



Vilja læra føroyingar ABC

Ein avstralsk granskingarverkætlan skal varpa ljós á, hvussu føroyingar sjálvir kunnu betra um sína sálarligu heilsustøðu

Í 2004 varð skjøtul settur á eina lítla granskingarverkætlan í Avstralia, ið fekk heitið Act Belong Commit. Talan var um eina granskingarverkætlan, ið skuldi fremja sálarliga heilsu.

Tólv ár seinni hevur verkætlanin prógvað sítt virði í Danmark og Avstralia, og í løtuni kannar Fólkaheilsuráðið møguleikan fyri at seta verkætlanina í verk í Føroyum.

Bókstavirnir ABC standa fyri Act, Belong og Commit. Endamálið við ABC-konseptinum er at eggja íbúgvunum til at gera eitthvørt fyri at styrkja sálarligu heilsuna hjá sær sjálvum og øðrum.

Ynskja at varpa ljós á sálarligu heilsuna
Tað er Súsanna Petersen, ið er starvslesandi í Fólkaheilsuráðnum, ið arbeiðir við verkætlanini í Føroyum. Hon greiðir frá, at man við verkætlanini vónar at varpa ljós á sálarliga heilsu í Føroyum.

– Fólkaheilsuráðið ynskir við hesum at styrkja vitanina um, hvussu vit í Føroyum skapa góðar fortreytir fyri at fremja sálarliga heilsu og trivnað hjá borgarunum. Átakið skal vísa á faktorar og møguleikar, sum kunnu ávirka sálarligu heilsustøðuna á ein jalgan hátt, greiðir Súsanna Petersen frá.

Trý eyðkennir fyri sálarliga heilsu
Granskingin innan evnið hevur staðfest, at tað eru trý evnir, ið eyðkenna fólk, ið eru sálarliga væl fyri.

– Tað fyrsta var at vera virkin á ymiskan hátt. Tað næsta er vinir, familjan og kenslan



Súsanna Petersen

av at hoyra til. Triðja eyðkenni er, at vera hugfangaður av onkrum, umframt at síggja ein meining og endamál við lívinum, greiðir Súsanna Petersen frá, og leggur afturat.

– Tí varð átakið kallað Act-Belong-Commit. Til hvørt orð eru eini boð: Act – ver virkin, Belong – ger eitthvørt saman, og Commit – ger okkurt, sum gevur meining fyri teg.

Act – Einstaklingurin
Sermerkt við verkætlanini er, at í henni verður

tað lagt upp til, at einstaklingurin sjálvur kann fremja sálarligt heilsufremjandi virksemi í sínum lívi. Tað vil siga, at tað er einstaklingurin sjálvur, ið kann styrkja sína egnu sinnisstøðu. Tað kann millum annað gerast við at leggja dent á líkamliga rørslu og annað virksemi.

– Kanningar vísa, at fólk, sum eru virkin kropsliga, sálarliga, sosialt og andaliga hava betri sálarliga heilsustøðu enn tey, sum ikki eru virkin. Til dømis betrar tað at vera kropsliga virkin um lívsgóðskuna og lagið, umframt

at tað minskar um tunglyndi og angist, sigur Súsanna Petersen.

Belong – Felagsskapurin

Hóast mett verður, at einstaklingurin kann gera ymiskt fyri at styrkja um sína egna sálarligu støðu, so leggur verkætlanin eisini dent á, at felagsskapur við onnur er sunnur. Tað at vera ein partur av onkrum øðrum er nevniliga grundleggjandi fyri sálarliga heilsu.

– At gera eitthvørt saman snýr seg um at nýta tíð saman við familju og vinum, vera ein partur av einum bólki ella at luttaka í sosialum virksemi. Reglulig luttøka í sosialum virksemi økir um møguleikan fyri einum góðum sosialum netverki, sum er umráðandi fyri at halda sálarliga og kropsliga heilsuna við líka.

Commit – Luttøka

At enda er tað týðningarmikið, at einstaklingurin ikki bara eyggleiðir virksemi í felagsskapinum, men sjálvur tekur lut í onkrum.

– At gera eitthvørt, sum gevur meining, snýr seg um at taka lut í virksemi, sum gevur eina kenslu av meining og einum endamáli í lívinum. Tað er ikki sjálvt innihaldið, ið gevur meining, og sum er avgerandi fyri sálarliga heilsu, men heldur at tað kennist sum, at lívið gevur meining, sigur Súsanna Petersen.

Her kann talan vera um at luttaka í onkrum sjálvbodnum arbeiði, at læra okkurt nýtt ella at geva sær sjálvum eina avbjóðing, vísir Súsanna Petersen á.