

ABC fyri sálarliga heilsu

Fólkaheilsuráðið hevur avgjørt at arbeiða við eini sálarliga heilsufremjandi verkætlan, *ABC fyri sálarliga heilsu*, ið hevur sín uppruna í Avstralia. Upprunaliga heiti á verkætlanini er *Act-Belong-Commit*, og er hon eisini sett í verk í Danmark, har tey hava valt heitið *ABC for mental sundhed*. Endamálið við ABC fyri sálarliga heilsu er at tryggja, at vit sum samfelag skapa røttu karmar, fyri at vit kunnu hava eina góða sálarliga heilsu, á sama hátt sum vit skapa karmar fyri at hava eina góða líkamliga heilsu.

Sálarlig heilsufremjan kann lýsast sum átøk, ið fremja trivnað hjá borgarum, megi til at klára avbjóðingar í gerandisdegnum og luttøku í felagsskapi við aðrar borgarar. Dentur verður lagdur á at skapa karmar, ið eru sálarliga heilsufremjandi. Sálarlig heilsufremjan er fyri øll menniskju, uttan mun til um ein hevur sálarliga sjúku ella ikki.

Hvat er ABC-ætlanin?

Act-Belong-Commit er tann fyrsta universella ætlanin, ið vil siga at hon er ætlað øllum íbúgvum, og hevur eitt greitt endamál; at fremja sálarliga heilsu manna millum. Higartil er hetta tað fyrsta átakið, sum bæði er grundað á gransking, er burðardygt og hevur víst seg at verið møguligt at seta í verk og breiða út í stórum máti. Act-Belong-Commit ætlanin hevur verið í Avstralia í meira enn 10 ár. Ætlanin er ment av Mentally Healthy WA við Curtin Universitetið í Avstralia. Endamálið við ABC verkætlanini er:

- 1) At eggja íbúgvunum til at gera eithvørt fyri at styrkja sálarligu heilsuna hjá sær sjálvum og øðrum
- 2) At tryggja góð kor fyri sálarligari heilsufremjan, við at leggja dent á karmarnar rundanum

ABC-ætlanin byrjaði í 2004 sum ein lítil granskingarverkætlan, men er í dag eitt stórt tjóðaráttak stuðla av avstralsku stjórnini. Átakið varð ment eftir ynski frá politiskari síðu um at leggja dent á sálarliga heilsufremjan.

Menningin av ABC-ætlanini

Granskingarbólkurin frá Curtin Universitetinum vildi finna út av, hvat avstralarnir settu í samband við sálarliga heilsu. Hetta bleiv gjørt við fokusbólkasamrøðum. Tað vísti seg, at avstraliarar settu hugtakið 'mental health' í samband við sálarliga sjúku og ikki við tey jaligu sjónarhornini av sálarliga heilsuhugtakinum.

Fyri at fáa lýst tær jaligu síðurnar av sálarligari heilsu, ið er tað sum kann fremjast og styrkjast, vildi granskingarbólkurin vita, hvat eyðkennir eitt fólk, sum er sálarliga væl fyri. Hvat ger viðkomandi? Úrslitini vístu, at tað vóru trý yvirskipað evni, sum gingu aftur í lýsingunum av einum persóni, sum var sálarliga væl fyri:

- 1) At vera virkin á ymiskan hátt
- 2) At hava vinir og familju og kenkluna av at hoyra til
- 3) At vera uppií onkrum, at vera hugbundin og at síggja eina meining og eitt endamál við lívinum

Síðani varð kannað í granskingarbókmentum, hvørt tað var vissa um, at hesi trý evnini hava samband við sálarliga heilsu. Gransking vísir, at tað at vera virkin, at hoyra til í einum felagsskapi og at hava eitt endamál við lívinum tilsamans fremur sálarliga heilsu. Tí var átakið kallað Act-Belong-Commit. Til hvørt orð er ein djúpari boðskapur: Act – ger okkurt virkið, Belong – ger okkurt saman, og Commit – ger okkurt innihaldsríkt. Eftir gjølla kanning og kjak um umsetingina til føroyskt, eru boðini hesi á føroyskum: A) ver virkin, B) ver saman og C) ver hugbundin.

