



SINNISBATI

NR. 3 // OKTOBUR 2020

ASGER KRISTIAN
EIÐ KARINARSON

Eg vóni ongantið, at eg verði normalur

BJØRG DAM

“Viðurkenning” er
lyklaorðið

NICLAS HERI JÁKUPSSON

Strongdin gjørdist
mín bjarging

TEMA

SVØVNUR
ADHD

Innihald

04. BJØRG DAM

ADHD:

“Viðurkenning” er lykkaorðið



04

07. ÓTTANS HAV

Yrking

08. NICLAS HERI JÁKUPSSON

At liva við ADHD:

Strongdin gjørdist mín bjarging



08

12. ”SINNIÐ REGULERAR SEG SJÁLVT – UM BARA VIT LOYVA TÍ”

14. ASGER KRISTIAN EIÐ KARINARSON

Eg vóni ongantíð, at eg verði normalur

18. TÁ SVØVNURIN GER FORTRÆÐ

Vitjan á føroyska

svøvnambulatoriinum



14

22. UTTAN SVØVN, MAT OG DRYKKIR MEGNAR HETJAN IKKI

24. UMMÆLI

Ábyrgd – Ein filmur um ráðaloysi, vónbrot og longsul eftir at vera til

26. KATRIN JOENSEN-NÆS

Katrin arbeiðir fyri meira rúmd og fatan



26

30. NÝGGJA TALGILDA RÁÐGEVINGIN

Róa Midjord, oddagrein

TÁ TÍÐIN RENNUR UNDAN OKKUM



Fyri triðju ferð gevur Sinnisbati út eitt limablað, sum í ár eisini verður sent út til viðkomandi stovnar, myndugleikar, skúlar o.s.fr. Blaðið verður givið út í sambandi við Altjóða Sálarheilsudagin, sum á hvørjum ári verður hátíðarhildin hin 10. oktobur.

Í ársins blaði viðgera vit evni, sum eins og undanfarnu árinu kunnu vera trupul at seta orð á, men eisini evni, sum neyðugt er at geva rúm og ljós. Evnini í blaðnum hesu ferð eru "lívið við ADHD" og "svøvnur". Oktobur rópast ADHD Awareness Month, og vit vilja feigin vera við at varpa ljós á lívið við ADHD, og tí tað kann hava við sær. Sum flestu aðrar diagnosurnar er enn nóg stigmatisering og tabu knýtt at tí at hava ADHD. Tað vilja vit saman við øðrum vera við at broyta.

ADHD krevur viðurkenning í føroyska samfelagnum. Tað fáa vit einans við at seta orð á og seta sjóneykuna á viðurskifti viðvíkjandi diagnosuni. Vit gera tað millum annað við at seta andlit á, sum vit gera í hesum blaðnum.

Í blaðnum kanst tú lesa um arbeiðið hjá føroyska Svøvnambulatoriinum, sum er á Klaksvíkar Sjúkrahúsi. Tú kanst lesa um, hví svøvnur er so týðningarmikil fyri okkara sárligu heilsu. Í blaðnum eru eisini fleiri persónslýsingar, grein um okkara kjatt-ráðgeving og mangt annað.

Síðan seinast er mangt og hvat hent, men eitt, sum hefur sett serligan dóm á okkara virksemi, hefur verið Korona. Helst hava tey flestu av okkum verið rakt av Koronu, bæði so

og so, og tað hefur hjá sumnum verið torført at fóta sær og fáa alt at mala sum vant. Soleiðis hefur eisini verið hjá okkum. Tað hefur til tíðir kenst, sum at tíðin rann undan okkum, og vit ikki fingi tað upp í lag, sum vit høvdu ætlað. Tilmælini frá heilsu-myndugleikunum hava havt við sær, at virksemið hefur staðið stilt seinasta hálva árið. Men innanhýsis í felagnum hendir nógv alla tíðina. Vit hava lagt stóran dent á at síggja møguleikarnar í hesi tíð heldur enn at leggja ov nógva orku í forðingarnar. Vit uppliva, at støðan er við at batna, og tað er at gleðast um.

Við vón um at tú sum lesari fært nakað burtur úr tilfarinum í blaðnum, vil eg vegna nevndina ynskja tær góðan lesihug.

Róa Midjord, forkvinna

Útgevandi: Sinnisbati, Íslandsvegur 10C, 100 Tórshavn - **Tel.:** +298 597913 (mán.- og hósdag kl. 10-12)
Heimasíða: www.sinnisbati.fo - **Teldupostur:** sinnisbati@sinnisbati.fo - **Skrivstovutið:** mán.- og hósdag kl. 10-12
 - **Ábyrgd og lagt til rættis:** Skrivstova og nevnd - **Nevnd:** Róa Midjord // forkvinna, Marjun J. Hentze // næstforkvinna, Tummas Thomassen // kassameistari, Erla Matras Jensen // fundarskrivari, Súsanna Olsen // nevndarlimur, Margretha Poulsen // nevndarlimur. Tiltakslimir: Elin Hansen og Oda Jóhansdóttir -
Umbróting og prent: Tonito, www.tonito.fo, +298 423560

Björg Dam

ADHD: “VIÐURKENNING” ER LYKLAORÐIÐ

Skrifað hefur Laura Apol

ADHD er ein neuro-psykiatrisk órógv, sum stendur fyri Attention Deficit Hyperactivity Disorder, og sum oftast er genetisk. Heilt upp til millum 70-80%. Sagt verður, at um mamman at einum barni hefur ADHD, so eru sannlíkindini fyri, at barnið eisini fær tað, á leið 25%, og somuleiðis um pápin hefur tað, eru sannlíkindini 30% fyri, at diagnosan fer í arv. Tað merkir sostatt, at hjá einum barni, hvørs foreldur bæði hava ADHD, eru sannlíkindini heili 55%. Ein kann siga, at uppaling og umhvørvi ikki hava nógv at siga í sambandi við diagnosuna. Men hinvegin eru uppalingin og umhvørvið hjá einum barni avgerandi fyri, hvussu tað fer at megna lívsins avbjóðingar.

Altjóða Heilsustovnurin WHO metir, at á leið 5% av øllum børnum hava ADHD, meðan talið er 2,5% hjá vaksnum. Nógv kjak er um, um tað er gjørligt at gerast “frískur” av ADHD, tá tað er ein neuropsykiatrisk órógv,

sum er sera arvalig. Fleiri vilja vera við, at ein av orsökunum til, at færri vaksin hava ADHD, er tí tað er eitt ólag, sum er rættliga nýtt á diagnosuskalanum, so har eru lutfalsliga fá vaksin, sum verða útgreinað í mun til børn. Harafturat kann ein læra at liva so væl við diagnosuni, við ella uttan viðgerð, at eyðkennini fyri hana kunnu minka.

Við ADHD kunnu vera fleiri fylgisjúkur, serliga um diagnosan er óviðgjørð ella staðfest seint. Men, sum hjá nógvum øðrum psykiatriskum diagnosum, eru ADHD og ADD í ymiskum stigum, og sostatt eru ikki øll merkt av diagnosuni á sama hátt, sum onnur kunnu vera tað. Tað verður rópt eitt “dimensionelt menningarólag”.

Summi uppliva tað at hug-savna seg í longri tíð um eitt nú skúlatíng, arbeiði ella vanlig gerandisting, sum eina avbjóðing. Hinvegin uppliva fleiri, at tey ‘hyperfokusera’ á eitt ávíst ting í styttri ella longri tíð, sum tey hava áhuga fyri. Hetta kann

vera til gagns fyri nógv, men eisini til ampa hjá teimum, sum eru rundanum, tí onnur gerndisviðurskifti kunnu koma at víkja. Hjá summum við ADHD kann tað kennast sum ein beinleiðis invaliderandi diagnosa, har fleiri kunnu uppliva fylgisjúkurnar strongd, tunglyndi og angist. Eisini eru fólk við ADHD í størri vanda fyri at gera brotsverk, verða við í ferðsluóhappum, koma út í misbrúk og verða foreldur tíðliga. Alt hetta, tí at ring óviðgjørð ADHD kann hava við sær, at tað kann vera torført at kenna mörk og avleiðingar av gerðum, virka í vanligum sosialum sambonum, nema sær útbúgving og halda uppá eitt starv. Men tað eru tíbetur als ikki øll, sum hava ADHD og ADD, sum ikki megna eitt vanligt lív. Hjá summum kann ADHD enntá kennast sum ein supermegi, sum kann geva betri hugflog, eyka orku, meira dirvi og sum heild eitt betri lív á summum økjum. Sum við øllum øðrum, eru fólk við ADHD og ADD ómetaliga fjølbroytt.

ADHD Í FØROYUM

Í Føroyum er eitt sera virkið ADHD felag. Felagið varð stovnað í 2008 við aðalendamál-inum at fáa lívið við ADHD og viðurskiftunum kring ADHD betri. Björg Dam gjørdist forkvinna í ADHD felagnum í 2018 og var saman við sínari nevnd sera greið og iðin um tilgongdina at skapa rúmd og viðurkenning av tí at liva við ADHD í Føroyum. Björg er sjálv mamma at einum barni við ADHD:

Björg greiðir frá, hvussu drúgv og long útgreiningsartilgongdin var hjá teimum. Allarflestu foreldur siga tað sama, at tað er vegurin til útgreinung, ið er tann stævnasti og longsti.

“Mín kensla er, at orsøkin til tess er, at ADHD hevur verið ein hákritiserað og óviðurkend diagnosa og hugburðurin hjá sum-mum tann, at ADHD er eitt tað ringasta stemplið, sum eitt barn kann fáa.

Tí verða allir aðrir møguleikar troyttir, áðrenn útgreinung til

ADHD kemur upp á tal - Og tí verða børnini ofta hálvvaksin, og trupulleikarnir nógv fleiri, áðrenn tey fáa hjálp. Tá hava tey ofta fingið ringar vanar, eru skúlaskadd og hava kanska fingið hjásjúkur so sum angist og tunglyndi. Allar kanningar vísa, at tess fyrr børn fáa hjálp, tess betri eru útlitini fyri góðari lívsgóðsku, máld eftir útbúgving, inntøku og livialdri.”

Björg heldur fram:

“Eg haldi, tá vit nú vita, at tað eru umleið 5% av øllum børnum, sum hava ADHD, so kann tað verða ein fyrimunur í mun til at kunna seta tíðliga inn at skreena børn, sum hava avbjóðingar. Onkur heldur, at til árliku barnakanningarnar átti læknin eisini at kunnað fyri eitt nú ADHD.”

