við tvídiagnosu eru viðgerðartilboð, sum samantvinna viðgerðir fyri báðar sjúkurnar. Fyrr hevur tað nevnliga víst seg, at fólk við tvídiagnosum ofta eru dottin niður í millum tvey tilboð: viðgerð fyri misnýtlu øðrumegin og viðgerð fyri sálarsjúku hinumegin.

Danska Heilsustýrið mælir harumframt til, at fólk, sum fara í viðgerð fyri rúsdrekkamisnýtslu, verða kannað fyri sálarsjúku. Tey, ið fara í viðgerð fyri sálarsjúku, skulu somuleiðis verða kannað fyri rúsdrekkamisnýtslu.

Hvussu er í Føroyum?

Í Føroyum hava vit so at siga onga hagfrøðiliga vitan um fólk, ið hava tvídiagnosu, men hava vit viðgerðarstovnar við drúgvum royndum og servitan innan økið.

Sjálvt um vit ikki vita við vissu, hvussu nógv í Føroyum hava eina tvídiagnosu, so verður mett á Heilbrigdinum, eins og donsku tøluni vísa, at umleið helmingurin av teimum, sum koma til rúsdrekkaviðgerð á Heilbrigdinum, hava sálarligar trupulleikar. Martin Kúrberg, leiðari í Frælsinum, og Thorvald Danielsen, sum hevur DATung, meta, at fleiri av teimum ungu, sum koma til Frælsi og DATung, eisini dragast við sálarligar trupulleikar.

Útbjóðað umráði

Tormóður Stórá, leiðandi yvirlækni á psykiatriska deplinum, vísir á, at hóast tað verður roknað sum sálarsjúka, tá fólk eru bundin at rúsevni ella rúsdrekka, so er hetta økið ikki undir almenna heilsuverkinum í Føroyum – bert tá talan er um abstinensir. Psykiatrisk depilin á Landsjúkrahúsinum lat upp í 1969, og tá varð eisini tikið ímóti fólki við rúsdrekkatrupulleikum í eitt tíðarskeið.

Seinni er tað bjóðað út, og viðgerð fyri rúsevni og rúsdrekka fer nú m.a. fram í Heilbrigdinum, Bláa Krossi og Frælsinum.

Tvæ ymiskar viðgerðir

At fólk við tvídiagnosu detta millum tvær viðgerðir kenna vit aftur her í Føroyum. Á psykiatriska deplinum er ikki møguligt at fáa viðgerð fyri sálarsjúku, um persónurin eisini hevur rúsevnis- ella rúsdrekkatrupulleikar. Orsøkin er, at tað ikki ber til at viðgera sálarligu trupulleikarnar, um persónurin ikki er edrúur ella er bundin at rúsevnium/-drekka. Hesi verða viðmæld fyrst at fara á viðgerðarstovn fyri misnýtsluna og síðani koma aftur. Hetta kann vera ein trupulleiki, tí fyri summi eru sálarligu trupulleikarnir so víðfevnandi, at viðgerðarstovnarnir fyri misnýtslu ikki kunnu viðgera tey, sigur Tormóður.

Júst hendan trupulleikan kenna tey aftur í Heilbrigdinum, sigur Sjúrdur Knudsen, sum er dagligur leiðari har. Tí her meta tey, at fólk, ið koma í viðgerð hjá teimum, mugu vera klár at fáa viðgerð fyri misnýtsluna. Um persónurin er sálarsjúkur ella hevur umfatandi sálarligar trupulleikar, verður viðgerðin órógvað, og Heilbrigdið mælir tí til fyrst at fáa viðgerð fyri sálarligu trupulleikarnar. Sjúrdur leggur afturat, at royndirnar siga teimum, at tey ikki eru før fyri at lofta hesum persónunum, og tí vildi tað eisini verið ábyrgdarleyst av Heilbrigdinum at tikið ímóti fólki við umfatandi sálartrupulleikum. Tað



Frælsi

Frælsi, sum Frelsunarherurin rekur, lat upp í juni 2017. Frælsi er viðgerðarheim fyri ung í aldrinum 18-24 ár, ið misnýta rúsdrekka og/ella rúsevni. Tað er pláss fyri átta fólki í viðgerð í senn.

