

HEILSA



HVAT ER GIGNI? Gigni, sum veitir heilsufrøði til børn og ung, er ætlað øllum barnafamiljum í Føroyum. Stovnurin veitir heilsufrøðiliga tænaðu til smábarnafamiljur eins og til skúlabørn/tannáringar. Virkað verður fyri, at børn fáa eina positiva og mennandi lívsbyrjan og heilsugóð barna- og ungdómsár. Eisini verður dentur lagdur á at styrkja og menna foreldraførleikan og økja tilvitanina um leiklutin sum familjan hevur. Familjur, ið flyta til landið í styttri ella longri tíðarskeið, eru eisini fevndar av skipanini og eru vælkomnar at seta seg í samband við Gigni, annaðhvørt við at ringja til skrivstovuna ella til heilsufrøðingin í økinum. Heimasíðan hjá Gigni er www.gigni.fo

At skapa javnvág í lívinum

Arbeiði, familja, vinir, fitness-tímar og tíð til at taka sær av løttum. Heldur tú onkuntíð, at tað er trupult at fáa teir 24 tímarnar í samdøgnum at røkka til alt, tú ætlar tær at gera? Um so er, er tíðin kanska komin til at raðfesta

Vilmund Jacobsen

Følr tú teg onkuntíð sum ein hamstrara, sum er fangaður í einum hjóli, ið bara gongur skjótari og skjótari? Kennist tað trupult at hava bæði tíð og orku til øll tey týðningarmiklu tingini í lívi tínum? Heldur tú, at tað stundum er trupult at prioritera millum uppgávur og skyldur í lívinum?

Eru hetta tínir tankar, ert tú als ikki einsamallur ella einsamøll um at føla tað soleiðis.

Vit liva í einum samfelag, har flestu av okkum renna skjótari og skjótari frá einum til annað, meðan vit royna at fylgja við.

Men, í staðin fyri at renna skjótari, kann tað gerast nógv fruktarbarari at steðga á og reflektera yvir, hvar tú ætlar tær við lívinum.

Danska kvinnan, Helle Rosdahl Lund, er stjóri, leiðsluráðgevi og fyrilestrarhaldari. Hon hevur arbeitt við leiðslu, strategi og handilsmenning og er forkvinna í tí, sum rópt verður »Tænketanken CBAF« við spurninginum um javnvág millum arbeidsliv og familjulív.

Hon sigur, at tað snýr seg um at finna javnvágina í lívinum, soleiðis at pláss verður fyri øllum tí, sum er týðningarmikið.

– Ein tíðarjavnvág kann fyri okkum øll vera ein avbjóðing. Tað er kanska ikki so politiskt rætt, men við fleksiblum arbeidstíðum, flutningi, svøvn, tíð til matgerð og klæðnavask eru tað mong, sum heilt einfalt hava brúk fyri at balansera sína tíð millum ymisku arbeidsuppgávurnar.

Tó er javnvágin meira enn ein tíðaravbjóðing.

Tekur ella gevur orku

Tað eru eisini arbeidssuppgávur, sum geva orku ella uppgávur, vit eru so upptikin



– Vit eiga ikki at skjóta við skørpum eftir hvørjum øðrum, tí onkur raðfestir øðrvísi enn vit. Vit eiga at virða valið hjá øðrum, soleiðis at vit øll kunnu hava eina javnvág í lívinum, sigur hon

av, at vit hava trupult við at avmarka ta orku, vit brúka upp á hesar. Tað er tá, at vandin er fyri, at vit brenna út.

– Tað er ein avbjóðing at læra at meistra lívið, og hetta er ein individuel javnvág, sum eisini broytist gjøgnum lívið. Tú kanst hava aðrar tørvir í tíðini, tú hevur smábørn enn í tíðini, tá børnini eru flutt heimanífrá, sigur Helle Rosdahl Lund.

Hon vísir á, at eitt lív í javnvág kann knappliga broytast, eitt nú við barnsburði, sjúku, missi ella einum stóru vinningi í lotto - bara fyri at nevna nøkur dømi úr rúgvuni.

– Fyri at finna fram til sína individuella javnvág, er neyðugt at kenna seg sjálvan, sigur kvinnan, sum eitt nú arbeiðir við sonevnda »balansuhjólinum« sum eitt

amboð fyri at finna fram til egin virðir.

Hon vísir á, at neyðugt er at kenna seg sjálván, soleiðis at vit kenna aftur okkara egnu tørvir og kunnu fortelja øðrum um hesar.