Björg greiðir frá, at hon ikki hevur møtt einari familju ella persóni, sum heldur, at tað hevur verið eitt keðiligt stempul at fáa diagnostiserað ADHD. Heldur tvørturímóti, so hjálpir

diagnosan teimum, tí tey fáa eina frágreiðing, hví tey hava tað soleiðis, og ein amboðskassa við amboðum at brúka til at megna lívið betur.

“Bára Silvansdóttir sigur í sínari framløgu “Til lukku, tú hevur ADHD” - tí tað er jú “BARA” ADHD!

Í ADHD felagnum ynskja vit ein felagsskap, har fólk við ADHD/ADD, ið kanska alt lívið hava kent seg øðrvísi og einsamøll, nú kunnu vera saman við øðrum við líknandi avbjóðingum, har teimum ikki nýtist at forklára seg. Ein felagsskap, har tey kenna seg at hoyra til.”

“Um vit hyggja eftir tølunum, so verður mettt, at í minsta lagi 1.500-2.000 føroyingar liva við ADHD. Á leið 10.000 fólk verða haraftrat mettt at liva tætt at ólagnum, eitt nú sum avvarðandi. Fleiri vita ikki av, at tey hava ADHD, men hava kanska altíð verið tað barnið, sum gjørdi fortred, ella ikki dugdi nóg væl at sita stilt.”



Hon leggur afturat, at ADHD hefur verið ein útskeldað diagnosa, og at diagnosan fyrr bleiv rópt “damp”. Nógv at teimum, sum høvdu tað, vóru dreingir, sum ikki dugdu at sita stillir, gera síni ting, uppføra seg pent og onkuntíð endaðu úti í onkrum, sum ikki var so gott fyri teir og teirra umhvørvi. Men nógv er broytt í dag, og vísindini víta meira um ADHD nú. Fleiri kreativ fólk, tónleikarar, íverksetar, ítróttar fólk, listar fólk, sjónleikarar og onnur, hava ADHD. Tí merkir tað at hava ADHD ikki tað sama sum eitt vánaligt lív. Men rætta hjálpin, stuðulin og umhvørvi skulu til.

“Umhvørvið og stuðul hava nógv at siga. At ein fær viðgerð, um tørvur er á tí. Og at tað tá ikki bara er medisinsk viðgerð, men eisini terapeutisk viðgerð, sum eitt nú DAT-viðgerð. Men tíverri síggja vit framvegis, at ov fá fáa gleði av aðrari viðgerð enn tí medisinsku”.

Tað heldur Björg Dam er skeivt og kann vera vanda mikið. Skeivt, tí medisín ikki gevur amboð til at bera seg at í vanliga lívinum, struktur ella stuðul. Vandamikið, tí hesi amboðini kunnu vera avgerandi hjá fleiri av teimum, sum uppliva at stríðast av diagnosuni.

Í ADHD FELAGNUM HAVA TEY SETT SÆR 10 AÐALMÁL, SUM TEY ARBEIÐA ÚT FRÁ:

- 1 Viðurkenning av ADHD og ADD
- 2 Avtabuisering og avstigmatisering
- 3 Kompetansulyft av fakfólki
- 4 Gjøgnumskygni við staðfesting av ADHD
- 5 Útbúgving
- 6 Viðgerð
- 7 Samfelagslig raðfesting
- 8 Skjót viðgerð
- 9 Átøk/innsatur tíðliga
- 10 Sjálvhjálp og ráðgeving

Ein kann halda, at tað ljóðar nakað stórætlað, men ADHD felagið hefur longu nú fingið nógv til vega, sum stendur á listanum. Tey hava hildið skeið og upplegg fyri fakfólkum á økinum, skipað fyri avvarðandi bólkum fyri foreldrum at børnum við ADHD og børnum við ADHD, gjørt fleiri átøk og tiltøk, sum hefur sett ADHD á dagsskránnu - politiskt og í samfelagnum sum heild. ADHD-klinikk á Psykiatriska deplinum er sett á stovn, sum millum annað skal tryggja skjótari útgreining og viðgerð. Eisini verður arbeitt við at fáa ADHD diagnosna at

gerast ein partur av “Tí góðu tilgongdini” hjá Almannaverkinum, sum er ein heildarinnatur fyri familjuna og børnini.

“Tað gongur rætta vegin fyri fólk við ADHD, tey avvarðandi og fakfólk á økinum. Eg eri bjartskygd og trúgv upp á, at vit kunnu fremja nógv gott komandi árin, um politiski viljin heldur áfram við at vera har. Men tað er eitt gott stig á leiðini, tá ADHD verður nevnt beinleiðis í røðu lógmans á ólavsøku, ikki?” endar Björg Dam við einum smíli.

Óttans hav

Tú sigur
at eg skal ikki óttast
at eg átti at hvílt
tí at Gud er
men tú kennir ikki
súgin
niðast við svørtu klettarnar
sum svevur og vaknar
eftir eignum tykki

tíni vøtn eru kvirr
sum hunangur í glasi
bera teg uppi
allan sólarringin

Til minnis um Vidu Akselsdóttir Højgaard (♥ 1945 - † 2019)

Niclas Heri Jákupsson

AT LIVA VIÐ ADHD: STRONGDIN GJØRDIST MÍN BJARGING

Skrivað hefur Liljan Weihe

Tá Niclas Heri Jákupsson var 38 ára gamal, varð hann raktur av strongd. Í trý ár var hann sjúkur, men tá alt tóktist svart og vónleyst, skilti Niclas Heri, at strongdin var byrjanin uppá nakað nýtt og gott.

Flestu okkara kenna Niclas Hera Jákupsson. Hann er maðurin, sum smílist við øllum andlitinum, ja, øllum kroppinum, og er lættur av lyndi. Tann, sum altíð sær glasið sum hálvfult, heldur enn hálvtómt.

Børnini kenna Niclas Hera gjøgnum Trølla Pætur og ommuna. Ár um ár standa túsundavís av ungum og vaksnum og skrála "Vit vilja ongantíð doyggja" saman við Niclas Hera og Dynamit á Vágssbøi. Og seinastu árin hava stovnar, fyrítøkur og áhugafelagsskapir ofta leitað sær ráð og vegleiðing frá honum.

Niclas Heri hefur altíð verið kreativur, og eigur hann hugskotið til Kópakonuna í Mikladali, Heystfagnaðin á Eiði, Føroya Sjómannadag, fyrsta Jólaskipið í Føroyum, umframt at hann hefur gjørt fleiri hundrað

sangir til Dynamit, Trølla Pætur, Kular Røtur o.a. Niclas Heri hefur eisini skrivað barnabókina um Karlo og Ludda, sum er umsett til fleiri mál.

Jú, Niclas Heri Jákupsson hefur livað lívið í yvirhálingarbreytini, men bráðliga fór hann frá at koyra 180 km/t til null. Við einum braki. Hann small um. Eitt langt lív við ADHD hevði sett síni spor. Likamið orkaði ikki meira.

EIN RÆTTUR MAÐUR

Niclas Heri Jákupsson er uppvaksin í Klaksvík. Hann er klaksvíkingur við stórum K. Men tað hefur ikki verið uttan avbjóðingar at vaksa upp í býnum, sum ofta verður nevndur fiskivinnuhøvudsstaðurin í Føroyum.

Prátið millum menninar í Klaksvík snúði seg mest um fisk.

Tá tað ikki bleiv prátáð um fisk, prátáðu teir um seyð.

Tá Niclas Heri Jákupsson hugsar aftur á barndómin og ungdómin í Klaksvík í 1970'unum, sæst eitt ávíst mynstur, sum hann ikki var tilvitaður um tá. Tað var stórus munur á, hvat bleiv væntað av kynnum.

"Eg minnst, at eg kendi meg hepan at vera drongur. Tað var eitt ávíst frælsi knýtt at tí at vera drongur, heldur enn genta. Maður, heldur enn kvinna".

Men hann skilti eisini skjótt, at hetta frælsið bert var til teir dreingir, sum livdu upp til siðbundnu kynsleiklutirnar.

"Ein skeivur kreativur drongur sum eg fekk ikki hetta frælsið."

Trupulleikin hjá Niclasi Hera var tann, at hann kendi seg ongantíð sum ein rættan mann





eftir teimum normunum, sum vóru galdandi í hansara nærumhvørvi. Tá menn tosaðu um fisk, tosaði hann um tónleik. Tá menn tosaðu um seyð, tosaði hann um sjónleik.

”Eg minnst einaferð, at abbi mín spurdi meg, hvat eg vildi vera, tá eg bleiv stórus. Eg svaraði honum sum var, at eg vildi vera rokkstjórna!”

Abbin bað hann heldur fara norður á Stengurnar at egna - og gera okkurt fornuftigt.

Men trupulleikin var, at øll tey ítrivini, sum vóru tengd at tí at vera ein drongur - at ganga á fjall, fara til útróðrar og annað, sum ger dreingir til ”rættar menn” - ongantíð segði Niclasi Hera nakað. Ikki tí, hann royndi at liva upp til tað, sum bleiv væntað av honum.

”Nógv av tí, sum verður

roknað sum dreingjaítriv, havi eg bara roynt ta einu ferðina”.

Niclas Heri føldi ikki, at tað var rúm fyri honum í hesi mann-fólkaverð. Fekst man hvørki við fisk ella seyð, so passaði man ikki inn.

EINSAMALLUR MILLUM NÓGV FÓLK

Niclas Heri gjørdist skjótt tilvitaður um, at hann ikki var sum hinir. Í staðin fyri at ganga upp í fisk og seyð, dámdi honum at spæla trummur og fáast við tónleik. At fáast við tónleik og hava kreativar dreymar var í nærumhvørvinum mett sum spæl.

”Tá eg hugsi aftur á tannárini, so vóru tey trupul og avbjóðandi. Tað var ikki bara tað at vera tannáringur, sum var trupult.”

Niclas Heri hevði eina kenslu av, at hann ikki bleiv tikin

í álvara. Tað var ikki rúm fyri honum og hansara tonkum, og tað gjørði, at hann ansaði væl eftir ikki at tosa við onnur um sínar dreymar og kenslur.

”Man missir onkursvegna stýringina í lívinum. Man veit ikki, hvat er rætt ella skeivt. Man spyr seg sjálvan, hví eri eg so langt við síðuna av.”

Niclas Heri fór at kenna seg einsamallan, hóast nógv fólk altíð hava verið um hann.

