ÁRSFRÁGREIÐING 2024

SINNISBATI

Sinnisbati

c/o MEGD, Íslandsvegur 10C

FO-100 Tórshavn

Tlf: + 298 597913

Teldupostur: sinnisbati@sinnisbati.fo

www.sinnisbati.fo

Nevnd

Súsanna Olsen, forkvinna

Oda Jóhansdóttir, næstforkvinna

Minna Sólfinnsdóttir, skrivari

Joan B. Poulsen, kassameistari

Vivian Sjóðklett, nevndarlimur

Elisabeth Carlsson, nevndarlimur

Oddbjørg Johansen, nevndarlimur

Margretha Poulsen, tiltakslimur

Birita Clementsen, tiltakslimur

Anna Joensen-Næs, umboð fyri Sinnisbata Ung

Starvsfólk

Gunnhild Persson, aðalskrivari

Ninna R. Simonsen, skrivstovufólk

//Útgivið mars 2025

SINNISBATI

INNIHALD

04 Fororð

05 Um Sinnisbata

08 Árið, ið fór

18 Framyvir

FORORÐ

Árið 2024 er eitt ár, ið er merkt við fleiri spennandi og nýggjum verkætlanum og nógvum virksemi. Sinnisbati hevur m.a samstarvað um stóra sjónleikverkætlan, samstarvað við Bókadeild Føroya Lærarafelags um at týða og útgeva barnabók og givið út yrkingasavn í samstarvi við Sinnisbata Ung.

Eitt áhaldandi arbeiði hjá Sinnisbata er at niðurlaga stigma og fordómar um sálarsjúku. Tí hóast økt uppmerksemi seinastu árini, er stigma enn knýtt at sálarsjúku og -líðing. Hetta viðvirkar til forðingar í mun til hjálp, viðurkenning og luttøku í samfelagnum. Á sálarheilsudegnum 2024 kannaðu vit, hvussu vit saman kunnu bróta niður stigma og fordómar.

Sinnisbati hevur leingi havt eitt ynski um at seta á stovn eina føroyska Headspacemiðstøð, og tørvurin á einum slíkum ráðgevandi tilboði til ung, tykiskt at vera enn størri nú enn áður. Headspace er eitt fyribyrgjandi og heilsufremjandi lágáttartilboð kent frá norðurlondum. Í 2024 hevur Sinnisbati sett verkætlanarleiðara at arbeiða við Headspace burturav.

Eins og undanfarna ár er 2024 eisini merkt av sparingum, og hevur Sinnisbati verið noydd skerja bæði virksemið á skrivstovuni og í kjatt-ráðgevingini.

Sinnisbati takkar øllum limum, stuðlum og sjálvbodnum hjartaliga fyri trúgvan stuðul í 2024. Ein serlig tøkk til Team Rynkeby Føroyar fyri aftur at velja at stuðla Sinnisbata í 2024.

Súsanna Olsen, forkvinna

Gunnhild Persson, aðalskrivari

UM SINNISBATA

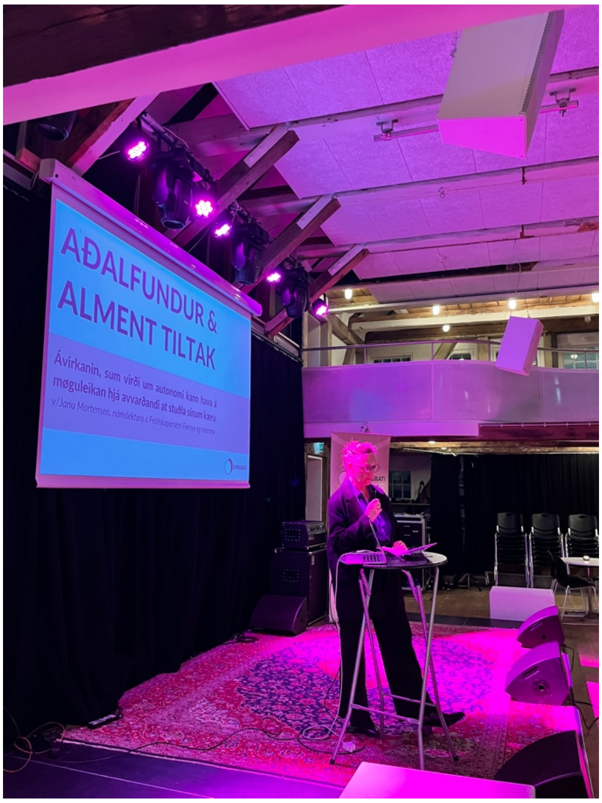
Sinnisbati er ein politiskt og átrúðnarliga óheftur felagsskapur, ið virkar fyri at bøta um korini hjá teimum við sálarsjúku og avvarðandi teirra. Við støði í ST-sáttmálanum um rættindi hjá einstaklingum, ið bera brek, arbeiða vit fyri at tryggja javnbjóðis møguleika og rættindi til okkara málbólk. Sinnisbati er eitt av 24 limafeløgum í MEGD, ið arbeiðir brekpolitiskt í øllum samfelagsviðurskiftum. Høvuðsuppgávurnar hjá okkum eru millum annað at veita upplýsing og kunning um sálarsjúku, og vegleiða um tilboð og viðgerðarmøguleikar í Føroyum. Vit skipa fyri tiltøkum og átøkum, samskipa verkætlanir og sjálvhjálparbólkar, somuleiðis sum vit arbeiða politiskt fyri viðurskiftum, sum tæna okkara málbólki. Eitt, ið hevur eyðkent felagið frá byrjan, er ymiskleikin, sum hevur myndað felagið og nevndina frá byrjan. Felagið er myndað av fakfólki, avvarðandi og fólkum við sjúkuroyndum, og hetta síggja vit sum okkara styrki.

