ÁRSFRÁGREIÐING 2020

SINNISBATI

Sinnisbati
c/o MEGD
Íslandsvegur 10C
100 Tórshavn

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

Ársfrágreiðingin er teldutøk á heimasíðuni

Útgivið mars 2021

INNIHALD

04 Formæli

05 Nevndarlimir

06 Skrivstovan

07 Árið íð fór

Munandi fleiri áheitanir
Kjatt-ráðgevingin
Ung ið bera brek
Kafékvøld og rundferð kring landið
Undirvísing og upplegg kring landið
Sjónlig í fjølmiðlunum og á sosialum miðlum
Konsert á psykiatriska deplinum
Sólteigur 35 ár á baki
Sinnisbati á politiska pallinum
Margretha og Tummas hátíðarhildin
Lýsingarátakið “Lat ikki rúsin spilla spælið”
Býlingur í Berjabrekku 3
Loppumarknaður
Ársins Sálarheilsudagur og
Ársins Sálarheilsuvirðisløn 2020
Fyrilestur við Rudi Køhnke
Sinnisbati–blaðið
Kommunuval 2020
Sinnisbatavinir
Jólahugni á Vaglinum og jólakalendarin

22 Samanumtøka

FORMÆLI

Árið 2020 hevur verið eitt serstakt ár. Við fáum orðum kann árið lýsast sum eitt virkið, men heldur avbjóðandi ár.

Tá ið koronafarsóttin gjørdi sína innrás í samfelagnum í mars í fjør, varð alt fysiska virksemið hjá felagnum lagt lamið. Tað hevði stóra ávirkan á ætlanirnar, sum vóru fyri ársins virksemi, og hevði neiligar avleiðingar fyri fíggjargrundarlagið hjá felagnum.

Hóast felagið mátti umskipa arbeiðið og avlýsa ella útseta flest øll tiltøk í 2020, vórðu aðrar verktætla-nir og tilboð útbygd. Eitt nú bleiv kjattráðgevingin hjá felagnum styrkt við fleiri ráðgevarum og fór at hava longur opið. Kjattráðgevingin hjá Sinnisbata hevur nú opið hvørt kvøld frá kl. 20 til 22 gerandis-dagar, um vikuskiftið og halgidagar. Hetta var eitt, vit serliga undir fyrstu koronuútbrotunum sóu stóran tørv á.

Síðan januar 2020 og fram til desembur 2020 hevur nevndin havt 7 nevndarfundir, fleiri teirra talgildir. Harumframt hevur skrivstovan eftir besta førimuni roynt at hildið fram við at leggja ætlanir um tiltøk og verkætlanir, hóast aðalskrivari felagsins í apríl og mai var parttíð í ALS. Eisini valdi nevndin, at samsýningin hjá forkvinnuni skuldi steðgast fyribils. Hetta bleiv gjørt fyri at fáa so lítið trýst á fíggjarstøðuna sum gjørligt, nú annað virksemi mátti niðurleggjast, sum kundi givið felagnum inntøkur. Tó hevur hetta eisini havt við sær, at stór innsavningartiltøk hava verið avlýst og útsett í óavmarkaða tíð, eitt nú stuðulskonsert, loppumarknaður, mótasýning, uppboðssøla og landsinnsavning. Við hesum hava vit roknað við inntøkumissi av væntaðum inntøkum fyri 2020 upp ímóti 500.000 kr. Hóast landsstýrið setti í gildi ein hjálparpakka, ið skuldi lofta feløgum, ið arbeiða við almenngagnligum endamáli, bar ikki til hjá Sinnisbata at gera brúk av hesum. Orsøkin er, at latni stuðulin verður mótróknaður tí stuðli, sum Sinnisbati frammanundan fær á fíggjarlógini.

Við vón um, at virksemið, sum longu var sett í verk fyrst í 2020, kann halda á í nýggja árinum, ynskja vit limum og samstarvsfelagum eitt gott og hendingaríkt 2021.

Róa Midjord
forkvinna

Laura Apol
aðalskrivari

NEVNDARLIMIR

Ársaðalfundurin hjá Sinnisbata, sum sambært viðtøkunum skuldi verið hildin í fyrru hálvu av 2020, bleiv útsettur og varð hildin 3. juni í Auluni í Finsen í Havn. Viðtøkurnar hjá felagnum blivu broyttar munandi, og broytt bleiv reglan um, hvussu nógvir limir skulu manna nevndina. Við broytingunum kunnu limirnir vera 5-7 í tali, og skulu ikki longur vera 7, sum var galdandi frammanundan lógarbroytingina.

Tríggir nevndarlimir stóðu fyri vali. Elin Hansen, Margretha Poulsen og Erla Matras Jensen. Sessurin hjá Elini hevur eitt ár eftir, tí hon sum tiltakslimur traðkaði til sum nevndarlimur fyri lim, sum tók seg úr nevndini í úrtíð. Elin valdi ikki at stilla upp aftur. Margretha og Erla blivu endurvaldar sum nevndarlimir. Tiltakslimir sita í eitt ár, tí skuldu nýggir veljast. Nýggir tiltakslimir vóru Elin Hansen og Oda Johansdóttir.

Á fyrsta nevndarfundi skipaði nevndin seg soleiðis:
Róa Midjord bleiv vald at halda fram sum forkvinna í felagnum, Marjun J. Henze helt fram sum næstforkvinna, Tummas Thomassen helt fram sum kassameistari, skrivari gjørdist Erla Matras Jensen.

Róa Midjord, forkvinna

Marjun J. Hentze, næstforkvinna

Tummas Thomassen, kassameistari

Erla Matras Jensen, nevndarlimur

Súsanna Olsen, nevndarlimur

Margretha Poulsen, nevndarlimur

Elin Hansen, tiltakslimur

Oda Jóhansdóttir, tiltakslimur

SKRIVSTOVAN

Á skrivstovuni starvast aðalskrivari felagsins, Laura Apol. Hon er fast á skrivstovuni 30 tímar um vikuna. Fram til 30. mai var eisini Rannvá Dam í Baianstovu sett í starv sum skrivstovufólk 10 tímar um vikuna, men helt fram í starvinum til endan av juni orsakað av koronaumstøðunum. Óvist var tá, um gjørligt var eitt seta nýtt skrivstovufólk vegna manglandi fíggjarligu orku í felagnum.