”At merkja einsemi millum nógv menniskju var ræðandi.”

Viðurkenningina og rúmligheitina, sum hann ikki fekk frá sínum egna kyni, fekk hann í staðin frá kvinnunum í hansara lívi, mammuni og ommuni.

”Tær vóru rúmligar. Tað var pláss fyri mær, og tær góðtóku meg, júst sum eg var. Eg skuldi ikki gera nakað fyri at

vera góður nokk, eg skuldi bara vera tann, eg var. Eg merkti ein kærleika og viðurkenning, sum ikki hevði nakrar treytir, og tað var ein góð kensla.”

Tað skuldu ganga nógv ár, áðrenn Niclas Heri skilti, hví hann var so nógv øðrvísi enn aðrir dreingir í Klaksvík.

LÆRDI MEG SJÁLVAN AT KENNA

Niclas Heri var 38 ár, tá hann gjørdist strongdur. Hann fekk sálarfrøðiliga hjálp, og tá skilti hann, at hann helst hevði ADHD. Hetta var orsök til, at hann hevði verið so nógv øðrvísi enn tey flestu. Hann hevði alt sítt lív verið sera virkin og hevði vunnið sær viðurkenning gjøgnum síni avrik.

”Sálarfrøðingurin fekk meg til at mæta tí veruliga Niclas Hera. Tað var heilt fantastiskt at mæta honum! Tann veruligi Niclas Heri er ikki knýttur at nøkrum gerðum. Eg skal bara vera tann, eg eri. Og um eg so onki geri, so er tað gott nokk.”

Knappliga sá hann seg sjálv-an í einum heilt øðrum ljósi. Hann skilti, at honum nýttist ikki at avrika fyri at fáa viðurkenning, men at hann var góður nokk, júst sum hann var. Niclas Heri skilti, at tann rúmligheitin, sum hann hevði saknað frá øðrum, hevði hann heldur ikki mótvegis sær sjálvum. Hann skuldi læra at rúma sær sjálvum, og við tí lærdóminum byrjaði hann eisini at mæta øðrum við somu rúmligheit.

Niclas Heri fór ígjøgnum eina útgreining, sum tó staðfesti, at hann ikki hevur ADHD. Niclas Heri Jákupsson hevur tó eina

aðra áskoðan. Sjálvur er hann sannførdur um, at hann hevur ADHD, men at hann hevur lært at liva við diagnosuni.

”Eg plagi at siga, at heilin hjá mær er sum bilhús. Tað er pláss fyri tveimum bilum inni í bilhúsinum. Í túninum er pláss fyri 10 bilum.”

Teir báðir bilarnir í bilhúsi-um eru ímyndin av teimum verkætlanum, Niclas Heri arbeiðir við, teir tíggu bilarnir í túninum eru verkætlanir, sum hann kann fara undir, tá pláss er í bilhúsinum. Altso hevur Niclas Heri innrættað seg soleiðis, at hann skal gera eina verkætlan lidna, áðrenn hann kann átaka sær eina nýggja. Áðrenn hann kann koyra ein nýggjan bil inn í bilhúsið.

Fram við bilhúsinum er ein motorvegur, har túsundavís av bilum koyra framvið. Nýggjar spennandi verkætlanir og hugskot.

”Mítt ADHD vil hava meg at taka allar bilarnar inn í bilhúsið og túnið hjá mær. Eg havi hug til at gera alt í senn, men eg veit, at so endar tað í ruðuleika. Eg havi verið har, og tað endar galið.”

Strongdin, sum rakti Niclas Hera í 2006, hevur lært hann, at hann ikki má lata spontanitetin ráða.

”Góður strukturur heldur spontanitetinum niðri. Inn ímillum kann eg irriterast inn á mín struktur, men um eg lati spontanitetin vinna á struktúrinum, so veit eg, at alt mítt lív skramblar saman. Men eg lóni mær sjálvum í mínum frílætum við at lata spontanitetin sleppa fram- at. Tá geri eg ein sang, skrivi

eina søgu ella fari út í náttúruna við mínum myndatóli.”

ADHD ER EIN GÁVA

Hóast ADHD fekk Niclas Hera til at raka múrin, og hann gjørdist sjúkur av strongd í trý ár, vil hann ikki vera ADHD fyruttan.

”Eg hevði ynskt, at fleiri høvdu ADHD. Tá eg hevði strongd, byrjaði eg at líkjast øllum øðrum og fann út av, at soleiðis vil eg ikki liva. Tað er eitt vælsignilsi at hava ADHD. Tað hevur givið mær so nógv.”

ADHD er ein gáva, sum Niclas Heri nú hevur lært at brúka til at gera nakað gott fyri seg sjálvan og onnur.

”Eg eri tilvitaður um, at eg havi fingið nakrar gávur, og tær skal eg gagnnýta – til frama fyri meg sjálvan, men eisini fyri onnur.”

Á LÍVI OG FEGIN

Í dag hevur Niclas Heri tað gott. Hann er komin yvir strongdina. Hann hevur lært at liva við ADHD. Hann lovar enn spontanitetinum at ráða við hvørt, tí tað gevur lívsgleði og íblástur, men er tilvitaður um, at gerandisdagurin má vera skipaður, um hann ikki skal brenna út.

Strongdin fekk Niclas Hera at hugsa um, hvat var mest týðningarmikið í lívinum. Hann skilti, at hann mátti skapa eina betri javnvág millum arbeiði og frítíð. Hann tók tí avgerð um at gerast sjálvstøðugt vinnurekandi. Síðani hava nógvar fyrirtøkur, stovnar og felagsskapir leitað sær vegleiðing og ráðgeving frá Niclasi Hera umvegis fyrirtøkuna, sum hevur hóskaði navnið Fegin.



"SINNIÐ REGULERAR SEG SJÁLVT - UM BARA VIT LOYVA TÍ"

Skrivað hefur Liljan Weihe

Í løtuni er allur heimurin raktur av hervilligu koronufarsóttini. Eitt evarska lítið virus hefur lagt heimin lamnan. Um hendan smáveran fær fastatøkur á okkum, eru fylgjurnar álvarsamar. Korona er sera smittandi, setur seg á andingarleiðirnar og kann í síðsta enda taka lívið av okkum.

Men korona rakar eisini sinnið. Ávirkar sálarheilsuna. Korona skapar ótta, stúran og tunglyndi. Trupulleikin er, at tonkunum kunnu vit hvørki basa við spritti ella frástöðu. Men hvat gera vit so?



Kristian Eli Andersen er sálarfrøðingur við serútbúgving í metakognitvari terapi. Hann hefur egna viðgerðarstovu og hefur sæð sálarligu avleiðingarnar av koronu.

“Í byrjanini fylti angist mest. Fólk høvdu tað, eg kalli triggaratankar, “hvat nú, um”-tankar. Hvat nú, um eg verði smittað/-ur? Hvat nú, um onkur, sum stendur mæ nær, verður smittað/-ur? Hvat nú, um eg smitti onnur?”

Púra natúrligir tankar, sum stínga seg upp, tá ein kreppa rakar. Trupulleikin er, tá hesir tankar sleppa at fylla ov nógv og gerast til stúran. Tað hendir, um vit taka tankarnar í álvara og byrja at viðgera teir. Tá enda vit í einum negativum spirali, og tað kann fáa sálarligar fylgjur.

LANGTÍÐAR AVLEIÐINGAR

Tað er nú meira enn eitt hálvtt ár síðani, at Føroyar vórðu raktar av koronu. Vit fingur boð um at halda frástöðu, vaska hendur og spritta. Vit hava megnað at hildið smittuni niðri í Føroyum, fá hava verið sjúk og eingin er deyður. Sálarliga síggjast tó avleiðingarnar.

“Nú eru fleiri tekin uppá, at fólk fáa tunglyndi og triggaratankar, sum geva eina kenslu av mótloysi, manglandi motivatió og gleðiløysi. Tey vita ikki, hvussu leingi hendan støðan við koronu fer at vara. Alt sýnist so trist og tómt. Tey sakna lívið, sum

tað var. Tey sakna felagsskapin.”

Orsøkin er, at vit ótilvitað brúka ymiskar strategiiir til at arbeiða við hesum triggaratankunum. Ósunnar strategiiir, sum kunnu elva til tunglyndi.

Ein strategi er, at vit byrja at hugsa um, hví vit fáa hesar tankar og hvussu vit kunnu loysa kreppuna, vit eru í. Tað, sum byrjaði sum ein natúrligur ótti, verður tá til veruliga stúran. Ein onnur strategi kann vera, at vit gerast passiv, dvølja við teir negativu tankarnar og gevast at gera tað, sum vit vanligu høvdu gjørt, tí tað kennist líkamikið, nú korona herjar.

ÓGAGNLIG ATFERÐ

Kristian Eli Andersen greiðir frá, at vit ofta hvørki eru tilvitað um sjálvar triggaratankarnar ella um hvørja strategi vit brúka til at royna at basa teimum. Og hesin ósanni tankameldurin verður styrktur, tá vit eru rakt av eini heimsfarsótt.

“Tað er nakað í allari hesari støðuni, sum ger støðuna verri. Heimsfarsóttin leggur upp til ógagnliga atferð, sum kann hava sálarligar avleiðingar.”

Myndugleikarnir leggja upp til, at vit skulu óttast koronu. Myndugleikarnir leggja somuleiðis upp til, at vit skulu halda frástöðu, isolera okkum. Myndugleikarnir leggja eisini upp til, at vit skulu vera á varðhaldi. At vit skulu minnast til at hava gott reinføri. Kristian Eli Andersen leggur dent á, at hóast

hetta er rætt og skilagott av myndugleikunum, so er tað óheppið fyri sálarlívið.

“Hetta er alt atferð, sum vanliga ikki er serliga sunn fyri sálarheilsuna.”

Í mun til korunu er frástøða góð, men isolatión er ikki góð fyri sálarheilsuna. Um vit áhaldandi eru á varðhaldi, kann tað elva til angist, yvirdrivið reinføri kann elva til tvangstankar ella tvangsgerðir og so framvegis.

“Vit verða biðin um at uppføra okkum uppá ein ávísan máta, tí óttin fyri korunu er veruligur, og vit skulu í felag roynd at basa hesi sjúku. Trupulleikin er, at tað er ringt at finna eina balansu, sum er sunn. Proportionalur ótti er góður, men óproportionalur ótti er ikki góður!”