Nevndin

Aðalfundurin er hægsti myndugleiki í felagnum, og verður hildin á hvørjum ári. Nevndin verður vald á aðalfundinum, og er mannað av 5 til 7 limum og minst tveimum tiltakslimum. Nevndarsetan er 2 ár og hvørt ár stendur helvtin fyri vali. Aftaná aðalfundin skipar nevndin seg við forfólki.

Aðalfundurin 2024 varð hildin tann 19. mars í Reinsarínum í Tórsgøtu í Havn. Kvøldið var skipað í tveimum pørtum. Fyrst vóru tvær framløgur, sum báðar varpaðu ljós á tað, at vera avvarðandi at einum við sálarligum avbjóðingum. Jana Mortensen, námslektari á Fróðskaparsetri Føroya og mamma, hevði fyrilesturin við heitinum ”Ávirkanin, sum virðið um autonomi kann hava á møguleikan hjá avvarðandi at stuðla sínum kæru”. Síðani var framløga um Time Out bólkarnir hjá Sinnisbata við bólkaleiðara og námsfrøðingi, Dagmar Clothier.

Í 2024 stóð upprunaliga ein limur fyri vali, Erla Matras Jensen. Erla hevur verið dyggur limur í fleiri ár, og ynskti at takka fyri seg. Rannvá Dam í Baiansstovu og Súsanna Herdalur Tausen ynsktu somuleiðis at takka fyri seg eftir fleiri ár í nevndini. Sinnisbati takkar øllum trimum fyri teirra megnar arbeiði og íkast øll hesi árini.



Elisabeth Carlsson og Joan B. Poulsen, sum hava verið tiltakslimir í tvey ár, ynsktu at stilla upp. Oddbjørg Johansen og Birita Clementsen ynsktu somuleiðis at stilla upp í nevndina. Tískil vóru fýra uppstillingar um trý nevndarpláss.

Tá fleiri ynskja at stilla upp, er atkvøðugreiðsla. Valdar í nevndina í Sinnisbata í 2024 vórðu Elisabeth Carlsson, Joan B. Poulsen og Oddbjørg Johansen. Birita Clementsen kom inn sum tiltakslimur, og somuleiðis stillaði Margretha Poulsen uppaftur sum tiltakslimur.

Á fyrsta nevndarfundi 9. apríl skipaði nevndin seg soleiðis:

- Súsanna Olsen, forkvinna
- Oda Jóhansdóttir, næstforkvinna
- Minna Sólfinnsdóttir, skrivari
- Joan B. Poulsen, kassameistari
- Elisabeth Carlsson, nevndarlimur
- Vivian Sjóðklett, nevndarlimur
- Oddbjørg Johansen, nevndarlimur
- Margretha Poulsen, tiltakslimur
- Birita Clementsen, tiltakslimur

SKRIVSTOVAN

Á Skrivstovuni starvast ein aðalskrivari 30 tímar um vikuna og eitt skrivstovufólk á 3 tímar um vikuna. Arbeiðsuppgávurnar hjá skrivstovuni eru fjølbroyttar. Aðalskrivarin hevur ábyrgd av dagligu fyrisitingarligu leiðsluni á skrivstovu felagsins, umframt ábyrgd av starvsfólkum og tilknýttum fríyrkisfólkum, og at tryggja at ynskini hjá nevndini verða førd út í verk. Skrivstovufólki tekur sær av bókhaldi og ymiskum fyrifallandi arbeiði á skrivstovuni.

Skrivstovan 2024

Í 2024 hevur skrivstovan serliga arbeitt við at økja um tilboðið um sjálvhjálparbólkar og samskipa smærri og størri verkætlanir, luttikið á og samskift við politisku myndugleikarnar um viðurskifti á sálarheilsuøkinum og verið hoyringspartur í málum. Nevnast kann, at skrivstovan hevur brúkt várið 2024 til at samskipa stóru sjónleikverkætlanina, Løstir. Á heysti 2024 hevur skrivstovan luttikið í fleiri arbeiðsbólkum í stóru Barnaverkætlanini hjá Barna- og útbúgvinarmálaráðnum. Meira um hetta kann lesast á síðu 16.

