Gott kvøld, øll somul!

“Sálarsjúka er ikki eitt val – politikkur er” – hetta var heitið á valfundi, sum Sinnisbati skipaði fyri undan valinum í desember í fjør.

Nú valið er av, og nýggja samgongan er farin til verka, hava tit, so passandi, spurt um eg kann greiða frá, hvørjar ætlanirnar hjá landsstýrinum eru fyri psykiatriska økið.

Eg vil byrja við at takka fyri, at tit hava boðið mær her í kvøld at siga nøkur orð til aðalfundin hjá Sinnisbata.

Stóra takk fyri tað!

Eg vil eisini nýta høvi at takka tykkum fyri tykkara íkast. Sinnisbati ger eitt megnar arbeiði við at varpa ljós á sinnisligar sjúkur og lívið hjá teimum, ið eru rakt av hesum sjúkum.

Tit eru røddin hjá teimum, sum aloftast ikki rópa harðast.

Satt at siga, so hevur psykiatri verið rættiliga tilvitað í mínum hugaheimi gjøgnum nógv ár.

Sum sjúkrarøktarfrøðingur havi eg ikki arbeitt innan økið, síðani eg var í praktikk á deildini fyri dupultdiagnosur – tað at hava sálarsjúku og verða bundin av rúsevnum - hetta var á stóra psykiatriska hospitalinum Sankt Hans í Roskilde.

Men sum tey flestu tykkara vita, so hevur maður mín starvast innan økið í mong ár, so vit hava altíð, heima hjá okkum, havt eitt vakið eyga við tí, sum fyrigongur á psykiatriska økinum.

Psykiatri hevur soleiðis verið ein partur av mínum gerandisdegi í nógv ár.

Bíðilistar/bíðitíð

Fleiri kanningar hava víst, at sálarheilsan versnar í vesturheiminum.

Heimsheilsustovnurin WHO metir, at sálarheilsutrupulleikar eru millum størstu og kostnaðarmiklastu avbjóðingarnar, og at vit í løtuni eru í eini altjóða sálarheilsukreppu.

Hóast hetta, eru møguleikarnir fyri at fáa hjálp og viðgerð – her og nú – ræittiliga sperdir.

Hetta er tíverri eisini galdandi í Føroyum. Vit kunnu bara staðfesta, at bíðitíðin at sleppa til útgreining og viðgerð ikki minkar her hjá okkum í Føroyum.

Støðan er als ikki nøktandi!

Politiska skipanin hevur játtað fleiri pengar til psykiatriska økið í sjúkrahúsverkinum seinastu árini. Hóast tað, eru ávísingarnar øktar so nógv í tali, og bíðitíðin at sleppa til útgreining og viðgerð bara gerst longur.

Hetta merkir samstundis, at vit kunnu staðfesta, at loysnin er ikki bara at játta fleiri pengar til økið.

Vit mugu gera tingini annarleiðis, vit kunnu ikki blíva við at gera meira av tí sama!

Ógvuslig øking í ávísingunum til barna- og ungdómspsykiatriina

Vit hava seinastu árini sæð ein stóran vøkstur av ávísingum til barna- og ungdómspsykiatriskar greiningar - og seinastu tíðina hevur hesin vøkstur verið beinleiðis ógvusligur.

Hetta gevur mær eina mynd av, at skipanin hjá okkum virkar ikki nóg væl, tað er okkurt vit gera skeivt.

Tá eg sá tølini, var mín fyrsti tanki - Kann tað veruliga passa?

Eg havi hug til at seta spurningin, um ikki tørvur er á at eftirmeta okkara almennu skipanir.

Skal tað vera neyðugt við einari sjúkugreining frá psykiatara ella lækna fyri at kunna fáa hjálp í til dømis Almannaverkinum ella hjá kommununum?

Eg havi biðið um eina neyvari greining av, hvat liggur í hesum tølunum, og um vit ikki kunnu saman við øðrum geirum hyggja nærri at hesum, og um vit ikki kunnu hjálpa hesum børnum skjótari og betri, enn vit gera nú.

Arbeiði hjá Sinnisbata – sjálvboðin áhugafelagsskapur

Tit í Sinnisbata gera eitt so sera stórt og týdningarmikið arbeiði. Arbeiði, sum ger mun hjá teimum, sum hava sálarsjúku og avvarðandi teirra.

Í fjør fylti Sinnisbati 40 ár. Øll árini hevur Sinnisbati arbeitt fyri at bøta um korini hjá teimum við sálarsjúku og avvarðandi teirra. Tit hava virkað fyri tolsemi og betri fatan av menniskjum, sum hava sálarsjúku.

Sinnisbati hevur verið sera virkið og sjónligt í almenna rúminum. Korini hjá fólki við sálarsjúku og avvarðandi teirra eru batnað nógv hesi árini.