BROYTA TANKAMYNSTUR

Tíbetur ber til at gera nakað við hesar triggartankarnar, sum kunnu elva til vánaliga sálarheilsu. Kristian Eli Andersen vísir á, at um vit gerast tilvitað um sjálvar tankarnar, og um vit verða tilvitað um, hvørja strategi vit brúka, so kunnu vit sleppa úr negatíva tankameldrinum og megna at fokusera uppá nakað annað. Lyklaorðini eru hugburður, uppmerksemi og atferð.

Vit kunnu velja ein gagnligan hugburð. Vit kunnu taka eina tilvitaða avgerð um at vera tolin, rólig, nærverandi og sunn.

Vit velja eisini sjálvi, hvørjum tonkum vit vísa uppmerksemi. Er tað triggartankin – hvat nú, um tankin, sum vit fokusera uppá og tí enda úti í einum óloysiligum tankameldri – ella flyta vit okkara fokus yvir á okkurt annað, t.d. at korona hefur givið okkum stundir til at vera meira saman við familjuni?

Okkara atferð ávirkar eisini sálarheilsuna. Vit velja sjálvi, um vit leggja okkum á sofuna og lata tankameldurin ráða, ella um vit fara út í køkin at baka bollar.

“Okkara gerðir kunnu leiða okkum í trupulleikar, men kunnu eisini leiða okkum úr trupulleikunum aftur.”

Sambært Kristiani Eli Andersen er fyrsta stigið tí altíð at gerast tilvitaður um, hvørjir triggartankarnir eru. Tá megna vit at taka eitt tilvitað val um ikki at lata hesar tankar fylla nakað. Hann vísir tó á, at endamálið er ikki, at tankarnir skulu skúgvast burtur aktivt, men heldur fáa frið. Vit skulu viðurkenna, at tankarnir eru til staðar, men vit velja ikki at fokusera uppá teir.

“Tað er ikki lætt at arbeiða við hesum, men tað merkir ikki tað sama sum, at tað ikki er rætt.”

Kristian Eli Andersen samanber tað við, at um tú hevur eitt sár á knænum, so er best bara at lata tað fáa frið. So lekist tað best. Um vit fara at pilka í sárinum, so verður tað verri. Tað lekist ikki, og vandi er fyri, at bruni kemur í sárið.

Á sama hátt skulu vit lata triggartankarnar fáa frið. Vit skulu ikki pilka í teimum, tí so gerast teir verri. Um teir fáa frið, hvørva teir av sær sjálvum.

“Tí sigi eg, at sinnið er innrættað soleiðis, at tað regulerar seg sjálfv – um vit bara loyva tí. Tankar koma og fara. Vit nýtast ikki at blanda okkum uppí. Um vit ikki gera tað, so fara teir víðari.”

ONKI ER SO RINGT, AT TAÐ IKKI ER GOTT FYRI OKKURT

Hóast granskning vísir, at mongdin av sálarligum sjúkueyðkennum er vaksin, síðani vit vórðu rakt av koronu, og Kristian Eli Andersen sjálvur upplivir hetta á viðgerðarstovu síni, so vísir hann á, at korona ikki bara er ring.

“Nógv dømi eru um fólk, sum hava verið strongd av einum hektiskum gerandisdegi, men vegna koronu hava fingið tað betri. Serliga, tá strongd hefur verið tengd at arbeiðslívinum.”

Korona hefur skapað eitt frírúm. Eitt andarúm, sum hefur givið okkum tíð til reflektión. Vit eru vorðin tilvitað um, hvat hefur týdning í lívinum. Hvat skal raðfestast.

“Meiningin við lívinum verður sjónlig, tá tú av fullum huga fert undir eitthvørt uttan at hava vinning fyri eyga. Vit fara ein túr í hagan, læra okkum at spæla eitt ljóðføri ella byggja lego við børnunum. Gerðir, sum í sær sjálvum ongan vinning hava við sær, men geva lívinum meining. Soleiðis hefur korona gjørt okkum tilvitað um, hvat er gott fyri okkum og hvat veruliga hefur týdning.”



Asger Kristian Eið Karinarson

EG VÓNI ONGANTÍÐ, AT EG VERÐI NORMALUR

Skrifað hefur Liljan Weihe

29 ára gamli Asger Kristian Eið Karinarson hefur ongantíð kent seg sum hini. Í mong ár skilti hann ekki, hvat bagdi. Hví hann kendi seg skeivan og øðrvísi. Var tað barndómurin? Var tað, tí hann var samkyndur? Í fjør fekk hann staðfest ADD, Attention Deficit Disorder. Diagnosan hefur givið honum frið, og spakuliga er hann nú førur fyri at byggja upp sjálvsvirðið og góðtaka seg sjálvan, sum hann er.

Asger hefur altíð verið øðrvísi. Í fyrstuni helt hann orsökina vera, at hann og familjan eru flutt nógv. Hann skuldi tí ofta finna seg til rættis á einum nýggjum stað, millum nýggj fólk.

Hetta mynstrið helt fram sum vaksin. Asger arbeiðdi einu lötuna umborð á Norrønu, næstu lötuna á einum hotelli í Noregi fyri síðani at gerast ferðaleiðari í Grikkalandi. Tað var ongantíð friður á honum.

“Tað gjørdist týðiligt fyri mær, at okkurt var áfatt, tá eg fór til Danmarkar at taka HF. Knappliga

skuldi eg tíðliga upp, møta í skúlanum og skipa dagligdagin.”

Tað megnaði Asger ikki. Hann hevði ikki bindindi til at vera á skúlabonki og fór aftur at flagsa.

Tá hann nøkur ár frammanundan var komin úr skápinum sum samkyndur, var tað eisini lætt at geva tí skyldina.

“Eg eri uppvaksin á bygd og kendi ikki so nógv til tað at vera samkyndur, so tað var lætt at geva tí skyldina. Øll onnur søgdu, at samkynd vóru snedig, so eg hugsaði, at tað helst var, tí eg sjálvur var samkyndur, at eg ikki kendi meg sum hini.”

“Tað var frægari at vera keddur av at hava brúkt 10.000 kr., sum eg ikki átti, enn at vera keddur av, at eg hevði tað ringt.”

HØGAN PRÍS

Tað hevur kostað Asger nógv at hava ADD – bæði so og so.

Lága sjálsvirðið gjørdi, at hann hevði ein øgiligan tørv á at fáa viðurkenning frá øðrum. Hann skuldi altíð vera í miðdeplinum.

“Eg havi ikki verið lættur at vera vinur við. Eg vildi altíð hava uppmerksemi.”

Tí megnaði Asger heldur ikki at vera einsamallur. Einsamallur við sínum egnu tonkum. Hann mátti altíð hava fólk rundan um seg.

Onkrar vinir hevur hann mist, meðan onnur vinabond eru vorðin sterkari. Hann er nú meira tilvitaður um sína støðu og hevur lært at seta mørk - bæði fyri seg sjálvan og onnur.

Fíggarliga hevur tað eisini verið dýrt hjá Asgeri. Flagsuta tilveran og spontaniteturin hava kostað nógv. Tann áhaldandi jagstranin eftir at varðveita ein ávísan lívsstíl fyri at goyma og gloyma, at hann hevði tað ringt. Kvikk-lán, SU-lán og yvirtrekk vóru gerandisdagur, og tað bætir hann fyri enn.

“Tað var frægari at vera keddur av at hava brúkt 10.000 kr., sum eg ikki átti, enn at vera keddur av, at eg hevði tað ringt.”

HJÁLPA TIL SJÁLVHJÁLPA

Asger hevur flagsað so nógv millum lond og størv alt lívið, at man næstan fær andaneyð av tí. Tað merkir eisini, at hann ongantíð hevur tikið sær stundir til veruliga at kanna, hvat honum bagdi.

Tá ein í nærmastu familjuni hjá Asgeri fekk staðfest ADHD fyri mongum árum síðani, skilti hann, at hann móguliga stríddist við tað sama. Men hóast illgrunan tók hann sær ikki stundir til at fáa eina útgrein- ing. Tað var ikki fyrr enn hann rakti botnin, at hann fór til sálarfrøðing. Hann hevði fingið tunglyndi.

“Eg havi altíð følt meg tungan, men havi hildið meg havt vetrartunglyndi. Men hesa ferðina kendist tunglyndið verri enn nakrantíð!”

Hann fór til ein sálarfrøðing, sum beinanvegin skilti, at tað var álvarsamari enn so. Asger hevði ikki vetrartunglyndi. Asger hevði havt tunglyndi uttan íhald í minst tíggu ár.

Tað kann gerast drúgt at verð útgreinaður, men sálarfrøðingurin vísti lukkutíð Asger til ein privatpraktiserandi psykiatara. Tað gingu tí bert 14 dagar, til Asger slapp framat og

útgrein- ingin kundi byrja. Asger fekk staðfest ADD, Attention Deficit Disorder, sum er eitt neuropsykiatrisk ólag eins og ADHD, men uttan H'ið, hyperaktivitetin.

Asger kom í medisinska viðgerð, sum hevur hjálpt honum við at hugsavna seg. Dreymurin er at gerast leysur av medisíninum við tíðini. Tað krevur struktur og sjálsvirði.

“Nú kann eg arbeiða við mær sjálvum og mínum sjálsvirði.”

Tí hevur hann hongt lítlar áminningar upp til sín sjálvs heima í íbúðini. Smáar gular post-its, sum skulu minna hann á at hava tað gott og vera góður við seg sjálvan.

“Tú ert virðismikil” stendur á einum. “Minst til at geva tær sjálvum rós” stendur á einum øðrum.

Hesar áminningar hjálpa honum við ikki at leypa framav og at byggja upp hansara sjálsvirði.

BJARTAR VÓNIR

Hóast ADD hevur kostað Asgeri nógv, hevði hann ikki viljað verið diagnosuna fyri uttan.

“Diagnosan er ein gáva! Eg eri glaður fyri, at eg ikki havi fingið staðfest ADD fyrr enn nú.”

Diagnosan hevur givið Asgeri hópin av upplivingum, sum hann helst ikki hevði fingið, um hann ikki hevði ADD. Hann hevur ferðast víða um og roynt nógv ymisk arbeiði.

“Eg eri glaður fyri at hava verið ígjøgnum hesar upplivingar. Tað hevur formað mítt lív.”

Nú ynskir hann tó at binda meira frið. Hann er fluttur heim til Føroya at búgva og ynskir at byggja sær eina tilveru upp her.