Ójavnt er, hvussu leingi viðgerðin varir. Viðgerðarheimið nýtir ikki ein ávísan viðgerðarhátt, men hevur snikkað saman bestu hættirnar og ástøðini. Frælsi hevur ein líknandi viðgerðarstovn í Danmark sum fyrmynd og fær eisini íblástur frá viðgerðarheimum hjá Frelsunarherinum í Noregi, sum Frælsi samstarvar nógv við. Tað er eisini Frelsunarherurin í Noregi, ið góðkennir arbeiðið, tey gera í Frælsinum.

Tey ungu í viðgerðarheiminum hava - umframt misnýtslutrupulleikar - eisini ilt í lívinum, sigur Martin Kúrberg, ið er dagligur leiðari í Frælsinum. Tey hava lágt sjálvsálit og sjálsvirði, og fleiri teirra hava verið í samband við barnavernd, lögreglu ella Psykiatriska Depilin.

Í Frælsinum er bólkaundirvísing, staksamrøður og samrøður við ein sálafrøðing. Samstarvið við Psykiatriska Depilin er undir menning, men ætlanin er at fáa eitt tætt samstarv í lag. Tað verður arbeiðt nógv við eg-stuðlandi tiltøkum, ið skulu byggja upp sjálvsálit og sjálsvirði. Harumframt verður arbeiðt við sambondum við onnur, at taka ábyrgd og vandastøðum, har tey ungu kunnu verða freistað. At enda í viðgerðargongdini fyrireika tey ungu seg at flyta úr Frælsinum aftur. Tá verða tey búgvandi eina tíð, meðan tey byrja at arbeiða ella ganga í skúla. Eisini koma tey í eftirviðgerð, har tey hittast fyri at meta um støðuna og leggja eina ætlan, um okkurt er, ið skal tillagast, ella sum tey skulu arbeiða víðari við.

Tey ungu eru við í øllum avgerðum og ætlanunum, sum verða gjørdar. Martin leggur stóran dent á tað góða sambandið, sum skal vera millum tey ungu og starvsfólkið. Tey mugu kenna og líta á hvønn annan, og tað er sera týðningarmikið, at tey ungu merkja, at starvsfólkini eru góð við tey og vilja arbeiða við teimum. Tey eru ein familja, sigur Martin - starvsfólkini og øll, sum eru og hava verið í viðgerð í Frælsinum.

“Fakligheitin ger, at hjørtuni kólna” heldur Martin, og fyri hann er útbúgving ikki eitt krav fyri at kunna arbeiða í Frælsinum. Nakrir námsfrøðingar starvast í Frælsinum og eisini nøkur uttan útbúgving. Tað snýr seg fyrst og fremst um at hava hjartað á røttum staði og at hava hug at arbeiða við teimum ungu. Tá røttu starvsfólkini eru funnin, fáa tey møguleika at fara á skeið ella undir útbúgvingar.

Stutt um Heilbrigdi

Heilbrigdi er viðgerðarheim - tað fyrsta í Føroyum - har pláss er fyri 12 fólki í viðgerð samstundis. Viðgerðin í Heilbrigdinum varir vanligar fimm vikur, og arbeitt verður eftir Minnesota-háttinum.

Endamálið við viðgerðini er, at tey, sum eru í viðgerð, gerast edrú og fara at liva eitt lív uttan rús. Viðgerðargongdin er hon, at fyrst skal persónurin í avrúsing undir eftirliti av lækna og sjúkrarøktarfrøðingi. Síðani byrjar grundskeiðið, sum m.a. er bólkaundirvísing, samtalar og fyrireiking til at fara út í samfelagið aftur, har millum at ganga til AA-fundir.



skal tó nevast, at Heilbrigdi hevur samstarv við psykiatriska depilin og bjóðar eisini samtalar við sálarfrøðing í viðgerðini, um ynski og tørnur er á hesum.