Boðskapurin í ABC-ætlanini

Gransking vísir, at sálarlig heilsa verður styrkt og hildin við líka, við at einstaklingar eru virknir og taka lut í felagsskapi og kenna, at lívið gevur mening. ABC-ætlanin eggjar tí einstaklingum at gera sálarligt heilsufremjandi virkseml.

Act – Ver virkin

Kanningar vísa, at fólk, sum eru virkin kropsliga, sálarliga, sosialt og andaliga hava betri sálarliga heilsustøðu enn tey, sum ikki eru virkin. Tað at vera kropsliga virkin betrar um lívsgóðskuna og lagið, og tað minkar um tunglyndi og angist, umframt at fatanarevni, innlæring og hugsavnan mennast. Sosialt virkseml hevur týðning fyri bæði fatanarevni og innlæring og verður sett í samband við høgt sjálvsvirði. At vera sálarliga virkin ber í sær at gera eitthvørt, ið krevur at ein hugsavnar seg. Hetta styrkir minni, fyrbyrgir fatanarliga og virkisføra afturgongd seinni í lívinum og minkar um vandan fyri millum annað at gerast minnisveikur. At vera andaliga virkin t.d. við at takast við “mindfulness-virkseml”, ella at vera úti í náttúruni, kann minka um strongd og fremja kenkluna av javnvág og ró.

Belong – Ver saman

Kenklun av at hoyra til og at vera ein partur av sosialum felagsskapum, er grundleggjandi fyri sálarliga heilsu. At gera eitthvørt saman snýr seg um at nýta tíð saman við familju og vinum, vera ein partur av einum bólki ella at taka lut í sosialum virkseml. Reglulig luttøka í sosialum virkseml økir um møguleikan fyri einum góðum sosialum netverki, sum er umráðandi fyri at halda sálarliga og kropsliga heilsu við líka. Sosial netverk og felagsskapir eru umráðandi fyri sálarligu heilsustøðuna, tí har kunnu vit fáa kenkluligan og praktiskan stuðul í gerandisdegnum. Harumframt hava menniskju ein tørv á at hoyra til. Einsemið kann hava við sær stúran og minka um bjartskygni og sjálvsvirði. Luttøka í sosialum virkseml og feløgum í nærumhvørvinum fremur felagsskap og kann økja um sosiala kapitalin hjá tí einstaka. Sosialur kapitalur og sterk sosial sambond eru týðandi heilsutilfeingi, sum gera tað lættari at klára avbjóðingar, sum taka seg upp og at fremja fatanina av, hvat ið gevur meining fyri einstaklingin.

Commit – Ver hugbundin

At vera hugbundin sipar til at vera uppií onkrum og at vera sera hugtikin. Tá vit gera okkurt, sum gevur meining fyri okkum og við fullum huga taka lut í virkseml, tá kunnu vit fáa eina kenklun av meining og endamálið í lívinum. Tað er ikki sjálvt innihaldið, ið gevur meining, og sum er avgerandi

fyrir sálarliga heilsu, men heldur það at lívið kennist innihaldsríkt. Það kann vera at vera hugbundin í eini góðari sök, sjálvboðið arbeiði, at læra okkurt nýtt ella at geva sær sjálvum eina avbjóðing. At geva sær sjálvum avbjóðingar og at náa eignum málum, gevur eina kenslu av at hava avrikað eitthvørt. Hetta gevur kenslu av effektiviteti, eina betur sjálvskenslu og trúgv á egin evni, og hevur hetta stóran týdning fyrir sálarligu heilsuna. Somuleiðis hevur sjálvboðið arbeiði, og það at hjálpa øðrum ella koma við ískoyti til felagsskapin jalg árin í mun til at gleða ein sjálv og onnur. Hetta gevur eina kenslu av meining og endamáli í lívinum. Sjálvboðin eru betur nøgd við lívið samanborið við tey, ið ikki gera sjálvboðið arbeiði. Um tú ikki hevur eina kenslu av at lívið kann kennast innihaldsríkt – eina trúgv á at lívið er vert at leggja orku í, at ymiskt í lívinum er áhugavert og at það gevur meining og hevur eitt endamál, at hava áhuga fyrir hvat rørir seg rundan um seg – so er torført at ímynda sær, at tú hevur nakra orsök til at taka ímóti avbjóðingini, tá tú ert fyrir mótstøðu.