Gunnhild Persson, aðalskrivari

Ninna R. Simonsen, skrivstovufólk

ÁRIÐ, IÐ FÓR

Ein stórur partur av arbeiðinum hjá Sinnisbata er at upplýsa og varpa ljós á sálarsjúku og líðing, arbeiða fyri meira opinleika í samfelagnum, vera við til at avstigmatisera og beina burtur tabu av psykiatriskum diagnosum. Hetta ger felagið millum annað við at skipa fyri tiltøkum í Føroyum, gera upplýsandi átøk á eitt nú sosialu miðlunum og skriva lesarabrøv og vera sjónlig í miðlunum. Sinnisbati skipar m.a á hvørjum ári fyri stórum tiltaki á Altjóða Sálarheilsudegnum. Nógv ymiskt virksemið hevur verið í Sinnisbata í nevndarárinum 2024, og í hesum kapitlinum greiða vit nærri frá virkseminum.

KJATT-RÁÐGEVINGIN

Síðan 2020 hevur Sinnisbati havt dulnevnda kjatt-ráðgeving á heimasíðu okkara, tá felagið vegna korona merkti ein stóran tørv á eini slíkari skipan. Tá vóru heili 345 samrøður á kjattinum.

Kjatt-ráðgevingin hevur síðani 2020 verið opin hvørt kvøld í vikuni ímillum 20.00-22.00. Ráðgevingin er mannað við fakfólki við heilsufrøðiligari, námsfrøðiligari og/ella sosial-fakligari útbúgving, ið sjálvboðið sita á vaktum á tveimum tímum um vikuna. Vegna vantandi orku, hevur Sinnisbati í 2024 valt at skerja ráðgevingina niður í tríggjar dagar um vikuna.

Tað hava verið 50 samrøður í kjatt-ráðgevingini bæði í 2023 og 2024, ið er meir enn helvtina minni enn í 2022. Ein av orsøkunum til hetta, er at arbeiðorkan hevur verið lág, og tí hevur eisini verið lýst minni við ráðgevingini. Í 2025 fer Sinnisbati undir at eftirmeta og endurskoða skipanina við kjatt-ráðgeving

SAMRØÐUBÓLKAR

Sinnisbati hevur síðani 2015 skipað fyri samrøðu-bólkum til avvarðandi at fólki við sálarsjúku – bæði til børn, ung og vaksin. Síðani 2021 hevur felagið eisini tikið stig til at bjóða bólkar til ung, ið kenna ótta og angist.

Í 2024 hevur Sinnisbati bjóðað ein bólk til ung, ið kenna ótta og angist og ein bólk til vaksin, sum eru avvarðandi.

SINNISBATI UNG

Sinnisbati Ung (SBU) varð stovnað í 2022 og er ungmannafelagið hjá Sinnisbata.

SBU hevur verið sera virkið síðani byrjan, og limirnir í ungmannafelagnum hava skipað fyri fleiri átøkum og tiltøkum, og luttikið á fundum og ráðstevnum. SBU er virkið á sosialu miðlunum, har tey regluliga leggja ymiskt út um sálarheilsu, fylgja við í tí, sum rørir seg í samfelagnum, og kjakast um sálarheilsuøkið í Føroyum.

Nevnast kunnu átøk sum Sárbærur Sunnudagur, Okkara Listasavn, Okkara Yrkingasavn og Okkara Stuttsøgusavn, har tey savna inn list, søgur og yrkingar frá fólki. Við Sárbærum Sunnudegi heitir SBU á fólk um at vera sárbær, deila egnar royndir, tosa um kenslur, og koma við ráðum og viðmælum um eitthvørt innan sálarheilsu. Tað eru bæði ung, eldri og fakfólk, sum eru við í Sárbærum Sunnudegi.

2024 hevur verið eitt sera virkið ár hjá Sinnisbata Ung við fleiri spennandi verkætlanum. SBU hevur givið út yrkingasavnið ‘okkara yrkingasavn’, ið tekur støði í átakinum á Instagramvanganum við sama heiti, har tey ígjøgnum eitt ár hava savnað yrkingar og listaverk. Savnið er ein fagnaður til øll, sum stríðast, og SBU ynskir við yrkingasavninum at skapa eina samrøðu og geva rødd til allir duldir tankar, ið ung sum gomul ganga við. Yrkingasavnið fevnir bæði um royndar og óroyndar yrkjarar.

SBU hevur somuleiðis verið samstarvspartur í sjónleikverkætlanini, Løstir, skipa fyri tiltaki á Mentanarnáttini og luttikið í arbeiðsbólki í Barna-verkætlanini.

Nýggj nevnd

Anna Joensen-Næs, sum hevur verið forkvinna í SBU frá byrjan, flytir í 2025 til Danmarkar at nema sær útbúgving. Anna hevur gjørt eitt megnar arbeiði í SBU, og vit takka fyri hennara tøk. Í 2025 skal nýggj nevnd setast.

Øll ung eru vælkomin

Øll ung millum 15 og 30 ár, eru vælkomin at gerast partur av Sinnisbata Ung. Vit bjóða ein tryggan felagsskap, har pláss er fyri øllum, har rúm er fyri bæði stuttleika og álvara.

