



TÍTT
RÚM



ÁRSFRÁGREIÐING

2021/2022

INNIHALD

Vælkomin í Títt Rúm	3
Hvat er Títt Rúm?	4
Hvussu arbeiða vit?	5
Hvat er ein rústrupulleiki?	6
Bólkatilboð	6
Einstaklingasamrøður	7
Foreldrasamrøður	7
Famíljusamrøður	7
Starvsfólk	8
Samstarv	9
Árið í tølum	10
Fígging	12
Tiltøk og hendingar í 2021/22 hjá Títt Rúm	14
Kanning av bólkatilboðnum í Títt Rúm	16
Nýtt bólkatilboð til foreldur í barsil – Barsilsbólkur	19
Heildarætlan 2022–2028	20
Frameftir	21
Heilsan frá aðalskrivara hjá Bláa Krossi Føroya	22





Alisa Hammer,
leiðari

VÆLKOMIN Í TÍTT RÚM

Hjartamálini hjá Bláa Krossi Føroya eru at hjálpa teimum, sum eru rúsbundin, at hjálpa familjunum hjá teimum, sum eru rúsbundin og at arbeiða fyri byrgjandi soleiðis at fólk ikki gerast rúsbundin. Títt Rúm, og fyribyrgingardeildin sum heild, arbeiðir serliga við teimum báðum seinastu hjartamállum.

Títt Rúm ynskir at vera staðið, har tey avvarðandi fáa rúm. Í langa tíð tók rúsviðgerð bert støði í tí við rústrupulleikanum, meðan hjálp til tey avvarðandi var eitt lágt raðfest øki. Hetta kann lýsast sum at ein familja er í einari ferðsluvánlukku, og sjúkubilurin kemur, men bert tekur foreldrið við, sum hevur sjónligan skaða, og letur restina av familjuni vera eftir í bilinum.

Títt Rúm ynskir eisini at vera staðið, har avvarðandi børn, ung og vaksen kunnu læra at tosa um rústrupulleikan, merkja egnan tørv og menna evni til at seta mörk og siga frá á ein góðan hátt – alt sovarið, sum vísir seg at vera trupult, tá ið rúsurin tekur orkuna og uppmærkssemið í eini familju. Við at menna hesar førleikar, kunnu tey meistra lívið á ein sunnari hátt, og fyribyrgja ósunnari meistran, so

sum sjálvskaða, rúsdrekka- ella rúsevnisnýtslu, tá lívið verður trupult.

Við støði í hesum hevur Títt Rúm ment eitt familju- og foreldratilboð, sum leggur dent á familjuna og ábyrgdina hjá teimum vaksnu, fyri at styrkja gerandisumhvørvið hjá børnum og tannáringum. Harumframt eisini eitt bólka- og einstaklingatilboð, sum leggur dent á at geva rúm til tann einstaka at deila sínar tankar og upplivingar við fakfólk, og onnur í somu støðu, og fáa hjálp til júst tað tey stríðast við. Tilboðini verða útgreinað á síðu 5-7.

Við nærlagni veita okkara starvsfólk hjálp til familjur og einstaklingar, sum venda sær til okkara. Vit ynskja framhaldandi at menna tilboðið og menna førleikarnar hjá starvsfólkum okkara, soleiðis at vit kunnu veita tað besta tilboðið til øll tey, sum hava tørv á hjálp til at viðgera ein uppvekstur við rúsbundum foreldrum.

Vinarliga

Alisa Hammer



Kongagøta 8,
Tórshavn

HVAT ER TÍTT RÚM?

Títt Rúm er eitt fyribyrkjandi viðgerðartilboð til øll í aldrinum 0-35 ár, sum hava foreldur við rústrupulleikum, og familjur teirra. Títt Rúm er partur av fyribyrjingardeildini hjá Bláa Krossi Føroya, og byrjaði í 2012 undir heitinum "Øll hava rætt til góð barnaár". Á sumri 2021 varð navnið broytt til Títt Rúm.

Orsøkin til hesa navnabroyting er, at í familjum, har eitt foreldur er rúsbundið, er tað ofta rúsurin, sum setir dagsskránna, og tað er rúsurin, sum tekur uppmerksemið og orkuna í familjuni. Av tí sama kann ein barndómur við foreldrum, sum drekka ov nógv, fyri mong hava avleiðingar – eisini langt inn í vaksna lívið.