ABC fyri sálarliga heilsu gjøgnum sosiala marknaðarføring

ABC-ætlanin er grundað á sosiala marknaðarførslu strategi. Sosial marknaðarføring kann lýsast sum nýtsla og menning av vinnuligum marknaðarførsluhættum, til at fremja sosial mál. Hetta gjøgnum ávísar hugburðs- og arferðarbroytingar. Á sama hátt sum lýsingarvinnugreinin nýtir ávísar marknaðarførsluhættir til at sannføra brúkaran um, at ein til dømis ikki kann liva uttan júst hesa tryggju, og tískil eggjar brúkaran til at keypa tryggjuna, kann sosial marknaðarføring brúka somu ávirkingarmegi, til at eggja fólk til at hava ein ávísan atburð, fyri at fremja eitt sosialt mál. Í hesum føri snýr tað seg um at eggja fólk til at vera virkin, vera virkin saman við øðrum og at vera hugbundin í virksemini, ið gevur meining fyri einstaka, tí tað kann fremja sálarligu heilsuna hjá bæði sær sjálvum og øðrum.

Sambært ástøði um atburð og tað at læra, er neyðugt at vit føla okkum eggjað, um vit skulu finna okkum kunning og royna at broyta atburð. Tað er neyðugt at “vøran”, ið verður seld, sum í hesum føri er sálarlig heilsa, følist týðandi, fyri at tann einstaki følir seg nóg eggjaðan til at vera virkin og fremja broytingar. Endamálið við ABC-ætlanini er ikki at eggja fólk til at binda seg til ávíst virksemini ella felagsskap, men heldur at binda seg við fullum huga har, tað gevur meining fyri hin einstaka. Tí er umráðandi, at borgarin følir at ABC-ætlanin sum “vøra”, er ein munadygg loysn á eini avbjóðing ella máli, sum borgarin vil náa. Fyrimunir við at vera við í ávísu virksemini ella felagsskapi skulu í hvussu er viga upp ímóti tí, sum verður mist við at vera við. Talan kann verða um fígging, orku, tíð ella tær kenslur, ið standast av hesum (t.d. at bera ótta fyri at koma í ein nýggjan bólk). Tað er týðningarmikið at vita hvørjar forðingar kunnu verða hjá móttakaranum, so roynt verður at minka um hesar. Um nøkur fólk føla at manglandi tíð, peningur ella sosialur stuðul er ein forðing, er umráðandi, at virksemini í tráð við ABC-ætlanina er ókeypis, at tað eru skikkað ABC-umboð í nærumhvørvinum, sum kunnu veita sosialan stuðul, og at bøtt verður um karmarnar, so tað eru umstøður til, at fólk kunnu hava ein virknan lut í einum felagsskapi í sínum nærumhvørvi.

Málbólkurin hjá ABC fyri sálarliga heilsu eru allir íbúgvar landsins uttan mun til aldur, kyn, sosialt grundarlag, mentan og etniskan uppruna. ABC-umboð og samskiparar, heilsustarvsfólk og sjálvboðin eru eisini við til at spreidda boðskapin til ymisku málbólkarnar. Tað, sum hevur avgerandi týðning, er at bjóða út og vísa á virksemini í nærumhvørvinum og tryggja atgongd til ABC-umboð og samskiparar, so tað er møguligt hjá borgarum at fylgja teimum trimum boðunum í ABC-ætlanini.