– Tá okkara tørvir eru so individuellir, kunnu vit ikki rokna við, at onnur hava somu tørvir sum vit – ei heldur, at onnur geva sær far um okkara tørvir.

Helle Rosdahl Lund sigur, at á arbeidssplássum er vanlig ein sonevnd »MUS-samrøða«, har tú saman við stjóranum einaferð um árið tosar um, hvørjar væntanirnar eru til hvønn annan.

Vit kunnu upplýsa, at ein MUS-samrøða á donskum stendur fyri Medarbejder Udviklings Samtale.

– Ein slík samrøða kundi eisini verið hóskaði í einari familju, har spurningurin

verður umrøddur, hvussu vit vilja liva saman sum familja. Hvat er týðningarmikið fyri okkum? Kunnu vit fara út at ferðast saman, eta saman – ella hyggja í sjónvarp saman sunnudag uttan fartelesonir og teldur? Hvussu skal tað fíggjarliga verða hjá okkum? Hvat við okkum sjálvum, hvat hava vit brúk fyri? Kanska bara einum lítum gongutúri við hundinum – ella út í køkin at gera eitt hvørt saman?

Betri at siga »shitt«

Helle Rosdahl Lund brúkar eitt nú balansuhjólið, tá hon skal hjálpa brúkarum at finna fram til javnvágina í lívinum, tí fyrimunurin við at skapa eina grundleggjandi javnvág er, at tað verður lættari at »navigera«, tá lívið ikki gongur heilt sum ætlað.

– Gerst tú arbeidssleys-/

ur, tá tú ert komin upp í árin, kann tað gerast trupult at venda aftur til arbeidsmarknaðin, hóast tú framvegis hevur eina rúgvu at geva arbeidsmarknaðinum.

Hon vísir á, at hevur tú hinvegin eina grundleggjandi javnvág í lívinum, verður tað lættari at siga »skitt« og halda fast um, at so leingi, tú gert tað rætta, er ikki meira, sum tú kanst gera.

– Slíkt kann lata upp dyr, soleiðis at tú kanska kanst brúka tína orku upp á eitt hvørt sjálvboðið arbeiði, og soleiðis kanst tú aftur fáa samband við ein nýggjan arbeidssgevara.

Helle Rosdahl Lund mælir til, at fólk gerast betri til at siga »shitt«, tí sjálvt um vit hava lagt ætlanir um vikuna, sum stundar til, kunnu tveir

sjúkudagar í seingini skjótt skjóta okkara ætlanir í senk.

– Slíkt kann henda fyri okkum øll, og einki er at gera við tað. Vit mugu spyrja okkum sjálvi, um tað eru onkrar av planløgdu uppgávum, sum kunnu bíða – ella, um tað eru onnur, sum kunnu loysa tær. Og so mugu vit bara siga »shitt« til restina, ið ikki ber til at loysa.

Javnvág merkir eisini, at pláss er í lívinum fyri øllum tí, sum ikki gongur við so nógvari ferð. Øll menniskju hava brúk fyri at halda fast í sínum fundamenti og forðjúpa seg av og á.

– Tað er munur á, nær nakað bara gevur eitt »kick«, og nær nakað gevur veruliga orku. Tú kanst lætt hoppa frá eini uppgávu til aðra. Tað kann vera trupult at siga nei, og tí er tað ógvuliga týðningarmikið at hyggja eftir sínum virðum og ansa eftir, at tú ikki letur teg stressa. Øll hava onkrar uppgávur, sum tey ikki tíma serliga væl. Um møguleiki er fyri tí, kanst tú lata øðrum hesar uppgávur.

Góðtaka ymiskleikan

Hon vísir á, at tá tú lurtar eftir kjaki um javnvágina millum arbeiði og familjulív, kann tónin skjótt gerast hvassur, og tað er skjótt at skjóta eftir hvørjum øðrum.

Men, í staðin fyri at hava eina meining um, hvussu onnur raðfesta í sínum lívi, heldur Helle Rosdahl Lund, at vit í størri mun eiga at góðtaka ymiskleikan.

– Vit eiga ikki at skjóta við skørpum eftir hvørjum øðrum, tí onkur raðfestir øðrvísi enn vit. Vit eiga at virða valið hjá øðrum, soleiðis at vit øll kunnu hava eina javnvág í lívinum, sigur hon.

vilmund@socialurin.fo

Kelda til greinina er www.helse.dk, og tað er Lene Jæger Thomsen, sum hevur skrivað.