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

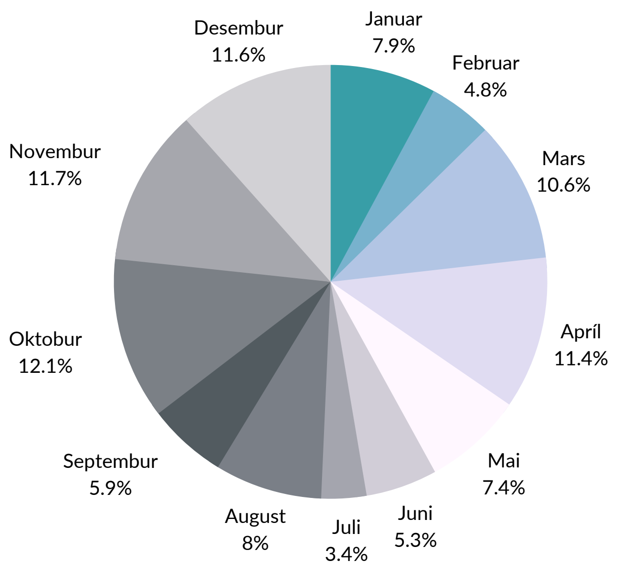
Í apríl og mai var Laura Apol partvíst í ALS, og tí var virksemið avmarkað tað tíðarskeiðið.

Skrivstovan hevur gjøgnum árið arbeitt serliga við at menna limaskipanina, gera nýtt skrivligt tilfar til heimasíðuna og fyrireika verkætlanir og nýtt poddvarp, sum kemur út í 2021.

ÁRIÐ IÐ FÓR

MUNANDI FLEIRI ÁHEITANIR

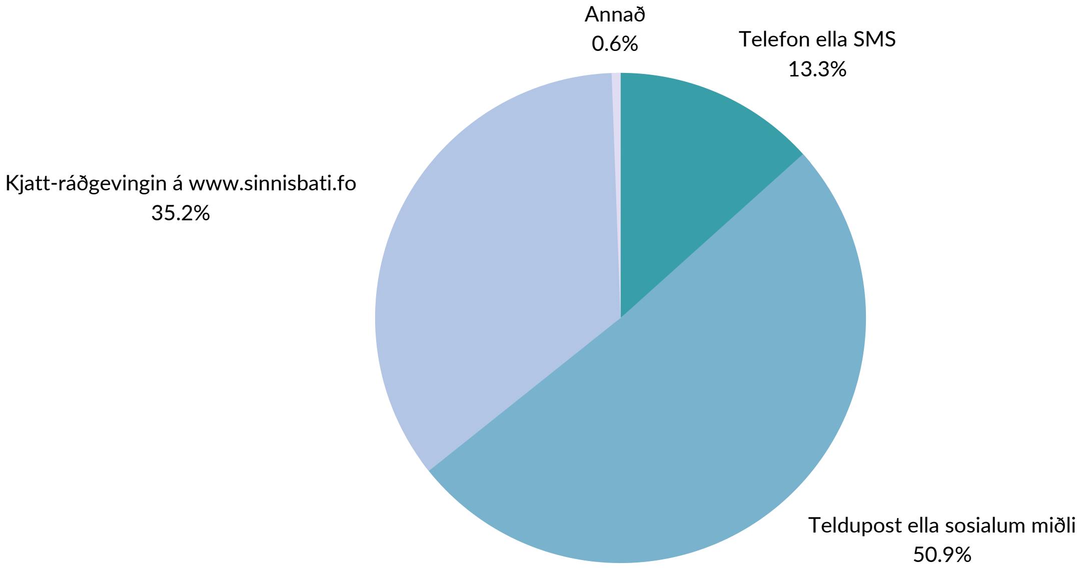
Áheitanirnar á felagið eru øktar munandi seinastu árini, við at virksemið hjá felagnum sum heild er vaksið. Sinnisbati brúkar nógva orku til at leggja út á sosialar miðlar og vera sjónligt og upplýsandi um sálarheilsu og lívið við og tætt at sálarsjúku. Hetta hevur havt við sær, at eisini áhugin fyri felagnum er øktur og serliga politiska skipanin, stovnar og fjølmiðlar venda sær til felagið í størri mun enn fyrr.



Í 2020 fekk Sinnisbati 862 áheitanir gjøgnum teldupost, telefon og kjatt-ráðgevingina. Samanborið við 2019 var talan um 450 áheitanir.

Talið av áheitanum er tí nærum tvífaldað eftir einum ári. Kjattráðgevingin einsamøll telur 35% av áheitanunum.