ABC – kunning og felagsskapur

ABC-ætlanin arbeiðir á einstaklingastøði við upplýsing og á samfelagsstøði í samstarvi við stovnar, feløg og kommunur. Átakið er tískil í tráð við avstralska Perth-sáttmálan fyri sálarliga heilsufremjan. ABC-ætlanin eggjar einstaklingum at vera virknar og at taka lut í felagsskapum við at kunna um týðningin av hesum. Av tí at luttøka í felagsskapum og uppbygging av sosialum kapitali eru umráðandi í sambandi við ABC-ætlanina, verður gjørt nógv burturúr at eyðmerkja og vísa á ávís tiltøk, har móguleiki er at gera nakað virkið saman við øðrum. Samstundis er eitt høvuðsendamál við áttakinum at økja um útboðið av og at fremja móguleikan fyri luttøku í sálarligum heilsufremjandi virksemini. ABC-ætlanin leggur dent á umhvørvi, tí tað er avgerandi fyri móguleikan at vera uppií ymiskum við fullum huga og at mennast, at luttaka í felagsskapum og yvirhvørur at fremja heilsufremjandi virksemini á sálarliga økinum. Átakið byggir á samstarvstankan, har átakið verður framt í samstarvi við feløg, stovnar og kommunur. Hetta ger tað móguligt at menna og tillaga ABC-ætlanina til viðurskipti á staðnum, tørv og ynski hjá feløgum, stovnum og kommunum.

Úrslit og royndir

Act-Belong-Commit hevur virkað í meira enn 10 ár í Avstralia og átakið hevur víst seg, at:

- økja um tilvitið hjá borgarum um, at tey sjálvi kunnu gera nakað fyri at røkja egna sálarliga heilsustøðu
- broyta hugburð til sálarliga heilsu og sálarligar sjúkur
- minka um “stigmatiseringina” av sálarligari sjúku
- eggja einstaklingum at luttaka í virksemini, sum gagnar teirra sálarligu heilsustøðu
- fremja útbreiðsluna av eini røð av sálarliga heilsufremjandi tiltøkum í nærumhvørvinum
- seta á stovn munadygg og burðardygg samstarv við privatar og almennar stovnar umframt feløg

ABC-ætlanin samstarvar millum annað við skúlar, arbeiðspláss, ítróttarfeløg, lokal áhugafeløg, heilsusjúkrasystrar og læknar. Átakið er útbreitt og tillagað ymiskum aldurs- og samfelagsbólum sum til dømis eldri monnum og nýklaktum mammum. Royndir vísa, at ein heildaráskoðan á heilsu ofta verður gloymd í viðgerðartilgongdini, og tí hevur ABC verðið nýtt sum karmur um sálarliga heilsufremjan á pínuviðgerðarstovum, millum langtíðarsjúk fólk við t.d. diabetes og innan sálarsjúkufrøði sum ískoyti til aðra viðgerð í Avstralia. Sjúklingar eins og praktíkarar meta ABC-konseptið vera hóskandi og munadygt til sálarliga heilsufremjan.

ABC-ætlánin er sett í verk í Danmark

Í apríl 2014 byrjaði eitt samstarv millum Statens Institut for Folkesundhed (SIF) og Curtin Universitetið í Avstralia um útbreiðslu og tillaging av ABC-ætlánini til donsk viðurskipti. Í byrjanini sóknaðist SIF eftir samstarvsfelagum. Síðst í 2014 fingur SIF, Røde Kors Hovedstaden, Folkesundhed København, SundbyNetværket og Danmarks Medie- og Journalisthøjskole játtað pening frá Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse til átakið 2015-2017.

Síðan 2016 hefur Nordea Fonden stuðla verkætlanini frá 2016-2018, og eru nú sjeý danskar kommunur við, umframt DGI København, Det Danske Spejderkorps, Dansk Oplysnings Forbund, Psykiatrifonden, Center for Forebyggelse i Praksis, Røde Kors Hovedstaden, Sundby Netværket og SIF, ið er verkætlanarleiðari.