Tí kann tað hjálpa at hava eitt stað at viðgera, hvussu rúsurin ávirkar ella hevur ávirkað. Títt Rúm er staðið til júst hetta, og tað er orsøkin til at hetta fyribyrjingartilboð fekk heitið Títt Rúm. Mett varð, at hetta heitið lýsir meira nágreiniliga júst hvørjar avbjóðingarnar og sálarligi tørvurin kann vera hjá teimum, ið hetta tilboð er ætlað til.

Títt Rúm arbeiðir eisini miðvíst fyri at varpa ljós á tað, at nógv børn og ung, vaksa upp í heimi, har rúsur er ein trupulleiki og at fyri tey allarflestu er hetta eitt evni merkt av skomm og tabu. Títt Rúm bjóðar eisini eitt dulnevnt kjatt, veitir ráðgeving til avvarðandi og fakfólk, undirvísir kring landið og er virkið á sosialu miðlunum við fakligari vitan um hetta økið.



Modellmynd

HVUSSU ARBEIÐA VIT?

Títt Rúm er eitt tilboð til öll í aldrinum 0-35 ár, sum hava foreldur við rústrupulleikum, og familjur teirra. Títt Rúm bjóðar bólka- og einstaklingasamrøður, umframt foreldra- og familjusamrøður.

Tað, sum eyðkennir felags terapeutiska arbeiðið í Títt Rúm er, at útgangsstøði verður tikið í støðuni og tørvinum hjá teimum, sum byrja í tilboðnum. Út frá hesum verða terapeutiskar interventiónir bjóðaðar. Arbeitt verður sostatt eklektiskt, t.v.s. samansett av ymiskum ástøðiligum hugrákum og við útgangsstøði í tørvinum hjá tí einstaka.





Modellmynd



HVAT ER EIN RÚSTRUPULLEIKI?

Norski sálarfrøðingurin og serfrøðingurin Frid A. Hansen skilmarkar ein rústrupulleika hjá einum foreldri sum ein trupulleika fyri familjuna á hendan hátt:

"Talan er um ein rústrupulleika, tá rúsurin órógvur uppgávur og funktiónir, sum familjan hevur, og tá kensluligu bondini í familjuni verða tyngd og órógvad av rúsinum".

Í Títt Rúm verður arbeitt út frá hesi allýsing av nær ein rústrupulleiki hjá einum foreldri er ein trupulleiki fyri familjuna – tvs. børnini og makan hjá tí við rústrupulleikanum.

BÓLKATILBOÐ

Títt Rúm bjóðar bólkar til øll í aldrinum 9-35 ár, sum hava tað trupult orsakað av rúsbundnum foreldrum.

Síðani heystið 2012 hevur eitt bólkatilboð til børn og ung verið í stöðugari menning hjá Títt Rúm. Hetta tilboð hevur ment seg til í dag at vera tilsamans 7 bólkar við á leið 40 bólkaluttakarum í

aldrinum 9-35 ár: Ein barnabólkur, ein tannáringabólkur, trýggir ungdómsbólkar, ein vaksinbólkur og ein barsilsbólkur. Bólkaluttakarar verða býttir upp eftir aldri.

Bólkarnir eru soleiðis skipaðir, at á leið 6 luttakarar og 2 bólkaleiðarar hittast aðru hvørja viku frá septembur til síðst í mai árið eftir. Ein bólkaviðgerð er 2 tímar long, og er í høvudsheitum býtt í 2 partar: Fyrsti parturin er ein "runda", har bólkaluttakararnir fáa høvi at tosa um tað, tey ynskja. Ofta verður útgangsstøðið tikið í, hvat er hent síðani seinast, tá tey hittust í bólki. Seinni parturin snýr seg um, at bólkurin í felag viðger eitt sálarfrøðiligt evni, ið júst hesin málbólkurin sambært gransking kann fáa gagn av.

Áðrenn ein luttakari byrjar í bólki, verður viðkomandi fyrst boðin til eina ella fleiri samrøður við eitt starvsfólk í Títt Rúm, sum vanliga eisini er ein av bólkaleiðarunum í bólkinum, ið viðkomandi luttakari kemur í. Til hesa samrøðu fær bólkaluttakarin kunning um, hvussu arbeitt verður í bólkinum; hvat bólkaluttakarar plaga at siga, at tey fáa burtúr, umframt at kunnað verður um tagnarskyldu og onnur meira praktisk viðurskipti. Fyri at verja um anonymitetin, fáa bólkalut-



takarnir ekki at vita, hvør annar er í bólkinum, fyrr enn fyrstu ferð bólkurin hittist.

