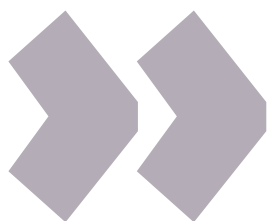


TU NUM STRONGD?



**Harnæst skulu
tey strongdraktu
hjálpast við at fáa
innlit og yvirlit
yvir, hvussu tey
endaðu við at
brotna mentalt**

plássuttan strongd sum heild eru eyðkend av hægri produktiviteti.

Um arbeiðsgevararnir gerast betur til at viðurkenna og taka ábyrgd fyri, at sjálvt arbeiðsplássidi er partur av – og ofta høvuðs-orsøk til strongdtilburðir, so er møguleikin til staðar til bæði at minka um strongd framyvir, umframt at starvsfólki faktisk fær meira frá hondini.

Vit vita havt skal til, men eingin samskipar tilboðið

Eitt er fyrirbygging, men hvat hendir, tá óhappið er úti og fólk gerast sjúk av strongd? Aktuella kjakið í Danmark handlar um, at kommunurnar bjóða sera ymisk tilboð til tey strongdraktu. Í onkrum kommunum fáa strongdrakt bjóða rennitrening, í øðrum mindfulness og kostráðgeving og aftur í øðrum psykologsamtøðum. Ein trupulleiki

er eisini, at tilboð, sum eru prógvað at hjálpa eksistera síðu um síðu við tilboð, har eingin visindalig gransking er gjørd í mun til effektina.

Í Føroyum eru vit ikki komin so langt enn. Her heima finnst einki samlað tilboð til persónar, ið koma illa fyri av strongd. Hetta sjálvt um vit hava allar partarnar av eini effektivari viðgerð í landinum. Eitt konsept, sum hevur víst seg sera effektivt, er ein trídeld viðgerð. Fyrst skulu fólk stuðlast til at koma fyri seg likamliga, og her hjálpir t.d. fysioterapi, yoga ella meditatión.

Harnæst skulu tey strongdraktu hjálpast við at fáa innlit og yvirlit yvir, hvussu tey endaðu við at brotna mentalt, og hvussu tey ansa betur eftir sær sjálvum framyvir. Ofta fylla skomm- og skuldarsensur, ørkymlan um hvør hevur skylduna og vreiði móti starvsfeløgum og leiðarum. Fólk skulu bjóðast sálarfrøðiliga viðgerð í mun til at fáa greiði á hesum viðurskiftum.

Endaliga vísir tað seg týðningarmikið, at fólk fáa eitt slag av “sálarfrøðiliga stuðli”; t.v.s. eina uttanveltaða kontakt til arbeiðsgevaran, sum kann samráðast um, hvussu tann strongdrakti skilabest kemur aftur til arbeiðis, t.d. fyrst í niðurstøttari tíð, og hvussu man tryggjar, at tann strongdrakti ikki troppar upp til somu arbeiðsviðurskifti, ið eru heilsuskaðiliga, og at arbeiðsuppgávurnar ikki bara hava hópað seg upp á skriviborðinum.

Í dag er nýtslan av hesum tilboðum ósolidarískt

Aktuelt fáa nøkur goldið professionella viðgerð av teirra arbeiðsgevarunum – tað eru serliga privat arbeiðsgevararnir í Føroyum, ið hava gjørt hetta. Ímeðan onnur antin mugu gjalda sjálvi ella velja viðgerðina frá, sum vit vita er best.

UTTAN STRONGD



Hvussu ansa vit best eftir hvørjum øðrum og okkum sjálvum á arbeiðsplássinum?

Fríggjakvøldið 17. november kl. 19.30 skipar Magistarafelag Føroyar fyri almennum tiltaki um strongd. Tiltakið verður í Reinsarínum í Tórsgøtu 3.

Strongd er ein fólkasjúka, ið fleiri og fleiri av okkum verða rakt av. Ein fólkasjúka, ið bæði hevur stórar menniskjaligar og fíggjarligar kostnaðir fyri okkum sum samfelag.

Kanning hjá Starvsmannafelagnum frá 2014 vísti, at annar hvør limur hevði kent seg strongdan undanfarnu árin. Umleið 20 prosent høvdu verið hjá lækna við strongd, og umleið 10 prosent høvdu verið sjúkrameldað vegna strongd. Aðrar kanningar vísa, at stóðan er lík hjá øðrum fakkólum, og at henda mynd viðvíkjandi strongd er afturvendandi á øllum arbeiðsmarknaðinum.

Um vit samanlíka hesi tøl við kanningar úr Danmark sigur ein meting, at strong hvørt ár kostar føroyska samfelagnum 140 mió. kr. í sjúkrafraiveru, mistum arbeiðsføri og útreiðslum í heilsuverkinum – og at hvørt ár doyggja fleiri føroyingar sum avleiðing av strongd.

Ábendingar eru um, at trupulleikarnir við strongd eru størri á tí almenna arbeiðsmarknaðinum enn hjá tí privata. Í 2016 bleiv arbeiðsumhvørvislógin víðkað til eisini at fevna um sálarligt arbeiðsumhvørvi. Tó eru ongin miðvís og munadygg átøk frá almennari síðu, ið skulu fyrirbygja og basa strongd. Almenni starvsfólkapolitikkurin hjá Føroya landsstýri er sjón fyri søgn fyri at miðvís og munadygg átøk frá almennari síðu, ið skulu fyrirbygja og basa strongd. Almenni starvsfólkapolitikkurin hjá Føroya landsstýri er sjón fyri søgn fyri at miðvís og munadygg átøk frá almennari síðu, ið skulu fyrirbygja og basa strongd.

Við tiltakinum vil Magistarafelagið varpa ljós á, hvussu vit kunnu fyrirbygja og basa strongd á arbeiðsmarknaðinum.

Endamálið við tiltakinum er at kortleggja og meta um hugsot, ið veruliga kunna gera ein mun. Kvøldið endar við, at luttakarar og áhoyrarar atkvøða um, hvørji tiltøk eru bestu at fyrirbygja strongd framyvir.

Skrá fyri tiltaki:

19.30–20.10 Tvær framløgur frá serfrøðingum

Yun Ladegaard, sálarfrøðingur á Københavns Universitet – granskar og undirvísir í viðgerð av strongd og strongd á arbeiðsplássum. Harumframt granskar hon í, hvat fer fram á arbeiðsplássinum og í donsku arbeiðsskaka skipanini, tá ið eitt starvsfólk gerst sjúkt orsaka av arbeiðinum.

Tóra Petersen, sálarfrøðingur, Ph.d. arbeiðir m.a. við viðgerð og ráðgevir fyrirkomulag og stovnum um hvussu starvsfólk sum hava upplivað tilburð við strongd kunnu koma aftur til arbeiðis á bestan hátt.

20.20–21.00 Rundborðskjak og atkvøða: Hvussu fyrirbygja vit best strongd?

Jón Brian Hvidtfeldt, journalistur, er orðstýrari í kjaki. Gestir verða politikarar, leiðarar og avgerðartakarar, ið umboða og mynda arbeiðsmarknaðin. Høvuðsspurningarnir eru: Hvussu ansa vit best eftir hvørjum øðrum á arbeiðsplássinum? Og hvørji tiltøk kunnu gera størsta munin at fyrirbygja strongd?

Hugsot til tiltøk, sum koma fram gjøgnum kvøldið, verða skrivaði niður. Vit enda við eini atkvøðu um, hvørji tiltøk eru tey bestu og munadyggastu at fyrirbygja strongd.

Tiltakið er ókeypis og øll er vælkomn

Magistarafelag Føroya