HEILSU- OG INNLENDISMÁLARÁÐIÐ

Heildarætlan fyri sálarliga heilsu í Føroyum

Á Altjóða Sálarheilsudegnum 10. oktober 2018

INNIHALD

Formæli 2

1 Inngangur 3

1.1 Arbeiðssetningur 3

1.2 Arbeiðsbólkurin 4

1.3 Fimm átaksøkir fyri viðgerð og tænastur til fólk við sálarligum avbjóðingum 5

2 Kapittul Avstigmatisering av sálarligum avbjóðingum 11

2.1 Bygnaðarlig diskrimineringin skal burturbeinast 12

3 Kapittul Sálarlig heilsufremjan 14

3.1 Leggja dent á tað, sum fremur heilsuna 14

3.2 Týðandi at sleppa at vera virkin 16

3.3 Fáa til vega og skipa vitanina um sálarheilsu 17

4 Kapittul Børnini skulu hava bestu fortreytir fyri góðari sálarheilsu 18

4.1 Grundarlagið leggjast í viðgongutíðini 18

4.2 Hjálpa foreldrum at vera foreldur 19

4.3 Atkomulig faklig ráðgeving til børn og ung í fólkaskúlanum og á miðnámi 20

4.4 Barna- og ungdómspsykiatriin betri karmar 22

4.5 Børn skulu ikki vera innløgd saman við vaksnum 24

5 Kapittul Skjót atkomulig viðgerðartilboð og tænasta til vaksin 26

5.1 Ókeypis atgongd til sálarfrøðiliga viðgerð 26

5.2 Sálarfrøðilig viðgerð á heilsudeplum 27

6 Kapittul Menning av viðgerðartilboðum og tænastum til vaksin við svárum sálarligum avbjóðingum 29

6.1 Tørvur á munandi fleiri bústøðum 29

6.2 Skjótar og dygdargóðar viðgerðir og tænastur til øll, ið hava tørv 30

6.3 Rehabilitering og Recovery 31

6.4 Nýtsla av turvelvandi og aðrar sálarsjúkur 32

6.5 Rættarpsykiatri og oligofrenipsykiatri 32

6.6 Lóggávan á psykiatriska økinum 33

7 Kapittul Samskipan av tilboðum til børn og vaksin við sálarligum avbjóðingum 34

7.1 Byggja á royndirnar við Tí góðu tilgongdini 34

8 Kapittul Støðulýsing av tænastunum í psykiatriini í dag 36

8.1 Sjúkrahúspsykiatri 36

8.2 Sosialpsykiatri 37

8.3 Sálarheilsa á breddan í øllum geirum 37

FORMÆLI

"Øllum borgarum skulu tryggjast javnrættindi. Hvør einstakur skal eiga møguleikan at smíða sær eitt eydnuríkt lív eftir egnum huga og evnum og at taka lut og ábyrgd í samfelagnum".

Á hesa súlu skipaðu Tjóðveldi, Javnaðarflokkin og Framsókn samgongu fyri góðum trimum árum síðani.

Ein fortreyt fyri hesum er at vinna føroyingum javnbjóðis rættindi til heilsu uttan mun til landafrøði, støddina á pengapunginum ella hvørjar heilsutrupulleikar, tú stríðist við. Eitt mál, sum eisini Heimsheilsustovnurin hevur sett ovast á dagsskrá.

Við hesum skilt, at øllum skulu vera somu tænastum í boði. Solidaritetur er lyklaorðið, men í hesum liggur eisini at tryggja at sama virðing er um allar sjúkur.

Í hesum høpi er tað sera álvarsligt, at menniskju við sálarligum avbjóðingum í miðal kunnu vænta at liva 20 ár styttri enn onnur í samfelagnum. Orsøkirnar eru fleiri og samansettar, men samanumtikið er talan um ein munandi ójavna, ið vit sum samfelag ikki eiga at góðtaka.

At hjálpa teimum, ið stríðast við sálarsjúku er ein felags samfelagsuppgáva, sum fevnir um alt frá viðgerð til arbeiðslívið, útbúgving, fíggjarliga stuðul, námsfrøði, bústaðarmøguleikar og mangt annað.

Mongu átøkini í ymsu geirunum seinnu árini eru eisini prógv um, at vit eru nógv, ið vilja gera batar fyri fólk við sálarligum avbjóðingum. Í øllum liðum, so at siga, gera fólk mun til frama fyri sálarheilsuna hjá føroyingum.

Eg gleðist um hesa gongd, men eri eisini greið yvir, at neyðugt er við fleiri átøkum, um vit skulu røkka málinum um javnbjóðis rættindi. Í hesari heildarætlan verður víst á 39 tilmælir, ið skulu vera við at flyta okkum fram á leið.

Sirið Stenberg, landsstýriskvinna í heilsu- og innlendismálum

1 INNGANGUR

Tað er okkara mál og ynski, at enn fleiri føroyingar skulu hava góða sálarliga heilsu og trívast í gerandisdegnum. Samstundis mugu vit bera soleiðis í bandi, at vit við røttu átøkunum til røttu tíð kunna hjálpa teimum, ið hava hjálp fyri neyðini, áðrenn avbjóðingarnar menna seg til álvarsliga sálarliga sjúku. Fyri tey, ið hava brúk fyri viðgerð ella aðrari tænastu, skal henda vera atkomulig, dygdargóð og samskipað.

Henda heildarætlan snýr seg ikki bert um siðbundnu psykiatriina, men um sálarliga heilsu í breiðum týdningi. Sálarheilsa merkir ofta á mannamunni tað sama, sum sálarsjúka ella sálarlig líðing. Í hesari heildarætlan fevnir hugtakið víða, og verður tað millum annað brúkt við merkingini "góð sálarlig heilsa". Vit eiga tí øll at geva sálarligu heilsuni gætur og hava sjóneykuna á tey viðurskifti, ið fremja hesa.

Tosað vit um sálarliga heilsu í breiðum týdningi, er eyðsæð, at hetta ikki er ein uppgáva, sum heilsuverkið kann ella skal lyfta einsamalt. Skúlar, dagstovnar, ellisheim, sjálvboðin, ítróttarfeløg og mong onnur eru við longu í dag og kunnu gera enn meira. Tað er neyðugt við átøkum tvørtur um geirar og tvørtur um fakmørk. Sálarlig heilsa er ein uppgáva fyri okkum øll og allar geirar.

Uppgávan er eisini stór. Nógvir føroyingar verða raktir av sálarsjúku, sum kann hava álvarsligar avleiðingar fyri tann einstaka og teirra avvarðandi. Metingar úr okkara grannalondum siga, at millum ein triðing og helvtina av okkum øllum fara at verða rakt av sálarligari sjúku á okkara lívsleið. Angist og tunglyndi koma oftast fyri, og metingar úr Noreg siga, at umleið 30 prosent hava ella koma at fáa angist eina ferð í lívinum.

Tíbetur kunnu mong gerast heilt ella lutvíst frísk eftir sálarsjúku – eisini tá talan er um álvarsliga sjúku.

Men hóast stóra menning og nýggj frambrot eru framd í viðgerðini av sálarsjúkum, er støðan framvegis tann, at sálarsjúk í miðal liva millum 15 og 20 ár styttri enn onnur.

Í heildarætlanini um sálarliga heilsu frá 2013 vísur Heimsheilsustovnurin WHO á, at tey við álvarsligum sálarsjúkum, sum eitt nú skitsofreni og ógvusligum tunglyndi, hava millum 40% til 60% størri møguleika fyri at doyggja fyrr enn onnur.

Heimsheilsustovnurin vísir somuleiðis á, at sálarsjúkur verða størstu sjúkubyrðar í heiminum í 2030, frammanfyri krabbamein. Størstu samfelagsligu kostnaðir av sálarsjúkum eru tó ikki sjálvar viðgerðirnar. Høvuðsparturin av útreiðslunum fevna um fyritíðarpensjón, drúgvar sjúkrameldingar og niðursett arbeiðsevni hjá tí einstaka. Tað verður mett, at sálarligir trupulleikar eru orsøkir til 50 prosent av øllum langtíðar sjúkrameldingum og knappliga helmingin av øllum fyritíðarpensjónum.

Eingin orsøk er at halda, at støðan er nógv øðrvísi í Føroyum. Tær kanningar, sum gjørdar eru benda á, at mynstrið er nakað tað sama hjá okkum. Í øllum førum eru sálarsjúkur eisini ein stór og týðandi avbjóðing í Føroyum og ein avbjóðing, sum politiska skipanin tekur í álvara.

Landsstýrið við landsstýriskvinnuni í heilsumálum, Sirið Stenberg á odda hevur sett sær fyri at royna at steðga hesari gongd. Skal tað eydnast, er tað av stórum týdningi, at alt samfelagið, samskipað og samstundis, arbeiðir fyri at fremja sálarheilsuna hjá øllum borgarum. Við hesum í huga varð settur ein arbeiðsbólkur við umboðum tvørtur um geirar og fakmørk til at gera hesa heildarætlan fyri sálarliga heilsu.

1.1 ARBEIÐSSETNINGUR

Høvuðsuppgávan hjá tvørfakliga arbeiðsbólkinum var at gera eina heildarætlan við ítøkiligum tilmælum um átøk at fremja á økinum komandi árini. Arbeiðsbólkurin skuldi í heildarætlanini millum annað viðgera hesar spurningar:

14 ár eru liðin síðani Álitið um Heildarpsykiatri varð latið táverandi landsstýri, síðani er eingin heildarlýsing gjørd fyri økið. Neyðugt er at fáa gjørt eina støðulýsing fyri psykiatri í Føroyum innan ymsu geirarnar, sum veita viðgerð og tænastur á økinum. Ein partur av hesum er at lýsa og meta um menningina síðani 2002 við støðu í ætlanunum, sum vórðu settar út í kortið í Álitinum um Heildarpsykiatri.

Meta um møguleikarnar fyri og at gera tilmæli um, at tað við røttum tilboðum til rættu tíð ber til, at

- fyribyrgja sálarsjúku betur – her undir at breiða út kunnleika um sálarsjúku, og at burturbeina stigmatisering,
- at finna sálarsjúku tíðliga, til tess at fyribyrgja, at sjúka versnar og
- at menna tænastur, ið fremja møguleikarnar hjá tí einstaka at endurmenna, koma seg og virka í gerandisdegnum aftur – her undir at koma aftur í arbeiði ella útbúgving.

Meta um møguleikarnar fyri at menna dygdina í viðgerðini og tænastuni annars, bæði til børn, vaksin og eldri - við atliti til landafrøði og møguleikarnar fyri at tryggja dygdargóða viðgerð, uttan mun til, hvar í landinum talan er um - og at gera tilmæli um hetta.

Gera uppskot um bygnað, sum fremur tilmælini, sum arbeiðsbólkurin kemur fram til omanfyri.

1.2 Arbeiðsbólkurin

Í arbeiðsbólkinum hava sitið umboð fyri Landssjúkrahúsið (Psykiatriska depilin), Gigni, Almannaverkið (Trivnaðartænastan) og Sernám. Umboð fyri Sinnisbata, Kommunufelagið, Kommunulæknafelag Føroya og fyri Felagið Føroyskir Sálarfrøðingar.

Harumframt valdu Heilsu- og innlendismálaráðið, Almannamálaráðið og Mentamálaráðið eitt umboð hvør í arbeiðsbólkin. Landssjúkrahúsið átti formannin í arbeiðsbólkinum.

Settur varð somuleiðis ein stýrisbólkur við umboðum fyri Heilsu- og innlendismálaráðnum, Almannamálaráðnum, Mentamálaráðnum og Landssjúkrahúsinum. Heilsu- og innlendismálaráðið átti formannin.

- Tormóður Stórá, Landssjúkrahúsið, formaður
- Doris Bjarkhamar, Almannamálaráðið
- Frida Poulsen, Mentamálaráðið
- Sólrun Foldbo, Gigni
- Annika Helgadóttir Davidsen, Sernám
- Elsebeth Sanna á Krákusteini, Almannaverkið
- Róa Midjord, Sinnisbati
- Oddbjørg Balle, Kommunufelagið
- Suni Poulsen, Felagið Føroyskir Sálarfrøðingar
- Marjus Dam, Kommunulæknafelag Føroya
- Fróði Jacobsen, Heilsu- og innlendismálaráðið

1.3 Fimm átaksøkir fyri viðgerð og tænastur til fólk við sálarligum avbjóðingum

Arbeiðsbólkurin er av teirri fatan, at stór menning hevur verið í Føroyum svarandi til tær viðgerðir og tænastur, sum tað almenna veitir teimum, ið stríðast við sálarligar avbjóðingar. Arbeiðsbólkurin hevur í arbeiðinum við hesari heildarætlan lýst verandi tilboð og skift orð um, hvørjar tær størstu avbjóðingarnar eru á økinum í dag. Ein stuttur samandráttur av støðulýsingini er í kapitli 8. Lýsingin og orðaskiftið er grundarlag fyri teimum 39 tilmælunum, sum víst verða til í hesum skjalinum.

Arbeiðsbólkurin heldur, at vit framvegis eiga at seta okkum framsøkin mál í arbeiðinum fyri sálarheilsuna hjá føroyingum. Vit eiga at kunna bøta um viðurskiftini á øllum økjum, stigvíst og miðvíst. Í hesari heildarætlan hava vit býtt átaksøkini í fimm. Tey eru:

- Avstigmatisering av sálarligum avbjóðingum
- Sálarlig heilsufremjan
- Børn skulu hava bestu fortreytir fyri góðari sálarheilsu
- Skjót atkomulig viðgerðartilboð og tænastur til vaksin
- Samskipan av tænastum til børn og vaksin við sálarligum avbjóðingum

Stórur dentur verður lagdur á týdningin av tí fremjandi og fyribyrgjandi arbeiðinum. Umboð í arbeiðsbólkinum og fólk, ið virka í skipanini, hava við einum munni víst á, at neyðugt er at gera meira – og fyrri. Bæði barnaverndartænasturnar og Almannaverkið vísa á ein vøkstur í tørvinum á tilboðum til børn og ung, sum stríðast við sálarligar avbjóðingar og í psykiatriini hevur verið ein vøkstur í ávísingum til útgreiningar og viðgerð millum bæði ung og vaksin. Nógv av hesum fáa ikki nøktandi hjálp við tí hóttandi avleiðing, at tey gerast álvarsliga sjúk.

Tí hevur arbeiðsbólkurin mett tað verða neyðugt at gera nógv burturúr hesum partinum. Málið er at lofta fleiri menniskjum fyrri, so avleiðingarnar gerast minni fyri hin einstaka, familjurnar og samfelagið. Í hesum sambandi metir arbeiðsbólkurin, at vit hava skipanir, sum eru lætt atkomuligar. Her verður millum annað hugsað í mun til landafrøði og kostnað.

Serligt fokus er á børnini í hesum sambandi. Vit mugu skapa umstøður sum tryggja, at børnini kunnu vaksa upp í sálarheilsugóðum umhvørvi. Arbeiðsbólkurin mælir tí til, at vit skulu hava góðar skipanir, har gerandisdagurin hjá børnum er tryggur, bæði í familjuni, dagstovni og skúla.

Í hesum sambandi hevur arbeiðsbólkurin gjørt tilmælir um, at nakrar av verandi skipanum verða styrktar og viðhvørt fjøltáttaðar, heldur enn at seta á stovn nýggjar skipanir á einum øki, ið frammanundan er trupult at fáa samskipað.

Arbeiðsbólkurin hevur mett tað verða týðandi at vísa á, at sálarligar sjúkur eiga at verða javnsettar við likamligar sjúkur á øllum mótum. Fleiri dømir eru um hetta í heildarætlanini, eitt nú tilmælið um, at sálarfrøðilig viðgerð, sum frá líður, eigur at vera ókeypis eins og viðgerð fyri likamligar heilsutænastur eru ókeypis.

Somuleiðis er eitt av stavnhaldinum hjá arbeiðsbólkinum, at tær tænastur, har tað letur seg gera, skulu í mestan mun veitast so tætt gerandislívinum hjá teimum borgarum, sum hava sálarligar avbjóðingar. Í mun til viðgerðir, so eiga viðgerðartilboðini at verða styrkt úti í økjunum. Óivað kunnu nøkur viðgerðartilboð flytast av sjúkrahúsinum út í primera geiran, um ætlanirnar við heilsudeplum verður veruleiki. Økispsykiatri er eitt dømi um eina góða gongd, og aðrar líknandi royndir við útgangandi toymum er ein gongd leið. Men eisini tær námsfrøðiligar tænasturnar og sosialu tilboðini mugu styrkjast fyri at geva bestu møguleikar fyri menning og trivnaði.

Hetta krevur millum annað, at bústaðarviðurskiftini hjá fólki við sálarligum avbjóðingum betrast. Stórur tørvur er á bústøðum og mælir arbeiðsbólkurin til, at vit fáa til vega fleiri íbúðir, har fólk við sálarsjúkum fáa hjálp inn í heimið.

TILMÆLIR

Arbeiðsbólkurin hevur gjørt samanlagt 39 tilmælir skift á fimm høvuðsøkir. Tað er ilt at gera veruligar metingar um fíggjarligu avleiðingarnar av ymsu tilmælunum, men samanumtikið krevja flest øll eina fíggjarliga raðfesting í fyrstu syftu. Í fleiri førum er talan um skipanarligar broytingar, har væntast kann, at virksemið flytur í annan geira ella at arbeiðshátturin innanhýsis verður broyttur. Eisini hesar krevja raðfesting at byrja við, men kunnu sum frá líður hava við sær færri útreiðslur.

2 KAPITTUL AVSTIGMATISERING AV SÁLARLIGUM AVBJÓÐINGUM		
Javnstilla tænastuna til fólk við sálarligum sjúkum við tænastuna til likamligar sjúkur	Tænastan at veita hjálp heima og bú- og stovnspláss til fólk við sálarligum sjúkum, verður javnstillað við tænastuna til fólk við likamligum sjúkum., og eigur tænastan at verða veitt í sama geira. Soleiðis ber til at tryggja, at fólk við sálarsjúkum fáa eins tilboð til hjálp heima, sum fólk við likamligum sjúkum.	Eingin meting. Hevur við sær meirkostnað
Halda á við samanleggingini av somatikk og psykiatri	Landafrøðiliga samanleggingin av sjúkrahúsviðgerð av likamligum og sálarligum sjúkum, sum er í gongd, eigur at halda fram og verða útbygd á øllum sjúkrahúsunum.	Kann fremjast uttan meirkostnað
Læknavaktin 1870 veita hjálp til tey, sum brádliga gerast álvarsliga illa fyri sálarliga	Læknavaktin 1870 skal eisini taka sær av teimum, sum brádliga gerast álvarsliga illa fyri sálarliga. Til tess krevst starvsfólk við neyðugum førleikum knýtt at Læknavaktini at handfara sálarligar bráðstøður og til at veita telefonráðgeving.	Krevur førleikamenning. 200.000 krónur.

