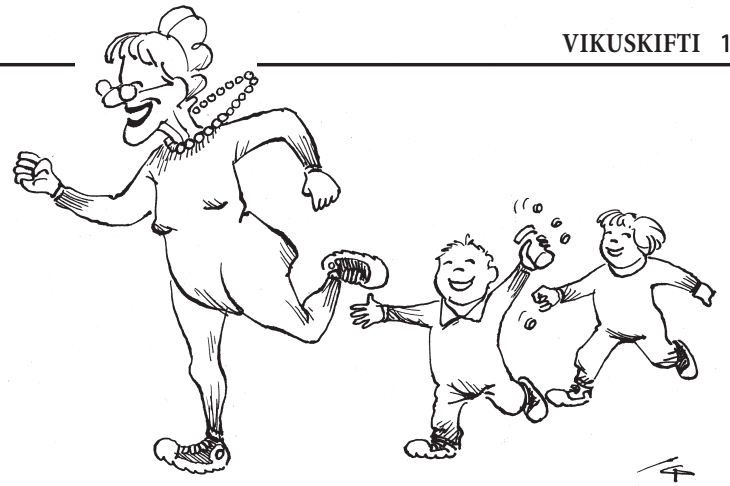


Ábyrgd fyri egnari heilsu:

Lívið verður ikki endursent



– Ein tann allarstørsta syndin man vera at lata lívið sjálvt fara afturvið borðinum uttan at hava tikið við hesum sama lívi og uttan at hava livað hetta lívið út í æsir. Tí lívið verður hvørki endursent ella livað umaftur, hvussu gjarna vit so vildu, segði Eyðun Joensen, sálarfrøðingur millum annað í fyrilestri í sambandi við átakið “Ábyrgd fyri egnari heilsu”



Væl eru avbjóðingarnar tað øðrvísi á ellisárum. Men aldurdómurin er eisini eitt neyðugt menningarskeið í at gera lívsrásina meningsfult avrundaða, minnir Eyðun Joensen, sálarfrøðingur, á

SÁLARLIG HEILSA

Eyðun Joensen, sálarfrøðingur

Heilsa kann í síni heild fatast sum javnvág í okkara fjóltáttaðu tørviskipan, sum so aftur snýr seg um nøgdsemi, trivna, lívsdygd, vælferð og vælveru. Hetta eru vøkur orð, sum øll hava nakað nakað við sálarliga heilsu at gera. Hugsíð bara um stovuplantuna har heima í stovuni, hvussu hon hevur tað, og hvussu hon trivst undir givnum umstøðum. Menniskju eru bara so nógv, nógv meir kompliserað og hava harafturat tilvitsku og kenslur. Men menniskju flest hava eisini ein møguleika til sjálvi at gera nakað við tað, skal eg heilsa og siga. Alt lívið, úr vøggju í grøv, royna menniskju sum frægast eftir umstøðunum at nøkta sínar náttúrligu tørvir og at gerast eydnusom og heilstoypt fólk og at ognast eitt meningsfult og innihaldsrikt lív saman við sínum. Tó tað skal viðgangast, at tað er ymiskt, hvussu tað skerst manna millum, og á ellisárum eru møguleikarnir í summum førum náttúrliga skerdir. Ella í hvussu er nakað øðrvísi.

Í mínum fyrilestri í fjør heyst í Tilhaldinum tosaði eg um

eldramentan. Eldramentan er heilt einfalt mátin, sum fólk á ellisárum velja at liva síni ellisár uppá - tó framvegis alt eftir givnum umstøðum, eitt nú heilsuligum fôrleika og tí, sum lagnan kann leggja okkum á. Til dømis kann tað sviða óbótaligt at missa sín lívsfelaga. Eldramentan er also mátin, eldri fólk søkja at nøkta sínar líkamligu og sálarligu tørvir uppá. Og hóast kanska truplar umstøður í fœrum av elli, so hevur hin einstaki skyldu til móttvegis lívinum sjálvum, tí gudagivna lívinum sjálvum, at fáa sum frægast burtúr heldur enn bert at fella í fátt ella gevast á hondum.