Frá Act-Belong Commit til ABC for mental sundhed

Hóast ABC-ætlánin hefur víst seg at vera sera munadygg í Avstralia, til at fáa fólk í størri mun at fremja egnu sárligari heilsu, er tað ikki vist, at átakið, sum riggar í einum samanhangi riggar allastaðni. Tí var tað umráðandi fyri danir at kanna grundarlagið fyri útbreiðslu av Act-Belong-Commit í Danmark.

Sambært allýsingini hjá WHO er sárlig heilsa ein *støða av trivnaði, har einstaklingurin mennist og spennir seg út, megnar byrðar, luttekur í sosialum sambondum og gevur íkast til felagsskapin* (Who.int, 2016). Fatanin hjá danskarum um sárliga heilsu er á mangan hátt í tráð við allýsingina hjá WHO um sárliga heilsu. Samrøðurnar vísa, at fatanin av sárligari heilsu sum eitt jaligt hugtak við einari upplivingardimensjón, har tað snýr seg um at vera nøgdur við seg sjálvan og at gleðast um egnar lívsumstøður og eina funktiónsdimensjón, har tað snýr seg um at kunna virka væl í gerandisdegnum í samanspæli við onnur. Samrøðurnar vísa harafturat, at umhvørvið hefur stóran týdning fyri sárligu heilsuna. Samrøðurnar vóru eisini greinaðar við tí endamáli at kanna, um danskarar halda Act-Belong-Commit boðskapin vera týdningarmiklan fyri sárliga heilsu. Úrslitið var, at tað mettu teir, men harumframt var tørvur á ró eitt afturvendandi evni millum tey ungu í Danmark. Viðvíkjandi ró er lagt upp fyri hesum í danska tilfarinum við at leggja dent á, at gera alt við máta og minnst til at raðfesta ró, hvíld og svøvn. Tað at vera virkin, at vera ein partur av felagsskapinum og at taka lut í onkrum, verður mettt at vera avgerandi fyri sárliga heilsustøðuna eisini hjá danum. Harafturat hefur umhvørvið eisini stóran týdning.

ABC-upplýsing

Heimasíðan www.ABCmentalsundhed.dk stuðlar undir átakið ABC fyri sárliga heilsu í Danmark. Har hava einstaklingar og samstarvsfelagar atgongd til tíðindi og tilfar, sum verður ment. Talan er um m.a. vísindaligar greinir, upplýsingarørk grundað á gransking, átakstilfar og vegleiðing til, hvussu sárliga heilsan kann røkjast við støði í ABC-boðskapinum.

ABC – samskipan og útbúgving

Eitt høvuðsendamál við ABC fyri sárliga heilsu er at skapa góðar karmar fyri, at tað er gjørligt at luttaka í sárliga heilsufremjandi virksemi. Átakið byggir á samstarvstankan, so at ABC fyri sárliga

heilsu verður tillagað og framt í samstarvi við feløg, stovnar og kommunur. Til ber at hava veruligt samstarv ella at samstarva sum ein partur av einum áhugabólki.

ABC-samstarv

Sum ABC-samstarvsfelagi verður í Danmark minst ein lokalur samskipari útbúgvinn hjá ABC fyri sálarligari heilsu á Statens Institut for Folkesundhed í Danmark. Samstarvsfelagar hava atgongd til kunnandi tilfar og granskingarúrslit, umframt móguleika fyri vísindaligari sparring í sambandi við tillaging og eftirmeting av ABC-átøkum. Harumframt verða samstarvsfelagar ein partur av einum fakligum ABC-netverkið við árligum evnisdøgum og móguleika fyri sparring og at skifta orð um royndir.

Fyri at tryggja pening til menning, rakstur og eftirmeting, verður í Danmark kravt eitt eingangsgjald fyri at vera ABC-samstarvsfelagi.