3 KAPITTUL SÁLARLIG HEILSUFREMJAN		
Sálarheilsa, ein javnbjóðis partur av fólkaheilsuarbeiðinum	Sálarheilsa skal vera ein javnbjóðis partur av bæði fólkaheilsuarbeiðinum bæði í lands- og kommunalpolitikki. Kropslig og sálarlig heilsa skal síggjast í einum samanhangi, og barnagarðar, skúlar, arbeiðspláss, frítíðartilboð og lokalu umhvørvini skulu vera heilsufremjandi.	Kann fremjast uttan meirkostnað
ABC-verkætlanin eigur at verða styrkt	Fólkaheilsuráðið eigur at halda fram við og styrkja ABC-verkætlanini, sum nú veruliga hevur fingið flog. Kommunur hava í vár skipað fyri fleiri átøkum fyri sálarligu heilsuna.	Kann fremjast uttan meirkostnað
Varpa ljós á heilsugóðan kost og rørslu	Fólkaheilsuráðið eigur at halda fram við at varpa ljós á týdningin av heilsugóðum kosti og rørslu og vísa á tey jaligu árinini, sum kostur og rørsla hava á sálarligu heilsuna.	Kann fremjast uttan meirkostnað
Grønar gøtur og náttúruupplivingar í nærumhvørvinum	Kommunurnar kunnu gera uppaftur meira fyri at skapa góðar karmar til fólk, fyri at fáa tey at røra seg meira. Ikki øll hætta sær ella hava orku at ganga í haganum, og tí eigur at verða hugsað um grønar gøtur og náttúruupplivingar, har tey búgva.	Eingin meting

Styrkja arbeiðið at fáa fólk við skerdum førleika út á arbeiðsmarknaðin	Fólk við sálarligum avbjóðingum skulu hava góðar møguleikar at luttaka á arbeiðsmarknaðinum. Hetta skal gerast í einum tøttum samstarvi millum heilsu- og almannaverk, og arbeiðsgevararnar. Ítøkiliga mælir arbeiðsbólkurin til, at nokk av tilfeingi er til arbeiðið at fáa fólk við skerdum førleika út á arbeiðsmarknaðin, umframt at sosialráðgevar verða settir í starv í heilsuverkinum tryggja borgaranum holla ráðgeving og vegleiðing.	1 mió. kr. til umleið tvey ársverk
Savna og gjøgnumganga tilfar, ið er til taks um sálarligu heilsu føroyinga	Fakfólk við servitan á økinum eigur at savna og gjøgnumganga granskingarliga tilfarið, ið longu er framleitt um sálarliga heilsu hjá føroyingum, soleiðis at verandi vitan verður gagnnýtt, og at vantandi vitan verður staðfest.	Partur av niðanfyri
Gera regluligar kanningar og greiningar	Regluligar kanningar eiga at verða gjørdar og greinaðar av sálarheilsuni hjá føroyingum – og eiga at liggja til grund fyri víðari menning, tillaging og átøkum á økinum.	Partur av rakstri
Fólkaheilsumyndugleiki sum samskipar, kannar og ger tilmæli um átøk	Tikið verður undir við ætlanunum um ein føroyskan Fólkaheilsumyndugleika. Hesin eigur at vera fleirfakligur við servitan innan sálarheilsuøkið og kann millum annað virkað sum ein samskipandi stovnur, sum fær til uppgávu at fáa til vega yvirlit, vísindaliga kanna og samskipa verandi skipanir og átøk á økinum fyri síðani at gera tilmæli um átøk.	Eingin meting. Hevur við sær meirkostnað

4 KAPITTUL BØRNINI SKULU HAVA BESTU FORTREYTIR FYRI GÓÐARI SÁLARHEILSU

Mammu- og pápa tilboð um screening í viðgongutíðini	Bæði mammur og pápar skulu fáa tilboð um at verða screenað fyri barnsburðartunglyndi í viðgongutíðini.	100.000 kr.
Heilsufrøðiligar tænastur til øll børn	Gigni eigur, sum frá líður, at varðveita sítt tilknýtið til børnini og teirra avvarðandi øll árini, frá føðing og til barnið er 18 ár.	500.000 kr. eitt ársverk
Lætt atkomulig familjuráðgeving til foreldur	Skipa eina lætt atkomuliga landsumfatandi tvørfakliga familjuráðgeving undir Gigni, sum stuðlar og hjálpir foreldrum at vera foreldur. Fakliga familjuráðgevingin skal samstarva við barnaverndartænasturnar kring landið.	500.000 kr. eitt ársverk
Námsfrøðilig ráðgeving tøk á dagstovnum	Tilboð um námsfrøðiliga ráðgeving eigur at verða tøkt á dagstovnaøkinum kring alt landið.	Eingin meting. Hevur við sær meirkostnað
Nullhugsjón, tá umræður happing	Eiga at stremba eftir eini nullhugsjón, tá talan er um happing í skúlanum. Átøk eru longu gjørd og fleiri eru í umbúna.	Kann fremjast uttan meirkostnað
Sálarfrøðiliga ráðgevingin í fólkaskúlunum styrkjast	Sálarfrøðiliga ráðgevingin til børn og ung (og avvarðandi) í fólkaskúlanum skal verða meira atkomulig. Ein háttur at røkka málinum er at knýta sálarfrøðiliga tilboðið í fólkaskúlanum at Sernámi, sum frammanundan er virkið á øllum skúlum.	Økja talið av starvsfólkum

Sálarfrøðiliga ráðgevingin á miðnámsskúlunum útbyggjast	Tann lætt atkomuliga ráðgevingin til ung á miðnámsskúla verður styrkt. Vit eiga at byggja á førleikarnar, sum longu eru við lestrarvegleiðing, fyribyrgjandi heilsutænastum og sálarfrøðiligu skipanini á miðnámi, sum við fyrimuni kann víðkast til at fevna um Fróðskaparsetrið.	Økja talið av starvsfólkum
Børn hava skjóta útgreining og tilboð um viðgerð	Børn og ung skula altíð fáa tilboð um skjóta útgreining og meting, helst innan ein mánað. Best hevði verið, um hetta varð ásett í lóg, sí eisini tilmælið aðrastaðni um viðgerðartrygd.	Eingin meting. Hevur við sær meirkostnað
Meira umfatandi viðgerðartilboð og dagtilboð til børn og ung á Psykiatriska deplinum	Viðgerðartilboðini og dagtilboðið til børn og ung á Psykiatriska deplinum verða ment og styrkt munandi, so vit hava eitt meira umfatandi útboð av tilboðum enn í dag. Samstundis metir arbeiðsbólkurin, at tað er ein gongd leið - og í samsvari við málið um, at viðgerðin í so stóran mun sum gjørligt verður veitt tætt at gerandisdegnum hjá tí einstaka.	Økja tal av starvsfólkum
Skipað samstarv skal tryggja, at viðgerðin verður veitt, har barnið er	Samstarv eigur at verða skipað millum barna- og ungdómspsykiatriina, samdøgursstovnarnar og bú- og viðgerðartilboðini soleiðis, at psykiatrisk viðgerð, í tann mun tað ber til, verður veitt, har barnið er.	Eingin meting. Hevur við sær meirkostnað
Fleiri og betri námsfrøðilig og ráðgevandi tilboð	Námsfrøðiligu og ráðgevandi tilboðini til børn og ung og avvarðandi teirra bæði á Sernámi og í Almannaverkinum verða styrkt munandi.	Eingin meting. Hevur við sær meirkostnað
Bú- og viðgerðartilboð til børn og ung við sálarsjúku	Skipaðir verða eitt ella tvey bú- og viðgerðartilboð aftrat eftir samsvarandi leisti, sum tilboðið í Stoffalág í Tórshavn, til børn og ung millum 15 og 23 ár.	Mettur kostnaður um 10 mió. kr.
Børn skulu ikki verða innløgd saman við vaksnum	Skipað verður soleiðis fyri, at børn og vaksin frameftir ikki verða innløgd saman, í samsvari við tað, sum barnarættindasáttmálin eisini ásetur.	Partur av niðanfyri
Barna- og ungdómsdeildin á Landssjúkrahúsinum fevna um sálarligar og likamligar sjúkur	Sum frá líður, eigur barna- og ungdómsdeildin á Landssjúkrahúsinum eisini at fevna um børn og ung við sálarligum avbjóðingum, sum hava tørv á innleggjan. Í 2021 fer Psykiatriski depilin í nýggj høli saman við medisinsku deild í nýggja H-bygninginum. Upplagt er, at hetta verður sett í verk tá.	Kann fremjast uttan meirkostnað
Gera eina fyribilsloysn, so børn ikki eru innløgd saman við vaksnum á Psykiatriska deplinum	Arbeiðsbólkurin mælir til, at gjørd verður ein fyribilsloysn beinanvegin, sum tryggjar, at børn og ung ikki verða innløgd saman við vaksnum á Psykiatriska deplinum. Fyrireikingarnar eiga at verða klárar, so umbøn um møguliga játtan til verkætlanina, kann koma við í arbeiðið við fíggjarlógaruppskotinum fyri 2019.	Eingin meting. Hevur við sær meirkostnað
Børn, sum avvarðandi skulu hugsast inn í viðgerðina	Ráðgevingar- og viðgerðarstovnar eiga í størri mun at hugsa um børn, sum eru avvarðandi, inn í viðgerðina og vísa til møgulig onnur tilboð.	Kann fremjast uttan meirkostnað

5 Kapittul Skjót atkomulig viðgerðartilboð og tænasta til vaksin		
Tilboð um ókeypis sálarfrøðiliga viðgerð í primera geiranum	Farið eigur at vera undir at skipa eitt tilboð um lætta og skjóta atgongd til ókeypis sálarfrøðiliga viðgerð í primera geiranum. Tilboðið skal grundast á bestu royndirnar frá øðrum londum og verða lagað til føroysk viðurskifti. Mælt verður til at byrja í smáum, eins og gjørt verður í okkara grannalondum, Onglandi, Noregi og Danmark.	Fleiri sálarfrøðingar. Í fyrstu syftu svarandi tvey ársverk
Gera tilmæli um verksetan av ókeypis sálarfrøðiligari viðgerð	Fyrsta uppgávan hjá nýskipaða Ráðnum fyri fremjan av sálarheilsuni í Føroyum er at koma við einari fakligari tilráðing um, hvussu tilboðið um ókeypis sálarfrøðiliga viðgerð verður stigvíst sett í verk í Føroyum.	Sí niðanfyri um Ráðið
Skipa sterkar heilsudeplar kring landið	Hildið verður fram við ætlanini um at fáa skipað landið við sterkum heilsuøkjum við heilsudeplum. Á deplunum ber til at fáa í lag eitt skipað samstarv millum eina røð av starvsbólkum við tí endamáli at veita dygdargóðar sálarheilsutænastur til føroyingar.	Innan verandi karm

6 Kapittul Menning av viðgerðartilboðum og tænastum til vaksin við svárum sálarligum avbjóðingum		
Støðugt menna ambulantu psykiatriina og økispsykiatriina	Vit skulu halda fram við gongdini at viðgera tey við sálarligum avbjóðingum, har tey eru í teirra gerandislívi, í tann mun, tað ber til. Vit skulu tí framhaldandi menna ambulantu psykiatriina og økipsykiatriina. Har tað ber til, eiga vit eisini at skipa fleiri útgangandi toymir, ið veita viðgerð og røkt heima hjá fólki.	Í fyrstu syftu 500.000. kr. til eitt ársverk
Munandi fleiri íbúðir til fólk við sálarligum avbjóðingum	Nógv fleiri íbúðir skulu fáast til vega til fólk við sálarligum avbjóðingum kring landið. So líðandi eiga vit at hava færri sambýlispláss og heldur dúva upp á fleiri sjálvstøðugar íbúðir og búfelagsskapir. Viðgerð, tænastur og annar stuðul skulu í størri mun fara fram í heiminum hjá tí einstaka.	Eingin meting
Psykiatrisk viðgerðartrygd	Farast eigur undir eina skipan við viðgerðartrygd. Neyðugar kanningar og útgreiningar eiga at verða settar á skrá beinanvegin. Týðandi er, at hædd verður tikin fyri, at fólk við sálarligum sjúkum eisini hava tørv á tænastum úr øðrum geirum.	Eingin meting. Hevur við sær meirkostnað
Skipan við “peers” setast í verk	Gjørd verður ein skipan, so fólk, sum eru komin seg væl aftan á sálarliga sjúku, kunnu setast í starv í viðgerðarskipanini, soleiðis at teirra royndir eisini koma við í tað rehabiliterandi arbeiðið at skapa recovery fyri sjúklingar.	Økja tal av starvsfólkum

Samstarv um tey, ið umframt rústrupulleikar, eisini stríðast við sálarligar avbjóðingar	Skipað verður eitt tætt samstarv millum viðgerðarstovnar fyri fólk, sum eru bundin av turvelvandi øðrumegin og psykiatrisku viðgerðarskipanina hinumegin, so tað verða skipað málrættaði viðgerðartilboð til tey, sum bæði hava trupulleikar av turvelvandi drøggi og øðrum sálarligum avbjóðingum.	Kann fremjast uttan meirkostnað
Dagføra lóggávuna um tvingsil í psykiatriini	Lóggávan um tvingsil í psykiatriini eigur at verða dagførd í samsvari við tær í Danmark galdandi ásetingar á økinum. Neyðugt er, at politiski myndugleikin minst eina ferð um árið tekur upp og metir um tær broytingar og dagføringar, sum eru gjørdar í Danmark á økinum, eisini eiga at fáa gildi fyri Føroyar.	Kann fremjast uttan meirkostnað

7 Kapittul Samskipan av tilboðum til børn og vaksin við sálarligum avbjóðingum		
Ráð fyri fremjan av sálarheilsuni í Føroyum	Stovnað verður eitt tvørfakligt og tvørgeiraligt ráð fyri fremjan av sálarheilsuni í Føroyum, sum skal ráðgeva landsstýrisfólkunum í heilsu-, almanna- og mentamálum, umframt kommununum í spurningum viðvíkjandi sálarheilsu. Ráðið skal fylgja við gongdini á økinum og síggja til, at tilmælini í heildarætlanini verða sett í verk.	50.000 kr. árliga
Arbeiðshátturin í Tí góðu tilgongdini roynast á fleiri økjum	Royndirnar frá arbeiðsháttinum í Tí góðu tilgongdini verða fyrimyndir fyri eina samskipaða tænastu til øll børn og ung við sálarligum avbjóðingum. Fyrst má eftirmeting tó gerast, sum kann geva innlit í fyrimunir og vansar í slíkum tvørgeiraligum samstarvi.	Eingin meting. Bíða eftir eftirmetingini
Gera fullfíggjað yvirlit yvir viðgerðartilboð og tænastur á økinum	Eitt fullfíggjað yvirlit verður gjørt yvir tey, ið veita viðgerð og tænastur á økinum, sum verður alment atkomuligt. Yvirlitið skal altíð verða dagført.	Kann fremjast uttan meirkostnað

2 Kapittul Avstigmatisering av sálarligum avbjóðingum

Fólk við sálarligum avbjóðingum verða dupultrakt soleiðis at skilja, at tey skulu stríðast við tær avbjóðingar og avmarkingar, sum sjúkan hevur við sær Harafturat skulu tey stríðast móti fordómum og meiningum um sálarligar sjúkur, sum tey møta frá øðrum fólki. Tað vísir seg, at tað er truplari hjá fólki við sálarsjúku at fáa útbúgving, gott arbeiði, støðug íbúðarviðurskifti, hjálp heima til gerandisdagin, góða likamliga heilsu og samveru við familju, vinir og onnur. Alt hetta eru viðurskifti, sum hevur stóran týdning fyri trivnað og lívsgóðsku.

Hetta er tað, sum vanliga verður rópt stigmatisering. Orðið kemur frá "stigma", sum er grikskt og merkir "merki". Neiligi týdningurin av orðinum er frá brennimerking av fólki, brotsmonnum og trælum, sum tekin um, at tey skuldu útihýsast úr samfelagnum. Við tíðini hevur orðið fingið týdningin sum eitt "sosialt stempul", sum verður sett á fólk við eitt nú sálarligum avbjóðingum.

Stigmatisering byggir soleiðis á eina eintáttaða fatan av øllum fólkum, sum "hoyra til" ein ávísan bólk. Í einum samfelag byggir hetta á eina fatan hjá teimum, sum stigmatisera – og ikki á eginleikar hjá teimum, sum verða stigmatiserað.

Tosa kann verða um stigmatisering á ymiskum stigum. Tann samfelagsliga stigmatiseringin, sum er tann hugburður, sum almenningurin hevur til fólk við sálarsjúku; stigmatisering í viðgerðarskipanini, sum í fleiri førum kann elva til beinleiðis diskriminatión av fólki við sálarligum sjúkum. So er tað stigmatisering í familjuni og hjá øðrum avvarðandi og eisini ein sokallaða sjálvstigmatisering, sum er tann fatanin, sum fólk við sálarsjúku hava av sær sjálvum og øðrum, sum hava sálarsjúku.

Tað er eitt samfelagsligt ynski at arbeiða móti stigmatisering av ávísum bólkum, eisini av fólki við sálarsjúku. Tað er tó ymiskt hvat skal til, alt eftir hvørji stig av stigmatisering av sálarsjúku, talan er um, og skulu hesi tí stutt lýsast nærri.

Sjálvstigmatisering merkir, at ein kennir seg hava teir eginleikar, sum verða settir í samband við stigmatiseringina og trýr upp á ta fatan, sum onnur hava av einum. Avleiðingin kann verða vánaligt sjálvsvirði, vónloysi, atgerðarloysi og at halda seg burtur frá støðum, har ein kann verða mettur av øðrum, eins og at missa trúnna á at kunna fáa tað betri ella gerast frískur.

Stigmatisering hjá avvarðandi, sum ofta kemur fyri, byggir á bæði manglandi vitan og noktan. Tað at royna at láta sum einki mótvegis øðrum og vóna, at hetta gongur yvir. Talan kann eisini vera um skuldarkenslu um, at onkur av teirra kæru er vorðin sálarliga sjúk og óttin fyri, at tað er uppfatanin, sum onnur í samfelagnum, eisini viðgerðarskipanin, hevur. Soleiðis kann skapast ein tøgn rundan um sálarligar trupulleikar í familjuni. Nakað sum tey, sum hava sálarsjúku, merkja sum serstakliga tyngjandi.

Soleiðis kemur hugtakið ***"tabu"*** um sálarligar sjúkur, har sjúklingar og avvarðandi nokta fyri ella goyma sjúku og sjúkutekin, og ikki tosa opið um sjúkuna, tí tey uppliva at verða avvíst ella sett í ringt ljós. Hesi koma sostatt at viðvirka til, at sálarligar sjúkur eru eitt tabu – ein týðandi partur av stigmatiseringini.

Stigmatisering hjá viðgerðarskipanini er eisini ein trupulleiki, har somu fordómar og manglandi vitan um sálarliga sjúkur, sum er millum fólk flest, eisini sæst aftur hjá teimum, sum arbeiða í heilsu- og almannaverkinum. Stigmatiseringin her kann vísa seg sum avvísandi atburður, látursgeran, manglandi virðing og tilsipanir um, at talan er um vónleysa grøðileysa støðu.

Stigmatisering í miðlunum er eisini ein avgerandi táttur í menning og viðlíkahaldi av fordómum um fólk við sálarligum avbjóðingum. Tað veri seg í filmum, har fólk við sálarsjúku verða skírd sum

harðlig ella vandamikil og í miðlunum, har dentur verður lagdur á einstøk mál um harðskap og álop, har fólk við sálarligum trupulleikan hava verið við, og sum gevur fólki eina fatan av, at fólk við sálarsjúkum sum heild eru vandamikil.

Stigmatisering kann føra til diskriminering. Tá er talan um atferð ella skipan, sum er grundað á eina eintáttaða fatan. Við øðrum orðum, at tá tú fert við fólki (bólkum) út frá tínum fordómum, so er talan um at diskriminera.

2.1 Bygnaðarlig diskrimineringin skal burturbeinast

Eitt serligt slag av diskriminatión er ***bygnaðarlig diskriminatión.*** Hetta kunnu vera politiskar raðfestingar ella samfelagsligar skipanir, sum í sínum uppruna ikki eru ætlaðar sum diskriminering, men sum gerast diskriminerandi. Eitt nú við at tað verða játtaðir færri pengar til viðgerð av sálarligum sjúkum enn likamligum sjúkum, men eisini við lógum og fyriskipanum, sum ikki hava ætlan um diskriminering, men sum hava sum avleiðing, at fólk við sálarligum sjúkum eru verri stillað, enn fólk við likamligum sjúkum.

Umboð í arbeiðsbólkinum hava víst á útlegginginga av eldrarøktini til kommunurnar sum eitt dømi um eina slíka ótilvitaða bygnaðarliga diskriminering,. Tað vóru ikki øll umboð í bólkinum, sum kundi taka undir við hesum dømi.

Ein av grundgevingunum í politisku skipanini fyri hesi flyting frá landi til kommunurnar var, at kommunurnar vóru betri førar fyri at røkja hesa uppgávuna, tí tær vóru tættari at borgaranum. Tað var á øðrum økjum ávíst, at kommunurnar megnaðu uppgávur sum hesa betri enn landið. Tað vil við øðrum orðum siga, at hendan broyting varð gjørd við tí fyri eyga, at borgarin skuldi fáa eina betri tænastu, enn tað var givið frammanundan. Men skipanin er í grundini ikki galdandi fyri fólk við sálarligum sjúkum, sum hava tørv á røkt og fyriskipanum heima.

Um sjúklingur verður útskrivaður av sjúkrahúsi og hevur tørv á hjálp og stuðli heima við hús, so ber tað til at fáa tað. Hevur hann eina likamliga sjúku, so er tað kommunan, sum veitir hesa tænastu. Hevur sjúklingurin hinvegin eina sálarliga sjúku, so er tað ikki kommunan, sum veitir tænastu við hjálp heima, men landið. Landið, ið sambært politisku skipanini er minni ført fyri at veita borgarunum tænastu.

Her er talan um eina bygnaðarliga diskriminering av fólki við sálarsjúku, sum gaman í er ótilvitað. Sostatt er hendan skipanin, sum politiski myndugleikin tók avgerð um, ein stigmatisering (diskriminering) av fólkum við sálarligum sjúkum. Tí er umráðandi, tá arbeiðast skal við avstigmatisering, at hetta verður broytt.