EINSTAKLINGASAMRØÐUR

Títt Rúm bjóðar einstaklingasamrøður eftir tørvi. Her hava royndir okkara víst, at summi ung hava tørv á einstaklingasamrøðum afturat bólkatilboðnum, meðan onnur velja einstaklingasamrøður í staðin fyri bólkatilboðið, tí tey halda at tað at fara í bólkkennist ov kravmikið fyri tey. Summi nýta eisini einstaklingasamrøðurnar sum eina loppjøl til tað at byrja í bólki seinni. Hetta er upp til tann einstaka at avgera saman við einum av starvsfólkunum í Títt Rúm.

Í arbeiðinum hjá Títt Rúm verður dentur lagdur á at arbeiða við familjuni, men eru tey yvir 18 ár avgera tey sjálvi, um foreldur og eitt nú systkin skulu gerast partur av teirra viðgerð.

FORELDRASAMRØÐUR

Títt Rúm bjóðar barnafokuseraðar samrøður til foreldur/umsorganarpersónar, sum eiga børn undir 18 ár. Foreldrasamrøður eru eisini partur av bólkatilboðnum hjá børnum og tannáringum. Foreldrini

verða boðin til samrøðu áðrenn bólknir byrja, tá bólkaárið er komið í helvt og tá bólkaárið endar. Hetta er týðningarmikið, soleiðis at foreldrini gerast ein partur av viðgerðini. Fokus er á, hvussu tey vaksnu rundan um barnið best fáa hjálpt og stuðlað barninum ella tí unga í at handfara støðuna við einum rúsbundnum foreldri. Sostatt er endamálið at styrkja um gerandisumhvørvið hjá barninum.

Foreldrasamrøður verða eisini hildnar, um foreldur ynskja ráðgeving í mun til rústrupulleikan í familjuni, ella um har er okkurt serligt, sum bólkaleiðarin má tosa við foreldrini um. Foreldur, hvørs børn ekki ynskja at vera partur av tilboðnum, kunnu eisini fáa samrøður og ráðgeving frá Títt Rúm.

Foreldur, sum stríðast við rústrupulleikar fáa møguleika til at vera partur av tilboðnum, um tey viðmerkna rúsin sum eina avbjóðing. Hjá Títt Rúm er tó einki krav um, at tann við rústrupulleikanum skal hava verið í viðgerð. Um viðkomandi hevur verið í viðgerð, er heldur einki krav um hvar viðgerðin skal vera farin fram.

FAMILJUSAMRØÐUR

Títt Rúm bjóðar familjusamrøður eftir tørvi. Familjusamrøður eru samrøður har øll familjan situr saman og tosar um eitt ávíst evni, sum teimum tørvar hjálp til at tosa um. Allir familjulimir verða fyrireikaðir hvør sær, áðrenn samrøðan fer fram. Hetta er týðningarmikið soleiðis at allir partar vita, hvat skal tosast um, og eisini hvat ekki skal tosast um júst tá. Familjusamrøðurnar eru barnafokuseraðar á tann hátt, at endamálið eisini her er at styrkja gerandisumhvørvið hjá barninum. Tað er barnið, sum er í fokus, og hvussu barnið hevur upplivað ella enn upplivir rústrupulleikan.



Starvsfólk í føstum starvi

STARVSFÓLK

Hjá Títt Rúm starvast í alt 6 starvsfólk. Dagliga starvast leiðari og 3 sálarfrøðingar í Kongagøtu í Tórshavn. Harafturat er ein familjuterapeutur í starvi í Suðuroy, og ein heilsufrøðingur sum kemur regluliga inn at vera bólkaleiðari í tilboðnum í Tórshavn. Tilsamans eru hetta 4,2 ársverk.

Starvsfólkini hava ymiskar fakligar bakgrundir; í námsfrøði, familjuterapi, sálarfrøði og heilsufrøði. Eisini hava tey ymiskar eftirútbúgvingar afturat grundútbúgvingum, m.a. innan systemiskt-narrativa terapi, kognitiva terapi og nýggjari kognitiv rák sum dialektisk atferðarterapi og ACT.

SAMSTARV

Títt Rúm samstarvar breitt við fleiri stovnar, ið á ymiskan hátt hava við tey, ið koma í Títt Rúm, at gera. Talan er um samstarv við eitt nú barnaverndartænasturnar kring landið, Almanntverkið, Psykiatriska Depilin osfr. Títt Rúm arbeiðir leypandi við at uppbyggja samstarv við ymiskar stovnar og seinasta árið hevur Títt Rúm t.d. fokuserað á at uppbyggja tættari samstarv við Familjufyrisitingina, Gigni og lestrarvegleiðingarnar á miðnámsskúlunum kring landið.