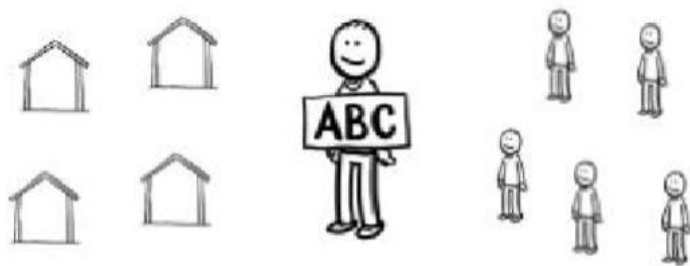
Samstarvsfelagar binda seg til at hava minst ein samskipara, sum er upplærður í ABC-ætlanini. Harumframt verður ein ætlan undirskrivað, har tað sæst at samstarvsfelagar í tann mun tað er gjørligt:

- Fremja móguleika fyri at limir, borgarar, starvsfólk o.s.fr. kunnu vera likamliga sálarliga, andaliga og sosialt virkin (A. Ver virkin)
- Eggja limum, borgarum, starvsfólki o.s.fr. at luttaka virkin í virkseminum í felagnum (B. Ver saman)
- Eggja limum, borgarum, starvsfólki o.s.fr. at luttaka í virkseminum við at vera sjálvboðin, seta persónlig mál fyri luttøku í feløgum ella í øðrum ørtum av nærumhvørvinum. (C. Ver hugbundin)
- At minka ella beina burtur fíggjarligar ella sosialar forðingar fyri luttøku í virkseminum hjá felagnum
- Eggja limum, borgarum, starvsfólki o.s.fr. at viðfara allar bólkar í felagnum og samfelagnum eins, og við virðing og opinleika

ABC-samskipari

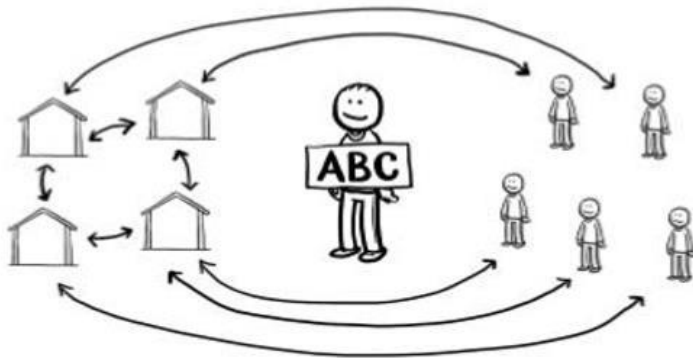
Ein ABC-samskipari er ofta settur í starv ella á annan hátt knýttur at einum størri stovni, felag ella kommunu, sum ynskja at leggja dent á sálarliga heilsu. Viðkomandi verður útbúgvinn í ABC-ætlanini. ABC-samskiparin er tann lokali samskiparin, ið hevur ábyrgd av arbeiðinum og skapar samband og fatan millum partarnar (undirsitari og sambindingarlið) í felagnum og ímillum felagið og ABC fyri sálarliga heilsu. Eitt høvuðsendamál við ABC fyri sálarligari heilsu er at stuðla arbeiðinum hjá ymiskum stovnum við sálarligari heilsufremjan gjøgnum ein yvirskipaðan og felags fatanarkarm. Hvussu arbeitt verður innan fyri karmarnar kann vera ymiskt alt eftir ynskjum og tørvi í einstøku feløgnum. Tí verða uppgávurnar hjá samskiparanum ymiskar alt eftir, hvat fyri felag viðkomandi er knýttur at. Typiskar uppgávur kunnu vera at eyðmerkja, hvat slag av virksemi og átøk eru í tráð við ABC-ætlanina. Harafturat snýr tað seg um at breiða kunnleikan til átaki út, og at gera tað møguligt at skapa samband millum ymiskt virksemi og átøk, bæði innanhýsis og uttanhýsis.