Fyri at basa bygnaðarligu diskrimineringin og tí stigmatisering, sum skipanarligu viðurskiftini millum land og kommunu skapa í samfelagnum, er neyðugt at gera broytingar.

Arbeiðsbólkurin mælir til, at tænastan at veita hjálp heima og bú- og stovnspláss til fólk við sálarligum sjúkum, verður javnstillað við tænastuna til fólk við likamligum sjúkum., og eigur tænastan at verða veitt í sama geira. Soleiðis ber til at tryggja, at fólk við sálarsjúkum fáa eins tilboð til hjálp heima, sum fólk við likamligum sjúkum.

Hinvegin er politiska avgerðin um, at nýbygningurin á Landssjúkrahúsinum skal hýsa bæði somatiskum og psykiatriskum sjúklingum eitt dømi um avgerð, ið kann vera við til at avstigmatisera sálarligar sjúkur.

Arbeiðsbólkurin mælir til, at landafrøðiliga samanleggingin av sjúkrahúsviðgerð av likamligum og sálarligum sjúkum, sum er í gongd, eigur at halda fram og verða útbygd á øllum sjúkrahúsunum.

Á sama hátt eigur eingin munur at vera gjørdur á teimum, ið verða viðgjørd fyri likamligar sjúkur og sálarligar sjúkur. At nýggjur Psykiatriskur depil nú verður bygdur saman við medisinsku deild, barnadeild og føðistovu, er eitt stórt stig rætta vegin. Sæð í hesum høpi, er til dømis ikki rætt at

skipa eina serliga psykiatriska skaðastovu, sum annars fleiri fakfólk og áhugafeløg hava víst á.

Arbeiðsbólkurin heldur avgjørt, at tað er brúk fyri einari skaðastovu, tá fólk brádliga gerast álvarsliga illa fyri sálarliga, soleiðis at tey eru í vanda fyri seg sjálvi ella onnur. Sjálvmorðshótt og onnur skulu altíð kunna ringja og fáa hjálp. Arbeiðsbólkurin heldur tó, at hetta skal vera sama bráðmóttøka, sum tey, ið hava likamligar sjúkur venda sær til.

Arbeiðsbólkurin mælir til, at Læknavaktin 1870 eisini skal taka sær av teimum, sum brádliga gerast álvarsliga illa fyri sálarliga. Til tess krevst, at starvsfólk við neyðugum førleikum at handfara sálarligar bráðstøður og at veita telefonráðgeving, verða knýtt at Læknavaktini.

Tá arbeiðast skal við at burturbeina stigmatiseringina – avstigmatisering, er neyðugt at taka atlit til tey ymisku stigini av stigmatisering, sum eru nevnd omanfyri. Yvirskipað kann sigast, at átøkini mugu fevna um:

- Trupulleikarnar við vitan (manglandi vitan – hugsunarliga sjónarhornið)
- Trupulleikarnar við hugburði (fordómar – tað kensluliga sjónarhornið)
- Trupulleikarnar við atferð (diskriminering, tað atferðarliga sjónarhornið)

Til fyrsta partin er neyðugt, at tað verður skipað fyri upplýsing um sálarligar sjúkur, bæði fyri almenningin, í skúlum, arbeiðsplássum og fyri fakfólkum. Eitt týðandi fet í arbeiðinum við sálarligari heilsufremjan, er at økja um kunnleikan um sálarliga heilsu millum manna, og á tann hátt tálma stigmatiseringini. Seinastu fáu árini hava verið fleiri sjónligar kampanjur, sum hava sett orð og myndir á sálarligar avbjóðingar og sálarheilsu. Bæði Fólkaheilsuráðið og Sinnisbati hava fingið kend og minni kend fólk at seta orð á, hvat sálarlig heilsa er fyri tey. Slík átøk økja um tilvitanina og vitanina hjá fólki um sálarliga heilsu, og eru við til at minka um fordómarnar um sálarsjúku.

Fjølmiðlar hava ein stóran leiklut í mun til tær hugmyndir og tað málbrúkið, sum vit brúka, tá vit tosa um ymiskar sálarsjúkur og tey fólk, sum hava sálarsjúku. Kanningar úr Danmark vísa, at 43% av danska fólkinum heldur, at fólk við sálarsjúku eru vandamiklari enn onnur, og kemst hetta eitt nú av tíðindunum úr fjølmiðlunum, sum geva ta fatan, at tey flestu sálarsjúku fremja harðskap ella ikki megna at ansa børnum.

Vegna stóru ávirkanina, sum miðlar hava á hugburðin hjá fólki, kunnu teir eisini spæla ein positivan leiklut. Tá kend fólk hava verið frammi í miðlunum og sagt frá um egnar royndir við tunglyndi, hevur tað verið við til at fremja eitt fjølbroytt málbrúk og fingið fólk at góðtaka sjúkuna. Tað eru sostatt góðir møguleikar fyri samstarvi við miðlarnar, feløg og onnur, sum arbeiða við at gera hugmyndirnar av fólki við sálarsjúku meira fjølbroyttar.

3 Kapittul Sálarlig heilsufremjan

Arbeiðið við sálarligari heilsufremjan skal fara fram á fleiri økjum og í fleiri geirum samstundis og samskipað. Neyðugt er at fremja málrættað og munadygg tiltøk, soleiðis at tey, ið treingja, kunnu fáa gagn av teimum, áðrenn tey menna sálarligar avbjóðingar og sjúku.

Fyribyrging leggur dent á at minka um vandan fyri sjúku. Heilsufremjan snýr seg harafturímóti um at fremja tað, ið hevur týdning fyri tað góða og heilsugóða lívið. Sambært Heimsheilsustovninum WHO eigur dentur, innan heilsufremjan, at vera á okkara tilfeingi og tað, ið skapar heilsu. Heilsufremjan kann lýsast sum ein gongd, har fólk kunnu økja um tamarhaldið fyri heilsuni og betra um teirra heilsu.

Í sínum útgangsstøði leggur heilsufremjan dent á alt fólkið í ymiskum samanhangum í gerandisdegnum, og ikki bert viðbreknar bólkar. Í praksis snýr heilsufremjan seg ikki bert um, hvussu tann einstaki velur at liva sítt lív, men í líka stóran mun um, hvussu samfelagið er skipað í mun til at fremja heilsuna hjá tí einstaka. Heilsufremjandi átøk eru breiðari samfelagslig átøk, sum eru rættað teimum ymisku sambondunum, ið vit eru partur av í gerandisdegnum. Tað snýr seg sostatt um at skapa bæði heilsufremjandi umhvørvi og samfelag.

Sálarlig heilsufremjan kann lýsast sum *átøk, ið fremja sálarliga trivnaðin hjá borgarum, megi til at klára avbjóðingar í gerandisdegnum og luttøku í felagsskapi við aðrar borgarar.* Dentur verður lagdur á at skapa karmar, ið eru sálarliga heilsufremjandi. Sálarlig heilsufremjan er fyri øll menniskju, uttan mun til, um ein hevur sálarliga sjúku ella ikki.

Tá nýggj samgonga tók við í 2015 tók landsstýriskvinnan í heilsu- og innlendismálum stig til, at sálarlig heilsa varð javnsett við onnur átaksøkir í arbeiðinum hjá Fólkaheilsuráðnum, ið annars serliga hava havt fokus á likamliga heilsu. Politiska raðfestingin hevur havt við sær, at sálarliga heilsa veruliga er sett á breddan í fólkaheilsuarbeiðinum hesi seinastu trý árini.

Arbeiðsbólkurin mælir til, at sálarheilsa skal vera ein javnbjóðis partur av fólkaheilsuarbeiðinum í bæði lands- og kommunalpolitikki. Kropslig og sálarlig heilsa skal síggjast í einum samanhangi, og barnagarðar, skúlar, arbeiðspláss, frítíðartilboð og lokalu umhvørvini skulu vera heilsufremjandi.

Samfelagið má í síni heild seta inn at fremja sálarheilsuna og lívsgóðskuna hjá føroyingum. Serligur dentur eigur at verða lagdur á umstøður fyri meistring og at javna út sosialar munir í sálarligari heilsu.

Umstøður fyri meistring merkir lutfallið millum førleikar og tilfeingið hjá tí einstaka og krøv og umstøður frá umhvørvinum; ein væleydnað meistring er, tá javnvág er millum hesi. Tá meistringin ikki eydnast, kann úrslitið verða strongd, sálarligar avbjóðingar og vantrivnaður. Frágreiðingin til tað er at finna bæði hjá tí einstaka og í umhvørvinum, men ikki minst í sambandinum millum hesi bæði.

3.1 Leggja dent á tað, sum fremur heilsuna

Í arbeiðinum við sálarheilsu í fólkaheilsuarbeiðinum eigur dentur at verða lagdur á, hvat fremur góða heilsu og eitt gott lív, og á tær jaligu síðurnar av sálarheilsuni. Alt frá meistring, nøgdsemi, kenslu at hoyra til, menning og vøkstur, sjálvræði til uppliving av meining og jalig sambond, eru týdningarmiklir liðir í góðari sálarheilsu.

Fólkaheilsuráðið fór í 2016 undir nýggja verkætlan rópt ABC fyri sálarliga heilsu (Act-Belong-Commit). ABC fyri sálarliga heilsu er ein heilsufremjandi ætlan, ið roynir at fáa einstaklingin at fara í gongd við at verja og fremja sálarligu heilsuna hjá sær sjálvum og øðrum. Útgangsstøðið er, at sálarlig

heilsa er alt tað, ið ger lívið vert at liva, og at tað hevur eins stóran týdning, at vit styrkja okkara sálarligu heilsu eins og okkara likamligu heilsu. Verkætlanin er ein øðrvísi roynd at fáa fólk at gerast varug við sína heilsu, sum er fyri øll. Við hesum átakinum fær sálarlig heilsa eitt nýtt og jaligt sjónarhorn, ið varpar ljós á at vera virkin á ymiskan hátt, og snýr seg um at fremja trivnað og styrkja okkum sum menniskju.

Altjóða hevur verkætlanin víst seg at eydnast væl í mun til fleiri viðurskifti, m.a. at økja um tilvitanina hjá fólki um, hvat tey sjálvi kunnu gera fyri at ansa eftir sálarligu heilsuni hjá sær sjálvum og øðrum. Eisini um at minka um stigmatiseringina av sálarligari sjúku og at fremja útbreiðsluna av einari røð av átøkum fyri sálarligari Arbeiðsbólkurin metir, at hóast ABC-verkætlanin bert hevur virkað í stutta tíð í Føroyum, so hevur hon longu havt við sær eina røð av heilsufremjandi átøkum í kommunum kring landið, sum varpa ljós á, hvat styrkir okkara sálarligu heilsu.

Arbeiðsbólkurin mælir til, at Fólkaheilsuráðið heldur fram við og styrkir ABC-verkætlanina, sum nú veruliga hevur fingið flog. Kommunur hava í vár skipað fyri fleiri átøkum fyri sálarligu heilsuna.

Sum nevnd omanfyri hevur Fólkaheilsuráðið í hesum valskeiðinum havt sjóneykuna á sálarheilsu og gjørt ymisk átøk, eitt nú kampanjuna um SunnSinn. Ráðið varpar tó framvegis ljós á tey meira siðbundnu heilsufremjandi tiltøkini, sum skulu fyribyrgja líviháttarsjúkur, so sum royking, alkohol, kost og rørslu. Tað eru tøtt sambond millum tað sum elvir til likamligar sjúkur og sálarligar sjúkur. Sálarligar avbjóðingar økja um vandan fyri likamligum sjúkum og at doyggja tíðliga. Samstundis er tað størri vandi fyri sálarligum avbjóðingum, um ein stríðist við likamligar sjúkur.

Tað merkir, at arbeiða vit fyri at fáa fólk at eta sunnan kost, røra seg, drekka minni og leggja av at roykja, so hevur tað jalig árin á sálarligu heilsuna hjá breiðu fjøldini. Gransking bendir á, at tilmæltu kostráðini eisini hava góða ávirkan á sálarligu heilsuna, serliga í mun til tunglyndi.

Seinastu árini hava alt fleiri fingið eyguni upp fyri frálíku møguleikunum í føroysku náttúruni. Gongutúrar í fjøllunum hava vundið upp á seg, og skipaðir verða túrar fyri høg og lág allastaðni í Føroyum hvørja viku. Eisini hava fleiri kommunur gjørt nógv fyri at slóða fyri møguleikum at vera likamliga virkin. Gøtur eru gjørdar, grøn øki eru fríðkað, til tess at eggja føroyingum og ferðafólki at njóta náttúruna innan- og uttanbíggja. Hetta er eitt gott rák. Gransking vísir, at løtt atkoma til náttúru- og náttúruupplivingar hevur týdning fyri sálarligu heilsuna og lívsvirðið og kann fyribyrgja sálarligar avbjóðingar. Lívsgóðska er eisini annað. Støðugt fleiri mentanartiltøk taka seg upp úti í kommununum – bæði til gaman og ávara. Hesi eru eisini við til at skapa trivnað og fremja sálarheilsu.

Hóast hesa góðu gongdina, so vísti Fólkaheilsukanningin 2017 hjá Fólkaheilsuráðnum, at føroyingar røra seg ov lítið. Bert fimti hvør rørir seg nóg nógv svarandi til tilmælini hjá WHO. 10 prosent av føroyingum røra seg als ikki og eru tí í álvarsligum vanda fyri sjúkum, sum likamligt óvirkni hevur við sær. Tá ið tað kemur til kostvanar, so sigur kanningin, at flestu føroyingar eta nóg mikið av fiski, men ov lítið av frukt og grønmeti. Manglandi rørsla og vánaligir kostvanar hava við sær, at meira enn helmingurin vigar ov nógv, og fimti hvør kann bólkast at vera feitur. Serliga eru tað menn, sum eru feitir.

Arbeiðsbólkurin mælir til, at Fólkaheilsuráðið heldur fram við at varpa ljós á týdningin av heilsugóðum kosti og rørslu og vísa á tey jaligu árinini, sum kostur og rørsla hava á sálarligu heilsuna.

Arbeiðsbólkurin mælir til, at kommunurnar gera uppaftur meira fyri at skapa góðar karmar til fólk, fyri at fáa tey at røra seg meira. Ikki øll hætta sær ella hava orku at ganga í haganum, tí eigur at verða hugsað um grønar gøtur og náttúruupplivingar, har tey búgva.

3.2 TÝÐANDI AT SLEPPA AT VERA VIRKIN

At vera partur av arbeiðsmarknaðinum hevur nógvar ágóðar. Umframt at eitt lønt arbeiði gevur eitt fíggjarligt frælsi, so vísir gransking, at luttøka á arbeiðsmarknaðinum er fremjandi fyri sálarheilsuna. Orsøkin er millum annað, at arbeiðið gevur sosial sambond, at tað er samleikaskapandi og hevur við sær persónligan vøkstur. Hesar grundgevingar eru eisini kjølurin í lutfalsliga nýggju skipanini um arbeiðsfremjandi tiltøk, sum varð sett í verk í 2013. Skipanin við arbeiðsfremjandi tiltøkum hevur millum annað sum endamál, at fólk kunnu varðveita tilknýtið til arbeiðsmarknaðin, hóast likamligar ella sálarligar avbjóðingar.

Samanborið við okkara grannalond hava vit í Føroyum eina góða skipan, sum stuðlar undir, at borgarar við skerdum arbeiðsføri fáa atgongd til arbeiðsmarknaðin. Treytirnar fyri arbeiðsgevarar, sum taka fólk við skerdum førleika í starv, eru lagaligar, eins hin einstaki verður tryggjaður eitt lutfalsliga gott fíggjarligt grundarlag.

Staðfestast kann, at fleiri og fleiri varðveita ella fáa tilknýti til arbeiðsmarknaðin ígjøgnum skipanina. Hetta er góð gongd. Politiskt hevur verið sett fram, at økingin av fólkum, sum koma í skipanina við arbeiðsfremjandi tiltøkum átti at hava við sær færri fyritíðarpensjónistar.

Greining, sum landsstýriskvinnan í almannamálum legði fyri fíggjarnevndina í sambandi við fíggjarlógina fyri 2015, sigur, at fyritíðarpensjónir hava havt ein lækkandi tendens seinnu mongu árini. Hendan gongd tykist halda fram. Í greiningini verður mett, at tað er sannlíkt, at lækkandi talið av lægstu og miðal fyritíðarpensjónum hevur samband við lóggávuna um arbeiðsfremjandi tiltøk.

Givið er, at arbeiðsfremjandi tiltøk ikki einans er ein stuttskygd útreiðsla, men heldur ein íløga, sum í longdini gevur eitt munandi íkast til samfelagsbúskapin. Samfelagsliga gagnið av hesum skipanum kann ikki gerast upp í krónum og oyrum. Greitt er, at fíggjarligi fyrimunurin fyri landið er munandi størri, enn munurin millum útreiðslur til arbeiðsfremjandi tiltøk og lækkaðar útreiðslur til t.d. fyritíðarpensjón.

Ein persónur kann við arbeiðsfremjandi tiltaki fáa fleiri ár á arbeiðsmarknaðinum og verður hesi árini við til at økja um framleiðslu og rinda skatt. Kanningar aðrastaðni vísa, at tey í minni mun brúka vælferðarskipanir so sum heilsuverk, stuðul til heilivág, almannaverk o.s.fr.

Í øllum førum hevur tað alstóran týdning, at vit gera alt fyri at fólk, sum hava møguleika fyri at arbeiða, ikki fullkomiliga missa tilknýtið. Almannaverkið hevur víst á, at tørvur er á fleiri sonevndum vinnuráðgevum, sum arbeiða við at finna pláss á arbeiðsmarknaðinum til fólk við skerdum førleikum.

Haraftrat krevst eitt økt samstarv millum heilsu- og almannaverk, so borgarin fær eina heildartænastu, sum er lagað til tørvin hjá tí einstaka. Sosialráðgevarafelagið hevur í hesum sambandi víst á, at sosialráðgevar áttu at verið settir í starv í heilsuverkinum millum annað til tess at stuðla fólkum við sálarligum avbjóðingum at varðveita tilknýtið til arbeiðsmarknaðin og í heila tikið at hava ein virknan gerandisdag. Sosialráðgevin tryggjar somuleiðis, at borgarin fær røttu vegleiðing í mun til ymsu fíggjarligu veitingarnar, sum hann hevur rætt til undir sjúku.

Fleiri tilboð eru skipað til teirra, ið ikki megna at vera á "vanliga" arbeiðsmarknaðinum. Í Almannaverkinum eru fleiri virknistænastur ætlaðar til fólk við sálarligum avbjóðingum og eisini fáa Dugni og Fountainhúsið almennan stuðul. Dugni veitir borgarum í vinnuførum aldri, ið ikki megna at fáa ella varðveita eitt arbeiði á arbeiðsmarknaðinum endurbúgvingartilboð og arbeiðstilboð, meðan Fountainhúsið er eitt arbeiðsrættað tilboð til fólk, sum hava sálarligar avbjóðingar.

Arbeiðsbólkurin mælir til, at fólk við sálarligum avbjóðingum framvegis skulu hava góðar møguleikar at luttaka á arbeiðsmarknaðinum. Hetta skal gerast í einum tøttum samstarvi

millum heilsu- og almannaverk, og arbeiðsgevararnar. Ítøkiliga mælir arbeiðsbólkurin til, at nokk av tilfeingi er til arbeiðið at fáa fólk við skerdum førleika út á arbeiðsmarknaðin, umframt at sosialráðgevar verða settir í starv í heilsuverkinum tryggja borgaranum holla ráðgeving og vegleiðing.

3.3 FÁA TIL VEGA OG SKIPA VITANINA UM SÁLARHEILSU

Vit vita frá okkara grannalondum, at hjá umleið helminginum av fólkum við sálarligum avbjóðingum, komu hesar fram fyrstu ferð, áðrenn tey vóru 15 ár. Tí eru børn og ung ein serliga týdningarmikil bólkur í tí heilsufremjandi arbeiðinum. Í kapitli 4 koma vit nærri inn á, hvat eigur at verða gjørt fyri børn og ung.

Í arbeiðinum við hesari heildarætlanini, hava umboð í arbeiðsbólkinum víst á, at samanumtikið vita vit ikki nógv um sálarligu heilsuna hjá føroyingum. Hetta ger m.a., at tað er trupult at kenna tørvin á økinum og at meta, um núverandi tilboð á økinum eru nøktandi. Harumframt eru vantandi hagtølini fyri økið ein orsøk til at gera tað trupult at skapa og samskipa nýggj tilboð, grundað á veruliga tørvin hjá borgarunum.