SinnisBati Ung

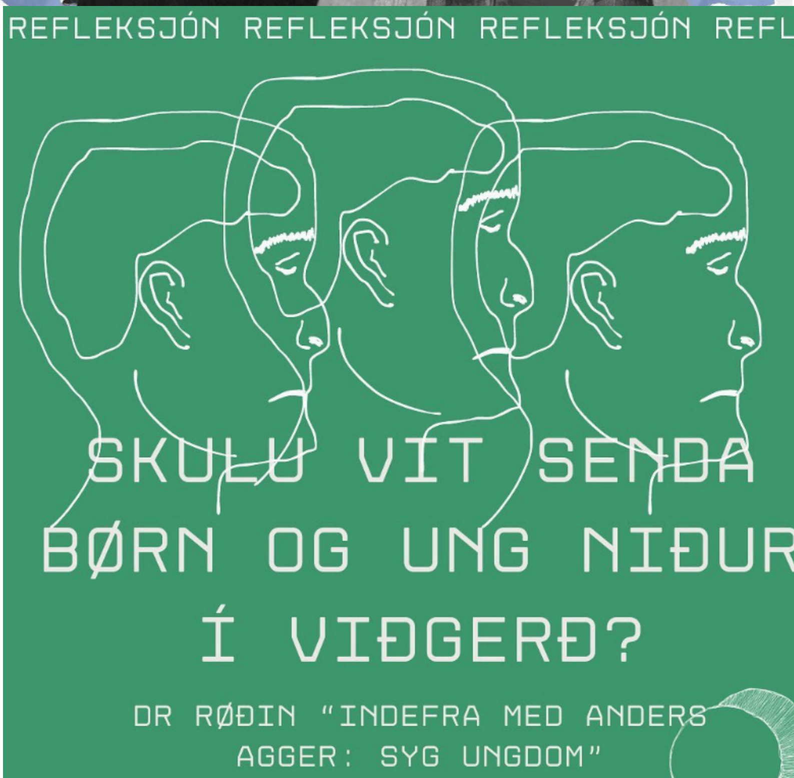
sárbærur
sunnudagur
kathrina

SINNISBATI UNG

REFLEKSJÓN REFLEKSJÓN REFLEKSJÓN REFLE
KRÍGGJ OG
SÁLARHEILSA

NORÐURLENDSKA
HEADSPACE
RÁÐSTEVNAN 2024

altjóða sálarheilsudagur 2024
HVAT ER
STIGMATISERING?


REFLEKSJÓN REFLEKSJÓN REFLEKSJÓN REFL
SKULU VIT SENDA
BØRN OG UNG NIÐUR
Í VIÐGERÐ?
DR RØÐIN "INDEFRA MED ANDERS
AGGER: SYG UNGDOM"

LØSTIR – ein leikur um sálarsjúku og at finna fótafestið

Í samstarvi við Norðurlandahúsið, Sinnisbata og Sinnisbata Ung varð leikurin "Løstir – ein leikur um sálarsjúku og at finna fótafesti" frumsýndur 24. mai 2024. Hetta er nýskrivaður leikur eftir Bárði Persson og Barbaru Hesselager. Endamálið við leikinum er at skapa eina samrøðu um tabuevni og varpa ljós á, hvussu týdningarmikið tað er, at vit gerast betri at tosa opið um at stríðast sálarliga. Leikurin varð sýndur tríggjar ferðir fyri fullsettum sali, og afturmeldingarnar hava verið sera góðar. Í 2025 er ætlanin at enduruppseta leikin og fara á leikferð runt í Føroyum, so fleiri fáa møguleikan at síggja leikin.

Um leikin

Hetta eru forteljingar um ikki at passa inn. Um at kenna seg frávalda í eini skúlaskipan, ið ikki megnar at lofta tær. Um sjúku, sum kemur sníkjandi. Um at missa seg sjálva. Um at liggja krúllaður undir eini dýnu og vera sannførdur um at vera fullkomiliga miseydnaður. Hetta eru forteljingar um at berjast fyri lívinum. Um at eydnast og aftur at finna ein veg úr myrkrinum.

Bárður og Barbara hittust fyrstuferð í 1998, tá tey bæði sluppu inn á sjónleikaraskúlan í Aarhus Teater. Tey næstu fýra árini skuldu tey í holt við sína dreymaútbúgving. 20 ár seinni hittast Bárður og Barbara aftur og finna útav, at umframt at hava leiklistina í felag, eru eisini aðrar lívsupplivingar, sum tey bæði hava til felags.