Samstarv við norðurlendsk fakfólk, ið granska ella arbeiða við sama málbólki sum Títt Rúm, hevur stóran týðning. Hetta seinasta árið hevur Henning Iversen, leiðari á Center for socialpsykiatri og rusmiddel í Aabenraa verið á vitjan í Títt Rúm, og leiðarin hjá Títt Rúm hevur verið á vitjan hjá teimum. Hetta kom í lag tí at Aabenraa og Føroyar hava á leið líka nógv íbúgvar, og at tað tí var áhugavert at vitanardeila.

Starvsfólk frá Blákrossheiminum og Títt Rúm vóru á vitjan á Center for Rusmiddelforskning, sum er

ein partur av Århus universiteti. Center for Rusmiddelforskning granskar breitt og óheft, m.a. innan viðgerð, nýtslu og fyribyrging av rúsdrekka og rúsevnisnýtslu í Danmark. Vit deildu vitan okkara millum og síggja fram til eitt spennandi samstarv.

Starvsfólk hjá Títt Rúm fáa supervisión, undirvísing og sparring frá m.a. Helle Lindgaard (DK) og Frid A. Hansen (NO), sum hava granskað og arbeitt á økinum í nógv ár. Harumframt samstarva vit við Marie Brixtofte (DK), sum arbeiðir, undirvísir og skrivur bókur um evnið og Kathrine Quorning (DK), sum hevur framløgur og framleiðir visuelt tilfar, sum verður brúkt í bólkunum hjá Títt Rúm.

Blái Krossur í norðanlondum og í Sveis mætast árliga til sparring og vitanardeiling. Vegna koronufarsóttina hevur steðgur verið í tey seinastu árin, men í 2022 eydnaðist. Her fingur starvsfólk hjá Bláa Krossi Føroya møguleika fyri at siga frá arbeiðinum hjá m.a. Títt Rúm, og at hoyra um hvat felagskapurin ger í øðrum londum.

ÁRIÐ Í TØLUM

Nógvir einstaklingar og familjur hava vent sær ella eru ávíst til Títt Rúm í 2021–2022. 154 fólk hava luttikið og verið til minst eina samrøðu hetta seinasta árið. Tey hava luttikið í bólka-, einstaklinga-, foreldra- og/ella familjúsamrøðum. Tað er vanligt, at luttakarar eru partur av meira enn einum tilboði. T.d. eru ofta ung, sum hava tørv á einstaklingasamrøðum afturat bólkinum. Eisini eru nógv, sum eru til einstaklingaviðgerð, men til tíðir ynskja at taka onkran í familjuni inn. Tá eru tey bæði partur av einstaklinga- og familjutilboðnum. Niðanfyrri verður víst á, hvussu uppdeilingin hevur verið, ímun til tey ymisku tilboðini.

Mynd 1: 45 klientar hava verið í bólki tilsamans 334 ferð. T.e. á leið 7,5 ferð í part í miðal. Talið 45 er við teimum 5 pinkubørnunum, sum vóru við mammum sínum í barsilsbólki. 95 klientar hava fingið einstaklingasamrøður tilsamans 449 ferðir. T.e. í miðal á leið 5 ferðir í part. Summi hava verið oftari, meðan onnur bert hava verið til eina einstaklingasamrøðu í samband við bólkaþyrjan. 80 klientar hava fingið tilsamans 290 foreldra- og familjúsamrøður. Hetta eru allar samrøður, har 2 ella fleiri eru til eina samrøðu saman, sum ikki er bólkur. T.e. í miðal á leið 3,5 ferðir í part. Familjúsamrøður verða veittar eftir tørv, og eru sjáldan eitt tilboð ein er partur av leingi. Foreldrasamrøður kunnu hinvegin vera oftari.

Mynd 2: Tey 154 fólkin, sum hava fingið hjálp hjá Títt Rúm seinasta árið, eru úr øllum landinum.