Nakað av regluligari innsavnan av vitan hevur verið gjørd á økinum seinastu árini (Fólkaheilsuráðið, Deildin fyri Arbeiðs- og Almannaheilsu, Landssjúkrahúsið, SSP og Gigni), umframt aðrar stakar granskingarverkætlanir, sum siga nakað um støðuna. Tó er granskingararbeiðið merkt av vantandi skipan og reglusemi og er spjatt millum ymsar geirar.

Arbeiðsbólkurin mælir til, at granskingarliga tilfarið, ið longu er framleitt um sálarligu heilsuna hjá føroyingum verður savnað og gjøgnumgingið av fakfólki við servitan á økinum, soleiðis at verandi vitan verður gagnnýtt, og at vantandi vitan verður staðfest.

Somuleiðis eiga regluligar kanningar at verða gjørdar og greinaðar av sálarheilsuni hjá føroyingum – og eiga at liggja til grund fyri víðari menning, tillaging og átøk á økinum.

Landsstýriskvinnan í heilsu- og innlendismálum hevur fráboðað, at hon er farin undir arbeiðið at seta á stovn ein sterkan føroyskan fólkaheilsufakmyndugleika. Í hesum sambandi verður arbeitt við at fyrireika yvirtøkuna av Landslæknaembætinum. Sum skilst, skal føroyski landslæknin vera partur av fakmyndugleikanum. Arbeiðsbólkurin metir, at hendan eindin kann gerast krummtappurin í arbeiðinum at savna inn vitan og fremja tey røttu átøkini fyri sálarligu heilsuna í Føroyum frameftir.

Hesin fakmyndugleikin kann millum annað virka sum ein samskipandi stovnur, sum fær til uppgávu at fáa til vega yvirlit og vísindaliga kanna og samskipa verandi skipanir og átøk á økinum. Við støði í hesum kann stovnurin gera tilmæli um átøk, sum bæði eru serføroysk og grundað á føroyskan tørv, men eisini eru góðskutryggjað. Samstundis eigur myndugleikin at hava eftirlit við og eftirmeta átøk eftir vísindaligum grundreglum.

Arbeiðsbólkurin tekur undir við ætlanunum um, at settur verður á stovn ein føroyskur Fólkaheilsumyndugleiki. Hesin eigur at vera fleirfakligur við servitan innan sálarheilsuøkið og millum annað virkað sum ein samskipandi stovnur. Ein av uppgávunum kundi verið at fingið til vega yvirlit, vísindaliga kanna og samskipa verandi skipanir og átøk á økinum fyri síðani at gera tilmæli um átøk. Sjá eisini tilmælini omanfyri.

4 KAPITTUL BØRNINI SKULU HAVA BESTU FORTREYTIR FYRI GÓÐARI SÁLARHEILSU

Vit eiga at leggja okkum eftir at varnast mistrivnað hjá børnum so tíðliga sum møguligt, og at seta inn so skjótt sum gjørligt við teimum røttu fyriskipanunum. Fyri hitt einstaka barnið og familjuna er hetta av ovurstórum týdningi fyri møguleikarnar at fáa eitt gott lív. Somuleiðis vísa kanningar eisini greitt, at størsti fíggjarligi samfelagsligi vinningurin kemur við at gera íløgur í børnini og teirra menning, samanborið við at gera íløgur í menningina seinni í lívinum.

Skjalprógvað er, at trupulleikar við mistrivnaði í longri tíð kann elva til sálarsjúku. Somuleiðis vita vit, at fólk, sum hava sálarligar avbjóðingar sum vaksin, í stóran mun hava havt slíkar avbjóðingar sum ung. Hetta krevur, at vit arbeiða skipað við tvørfakligum og tvørgeiraligum átøkum, børnunum at frama.

Flestu børn og ung í Føroyum trívast og liva eitt aldurssvarandi og virkið lív við luttøku í skúla og frítíðarítrivum. Tey hava góð vinfólk og gevandi familjusambond. Tó eru greiðar ábendingar um, at talið økist á børnum og ungum, ið ikki trívast í gerandisdegnum vegna sálarligar trupulleikar.

Ávísingarnar til barna- og ungdómspsykiatrisku deildina hava seinastu árini verið støðugt vaksandi, og hagtøl um heilivágsnýtsluna avdúka, at alt fleiri ung (15-24 ár) fáa antidepressiva. Almannaverkið vísir á sálarligar líðingar, sum størstu orsøkina til óarbeiðsføri hjá ungum føroyingum. Sernám hevur víst á, at ein vaksandi bólkur av børnum og ungum megna ikki skúlan vegna sálarligar avbjóðingar, aloftast angist. Somuleiðis vísa skrásetingar hjá heilsufrøðingum, at umleið fjórði hvør næmingur í fólkaskúlanum livir við trupulleikum ella avbjóðingum, ið kunna ávirka teirra sálarligu heilsu. Hesi tøl samsvara við kanningar frá Fólkaheilsuráðnum, sum siga, at tað serliga eru tey ungu vaksnu, sum stríðast við sálarligar avbjóðingar. Hjá teimum yngru vísur granskingin, at millum 20-40% longu áðrenn 14 ára aldur, hava verið merkt av álvarsligum sálarligum avbjóðingum.

Omanfyri nevnda lýsir ein tørv hjá børnum og ungum, ið tykist vera vaksandi, hóast tølini eisini skulu tulkast við varsemi. Hetta kann partvíst hanga saman við, at sjóneykan í størri mun nú enn fyrr, verður sett á, hvussu børn og ung trívast. Niðurstøðan hjá arbeiðsbólkinum er, at tað eru børn og ung, ið stríðast við sálarligar avbjóðingar, og at tey sum er, ikki altíð fáa neyðugu hjálpina.

Um vit skulu venda gongdini, er neyðugt, at vit gera íløgur í at veita skjóta hjálp. Góð sálarheilsa er ein avgerandi fortreyt fyri menning og læring hjá børnum og ungum, útbúgving og seinni at fáa fótafestið á arbeiðsmarknaðin. Tí er týdningarmikið, at vit gera nakað munagott fyri at lyfta sálarligu heilsuna hjá børnum og ungum, sum ikki trívast. Vit mugu tryggja okkum, at tey fáa hjálp rættstundis, so sálarliga heilsustøðan ikki versnar.

4.1 GRUNDARLAGIÐ LEGGJAST Í VIÐGONGUTÍÐINI

Ein tryggur uppvøkstur er sambært Sameindu Tjóða ein grundleggjandi rættur hjá øllum og fremur møguleikarnar fyri eini góðari sálarheilsu alt lívið. Foreldur eru týdningarmestu umsorganarpersónar og stuðlar hjá barninum. Tí skal arbeiðið fyri sálarheilsu leggja stóran dent á ráðgeving, stuðul og um neyðugt viðgerð til komandi foreldur og foreldur at yngri børnum, umframt gjøgnum uppvøksturin hjá barninum.

Grundarlagið fyri tryggu tilveruni má leggjast longu í viðgongutíðini, so hetta tíðarskeiðið verður so gott, sum til ber. Ein kanning, sum Gigni gjørdi í 2012/2013 vísir, at 13% av øllum mammum vísa tekin um tunglyndi ella ábendingar um hetta.

Gott hevði tí verið, um tað stóðu øllum komandi foreldrum í boði at fáa vitjan av skikkaðum fakfólki tíðliga í viðgongutíðini. Sum er hava allar komandi

mammur samband við ljósmøður í viðgongutíðini og kundi hendan tænasta verið víðkað við heilsufremjandi tænastu, har herðsla varð løgd á sálarheilsuna hjá mammuni og pápanum, umframt at førleikin at gerast foreldur verður styrktur.

Við hesum ber til at byrgja fyri barnsburðartunglyndi, eins og at foreldrini kunnu menna eitt trygt tilknýti til komandi barnið. Gransking vísur, at um man verður varugur við barnsburðartunglyndi í viðgongutíðini, og familjan fær viðgerð beinanvegin, fáa flest øll foreldrini tað betri og sleppa undan vandanum at fáa tunglyndi. Hetta er, áðrenn barnið verður føtt. Hinvegin er tað sera tungt fyri alla familjuna, um foreldrini hava barnsburðartunglyndi, tá barnið er komið í verðina.

Umframt allar tær vanligu kanningarnar, sum kvinnur, ið eru við barn, skulu ígjøgnum, mælir arbeiðsbólkurin til, at bæði mamman og pápin fáa tilboð um at verða screenað fyri barnsburðartunglyndi í viðgongutíðini.

Tá ábendingar eru um barnsburðartunglyndi, eiga foreldur og familjan annars at fáa kunning um, hvat avbjóðandi støðan inniber, soleiðis at næstringarnir skilja støðuna og vera stuðlandi. Starvsfólk í barnagørðum og skúlum eiga at verða kunnað, soleiðis at tey í størri mun kunnu vera stuðlandi.

Í løtuni fara viðgerðir fyri barnsburðartynglyndi fram á Psykiatriska deplinum. Tað eigur at verða umhugsað, um viðgerðir áttu at ligið í primera geiranum. Sum er, skulu mammurnar, sum hava ábending um barnsburðartunglyndi, ávísast til psykiatriiina. Tað hevði helst verið landafrøðiliga lagaligari, um tænastan varð veitt nærri gerandislívinum hjá foreldrunum. Aðrastaðni í hesari heildarætlan verður mælt til at styrkja primera geiran, so fleiri sálarheilsutænastur kunnu verða veittar kring landið. Henda viðgerð kundi verið ein av hesum tænastum. Sjálvsagt skal møguleiki framvegis vera at fáa viðgerð á Psykiatriska deplinum, tá tað er neyðugt.

Heilsufrøðingar koma so at siga í øll heim við børnum í Føroyum, og síggja øll skúlabørn. Heilsufrøðingar hava harvið eitt serstakt samband við føroysku børnini og familjur teirra og eru tí lyklapersónar, tá tað snýr seg um sálarheilsuna hjá børnum í øllum aldri. Sum er, er ein steðgur ímillum vitjanirnar, frá tí at børnini eru 18 mánaðir og til tey fara í skúla. Í hesum tíðarskeiði síggja heilsufrøðingar ikki børnini.

Arbeiðsbólkurin mælir til, at Gigni eigur sum frá líður at varðveita sítt tilknýti til børnini og teirra avvarðandi øll árini frá føðing, og til barnið er 18 ár.

4.2 HJÁLPA FORELDRUM AT VERA FORELDUR

Familjuviðurskifti og sambond við vaksin eru sera týðandi fyri børn og ung. Góð sambond við tey, ið eru um barnið, er eitt grundleggjandi skjól fyri sálarligar avbjóðingar, eins og tey eru ein vandi, tá sambondini eru vánalig. Tað gevur tí góða meining at styrkja stuðulin til foreldur, til tess at økja um møguleikarnar fyri, at børnini fáa góða umsorgan.

Tað eru fleiri familjur, foreldur og børn, sum hava tørv á góðari fakligari familjuráðgeving. Í lógini um barnavernd eru møguleikar at veita familjuráðgeving, men arbeiðsbólkurin er samdur um, at slíkt tilboð átti at verið atkomuligt hjá fleiri. Semja er um, at fingu fleiri familjur hjálp skjótari, t.v.s. áðrenn trupulleikarnir gerast ov ógvusligir, hevði tað óivað eisini virkað fyribyrgjandi í mun til avleiðingar og øktar trupulleikar seinni. Royndir úr Svøríki vísa eisini, at tað loysir seg at stuðla foreldrunum í teirra leikluti sum foreldur, tá hetta verður gjørt rættstundis.

Sum dømi kann nevnast ein familja, ið ikki megnar nóg væl at taka sær av einum lítlum barni. Teimum átti at staði í boði dagtilboð við kønum fólki at leggja teimum lag á at vera foreldur, hvussu tey skulu vera um barnið, veita umsorgan, gera mat o.s.fr. Gáttin til tilboðið eigur at vera lág og atkomulig hjá foreldrum at venda sær til, tá tey eru í iva, hava spurningar, ella tá avbjóðandi støður stinga seg upp. Tað er umráðandi, at hetta tilboð

hevur starvsfólk við fjølbroyttum og tvørfakligum førleikum.

Tað er greitt, at eitt slíkt tilboð liggur á markamótinum millum barnavernd og virkisøkið hjá Gigni, og eigur hetta tilboðið at verða skipað hjá øðrum av hesum myndugleikum. Fyrimunir og vansar eru við báðum møguleikunum og er arbeiðsbólkurin ikki heilt samdur um hvør skipan er hin rætta. Í øllum førum krevst, at Gigni og barnaverndirnar samstarva um ráðgevingina.

Arbeiðsbólkurin mælir til at skipa eina lætt atkomuliga landsumfatandi tvørfakliga familjuráðgeving undir Gigni, sum stuðlar og hjálpir foreldrum at vera foreldur. Fakliga familjuráðgevingin skal samstarva við barnaverndartænasturnar kring landið.

Eisini á dagstovnaøkinum er sjóneykan í størri mun sett á trivnaðin og sálarligu heilsuna hjá børnunum. Ymsir stuðulsmøguleikar eru um at skipa serstøk námsfrøðilig tiltøk á stovnunum. Serstovur eru í summum kommunum, tá vanliga kommunala dagstovnatilboðið ikki er nøktandi fyri barnið. Sernám veitir eisini sernámsfrøðiliga og sálarfrøðiliga ráðgeving, og Almannaverkið veitir familjum ráðgeving, sum hava barn við autismu. Í fleiri kommunum í landinum er námsfrøðilig ráðgeving, ið stovnar kunnu heita á, um tey hava tørv á ráðgeving í mun til eitt einstakt barn, ein barnabólk ella fakliga innihaldið yvirhøvur á stovninum. Ráðgevingin er eitt fyribyrgjandi tiltak og er í samstarvi við starvsfólk á stovninum og foreldur.

Arbeiðsbólkurin mælir til, at tilboð um námsfrøðiliga ráðgeving verður tøkt á øllum dagstovnaøkinum kring alt landið.

Best er tó, sum nomið er við omanfyri, at skapa umstøður fyri góðari sálarheilsu – og at arbeiða við hesum á *ein skipaðan hátt.* Í okkara grannalondum síggja vit nógvar verkætlanir innan hetta økið, ið vilja geva børnunum so gott í beinið, sum til ber. Samstundis verður funnið fram til tey børnini, ið ikki trívast, og sum eru í vanda fyri fáa enn størri trupulleikar.

Eisini her á landi verður roynt at byggja upp eina skipan, har starvsfólk á dagstovnum og skúlunum saman við foreldrunum ansa eftir, at børnini trívast og mennast. Tað er SSP, sum eitt samstarv millum Sosialar myndugleikar, skúlar og Politi, ið hava sett skipanina í verk undir heitinum TíTT – Tiltøk í Tøkum Tíma. Í Danmark eitur skipanin TOPI (Tidlig Opsporing og Indsats), og er hon beinleiðis lógarkravd har.

Skipanin skal tryggja, at starvsfólkini fáa eygu á tey børn, har trivnaðurin onkursvegna ikki er nøktandi. Við tað, at hesi starvsfólk hava dagligt samband við børnini, hava tey góðar møguleikar at meta um, hvussu trivnaðurin er.

4.3 Atkomulig faklig ráðgeving til børn og ung í fólkaskúlanum og á miðnámi

Arbeiðið at økja um trivnaðin og basa happing millum næmingar í fólkaskúlanum er eitt øki, sum politiski myndugleikin rættiliga hevur sett á breddan. Í 2015 varð stór kanning av happing gjørd millum fólkaskúlanæmingar, sum staðfesti, at umleið 13% av spurdu næmingunum vórðu happað. Hóast hetta, er ein bati á 2% síðani seinastu kanning, sum varð gjørd í 2007, tó er støðan ikki nøktandi. Tað er skjalprógvað í eitt nú Noregi, at samband er ímillum happing og sálarligar avbjóðingar. Sitandi samgonga sigur í fylgiskjali til samgonguskjalið, at hon tekur trupulleikar við trivnaði og happing í størsta álvara og setir tiltøk í verk á hesum øki.

Ymisk tiltøk hava verið sett í verk fyri at økja um trivnaðin í skúlunum og at fyribyrgja happing, m.a. átøk úti í skúlunum, ráðstevna fyri øllum starvsfólkum í fólkaskúlanum, skeið fyri lærarum og arbeiði fyri at fáa allar skúlar at arbeiða við eini endurskoðaðari trivnaðarætlan, sum tekur støði í endurskoðaðu fatanini av happing. Henda gongur burtur frá at síggja happing sum einstaklinga fyribrigdi. Heldur skal happing fatast sum sosialt fyribrigdi, har arbeiðast má við umhvørvinum og felagsskapinum fyri at minka um happing bæði tí, sum er í skúlanum og uttan fyri skúlan.

Mentamálaráðið hevur í sambandi við trivnaðararbeiðið og í sambandi við at basa happing, álagt og arbeitt saman við øllum skúlum at gera eina trivnaðarætlan, sum er í samsvari við endurskoðaðu fatanina av happing. Hetta arbeiðið hevur tikið drúgva tíð, tí talan er um eitt sokallað "paradigmuskifti" í háttinum at skilja trivnað og happing, og tískil snýr arbeiðið seg í rættiliga stóran mun um at íverkseta eina "hugburðsbroyting" ella "mentanarbroyting" í skúlunum og aðrastaðni.

Í broytingini í fólkaskúlalógini í vár varð samtykt, at trivnaðarætlan verður ásett sum ein av meginreglunum fyri virkseminum hjá skúlastýrinum. Lógarbroytingini heimilar eisini ger av nærri reglum um arbeiðið við meginreglum. Ætlanin er, at tað arbeiðið fer í gongd í ár. Fyrireikingar eru farnar í gongd til at gera nýggja kanning á heyst. Yvirskipað er málið fyri arbeiðið at skapa góðar umstøður fyri næmingar og starvsfólk í føroyska fólkaskúlanum, soleiðis at tryggjað verður best møguligan trivnað og læring.

Arbeiðsbólkurin tekur undir við politiska boðskapinum um, at vit eiga at stremba móti eini nullhugsjón, tá tað umræður happing í skúlanum. Átøk eru longu gjørd og fleiri eru í umbúna.

Í arbeiðinum við heildarætlanini hava fleiri víst á, at ein vaksandi trupulleiki hjá fleiri børnum og ungum er angist og tunglyndi. Orsøkirnar til hetta eru óivað fleirtættaðar, og kunnu ivaleyst í fleiri førum stava frá kringumstøðunum hjá barninum.

Gongdin við angist og tunglyndi sæst eisini aftur í barna og ungdómspsykiatriini, sum síggja alt fleiri ung við hesum avbjóðingum, ið hava tørv á viðgerð, men har rætta viðgerðin ikki er tøk. Neyðugt er at taka hesar avbjóðingar í størsta álvara, og eiga vit at stremba eftir at lofta hesum avbjóðingum, áðrenn tær gerast álvarsligar og lemjandi fyri barnið. Tað tykist sum fleiri detta niður ímillum, tí tað er ikki uppgávan hjá Sernámi at veita teimum tilboð, og samstundis eru tey kanska ikki nóg illa fyri at fáa viðgerð í Barna- og ungdómspsykiatriini.

Arbeiðsbólkurin er av teirri fatan, at stórur tørvur er á fleiri sálarfrøðiligum samrøðutilboðum til børn og ung og avvarðandi teirra. Slík tilboð eru í ein avmarkaðan mun í dag, men eru ikki nóg atkomulig og long bíðitíð er at koma framat. Fyri børn og ung, sum hava tørv á hjálp fyri sálarligar avbjóðingar, er tað umráðandi, at góðar tænastur eru atkomuligar.

Tað eigur at gerast lættari hjá lærarum, heilsufrøðingum og øðrum starvsfólkum á fólkaskúlunum at søkja sær professionella ráðgeving í sambandi við sálarliga trivnaðin hjá nemingum, tá tørvurin er har. Nemingunum átti eisini at staðið í boðið at fingið ráðgeving, viðgerð ella annað í nærumhvørvinum, tá tørvur var á tí. Sernám veitir sálarfrøðiliga og sernámsfrøðiliga ráðgeving og arbeiðir við at fáa enn tættari knýti til skúlarnar, harímillum førleikastovurnar.

Arbeiðsbólkurin hevur umrøtt ymsar hættir at skipa hesa sálarfrøðiligu ráðgeving. Avgerandi er at byggja á verandi skipanir og teir starvsbólkar, ið longu eru í sambandi við børnini í skúlanum.