Luttakarar

- Ria Tórgarð, leikstjórnað og evnað leikin til
- Bárður Persson, leikrit og leikari
- Barbara Hesselager, leikrit og leikari

Andreas Samuelsen, Bjørg Clementsen, Gunnvá Winther, Monika Hjelm Joensen, Rebekka Rafael: Pallhjálparfólk, næmingar, læknar, sjúklingar, heksir, tannagríslarar, dansarar og trummusláarar

- Billa Jenný Jónleifsdóttir, pallmynd, búnar og grafikkur
- Villiam Soo Joensen, ljóssnið
- Óla Jákup í Dímun, ljóðsnið
- Gunnhild Persson, framleiðsla og samskipan

MENTAN

UMMÆLI

TÁ IÐ ÍSURIN BROTNAR, TJUMS

Eingin grátusurra í frálíkum leiki um kolasvart dýpi undir kritahvíta ísinum. Men ikki botnleyst dýpi. Tí tey koma jú uppundan aftur. Ljósið er triði høvuðsleikarin í Løstum, sum viðger ringa sálarsjúku við góðum humori

Mynd: Gwenael Akira Helmsd

Høgni Djurhuus

★★★★★☆

Sjónleikur í Norðurlandahúsinum
Løstir
Høvundar: Barbara Hesselagerr
og Bárður Persson
Leikarar: Barbara Hesselagerr
og Bárður Persson
Leikstjóri: Ria Torgarð

Vit, sum onga sál hava, vita ikki, hvussu tað er at hava ilt í sálini.

Ella vit vistu tað ikki. Tað vita vit nú, nú vit hava sæð Løstir.

Óteljandi bøkur eru skrivaðar, óteljandi filmar gjørdir, óteljandi sjónleikir spældir um hetta øgiliga fyribrigdið sálarkvøl, sum rakar so nógv í øllum aldri.

Fyrr var sagt um hesi fólk, at tey høvdu ringar nervar ella vóru rætt og slætt svøk.

Nú brúka vit onnur heiti, klinisk heiti.

Og tá var mest tosað og skrivað um nógvu keðiligu árinini, sum heilivágurin, nervamedisinið, hevði, í staðin fyri um tað góða, hann gjørdi.

IKKI NÝTT

So evnið í Løstum er als ikki nýtt og enn minni ókent.

Men her er tað viðgjørt á ein betri hátt enn ofta er gjørt.

Eitt tungt evni viðgjørt við lættleika.

Tí her eru ikki bara neyð og elendigheit. Her er eisini humor. Og hann ger munin.

Eingin grátusurran, sum annars er vanlig í slíkum verkum um sjúkur.

Bárður tók stig til hesa verkætlan, tá hann frætti, at gamli skúlafelagin, Barbara, var vorðin sjúk, sálarsjúk.

Vit ivast onga løtu í, at hvørt orð í leikinum er satt. Hvør gerð er sonn. Veruleikin er sum oftast, eisini í hesum førinum, verri enn hugflogið.

Sannleiki og veruleiki saman eru sterkir, sera sterkir.

Erligt út í æsir og sera sannførandi. Tú tekur tey fyri fult.

Og teimingin er alla tíðina knívskørp. Tann heiðurin eigur leikstjórin.

TVÆR LAGNUR

Tvær lagnur. Tey siga sína søgu frá barnaárunum, tannárunum, til nú, tey eru vorðin tilkomin – og sjúk.

Tey siga hana bart út, balla einki inn. Og her eru nógvar góðar søgur.

Barndómurin, ungdómurin og so tey vaksnu árini, tá sálin fer í spønir. Tá koma løstirnir.

Løstir eru ein sakligur leikur. Hann er stillførur, hóast Bárður einaferð ella tvær ferðir er, sum vit kenna hann, øgiligur.

Hon málar veggin bláan. Hví ikki grønan? Grønt er litur vónarinnar. Men blátt ímyndar støðufesti. Og er tað ikki betri enn bara vón?

Leikurin endar tó við vónini.

Myndin við ísinum, sum brotnar – hann hevur annars hildið so leingi, í so nógv ár – er framúr góð. Tjums, pums niður í kolasvart dýpi undir kritahvíta ísinum.

Men ikki botnleyst dýpi. Tey vóru jú har, á pallinum í Norðurlandahúsinum – frísk.

Sjúkur í níggju mánaðir, níggju mánaðir. Tað er ein endurføðing, tá hann verður friskur.

Og hoyrdi eg hana siga, at livet er et job?

VIÐLEIKARAR

Fimm viðleikarar eru, spæla bæði sjúklingar og læknar til dømis.

Andreas Samuelsen, Bjørg Clementsen, Gunnvá Winter, Monika Hjelm Joensen og Rebekka Rafael.

Tey eru eitt frálíkt ískoyti alla tíðina. Og hatta við kuffertunum er snilt. Tey eru ikki tóm og tí ikki ífylla.

Og eingin onnur ífylla er ella uttanumtos og órógv í pallmyndini. Hon er sera einføld, nøkur borð, nakrir stólar, ein súkkla. Meira krevst ikki.

Tilvildarliga gongdin hjá viðleikarunum á pallinum, gólvinum, uttan mál og mið, ímyndar ruðuleikan í sálini.

Og klæðini hjá teimum øllum sjey á pallinum eru at kalla litleys. Sjúkrahúsklæði.

Men ein høvuðsleikari er aftrat, sum William Soo Joensen gjørdi.

Tað er snøgt sagt frálíkt, er alla [...] við í leikinum. Undistrikar, undirbyg[...] styrkir.

STÓRUR OG STÓRUR

Eitt havi eg hug at siga nøkur orð u[...]

Salurin í Norðurlandahúsinum e[...] stórur til slíkan leik.