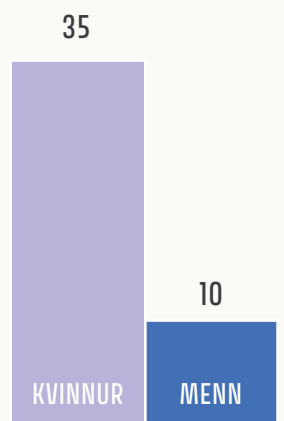
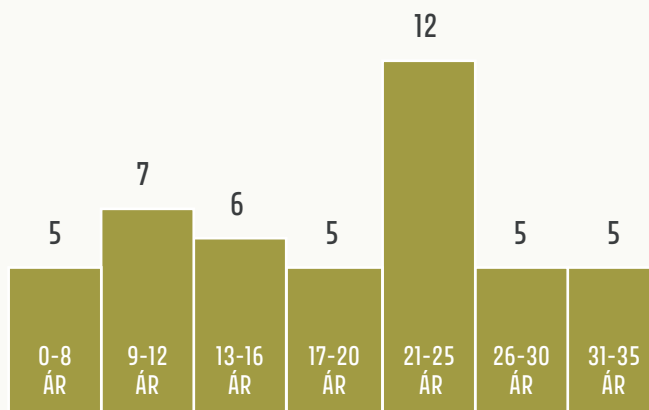
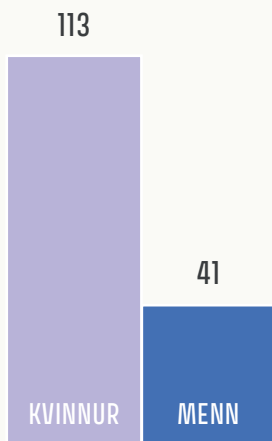
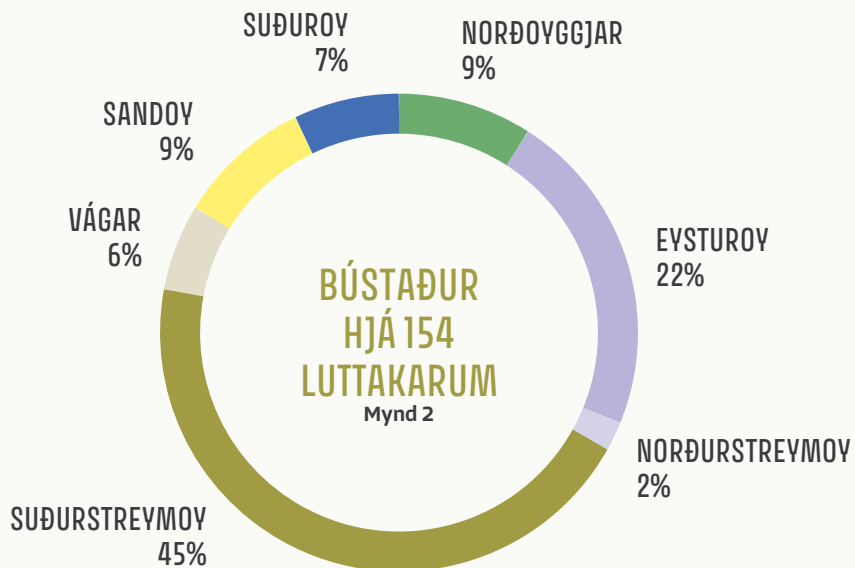
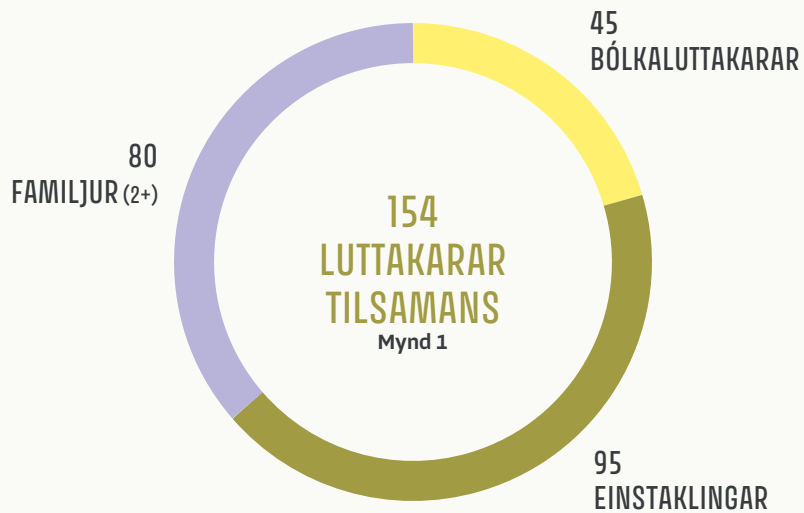
Mynd 3: Sum hini árin síggja vit ein meirluta av kvinnum og gentum, sum venda sær ella verða víst til tilboðið.

Mynd 4: 45 luttakarar hava verið í bólkatilboðnum hetta bólkaárið. Hetta eru 40 í aldrinum 9–35 ár, og so 5 pinkubørn, sum hava verið við mammum sínum í bólki. Tey eru øll 0 ár.

Mynd 5: Eisini í bólkunum síggja vit, at teir flestu luttakararnir eru gentur og kvinnur. Tó vóru fleiri dreingir enn gentur í barnabólkinum í ár, og fleiri av bólkunum til ung og vaksin høvdu ein mannligan bólkalim.