Tað er ikki minst Sinnisbata fyri at takka, at so er, men tað er sanniliga eisini týdningarmikið, at felagsskapurin áhaldandi stríðist fyri síni søk.

Hóast tað gongur rætta vegin, er verri enn so komið á mál.

Støðan er í so máta vorðin frægari hesi seinastu 40 árini. Tað er vorðið lættari at tosa um og viðurkenna sálarsjúkur og sætta seg við, at tær eru ímillum okkum eins væl og kropsligar sjúkur.

Tit hava megnað at gera føroyingum greitt, at “Tað er okey ikki at vera okey”.

Ein sjálvboðin áhugafelagsskapur

Sinnisbati er ein sjálvboðin áhugafelagsskapur. Tað sum serliga eyðkennir áhuga- og hjálparfelagsskapir eru:

- at endamálið er at fremja vælgerð uttan at fáa nakað aftur fyri
- at hjálparfelagsskapurin miðar ikki eftir vinningi – allar inntøkur fara óskerdar til endamálið hjá felagsskapinum
- at hjálparfelagsskapur hevur ikki eigarar ella partaeigarar, sum skulu hava úrtøku frá virkseminum

Mær dámar væl hesa mentanina.

Hjálp verður veitt teimum, sum hava tørv á tí, uttan at tað kostar fyri tey, sum móttaka tænastuna.

Øll, sum hava tørv á tænastuni hjá Sinnisbata, hava sama møguleika og somu atgongd til tænastuna.

Ætlanirnar hjá landsstýrinum

So til hvørjar ætlanir, landsstýrið hevur fyri psykiatriska økið. Tað er sjálvandi ein spurningur tit settu mær, tá eg fekk hesa áheitan um at siga nøkur orð í kvøld.

Fyrst vil eg vísa á, at vit hava liggjandi eitt álit, ið kallast “Heildarætlan fyri sálarliga heilsu í Føroyum”, og sum landsstýrið fekk á altjóða sálarheilsudegnum í 2018.

Í hesi ætlan eru heili 39 tilmæli, sum kunnu gerast fyri at bøta um sálarheilsuna her á landi.

Tá vit hyggja í hesa ætlan, so mugu vit ásanna, at tað eru framvegis nógv av hesum tilmælum, sum ikki eru sett í verk, nøkur teirra eru framd og nøkur eru á veg.

Hetta er ein góð ætlan, sum vit eiga at kveikja lív í aftur, og havi eg tí sett mær fyri, at vit skulu fáa gjørt eina støðulýsing, sum greinar, hvat er gjørt, og hvussu vit koma víðari við at fremja hesa ætlan, sum eisini umfatar uppgávur til fleiri aðalráð.

Í okkara samgonguskjali stendur millum annað, at "Sálarligar og kropsligar sjúkur verða javnsettar".

Og eg sigi tykkum – hetta eri eg sera stolt av – fyri meg er hetta eitt tað størsta, sum kann setast í eitt samgonguskjal – innan heilsuøkið og eisini yvirhøvur!

Hugsið tykkum til! Tann dag, tá vit øll kunnu siga, at sálarligar og kropsligar sjúkur eru javnsettar? – tað verður stórt! Og sjálvandi veit eg, at tað tekur tíð at røkka tí málinum – men vit eru á veg…….. og tað er ikki minst Sinnisbata at takka.

Økispsykiatriin

Landsstýrið hevur sett sær fyri, at økispsykiatriin skal raðfestast í samgonguskeiðnum.

Skipanin við økispsykiatriini er ein sera góð skipan. Tey, sum fáa økispsykiatri í boði, eru sera væl nøgd við at fáa hesa tænastuna í nærumhvørvinum. Og júst hetta, at fáa ta hjálp, ein hevur tørv á, í nærumhvørvinum er av stórum týdningi og eisini nakað, henda samgongan vil arbeiða við.

Vit kunnu eisini brúka hesa skipan sum ein leist fyri, hvussu aðrar tænastur verða skipaðar nærindis teimum, ið tørva tær. Eiga vit ikki at duga betur at læra av teim skipanum, ið virka væl?

Landsstýrið hevur eisini sett menning av primera heilsugeiranum/kommunulæknaskipanini á skrá. Í tí sambandinum verður eisini farið undir at viðgera, um aðrar skipanir eisini kunnu mennast í nærumhvørvinum, eftir sama leisti sum økispsykiatriin.

Læknavaktin verður styrkt

Í fíggjarlógaruppskotinum, sum í løtuni verður viðgjørt í Løgtinginum, eru pengar settir av til at styrkja læknavaktina.

Styrkta læknavaktin fær betri førleikar at taka sær av fólki, ið hava tørv á bráðfeingis hjálp til sálarligar avbjóðingar.

