

Røða hjá Anniku Olsen, landsstýriskvinnu, í sambandi við ítróttardag fyri fólk við sálarórogv í Gundadali, 13. mai 2015

Góðu tit,

Fyrst av øllum vil eg takka fyri, at eg eri boðin her at siga nøkur orð, nú tit hava havt tykkara árliga ítróttardag her í Gundadali í dag.

Aftaná ein slíkan dag – tit hava runnið runt, kýtt tykkum, kappast og stríðst eftir at gerast best og fremst – eru tit pøst á ein góðan hátt. Aftaná ein slíkan dag situr mann ofta eftir við einari góðari og heitari kenslu.

Mangar stuttligar løtur og hendingar hava verið, og tit hava flent og hugna tykkum saman. Og tað er gott – bæði fyri likam og sál. Hetta haldi meg eisini síggja aftur í andlitum tykkara.

Ítróttardagurin hevur verið samansettur bæði við kappingum í tradiónellum ítróttargreinum, og øðrum - meira at kalla “selskabs”spølum, eitt nú posarenning og skattajakt.

At tað eru nógvar ymiskar kappingar ger, at øll hava ein møguleika at vera við, men tak ikki feil – talan er um veruligar kappingar, har tann besti vinnur gull, næstbesti silvur og triðbesti bronsu. Og eg veit, at fleiri tykkara hava kempa væl fyri at vinna sigurin.

Hugsjónin á ítróttardegnum er tó, at tað týðningarmiklasta er ikki at vinna, men at luttaka. Vit kunnu føra tað yvir til onnur lívsins viðurskifti, tí mann kann eisini siga, at tað týðningarmiklasta við lívinum er ikki sigurin, men kampurin fyri lívinum. Ella sagt á ein annan hátt; tað týðningarmesta er ikki at hava vunnið sigurin, men at hava kempa væl!

Og tað hava tit øll gjørt í dag. Samstundis sum at tit havt tað stuttligt saman.

Rørsla í sjálvum sær er ikki bara gott fyri likamið og kropsligu orkuna. Tað hevur eisini eina fantastiska jaliga ávirkan á sinnið. Tað kenni eg væl til frá mær sjálvari. Sum landsstýriskvinna í almannamálum so kemur tað meira enn so fyri at tað leikar hart á og eg kenni meg at vera í trústum støðum. Tá er tað besta eg kann gera fyri meg sjálva at fara ein rennitúr. Tá fái eg nýggja orku og fái høvdið uppá pláss aftur. Og tað er rein terapi viðhvørt.

Seinnu árinu hava fleiri kanningar eisini staðfest tann einfalda boðskapin, at rørsla er tann besti heilivágurin, ikki bara móti hjartasjúkum, sukursjúku, gikt o.ø, men eisini móti angist, tunglyndi, sorg og øðrum sálarkvøllum.

Tað er tíverri ein av lívsins fortreytum, at summi eru meiri skerd enn onnur. Summi eru fødd inn í truplari umstøður enn onnur. Onnur hava sálarligar trupulleikar og sjúkur, sum tynja gerandisdagin. Lívið er ikki líka lætt at liva hjá øllum. Og um vit hyggja at býtinum av mótgongd, sum hvørt einstakt menniskja fer ígjøgnum, so kenst lívið ofta órættvíst.

Men tað er ikki bara tað, sum er avgerandi. Tað snýr seg eisini um okkara hugburð til lívið. Bæði um hvussu vit hyggja uppá okkara egna lív. Kempa vit fyri tí? Men í eins stóran mun um, hvønn hugburð samfelagið kring teg hevur til teg og tínar avbjóðingar.

Eftir mínum tykki má útgangsstøði fyri øllum stuðli og allari hjálp altíð taka støði í, at síggja teg, har tú ert.

- Tú kanst nakað
- Tú ert nakað
- Tað er brúk fyri tær
- Og, at tað nyttar

Í hesum høpi tosa vit ofta um Recovery, ið byggir á tankan um, at sálarsjúka er ein sjúka, sum til ber at koma úr aftur. At vit av og á snáva og vera liggjandi eina løtu, til vit so aftur reisast. Kósin broytist, og vit byrja móguliga umaftur.

Hetta er ein tilgongd, ein háttur at liva lívið uppá, og handlar um, hvussu tú møtir avbjóðingum í lívi tínum. Ein týðandi partur av hesum hugsunarháttinum, er at skapa vón og at skapa opinleika um sálarsjúku.

Útgangsstøði má altíð vera, at tú ert nakað og tú kanst nakað, og hjálpin skal vera at hjálpa tær at arbeiða við tí, sum tú kanst. Heldur enn at fokusera upp á tað, sum tú ikki megnar.

Ítróttardagurin í dag er hildin júst í hesum anda. At vit luttaka útfrá okkara givnu fyritleyktum og royna okkara besta.

Eg vil at enda takka tykkum fyrireikarum og starvsfólkunum í Almannaverkinum fyri aftur í ár at hava skipað fyri hesum degi. Við hesum hava tit givið øllum luttakarunum ein góðan og gevandi dag, sum tey fara at minnst aftur á.

Og fari eg at ynskja tykkum øllum ein framhaldandi góðan dag og kvøld.

Takk fyr!

Annika Olsen

Landsstýriskvinna í almannamálum