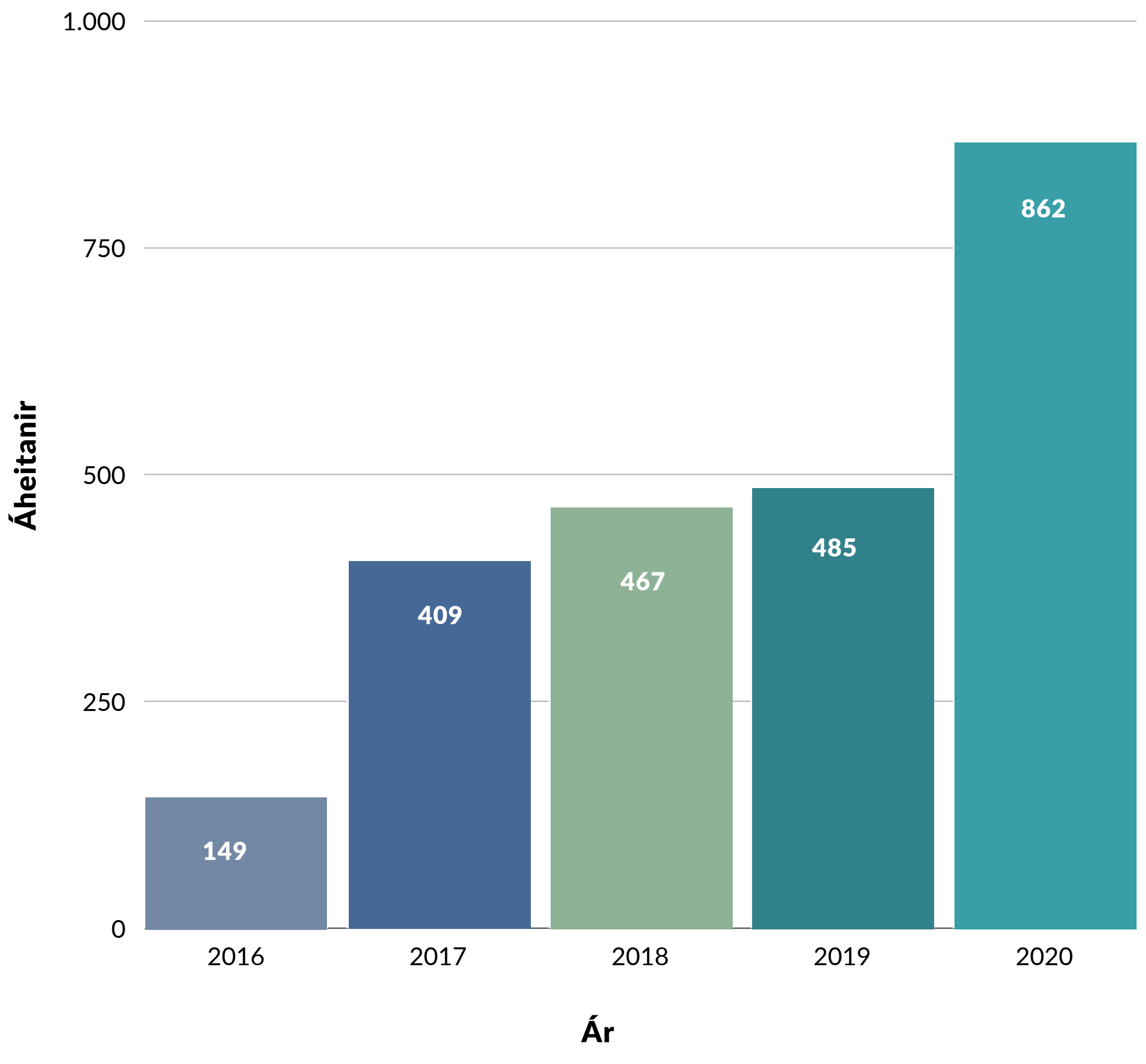
Niðanfyri sæst býtið av áheitanum gjøgnum 2020, bæði hvat slag av áheitan talan er um og býtið av áheitanum pr. mánað:



Sum sæst er javnt býti millum mánaðirnar, men ein hækking er tó at síggja í mars og apríl, tá ið koronafarsóttin gjørdi sína fyrstu innrás í samfelagnum.

Flestu, ið venda sær til felagið, eru avvarðandi at onkrum við sálarsjúku ella avbjóðingum, og eisini eru nógvar áheitanir frá myndugleikum, stovnum og øðrum feløgum. Sum heild eru áheitanirnar sera fjølbroyttar, men yvirhøvur kann sigast, at tá ið fólk, ið eru rakt av sálarsjúku. og avvarðandi venda sær til okkara, eru tey sum oftast sperd og hava tørv á kunning um, hvar tey kunnu leita sær hjálp.

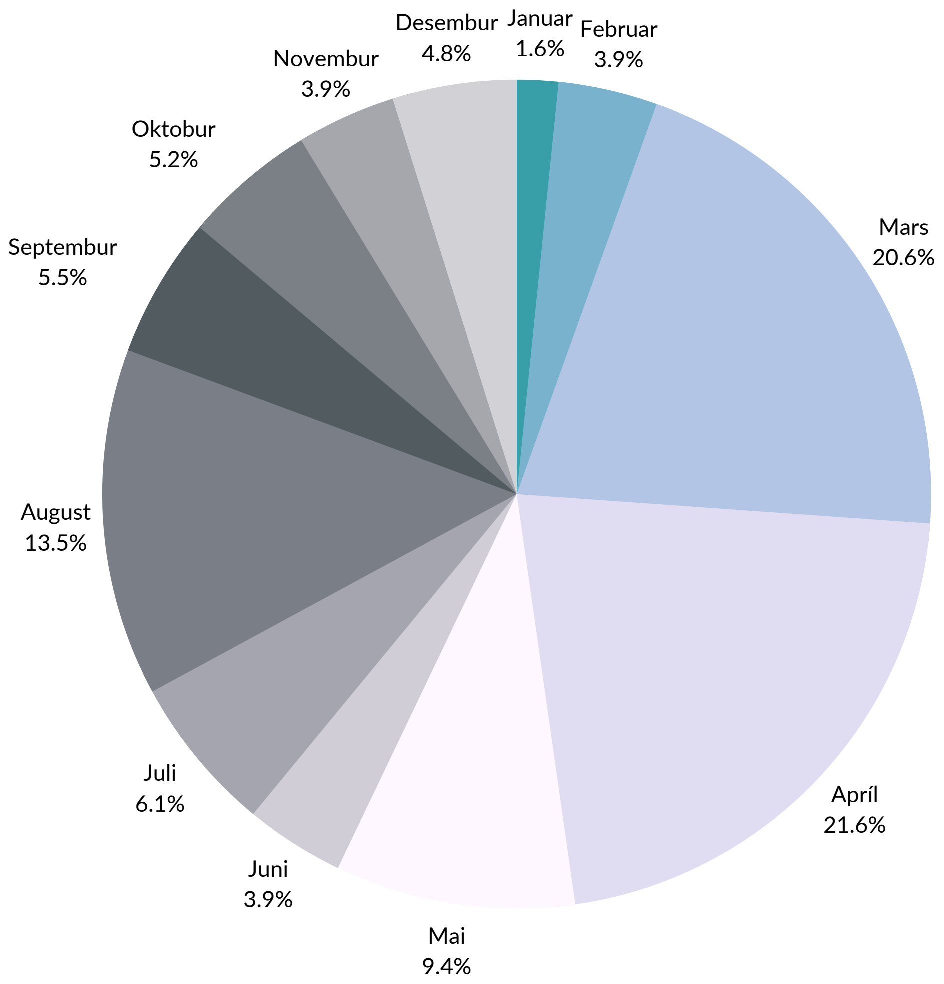
Niðanfyri sæst býtið av áheitanum til Sinnisbata gjøgnum seinastu fimm árini.