Eg sat mitt í salinum. Hoyrnin er[...] tað eg veit. Men eg noyddist at hug[...] meg viðhvørt fyri at hoyra tað, sum [...] søgdu, serliga Barbara.

Hvussu við teimum, sum sótu a[...]

Mikrofonir vóru har. Tær vóru b[...] viðhvørt.

Vit hava sæð sjónleik, har leika[...] hava mikrofon, sum eru spentar á [...] headsett. Hóast sjónleikur og mik[...] ikki hóska saman. Men viðhvørt e[...] neyðugar, mikrofonirnar.

Men so er tað hatta við pallinu[...] Eingin pallur er so stórur og góðu[...] tann í Norðurlandahúsinum. Og t[...] hann heilt út í hvørt horn. So mik[...]

Løstir vóru bara spældir triggj[...] Norðurlandahúsinum.

Veit ikki, men kanska verður [...] spældur onkra aðra staðni.

Tí hann er sannliga viðkomar[...] einum landi, har sum annar hvør[...] vøggu í grøv, hevur ilt í sálini.

42 VIKUSKIFTI

SOSIALURIN 7. JU[...]

ALTJÓÐA SÁLARHEILSUDAGUR 2024

Á hvørjum ári hátíðarheldur Sinnisbati altjóða sálarheilsudagin 10. oktobur. Á altjóða sálarheilsu-degnum 2024 varpaðu vit ljós á stigma og fordómar. Hóast økt uppmerksemi seinastu árini er stigma enn knýtt at sálarsjúku og -líðing. Hetta viðvirkar til forðingar í mun til hjálp, viðurkenning og luttøku í samfelagnum. Á sálarheilsudegnum 2024 kannaðu vit, hvussu vit saman kunnu bróta niður stigma og fordómar.

Til høvið fingu vit vitjan av aktuella og virðislønta høvindinum Annu Rieder. Anna Rieder er útbúgvin frá Rithøvundaskúlanum í Keypmannahavn, og hevur m.a útgivið tvær bøkur, ið viðgera royndirnar hjá henni og øðrum við psykiatriini. Hon er í løtuni aktuell við bókini 'Smerte-hjerte – Kontinuitetsnotat', ið er skrivað saman við psykiatara og yvirlækna Birgit Bundesen. Tað eru yrkingar um, hvat tað vil siga at vera ein partur av psykiatriini.

Á skránni var eisini ein beinleiðis upptøka av sendingini 'Nert ikki við'. Vit kenna sendingina frá KVF, ið nemur við evni, ið vit vanliga ikki nerta við innan sálarheilsuøkið í Føroyum - á sálarheilsudegnum 2024 var einki undantak. Vertirnir, Bjørt Lind og Anna Joensen-Næs viðgjørdu stigma og fordómar og tað at vera tilknýtt psykiatriini. Gestir vóru Anna Kristina Niclasen við fakligum sjónarmiðið og Bjørt Ellindsdóttir Frýdal við persónligum sjónarmiði.

Umframt hetta framførdi Jóannes Joensen, eisini kendur sum Bass Elvis, og ársins sálarheilsuvirðisløn varð handað.

Ársins sálarheilsuvirðisløn 2024

Sinnisbati handar á hvørjum ári eina sálarheilsuvirðisløn. Endamálið við virðislønini er at heiðra ein ella fleiri, sum hava varpað ljós á sálarheilsu. Fólk, sum hava gjørt eitt serliga gott arbeiði og/ella átak fyri at betra um korini hjá fólki við sálarsjúku og avvarðandi teirra. Tað hevur staðið øllum í boði at senda inn uppskot, og tað er ein óheft dómsnevnd, sum tekur avgerð.

Lív Egholm og Óluva Poulsen

Á Psykiatriska deplinum á Landssjúkrahúsinum starvast fleiri dugnalig fólk, ið veruliga brenna fyri teirra yrkjum. Gerandishetjur, sum hava so stóra ávirkan á gerandisdagin og lívið hjá nógvum fólkum.

Við sálarheilsuvirðislønini 2024 ynskja vit at heiðra Lív Egholm og Óluvu Poulsen, sum í mong ár hava starvast á Psykiatriska deplinum og hava uppiborðið eina viðurkenning fyri teirra góða arbeiði. Lív hevur seinastu 14 árini arbeitt sum fysioterapeutur og Óluva seinastu 24 árini sum sjúkrarøktarfrøðingur. Tær eru nærlagdar, róligar og hava báðar ein serligan eginleika at síggja heila menniskjað og knýta sambond.

"Eg haldi, at starvsfólk á psykiatriska deplinum mangla viðurkenning. Har eru summi, sum liva og anda fyri sítt starv: at hjálpa okkum, sum stríðast!"

"Óluva er einki minni enn fantastisk. Hon hevur uppiborið eina viðurkenning. Hon er sera nærløgd og umfevnandi, hevur eitt vinarligt og positivt lyndi. Hon dugir sum fá at fáa tað besta fram í sínum medmenniskjum. Óluva leggur nógva orku í at røkka á mál í arbeiðinum."