“Eg eri nýggjur næstfor-

maður í ADHD-felagnum. Tað er fantastiskt at arbeiða saman við fólki, sum eru líka sum eg! Samstundis havi eg eisini bundið meg til at vera næstformaður komandi tvey árin.”

Og júst tað at hava bundið seg til ávísar uppgávur, sum taka tíð, er ein stór hjálp. Tað skapar struktur í gerandisdegnum og heldur ADD á gáttini, so dreymurin um at gerast leysur av medisninum kann gerast veruleiki.

Asger trívist nú í sínum egna selskapi, hevur eitt starv, sum hann brennur fyri, og hevur fingið lagt eina fíggjarætlan. Hann hevur fingið ein skipaðan gerandisdag.

“Eg eri opin um mína diagnosu og havi lært at liva við henni. Eg eri glaður fyri mítt arbeiði og havi góða familju og vinfólk. So beint nú vil eg bara sleppa at gleðast um, at eg havi tað gott.”





TÁ SVØVNURIN GER FORTREÐ

Vitjan á føroyska svøvnambulatoriinum

Skrivað hevur Laura Apol

Á Klaksvíkar Sjúkrahúsi er eitt stað, sum óivað fá fólk vita um. Eitt stað, sum ger eitt ómetaliga týðningarmikið arbeiði, sum hevur við sær, at nógv fólk fáa hjálp. Talan er í hesum førinum um Svøvnambulatorið, har teir tveir sjúkrarøktarfrøðingarnir, Durid og Tina, arbeiða trýggjar dagar um vikuna.

Vit vita øll, at svøvnur er týðningarmikil fyri okkum menniskju, men tað munnu vera fá, sum geva sær far um tær stóru avleiðingarnar, ov lítil svøvnur kann hava fyri nógv fólk. Vit hoyra frá tí at vit eru smá, at vit mugu sova í minsta lagi 8 tímar hvørja nátt, men sannleikin er tann, at tað er ikki heilt so einfalt. Summi hava tørv á meira svøvni, summi hava tørv á minni - og so er okkara tørvur eisini ymiskur, alt eftir hvussu gomul vit eru. Eitt so einfalt, sum at pinkubørn skulu sova nógv gjøgnum eitt samdøgur, er væl kent, men hvussu er tað í roynd og veru hjá øllum hinum. Ov lítil svøvnur kann gera nógvar ónáðir, og hjá summum er tað ein sjúka, sum ger, at ein ikki fær tann svøvnin, einum tørvar. Tað er júst hesum, tey á Svøvnambulatoriinum í Klaksvík arbeiða við. Tí, sum á føroyskum rópast "svøvnkøva", men í dagligari talu verður nevnt "svøvnapnø", sum tað somuleiðis eitur á donskum máli.

Manglandi svøvnur kann hava stórar avleiðingar fyri trivnaðin í síni heild, fyri sosiala samveru, sambond, intimitet og mangt annað, sum kann hava sálarligar og kropsligar avbjóðingar við sær. Í dagsins samfelagi er vantandi svøvnur ein stór avbjóðing, millum annað tí skíggjar hjá stórum og smáum fylla nógv, og máttin, vit liva, við arbeiðssamansetingum, kann kennast krevjandi. Hetta kann eisini gera, at minni svøvnur verður ein vani. Ein vani, sum kann vera til ógvuliga stóran ampa. Tí svøvnurin skal helst vera ein vinur, har kroppurin kann finna hvíld og ró og endurskapa seg. Tað er har, kroppurin løðist, júst sum tá vit skulu løða okkara snildfonir, tá tær mangla streym. Tað kann kennast banalt, men hjá sera nógvum fólkum verður ikki hugsað um hesi viðurskiptini í gerandisdegnum. Hjá teimum, sum hava svøvnkøvu, ger vantandi svøvnurin tó oftast so nógv fortreð, at ein noyðist at gera nakað við tað. Og tað ber til.



SVØVNKØVA Í STUTTUM

Svøvnkøka er meira enn bara at snorka illa, sum óivað nógv hugsa. Men tað at snorka illa kann vera eitt eyðkenni við svøvnkøvuni. Ofta er snorkingin sera hættislig og er eisini til ampa hjá makanum og teimum, sum eru rundanum. Svøvnkøva er heldur tabukend og nakað, fleiri skammast um. Hóast 30-40% av fólkinum snorka, so kann tað kennast trupult at vera opin um, at ein líðir av svøvnkøvu. Kanska ein kann sovna mitt í familjuveitsluni ella má hvíla seg eina ella fleiri ferðir gjøgnum dagin.

Í stuttum er svøvnkøva, at

andadrátturin er óregluligur, meðan viðkomandi svevur. Hjá teimum, sum líða av svøvnkøvu, er oftari steðgur í andadráttinum, meðan tey sova. Orsøkin er, at andaleiðin í hálspartinum er samantrongd og tipt vegna afturvendandi samanfall í svølggrúminum. Avleiðingin av hesum er, at ein vaknar fleiri ferðir um náttina fyri at fáa luft, og tað svøvnmynstrið, sum ein eigur at hava, verður forðað. Tá ein vaknar, er ein ikki altíð við vit, og tey flestu minnst ikki, at tey vakna ofta og kikka eftir ondini. Men tá tey vakna, eru tey framvegis móð. Ofta móðari enn tá tey fóru til song-

ar. Fleiri hava tørv á at sova eina ella fleiri ferðir gjøgnum dagin, og hjá summum er tað til so stóran ampa, at tey megna illa at koyra longri koyritúrar uttan steðg, um tey sjálv skulu koyra.

Svøvnkøva kann gerast ein so stór avbjóðing, at tað kann kennast sum eitt brek. Ein kann hava ilt við at hugsavna seg um vanlig gerandisviðuskifti, at arbeiða og at røkja nærsambond. Summi kunnu kenna tað avbjóðandi at vera saman við øðrum, eitt nú í føðingardøgum, og tað kann kennast ringt at rúma - og/ella at halda seg vakin.

TAÐ ERU RÁÐ FYRI BATA

Svøvnkøva kann viðgerast. Tí er tað týðningarmikið, um ein hevur illgruna um, at ein møguliga líður av svøvnkøvu, - ella ein av teimum nærmastu, at fara til egnan lækna. Læknin kann út frá frágreiðingum um svøvnin gera sær eina mynd av, hvussu støðan er, og síðan ávísa til náttarsvøvnkanning á Svøvnambulatoriinum, um tað verður mett neyðugt. Viðgerðin er vanlig, at ein skal sova við einari nasamasku ella grímu, sum umvegis eina pumpu ger yvirtrýstið í svøvlgrúmi-

num minni, soleiðis at tað verður hildið opið. Hetta rópast CPAP-viðgerð. Hendan viðgerðin er ofta dyggasta viðgerðin, og tey, sum líða av svøvnkøvu, kunnu nærum kenna seg sum nýggj menniskju, tí tey í mong ár hava havt trupulleikar av manglandi svøvni. Makin kann somuleiðis kenna tað sum ein lætti, tí nú kann viðkomandi við svøvnkøvuni knappliga vera ein størri partur av familjuni, parlagnum og í summi førum flyta inn aftur í hjúnarúmið, um snorking hevur verið ein ov stórus trupulleiki áður.

Svøvnkøva nevnist á læknafrøðiligum máli Obstructive Sleep Apnea (OSA). Á donskum merkir tað “vindstille” og kann umsetast til “stilli” ella “stilliveður” á føroyskum. Mett verður út frá útlendskum tølum, at 2.500 føroyingar hava svøvnkøvu, hóast bara 600 eru í viðgerð. Í løtuni eru tó eingi føroysk hagtøl um svøvnkøvu vegna vantandi kanningar á økinum.

FYRIBYRGING

Tað er ikki ringt at ímynda sær, hvussu stórar avleiðingar hendan líðing kann hava fyri kropp og sál. Tað at sova er so alneyðugt, at ov lítil svøvnur kann halda okkum aftur í nógvum førum. Tað kann lemja okkara tilveru í so stóran mun, at vit missa fótafestið. At fáa sálarligar avbjóðingar av júst vantandi svøvni er ikki ókent, og tí er tað sera umráðandi at leita sær hjálp. At kenna seg ráðaleysan, mótleysan og at lívið er vónleyst, kann geva mein, sum seinni kann vera torført at viðgera, um einki verður gjørt við tað tíðliga - og skjótt. Manglandi svøvnur kann eisini koma av eitt nú sálarligum avbjóðingum og sjúkum. Tað eru tó ymiskir mátar, vit kunnu royna, til at forða fyri, at vit sova ov lítið. Vit kunnu kalla tað ráð ella stig til “svøvn-reinføri”:

- Royna ikki at nýta koffein og rúsdrekka áðrenn songartíð
- Royna ikki at eta ov feitar og orkuríkar máltíðir stutt áðrenn songartíð (helst ikki aftan á kl. 20)
- Umráðandi er at halda seg kropsliga í gongd

gjøgnum dagin. Í minsta lagi 30 min.

- Syrgja fyri, at sovikamarið hevur rættan hita. Viðmælt verður millum 18 og 21 hitastig.
- Sleppa undan larmi yvir 30 decibel í sovikamarinum. Um tað er torført, kann ein nýta oyraproppar ella oyravernd.
- Royna ikki at nýta skíggjar upp til tveir tímar áðrenn songartíð.
- Miða ímóti at fara til songar og upp somu tíð hvønn dag.
- Royna ikki at sovna um dagin, sjálvst um ein kennir seg móðan. Møðin fer oftast burtur eftir eina løtu.
- Ikki nýta sovikamarið til annað enn at sova í ella til intimitet.
- Eitt gott hugskot kann vera at føra dagbók yvir sín svøvn. Ofta undirmerkir ein, hvussu nógv ein svevur um náttina. Hjá fólki í arbeiðsførum aldri verður vanligi metti, at tørvur er á 7-9 tímum av svøvni hvørja nátt. Tó er tað ikki vandamikið at hava svøvnmangul í nakrar dagar, hóast tað kann kennast møðandi.

UTTAN SVØVN, MAT OG DRYKKIR MEGNAR HETJAN IKKI

Skriðað hefur Dávur í Dali, M.Sc. Clinical Psychology

Svövnur er eitt undarligt fyribrigdi. Tað kundi ljóðað sum eitt tekin um sjúkdóm, um man sigur, at man er noyddur at liggja vatnrætt stillur 1/3 av hvørjum einasta degi, men tað er lívsneyðugt fyri øll menniskju og øll súgdjór. Vit hava øll eitt rúm í húsinum, har vit dagliga leggja okkum niður at blíva nærum bevístleys í tíma - og tað er púra normalt. Tað finnast nógv ástøði um, hví vit eru noydd at sova, men eg loyvi mær at siga, at ongin veit akkurat hví.