KORONA HEVUR ÁVIRKAÐ

Tað er týðningarmikið at nevna, at koronafarsóttin ávirkaði virksemið hjá Títt Rúm hetta árið. Hvør bólkaluttakari hevur fingið færri bólkasamrøður enn vanligt, orsaka av at myndugleikarnir í longri tíð fráráddu at bólkur varð hildin. Í fleiri førum vóru bólkaluttakarar sjúkir við koronu ella í sóttarhaldi sambært tilmælum frá myndugleikunum. Hetta gjørdi seg eisini galdandi fyri starvsfólk og fyri tey, sum vóru partur av øðrum tilboðum hjá Títt Rúm, so sum einstaklinga-, ella familjutilboðnum. Vit hava tí sæð fleiri avlýsingar hetta árið, enn vit gjørdi áðrenn koronafarsóttin byrjaði at gera um seg.



FÍGGING

Blái Krossur Føroya er ein felagsskapur, sum verður fíggaður av privatum stuðlum (persónum og fyrirkum), og tí inntøku, sum kemur frá Blá-krossbúðunum og endurnýtslunum kring landið. Títt Rúm hevur harumframt eina stuðulsjáttan á fíggarlóginum. Verkætlanir, sum felagsskapurin fer undir, verða eisini fíggaðar av ymiskum grunnum. So hvørt sum Títt Rúm hevur ment seg frá at vera ein verkætlan og til at vera eitt stóðugt tilboð, hevur fíggingin flutt seg. Privatar fyrirkur stuðla vanligu verkætlanum og ikki rakstrinum av stóðugum tilboðum. Tí gleðast vit um, at politiska skipanin hevur valt at stuðla Títt Rúm í størri mun enn áður.

Ársfrágreiðingin er, sum áður nevnt, frá august 2021 til juli 2022. Hóast fíggarárið vanligu er januar-december, so fylgja vit ársfrágreiðingin

í hesum føri. Stuðulsjáttanin frá HMR í 2021 var kr. 1.1 mió, og hon hækkaði til kr. 1.6 mió í 2022. Útreiðslurnar hjá Títt Rúm eru eisini hægri í 2022, enn tær vóru í 2021. Hetta er m.a. tí at tilboðið er vaksið, og Títt Rúm hevur tí yvirtikið alt húsið í Kongagøtu 8. Leigan er soleiðis vorðin ein størri útreiðsla enn áður. Eisini var ein sálarfrøðingur settur í eitt nýtt starv í februar 2022. Setanin av einum sálarfrøðingi merkir ikki bert hægri lønarútreiðslur, men eisini fleiri útreiðslur til fakliga menning. Tilboðið er víðkað í mun til aldur, og bólkatilboðið er eisini víðkað við einum barsilsbólki. So hvørt sum Títt Rúm víðkar virkseimið og mennir nýggj tilboð, krevur tað at starvsfólk leypandi fáa nýggja vitan og íblástur innan økið.

2021

Útreiðslur aug.-dec. 2021	kr. 928.696,25
Stuðulsjáttan HMR aug.-dec. 2021	kr. 458.333,33
Eginfíggging* aug.-dec. 2021	kr. 470.362,92

2022

Útreiðslur jan.-juli 2022	kr. 1.785.175,00
Stuðulsjáttan HMR jan.-juli 2022	kr. 933.333,33
Eginfíggging* jan.-juli 2022	kr. 851.841,66

SAMLAÐ (AUG. 2021-JUL. 2022)

Útreiðslur	kr. 2.713.871,25
Stuðul frá HMR	kr. 1.391.666,66
Eginfíggging*	kr. 1.322.204,58

* Eginfíggging er: Privatar stuðlar, landsinnsavnan, fyrirkur, grunnar og endurnýtslubúðirnar. Sum sæst omanfyri, so er á leið helmingurinn av kostnaðinum hjá Títt Rúm fíggjaður av HMR, meðan hin helmingurinn er fíggjaður av stuðlum, grunnnum og endurnýtslubúðunum.

TILTØK OG HENDINGAR Í 2021/22 HJÁ TÍTT RÚM

Ársfrágreiðingin snýr seg um tíðarskeiðið frá august 2021 til juli 2022. Niðanfyri sæst eitt yvirlit yvir árið, og hvat er farið fram hesa tíðina.