KJATT-RÁÐGEVINGIN

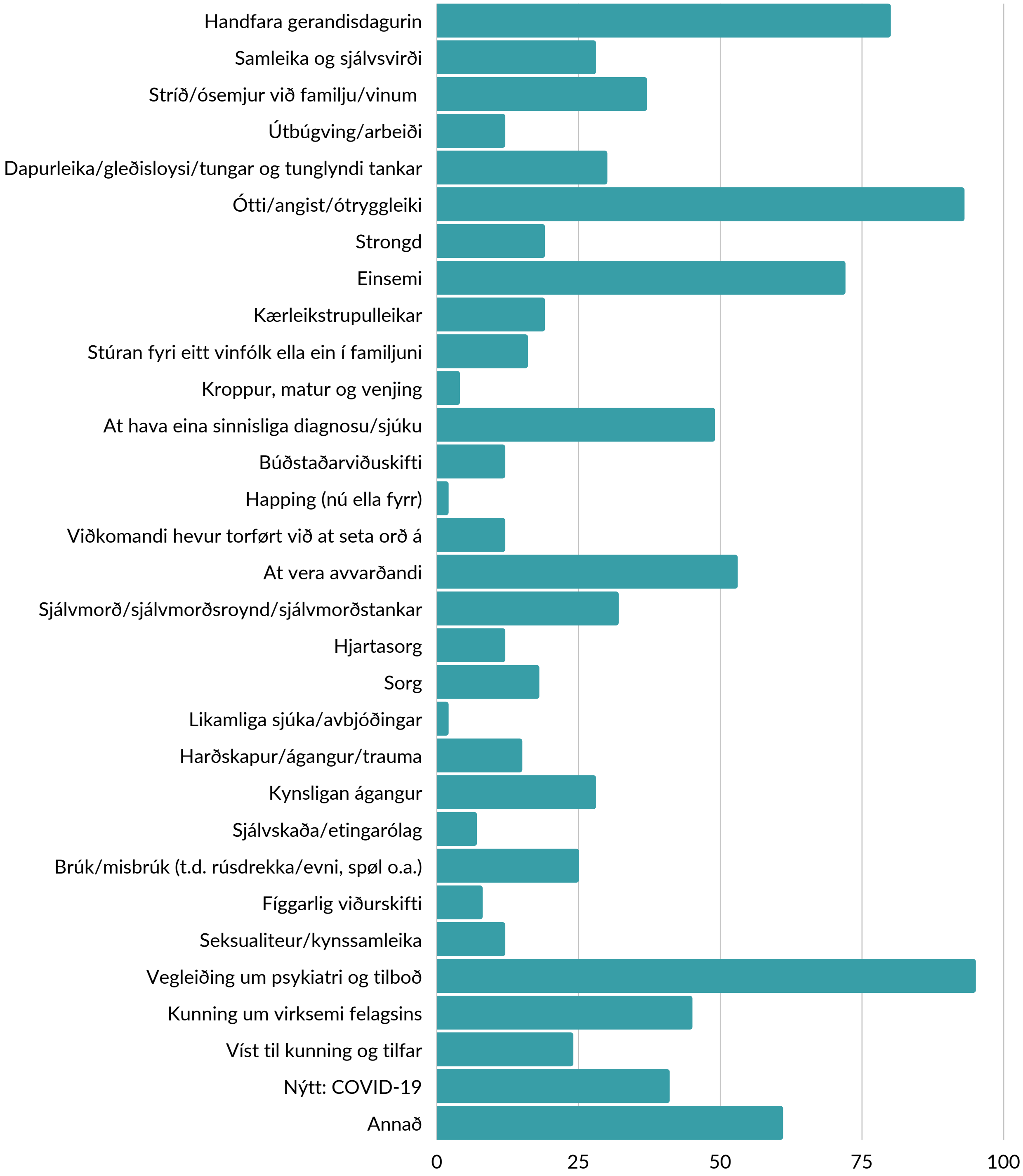
Vit sóu rættiliga stóran vøkstur í áheitanum á okkara kjattráðgeving, tá ið koronafarsóttin gjørdi sína innrás í samfelagnum. Tí gjørdu vit av at at hava longur opið, kl. 20-22 hvørt kvøld og eisini um vikuskiftið. Soleiðis er tað enn í dag. Gerandiskvøld, vikuskifti og halgidagar. Tí blivu eisini fleiri ráðgevarar settir at taka vaktir. Hesir ráðgevarar arbeiða allir óløntir. Í desembur blivu fleiri ráðgevarar settir, og ráðgevaratoymið er í løtuni mannað við 12 ráðgevarum, ið øll eru fakfólk á ymiskum yrkisøkum: t.d. námsfrøði, misbrúksviðgerð, psykoterapi, sálarfrøði og sosialráðgeving. Kjattráðgevingin hjá Sinnisbata er einasta tilboð av sínum slag í Føroyum.

Gjøgnum alt 2020 fekk kjattráðgevingin 345 áheitanir.



Fólk kunnu vera dulnevnd, tá ið tey skriva til ráðgevingina, og tey flestu upplýsa ikki aldur, men tað eru mest kvinnur, ið seta seg í samband við okkum.

Niðanfyri sæst býtið millum evni, ið kjattsamrøðurnar umrøða.



(Gevið gætur, talan er um mongd).

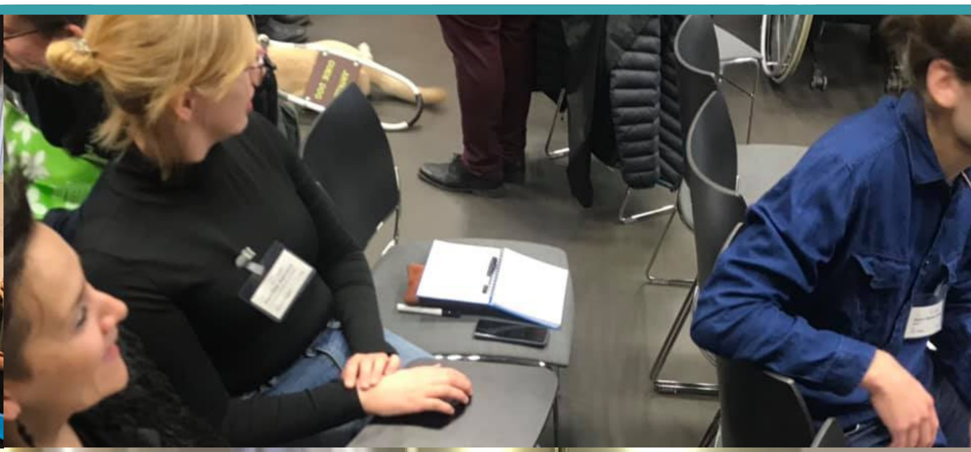
Flestu samrøðurnar verða avgreiddar fyri kvøldið, men fleiri eru afturvendandi.

