



empatískt og stuðlandi, at teirra kontaktpersónur fylgir upp upp á heilsu teirra, sigur Tóra Petersen.

Internetkunning er eitt stórt stig

Tá ið kreppur raka, sum til dømis ódnarveðrið um jóltíðirnar, er kunningin umráðandi. Í tilbúgv-ingarskipanini hjá landsmyndug-leikunum hevur millum annað Kringvarp Føroya bundið seg til at traðka til, tá ið kreppustøður uppstanda. Teirra lutur er at kunna fólkið um tað, sum fer fram.

Men tað er ikki nóg mikið, at útvarpið sendir beinleiðis, heldur Tóra Petersen.

– Í kreppustøðum eru vit mangan ikki før fyri at skilja kunning, um hon einans verður søgd okkum munnliga. Vit hava tørv á at fáa tað mest umráðandi kunningina eisini á skrift, sigur Tóra Petersen.

Og tá ið umræður psyko-sosiala tilbúgving er ein týðandi liður, at internetkunningin verður uppraðfest.

– Tú kundi til dømis í jóla-ódnunum upprættað eina Facebook síðu ella vanliga heimasíðu, har fólk kunnu fara inn at lesa tey mest týðandi boðini, sigur hon.

Men tað er ikki tann mest

umráðandi tænastan, sum ein slík heimasíða skal veita.

– Fyri fólk, sum eru í kreppustøðu, hevur tað ómetaliga stóran týdning, at tey fáa eina kenslu av, at tey sjálvu megna okkurt. Til dømis at teirra reaktión er normal, ella at tey sjálvi kunnu gera nøkur ting, fyri at fáa tað betur. Tí hugsi eg ein slík heimasíða kundi víst yvirliit yvir normalar reaktiónir í kreppustøðu, og nær reaktiónirnar eru óvanligar, sigur Tóra Petersen.

Og í kreppustøðu er eisini umráðandi, at fólk eru tilvitað um hjálp, sum er í nærumhvørvinum.

– Tey allarflestu koma seg væl sjálvi eftir eina kreppustøðu. Men tað er mangan tí, at tey hava eitt sterkt netverk av fólki. Tí júst títt egna netverk er gott at brúka sum stuðul í tíðini eftir eina kreppustøðu, sigur Tóra Petersen.

Og júst slíkir upplýsingar kundu verið á einari almennari heimasíðu, sum varð gjørd í kjalarvørrinum av einari kreppuhending.

Tað eru nakrir bólkar í sam-felagnum, sum eru verri staddir enn onnur, tá ið kreppa rakar.

– Tey blindu, deyvdu. Eldri og børn. Fólk við serligum tørvi. Hvussu fáa tey kunning og hvussu lofta við teimum, um nakað hendir, spyr Tóra Petersen.

Skulu vit taka tey blindu og deyvdu fyrst, so er sjálvandi so, at tey hava ikki somu atgongd til miðlarnar, sum vit onnur.

– Og ein eldri persónur, sum kanska gongur við rolator, er munandi verri staddur, um ein stórur skaði kemur á heimið orsaka av vindi, enn ein persónur við fullum førleikum, sigur Tóra Petersen og heldur fram.

– Vit vaksnu hava eisini mangan ilt við at skilja, hvussu ein ógvuslig støða ávirkar børn. Millum annað tí, at vit hava lyndi til at sláa teirra óttar upp í glens, og siga “tvæt, hatta hevur einki upp á seg”. Men heldur skulu vit taka teirra ótta fyri fult og læra at stuðla, skapa tryggleika og avleiða børnini, sigur Tóra Petersen.

Og júst slíkir upplýsingar – hvussu vaksin skulu vera um børn í kreppustøðu – kundi staðið á einari almennari heimasíðu, eins og aðrir upplýsingar til gagns fyri ymiskar samfelagsbólkar.

– Vit hava nóg tvø, sum fungera í tilbúgvingini, men vit hava eisini nóg, sum kann gerast betur. Tað mest umráðandi er, at eisini tann psyko-sosiala tilbúgvingin er púra greitt skipað, tá ið vanlukka hendir. Og tað er hon ikki í dag, sigur Tóra Petersen at enda.

Tá ið fyrsta kreppustigið er farið aftur um, hevur tað stóran týdning, at fólkin verða ansað eina tíð aftaná.

– Man hevur eitt hugtak sum eitur “watchfull waiting”. Endamálið við tí er, at eitt fakkfólk heldur eyga við fólki og fylgir upp, fyri at vita um hjáárin av kreppustøðuni gerast betri ella verri, sigur Tóra Petersen.

Og tá hevur tað týdning, at tað eru sálarfrøðilig fakkfólk, sum eru á málinum.

– Tað skal ein fakkpersónur til at meta um, um reaktiónirnar eru so ógvusligar, at tað kann spirast ein varandi sjúka burturúr, sigur Tóra Petersen.

Áður hava altjóða royndirnar verið, at sálarfrøðilig uppfylging – til dømis at ein sálarfrøðingur ringir tvær vikur og ein mánað eftir eina kreppuhending – hava kenst ágangandi hjá kreppuraktum. Men nýggjastu kanningarnar vísa, at nýggir framferðarhættir hava broytt hesa fatan.

– Tað vísir seg, at um kreppurakt hava ein navngivnan kontaktpersón, so uppliva tey tað sum