SUMMAR 2021

- **Hetta árið byrjaði við at navnið varð broytt**, og aldursmarkið varð hækkað til 35 ár. Við navnabroytingini fylgdi ein nýggjur grafiskur samleiki, ið Guðrið Syderbø, grafikari, í tøttum samstarvi við starvsfólk í Títt Rúm, hevur staðið fyri. Nýggir faldarar vóru gjørdir, og heimasíðan barnaár.fo varð broytt til títrúm.fo. Mett var at navnið Títt Rúm lýsir væl sálarligu avbjóðingina og tørvin, ið kann standast av at hava eitt foreldur við rústrupulleikum.
- **Samstarv og sparring við arbeidsbólkin**, sum arbeiddi við heildarætlanini fyri at fyrbyrgja og tálma rúsevnmisnýtslu í Føroyum 2022-2028.
- **Beinta Atladóttir sálarfrøðingur byrjaði aftur í starvi** eftir barnsburarfarloyvi.
- **Títt Rúm hevði vitjan av tveimum sálarfrøðingum við serfrøðiligari vitan** innan økið. Marie Brixtofte, er sálarfrøðingur, politikari og rithøvundur. Hon hevur skrivað bøkurnar "Kun når det regner" um hennara lív við einum pápa við rústrupulleikum, og "Bolsjefilosofi", har hon lýsir avbjóðingar, ið ein kann hava í lívinum, og hvat kann gerast við tær. Marie hevði fyrilestur fyri starvsfólkunum, og síðan varð sparrað um,

hvussu Títt Rúm kunnu brúka ymisk evni úr bók hennara "Bolsjefilosofi" í fakliga arbeiðinum.

- **Fáar dagar seinni vóru øll starvsfólkini á skeið hjá Frid A. Hansen** í trýggjar dagar í hølunum hjá Títt Rúm. Frid er norskur sálarfrøðingur og serfrøðingur á økinum. Hon hevur verið í Føroyum og havt skeið fyri starvsfólkum hjá Títt Rúm fleiri ferðir, og starvsfólk hjá Títt Rúm hava regluligt samband við hana. Frid hevur støðugt veitt inspiratióin og ráðgeving í mun til hvussu tilboðið kann mennast.
- **Eitt starvsfólk luttók eisini á trivnaðardegnum hjá 1400 næmingum á Glasi** við framløgu um arbeiðið og tilboðið í Títt Rúm.

HEYST 2021

- **Starvsfólk frá Títt Rúm høvdu framløgu fyri starvsfólkum á Familjufyriritingini**, har dentur varð lagdur á sparring og samstarv. Starvsfólk høvdu framløgu á Barnarættindadegnum, sum Norðurlandahúsið skipaði fyri, og vit høvdu bás á altjóða sálarheilsudegnum, sum Sinnisbati skipaði fyri. Starvsfólk luttóku eisini á ráðstevnuni "Børn á Breddan", fyri at fáa íblástur.
- **Eftir heystfrítíðina byrjaðu 6 bólkar**: Ein barnabólkur, ein tannaringabólkur, 3 ungdómsbólkar og sum nakað nýtt ein bólkur til vaksin í aldrinum 26 til 35 ár.



VETUR 2022

→ Í februar 2022 varð Paulina við Skipá, sálarfrøðingur, sett í starv hjá Títt Rúm. Hetta var eitt nýtt starv, sum gjørdist møguligt av tí, at stuðulsjáttanin á fíggjarlógini varð hækkað við kr. 500.000 fyri 2022.

→ Eitt nýtt bólkatilboð til foreldur í barsil byrjaði. Bólkurin er til tey við rúsbundnum foreldrum ella maka, og sum eru heima við pinkubørnum. Pinkubørnini eru við, og bólkurin er skipaður soleiðis, at tey seta dagsskránna. Sostatt hava tað hetta árið verið tilsamans 7 bólkar í Títt Rúm.

VÁR 2022

→ Starvsfólk í Títt Rúm hava havt framløgur um arbeiðið í Títt Rúm, m.a. fyri øllum flokkunum í Stranda Skúla. Starvsfólk hava undirvíst

lærarum í Fuglafjarðar Skúla og starvsfólki á dagstovni í Søldarfirði um hvussu ein kann tosa við børn um trupul evnir, og um tær forðingar fakkfólk kunnu stríðast við. Eisini varð undirvíst fyri foreldrum hjá børnum í Fuglafjarðar Skúla um týdningin av, at hugsa um og reflektera yvir egna rúsnýtslu - eisini tá ein ikki hevur ein rústrupulleika.

→ Í marts 2022 vóru úrslit frá kanningini "List og sálarheilsan hjá ungum føroyingum við rúsbundnum foreldrum" lögð fram av starvsfólki í Títt Rúm í Smæruni. Til ber at lesa meira um hesa kanning í næsta parti.