UNG IÐ BERA BREK

Í januar var Sinnisbati á fundi í Helsinki í Finnlandi, har vit vóru við at umboða Føroyar á norðurlendskum fundi fyri ung, ið bera brek (Nordic Meeting on Youth Advocacy and Disability hjá Nordic Welfare Centre). Vit vóru saman við umboðum úr meginfelag okkara Megd og tveimum umboðum úr ADHD-felagnum. Vit vóru har saman við nógvum øðrum norðurlendskum feløgum. Tað er fyrstu ferð, at ein slíkur ungdómsfundur er, og vit eru fegin um, at Norðurlendska Vælferðarsentrið tók stig og skipaði fyri saman við felagnum Unge Funksjonshemmede í Norra.

Fundurin snúði seg um ungdóm á brekøkinum og luttøku við støði í teimum 17 heimsmálunum.

Nógv er komið burturúr, og vit gleða okkum til at brúka alla okkara nýggju vitan heima í Føroyum. Eisini vilja vit takka Megd fyri at bjóða okkum við og fyri hugnaliga samveru við Tóru við Keldu og við Báru Silvansdóttur og Asger Eið úr ADHD-felagnum. Umboð úr Sinnisbata vóru Rannvá Dam í Baianstovu og Laura Kathrine Apol.



KAFÉKVØLD OG RUNDFERÐ KRING LANDIÐ

Við endan av 2019 setti nevndin sær fyri, at Sinnisbati skuldi meira út kring landið. Tí blivu fleiri kafékvøld løgd til rættis. Eitt í Klaksvík, eitt í Suðuroy, eitt á Sandi, eitt í Miðvági og eitt í Havn. Ætlanin var, at kafékvøldini skuldu hava ymiskt innihald. Eitt nú ung og rúsevni, barnsburðar-reaktiónir og avvarðandi.

13. februar var fyrsta kafékvøldið í 2020 undir heitinum "Tá sálarsjúkan rakar – alla familjuna". Kafékvøldið var í Vági í Suðuroy. Evnið fyri kvøldið var lívið sum avvarðandi, har stutt upplegg var um evnið at vera avvarðandi, og hvussu stóran týdning tað hevur at leggja størri dent á at taka avvarðandi við í viðgerð og mannagongdir. Aftaná var ein persónlig søga at hoyra, har ein avvarðandi mamma greiddi frá. Høvið var at stilla spurningar og koma við viðmerkingum eftir uppleggini.

Erla Matras Jensen greiðir frá um at vera avvarðandii.

12. mars um kvøldið var ætlanin at hava eitt kafékvøld í Klaksvík við evninum: Foreldraskapur, barnsburðarreaktiónir og tunglyndi í tí sambandinum. Tiltakið mátti tíverri avlýsast, tá ið landið stongdi.

Endamálið við kafékvøldinum var at seta foreldraskap í miðdepilin við denti á alla familjuna. Tað at blíva foreldur er ein stór broyting í lívinum og hevur við sær nógvar kenslur og reaktiónir. Flestu eru natúrligar og vanligar, og eru trupulleikar viðvíkjandi hesum, eru fleiri tilboð, sum ein kann taka av. Sinnisbati vil vísa á, hvørjar barnsburðarreaktiónir kunnu vera, herundir barnsburðartunglyndi.

Nógv fólk vóru møtt.

Við okkum at greiða frá hesum skuldu umboð úr sertoyminum á psykiatriska deplinum og Gigni vera við. Tey skuldu greiða frá, hvørjar barnsburðarreaktiónir kunnu vera, hvussu vit ansa eftir okkum sjálvum og hvørjum øðrum sum foreldur og nærumhvørvi, um foreldraskap og tey tilboðini, sum eru í føroyska samfelagnum.

Endamálið við kvøldinum var harafturat at birta upp undir størri opinleika kring natúrlig viðurskifti í lívinum, tá ið fólk verða foreldur, og skapa eitt rúm fyri upplýsing, kjaki og práti í einum hugnaligum umhvørvi.

Vit gleða okkum til at fáa møguleikan at hava hetta tiltakið og taka táttin við rundferð kring landið upp aftur.

UNDIRVÍSING OG UPPLEGG KRING LANDIÐ

Við ársbyrjan vóru vit úti á fleiri stovnum og skúlum og høvdu upplegg fyri starvsfólkum um børn og ung, ið eru avvarðandi. Hetta arbeiðið sýnist at vera sera viðkomandi, og ætlanin er at halda fram við hesum í 2021 umframt at menna undirvísingartilfar og vegleiðingar til starvsfólk, ið arbeiða við børnum og ungum.

SJÓNLIG Í FJØLMIÐLUNUM OG Á SOSIALUM MIÐLUM

28. februar var umboð úr Sinnisbata í Degi & Viku og prátaði um týdningin av opinleika. Laura Apol, aðalskrivari, var í sjónvarpsstovuni saman við Tórmóði Stórá, yvirlækna. Innslagið tók útgangsstøði í átakinum "Tosið um tað", sum Sinnisbati hevði á sosialum miðlum frá 6. februar og tvær vikur fram. Har vístu vit á fleiri persónligar søgur og útsagnir, sum skuldu elva til størri fatan og opinleika. Átakið fekk miðlaumrøðu og nógv uppmerksemi á sosialum miðlum.

Hóast samfelagið stongdi, royndi vit at vera virkin á øðrum pallum. Eitt nú á Facebook og Instagram. Vit samlaðu millum annað nøkur góð ráð til fólk, ið eru avvarðandi, og til tey, ið kenna ótta kring koronu. Hesi ráðini blivu víst á á corona.fo 28. mars og blivu somuleiðis deild ofta á sosialum miðlum.

KONSERT Á PSYKIATRISKA DEPLINUM

Undir koronu hevur tað havt stóra týdning, at vit hava hildið frástøðu, men hóast tað mugu vit ikki gloyma at vísa øðrum, at vit hugsa um tey og eru góð við tey. Tí bjóðaði Sinnisbati á páskum teimum, sum eru innløgd á psykiatriska deplinum, til konsert við Signari í Homrum. Eisini fingu tey eitt gott páskaregg frá Cadbury.