Arbeiðsbólkurin mælir til, at sálarfrøðiliga ráðgevingin til børn og ung (og avvarðandi) í fólkaskúlanum verður meira atkomulig. Ein háttur at røkka málinum er at knýta sálarfrøðiliga tilboðið í fólkaskúlanum at Sernámi, sum frammanundan er virkið á øllum skúlum.

Í 2017 varð kanning um sálarheilsuna hjá miðnámsskúlanæmingum almannakunngjørd. Niðurstøðan varð, at breiði hópurin trívist, men at ungdómslívið er serliga krevjandi. Hetta ávirkar sálarheilsuna, men í kanningini verður víst á, at hetta ikki neyðturviliga eru avbjóðingar, ið skulu sjúkliggerast. Eitt av tilmælunum í kanningini er, at tørvur er á einari lætt atkomuligari ungdómsráðgeving, har tey ungu skjótt og ómakaleyst kunnu fáa ráðgeving frá viðkomandi fakpersóni.

Spurningurin um eitt ráðgevingartilboð hevur eisini verið frammi í sambandi við, at Sinnisbati í eina tíð hevur arbeitt við at skipa eitt føroyskt

headspace, sum er ráðgevingartilboð til ung, ið hevur sín uppruna úr Avstralia. Og herfyri boðaðu Tórshavnar kommuna og Barnabati frá, at samstarv er skipað um nýggja mentorskipan fyri ung við tí endamáli "at veita eitt upplýsandi, fyribyrgjandi og mennandi tilboð til ung í aldrinum 12-18 ár, ið kunnu hava sálarligar ampar at dragast við".

Á miðnámsskúlaøkinum hava fleiri av lestrarvegleiðarunum tikið vegleiðaraútbúgving, ið hevur førleikament teir til at vegleiða teimum ungu, eisini tá tað snýr seg um persónligar avbjóðingar. Teir verða tí eisini mettir sum lyklapersónar, tá tað snýr seg um sálarheilsuna hjá miðnámsskúlanæmingum, og kunnu teir í størri mun verða nýttir á miðnámsskúlunum eins og hjá teimum, ið eru undir hægri lestri á Fróðskaparsetrinum.

Arbeiðsbólkurin metir, at sálarfrøðiliga skipanin á miðnámi, har næmingar hava møguleika fyri trimum til fimm samrøðum við sálarfrøðing, við fyrimuni kann víðkast til at fevna um næmingar í framhaldsdeild og á Fróðskaparsetrinum. Eitt slíkt samstarv ímillum lestrarvegleiðarar og sálarfrøðingar er atkomuligt og gevur eldru fólkaskúlanæmingunum og øðrum lesandi møguleika fyri at fáa hjálp til avmarkaðar trupulleikar ella hjálp til at verða víst/ur víðari í skipanini.

Omanfyri hevur arbeiðsbólkurin mælt til, at fyribyrgjandi heilsutænasturnar verða fyri børn og ung upp til 18 ár og kemur skipanin við heilsufrøðingum tí eisini at fevna um miðnámsskúlanæmingar undir 18 ár.

Arbeiðsbólkurin mælir til, at tann lætt atkomuliga ráðgevingin til ung á miðnámsskúla verður styrkt. Vit eiga at byggja á førleikarnar, sum longu eru við lestrarvegleiðing, fyribyrgjandi heilsutænastur og sálarfrøðiligu skipanini á miðnámi, sum við fyrimuni kann víðkast til at fevna um Fróðskaparsetrið.

4.4 Barna- og ungdómspsykiatriin betri karmar

Psykiatriska viðgerðin til børn og ung er rættuliga nýggj í Føroyum. Fyrstu árini varð økið í stóran mun skipað við hjálp frá ráðgevum uttanífrá, men seinastu árini hava vit ment eitt barna- og ungdómspsykiatriskt toymi á Psykiatriska deplinum.

Trýstið er økt munandi hesi árini. Tað koma alt fleiri ávísingar um útgreining og viðgerð, og tí er virksemið eisini økt nógv. Javnan er trýstið so stórt, at bíðirøðirnar til útgreining vaksa nógv og bíðitíðin long. Í 2017 vórðu til dømis settir sálarfrøðingar í eina tíð, fyri at koma bíðirøðunum til lívs. Tey børn og ung, sum hava svárar sálarligar avbjóðingar fáa viðgerð í barna- og ungdómspsykiatriini. Sum nevnt omanfyri hava eisini umboð fyri barna- og ungdómsspsykiatriina mælt til, at skipað verður eitt lætt atkomuligt tilboð um ókeypis sálarfrøðiliga viðgerð til børn og ung, sum hava lættari til moderatar avbjóðingar, ofta angist og tunglyndi. Hetta er viðgjørt aðrastaðni í heildarætlanini.

Arbeiðsbólkurin mælir til, at børn og ung altíð skulu fáa tilboð um skjóta útgreining og meting, helst innan ein mánað. Hetta skal tryggja, at barnið kann koma í viðgerð skjótast til ber, áðrenn støðan versnar. Best hevði verið um hetta varð ásett í lóg, sí eisini tilmælið aðrastaðni um viðgerðartrygd.

Tey allarflestu, ið verða útgreinað í psykiatriini, hava tørv á fleirtáttaðum tilboðum. Umframt sálarfrøðiliga viðgerð, er neyðugt at seta inn við námsfrøðiligum tilboðum til tey, ið hava varandi sjúkur, so sum menningartarn, autismu og ADHD. Tað nyttar tí lítið einans at raðfesta eitt lið í ketuni. Viðgerðartilboðini í barna- og ungdómspsykiatriini og námsfrøðiligu tilboðini í øðrum geirum mugu fylgja við.

Í 2018 er peningur settur av á fíggjarlógini til at skipa eitt dagtilboð til børn og ung á Psykiatriska deplinum. Ætlanin er, at skipað verður eitt tvørfakligt toymi, sum lutvíst verður útgangandi og

fer at veita viðgerð og ráðgeving annars heima hjá teimum ungu. Nýggja tilboðið, sum byrjar av álvara í heyst, er eitt kærkomið tilboð til børn og ung og kann taka broddin av tørvinum av innleggingum.

Tó mangla fleiri nøktandi tilboð um viðgerð til summar bólkar av børnum og ungum. Í dag er viðhvørt neyðugt at senda ung av landinum, tí tilboðið í Føroyum ikki er tøkt ella ikki nøktandi. Sum støðan er, er neyðugt at styrkja og menna tilboðini um viðgerð til børn og ung við psykosu, OCD, etingarólag, umframt áðurnevndu angist og tunglyndi.

Arbeiðsbólkurin mælir til, at viðgerðartilboðini og dagtilboðið til børn og ung á Psykiatriska deplinum verða ment og styrkt munandi, á henda hátta fæst eitt meira umfatandi útboð av tilboðum enn í dag. Samstundis metir arbeiðsbólkurin, at tað er ein gongd leið og í samsvari við málið, at viðgerðin í so stóran mun sum gjørligt verður veitt tætt at gerandisdegnum hjá tí einstaka.

Eisini eiga tey, sum eru innskrivað á samdøgursstovn sambært barnaverndarlógini ella fáa bú- og viðgerðartilboð sambært forsorgarlógini, at verða veitt tilboð um viðgerð so tætt gerandisdegnum sum gjørligt. Í tann mun tað ber til, eiga vit at stremba eftir at hesi fáa viðgerð frá barna- og ungdómspsykiatriini, so tætt gerandisdegnum sum gjørligt.

Dømi eru um, at hetta kann eydnast væl. Bú- og viðgerðarstovnurin í Stoffalág er ætlaður ungum við sálarligum trupulleikum, sum krevja samdøgursviðgerð. Í Stoffalá er pláss fyri fimm persónum samstundis og er starvsfólkahópurin tvørfakligur.

Endamálið stovninum er at skapa fortreytir fyri, at ung kunnu taka aktivan lut í egnum viðurskiftum og at luttaka á jøvnum føti við onnur í samfelagnum.

Bú- og viðgerðarstovnurin arbeiðir mið - og stigvíst við at stuðla teim ungu til eitt virkið og innihaldsríkt lív. Miðað verður eftir at tey ungu framyvir koma at búgva egnari íbúð ella vardum bústaði frá Almannaverkinum og tey koma í útbúgving ella fáa tilknýtið til arbeiðsmarknaðin og at tey fáa ein aktivan gerandisdag.

Tætt samstarv er við bæði psykiatriska depilin, sum veitir psykiatriska viðgerð og við skúlaverkið, sum leggur seg eftir at tillaga undirvísing og skúlagongd til tann einstaka.

Arbeiðsbólkurin mælir til eitt samstarv millum barna- og ungdómspsykiatriina, samdøgurs-stovnarnar og bú- og viðgerðartilboðini soleiðis, at psykiatrisk viðgerð í tann mun tað ber til, verður veitt, har barnið er.

Samstundis mugu námsfrøðiligu tilboðini og serráðgevingin til eitt nú familjur styrkjast munandi, og tilboðini av hesum slag mugu ganga hond í hond við útgreiningina og viðgerðartilboðini í psykiatriini. Um hetta ikki eydnast, kemur barnið bara í eina aðra bíðirøð, uttan at fáa neyðuga hjálp fyri sínar avbjóðingar. Til hetta krevst uttan iva øktar ressursir og raðfestingar.

Arbeiðsbólkurin mælir til, at námsfrøðiligu og ráðgevandi tilboðini til børn og ung og avvarðandi teirra bæði á Sernámi og í Almannaverkinum verða styrkt munandi.

Tá talan er um ung, sum hava brúk fyri at verða innløgd, er støðan tann, at eingin serstøk barna- og ungdómspsykiatrisk deild er á Landssjúkrahúsinum. Tað merkir, at ung verða løgd inn á somu deild sum vaksin. Hetta er ikki í samsvari við ásetingina í barnarættindasáttmálanum hjá Sameindu Tjóða um, at børn við sálarsjúkum ikki eiga at verða innløgd saman við vaksnum við sálarsjúku. Løgtingsins Umboðsmaður hevur eisini víst á hetta í sambandi við eftirlitsvitjan og hevur mælt til, at skipað verður soleiðis fyri, at ung og vaksin ikki eru innløgd á somu deild.

Tað vil altíð verða ein avbjóðing í einum lítlum samfelagi sum okkara, at vit ikki hava sama møguleika, sum størru økini at gera serligar eindir fyri øll sjúkuøkini. Royndirnar hesi árini, barna- og ungdómspsykiatriin hevur verið virkin á

Psykiatriska deplinum, vísa, at tørvur er á innleggingum, men at hesin tørvur er ikki stórur. Um vit samanbera lutfalsliga við miðaltøl úr Danmark, so er tørvur á millum einum og tveimum seingjarplássum til børn og ung. Bera vit saman við Ísland, so er tørvurin á samdøgursplássum heldur ikki serliga stórur.

Bæði í Danmark og Íslandi verður nógv gjørt burturúr at arbeiða við útgangandi toymum. Tað merkir, at starvsfólk í barna- og ungdómspsykiatriini í stóran mun fara út í heimini hjá teimum ungu við góðum úrslitum. Omanfyrinevnda nýskipaða dagtilboðið í Føroyum til børn og ung, hevur leitað sær íblástur úr Íslandi og fer undir at royna líknandi arbeiðshátt.

Arbeiðsbólkurin metir eisini, at tað er umráðandi, at børn- og ung í so stóran mun tað ber til, fáa tilboð um bú- og viðgerðarstovn her heima, tá tørvur er á hesum og ásannar, at tað í dag ikki er nøktandi tal av slíkum plássum í mun til tann tørv, sum hevur víst seg seinastu árini.

Arbeiðsbólkurin mælir til, at tað verða skipaðir eitt ella tvey bú- og viðgerðartilboð aftrat eftir samsvarandi leisti, sum tilboðið í Stoffalág í Tórshavn, til børn og ung millum 15 og 23 ár.

4.5 BØRN SKULU IKKI VERA INNLØGD SAMAN VIÐ VAKSNUM

Hinvegin skal herðsla leggjast á, at hóast ambulantu tilboðini gerast fleiri og betri, og starvsfólkini í størri mun fara at arbeiða út frá psykiatriini, fer tað altíð at verða tørvur á innleggingum. Arbeiðsbólkurin hevur viðgjørt spurningin um eina serstaka barna- og ungdómspsykiatriska deild og hevur hetta tilmælið.

Arbeiðsbólkurin mælir til, at skipað verður soleiðis fyri, at børn og vaksin ikki eru innløgd saman, sum barnarættindasáttmálin eisini ásetur.

Arbeiðsbólkurin er samdur við sjónarmiðinum um, at tað ber illa til at hava eina seingjardeild til kanska tvey børn, sum meira ella minni kemur at standa tóm. Sum frá líður eiga vit tí at umhugsa, um barna- og ungdómsdeildin á Landssjúkrahúsinum ikki eisini eigur at fevna um børn og ung, sum eru innløgd við sálarligum avbjóðingum. Hetta krevur sjálvsagt, at starvsfólk og førleikar frá eitt nú barna- og ungdómspsykiatriini skulu knýtast at barnadeildini, sum ikki eru í dag.

Fleiri góðar grundir eru, at skipað verður soleiðis fyri, at signalið um, at í Føroyum verða børn við likamligum og sálarligum sjúkum, mett at hava sama virði, er ikki ótýðandi í mun til at berja niður fordómar og stigmatisering. Men arbeiðsbólkurin sær eisini stórar fyrimunir við, at børn við sálarsjúku koma á eina deild, sum er fyri børn og ung, og har starvsfólkini hava royndir av at fáast við børn, ung og teirra avvarðandi.

Ein slík loysn hevði verið eitt nýbrot og eigur tí at fyrireikast væl. Í 2021 flyta bæði Psykiatriski depilin og barna- og ungdómsdeildin á Landssjúkrahúsinum í nýggja H-bygningin og hóskandi hevði verið, at barna- og ungdómsdeildin tá eisini kom at fevna um sálarligar sjúkur.

Arbeiðsbólkurin mælir til, at sum frá líður eigur barna- og ungdómsdeildin á Landssjúkrahúsinum eisini at fevna um børn og ung við sálarligum avbjóðingum, sum hava tørv á inleggjan. Í 2021 fer Psykiatriski depilin í nýggj høli saman við medisinsku deild í nýggja H-bygninginum og upplagt er, at hetta verður sett í verk tá.

Samstundis eigur at verða gjørt neyvt samstarv við aðrar stovnar, t.d. nýggja barnaheimið, sum landsstýriskvinnan í almannamálum hevur ætlanir um, um at psykiatriskur fakkunnleiki verður knýttur at, so tað í minni mun enn áður, verður neyðugt at innleggja børn- og ung, sum eru á stovni frammanundan, men at eygleiðing og viðgerð kann fara fram í teirra kenda umhvørvi, har tey eru frammanundan.

Tað er tó eisini neyðugt, at Psykiatriski depilin á Landssjúkrahúsinum beinanvegin fer undir at skipa soleiðis fyri, at ung ikki eru millum vaksin, tá

tey eru innløgd. Gjørd eigur at vera ein verkætlan beinanvegin, har byrjaða dagtilboðið eisini skal fevna um møguleikan at hava børn- og ung innløgd.

Tilboðið eigur at vera skipað sum ein eind á økinum hjá Landssjúkrahúsinum. Mett verður, at besti møguleikin er at gera umraðfestingar av tí partinum av sjúkrahúsinum, sum í dag verður brúktur til hotellvirksemi (Gestalonin), og sum áður hevur verið partur av Psykiatriska deplinum. Verkætlanin eigur at verða fyrireikað beinanvegin, so umbøn um játtan kann verða løgd fyri Løgtingið skjótast til ber.

Arbeiðsbólkurin mælir til, at gjørd verður ein fyribilsloysn beinanvegin, sum tryggjar, at børn og ung ikki verða innløgd saman við vaksnum á Psykiatriska deplinum. Fyrireikingarnar eiga at verða klárar, so umbøn um møguliga játtan til verkætlanina kann koma við í arbeiðið við í nevndarviðgerðini av fíggjarlógaruppskotinum fyri 2019.

Í viðgerð av sálarligum trupulleikum, eru børn og ung ofta gloymd avvarðandi, men verða sjálvsagt eisini ávirkað, um foreldrini dragast við sálarligar trupulleikar. Nýggj føroysk kvalitativ kanning er gjørd á hesum øki, og vísir hon, at børn hjá sálarliga sjúkum foreldrum kenna seg stigmatiserað. Hesi vanta kensluligan stuðul frá teimum nærmastu eins og frá fakfólki rundan um familjuna.

Børn kunnu eisini vera avvarðandi at systkjum, ið á einhvønn hátt stríðast við álvarsama sjúku og/ella sálarligar trupulleikar. Sum heild leggur hetta stórt trýst á familjuna, og avvarðandi barnið kann koma til at taka eina ov stóra ábyrgd heima, fyri at fáa gerandisdagin at hanga saman, eins og barnið kann kenna, at tað ikki er pláss til møguligar stúranir og trupulleikar hjá hesum barninum, tá familjan longu er strongd. Tí hava hesi børn lyndið til at verða yvirsædd, serliga í skúlanum, tí tey síggja út til at klára seg væl, hóast tey kensluliga eru merkt av heimligu støðuni. At vera barn og avvarðandi kann í stóran mun hava neiliga ávirkan á sálarheilsuna hjá hesum børnum og ungum.

Arbeiðsbólkurin mælir til, at ráðgevingar- og viðgerðarstovnar hugsa um børn sum avvarðandi inn í viðgerðina og vísa til møgulig onnur tilboð.

5 KAPITTUL SKJÓT ATKOMULIG VIÐGERÐARTILBOÐ OG TÆNASTA TIL VAKSIN

Um allan heimin hevur seinastu árini verið vístur serligur áhugi fyri viðgerð av sálarligum avbjóðingum, sum verða nevnd “av lættari slagi” ella “ikki-psykotiskum slagi”. Tá verður serliga hugsað um angist (ótta), tunglyndi, tvingsilstankar og –atburð (OCD) og strongd av ymiskum slagi, men eisini etingarólag og persónsmenskutrupulleikar koma ofta við í hendan bólkin.

Her er talan um so nógv tann største bólkin av fólki við sálarligum trupulleikum, og nakað bendir á, at hesin bólkurin er vaksandi. Samstundis eru tað serstakliga nógv í hesum bólki, sum als ikki fáa nakra viðgerð fyri hesar avbjóðingar.

WHO hevur gjørt tilmælir um, at viðgerðin av slíkum trupulleikum verður styrkt munandi. Heimsheilsustovnurin vísir á, at tað verður neyðugt at loysa hetta á annan hátt, enn vanligt hevur verið. Eisini verður víst á, at tað er alneyðugt við styrktum samstarvi millum primera- og sekundera heilsugeiran, at tað verða skipaði samstørv tvørtur um geirar, og at viðgerð verður skipað sum “shared-care” millum fleiri viðgerðarpartar.

Tað er eisini umráðandi at skipa hetta soleiðis, at øll við sálarligum avbjóðingum, uttan mun til aldur og kyn, uttan mun til, hvat slag og á hvørjum stigi sálarliga avbjóðingin er, eiga, at fáa dygdargóða og atkomuliga tænastu til røttu tíð.

Tilmælini í hesum kapitli snúgva seg um tey mongu, ið hava lættari og moderatar sálarligar avbjóðingar. Nógv tey flestu eru í hesum bólkinum. Kanska 90 til 95 prosent av øllum, ið hava sálarligar avbjóðingar, eru í hesum bólki. Arbeiðsbólkurin hevur í hesum sambandi tvey høvuðstilmæli. Tað fyrra tilmælið snýr seg um eitt nýtt tilboð um lætta atkomiliga og ókeypis sálarfrøðiliga tænastu til hesi menniskju. Í seinna høvuðstilmælinum verður greitt frá, hvussu hetta tilboðið kann vera partur av einum umskipaðum primergeira við heilsudeplum, sum hýsir fleiri fakbólkum.

5.1 ÓKEYPIS ATGONGD TIL SÁLARFRØÐILIGA VIÐGERÐ

Í londunum, vit vanliga samanbera okkum við, sæst eitt høvuðsrák í yvirskipaðu menningini av psykiatriska økinum. Nevniliga, at man í primera geiranum ger stórar íløgur í at bjóða borgarum lætta og skjóta atgongd til ókeypis sálarfrøðiliga viðgerð.

Dømi um stór átøk eru Better Access (2006) í Avstralia, Improved Access to Psychological Treatments (2008) í Stórabretlandi, Rehabiliteringsgarantin (2008) í Svøríki og Rask Psykisk Helsehjelp (2012) í Norra. Í vár hava donsku regiónirnar eisini sett málið um ókeypis sálarfrøðiliga hjálp til allar borgarar ovast á dagsskrá.