Um vit samanbera svövn við at eta ella drekka, so kann man siga, at søvnur er minst líka umráðandi. Uttan mat kunnu vit liva í umleið 2 mánaðir, og uttan vatn í á leið 8 til 21 dagar. Heimsmetið fyri longstu vøkuna er 11 dagar. Sæð frá tí sjónarhorninum, so burdi orðataknið verið „Uden søvn, mad og drikke duer helten ikke“. Tað munnu tó vera fá, sum brúka 1/3 av døgnum uppá at eta og drekka, so svövnur tekur ein nógv størri part av døgnum enn nógv annað. Tískil kann tað vera lætt at velja at geva sær betri stundir til ymiskt við at sova eitt vet minni. Man kann fara á fótur ein tíma fyrr fyri at hava tíð at fara at venja, og man kann fara ein tíma seinni í song, tí man líka vil síggja ein film lidnan. Harvið eru vit tíverri

øgiliga nógvar hetjur, sum fáa „mad og drikke“, men ekki altíð nokk av svøvni. Tú skalt hava eitt ávíst tal av kaloríum um dagin fyri at vera væl fyri, og tú skalt eisini hava eina ávísa nøgd av svøvni fyri at vera væl fyri. Ein góð tummilfingraregla er, at vaksin skulu sova 6-9 tímar um dagin, meðan børn skulu sova eitt sindur meira.

Um tú regluliga fært minni svövn, enn tær tørvar, so kann tað vera, at tú ert undirsvønt/ur. Nøkur einföld tekin um, at ein er undirsvønt/ur, eru t.d., at ein regluliga vaknar sera troytt/ur, at ein regluliga gleðir seg til at fáa sær ein blund og at ein geispar regluliga um dagin. Um tú kennir teg aftur í hasum, so kann tað vera, at tú fært ov lítið av svøvni - eisini um tú ert innan fyri hasar 6-9 tímarnar, tí vit hava øll ymiskan tørv. 6 tímar kunnu vera nóg mikið fyri onkran, meðan tað fyri ein annan hevði verið alt ov lítið.

Man kann so spyrja, hvat er so ringt við at vera undirsvøntur? Fyrimunurin er jú, at so hevur man meira tíð til ymiskt annað. Hvussu nógv kundi man ekki fingið av skafti, um man kundi verið virkin 24 tímar um døgnið? So hevði man aldrin manglað tíð til fríttíðartriv. Vansin er tíverri, at tað hevur sera skaðiligar avleiðingar fyri

heilsuna at sova ov lítið. Tað kann m.a. føra til øktan matarlyst, hægri blóðtrýst og verri immunverju. Tað kann eisini føra til meira erkvisni og álopslyndi og verri minni. Harafturat er tað eisini sera sera óbehagiligt regluliga at kenna seg troyttan.

Hvat kann man gera, um man hevur trupulleikar við at fáa nokk av svøvni? Tað veldst um, hvør orsøkin til trupulleikan er. Í heila tikið kann man flokka svövntrupulleikar í tveir flokkar. Hesir flokkarnir eru lívsstíllsvövntrupulleikar, og so svövntrupulleikar, sum ikki hava við lívsstíl at gera. Tað er sera nógv í okkara lívsstíli, sum kann føra til trupulleikar við svøvni. Summi velja beinleiðis at sova minni, t.v.s. fyri at hava meira tíð til ymiskt annað. Onnur hava óvanar, sum gera tað torførari at sovna ella torførari at sova væl og leingi. Dømi um øgiliga vanligar óvanar í mun til svövn er t.d. skermnýtsla (sum ger tað torførari at blíva troyttur, tá man vil vera troyttur), koffeinnýtsla (sum ger tað torførari at blíva troyttur), at fara í song, tá man ikki er troyttur (sum ger persónin frustreraðan, at hann ikki megnar at sovna, sum harvið ger tað torfør-

ari at sovna). Fólki við svövntrupulleikum royna ofta eisini at hvíla seg nógv gjøgnum dagin og eru minni virkin, av tí at tey føla, at tey ikki orka, og so mótsigandi sum tað ljóðar, so kann tað eisini føra til, at man ikki fólir seg troyttan, tá man helst skal vera troyttur (um náttina). Lívsstíllstrupulleikar, sum stava frá óvanum, kunnu tíverri vera øgiliga torførir at sleppa av við. Hvussu nógv eru vit ikki, sum gera alsskyns nýggjárslýftir, sum vit sjáldan klára at halda? Tað krevur sera nógvan vilja at broyta vanar. Summi hava tó trupulleikar við svøvni, sum ikki hava (líka nógv) við lívsstíl at gera. Við hesum meini eg tað, man kann kalla sjúkur. Um man hevur trupulleikar við svøvni, so kann tað vera neyðugt at fara til lækna at kanna, um orsøkin kann finnast í kroppinum. Tá tað kemur til svövntrupulleikar, sum ikki standast av kropsligari sjúku, so kann tað vera eitt gott hugskot at fara til sálarfrøðing at fáa góð ráð.

Keldur:

Kottusch, P., Tillmann, M., & Püschel, K. (2009). Survival time without food and drink. *Archiv fur Kriminologie*, 224(5-6), 184-191.

Gulevich, G., Dement, W., & Johnson, L. (1966). Psychiatric and EEG observations on a case of prolonged (264 hours) wakefulness. *Archives of General Psychiatry*, 15(1), 29-35.

<https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5449130/>

Ummæli

ÁBYRGD – EIN FILMUR UM RÁÐALOYSI, VÓNBROT OG LONGSUL EFTIR AT VERA TIL

Skrivað hefur Laura Apol

Eitt ummæli av føroyska stuttfilmnum “Ábyrgd” eftir Katrin Joensen-Næs



Mikukvøldið hin 27. mai varð føroyski stuttfilmurinn “Ábyrgd” frumsýndur í Havnar Bio. Filmsfelagið skipaði fyrri fyrstu filmssýningini, síðan Koronafarsóttin gjørdi innrás í føroyska samfelagið. Filmurinn lýsir eina søgu um at standa einum nær, sum hefur sinnissjúku at dragast við. Tað er ein filmur, sum sýnir ómetaliga sterkar og tungar kenslur, sum oftast uttan orð, og eydnast til fulnar við flottum pallsmíði og sjónleiki.

Í filminum “Ábyrgd” fylgja vit ungu kvinnuni Ró, sum livir í einum heimi við mammu síni, sum líður av álvarsligari sinnissjúku. Ró verður spæld av Johannu Roos Slættanes. Ró ansar eftir mammuni, sum í fleiri

førum í filminum er psykotisk og til vanda fyri seg sjálva. Ría Tórgarð spælir mamman.

Tað er eyðkent, at hjá Ró kennist tað sum hennara ábyrgd at taka sær av mammuni, hóast tað er hon, sum er dóttirin. Ein ábyrgd, sum tey flestu, sum hava verið í líknandi støðu, kenna.

Filmurinn er einans 43 minuttir til longdar, men liðið handan filmin hefur til fulnar megnað at vísa, hvussu støðan hjá einum avvarðandi kann vera.

Ofta síggja vit, tá sinnissjúkan skal lýsast í filmum, at tað eru sjónarmiðini hjá viðkomandi, sum er beinleiðis raktur av sjúkuni, sum verða lýst. Vit síggja, hvussu fólk við sinnissjúku verða avmyndað í ræðusøgum, sum svøk og ikki

rættisiktaði. Ein ofta einstáttað og óverulig lýsing og mynd av einum sera fjøllbroyttum sjúkraøki. Vit síggja, hvussu torført lívið kann kennast, tá sinnið ikki háttar sær, sum ein ynskir. Men søgan um øll tey, sum eru rundanum og eisini eru rakt, er ikki neyvt lýst í hesum partinum av leiklistini. Hóast tøluni tala fyri seg, tí mett verður, at onnurhvor familja verður rakt av sinnissjúku so ella so.

Tíverri eru enn nógva tabu knýtt at lívinum við sinnissjúku - ikki minst, tá ein er avvarðandi og barn hjá einum foreldri við sinnissjúku. Skomm, skuldarkensla, máttloysi og at kenna seg ráðavillan um, hvar ein kann leita sær hjálp. Tað kann kennast sum eitt brennimerki, sum ein í

“Filmurinn er stuttur, men hann vísir á eitt dult øki, sum finst í nógvum heimum í okkara samfelagi”