SÓLTEIGUR 35 ÁR Á BAKI

1. mai er ikki bara ein serligur dagur hjá arbeiðarum kring heimin. 1. mai er eisini ein serligur dagur hjá Sinnisbata. 1. mai í fjør fylti sambýlið "Sólteigur" 35 ár.

Sólteigur hevur øll árini virkað sum heim fyri vaksin við sinnisligum avbjóðingum. Tað er Sjálvsognarstovurin hjá Sinnisbata, sum eigur húsini, og vit eru fegin um og errin av at hava stovnað eitt av teimum fyrstu sambýlunum í Føroyum fyri fólk við sinnisligum avbjóðingum og sjúkum. Eitt heim, sum enn tann dagin í dag er ein vælvirkandi stovnur, og har dagligur leiðari er Rasmus Patursson.

Hjartaliga til lukku, Sólteigur og tit øll, sum hava staðið á odda fyri, at heim skulu vera til tey í Føroyum, sum vóru ringast fyri sinnisliga. Takk til Rasmus og undangongufólkini í Sinnisbata. Eisini takk til øll búfólkini, sum hava búð á sambýlinum gjøgnum øll hesi árini.

SINNISBATI Á POLITISKA PALLINUM

7. mai sendu 8 felagsskapir eitt áheitanarskriv til okkara landsstýrisfólk og løgtingslimir. Vit heittu inniliga á myndugleikarnar um at taka áhugafelagsskapirnar við upp á ráð, tá ið komandi átøk verða sett í verk. Soleiðis tryggja vit, at røddin hjá teimum sárbærastu verður hoyrd, nú samfelagið spakuliga letur upp aftur.

25. mai sendi Sinnisbati bræv til Kaj Leo Holm Johannesen, landsstýrismann í heilsumálum, og søkti um innlit í, hvørjar ætlanir landsstýrimaðurin hevur fyri at seta í verk tilmælini, sum eru í Heildarætlanini fyri sálarliga heilsu frá 2018, herundir ókeypis sálarfrøðilig viðgerð til ung, har pengar longu eru játtaðir í 2020.

Vit fingu kunning um, at gongd var í málinum, og vissu fyri, at tilboðið skuldi koma í gongd sum skjótast.

8. oktobur var fyrsta viðgerð í tinginum um uppskotið um broyting í løgtingslóg um arbeiðsfremjandi tiltøk hjá Almannamálaráðnum. Almennu viðmerkingarnar hjá Sinnisbata vóru, at hetta ikki er rætta stað at spara 1,5 millión. Sinnisbati og fleiri onnur áhugafeløg vóru ónøgd við, at slíkt uppskot ikki var sent til hoyringar, og góðtók ikki svarið um, at tað var eitt skundmál, tí varð tað skundað ígjøgnum. Sinnisbati bleiv tí saman við Megd og Diabetesfelagnum kallað inn til seinhoyring av uppskotunum:

- Løgtingsmáli nr. 31/2020: Uppskot til løgtingslóg um broyting í løgtingslóg um arbeiðsfremjandi tiltøk (Broytt tillagað starv, nýggj javning o.a.)
- Løgtingsmáli nr. 32/2020: Uppskot til løgtingslóg um broyting í løgtingslóg um dagpening vegna sjúku v.m. (Arbeiðsgevarapartur longdur).
- Løgtingsmáli nr. 33/2020: Uppskot til løgtingslóg um broyting í løgtingslóg um almannapensjónir o.a (Lestrarstuðul frádrigin í fyritíðarpensjón).
- Løgtingsmáli nr. 34/2020: Uppskot til løgtingslóg um broyting í løgtingslóg um javningarprosent til almannaveitingar (Útsetan av javning).
- Løgtingsmáli nr. 37/2020: Uppskot til løgtingslóg um broyting í løgtingslóg um almenna heilsutrygd (Heilsutrygdarlógin) (Eftirbataheim verður strikað, hækking av heilsutrygdargjaldi úr 0,60% til 0,70%, broyting av tilskotsstiganum og broyting um hjálparráð).

Vit skrivaðu:

"Eitt av málunum, sum í morgin, 8. oktobur, fer til 1. viðgerðar í tinginum, er uppskotið um broyting í løgtingslóg um arbeiðsfremjandi tiltøk hjá Almannamálaráðnum. Málið hevur longu verið nógv til viðgerðar í fjølmiðlum og hjá avvvarðandi stovnum og feløgum, sum varða av teimum fólkunum, sum uppskotið kemur at hava avleiðingar fyri."

Vit skrivaðu eisini alment hoyringsskriv.

Seinni fingu vit innkalling til hoyring. Hoyringin var hin 20. oktobur.

22. oktobur var uppskotið til "løgtingslóg um royndarskipan um ókeypis sálarfrøðiliga viðgerð til persónar millum 15 og 35 ár, sum hava angist ella lætt til moderat tunglyndi", til 2. viðgerð í løgtinginum. Uppskotið bleiv einmælt samtykt.

25. novembur var Sinnisbati innkallað til hoyring í Rættaranevndini um Uppskot til løgtingslóg um broyting í lovbekendtgørelse om straffeloven (Revsilógin) (Landasvik og onnur brotsverk móti sjálvsavgerðarrætti og trygd Føroya fólks o.a., brotsverk ímóti stýrisskipanini og landsmyndugleikum føroyinga, yvirgangur o.a., alvandasom brotsverk, ymsar gerðir, sum eru til skaða fyri almenningin, bidding og skaðiligt inntøkuvirksemi og brotsverk í familjuni).

Sinnisbati hevði í februar 2020 sent inn hoyringsskriv um uppskotið. Til ber at lesa hetta skrivið á heimasíðuni.

7. desembur sendi Sinnisbati inn fýra síður langt hoyringsskriv og íkast til yvirskipaða frágreiðing, ið Føroyar skulu lata Sameindu Tjóðum um mannarættindastøðuna í Føroyum.