Mynd 1: ABC samskipari



Á tekningini omanfyri (mynd 1) lýsa húsini til vinstru ymisk átøk, virksemi, deildir, fyrisitingar og tílíkt. Til høgru eru einstaklingar. Í fyrstu atløgu er uppgávan hjá ABC-samskiparanum at fáa greiðu á, hvat virksemi, átøk ella væntanir, og hvørjir bólkar av einstaklingum ABC átøkini eru viðkomandi fyri. Harumframt er uppgávan hjá samskiparanum at skapa samband upp á ymiskar mátar. Sambært myndini niðanfyrri (mynd 2) kann samband fáast í lag millum ymiskt virksemi, átøk ella fyrisitingar vinstrumegin og einstaklingar á viðkomandi økjum høgrumegin. Samband og synergi kann eisini fáast í lag millum ymiskt virksemi, átøk og fyrisitingar. Hvussu hetta verður samskipað er treytað av, hvat er skilabest í hvørjum einstøkum føri. Hetta kann eitt nú gerast við framløgum frá ABC-samskiparanum, kunnandi tilfari, fundum og tiltøkum.

Mynd 2: ABC samskiftið



(Koushede, V. & Nielsen, 2015).

Samskipti um royndir og vitan um, hvørji átøk vera sett í verk, hvussu tey virka og fyri hvønn og undir hvørjum fyrirtreytum hevir alstóran týðning fyri at tryggja, at tey átøk, sum verða sett í verk byggja á haldgott grundarlag. Hetta er ein orsök til, at ABC fyri sálarliga heilsu er rótfest við ein granskingarstovn. Í Danmark er álagt ABC-samskiparunum at lata frásøgn inn til Statens Institut for Folkesundhed hvørt hálvár um tiltøk í nærumhvørvinum til eftirmetingar.

ABC-áhugabólkar

Minni stovnar hava ikki altíð møguleika fyri ella áhuga í at fara í eitt samstarv. Tí er eisini møguleiki fyri at fara í ein áhugabólk, sum hevir eitthvørt samstarv við ABC fyri sálarliga heilsu. “Súkklinguttan aldur” í Danmark er eitt dømi um eitt átak, sum er í tráð við ABC-boðskapin. Súkklinguttan aldur er eitt átak, har sjálvboðin syrgja fyri, at eldri fólk á røktarheimum sleppa súkklutúr í tvíhjóraðum vognum. Hetta styrkir felagsskapin millum stovnar og almenningin og millum ættarliðini.

ABC-umboð

ABC-umboð eru fólk, sum hava hug til at arbeiða við og breiða kunnleikan um ABC fyri sálarliga heilsu út í sínum nærumhvørvi, feløgum og íbúðarøkjum/grannalagi. Nakrar kommunur hava frammanundan felagsskapsumboð ella onnur sløg av heilsumboðum. Ein møguleiki er at leggja ABC-ætlanina fram fyri sjálvbodnum og nýta tey sum umboð, sum kunnu vera upplærð av umboðum í nærumhvørvinum.

Tað eru nógvir møguleikar, hvussu arbeiðast kann innan fyri ABC karmarnar. Tað sum er umráðandi er, at allir samstarvsfelagar, umboð og áhugabólkar arbeiða út frá eini felags fatan, sum ABC-ætlanin roynir at seta upp.

Dømi um ABC-átøk

ABC samstarvsfelagar ella áhugabólkar kunnu umhugsa, um teir vilja leggja dent á ávísan samfelagsbólkar í ávísam umhvørvi, skúlanum, gjøgnum heilsusysstrar, kommunulæknar, mentanarhús, sjálvboðin feløg, o.s.fr. Tað eru nógvir møguleikar fyri at skapa samstarv ímillum stovnar og vanliga borgaran og at gera átøk innan ABC karmarnar. T.d.:

- ABC átøk fyri eldri í samstarv við sjálvboðin, koyritænastur í nærumhvørvinum, ítrivsdeplar og mentanarhús.
- Samstarva við skótar í nærumhvørvinum og “uttanduraráð” um at gera átøk fyri barnafamiljur
- Tónleikatiltøk við denti á at samla fólk við blandaðum mentanum
- Ítróttartúrar fyri einlig foreldur í samstarvi við ítróttarfeløg í nærumhvørvinum
- Tiltøk við ymiskum ættarliðum t.d.: barnagarðsbørn mótast við eldri á ellisheimum.