Tvær skipanir, ið rigga

Fyri góðum ári síðani lótu upp tvey nýggj viðgerðartilboð til ung. Frælsi á Eiði er eitt viðgerðarheim fyri ung, sum eru millum 18 og 24 ár, og DAT-ung, sum hoyrir undir Bláa Kross, er eitt ambulat tilboð til ung millum 15 og 18 ár. Hesi viðgerðartilboðini samstarva bæði við psykiatriska depilin.

Tormóður er samdur við tilmælinum hjá donsku førleikastovuni fyri tvídiagnosur um, at best hevði verið at kunna bjóða eitt samantvinnað viðgerðartilboð. Men Tormóður heldur, at, sum stóðan er nú, eru viðgerðarstovnar fyri ávikavist sálartrupulleikar og misnýtslu, sum rigga, og tí skulu vit ikki broyta hetta, men heldur byggja víðari uppá verandi viðgerðartilboð og samstørv.

Menningin er longu í gongd. Til dømis er viðgerðartilboðið fyri vaksnin hjá Bláa Krossi eisini farið undir at arbeiða við DAT-háttalagnum.

Heildarviðgerð ávegis?

Sum nevnt er ætlanin, at viðgerðartilboðini hjá Bláa Krossi og Frælsinum skulu samstarva tættari við psykiatriska depilin, og eru viðgerðarstovnar longu í gongd við at menna meira víðfevnd og samantvinnað viðgerðartilboð til fólk við tvídiagnosum. Vónandi fer hetta at víðvirka til, at fólk við tvídiagnosum fáa eina virðiliga og betri málrættaða hjálp framyvir.

Keldur: Sundhedsstyrelsen: Den nationale kliniske retningslinje for udredning og behandling af personer med samtidig alkoholafhængighed og psykiske lidelser.

Kompetancecenter for dobbeltdiagnoser Toftdahl, N.G., Nordentoft, M., & Hjorthøj, C.R. (2015). Prevalence of substance use disorders in psychiatric patients: a nationwide Danish population-based study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 51, 129-140.

Stutt um DAT

DAT stendur fyri *dialektisk adfærdsterapi*, og er hetta ein vísindaligt grundaður viðgerðarháttur. Viðgerðin er serliga ment til fólk við víðgongdum og óstöðugum kenslum og við sjálvoyðandi atferð, men er hetta eisini ein háttur, ið vísir seg at virka væl fyri rúsdrekka- og rúsevnmisnýtslu. Í DATviðgerð er bæði bólka- og einstaklingaviðgerð, og tað er altíð møgulegt at koma í samband við ein sálarfrøðing. Endamálið við viðgerðini er at læra og menna førleikar innan uppmerksemi, kreppuhandfaring, sambond við onnur fólk og stýring av kenslum fyri at fyrbyggja sjálvskaðandi ella ósunna atferð.

Kelda: www.psykiatrifonden.dk

Stutt um viðgerðarháttin Minnesota

Minnesota-hátturin er elsti og mest vanligi viðgerðarhátturin fyri rúsdrekkamisnýtslu (í dag verður hann eisini nýttur til at viðgera rúsevnmisnýtslu og ludomani). Hann stavar frá 1939 og byggir á 12-fets skrána hjá Anonymum Alkoholikarum (AA). Luttøka á AA-fundum er ein grundsteinur í háttinum, og virka hesir bólkarnir sum stuðul og eggjan hjá teimum, sum hava verið og eru í viðgerð. Tað er krav í Minnesota-háttinum, at ráðgevarnir eru fyrrverandi misnýtarar, sum hava tikið útbúgving innan økið. Umframt hetta eru lækni, sjúkrarøktarfrøðingur og sálarfrøðingur eisini knýtt at viðgerðini.

Sambært Minnesota-háttinum verður misnýtsla sæð sum ein sjúka, sum skal grøðast, men tó – ein verður altíð alkoholikari. Eisini verður misnýtsla sæð sum ein familjusjúka – skilt á tann hátt, at familjan líðir eins nógv og misnýtarin ger.

Kelda: www.minnestoa.dk
www.danskmisbrugsbehandling.dk

Avvarðandibólkar hjá Sinnisbata

At bota um viðurskiptini hjá avvarðandi at fólk við sálarjúku er ein av kjarnuuppgávuunum hjá Sinnisbata. Sum ein lið í hesum arbeiði hevur Sinnisbati bólkar fyri avvarðandi.

