

SPYRST SO LIVST

RIGMOR DAM

Trí barnamamma, kona, lærari, journalistur og redaktörur á lívsstílsblaðnum *Rákið* svarar spurningum til brævkaðssan SPYRST SO LIVST



Hevur tú brúk fyri einum góðum ráði, so send spurningin til:

Sosialurin
SPYRST SO LIVST
postboks 76
FO-100 Tórshavn

ella teldupost til
rigmor@sosialurin.fo

Redaktiónin loyvir sær
at velja og vraka millum
innsendu spurningarnar



Børn á Facebook

Góða Rigmor

Sonurin, sum er 8 ára gamal, hevur júkað um at fáa Facebook í langa tíð. Eg havi sagt nei, tí eg haldi ikki, at Facebook er nakað fyri børn. Eg vil heldur, at hann heldur skal finna uppá okkurt annað at spæla við. Skal tað endiliga vera teldan, so eigur hann eina rúgvu av telduspølum. Men nú vísir tað seg, at tey allarflestu í hansara fyrsta flokki (!) hava Facebook, og hóast eg sjálvur haldi tað vera skeivt, so kenni eg meg kroystan at geva eftir. Tí, hví skal hann vera tann einasti, sum ikki sleppur og sum er uttanfyri netverkið? Hvat skal eg gera?

Blíðar heilsanir ein pápi

Góði »pápi«

Tú sigur, at hóast tú sjálvur heldur tað vera skeivt, so kennir tú teg kroystan at geva eftir. Sum tú og onnur við tær helst longu hava varnast, so hati eg bólkatrýst av øllum slag. At hini gera nakað er ongantíð ein grundgeving fyri at tú eisini skalt gera tað.

So, um tú heldur, at okkurt er skeivt í mun til børnini, so hevur tú tín fulla rætt at halda fast, um tú væl at merkja hevur eina góða grundgeving. Tí eitt nei er ongantíð bara eitt nei hjá børnunum, tað skal vera fylgt upp av einum »tí at ...«

Tú skrivar ikki, hví sonurin ikki sleppur at stovna sær ein profil á Facebook. Bara, at tú ikki heldur, at Facebook er nakað fyri børn. Men tað er ongin grundgeving í sjálvum sær.

Kanska meinar tú við, at í reglunum á Facebook stendur, at børn og ung undir 13 ár mugu ikki hava ein profil. Har hevur tú longu eitt gott argument, tí foreldur skulu jú ikki læra børnini at bróta reglurnar.

Men eg rokni ikki við, at fólkin handan Facebook hava hasa regluna fyri at verja børnini, men heldur fyri at snúgvja sær undan ábyrgd í fall, at eitt barn kortini upprættar ein profil og so upplivir okkurt keðiligt.

So vit eru fleiri sum, av ymsum orsökum, lova børnunum á

Facebook. Heima hjá okkum hava vit vaksnu hjálpt børnunum at upprætta seg sum brúkarar. Vit kenna kotur, innihald og vinfólk teirra, og kunnu sostatt fylgja við í teirra Facebook-lívið. Sjálv tími eg ikki at hava barnavinir á Facebook, tí tey skulu ikki lesa og síggja alt, sum eg leggi út. Men børnini hava vinir í sama aldursbólki, sum tey samskifta við. Tey leggja myndir út, skriva hvørjum øðrum brøv og heilsanir. Spæla smá spøl og hyggja eftir filmsbrotum.

Hetta er, eftir míni bestu sannføring, ein partur av modernaðan dannilsinum og ein fyrireiking til eina framtíð, har samskiftið í alt størri mun fer fram umvegis netið. Tí ynski eg at børnini læra at brúka nýggju tøkna heldur enn at ræðast hana. Vit vaksnu eiga at mæta tí nýggja við opnum sinni saman við børnunum, so vit kunnu vegleiða heldur enn vill-eiða tey. Tí tey skulu læra tað fyrr ella seinni kortini.

Men sjálvandi skal alt vera við máta, tí børn hava sjálvandi ikki gott av at sita einsamøll framman fyri telduni í tímavis – tað minnir meiri um vanrøkt!

Eg sigi ikki, at tú fert skeivur, tá tú ikki ynskir, at barnið skal hava eina vangamynd á Facebook. Men, sum við øllum øðrum, haldi eg, at tú eigur at grundgeva væl fyri tínari avgerð.

v. rigmor

Orki ikki meira

Góða Rigmor

Tað eru tveir mánaðir til summarferiuna og eg veit ikki, um eg orki tveir dagar aftrat til arbeiðis. Kenni meg so móða og tømdu fyri orku. Eg havi nógva ábyrgd á arbeiðsplássinum og trívist væl, men arbeiðið fyllur ov nógva, og eg havi so at siga ongantíð frí. Mær dámar ikki at vera tann sum grenjar, men nú eri eg farin at óttast fyri míni mentalu heilsu. Eg gloymi lætt og eri meira snarsint enn vanligt, serliga móti børnunum heima við hús. Havi ikki tosað við mínar starvfelagar um hetta, tí eg eri tann sterka, sum skal yvirliva. Men eg veit bara ikki, hvussu leingi eg orki aftrat!