ABC fyri sálarliga heilsu í Føroyum

Fólkaheilsuráðið hevur sett í verk arbeiðið við verkætlanini *ABC fyri sálarliga heilsu* í Føroyum. Vit vilja eisini í Føroyum varpa ljós á sálarliga heilsu, og vera við til at skapa góðar karmar fyri, at føroyingar kunnu fremja sálarligu heilsuna hjá sær sjálvum og øðrum, uttan mun til kyn, aldur, mentan, sosialt grundarlag, líkamligar ella sálarligar avmarkingar.

Vit eru í løtuni í gongd við at finna samstarvsfelagar, ið saman við okkum vilja vera við til at skapa karmar fyri at føroyingar kunnu fremja sína sálarligu heilsu. Verkætlanin er í Føroyum ein menningarverkætlan, ið verður tillaga føroysk viðurskifti. Tað vil siga, at samstarvsfelagar, saman við okkum, eru við til at finna fram til á hvønn hátt ABC fyri sálarliga heilsu verður sett í verk í Føroyum á ein gagnligan hátt. Hesar royndir verða samlaðar, so samstarvsfelagar kunnu læra hvør av øðrum.

Í fyrstu atløgu arbeiða vit saman við ymiskum samstarvsfeløgum, ið hava ein ABC samskipara, ið tekur sær av at breiða út ABC fyri sálarliga heilsu í sínum felag, kommunu ella øðrum. Samstarvsfelagar binda seg, á sama hátt sum í Danmark, til at arbeiða við einum felags fatanarkarmi, sum er ABC fyri sálarliga heilsu, og at fylgja eini ætlan, ið tann mun tað er gjørligt. Í Føroyum skulu samstarvsfelagar ikki gjalda, fyri at vera við í hesi verkætlan.

Samstarvsfelagar fáa ráðgeving frá Fólkaheilsuráðnum, verða “upplærdir” innan verkætlanina, og fáa sum frá líður eisini kunnandi tilfar o.a. Samstarvsfelagar eru partur av einum tvørfakligum samstarvið við aðrar partar, har møguleiki er av og á at kjakast um gongdina o.s.fr.

Í Fólkaheilsuráðnum arbeiða vit eisini við eini kanning, um hvat føroyingar skilja sum sálarliga heilsu, og hvat teir meta, er við til at fremja sálarligu heilsuna.

Samstarvsfelagar í Føroyum higartil

Verkætlanin í Føroyum er við at fáa ferð á seg. Vit hava fingið samstarvsfelagar við í verkætlanina, sum á ymiskan hátt kunnu røkka til ein breiðan málbólk í Føroyum. Í fyrstu syftu eru samstarvsfelagarnir hesir:

- Føroya Skótaráð
- Almannaverkið

- Reyði Krossur Føroya
- Blái Krossur Føroya
- SSP
- Kommunufelagið
- Sinnisbati
- Gigni
- Ítróttarsamband Føroya
- Parasport Føroyar
- Føroya Náttúru- og Umhvørvisfelag
- Samkoman Lívðin
- Klaksvíkar kommuna
- Sunda kommuna
- Tórshavnar kommuna
- Vágs kommuna
- Tvøroyrar kommuna
- Vága kommuna

Leinkjur við kunnandi tilfari um ABC-ætlanina:

Fólkaheilsuráðið: <http://www.folkaheilsa.fo/salarlig+heilsa.html>

Australsk síða um *Act-Belong-Commit*: <http://www.ActBelongCommit.org.au/>

Donsk síða um *ABC for mental sundhed*: <http://www.ABCmentalsundhed.dk/>