



FAKTA

Anna Elisabeth Iversen

Útbúgving

2002: MA Psychology (Honours), The University of Edinburgh
2006: Cand.psych, Københavns Universitet
(2009: Autorisati n fr  Dansk Psykologn avn)
2009: 2  ra eftir tb gving i kognitivari terapi vi  b rnum og ungum
2009- :   gongd vi  specialist tb gving innan kliniska barna- og ungd ms s larfr  i.

Starvs ki

2009: B rne- og Ungdomspsykiatrisk Center Bispebjerg
2007: Universitetets Psykologiske Klinik, København Universitet
2006: Psykiatrisk Depilin, Landssj krah s d
2006: Samskipari   T  & EG r  gveingini
2005: Granskingarats dingur, Københavns Universitet
2005: R  gvevi   Kvinder dgvingen Brunhilde

– Um b rn hava foreldur, ið st  ugt t ekka, kontrollera og kanska ringja fyri at kanna hvat barnið ger, so signalera foreldrini eisini til barnið, at tað ekki klárar seg sjálvt. T  kann barnið gera ta niðurstöðu, at “verðin er vandamikil og eg kl ri meg ekki”, sigur Anna Elisabeth Iversen

MYND: REBEKKA RAFAEL

Bandura, ið vísti   týdningin av, at barnið sleppur at menna eitt sokallað »self efficacy«, ið merkir, at b rn mugu læra at tr gva upp , at tey sjálv hava ney ugu førleikarnar til at megna ymiskar st  ur.

– Um b rn hava foreldur, ið st  ugt t ekka, kontrollera og kanska ringja fyri at kanna hvat barnið ger, so signalera foreldrini eisini til barnið, at tað ekki klárar seg sjálvt. T  kann barnið gera ta niðurstöðu, at »verðin er vandamikil og eg kl ri meg ekki«.

Sambært Onnu Elisabeth er ekki vist, at hetta konsekvant gevur angst hjá barninum, men mangan verður angistin hildin við líka   einum slíkum umhvørvi. T  er eisini neyðugt, at tað verður sett inn við viðgerð av sjálvum umhvørvinum og ekki bert barninum sjálvum.

At hjálpa foreldrunum til at hjálpa barninum

Anna Elisabeth leggur dent  , at tað ekki er fyri at geva foreldrunum skyldina, t  sagt verður, at umhvørvið eigur stóran part   bæði menning og viðgerð av angst.

Endamálið er bert at vísa  , at eitt barn alt i  má skal skiljast sum

partur av eini st rri heild. Tað ber ekki til at skilja eitt barn ella viðgera tað individuelt – ein má taka foreldrini við, t  tey eru sum oftast partur av trupulleikanum og koma mangan til at halda trupulleikan við líka - hóast hetta ekki er teirra ætlan. T  eru tað eisini foreldrini, ið mugu hjálpa barninum við at koma  r angistini.

Anna Elisabeth greiðir frá, at kognitivi vi ger arh tturin, ið tey arbeiddu út frá   universitetsklinikkini byrjar við, at børnini læra um angst og týdningin av, at tey  tseta seg fyri júst t , tey óttast – hetta fyri at s ggja, at tað ekki er vandamikið.

Hesa somu undirvísing mugu foreldrini eisini f  . Eitt d mi er, at foreldur, ið b gva   10. h edd   einum h h sum, ganga allan vegin upp og niður við barninum, t  tað r  dist elevatorar. T  er neyðugt at læra foreldrini, at tað er ekki vandamikið at kenna angst, hóast tað er sera  behagiligt. Og tískil nýtist teimum ekki at verja barnið frá at kenna hesa kenslu.

Summi foreldur halda, at tað kennist sum at gera seg inn   barnið at  tseta tað fyri tí, sum tað óttast. Men her er neyðugt at skilja, at einasti h ttur at sleppa av við irrationella angst, er at

halda áfram við at  tseta seg fyri henni til hon avtekur.

– Tað er f  ting, sum eru so hjarta-nemandi gle ilig, sum t  hesi b rn eru sloppin av við angistina. Tað skal oftani ekki so  giliga nógv av arbeiði til, áðrenn børnini f   tað betri. Og at vera vitni til, hvussu tey str la um alt andlitið, t  tey hava styrkt s na sj lvs-

kenslu, er heilt fantastiskt, sigur Anna Elisebeth.

  S larfr  iliga fakfestivalinum, sum verður 22 og 23 mars 2012, fer Anna Elisabeth aftur at hava eina verkstovu um sama evnið, men har dentur   høvuðsheitum verður lagdur   viðgerð av angst hjá b rnum. Ver vælkomin   S larfr  iliga fakfestival 2012!

Fokus   s larfr   ina

  várið 2011 skipaði ein b lkur av s larfr  ingum saman við felagnum »F royskir S larfr  ingar« fyri t  fyrsta føroyska s larfr  iliga fakfestivalinum. Endamálið við fakfestivalinum var at menna s larfr  iliga vitan, innlit og førleika   Føroyum, og at bjóða   rum fakb lkum m guleika at ogna s r vitan og  bl stur innan júst hetta økið.

Endamálið var eisini at varpa ljós  , hvussu margfeld og fjølbroytt s larfr  in er. Tískil v ru verkstovurnar   fakfestivalinum eisini b yttur   fimm breytir: »B rn og Ung«, »Arbei is og Organisati nss larfr  i«, »L ring og Menning«, »Klinisk S larfr  i og Vi ger « og »Likam og S l«.

S larfr  iligi fakfestivalurin verður aftur 22 og 23 mars 2012, og   t  sambandi hevur S sanna O. Skaale, forkvinna fyri S larfr  iliga fakfestivalin 2012, gj rt eina greinar   við samr  um við ein s larfr  ing frá hvørji breyt. Samr  urnar snúgva seg   høvuðsheitum um valda evnið hjá s larfr  inginum. Hendan samr  an, sum er tann seinasta   hesi greinar  , er við Onnu Elisabeth Iversen, ið hevði verkstovu   breytini »B rn og Ung«.   komandi fakfestivali   mars    r fer Anna Elisabeth at hava verkstovu um evnið »viðgerð av b rnum við angst«.