Heilsan tann stressaða

Góða »stressaða«

Eg fari at spyrja teg, um tú sært teg sjálva á hasum arbeiðsplássinum um eitt ár, um umstøðurnar ikki batna munandi? Tað gjørt tú helst ikki, tí tað ljóðar sum um, at tú ert um at hokna undan av strongd.

Tað er óskiljandi, at vit framvegis hava arbeiðsgevarar sum billa sær inn, at til ber at misbrúka starvsfólk í árávís. Hetta er skuggasiðan av modernaðu arbeiðsmentani, har fólk fáa nógva ábyrgd, sjálvstøðugar uppgávur og flekstíð. At tey ongantíð hava frí og kenna tað sum eitt persónligt niðurlag, um uppgávnar ikki verða loystar á allarbesta hátt. Tey leggja snøgt sagt alt ov nógva orku í eitt arbeiðspláss, sum ikki hevur uppiborið tað. Hetta endar lættliga við stórarí útskifting og ónøgdsemi millum starvsfólkini. Fyri at varðveita arbeiðsgleðina er neyðugt við hvíld millum uppgávnar, og at tú hevur frí, tá tú hevur frí. Ongin klárar at arbeiða altíð – heldur ikki tey, sum halda seg klára tað, tí tey brenna ljósið í báðum endum.

Spyr teg sjálva: Hvør takkar tær fyri, at tú skræðir teg sundur? Fært tú so fantastiska løn, at tað er tað vert? Hví hevur tú uppiborið at verða soleiðis viðfarin? Hvat hevði hent um tú doyði í morgin? Hevði fyrirtøkan fari á heysin ella hevði ein annar trælur bara yvirtikið títt pláss? Og hvør hevði grátið og saknað teg í fleiri ár fram í tíðina? Arbeiðsplássið ella familjan, sum nú má sviða fyri, at tú ikki torir at fara inn til stjóran og siga við hann, at um arbeiðskorini ikki broytast umgangandi, verður tú sjúkrameldað í óvissa tíð ella tú rætt og slætt sigur upp.

Lurtar tú ikki eftir teimum álvarsligu ávaringarteknunum, sum kroppurin sendir tær, ert tú í stórum vanda fyri at enda sum enn eitt offur fyri fólkasjúkuni strongd. Ein invaliderandi sjúka sum kann elva til, at tú ongantíð í lívinum kemur út á arbeiðsmarknaðin aftur!

Um onnur skulu virða teg, mást tú fyrst virða teg sjálva, og tað er ikki grenj at siga frá!

v. rigmor

Nú eru leikarar farnir at leika leik

Vit eru nógva, sum halda, at okkara mál er gott og vakurt, og at tað kann brúkast til at siga alt, sum bilgíst í okkum.

Men so eru onnur, sum halda, at okkara mál eg so keðiligt, at ymiskt útlendskt pynt má potast inn í tað. Fyrr var tað danskt (Hvat lavar tú?), seinni eingilskt (You name it). Uppaftur onnur halda, at føroyskt má fáa íslenskar vitaminir fyri at kunnu standa seg sum partur av tí røttu nordisku rasuni. Fyrr brúktu øll sagnorðið 'spæla' uttan at hugsa um, at danskarar og týskarar brúktu sama orð. 'Spæla' var natúrligt føroyskt. Vit spældu kort, onkur spældi violin, og tey ungu spældu fótboldt ella handboldt. Tað kom eisini

fyri, at onkur mentamaður skipaði fyri *teatri* bæði í Havn og úti um bygdin. Tað bleiv rópt 'at spæla komediu'. Men so bleiv komedian til sjónleik – sum í Íslandi. Danskarar og týskarar søgdu skuespil og Schauspiel, so tað bar ikki til at kalla okkara dramakunst fyri 'skoðispæl'. Men so – sum tíðin gekk – fóru øll at *leika*. Sjónleikarar leikaðu (seinni: leiktu) sjónleik. Fótboldsleikarar leikaðu fótboldt, og vissi teir ikki blivu leikbannaðir, so leikaðu teir líka til leiklok, og summir góvust ikki *eftir evsta bríksl*, hóast dómarin *leikaði í*.

Ymsir eru leikir í longum talvi, sigur orðatakið. Nú er alt blivið til at leika. Politikarar leika fólk í húsi og duga ikki



at gevast, meðan leikurin er góður. Fólk fara til sjónleik at síggja sjónleikarar leika sjónleik. Men er tað so galið, at tað er blivið forboðið at spæla? Skulu børnini ikki sleppa at spæla krógvablunda? Tað kann tykjast summum so leikandi lætt at oyðileggja málið, men at tala at er ikki gamansleikur. Tann syrgiligasta leiklutin í hesum spæli hava okkara miðlamenn; teir *leika hund* við málinum. Kanska skuldi Málnevndin komið upp í leikin, áðrenn vit spæla av við okkara kæra móðurmál.

(MT)