Sjálvandi veldst tað framvegis um umstøður og karmar, og har hevur tað stóran týðning, at samfelagið gáar um og virðir tey eldru, sum jú bóru samfelagið so langt fram ímóti vælferðini, sum er. Í so máta dæmar mær ómetaliga væl hugsjónina við eldraráðnum hjá Tórshavnar kommunu. Tí av øllum niðringum, sum vit menniskju kunnu koma út fyri, man hin versta vera at koma at kenna seg heilt settan uttanfyri medvirkan fyri egnum viðurskiftum og at vera fremmandagjörður í egnum lívi.

Trivni og lívsdygd hava nógv við tørvisnøktan at gera. Trivni er eitt samtak av tørvisnøktan sum eitt samlað lutfall millum givnar møguleikar og tað, sum hin einstaki fekk burtúr ella á skaftið ella fekk ríkað sitt lív við av upplivingum. Alt hetta, hendan røðin av upplivingum, hetta er tilfarið, ið lagar tann persónliga varða, ið vit saman-fata í hugtakinum “samleiki”. Samanumtikið er mannalívið ein røð av upplivingum úr vøggju í grøv, men tað er eisini ein lívslang menningartilgongd við avbjóðingum úr somu vøggju í grøv. Og so skulu vit minnst til eitt – at tað er við áhaldandi avbjóðingum, stórum sum smáum, tíðliga sum seint, at vit vaksa sum menniskju, eisini á ellisárum. Væl eru avbjóðingarnar og menningartilgongdin tað øðrvísi á ellisárum, enn í barndómi, ungdomi og manndómi, tí heilsa og kreftirnar kanska ikki eru tær somu. Men fyri tað, so er aldurdómurin eisini eitt neyðugt menningarskeið ella kann gerast tað fyri líkasum at gera lívsrásina fullkomna og meningsfult avrundaða.

Ein tann allarstørsta syndin man vera at lata lívið sjálvt

fara afturvið borðinum uttan tó at hava tikið við hesum sama lívi og uttan at hava livað hetta lívið út í æsir. Tí lívið verður hvørki endursent ella livað umaftur, hvussu gjarna vit so vildu. Vit mugu og skulu onkursvegna innrætta okkum sum frægast eftir givnum umstøðum, ella kanska allarbest gera nakað sjálvi við umstøðurnar og okkum sjálvi heldur enn bara at lata standa til. Eldri fólk við sínum lívsroyndum og ellisförløgum inni á lívinum áttu at verið fremstu serfrøðingar at orða ein skilagóðan og

viðkomandi eldrapolitikk. Og politikkur, tað merkir also nakað við at fremja.

Summi kunnu hava tað trupult við at forlíka seg við síni ellisár og tað av góðum grundum.

Tó vil her minna á, at eins og árstíðirnar hava síni serligu hugtakandi eyðkenni, várið og summarið sítt serliga ljós og litir - á sama hátt kann vøkstur og ljós sanniliga vera hugtakandi litfagurt á heysti og á vetri við litum, sum várið og summarið ikki hava.

GREINARØÐ

Greinarøðin “Ábyrgd fyri egnari heilsu”, ið Sosialurin nú fer undir, tekur støði í átta fyrilestrum, sum vóru hildnir í Tilhaldinum í Tórsgøtu í fjør og fyrrárið. Út frá ymsum sjónarhornum viðgera fyrilestrarnir spurningin: Hvat kanst tú sum eldri sjáur gera fyri at varðveita ein góða heilsu so langt upp í árin, sum gjørligt.

Teir átta fyrilestrahaldararnir eru:

- Eyðun Joensen, sálarfrøðingur
- Jógvan Róin, lækni
- Jóhanna á Tjaldrafløtti, føðslufrøðingur og kostráðgevi
- Jógvan Friðrikson, prestur
- Leila á Lofti, fysioterapeutur
- Jóhannes Hansen, samfelagsfrøðingur
- Elsa Zachariassen, sjúkrarøktarfrøðingur og ráðgevi
- Anna Jacobina Ellingsgaard, mentanarberi á Eiði