Framyvir kunnu øll, sum fáa bráðfeingis tørv á læknahjálp, og ikki kunnu bíða, til viðtalan hjá egnum kommunulækna letur upp aftur, ringja 1870. Eg eri ikki greið yvir, júst nær hetta verður sett í verk, men tað verður seinni í ár.

Hetta er eitt stig á leiðini at røkka málinum hjá samgonguni um at javnstilla kropsligar og sálarligar sjúkur í okkara heilsuverki.

Eg veit, at man hevur kallað hetta mangt, m.a. Sálarfrøðiliga skaðastovu, psykiatriska skaðastovu, sálarliga skaðastovu og sikkurt eisini fleiri nøvn.

Tað er heilt tilvitað, at hesi heitini ikki eru brúkt – tí at gera serliga skaðastovur til fólk við sálarligum avbjóðingum er eftir míni meting at halda rimmar fast við stigmatiseringini!

Sjálvandi skulu øll fólk, líkamikið hvør trupulleikin er, ringja til somu Læknavakt! Og í Føroyum er eingin skaðastova – vit brúka Læknavaktina 1870 uttanfyri vanliga arbeiðstíð, um tørvur er á læknahjálp.

Nýggjan heilsupolitik

Nýggjur politikkur fyri heilsuverkið skal orðast. Eitt av høvuðsmálunum, tá heilsupolitikkurin skal orðast, er visiónin um at javnstilla sálarligar og kropsligar sjúkur í okkara heilsuverki.

Í nógv ár hava bæði vit politikarar og heilsumyndugleikar víst á týdningin av at eta rætt og røra okkum nógv. Og tað er eisini umráðandi!

Nógvar kanningar vísa, at sunnur lívsstílur, venjing og rørsla hava jaliga ávirkan, eisini á okkara sálarligu heilsu.

Men okkara sálarheilsa eigur at fáa minst líka stóran ans sum okkara kropsliga heilsa.

Kropslig og sálarlig heilsa hanga eisini saman. Er tín kropsliga heilsa vánalig, kann tað ganga útyvir tína sálarligu heilsu. Og umvent, um kroppurin skal hava tað gott, mugu vit eisini minnast til, at sálin skal røkjast.

Tað er meira ítøkiligt, og tí kanska lættari, at tosa um kropsligar avbjóðingar ella sjúkur. Eitt brotið bein, til dømis – tað er ikki so ringt at seta orð á. Hvørki, um tú hevur eitt brotið bein, ella um tú tosar við ein ella eina, sum hevur brotið sær beinið.

Brotna beinið kann eisini, sum oftast, skjótt lekjast: Gips í nakrar vikur, so er tað klárað!

Sálin, sum brotnar, kann ikki leggjast í gips.

Hóast tað tíbetur er so, at flestu sálarsjúkur kunnu viðgerast og lekjast! Kortini tykist tað, sum vit hava ilt við at tosa opið um sálarligar sjúkur. Og júst tað ger, at fordómar og tabuisering sleppa at halda fram.

Vit kunnu gera nógv við bara at hyggja at okkara medmenniskjum og verða opin um sálarmein og sálarsjúkur. Tað vísir seg jú, at fleiri fólk gjøgnum lívið koma í ymiskar fasur, har sálarligir trupulleikar stinga seg upp. Hjá summum fólkum fleiri ferðir gjøgnum lívið.

Javnseting av kropsligum sjúkum og sálarligum sjúkum hevur sjálvsagt stóran týdning fyri at kunna røkka málinum um at bróta niður øll tabu rundan um sálarsjúku og tryggja javnbjóðis raðfestingar.

Eisini hetta sæst nú aftur í føroyska heilsuverkinum. Í nýbyggingini á Landssjúkrahúsinum er til dømis tikin stig til at hjálpa upp á avstigmatiseringina av sálarligum sjúkum, við at tað verður ein høvuðsinngongd til sjúkrahúsið – sum øll brúka, líka mikið, hvat teimum feila.

Mín visión

Mín visión er, at vit skulu koma har til, at tá ið tosað verður um sjúklingar og viðgerðir, meina vit allar sjúklingar og viðgerðir – ikki “likamligar og sálarligar”.

Vit skulu burtur frá, at orðingin - ”og tað sálarliga” - verður brúkt. Tað er so umráðandi í okkara samfelag, at vit sleppa undan hesi stemplingini ella stigmatiseringini, sum framvegis er av fólkum við sálarsjúkum.

Við hesum fari eg at enda við enn einaferð at takka tykkum í Sinnisbata fyri, at tit hvønn dag gera tykkara til at varpa ljós á sálarliga heilsu.

Góðan aðalfund.

Takk fyri!