Gloyma tannlæknan men minnast føðingardagin

Tað vórðu fín og beinrakin orð havd á lofti, tá Sinnisbati skipaði fyri skeiði í kognitivari terapi fyrr í vikuni. Á skeiðnum vóru fólk, sum á einhvønn hátt luttaka í hesi viðgerðini ella bert ynsktu at frætta nærri um hesa. Og væl varð lurtað

SKEIÐ
Snorri Brend

Sebastian Swane var væl fyrireikaður og oysti fegin út av vitan síni fyri fakfólkunum

Mynd: Jens Kr. Vang

Sálarsjúka: - Tað at tú gloymir ein avtalu við tannlæknan – gert tú tað bevíst, óbevíst ella tí at tað er óbehagiligt?! Og hví gert tú ikki tað sama við tín egna føðingardag?!

Hetta vóru tveir av áhugaverdu spurningunum, sum danski undirvísarin, Sebastian Swane setti fram á evnisdegnum, sum varð hildin í útvarpshøllini.

Tað var Sinnisbati, sum skipaði fyri skeiðnum, sum vendi sær serliga til fakfólk innan almanna- og heilsuøkið og tey, sum starvast innan sosiala økið.

Eini 100 fólk vóru á skeiðnum sum vardi allan dagin. Danski undirvísarin brúkti m.a. brot úr ymiskum filmum sum vístu á kognitiva terapi, og síðani varð tjakast út frá hesum.

Sebastian Zwane starvast sum serlækni í psykiatri á eini psykiatriskari deild á Amager í Keypmannahavn. Og tað er hagani, at hann hevur fingið royndirnar, sum hann fegin greiddi áhoyrarunum frá.

Upplýsing

Sebastian Swane hevði kortini ikki bert hetta skeiðið, tí hóskvøldið oysti hann út av vitan síni um kognitiva terapi í einum fyrilestri í Útvarpshøllini fyri avvarðandi og øllum áhugaðum.

Á hesum fyrilestrinum vóru bæði starvsfólk innan heilsuverkið, avvarðandi hjá sjúklingum og sjúklingar sjálvir.

Sum skilst vóru fólk sera áhugað í hesum fyrilestrinum, tí sum onkur teirra segði: - Hetta er fyrst ferð eg havi upplivað, at onkur tekur mínar trupulleikar í álvara!

Kognitiv terapi er ein psykoterapeutiskur viðgerðarháttur, sum tekur støði í evnunum at fata, har roynt verður at broyta hugsanina til at verða minni avmarkandi, sjálvkúgandi og angist-elvandi, til hinvegin at gerast meira sjálvstuðlandi, nuanserað og fornuftstónað.

Við hesum ráðstevnudegnum og fyrilestri ynskir Sinnisbati at varpa ljós á allar teir møguleikar, sum kognitivi viðgerðarhátturin gevur, soleiðis at hesin háttur kemur at fáa nógv størri pláss á almanna- og heilsuøkinum.

Sinnisbati hevur júst sum endamál at bøta um korini hjá teimum sálarsjúku og virkar fyri tolsemi og betri fatan av teimum sálarsjúku.

Grót úr heimbygdini

Kettan letst ikki um vón, meðan teir arbeiða við at leggja brotflísarnar á torgið

Mynd: Jens Kr. Vang

Skopun: Í eina tíð hevur Skopunar kommuna arbeitt við at fríðka um ymsa staðni í bygdini.

Arbeitt hevur verið øki frá øki, og í hesi vikuni verður so eitt arbeiði gjørt ovarlaga í bygdini, har eitt torg einaferð kemur.

Týsdagin vóru tveir mans í ferð við at leggja brotflísar á á hesum staði. Og sum skilst er ætlanin seinni at seta upp benkur her.

Grótið kemur úr Høvdahaganum, norðanfyri bygdina, og verður fingið til vega frá Grótvirkinum í Skopun. So her er talan um reina Skopunarframleiðslu!

sb.

Merkja vegirnar kring landið

Landsverk: Hesar komandi fýra vikurnar fara fólk frá Landsverki at halda fram við arbeiðinum at merkja vegirnar kring landið.

Hesa vikuna verður fyri tað mesta arbeitt í Vágum, m.a. í Miðvági, meðan teir í næstu viku fara til Suðuroyar, har eitt av arbeiðunum er við nýggju ferjuleguna í oynni.

Í hesum sambandi fara teir at merkja ferjuleguna, eins og teir skulu gera tørvandi kantmerkingar í oynni, samstundis sum tunlarnir skulu málast á øðrum sinni. Seinni í mánaðinum – í viku 38 – verður farið at merkja liðugt á landsvegunum á Kalsoynni, og vikuna eftir verður farið niðan á Oyggjarvegin á Streymoynni.

Arbeitt verður somuleiðis ymsa staðni í Eysturoynni, m.a. við rundkoyringarnar á Norðskála og í Runavík, verður upplýst frá Landsverki.

sb.

Teir merkja vegirnar kring landið, nú veturin nærkast. Tá veður ikki er til hetta arbeiðið, gera teir rabattir ístaðin

Mynd: Landsverk