Bólkarnir eru eina ferð um árið. Setið tykkum í samband við Sinnisbata á sinnisbati@sinnisbati.fo fyri at fáa meiri kunning um, nær hvør bólkur byrjar.

TIME OUT – avvarðandi-bólkur fyri ung, sum hava foreldur ella systkin við sálarjúku.

TIME OUT er bólkur til ung í aldrinum 12-18 ár, og verður bólkurin skipaður av námsfrøðinginum, Dagmar Clothier og Róa Midjord, sum er heilsurøktari og gestaltviðgeri. Bólkurin og bólkaleiðararnir hittast eina ferð um vikuna í átta vikur. Pláss er fyri 10 luttakarum.

TIME OUT er frírúm til tey ungu – eitt stað har tey kunnu siga time out. Dentur verður lagdur á at skapa eitt trygt og hugnaligt umhvørvi, so luttakararnir kenna seg væl. Í Bólkinum mæta tey ungu øðrum í somu stöðu, og kunnu tey tosa um tær royndir og hugsanir, tey hava. Róa og Dagmar taka evnir upp, sum tey ungu stríðast við, og sum tey í felag viðgera. Eisini fáa luttakararnir

amboð at finna røttu javnvágina at liva egið lív og samstundis vera ein partur av familjuni. Men alt er ikki bara álvari, tí pláss skal eisini vera til skemt og hugna.

„Eg tori betri at hava tað, sum eg havi tað, tí eg veit at tað ikki bara eri eg“

Sinnisbati hevur havt TIME OUT síðan 2016, og vit hava fingið góðar afturmeldingar frá luttakarunum. Eitt, sum gongur aftur, er, at tey ungu ikki longur kenna seg einsamøll, tí tey kenna seg aftur í stöðuni hjá hinum luttakarunum. Eisini hava fleiri nevnt, at sambandið millum tey og heimið er betrað, og tey hava lært at góðtaka truflu stöðurnar, sum til tíðir kunnu vera í heiminum.

Bólkar til vaksnin

Sinnisbati hevur tveir bólkar til vaksnin – ein bert til menn og ein, sum er blandaður. Avvarðandibólkarnir hava til endamáls at skapa eitt trygt og hugnaligt stað, har avvarðandi kunnu hitta onnur í líknandi stöðu.

Luttakararnir mætast aðru hvørja viku umframt at skipað verður fyri sosialum tiltølum. Pláss er fyri 10

luttakarum í hvørjum bólki. Bólka-leiðarar í blandaða bólkinum eru Róa Midjord, heilsurøktari og gestaltviðgeri, Ása Krosssteig, námsfrøðingur og gestaltviðgeri og Ovild í Króki, sum er heilsurøktari og gestaltviðgeri. Bólkaleiðari í mannfólkabólkinum er Erling Fles, sálarfrøðingur.

Sinnisbati vil skapa eitt rúm, har avvarðandi – í samráð við bólkaleiðararnar – fáa vegleiðing, ráðgeving og hjálp til sjálvhjálp. Endamálið við bólkinum er, at avvarðandi kunnu hittast, deila royndir og tankar og stöðla hvørjum øðrum. Luttakararnar eru sjálvi við at mynda innihaldið í bólkunum og hvat serligur dentur skal leggjast á.

Hví mannfólkabólk?

Tað er staðfest, at menn ofta hava ringt at tosa um kenslurnar, teir uppliva og truflu stöðuna, teir eru í. Tí royndi Sinnisbati at gera ein bólk bara við monnum, sum vísti seg at eydnast serstakliga væl. Vit hava tí valt, at halda á við hesum tilboðnum.

„Nú veit eg, at sálarjúka ikki smittar“



**Verið við í arbeiðinum at betra
um umstøður hjá fólki við
sálarsjúku og avvarðandi
teirra.**

**Tekna teg sum lim hjá
Sinnisbata á heimasíðuni
www.sinnisbati.fo/studla**



SINNISBATI

www.sinnisbati.fo