Sinnisbati hevði viðmerkingar til mál á sálarheilsuøkinum í Føroyum. Felagið hevði einans viðmerkingar til tey málini, ið felagið hevur mett vera tey mest átrokandi á økinum. Sinnisbati mælti til og metir, at psykiatriska økið í síni heild hevur tørv á einari gjøllari gjøgnumgongd, við tí fyri eyga at seta sjóneykuna á tey øki, har mannarættindasáttmálarnir, sum Føroyar hava bundið seg til, ikki verða fylgdir. Tí hevur felagið ikki verið ført fyri í hesum umfarinum vegna stutta hoyringsfreist og vegna, hvussu stórt økið er, og hvussu víða tað fevnir.

17. desembur bleiv skriv sent til miðlarnar. Heitið á skrivinum var “Vit mugu og eiga at gera tað betri” og snúði seg um, at bíðitíðin at sleppa í viðgerð í Barna- og Ungdómspsykiatriini seinasta árið er longd úr tveimum mánaðum upp í eitt ár.

MARGRETHA OG TUMMAS HÁTÍÐARHILDIN

Í ár hava Margretha Poulsen og Tummas Thomassen bæði sitið í nevndini í ávikavíst 25 og 30 ár .

Vit takka teimum fyri mongu góðu løturnar. Altíð eru tey fús at taka eina hond í, og tey hava eitt jaligt lyndi. Vónandi fáa vit nógv ár afturat saman við tykkum.

LÝSINGARÁTAKIÐ “LAT IKKI RÚSIN SPILLA SPÆLIÐ”

17. juli bleiv átakið “Lat ikki rúsin spilla tær spælið” almannakunngjørt. Videolagið var partur av eina kampanju hjá Sinnisbata. Endamálið var at varpa ljós á misnýtslu sum ein trupulleika. Eisini blivu ymisku tilboðini fyri rúsdrekkamisnýtslu koordinerað við eini felags heimasíðu, soleiðis at tey gjørdust lættari at finna. Hetta var eitt samstarv millum Blákrossheimið, Viðgerðarstovnin Frælsi og Heilbrigdi. Eisini vístu vit á onnur tilboð: DAT UNG, Øll hava rætt til góð barnaár og Megna títt lív hjá Almannaverkinum.

BÝLINGUR Í BERJABREKKU 3

Í august varð fyrsta byggistig í byggiverkætlanini á Berjabrekku 3 í Havn liðugt. Sinnisbati hevur latið grundstykkini til Bústaðir, sum Almannaverkið fer at ráða yvir, tá ið verkætlanin er liðug. Hon er væntandi liðug í 2023.

Talan er um 38 nýggjar íbúðir, har tað verða fýra ymisk íbúðarsnið. Verkætlanin er eitt samstarv millum byggifyritøkuna Bulur, Tórshavnar kommunu, Sinnisbata, Palla Gregoriussen arkitekt, og Bústaðir.

Berjabrekka III í Tórshavn

LOPPUMARKNAÐUR

26. septembur skipaði Sinnisbati fyri loppumarknaði. Loppumarknaðurin skuldi eftir ætlan havt verið 5. septembur (og apríl), men bleiv útsettur vegna koronu. Vit vóru sera fegin um at hitta fólk aftur, men tíverri komu væl færri á gátt, enn vit eru von við. Vit seldu vaflur, kaku, kaffi/kakao og te.

ÁRSINS SÁLARHEILSUDAGUR OG ÁRSINS SÁLARHEILSUVIRÐISLØN 2020

ĺÍ ár varð dagurin hátíðarhildin á ein heldur øðrvísi hátt enn vanligt. Talgilt tiltak varð hildið við Liljuni Weihe sum orðstýrara og við serligum innbodnum gestum. Teirra millum vóru Elsebeth Mercedis Gunnleygsdóttir, landsstýriskvinna í almannamálum, og Kaj Leo Holm Johannesen, landsstýrismaður í heilsumálum.

Tiltakið byrjaði kl. 19 og bleiv stroymt á Facebook og Youtube.

Róa Midjord, forkvinna í Sinnisbata, bjóðaði vælkomin. Aftaná bar landsstýriskvinnan í almannamálum fram røðu, og síðan var sofaprát við Asger Kristian Eið Karinarson um tað at fáa eina diagnosu og liva sum vaksin við ADD. Tónleikabólkurin Sway hevði eitt tónleikainnslag, og Jákup Bogi Joensen, journalistur og heimspekingur, hevði fyrilestur við heitinum "Tá sálin fjøtrað var".

Næst var sofaprát við danska sjónleikaranum Rudi Køhnke, ið var komin til Føroya til hetta høvið. Evnið fyri prátinum var at liva við angist. Rudi Køhnke er millum annað kendur frá høvuðsleiklutum í "Fidibus" og "Fuglefangerens søn", har hann spælir føroyingin Esmar. Áðrenn handanina av Ársins Sálarheilsuvirðisløn var eitt tónleikainnslag við JASMIN. Landsstýrismaðurin í heilsumálum handaði harnæst Ársins Sálarheilsuvirðisløn, ið fór til Onnu Malan, sum hevur skrivað fleiri ykringasøvn og í 2019 gav út bókina “Psykosudrotningin”.

Sum grungeving varð sagt:

"Anna Malan Jógvansdóttir er rithøvundur og listakvinna. Hon hevur millum annað givið út fleiri yrkingasøvn, og í 2019 gav hon út hybridbókina, "Psykosudrotningin sigur frá", har hon greiðir frá um lívið við psykosu. Hon letur lesaran og áskoðarnar sleppa inn í ein heim, sum tey fægstu kenna. Ein sonn og erlig frásøgn frá einari sera væl orðaðari kvinnu, sum við sínum vøkru og litføgru myndum gevur okkum innlit í ein heim við sorg, gleði, vreiði, vónloysi og vón.

Anna Malan megnar við sínum orðum at skapa eitt forstáilsi, sum tørvur er á. Hjartanemandi er tað, at hon vakurt og hugvekjandi traðkar fram og sigur frá.

Við verkinum fær Anna Malan varpað ljós á, hvat ein psykosa er, bæði í orðum og myndum, og eisini um leiðina at koma fyri seg aftur.

Seinastu árini hevur Anna Malan somuleiðis verið úti og hildið fleiri fyrilestrar á skúlum og stovnum um lívið við psykosu. Einans við upplýsing blíva vit klókari og ríkari sum samfelag. Anna Malan er ein stór fyrimynd fyri mong, sum stríðast og koma fyri seg aftur. Fyri hetta arbeiði eigur hon eina stóra tøkk, at hon gjøgnum sína rit- og myndlist gevur okkum loyvi at gerast klókari og ríkari."