"Lív er sum menniskja heilt ótrúliga nærverandi, og eg má siga, at tað er ein heilt ótrúlig gáva aftaná so nógv ár í sama yrki. Lív er ikki bert fysioterapeutur, hon er tín vinur. Hon lurtar, vísir samkenslu og er har fyri teg. Og eg veit, at hon eigur lívið í fleiri av okkum, sum liva við at vera sálarliga avbjóðað."

Sinnisbati ynskir Óluvu og Lív hjartaliga til lukku við virðislønini og takkar tykkum hjartaliga fyri, at tit hvønn dag stríðast fyri at gera ein mun í lívinum hjá teimum, ið stríðast sálarliga.

UNDURFULLIR HEILAR

'Undurfullir heilar' er heitið á nýggjari, upplýsandi barnabók, ið fagnar ymiskleika og lærir lesaran at fevna um undurfullar munir í okkara heilum. Hvør heili er øðrvísi enn allir aðrir heilar, og fyri at vísa á, hvussu ymiskir heilar eru, hevur Louise Gooding skrivað hesa upplýsandi og inkluderandi innleiðing í neurodiversitet fyri børn. Bókin greiðir m.a. frá, hvussu heilin er settur saman, og lýsir autismu, ADHD, OCD, angist, orðblindni og mangt annað á lættlesiligan og lærurikan hátt.

'Undurfullir heilar' kom út í novembur 2024 og Bókadeild Føroya Lærarafelags hevur útgivið bókina í samstarvi við Sinnisbata. Beinir Bergsson týddi bókina úr enskum. Vit eru sera fegin um at kunna stuðla hesi bók, og vóna, at hon kann vera við til at basa stereotypum við at varpa ljós á fjølbroytni og allar teir ymisku førleikarnar vit mennsikju hava. Samstarvið hevði ikki borið til uttan stuðul frá Team Rynkeby. Hetta eru vit sera takksom fyri.

FYRSTA KÆRLEIKSKÚLAN

Kærleikskúlan er eitt serligt listarligt átak, har Dugni saman við umboði fyri Listasavn Føroya og landsstýrisfólkinum í Mentamálum velur eitt av Føroya mætastu listafólkum at sniðgeva kúluna. Á hátíðarløtu í Listasavn Føroya tann 26. Novembur 2024 varð nýggja kærleikskúlan hjá Duga avdúkað. Tað er Torbjørn Olsen, sum hevur sniðgivið kúluna hesuferð.

Sum siður er, verður serligur heiður sýndur einum persóni ella felagsskapi, sum fær fyrstu Kærleiks-kúluna. Tað er stýrið fyri Dugna, sum velur, og hesin persónur/felagsskapur skal á onkran hátt hava verið við til at betra umstøðurnar hjá fólki við skerdum førleikum og hava víst serligt framfýsni og áræði, sum ávirkar virkisøkið hjá Dugna. Í 2024 valdi Dugni at heiðra Sinnisbata.

Vit í Sinnisbati eru sera fegin um hendan heiður og takka Dugna fyri tykkara megnar arbeiði.

BARNAVERKÆTLANIN

Í samband við at Barna- og útbúgvingarmálaráðið bleiv skipað í desembur 2022, hevur landsstýrismaðurin í barna- og útbúgvingarmálum tikið stig til eina barnaverkætlan. Tað er eitt breitt samstarv millum Barna- og útbúgvingarmálaráðið Heilsumálaráðið, Almanna- og mentamálaráðið, Løgmálaráðið og Kommunufelagið. Høvuðsmálið er at laga niður forðingar, sum kunnu vera millum ymsu skipanirnar, tá tørvur er á at tryggja sameindar og samskipaðar tænastur til børn og ung, at seta barnið í fremstu røð og at virka í felag fyri hesum.

Í hesum sambandi hevur Sinnisbati luttikið í fleiri smærri verkætlanum og arbeiðsbólkum í Barnaverkætlanini á heysti 2024. Umboð frá Sinnisbata hava luttikið í arbeiðsbólki at skipa fleiri lággottartilboð til børn og ung í Føroyum, í arbeiðsbólki at gera eina felags hjálparlinju og í arbeiðsbólki at víðka skipanina "Tann góða tilgongdin". Vit eru fegin um, at landsstýrið hevur sett gongd á hetta týdningarmikla arbeiðið, og at Sinnisbati fær møguleika at geva sítt íkast.

HEADSPACE

Sinnisbati hevur í longri tíð havt eitt ynski um at seta eina føroyska Headspacemiðstøð á stovn í Føroyum. Headspace er eitt fyribyrgjandi og heilsufremjandi lágottartilboð kent úr norðurlondum. Sinnisbati hevur í 2024 sett Berit Unn Petersen sum verkætlanarleiðara at arbeiða við Headspaceverkætlanini burturav.