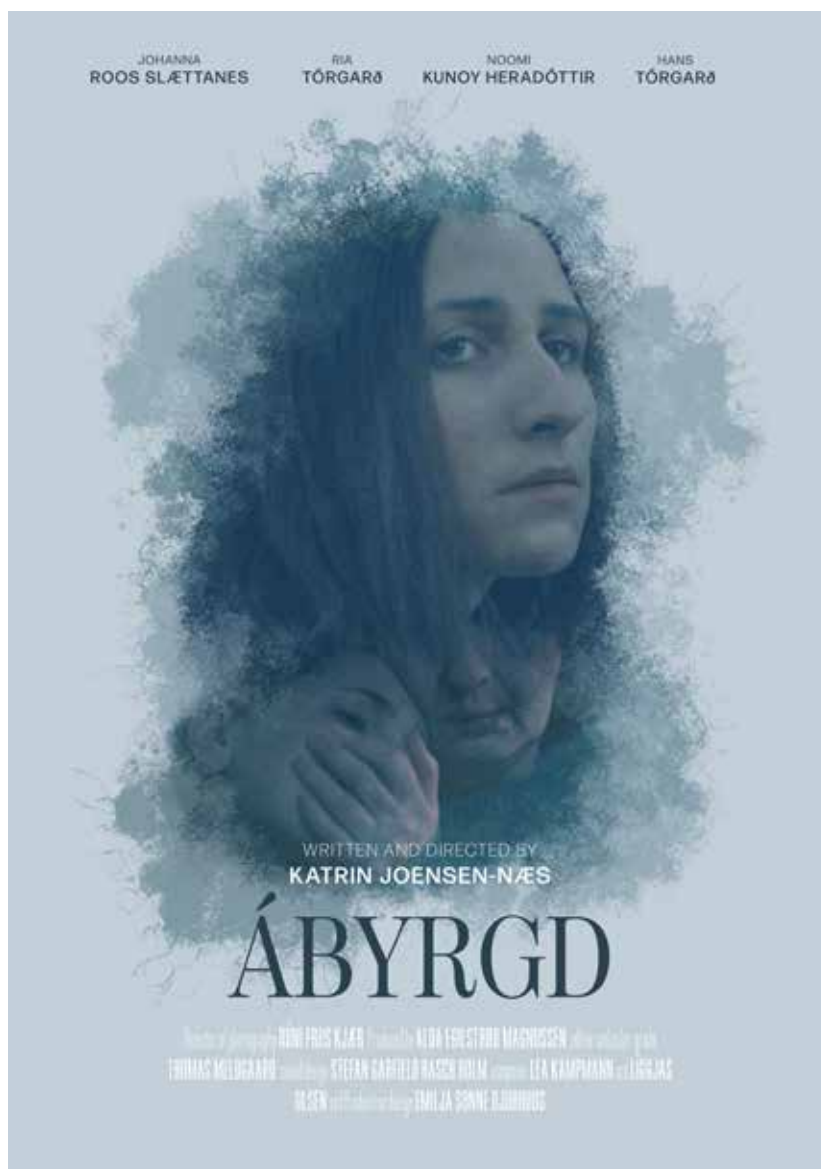
stóran mun áleggur sær sjálvum, men sum kann vera tungt at bera og sleppa av við, um ein ikki hevur eitt stað at sleppa tonkunum leysum. Summar tíðir kann tað kennast, sum at sjúkan fyllir so nógv, at tey rundanum ikki sleppa frammat í sínum egna lívi. Lívið verður lívað gjøgnum tann, sum er raktur av sjúkuni. Hetta kann gera, at ein missir seg sjálvan burtur. Í filminum síggja vit, at har eru persónar, sum royna at vera har fyri Ró og geva henni møguleikan at finna seg sjálva í onkrum, hon hevur hug til. Men tað er ein ómetaliga stór avbjóðing, tí mamman gerst alsamt verri fyri. Ikki at kenna ábyrgdina á sær, tá ein er avvarðandi, kann vera torført og til tíðir ógjørligt, og filmurinn lýsir væl tað vandamálið. Avbjóðingin í at síggja menniskjað aftan fyri sjúkuna, og ikki minst at elska tað, kann kennast hørð og sum eitt nívandi stríð. Serliga um sjúkan skarar framúr. Júst hetta at lýsa sambandið millum mammu og dóttur og hvussu Ró í nógvum førum átekur sær leiklutin sum “mamma” fyri sjúku mammuna er hugnívandi. Ein leiklutur, eitt barn ongantíð átti at havt. Somuleiðis síggja vit, hvussu longsuln eftir at vera til og liva eitt lív uttan ábyrgdina, sum til tíðir kennist sum ein byrða, veksur hjá Ró. Ein verulig og erlig lýsing av eini tungari støðu.

Filmurinn er stuttur, men hann vísir á eitt dult øki, sum finst í nógvum heimum í okkara samfelagi. Sannførandi sjónleik-

urin hjá høvuðsleikarunum gevur við sínum íkasti møguleikar fyri, at hetta dulda myrkrið kemur til sjóndar og fram í ljósið. Eitt alneyðugt ljós, sum lýsir eitt evni, vit sum samfelag í alt ov mong ár hava tagt burtur og helst í veruleikanum ikki hava torað ella dugað at sett orð - ella mynd á. Filmurinn ger upp við nógvvar fordómar og gevur innlit í ein heim, sum fleiri ikki kenna

til, men sum tey flestu uttan iva hava vinfólk ella onnur kær, sum vita um.

Ein stór tøkk skal ljóða til alt liðið handan filmin, sum við treiskni og stórum eldhuga hevur megnað at varpa ljós á eitt so viðkvæmt og torført evni. Serliga takka vit Katrin Joensen-Næs fyri at seta evnið á dagskránni í filmsleiklistini og á ein so sannførandi hátt koma á mál.



Katrin Joensen-Næs

KATRIN ARBEIÐIR FYRI MEIRA RÚMD OG FATAN

Skrivað hevur Laura Apol

Katrin Joensen-Næs var bert 19 ár, tá hon leikstjórnaði sín fyrsta film. Áðrenn tað hevði hon givið út eina kóikibók við uppskriftum, hon sjálv hevði gjørt, einans 17 ára gomul. Tá ein vil okkurt, so ber tað til, men tað krevur arbeiði - og júst hetta hevur verið hugburðurin og drívmeigin hjá Katrini.

Katrin Joensen-Næs er 21 ára gomul. Fyrstu barnaárin búið hon á Bornholm saman við føroysku mammu síni og danska pápanum. Familjan flutti síðani til Føroyar, og Katrin byrjaði skúlagongdina á Argjum. Katrin hevur fýra beiggjar og triggjar systur.

Katrin hevur spælt sjónleik, síðani hon var heilt lítil, og byrjaði seinni at gera mat. Hon byrjaði at arbeiða á Hotel Hafnia og trúði, hon hevði funnið sína hill. Tankin um at gera filmar kom av álvara inn í hugaheimin hjá Katrini eftir eitt prát við ein vinmann í summarfrítíðini aftan á fyrsta árið á miðnámi.



.....

“Vit sótu uttanfyri á Paname og tosaðu. Tá kom søgan fyrstu ferð til mín. Tá vóru ongar ætlanir um eina stóra filmsframleiðslu, men søgan setti seg í meg, og so fór eg haðani út at arbeiða víðari við henni. Frammanundan hevði eg einki samband við filmsmiljøð í Føroyum.”

.....

Katrín greiðir frá, at hon lærði nógv av tilgongdini at gera kóikibókina, millum annað tað, at um ein vil okkurt ávíst, so má ein arbeiða hart fyri tí.

“Eg byrjaði at seta meg í samband við fólk, var nokkso opin og prøvaði bara at snakka við fólk. So knappiliga høvdu vit eitt manuskript og eitt lið av ómetaliga kompetentum fólki innan teirra yrki”.

Katrín valdi at gevast í HF, hóast bara eitt hálv ár var eftir av skúlagongdini, tí hon mátti ásanna, at tað at gera hendan filmin fór at taka ov hart upp á fráveruprosentið. Hon var sera íðin í tilgongdini at gera filmin, og verkætlanin kravdi, at arbeiðast mátti intensivt í fleiri vikur, eitt nú á filmsettinum, við eftirframleiðsluni og í klippifasuni. Hon ivaðist, um tað var rætta avgerðin at taka. At droppa út. Men Katrín brendi so nógv fyri søguni, at hon endaði við at taka avgerðina um at gevast í skúlanum. Í dag hevur hon tikið HF liðugt sum sjálvlestur.

.....

“Knappiliga stóð eg bara millum elituna í føroysku filmsvinnuni og hevði ongantíð verið á einum filmsetti fyrr. Filmsfólkinu tóku virkuliga væl ímóti mær og góvu alt, tey kundu. Øll tóku væl ímóti søguni, sum eisini dró meg alla tíðina”.

.....

“Ábyrgd” er heitið á fyrsta filminum hjá Katrín. Filmurin lýsir veruleikan hjá eini dóttur, sum hevur mammu við álvarsamari sinnissjúku. Sjónarhornið er hjá henni, sum er avvarðandi, og ikki, sum vit eru von við, hjá viðkomandi, sum er sjúk. Hetta er eitt sjónarmið, vit sjáldan fáa fram og sum nógv skomm er knýtt at. At ein sum avvarðandi eisini kann kenna seg hjálparleysa, ørkymlaða og máttleysa - og at ein í hesari støðuni hevur tørv á stuðli og at kenna, at onnur skilja ein. Í filminum koma vit inn undir húðina á eini familju, har fleiri søgur eru at fortelja. Søgan um hana, sum er sjúk, søgan um skipanina, sum ikki røkkur til, og søgan um tey avvarðandi, sum standa við eini stórari ábyrgd, sum tey ikki áttu at havt.

Katrín greiðir frá, at alt filmsliðið tók søguna í størsta álvara, og tað var týðningarmikið, at leiklutirnir sluppu at siga sína søgu fult út. Nógvar stórar og sterkar kenslur vóru upp á spæl. Søgan í filminum er kompleks, og nógvur tulkningar kunnu koma og eru komnar burtúr hjá teimum sum hava sæð filmin. Nakað, sum Katrín fegnast um.

Katrín heldur, at tað er júst tað, sum gevur meining við at gera ein slíkan film. Samstundis sum tað er alneyðugt at geva viðkvomum evnum rúmd í filmslistini.

.....

“Tá eg havi slept honum, so er tín tulkning av filminum líka nógv verd sum mín tulkning. So livir hann víðari og fær sitt egna lív.”

.....

Sjálvt um søgan er uppspunnin og ikki avspeglar Katrín eina lív, so er nógv, ein kann kenna seg aftur í. Kenslurnar, stemningurin og tað at taka ov nógva ábyrgd, sum ein ikki eigur. Søgan er uppbygd av nógvum ymiskum søgum frá fólki, Katrín hevur prátað við og staðið nær. Sostatt er søgan ein samannenning av fleiri og gevur tí filminum meira dýpd og brigdir.

Í Føroyum eru fá, sum siga hart, hvussu hendan støðan kann kennast. Enn er nógv skomm knýtt at tí. Men hjá Katrín er ein vón um, at filmurin kann flyta bara eitt lítið sindur uppá hugburðin hjá fólki.

.....

“Bara tað at hugsa sær, at fólk sita heima ella í bilinum aftaná og práta um filmin, evnið og brúka tíð uppá at reflektera yvir søguna. Hann hevur rørt nakað í fólki og sett tankar í gongd. Tað er í sær sjálvum gevandi”.

.....

At Katrín velur, at hennara fyrsti filmur skal snúgv seg um júst hetta evnið, kann hjá summum ikki koma óvart á, tí tað at geva fólki við sálarsjúku og teirra avvarðandi eina rødd í føroyska samfelagnum er nærum nakað, sum liggur í genunum hjá Katrín. Summi kenna og minnast ommu Katrín, Karen Margretha Joensen-Næs, sum í 1981 var við til at stovna MBF, Meginfelag Teirra Brekaðu, sum í dag eitur MEGD, har hon eisini starvaðist sum skrivari. Árið eftir var hon eitt av undangongufólkunum at stovna Sinnisbata, sum hon í fleiri ár var virkin í.