FYRILESTUR VIÐ RUDI KØHNKE

11. oktobur var fyrilestur í Norðurlandahúsinum við danska sjónleikaranum Rudi Køhnke. Hann fekk sítt gjøgnumbrot sum sjónleikari í filmunum “Nordkraft” og “Fidibus” í 00’unum. Síðan hevur Rudi Køhnke verið at sæð í fleiri filmum og sjónvarpsrøðum, millum annað í krimirøðini “Bedrag” og í filminum “Christian IV – Den sidste Rejse” frá 2019, har hann hevur høvuðsleiklutin sum tann ungi Christian kongur.

Í 2018 greiddi Rudi Køhnke opið og erliga frá einum lívi við ótta í DR-sjónvarpsrøðini “Rudi er bange”. Hann hevur drigist við angist, síðan hann var barn, og óttin hevur ávirkað lív og yrkisleið hansara neiliga í fleiri førum. Men í dag hevur hann lært at liva við sínum ótta og hevur funnið amboð, sum kunnu hjálpa honum at dansa við óttanum heldur enn at arbeiða ímóti, hóast hansara angist roynir at hála hann niður.

Angist er ein teimum mest útbreiddu psykiatrisku diagnosunum, og hon kann raka okkum øll. Tað sigst, at vit øll í minsta lagi kenna ein, ið hevur angist og upplivir ótta. Hóast hetta er enn eitt stórt tabu kring tað at liva við angist.

Sinnisbati vildi við fyrilestrinum varpa meira ljós á angist og vera við til at fremja meira opinleika og størri fatan í føroyska samfelagnum fyri lívinum við angist.

Fyrilesturin bar heitið “Ein dansur við óttanum – ein frásøgn um eitt lív við angist og vón”.

SINNISBATI–BLAÐIÐ

Triðja ár á rað gav felagið eitt blað út. Í ár bleiv blaðið ikki einans sent út til limir felagsins, men eisini til viðkomandi stovnar, myndugleikar, politikarar, kommunur, skúlar og lækna- og sálarfrøðistovur.

Ársins blað setti sjóneykuna á svøvn og ADHD.

KOMMUNUVAL 2020

10. novembur var kommunuval kring landið.

Sinnisbati vildi, eins væl og vit gjørdu til løgtingsvalið í 2019, at geva sítt íkast til valstríðið og politiska kjakið við at seta sjóneykuna á ymisk politisk evni, sum felagið heldur vera viðkomandi í sambandi við komandi kommunuval.

Vit vildu við hesum vísa á eina síðu av politiska kjakinum, sum vit meta er alt ov lítið at síggja, og leggja dent á evni, sum eru viðkomandi fyri borgarar í samfelagnum, sum tíverri eiga ov lítla rúmd.

Eitt er tung politisk og fíggjarlig mál sum innkomuvegur, tunlar, bygningar, kloakkir og grót. Eitt annað er sosial mál, sum røra borgararnar her og nú, og sum hava alstóran týdning fyri trivnaðin og sálarligu heilsuna.

Slagorðið hjá Sinnisbata fram til kommunuvalið hin 10. november var "Vel meg – tí eitt menniskja eri eg". Tankarnir aftan fyri hetta slagorðið eru: Vit skulu hvør sær, tá ið vit fara á val, eins og tey, sum stilla upp til val, hugsa um menniskjað.

Tað kann tykjast, sum um tað verður løgd nógv orka í stór tung politisk mál heldur enn at síggja hvønn einstakan borgara í einum meira fjølbroyttum ljósi. Tí siga vit "Vel meg", sum skal vísa til, at hugsað verður um teir borgarar, sum ikki fylla so nógv í politiska kjakinum – og "tí eitt menniskja eri eg", tí tað at vera borgari í eini kommunu, har nógv verður gjørt fyri sosiala trivnaðin, og har sálarliga heilsan verða tryggjað, hevur stóran týdning fyri, hvussu vit sum menniskju klára okkum og megna lívið, tá ið vit møta avbjóðingum.

Dagin fyri valdagin bleiv áheitan send til kommunustýrislimir kring landið. Sinnisbati bar fram trý tilmælir: Størri dentur á fyribyrging og kunning, meira samstarv og uppraðfesting av eldri og sálarsjúku.

SINNISBATAVINIR

16. desembur gjørdist møguligt at melda seg sum Sinnisbata-vin. Sinnisbati byrjaði at arbeiða við einum sjálvbodnatoymið, so at fólk kunnu hjálpa við størri og smærri uppgávum. Gjøgnum alt árið er gjørligt at gerast Sinnisbata-vinir. Neyðugt er ikki at vera limir í Sinnisbata fyri at gerast Sinnisbata-vinur.

JÓLAHUGNI Á VAGLINUM OG JÓLAKALENDARIN

19. desembur skipaði Sinnisbati fyri einum jólatiltaki á Vaglinum í sambandi við árliga jólamarknaðin. Sinnisbati seldi vaflur, kakao og kaffi umframt bøkur, piparnøtur, siropskøkur og havragrýnskúlur. Umframt hetta vístu vit á okkara kjattráðgeving – sum eisini hevði opið á jólum og á nýggjárinum.

Sum farnu árini hevði Sinnisbati hvønn dag eina lúku at lata upp á sosialum miðlum, har høvi var at lesa og fáa kunning um ymisk viðurskifti á sálarheilsuøkinum. Herundir virksemið hjá Sinnisbata, diagnosur og mýtur og fakta.

SAMANUMTØKA

Árið 2020 var hóast ávirkan av heimsfarsóttini hendingaríkt á øðrvísi hátt enn vanligt. Fleiri arbeiðsuppgávur, ið høvdu ligið á láni, kundu avgreiðast og fyrireikast. Felagið fekk høvi til at seta sjóneykuna á onnur viðurskifti og útbyggja og menna kjattráðgevingina, sum í dag verður nógv nýtt og er einasta tilboðið av sínum slagi í Føroyum. Vónin er, at tilboðið kann mennast og at kann vera opið uppaftur longur.

Nógvar ætlanir eru fyri 2021, og vónin og trúgvin er, at vit sum samfelag og heimsborgarar klára at berja koronafarsóttina niður, so vit aftur kunnu hava tiltøk fyri limir og almenningin sum heild.

SINNISBATI

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