Í novembur 2024 vóru umboð úr Sinnisbata og Sinnisbata Ung á norðurlendskari Headspace ráðstevnu í Keypmannahavn. Yvirskriftin á ráðstevnuni var "Lets invest in youth mental health", har dentur serliga var lagdur á fígging, og hvussu vit gera íløgur í sálarheilsuna hjá ungum. Tað var eisini skipað fyri verkstovum og paneli fyri ung, har umboð úr Sinnisbata Ung luttóku. Vit fingu nógvan íblástur á ráðstevnuni, sum vit arbeiða víðari við í 2025.

HOYRINGAR OG TILMÆLI

Ein partur av arbeiðinum hjá Sinnisbata er at vera hoyringspartur í viðkomandi málum og skriva tilmæli.

Tilmæli um nýggjan heilsupolitik fyri Føroyar 2025-2035

Landsstýrið hevur gjørt av at orða ein heildar-politikk fyri alt heilsuøkið. Í hesum sambandi varð Sinnisbati boðið til hoyringsfund í Heilsu-málaráðnum og at koma við tilmælum til ein nýggjan heilsupolitikk. Sinnisbati legði dent á, at vit ynskja, at tað verður gjørd ein ítøkilig ætlan fyri, hvussu sálarheilsu- og psykiatriskaøkið skal styrkjast og uppraðfestast komandi árini. Átøkini í Heildarætlanini fyri sálarliga heilsu í Føroyum eiga at vera sett í verk. Fleiri átrokandi avbjóðingar eiga at vera raðfestar komandi árini. Eitt nú eiga vit at styrkja Psykiatriska depilin, Stytta bíðilistarnar til útgreining og økja um møguleikarnar fyri eftirfylgjandi viðgerð. Størri dentur eigur eisini at verða lagdur á fyribyrging og fleiri fjølbroytt lágottartilboð. Vit eiga eisini at betra um bústaðarmøguleikarnar fyri bæði yngri og eldri, seta í verk fleiri virknis- og arbeiðsfremjandi tilboð og styrkja endurvenjingina.

Viðmerkingar til Løgtingslóg um at skipa heilsutænastur í nærumhvørvinum hjá borgarunum

Í septembur 2024 fekk Sinnisbati uppskot til nýggja lóg um at skipa heilsutænastur í nærumhvørvinum hjá borgarunum til ummælis frá Heilsumála-ráðnum. Útgangsstøðið fyri lógini er at víðka og menna kommunulæknaskipanina til eina heilsutænastu við heilsumiðstøðum skipað í øki um alt landið. Sinnisbati tekur undir við uppskotinum, tí hetta er eitt stig fram ímóti at skapa betri og javnari atgongd til heilsutænastur í nærumhvørvinum, sum er til gagns fyri okkara limir. Sinnisbati gjørdi greitt í viðmerkingunum, hvussu týdningarmikið tað er at styrkja og raðfesta fleiri tænastur og tilboð til fólk við sálarligum avbjóðingum í primera heilsugeiranum, sum ein lið at javnseta sálarliga og likamliga heilsu.

Viðmerkingar til uppskot um fíggjarligt ískoyti til persónar 0-25 ár til sálarfrøðiliga viðgerð

Tann 21. novembur varð Sinnisbati kallað inn til fundar í Trivnaðarnevndini at umrøða uppskotið hjá Miðflokkinum um fíggjarligt ískoyti til persónar 0-25 ár til sálarfrøðiliga viðgerð. Á fundinum gjørdi Sinnisbati m.a greitt, at vit sum heild eru jalig um, at mann ynskir at víðka møguleikarnar til at fáa ókeypis sálarliga hjálp, men at vit stórliga ivast í, um hetta uppskotið er rætti mátin at gera tað á. Nógvir av trupulleikunum um mistrivna, vit síggja í dag, eru kollektivir trupulleikar, og tí mugu eisini kollektivar loysnir til. Vit mugu styrkja dagstovnarnar, skúlarnar og rammurnar, sum barnið ferðast í, tí trupulleikarnir eru ofta kompleksir og víðfevndir og kunnu ikki loysast við at bara senda barnið til sálarfrøðing. Tá kunnu vit koma at signalera, at tað er barnið, sum er trupulleikin - Vit mugu hyggja eftir strukturunum í samfelagnum og finna rótina til mistrivnað

FRAMYVIR

Samanumtikið hevur 2024 verið eitt virkið ár hjá Sinnisbata. Fleiri spennandi verkætlanir eru í gerð og fara í gongd í 2025. Í 2025 fer Sinnisbati serliga at arbeiða við at gera eina strategi fyri næstu árini, og til hetta fáa limirnir í Sinnisbata eisini møguleika at koma við sínum íkasti. Í samband við strategiina fara vit at eftirmeta okkara kjatt-ráðgeving og tilboð annars í felagnum. Í 2025 er ætlanin at enduruppseta Løstir og fara á ferð við leikinum runt í Føroyum, soleiðis at fleiri fáa møguleika at síggja leikin.

Vit gleða okkum til enn eitt virkið nevndarár saman við okkara limum, stuðlum og samstarvsfeløgum.

Sinnisbati

c/o MEGD, Íslandsvegur 10C

FO-100 Tórshavn

Tlf: + 298 597913

Teldupostur: sinnisbati@sinnisbati.fo

www.sinnisbati.fo