Tað kreativa hevur Katrin Joensen-Næs ei heldur frá fremmandum. Langomma hennara, Dagmar Joensen-Næs, var rithøvundur, og flestu føroyingar kenna allarhelst verkið “Rannvá”, sum Dagmar læt úr hondum í 1971. Eisini eru bæði foreldrini hjá Katrini journalistar, og tí hevur tað at skriva, at vera hugtikin og at vilja siga frá søgur, altíð ligið djúpt í Katrini, sum vaks upp í einum heimi, har alt hetta fyllti nógv. Søgur blivu fortaldar við døgurðaborðið sum ein natúrligur partur av familjulívini. Filmarnir vóru eins væl ein stórir partur av uppvøkstrinum í heiminum.

“Filmarnir vóru ikki bara undirhald fyri meg. Teir tóku altíð tematikkir upp, sum eg kundi kenna meg aftur í. So longu sum pinkulítill gjørdu filmar bara okkurt fyri meg.”

Tá ein prátar við Katrina, er einki, sum bendir á, at talan er um eina bert 21 ára gamla kvinnu. Hon er lívsklók, hvílir í sær sjálvari og útstrálar eina ró sum tey fægstu. Ein fær varhugan av, at hon er eitt

menniskja, sum hugsar djúpt og væl um tey flestu av lívsins viðurskiftum. Eitt, sum eyðkennir Katrina, er hennara eyðmjúkleiki. Hon kennir seg ikki sum nakað serligt, hóast vit onnur halda, hon hevur sera góð evnir. Hennara visjón og missión er at geva lagnum lív og rødd, sum annars eru duld og fjald í samfelagi okkara, og lata upp fyri størri forstálsi og rúmd. Ein visjón og missión, sum ikki er komin at enda, men júst er byrjað.

“Eg havi fleiri søgur, eg ætli mær at fortelja. Eg arbeiði uppá fleiri projektir og kann í løtuni væl liva av tí, eg elski mest at gera. Ein verður ikki ríkur av tí, men tað fær alt at mala runt, og eg geri tað, eg brenni allarmest fyri at gera”.

Í løtuni arbeiðir Katrin við einum nýggjum leikriti, sum skjótt verður til ein film. Samstundis skal filmurin “Ábyrgd” sýnast fram á ymiskum útlenskum filmsfestivalum, og hann er longu vístur í Íslandi, Grønland og Danmark.



BRÚK FYRI AT TOSA VIÐ ONKARAN?



Til ber at tosa við
okkum hvørt kvøld frá
kl. 20-22.

Eisini í vikuskiftum,
ferium og halgidagar!

Kjatta við okkum á
www.sinnisbati.fo

NÝGGJA TALGILDA RÁÐGEVINGIN

Skrivað hevur Laura Apol



Í septembur í fjør læt Sinnisbati upp eina nýggja talgilda ráðgeving á heimasíðu felagsins. Kjatt-ráðgevingin var tá opin mánadagar og hósdagar kl. 10-12, tá vanlig telefontíð var. Tað vísti seg tó rættiliga skjótt, at tørvur var á fleiri upplatingartíðum og somuleiðis at hava opið utan fyri vanliga arbeiðstíð. Tí varð gjørt av at lata kjattráðgevingina upp hvønn dag millum kl. 10 og 12 og aftur um kvøldarnar kl. 20-22. Í vár varð tó greitt, at tey flestu, sum seta seg í samband við kjatt-ráðgevingina, gera tað um kvøldarnar. Tí varð avgjørt at hava opið hvørt kvøld millum

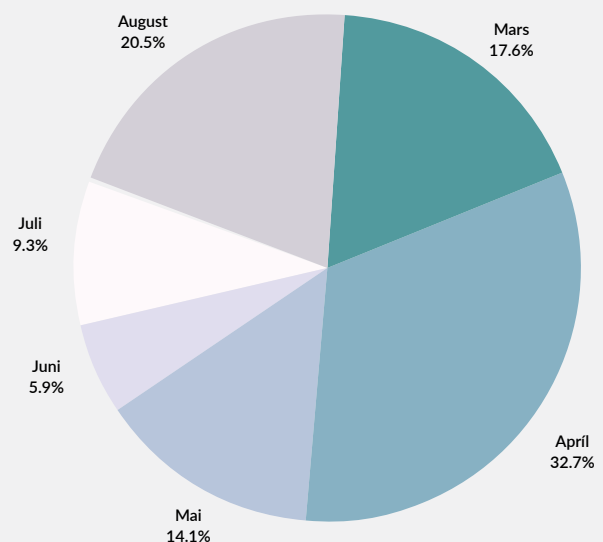
kl. 20 og 22 - eisini í vikuskiftum, halgidagar og í ferium. Tað hevur síðan mars í ár víst seg at geva sera góða meining.

Tað, sum eyðkennir kjatt-ráðgevingina hjá Sinnisbata er, at ein kann vera dulnevnd/-ur. Aftan fyri skíggjan situr eina sjálvboðin ráðgevi, sum er fakfólk og er fús/-ur at ráðgeva og lurta eftir øllum tí, sum viðkomandi hevur tørv á. Ofta verður víst til tilboð, onnur feløg, myndugleikar og annað, um mett verður, at tað er ráðiligt í støðuni.

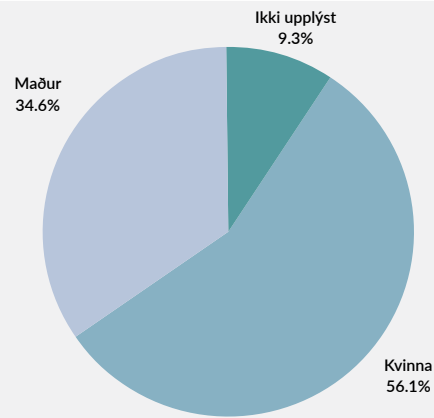
KORONA SETT SÍN DÁM

Hvør kjattsamrøða verður skrásett í eitt skrásetingarskjal, soleiðis at øll hagtøl verða samlað og kunnu nýtast til seinni brúk og greiningar. Tað er týðiligt at síggja, at Korona hevur sett sín dám á virksemd. Fyri mánaðirnar mars til august fyllir samrøðumongdin fyri mars og apríl 50% av samlaðu mongdini av samrøðum. Tað sama ger seg galdandi fyri august, tá enn ein Koronu-bylgja rakti okkum. Samrøðurnar í august telja 20% av samlaðu mongdini. Frá mars til august hava verið yvir 200 samrøður á kjattinum.

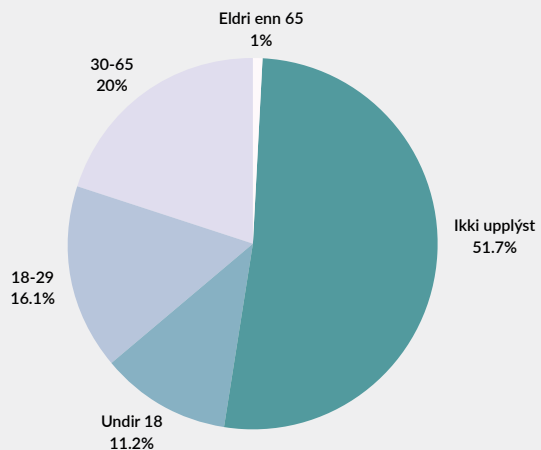
Býtið kann síggjast á grafnum her:



Tað eru flest kvinnur, sum nýta tilboðið, men heilt nógv upplýsa ikki kyn. Á grafinum her sæst nærri, hvussu býtið er millum kynini.

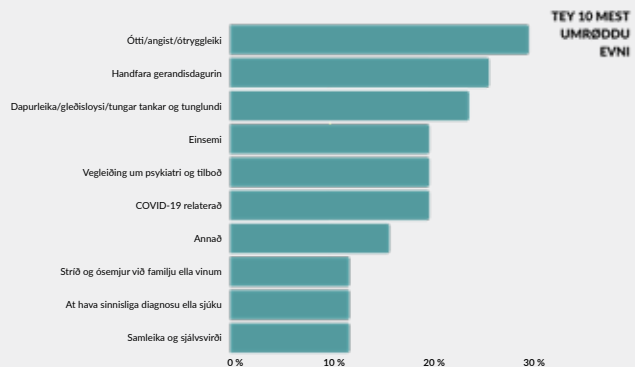


Tey flestu upplýsa ikki aldur, men í summum førum verður aldur upplýstur í samrøðuni. 52% upplýsa ikki aldur, men 11% eru undir 18 ár, 16% eru millum 18 og 29, 20% eru millum 30 og 62, og 1% er yvir 65 ár. Samskiptishátturin at samskipta talgilt umvegis tekst væntast at hava nakað av ávirkan á aldursbýtið.



Flestu samrøðurnar snúgva seg um ótta, angist og ótryggleika. Talan er um 30% av samrøðunum. Eisini fylla tungvir tankar og dapurleiki nógv. Her sært tú eitt yvirlit yvir tíggu tey mest útbreiddu evnini, sum verða viðgjørd á kjattinum.

KJATT SAMRØÐUR FRÁ MARS-AUGUST 2020



HVØRJUM ER KJATT-RÁÐGEVINGIN AETLAD?

Stutta svarið er øllum. Ráðgevingin er fyri øll, sum hava tørv á at tosa við onkran. Tað kann vera um stúranir, vegleiðing um, hvar ein kann leita sær hjálp til ein, sum stendur nær, ávísing til tilboð og tænastr ella okkurt heilt annað. Einkin er ov lítið ella ov stórt at práta um. Ráðgevarnir, sum eru í ráðgevaratoyminum, hava øll hollar royndir í at ráðgeva og vegleiða. Tað hevur ongan týðning, hvussu gamal ella ungur

tú ert, tú ert dulnevndur, eins væl og ráðgevarnir eru tað, og tú kanst tosa um júst tað, tú hevur hug til og brúk fyri. Einkin er tabu, skomm ella flovisligt.

Tó er tað soleiðis, at um upplýsingar verða gjagnar, sum ráðgevarnir meta eru til skaða fyri teg ella onnur, og tú upplýsir, hvør tú ert, so hava vit skyldu at boða frá til rætta myndugleika (barnavernd, lögreglu ella onnur).

Kjattið hjá Sinnisbata er opið hvørt kvøld millum klokkan 20 og 22.

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

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

Tú kanst eisini stuðla felagnum við eini
peningagávu á kontu í Betri
9181 - 1330898



SINNISBATI

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