Grundgevingin fyri hesi átøk er einføld. Seinastu áratíggjuni eru eyðkend av stórum framstigum í gransking innan sálarfrøðiliga viðgerð. Ráðandi heilsumyndugleikar, sum WHO og bretska NICE mæla til sálarfrøðiliga viðgerð, sum tað fyrsta, fyri lættari til moderatar sálarligar avbjóðingar. Eisini verður mælt til, at sálarfrøðilig viðgerð verður afturat viðgerð við heilivági fyri t.d. skitsofreni og bipolara sjúku.

Fyri tann einstaka hevur tað altíð stóran týdning at fáa skjóta og góða hjálp fyri sínar trupulleikar. Men eisini fyri samfelagið og búskapin hevur tað stóran týdning at byrgja upp fyri, so skjótt sum til ber. T.d. í Stórabretlandi varð víst á samfelagsliga týdningin, tá átøk vórðu sett í verk:

- Sálarligar avbjóðingar eru atvoldin til umleið 40% av fyritíðarpensjónum og umleið 40% av sjúkrafráveruni.
- Ein stórur partur av teimum likamligu sjúkunum í primera geiranum, stava í veruleikanum frá

sálarligum avbjóðingum; og verður sálarliga avbjóðingin viðgjørd, hjálpir hetta munandi um likamligu sjúkuna eisini.

- Skjót sálarfrøðilig viðgerð í primera geiranum forðar fyri, at óviðgjørdar sálarligar avbjóðingar versna við tíðini og enda í tí dýrara sjúkrahúsverkinum ella enn verri, at fólk eru noydd at fara á fyritíðarpensjón.

Tá bretar fóru undir átakið við ókeypis sálarfrøðiliga viðgerð, var forsøgnin, at tað almenna kundi seta stórar upphæddir av til íløgur í ókeypis sálarfrøðiligar viðgerðir, har samlaða rokningin hjá samfelagnum gjørdist útreiðsluneutral, av tí at sjúkrafráveran gjørdist minni; færri fóru á fyritíðarpensjón, færri vitjaðu kommunulækna, færri fingu viðgerð í sjúkrahúsverkinum o.s.fr.

Kanningar úr Onglandi hava stórt sæð prógvað forsøgnina. Tær vísa, at viðgerðirnar kosta eyka útreiðslur í sálarfrøðiligum viðgerðum, men ókeypis hjálp til hin einstaka loysir seg fyri samlaða samfelagsbúskapin við tíðini. Borgarar fáa hjálp í tøkum tíma og verða í størri mun verandi á arbeiðsmarknaðinum og hava ikki, í eins stóran mun sum í dag, tørv á psykiatriini, brúk fyri forsorgarhjálp, sjúkradagpengum ella pensjón.

Arbeiðsbólkurin hevur viðgjørt fleiri av hesum royndunum úr okkara grannalondum og bera hesi boð um, at tað gevur góða meining at veita ókeypis sálarfrøðiliga hjálp til fólk við sálarligum avbjóðingum.

Eins týdningarmikið er, at vit á hendan hátt javnseta viðgerð fyri likamligar sjúku við sálarligar sjúkur. Føroyska heilsuverkið er eyðkent við, at tað er ókeypis at fara til lækna. Tað er ein týðandi orsøk til, at heilsan hjá føroyingum samanumtikið er góð. Sum dømi er tað øðrvísi at verða raktur av tunglyndi ella angist og síðani hava tørv sálarfrøðiliga hjálp. Tá skal rindast egingjald fyri viðgerðina. Arbeiðsbólkurin metir, at vit eiga at fara frá at gera mun á hesum viðgerðum.

Arbeiðsbólkurin mælir til, at farið verður undir at skipa eitt tilboð um lætta og skjóta atgongd til ókeypis sálarfrøðiliga viðgerð í primera geiranum. Tilboðið skal grundast á bestu royndirnar frá øðrum londum og verða lagað til føroysk viðurskifti. Til ber at byrja í smáum, eins og gjørt verður í okkara grannalondum Onglandi, Noregi og Danmark.

Tað er nógv at hava í huga, áðrenn ein slík skipan verður roynd í Føroyum. Hvørjar málbólkar skal átakið fevna um, hvussu skulu fólk útgreinast og ávísast til sálarfrøðiliga viðgerð, hvat eru førleikakrøvini til tey, ið fremja sálarfrøðiligu viðgerðina, og hvussu verður átakið góðskutryggjað.

Nøkur lond avmarkað átakið til lætt til moderat tunglyndi og angist, onnur taka sálarfrøðiliga viðgerð fyri strongd, svøvntrupulleikar og t.d. pínu við eisini, meðan onnur hava avmarkað málbólkin til persónar í arbeiðsføra aldrinum, 18-67 ár.

Gjøgnumgangandi fyri royndirnar hjá øllum londunum er, at ov lág førleikakrøv elva til verri úrslit. Eitt nú er ein av høvuðsniðurstøðunum í miseydnaðu byrjanini í Svøríki, at alt ov nógvir viðgerðarar ikki vóru skikkaðir. Felag fyri tær verkætlanir, sum hava eydnast væl er, at tær hava havt eina sterka og miðsavnaða góðskustýring.

Allir hesir spurningar eiga at verða viðgjørdir neyvt, áðrenn ein slík skipan verður sett í verk. Í Kapittul 7 er tilmæli um at skipa eitt Ráð fyri fremjan av sálarheilsuni í Føroyum. Arbeiðsbólkurin metir at nýskipaða Ráðið eigur at koma við einari tilráðingum um hvussu skipanin við ókeypis sálarfrøðiligari viðgerð kann setast í verk.

Arbeiðsbólkurin mælir til, at nýskipaða Ráðið fyri fremjan av sálarheilsuni í Føroyum kemur við neyðugum tilráðingum um, hvussu hetta stigvíst verður sett í verk í Føroyum.

5.2 SÁLARFRØÐILIG VIÐGERÐ Á HEILSUDEPLUM

Arbeiðsbólkurin hevur eisini viðgjørt spurningin um, hvussu og í hvørjum høpi tilboðið um lætta ókeypis atgongd til sálarfrøðiliga viðgerð kann skipast. Tað er eitt mál í sjálvum sær, at viðgerðin

fyri lættari og moderatum sálarligum avbjóðingum verður so tætt nærumhvørvinum hjá fólki sum til ber. Er frástøðan til tilboðið minni, er sannlíkindini størri fyri at tú tekur av tilboðnum.

Tí mugu atlit takast til landafrøði, tá farið verður undir at skipa slíkt tilboð. Har tað ber til, gevur tað góða meining, at sálarfrøðiliga viðgerðin fer fram, har onnur heilsufaklig tilboð eru. Tað gevur størri fakligt umhvørvi og økir um møguleikarnar fyri samstarvi tvørtur um fakmørk.

Eitt nú vil kommunulæknin vera ein lyklasamstarvsfelagi í mun til sálarheilsuna hjá tí einstaka. Í so máta eru fleiri fyrimunir við politisku ætlanunum um at fáa kommunulæknar, sálarfrøðingar, sjúkrarøktarfrøðingar, ljósmøður, heilsufrøðingar, sosialráðgevar og aðrar terapeutar at samstarva á heilsumiðstøðum ella líknandi, so borgarin fær eina hurð til hesar tænastur.

Arbeiðsbólkurin mælir til, at hildið verður fram við ætlanunum at fáa skipað landið í sterk heilsuøkir við heilsudeplum. Á deplunum ber til at fáa í lag eitt skipað samstarv millum eina røð av starvsbólkum við tí endamáli at veita dygdargóðar sálarheilsutænastur til føroyingar.

Fleiri fyrimunir eru við at menna tænasturnar í primera geiranum - eina víðkaða kommunulæknaskipan - til tey við lættari og moderatum sálarligum avbjóðingum. Fyri tað fyrsta ger hetta atkomuna lættari. Styrkin við kommunulæknaskipanini er løtt atkoman, og at hetta natúrliga er fyrsta fetið inn í heilsuverkið hjá persónum við sálarligum avbjóðingum.

Harumframt er týdningarmikið at hava í huga, at sálarligar avbjóðingar kunnu beinleiðis standast av likamligum orsøkum, sjúkum, hjáárinum av aðrari viðgerð og tílíkum. Kommunulæknaskipanin er nærri borgaranum, og miðast skal altíð eftir, at so nógv av viðgerðtilboðunum sum til ber, skal fara fram so tætt borgaranum, sum til ber.

Tað er givið, at varð sálarheilsutænastan styrkt á heilsudeplum kring landið, kundi ein stórur partur av ambulantu viðgerðunum á Psykiatriska deplinum fara fram í primera geiranum. Tað minkar um trýstið á sjúkrahúsini, samstundis sum tænastan til borgaran verður flutt tættari gerandislívinum.

Er atkoman lættari, metir bólkurin, at sannlíkindini fyri, at fólk fáa skjótari hjálp, sum kann fyribyrgja, at tey, ið eru viðbrekin sálarliga, gerast álvarsliga sjúk. Ein av niðurstøðunum í norðurlendskari kanning, sum Nordisk Velfærdscenter gav út í 2014, var, at nógv bendi á, at føroyingar vóru álvarsligari sjúk, tá teir fyrstu ferð vendu sær til heilsuverkið. Altso at tað gongur longri tíð, áðrenn føroyingar søkja og fáa hjálp. Ein sálarheilsutænasta nærri borgaranum fer helst at bøta um hetta.

Ein annar fyrimunur er, at tað er bíligari at viðgera tey, ið kunnu verða viðgjørd í einari víðkaðari kommunulæknaskipan. Eitt nú staðfestir ein frágreiðing hjá OECD frá 2014, at so er. Tað er best, um samanhangur er millum tørv og viðgerð. Tað er týðandi, bæði hjá tí einstaka og sæð úr einum samfelagssjónarhorni, at sleppa undan at viðgera ella geva hjálp á einum hægri støði enn neyðugt. Skorið út í papp, so skulu vit altíð royna at sleppa undan, at ávísa fólk til sjúkrahúsviðgerð, tá ið tað ikki er neyðugt.

Arbeiðsbólkurin viðgongur tó eisini, at tað er ein stórur trupulleiki, at nógv kommunulæknastørv eru ósett, og at fremsta liðið tí kemur at mangla framhald í meting og viðgerð. At hitta avloysara eftir avloysara kann fyri tann einstaka gera, at tey ikki heita á kommunulæknan, tá talan er um sálarligar trupulleikar, og at tey tí ikki koma í røttu viðgerð.

6 KAPITTUL MENNING AV VIÐGERÐARTILBOÐUM OG TÆNASTUM TIL VAKSIN VIÐ SVÁRUM SÁLARLIGUM AVBJÓÐINGUM

Í hesum parti verða tilboðini til vaksin, sum stríðast við svárar sálarliga avbjóðingar, umrødd og viðgjørd. Hetta er í stóran mun tey tilboð sum á mannamunni verða rópt sjúkrahúspsykiatri og sosialpsykiatri – t.v.s., tær kanningar og viðgerðir, sum knýta seg til Psykiatriska depilin og tann stuðul og hjálp, sum Almannaverkið veitir so sum bústaðar- og virknistilboð og arbeiðsfremjandi tiltøk.

Vit fingu ikki eina veruliga føroyska psykiatri, fyrr enn Statshospitalið á Eirargarði varð tikið í nýtslu í 1969. Í mong ár eftir hetta var øll hjálp fyri sálarligar avbjóðingar miðsavnað kring Psykiatriska depilin á Landssjúkrahúsinum. Eisini bútilboð og onnur virknistilboð, tað sum seinni fekk heitið sosialpsykiatri, vórðu upprunaliga ment á deplinum.

Um ártúsundaskiftið tók menningin veruliga dik á seg. Í 2002 kom nýggj heildarætlan fyri psykiatri, sum á mangan hátt hevur verið stýrandi fyri menningini á økinum síðani tá.

Psykiatriin í Føroyum hevur verið fyri stórari menning seinastu 10-15 árini. Farið er frá at hava sálarsjúk búgvandi í langa tíð og viðhvørt alt lívið, til at hava stuttar innleggingar og flyta viðgerðina, røkt og stuðul so tætt gerandislívinum hjá borgaranum, sum til ber. Ein avleiðing av hesari gongd er, at nógv færri seingjarpláss eru á Psykiatriska deplinum. Fara vit aftur til ártúsundaskiftið, vóru 76 seingjarpláss á Psykiatriska deplinum, í dag eru 19. Hinvegin búgva 65 fólk við svárum sálarligum avbjóðingum á sambýlum kring landið. Økispsykiatriin fevnir um alt landið, og fleiri dag- og virknistilboð eru kring landið.

Breið semja er um, at hetta er ein góð gongd, tí hon gevur tí einstaka tær frægastu fortreytirnar fyri at varðveita eitt so vanligt lív sum gjørligt, bæði í mun til bústað, arbeiði, frítíðarítriv og annað. Men tað setur krøv til, hvussu vit skipa og samskipa tænasturnar. Eitt dømi um hetta er markamótið millum sjúkrahús og almannaverk. Tá sjúkrahúsini leggja færri inn og heldur veita viðgerðina ambulant, er neyðugt at hava fleiri búpláss tøk á almannaøkinum.

Yvirskipað mælir arbeiðsbólkurin til, at vit skulu halda fram við gongdini at viðgera tey við sálarligum avbjóðingum, har tey eru – í teirra gerandislívi, í tann mun, tað ber til. Vit skulu tí framhaldandi menna ambulantu psykiatriina og økipsykiatriina. Har tað ber til, eiga vit eisini at skipa fleiri útgangandi toymir, ið veita viðgerð og røkt heima hjá fólki.

6.1 TØRVUR Á MUNANDI FLEIRI BÚSTØÐUM

Arbeiðsbólkurin metir, at tað eru fleiri, ið kundu verið hjálpt tættari at gerandisdegnum. Sum er, verður ikki tikið nóg stórt atlit til skipan og umhvørvi, haðani hin einstaki kemur frá. Vit eiga í størri mun enn í dag, at lata vera við at taka fólk burturúr sínum gerandislívi, har trupulleikarnir vísa seg. Tað veri seg t.d. í familju, arbeiði, skúla, kenningum - og viðgera tey inni á eini deild.

Treyðugt so, er hetta neyðugt viðhvørt, so tey sleppa burturúr streingjandi umhvørvi í eina tíð, men tað hevur sínar vansar. Tá er verri at koma aftur í gerandisdagin aftan á viðgerð, enn at vera verðandi í dagligu tilveruni.

Sum omanfyri nevnt, setur henda gongd eisini krøv til aðrar geirar. Fleiri búpláss skulu fáast til vega. Atgongdin til egnan bústað er sera týðandi fyri at kunna skapa eitt trygt og sjálvstøðugt lív hjá fólki við svárum sálarligum avbjóðingum. Her er bústaðurin ofta ein fyritreyt fyri at seta í verk og fáa tað at eydnast við viðgerðini og teimum uppfylgjandi tænastunum.

Fólk, sum stríðast við svárar sálarligar avbjóðingar, hava tað ofta trupult at finna egnan bústað og tess truplari at varðveita bústaðin í longri tíð. Í dag hevur Almannaverkið gott 60 bústaðir til vaksin við svárum sálarligum avbjóðingum. Flestu bústaðirnir er sambýli fyri fólk, sum hava brúk fyri, at starvsfólk eru um tey alt samdøgrið. Eisini eru búfelagsskapir, sum eru samanbygdar íbúðir við egnari inngongd og felagshølum. Seinnu árini eru eisini sokallaði bú- og viðgerðartilboð stovnsett, sum hava til endamáls at avklára støðuna hjá borgarum, sum eitt nú hava sálarsjúku. Eitt heildartilboð er skipað undir Almannaverkinum til ung í Stoffalág í einum samstarvi millum fleiri geirar, sum tykist at virka væl.

Samanumtikið er tørvur á fleiri bústøðum kring landið, tí tað eru fleiri, ið annaðhvørt mugu búgva heima, hjá familju ella ikki hava ein fastan bústað.

Nøkur átøk eru longu sett í verk. Samstarv er millum Bústaðir og Almannaverkið um, at fimta hvør íbúð hjá Bústøðum er til fólk við serligum tørvi. Tað ger mun.

Arbeiðsbólkurin hevur skilt, at tað eru fleiri, ið eru heimabúgvandi ella búgva í verandi sambýlum, sum kundu ynskt at búð undir øðrum og meira sjálvstøðugum umstøðum. Búfelagsskapur er ein møguleiki, men spurningurin er, um vit sum samfelag ikki áttu at gjørt meira fyri, at eisini tey við sálarligum avbjóðingum, sum eru før fyri tí, kundu búð í vanligum íbúðum við neyðugum stuðli.

Serliga eiga vit at vera varin við teimum, ið nýliga eru vorðin sjúk. Tað er eingin loyna, at fólk, sum búgva leingi undir stovnslíknandi umstøðum, sum eitt nú á einum sambýli, verða á ein hátt stovnsgjørd. Sjálvsagt skulu slík tilboð verða tøk hjá teimum, ið eru so álvarsliga sálarsjúk, at tey ikki megna nakað annað. Men sum útgangsstøði eiga vit altíð at velja aðrar umstøður, sum leggja upp til eitt meira sjálvstøðugt lív. Tað krevur tó, at útboðið av íbúðum - eisini til fólk við sálarligum avbjóðingum - verður nógv størri enn í dag, so tey hava møguleikan at velja.

Arbeiðsbólkurin mælir til, at nógv fleiri íbúðir verða tøkar kring landið til fólk við sálarligum avbjóðingum. So líðandi eiga vit at hava færri sambýlispláss og heldur dúva upp á fleiri sjálvstøðugar íbúðir og búfelagsskapir. Viðgerð, tænastur og annar stuðul skulu í størri mun fara fram í heiminum hjá tí einstaka.

6.2 Skjótar og dygdargóðar viðgerðir og tænastur til øll, ið hava tørv

At skapa umstøður, so fólk við sálarligum avbjóðingum, í so stóran mun sum gjørligt, gerast partur av samfelagnum, eigur at vera eitt høvuðsmál í arbeiðinum við sálarligari heilsu. Tí skulu vit ansa eftir, at vit ikki gera grannaløg fyri tey við sálarligum avbjóðingum. Málið má vera, at vit øll búgva saman í somu grannaløgum - tá tað ber til.

Arbeiðsbólkurin er á einum máli um, at arbeiðast skal støðugt við, at bíðitíðin til at fáa hjálp á Psykiatriska deplinum, ikki verður ov long. Í okkara grannalondum eru skipanir við viðgerðartrygd, sum merkir, at fólk sum eru mett at hava tørv, hava ein lógarfestan rætt at koma til útgreiningar og viðgerð innan ávísa freist.

Í vár var orðaskifti í Løgtinginum um at seta skipan í verk um viðgerðartrygd í sjúkrahúsverkinum. Í uppskotinum hjá Sambandsflokkinum varð lagt upp til, at eingin skal bíða longur enn ein mánað at koma í viðgerð í sjúkrahúsverkinum. Dentur varð lagdur á, at viðgerðartrygdin eisini varð galdandi fyri sálarliga økið. Niðurstøðan av viðgerðini av uppskotinum varð, at eitt samt Løgting heitti á landsstýrið at kanna og útgreina, hvussu ein slík skipan kann setast í verk; hvørjar fortreytir skulu verða tøkar, og hvørjar fíggjarligar avleiðingar eru av slíkari skipan. Viðgerðartrygd á sjúkrahúsinum kann tó ikki standa einsamøll, tí fólk við sálarsjúkum hava eisini tørv á námsfrøðiligum og sosialfakligum tænastum úr øðrum geirum.

Arbeiðsbólkurin tekur undir við Løgtinginum í spurninginum um viðgerðartrygd og mælir til, at neyðug kanning og útgreining verður sett á skrá

beinanvegin. Týðandi er, at hædd verður tikin fyri, at fólk við sálarligum sjúkum eisini hava tørv á tænastum úr øðrum geirum.

Samanumtikið eru bíðirøðirnar til útgreiningar og viðgerð, í skrivandi løtu, ikki drúgvar sambært Psykiatriska deplinum. Tó er eitt undantak fyri tey vaksnu, sum eru ávíst til útgreiningar fyri ADHD. Hetta er ein bólkur, sum er lutfalsliga nýggjur í psykiatriini, og er bíðirøðin nú um 100 fólk. Orsøkin er bæði manglandi ressursir á Landssjúkrahúsinum, men eisini manglandi tilboð uttanvert sjúkrahúsgeiran. Neyðugt er við neyvari uppfylging, eftir at útgreiningin er gjørd, og viðgerðin er farin í gongd.

Arbeiðsbólkurin heldur ikki, at tað er nøktandi, at ein stórur bólkur av føroyingum hvørki hevur fingið møguleikan at verða útgreinað ella settur í viðgerð.

6.3 Rehabilitering og Recovery

Gjøgnum skjótt mong ár hava heilsuverk í mongum londum arbeitt við átøkum, sum skulu stimbra styrkirnar hjá sjúklingunum. Fokus hevur verið á royndir at skipa heilsuverkið soleiðis, at sjúklingar hava størri ávirkan á egna viðgerð, og at styrkirnar hjá sjúklingum í størri mun verða tiknar við í viðgerðina. Hetta er tað, sum verður fevnt av hugtakinum, empowerment og ofta nevnt sum eitt tað størsta goymda tilfeingið í heilsuverkinum.

Á psykiatriska økinum hevur hesin vinkulin havt við sær, at hugt hevur verið nógv eftir teimum møguleikum, sum sjúklingurin hevur fyri at “koma seg”; skapa sítt “recovery” og sum í stóran mun krevur, at hugsað verður psykiatrisk viðgerð á ein annan hátt. Fyrr var ikki óvanligt at fata summar av sálarsjúklingunum, sum rættuliga tungar og uttan møguleika at koma seg nevnivert, men seinastu nógvu árini hevur verið víst á, at tað ikki er so. Hinvegin kann ein fatan hjá almenninginum og viðgerðarskipanini um ein slíkan “kronisitet” verða við til at skapa og fasthalda ein slíkan hugsunarhátt.

Tí er umráðandi at koma burtur frá hesum, og at øll viðgerðarskipanin í sínum útgangsstøði er endurmennandi – rehabiliterandi. Hetta hugtakið skal skiljast, sum tann samlaði innsatsurin, sum øll viðgerðarskipanin stendur fyri. Hetta er tað, sum fakfólk kunnu bjóða fólki við sálarligari sjúku og avbjóðingum, fyri at tey skulu koma fyri seg aftur so væl sum til ber. Soleiðis kann sigast, at allur tann fakligi innsatsurin skal verða rehabiliterandi við recovery hjá tí einstaka fyri eyga.

Hetta krevur, at á psykiatriska økinum alla tíðina verður arbeitt við at skapa batar, sum byggja á haldgóða vitan um, hvat tað er sum munar. Viðgerð skal sostatt altíð byggja á evidensbaseraða orsøk og byggja á “best practice”. Arbeiðið við at skapa batar skal verða eina fastur táttur í øllum arbeiðinum.

Hetta snýr seg sjálvandi um einstøk viðgerðartilboð til ávísar sjúkur ella trupulleikar, til ávísar bólkar av sjúklingum, men eisini í háttinum, sum viðgerðarskipanin verður skipað. Tað finnast nógv dømi um, at summir hættir at skipa seg, eru betri enn aðrir; geva betri úrslit, betri nøgdsemi og serliga samanhangin í viðgerðini.

Vit skulu eisini taka atlit til serligu viðurskifti okkara sum lítið samfelag, og at vit fáa gagnnýtt tað tilfeingið á bestan hátt, sum vit hava. Samstundis skulu vit læra av øðrum og tillaga góðar royndir aðrastaðni frá til okkara viðurskifti.

Tað eru í grannalondum okkara fleiri skipanarlig átøk, sum vísa seg at gagna ávísum bólkum av fólki við sálarligum trupulleikum betri enn aðrar. Vit eiga at fylgja væl við tí, sum fyriferst rundan um okkum og duga og tora at læra av hesum og tillaga okkara skipanir so hvørt, sum nýggj vitan kemur fram.

Eitt átak, sum grannalondini hava víst at hava týdning fyri fólk við svárum sálarligum trupulleikum, er at gera serliga skipanir, har fólk, sum eru komin seg væl í síni sálarsjúku, á onkran hátta eisini gerast virkin í viðgerðarskipanini og koma at arbeiða, sum vegleiðarar ella ráðgevarar, ofta nevnt við enska heitinum “peers”. Hesi koma

at virka sum ein ítøkilig vón fyri tey, sum eru illa fyri og kunnu hava ilt við at fáa eyga á batar og møguleikar, fyri at koma seg.

Arbeiðsbólkurin mælir til, at gjørd verður ein skipan, so fólk, sum eru komin seg væl aftan á sálarliga sjúku, kunnu setast í starv í viðgerðarskipanini, soleiðis at teirra royndir eisini koma við í tað rehabiliterandi arbeiðið at skapa recovery fyri sjúklingar.

6.4 NÝTSLA AV TURVELVANDI OG AÐRAR SÁLARSJÚKUR

Tað er framvegis ein avbjóðing at skapa nøktandi viðgerðartilboð til fólk, sum hava ovurnýtslu av turvelvandi drøggi og aðrar sálarligar trupulleikar. Tað er tó greitt, at ein rættuliga stórur brotpartur av teimum, sum hava trupulleikar við turvelvandi, eisini hava aðrar sálarligar avbjóðingar.

Tað er neyðugt at skipa eitt nýtt samstarv millum viðgerðarskipanina, sum serliga tekur sær av trupulleikum av turvelvandi, og viðgerðarskipanina, sum serliga tekur sær av øðrum sálarligum trupulleikum.

Í álitinum um "Rúsdrekka- og rúsevnispolitikkur Føroya" frá 2015 verður gjølla greinað um tørv og møguleikar á viðgerð til fólk, sum eru bundin av turvelvandi, og skal hetta tí ikki verða greinað nærri her. Tað er tó ein serlig avbjóðing við viðgerð til tey, sum hava avbjóðingar á fleiri økjum.

Arbeiðsbólkurin mælir til, at skipað verður eitt tætt samstarv millum viðgerðarstovnar fyri fólk, sum eru bundin at turvelvandi øðrumegin og psykiatrisku viðgerðarskipanina hinumegin og at skipaði verða málrættaði viðgerðartilboð til tey, sum bæði hava trupulleikar av turvelvandi drøggi og øðrum sálarligum trupulleikum.

Komandi árini verður demensur nakað, sum nógv fleiri verða rakt av. Umframt at demensur eisini verður mettur at hoyra til psykiatriska økið, so hevur demensur ofta við sær aðrar avleiddar psykiatriskar trupulleikar, sum krevja viðgerð og psykiatriska vegleiðing.

Avbjóðingarnar og uppskot um, hvussu vit skipa okkum á hesum økinum, eru greinaði í álitinum "Demensvinarligt samfelag" frá 2015, og skal tí ikki verða komið nærri inn á hetta í hesum álitinum.

6.5 RÆTTARPSYKIATRI OG OLIGOFRENIPSYKIATRI

Í fleiri av grannalondum okkara er sonevnda rættarpsykiatriska økið vorðið alsamt meira umfatandi. Hetta snýr seg um tey, sum hava sálarliga sjúku og hava framt brotsverk og fáa viðgerðardómar ella serligar fyriskipanir í staðin fyri fongsulsrevsing. Í onkrum av grannalondunum er talið av slíkum fyriskipanum tíggjufaldað seinastu 25 árini, men hjá okkum hevur vøksturin verið avmarkaður og er ikki nakað sum fyllir stórvegis í viðgerðarskipanini, tó at tað eru nøkur, ið eru dømd til eftirlit hjá Almannaverkinum.

Tað er at fegnast um, tí um vit samanbera við Danmark, sum hevur sama dómsvald, mest sum somu revsilóg og praksis, so hevur vøksturin har verið ógvusligur. Tað er ikki nøkur einstøk frágreiðing, men ofta verður víst á, at orsøkirnar til stóra vøksturin í Danmark eru ov fá psykiatrisk seingjarpláss, manglandi samanhangur í viðgerðini og manglandi viðgerðartilboð.

Í grannalondunum verða skipað serligar deildir at taka sær av rættarpsykiatriskum sjúklingum, sum eisini eru tryggjaðar á serliga hátt. Arbeiðsbólkurin metir ikki, at tørvur er á at skipa serligar deildir her hjá okkum, men at skipað verður soleiðis fyri, at viðgerðin av hesum sjúklingum verður saman við øðrum psykiatriskum sjúklingum, við tí fyrivarni, at tað kunnu koma støður, har serliga fyriskipanir mugu gerast. Tá okkara møguleikar ella førleikar ikki røkka, má slík viðgerð keypast sum serviðgerð uttanlands, eins og neyðugt er á øðrum økjum í heilsuverkinum.

Oligfrenipsykiatri er partur av psykiatriska økinum, sum fevnir um tey, ið hava menningartarn og onkrar sálarligar avbjóðingar ella sjúkur. Títtleikin av sálarligum trupulleikum hjá fólki við menningartarni er nakað størri enn hjá fólki, sum

ikki hava menningartarn. Seinastu árini er ment skipan á Psykiatriska deplinum, sum veitir vitan og skjóta tænastu til stovnar, sambýli og avvarðandi. Mælt verður til, at hendan skipanin heldur fram og alsamt verður styrkt og útbygd.

6.6 Lóggávan á psykiatriska økinum

Hin 1. oktober í 2009 varð nýggj lóggáva sett í gildi fyri psykiatriina. Í lógini eru ásetingar um rættarstøðuna hjá psykiatriskum sjúklingum í sambandi við frælsistøku, tvingsilsviðgerð og aðra tvingsilsnýtslu á Psykiatriska deplinum. Lógin tryggjar somuleiðis, at sjúklingar í so stóran mun, sum til ber, verða tiknir við og fáa ávirkan á egin viðurskifti annars.

Tað hevur verið umrøtt, hvørt vit í Føroyum áttu at havt eina serføroyska lóggávu á økinum, men sum er, metir arbeiðsbólkurin hetta ikki vera neyðugt. Galdandi lóg virkar yvirskipað væl og sambært endamálinum. Tað er tó ein avbjóðing, at lóggávan á økinum ikki javnan verður dagførd, eitt nú í sambandi við, at broytingar verða gjørdar í donsku útgávuni av lógini.

Hetta hevur Løgtingsins Umboðsmaður eisini viðgjørt í frágreiðingini frá 2018 um umstøðurnar hjá børnum á Psykiatriska deplinum. Í frágreiðingini sigur Løgtingsins Umboðsmaður, at sambært núverandi lóggávu, hava børn undir 15 ár ógvuliga avmarkaðar møguleikar at bera fram síni sjónarmið og sínar upplivingar, um tvingsil verður nýttur móti teimum. Orsøkin er, at nýtsla av tvingsli við samtykki frá foreldrunum, men við mótstøðu frá barninum, verður sambært lógini ikki mett sum tvingsil. Tí hava børn undir 15 ár ikki rætt til samrøður, sjúklingaráðgeva ella at klaga aftan á slíkt inntriv.

Í Danmark er lógin broytt soleiðis, at børn undir 15, sum hava verið fyri tvingsli, hava rætt til samrøður, hóast foreldrini hava givið samtykki. Eisini skulu slík inntriv førast í protokol.

Arbeiðsbólkurin mælir til, at lóggávan um tvingsil í psykiatriini verður dagførd í samsvari við tær í Danmark galdandi ásetingar á økinum. Arbeiðsbólkurin metir tað verða neyðugt, at Heilsumálaráðið, minst einaferð um árið, tekur upp og metir, um tær broytingar og dagføringar, sum eru gjørdar í Danmark á økinum, eisini eiga at fáa gildi fyri Føroyar. Hetta til tess at tryggja, at lóggávan støðugt verður tillagað og dagførd.

7 Kapittul Samskipan av tilboðum til børn og vaksin við sálarligum avbjóðingum

Tilmælini í hesi heildarætlan røkka út í fleiri geirar og ábyrgdarøkir hjá ymiskum landsstýrisfólkum. Ikki er ókent, at truplari er at fáa framt tilmælini, tá ábyrgdin er spjødd millum ráð og stovnar. Tí metir arbeiðsbólkurin, at neyðugt er at rótfesta uppgávuna hjá einum tvørgeiraligum ráðið, sum hevur til uppgávu at fylgja við gongini á økinum og ráðgeva landsstýrinum um spurningar innan sálarheilsuøkið. Harumframt skal ráðið vera við at varpa ljós á økið og minna politisku skipanina á at fremja tilmælini í hesi heildarætlanini.

Ráðið eigur at verða formliga sett av landsstýrisfólkunum í heilsu-, almanna- og mentamálum saman við kommunum og skal virka undir nærri greinaðum leiðreglum.

Ráðið fyri fremjan av sálarheilsuni í Føroyum eigur at verða mannað við serfrøðingum, umboðandi teir geirar, sum tilmælini í hesi heildarætlan fevna um. Talan er tískil um umboð vegna heilsuøkið, almannaøkið, undirvísingarøkið og kommunurnar. Tað hevur týdning, at tey ið manna ráðið, hava førleikar og yrkisroyndir á økinum.

Arbeiðsbólkurin mælir til, at stovnaður verður eitt tvørfakligt og tvørgeiraligt ráð fyri fremjan av sálarheilsuni í Føroyum, sum skal ráðgeva landsstýrisfólkunum í heilsu-, almanna- og mentamálum, umframt kommunum í spurningum viðvíkjandi sálarheilsu. Ráðið skal fylgja við gongdini á økinum og at síggja til, at tilmælini í heildarætlanini verða sett í verk.

Tað er ein gjøgnumgangandi atfinning, at viðgerðartilboð og tænastur til tey, ið stríðast við sálarligar avbjóðingar, eru ov illa samskipað. Atfinningin kemur bæði frá teimum, ið arbeiða í skipanunum og teimum, ið eru brúkarar av skipanunum. Kenslan av, at starvsfólk samskifta ov illa tvørtur um geirar, mørk og fakmørk, hevur eisini verið umrøddur í arbeiðsbólkinum. Eitt orðaskifti, ið tykist verða afturvendandi, er tá ið tað kemur til økir, har ábyrgdin er býtt sundur, og har fleiri markamót eru.

Arbeiðsbólkurin kann í hesum sambandi vísa til fleiri onnur álit, ið hava viðgjørt spurningin: Ein felags hurð frá 2010, Tilmæli um samskipaða endurvenjing frá 2016 og seinast Megnað títt lív, 2018. Men tað er kanska serliga álitið Tann góða tilgongdin frá 2014, sum er serliga áhugaverd í hesum høpi. Arbeiðið varð sett í verk, fyri at finna eina greiðari skipan kring børn við autismu, tí tilboðini vóru ov illa samskipaði, og samstarvið millum stovnar ikki var nøktandi. Úrslitið varð semja millum avvarðandi geirar um ein nýggjan skipaðan hátt at samstarva. Ætlanin er at eftirmeta samstarvsháttin og gera neyðugar tillagingar.

7.1 Byggja á royndirnar við Tí góðu tilgongdini

Arbeiðsbólkurin hevur viðgjørt ymsar møguleikar, um, hvussu vit fáa bilbugt við hendan afturvendandi trupulleika um vantandi samskipan og samstarv. Millum annað hevur verið havt á lofti, at tað hevði verið best at savnað allar tænasturnar til børnini á økinum, undir sama tak.

Hugsanin er, at hetta hevði elvt til eitt natúrligt samstarv millum starvsfólk og tænasturnar, men ikki minst, at ymsu tænasturnar vórðu samskipaðar og settar í verk í senn. Fyri borgaran, sum hevur brúk fyri tænastu, hevði fyrimunurin eitt nú verið, at viðkomandi bara hevði eitt stað at venda sær til - eina hurð til tænasturnar.

At savna Sernám, kommunulækna, Barnaverndartænastuna, Gigni, Almannaverkið og møguliga Barna- og ungdómspsykiatriina undir somu lon, er tó ein loysn, sum er lítið sannlík at fáa sett í verk. Skipanarliga eru tænasturnar spjaddar millum land og kommunur og millum fleiri stjórnarráð. Stovnarnir hava eisini ábyrgd fyri

øðrum uppgávum enn teimum, sum viðvíkja børnum.

Frægasta loysnin er heldur, at samstarvsháttin verður víðkaður, sum er mentur í Tí góðu tilgongdini, til at fevna um øll børn við sálarligum avbjóðingum, sum hava tørv á tænastum frá fleiri geirum. Tá farið varð undir arbeiðið við Tí góðu tilgongdini, var tað ætlanin, at royndirnar frá hesari verkætlan skuldu brúkast í øðrum samstørvum millum geirarnar.

Í einum lítlum landi sum okkara, er ein av fyrimununum, at tað er stutt til neyðugu samstarvsfelagarnar, so tað átti at verið gjørligt at skapt eitt skipað samstarv tvørtur um stovnar og geirar. Á henda hátt verða tilboðini til børn og ung betri samskipað, soleiðis at gáttin til røttu hjálpina gerst lægri.

Arbeiðsbólkurin mælir til, at royndirnar frá arbeiðsháttinum í Tí góðu tilgongdini verða fyrimyndir fyri eina samskipaða tænastu til øll børn og ung við sálarligum avbjóðingum. Fyrst má eftirmeting tó gerast, sum kann geva innlit í fyrimunir og vansar í slíkum tvørgeiraligum samstarvi.

Arbeiðsbólkurin mælir tó til, at tær primeru heilsutænasturnar verða savnaðar í heilsudeplum kring landið, sum lýst aðrastaðni. Eitt skipað samstarv skal eisini vera millum psykiatriina á Landssjúkrahúsinum og heilsudeplarnar við greiðum avtalum um ábyrgdar- og uppgávubýti.

Ein onnur avbjóðing, sum eisini var til umrøðu í arbeiðsbólkinum, var manglandi kunnleiki og yvirlit yvir, hvørji tilboð vóru til fólk við sálarligum avbjóðingum og avvarðandi teirra. Fleiri góð tilboð innan føroyska sálarheilsuøkið, kunnu tí hugsast at vera meira og minni ”ósjónlig” í Føroyum, ið borgarin ikki fær gagn av, tí tey ikki vita av, at tilboðini eru til.

Tað eru helst fleiri møguleikar fyri hjálp, enn vit geva okkum far um. Tí er tað umráðandi, at vit fáa eitt fullfíggjað yvirlit yvir tey, sum kunnu veita hjálp og møguliga viðgerð á økinum. At fáa eitt slíkt yvirlit til vega er ikki nøkur stórvegis faklig avbjóðing, men talan kann tó verða um eitt tíðarkrevjandi arbeiði. Tað er serliga týðandi, at tey ið starvast á økinum, hava kunnleika til dagførda yvirlitið.

Arbeiðsbólkurin mælir til, at eitt fullfíggjað yvirlit verður gjørt yvir tey, ið veita viðgerð og tænastur á økinum, sum verður alment atkomuligt. Yvirlitið skal altíð verða dagført.

8 KAPITTUL STØÐULÝSING AV TÆNASTUNUM Í PSYKIATRIINI Í DAG

Tað eru 16 ár liðin, síðani seinasta heildarætlan varð gjørd um sálarheilsu í Føroyum. Álitið um Heildarpsykiatri, sum varð handað landsstýrismanninum í 2002, hevur í stóran mun verið íblástur og eitt fyridømi fyri menningini á økinum hesi árini.

Í hesari samanumtøku, líta vit fyrst aftur á tey sentralu tilmælini í álitinum, og við støði í hesum, verður núverandi støða lýst. Á hendan hátt fáa vit bæði gjørt eina *støðumeting* um, hvussu tað er eydnast at fremja tilmælini frá 2002 – samstundis, sum vit gera eina *støðumynd* - av, hvussu økið so sær út í 2018. Samanumtøkan er eisini ein roynd til stutt at svara fyrsta parti av arbeiðssetninginum, sum settur er arbeiðsbólkinum.

Í samanumtøku tekur arbeiðsbólkurin frá 2002 soleiðis til: "Í høvuðsheitum snýr hendan psykiatriætlan seg um at skunda undir ta umleggjan av psykiatrisku viðgerðarskipanini, sum partvís varð farið undir í áttatiárunum, men sum steðgaði upp í kreppuárunum.

Tað snýr seg um, at fólk við sálarsjúkum skulu hava eitt trístreingjað viðgerðartilboð. Tey, sum ikki eru so illa fyri, skulu hava eitt ambulant viðgerðartilboð. Tey, sum eru illa fyri, skulu hava møguleika fyri viðgerð undir innleggjan, og síðani møguleika fyri ambulantari eftirviðgerð.

Teir sjúklingar, sum av sjúkuávum ikki megna at liva og búgva fyri seg sjálvan, skulu hava bústaðartilboð og annan stuðul fyri at kunna liva eitt lív so nær tí vanliga, sum gjørligt. Hendan skipanin skal loysa trupulleikan har sjúklingar, sum ikki megnað eitt vanligt lív, stranda á psykiatrisku deildunum, tí eingi bú- og stuðulstilboð hava verið".

8.1 SJÚKRAHÚSPSYKIATRI

Tá álitið um Heildarpsykiatri í Føroyum varð handað í 2002, vóru 76 seingjarpláss á Psykiatriska deplinum á Landssjúkrahúsinum. Í dag eru 19 seingjarpláss. Orsøkin er ikki, at tað í dag eru færri fólk, ið stríðast við sálarsjúku og sum hava tørv á viðgerð. Tvørturímóti hevur psykiatriin ongantíð kanna og viðgjørt so nógv, sum í dag, men nógv tann størsti parturin - eini 90 prosent - fáa ambulanta viðgerð.

Líta vit aftur í tilmælini, sum vórðu sett fram í 2002, so varð tá mælt til *"at tað á psykiatriska deplinum verður skipað eitt meiri umfatandi ambulant virksemi, sum eisini umfatar økispsykiatri, gerontopsykiatri og barna- og ungdómspsykiatri"*, og at tørvurin á seingjarplássum fór at minka frameftir, sum eina avleiðing av hesi gongd.

Havast skal eisini í huga, at sosialpsykiatriin ikki var útbygd tá, og búðu 40 fólk við sálarsjúku á sjúkrahúsinum, sum heldur áttu at verið í bústøðum uttanfyri. Í dag eru tað ikki longur fólk, ið hava Psykiatriska depilin sum bústað, men eru skipaði bútilboð í Almannaverkinum til teirra.

Fremsta tilmælið annars var, at umstøðurnar á deplinum vórðu umvældar og nútímansgjørdar við einastovum til allar sjúklingar. Hetta málið kann ikki sigast at verða rokkið, og bíða sjúklingarnir á Psykiatriska deplinum framvegis eftir hesum, tó at fleiri ábøtur eru gjørdar. Hetta, bæði í mun til, at sjúklingar, tá ið tað ber til, hava einastovur, umframt ábøtur á karmarnar annars.

Eftir ætlan verður nýggi H-bygningurin á Landssjúkrahúsinum klárur at taka í nýtslu á vári í 2021. Nýggi bygningurin skal hýsa nýggjum Psykiatriskum depli. Tá vera einastovur við vesi til allar innlagdar sjúklingar. Eftir ætlan verða í alt 26 psykiatrisk seingjarpláss í nýbygninginum.

Í 2002 var eingin sjálvstøðug barna- og ungdómspsykiatri, og mælt varð til at skipa eitt toymi, sum í høvuðsheitum veitti ambulant tilboð. Í dag er ein ambulant barna- og ungdómspsykiatrisk eind skipað við tveimum

serlæknum í barna- og ungdómspsykiatri, sálarfrøðingum og sjúkrarøktarfrøðingum. Í ár er peningur settur av at skipa eitt dagtilboð til børn og ung.

Spurningurin um eina akutt telefontænastu á Psykiatriska deplinum, hevur javnan verið umrøddur síðani 2002, men higartil er eingin skipað akutt telefontænasta sett í verk.

Hóast tilmælt í 2002, so er heldur onki sjálvstøðugt gerontopsykiatriskt toymi skipað á deplinum.

Hinvegin er økispsykiatri skipað sambært ætlanini í álitinum, og fevnir skipanin nú um allar Føroyar. Økispsykiatri er psykiatrisk tænasta, sum byrjaði í Streymoy og Eysturoy í 2007. Økispsykiatriin er nú kring alt landið. Í november 2017 vóru 317 brúkarar.

Lóggávan varð eisini nevnd sum eitt tilmæli. Í Føroyum var lógin frá 1938 við heitinum "Sindssyge personers hospitalsophold", galdandi fram til 1. oktober 2009. Lóggávan fevndi um viðurskiftini í sambandi við innleggjan. Í 2009 kom í gildi fyri Føroyar nýggj lóggáva fyri psykiatriina. Endamálið við nýggju psykiatrilógini var fyrst og fremst at bøta um rættarstøðuna hjá psykiatriskum sjúklingum í sambandi við frælsistøku, tvingsilsviðgerð og aðra tvingsilsnýtslu á Psykiatriska deplinum.

Lógin tryggjar somuleiðis, at sjúklingarnir í so stóran mun, sum til ber, verða tiknir við og fáa ávirkan á viðgerðina og á egin viðurskifti annars.

Samanborið við gomlu lógina um uppihald á sjúkrahúsi hjá sinnissjúkum persónum frá 1938, eru treytirnar, fyri at nýta tvingsil í sambandi við innlegging, uppihald og viðgerð á Psykiatriska depilinum, herdar og nágreiniliga lýstar í nýggju lógini.

8.2 Sosialpsykiatri

Sosialpsykiatriin er nógv útbygd seinnu árini, og í dag er eingin, sum hevur fastan bústað á Psykiatriska deplinum. Í dag eru tilsamans 65 búpláss í Tórshavn, Vágum og í Suðuroy. Talan er um ymisk sløg av bústøðum, bæði búfelagsskapir, viðgerastovnur, sambýlir og røktarbústaðir. Bíðirøðin og bíðitíðin til búpláss er tó drúgv. Stórar íløgur verða í løtuni gjørdar í nýggjar bústaðir, umframt í nútímansgerð av ikki hóskandi bústøðum. Eitt tilmæli í heildarætlanini frá 2002 var, at ein eind fyri sosialpsykiatri skuldi skipast á almannaøkinum, og er hetta eisini gjørt. Í dag er sosialpsykiatriin ein partur av Trivnaðartænastuni í Almannaverkinum, sum stuðlar tí einstaka, ið hevur sálarligar avbjóðingar, til at megna gerandisdagin aftur. Almannaverkið veitir hetta tilboð kring landið, tó eru flestu av hesum í Tórshavn. Stuðulsfólkaskipan er eisini til børn undir 18 ár, sum tørva stuðulsfólk vegna virkistarn, orsakað av likamligum ella sálarligum breki ella víðfevndari sjúku.

Verustøð og caféir eru kring landið til vaksin, sum ikki kunnu luttaka á vanliga arbeiðsmarknaðinum vegna avmarkaðan sálarligan førleika.

8.3 Sálarheilsa á breddan í øllum geirum

Lýsingin omanfyri tekur støði í teimum tilmælum, sum vórðu løgd fram í álitinum um Heildarpsykiatri í 2002. Tað er týdningarmikið at undirstrika, at arbeiðið fyri sálarligu heilsuni í Føroyum í dag – og tá – fevnir um so nógv meira enn tað. Niðanfyri koma vit inn á nakrar av hesum tættum.

SÁLARHEILSUFREMJAN OG FYRIBYRGING AV SÁLARSJÚKU

Í okkara norðurlendsku grannalondum er greitt tilskilað í lóggávu, hvør hevur yvirskipaðu ábyrgdina fyri tí heilsufremjandi og fyribyrgjandi arbeiðinum, tá tað kemur til sálarliga heilsu. Ábyrgdin er ikki á sama hátt ásett í lóggávuni hjá okkum, tó at ásett er lógini um Fólkaheilsuráð, at ráðið hevur sum uppgávu at styrkja tiltøk fyri heilsufremjing, sjúku- og vanlukkufyribyrging, bæði í almanna- og heilsuverkinum. Eisini hava vit lógina um fyribyrgjandi heilsutænastur til børn og ung, sum skulu gera sítt til at tryggja børnum og ungum best møguligar fyritreytir fyri einum heilsugóðum uppvøkstri og vaksnamannalívi.

Haraftrat eru fleiri uppgávur, skyldur og tilboð ásett í einari røð av øðrum lógum, sum hava týdning fyri sálarligu heilsuna. Millum annað í lógini um arbeiðsumhvørvi, lóg um fólkaskúla (her undir kunngerð um serundirvísing, serligan tørv og sernámsfrøði), lóg um heilsufrøðingar, lóg um heimastænastu og eldrarøkt v.m., forsorgarlógini, dagstovnalógini o.s.fr. Mongu uppgávurnar eru spjaddar millum ymsu geirarnar, summar eru kommunalar og aðrar eru landsuppgávur.

Tað almenna – kommunur og land – hevur sostatt samband við sera nógvar føroyingar. Hvønn dag eru heilsufrøðingar, námsfrøðingar, hjálparfólk, málsviðgerðar, sosialráðgevar, fysio- og ergoterapeutar, stuðlar, røktarstarvsfólk, heimasjúkrarøktarfrøðingar og lærarar saman við ungum sum eldri. Hesi sambond geva góðar møguleikar og ein pall at fremja sálarligu heilsuna og trivnaðin hjá okkum øllum.

Arbeiðsbólkurin hevur gjørt eina roynd at meta um vavið av teimum tiltøkum, ið verða gjørd á hesum øki. Tað ber ikki til at siga neyvt, hvussu nógv orka verða brúktar til ta fyribyrgjandi og heilsufremjandi arbeiðið. Arbeiðsbólkurin er tó samdur um, at samanumtikið er økið í vøkstri. Fleiri sálarheilsufremjandi tiltøk eru komin seinnu árini, nøkur við beinleiðis lóggávu - eitt nú, at kommunurnar nú skulu bjóða øllum borgarum, sum eru vorðnir 75 ár, fyribyrgjandi heimavitjan. Onnur við politiskari raðfesting. Dømi um hetta eru raðfestingin um sálarligt arbeiðsumhvørvi og politiska raðfestingin, at Fólkaheilsuráðið eisini skuldu seta sjóneykuna á sálarliga heilsu, umframt vanligu fokusøkini royking, rúsdrekka, kostur og rørsla.

Fólkaheilsuráðið fór í 2016 undir nýggja verkætlan, nevnd ABC fyri sálarliga heilsu. ABC fyri sálarliga heilsu er ein heilsufremjandi ætlan, ið roynir at fáa einstaklingin at fara í gongd við at verja og fremja sálarligu heilsuna, bæði sína egnu eins og onnur. Útgangsstøðið er, at sálarlig heilsa er alt tað, ið ger lívið vert at liva, og at tað hevur eins stóran týdning, at vit styrkja okkara sálarligu heilsu eins og okkara likamligu heilsu. Verkætlanin er ein øðrvísi roynd at fáa fólk at gerast varug við sína heilsu, og sum er fyri øll.

Meðan verkætlanini ABC fyri sálarheilsu vendir sær til breiðu fjøldina, eru flestu sálarheilsufremjandi og fyribyrgjandi átøkini vend ímóti børnum og ungum. Gigni hevur síðani 2012 screenað allar mammur fyri barnsburðartunglyndi. Stórur partur av virkseminum hjá heilsufrøðingunum í Gigni er heilsufremjandi. Heilsufrøðingar er um øll børn í Føroyum fyrstu 18 mánaðirnar. Tá børnini fara í skúla, verða gjørdar ymsar heilsukanningar.

Í skúlunum eru skipaðar sonevndar førleikastovur við eitt nú AKT-lærarum. AKT stendur fyri atburð, kontakt og trivnaður. Ein uppgáva hjá hesum er at arbeiði við børnum, foreldrum og starvsfeløgum við atliti at børnum við sosialum og kensluligum trupulleikum.

At fyribyrgja happing er eisini endamálið við nýggjari verkætlan á dagstovnaøkinum. Tað er Barnabati, sum stendur fyri verkætlanin, ið nevnist Betri vinir, sum fær stuðli frá bæði vinnu og tí almenna. Konseptið er danska Fri for mobberi.

UNDIRVÍSINGAR- OG ÚTBÚGVINGARØKIÐ

Á undirvísingarøkinum er útgangsstøðið, at øll børn og ung skulu fáa neyðuga stuðulin, til tess at trívast, mennast og læra, so tey kunnu gjøgnumføra eina víðari útbúgving. Børn og ung við sálarligum avbjóðingum eru partur av málbólkinum fyri tí stuðli, sum verður latin. Tó verða ikki serlig átøk nevnd í lóggávuni fyri júst tey, ið hava sálarliga avbjóðingar.

Tað finst ein røð av stuðulsmøguleikum á økinum til børn og ung við sálarligum avbjóðingum. Á dagstovnaøkinum fevna stuðulsmøguleikarnir m.a. um at skipa serstøk námsfrøðilig tiltøk á stovninum. Í serstøkum føri er talan um eyka starvsfólkatímar fyri eina tíð. Eisini eru serstovur stovnsettar í summum kommunum, tá vanliga kommunala dagstovnatilboðið ikki er nøktandi fyri barnið. Summar kommunur í landinum hava námsfrøðiliga ráðgeving, ið stovnar kunnu heita á.

Í fólkaskúlanum verður miðað eftir einum inkluderandi skúlatilboði. Møguleiki er at seta námsfrøðiligar stuðlar, og í nøkrum fólkaskúlum eru skipaðir serflokkar/serstovur og sertilboð. Eisini í fólkaskúlanum er arbeiðið at basa happing og økja um trivnaðin millum næmingar í fólkaskúlanum eitt øki, sum politiski myndugleikin rættiliga hevur sett á breddan. SSP, sum eitt tvørkommunalt samstarv millum skúlar, sosialar myndugleikar og politiið, hevur sítt virksemi á øllum fólkaskúlum kring landið.

Dagstovnar, fólkaskúlar og foreldur hava møguleika fyri at ávísa til Sernám, um barnið stríðist við ávísar trupulleikar. Høvuðsuppgávan hjá Sernámi er at veita dagstovnum, skúlum, foreldrum og øðrum avvarðandi kring landið sernámsfrøðiliga ráðgeving, vegleiðing og stuðul, soleiðis at børn og ung kunnu styrkjast í sosialu, kroppsligu, málsligu og sálarligu menningini. Uppgávurnar eru fleiri og fevna fyrst og fremst um at ráðgeva teimum vaksnu kring um barnið. Eisini kann talan vera um samrøður við barnið og tey vaksnu; førleikamenning til tey vaksnu, at gera eygleiðingar og á annan hátt meta um íkomnu støðuna. Afturat hesum virkar Skúlin á Trøðni sum serskúli.

Harumframt hevur Sernám síðani 2015 havt eitt sálarfrøðiligt tilboð á miðnámsskúlunum við tí endamáli at fyribyrgja fráfalli vegna sálarligar trupulleikar.

ARBEIÐSFREMJANDI TILTØK

Um ein hevur ein skerdan arbeiðsførleika, kann hetta hava við sær, at tað er trupult at fáa ella fasthalda eitt arbeiði og varðveita sama arbeiði. Almannaverkið kann bjóða borgarum við skerdum arbeiðasførleika møguleikan at søkja um arbeiðsútbúgving ella tillagað starv

Borgarar fáa eisini vegleiðing og ráðgeving í mun til tey tilboð, Trivnaðartænastan veitur eins og hjálp við teimum fíggjarligu avbjóðingunum, tey kunnu møta. Almannaverkið hevur eisini leiklutin at samskipa í mun til samskiftið við aðrar myndugleikar, sum á ein hvønn hátt eru um borgaran.

Almannaverkið umsitur skipanina við arbeiðsfremjandi tiltøkum, ið hevur til endamáls at stuðla undir, at borgarar, sum hava skerdan arbeiðsførleika, kunnu koma út á arbeiðsmarknaðin. Skipanin fevnir um eina røð av møguleikum fyri, at tann ungi kann fáa hjálp/stuðul/ráðgeving til at koma út á vanliga arbeiðsmarknaðin ella í útbúgving.

Arbeiðsfremjandi tiltak kann eisini vera á sjálvum arbeiðsmarknaðinum við eini avklárandi arbeiðsroynd, har kannað verður, hvat borgarin megnar ella arbeiðsvenjing, sum er meira sum eitt vanligt arbeiði, har Almannaverkið í eini fyribils tíð rindar lønina.

Tillagað starv er ein varandi fyriskipan á vanliga arbeiðsmarknaðinum, har arbeiðsgevarin rindar løn fyri tað, sum arbeiðstakarin leggur eftir seg á arbeiðsplássinum, har Almannaverkið rindar eitt lønarískoyti, soleiðis at inntøkan svarar til sáttmálaløn.

Haraftrat fáa Dugni og Fountainhúsið stuðulsjáttan frá tí almenna. Dugni veitir borgarum í vinnuførum aldri, ið ikki megna at fáa ella varðveita eitt arbeiði á arbeiðsmarknaðinum, endurbúgvingartilboð og arbeiðstilboð. Endurbúgvingartilboðini eru á Kambsdali, Tórshavn og við Áir. Fountainhúsið er eitt arbeiðsrættað tilboð til fólk, sum hava sálarligar avbjóðingar.

Fountainhúsið, ið varð sett á stovn í 2014, er eitt arbeiðsrættað tilboð til fólk, sum hava sálarligar avbjóðingar. Talan er um ein sjálvbodnan felagsskap, sum er skipaður eftir einum altjóða leisti fyri Fountainhús. Fountainhúsið er staðsett í Tórshavn, og verður virksemið í stóran mun stýrt av limunum, sum koma í Fountainhúsið.

BØRN OG UNG

Verandi tilboð og skipanir til børn og ung á sosiala økinum hava heimild í annaðhvørt barnaverndarlógini ella forsorgarlógini.

Barnaverndartænasturnar hava eina lógarfesta ábyrgd av, at børn, sum liva undir umstøðum, ið kunnu skaða teirra heilsu og menning, fáa neyðugu hjálpina í rættari tíð. Hesi børn eru eisini í vanda fyri at fáa sálarligar avbjóðingar. Tá ein fráboðan er komin um eitt barn, verður kannað, um fyriskipanir møguliga skulu setast í verk. Mett verður, hvat er best fyri barnið, og fer hetta fram í samstarvi við foreldrini.

Møguleikarnir at veita børnum og familjum hjálp eftir barnaverndarlógini eru nógvir, og tilboðini eru ymisk í vavi, kostnaði og í mun til, hvussu stór inntrivini eru í familjuna. Tey lættaru inntrivini eru ymsar fyribyrgjandi fyriskipanir, so sum familjuviðgerð, persónligur stuðul til barnið, sálarfrøðilig hjálp, eins og stuðul í heiminum. Hesar fýra fyriskipanirnar standa tilsamans fyri trimum fjórðingum av útreiðslunum, sum verða latnar eftir lógargreinini um fyribyrgjandi fyriskipanir.

Fyribyrgjandi fyriskipanirnar er vanliga størsti parturin av barnaverndararbeiðinum. Einans tá hesar ikki røkka til tess at geva einum barni ella familju nøktandi hjálp, kann verða farið víðari til aðrar og meira víðgongdar fyriskipanir. Slíkar fyriskipanir kunnu verða at seta barnið heiman í fosturheim ella á stovn. Harumframt er skipað eitt Barnahús, sum tekur sær av málum um ágang móti børnum og ungum. Í hesum sambandi fær barnið og tey avvarðandi sálarfrøðiliga kreppuhjálp og kreppuviðgerð.

Barnaverndartænasturnar kring landið kunnu eisini skrivað børn og ung á samdøgurðspláss hjá Bú- og viðgerðarstovninum undir Almannaverkinum, tá viðurskiftini av ymsum orsøkum verða somikið trupul, at tørvur er á, at barnið verður settur heimanífrá.

PRIMERI HEILSUGEIRIN

Fyri fólk flest er kommunulæknin fremsta lið í atgongdini til heilsuverkið. Uppgávurnar hjá kommunulæknanum er viðgerð og fyribyrging av sjúku, og læknin virkar harumframt sum familjulækni, toghaldari og generalistur. Kommunulæknaskipanin hevur somuleiðis leiklutin sum duravørður í mun til serviðgerðirnar á sjúkrahúsunum. Kommunulæknar eru tøkir alt samdøgrið og uttan fyri vanligar upplatingartíðir er tað Læknavaktin 1870, sum tekur sær av uppgávunum.

Við tað, at kommunulæknaskipanin er fremsta lið í sambandinum við heilsuverkið, hevur kommunulæknin ein týðandi leiklut at finna og viðgera sálarligar avbjóðingar. Tá kommunulæknin staðfestir, at talan er um sálarliga avbjóðingar, eru ymsir møguleikar fyri viðgerð. Kommunulæknin kann velja at viðgera við heilivági, stuðlandi samrøðum og eisini samrøðuterapi.

Kommunulæknin hevur eisini møguleika at ávísa fólki við sálarligum avbjóðingum til privatstarvandi sálarfrøðingar og til Psykiatriska depilin á Landssjúkrahúsinum, her undir eisini økispsykiatri og barna- og ungdómspsykiatri.

Kommunulækni kann ávísa til viðgerðar hjá sjálvstøðugt starvandi sálarfrøðingi eftir ávísum reglum.