→ Leiðslan hjá Títt Rúm luttók á eini ráðstevnu hjá Nordic Blue Cross, har allar leiðslurnar í Norðanlondum í og Sveis møttust til sparring og vitanardeiling.



Súsanna O. Skaale,
løgildur sálarfrøðingur
og verkætlanarleiðari

KANNING AV BÓLKATILBOÐNUM Í TÍTT RÚM

Frá september 2020 til juni 2021 varð eitt lista terapeutiskt bólkatilboð boðið tveimum ungdóms bólkum hjá Títt Rúm. Tilsamans vóru 12 luttakarar í aldrinum 18 til 24 ár. Á sumri 2021 varð farið undir eina kvalitativa kanning av hesum bólka tilboði, og 10 av bólkaluttakarunum játtaðu at luttaka í kanningini.

Endamálið við kanningini var at savna vitan um, hvørt listaterapi í felagsskapi við onnur í somu støðu hevur gagnliga ávirkan á sálarheilsuna hjá bólkaluttakarunum. Endamálið var eisini at savna vitan um, bæði hvussu tey høvdu upplivað tað at ganga í bólki, hvat var gagnligt ella hjálpsamt fyri tey og eisini, hvat tey mettu ikki hjálpsamt.

Sambært niðurstøðu frá kanningin vístu úrslitini:

"at listaterapeutiski parturin var gevandi fyri fleiri av bólkaluttakarunum, men ikki nakað fyri øll. Allar kendu seg vera partur av einum serligum felagsskapi í bólkinum, ið var merktur av tryggleika og opinleika. Hesin felagskapur minkaði um einsemiskenslu við at vanliggera støðuna hjá bólkaluttakarunum. Bólkaviðgerð kann í sjálvum sær vera fløkjaslig, men við røttu fakligu førleikunum meta vit, at kreativir bólkar hava sínar dygdir og ágóðar, og eru eitt viðkomandi íkast til at bota um sálarheilsuligar avbjóðingar í dag, serliga hjá ungdómi". (Davidsen, A.H. & Skaale, S.O. (2022). List og sálarheilsan hjá ungum føroyingum við rúsbundnum foreldrum. Frágreiðing, Tórshavn, Títt Rúm.).

**LIST OG SÁLARHEILSAN
HJÁ UNGUM FØROYINGUM
VIÐ RÚSBUNDNUM
FORELDRUM**



Frágreiðing frá Anniku Helgadóttir Davidsen
& Súsanna Olafsdóttir Skaale

Lesi alla kanninginina, ið var fíggað
av Granskingarráðnum og Betri **HER**

TILBOÐIÐ ER NÚ UPP TIL 35 ÁR

Í august 2021 varð avgjört at hækkað aldursmarkið á bólkatilboðnum, soleiðis at tað nú er til øll í aldrinum 0-35 ár, sum hava rúsbundin foreldur. Vit hava leingi ynskt at hækka aldursmarkið í tilboðnum, tí vit síggja ein stóran tørv hjá teimum yvir 25 ár. Tá stuðulsjáttanin hækkaði fyri fíggarárið 2021, varð gjørligt at økja tilfeingið hjá Títt Rúm. Hetta gjørdi tað eisini møguligt at hækka aldursmarkið.

Í aldrinum 26-35 ár henda nógvar broytingar í lívinum hjá teimum flestu. Ein er kanska liðugur at nema sær útbúgving, skal taka avgerð um ein meira permanentan bústað og starv, og møguga byrja egna familju. Hesar avgerðir hava ofta nógvar kenslur við sær, og kunnu vekja avbjóðingar, sum ofta gera seg galdandi fyri tey, sum eru uppvaksin við rúsbundum foreldrum. Tí skulu tey, sum eru eldri enn 25 ár eisini hava eitt rúm, har tey kunnu tosa um og viðgera hesar avleiðingar.

NÝTT BÓLKATILBOÐ TIL FORELDUR Í BARSIL – BARSILSBÓLKUR



Beinta Atladóttir,
sálarfrøðingur og
bólkaleiðari

14. februar 2022 byrjaði eitt nýtt bólkatilboð hjá Títt Rúm. Um heystið 2021 vóru fleiri kvinnur, sum vendu sær til Títt Rúm, sum vóru við barn ella fyri stuttum høvdu átt. Fleiri vóru uppvaksnar við einum rúsbundnum foreldri, meðan aðrar høvdu rúsbundnan maka. Títt Rúm er til øll í aldrinum 0-35 ár, sum hava foreldur sum hava ella hava havt rústrupulleikar. Í teimum førum har tað var makin, sum var rúsbundin, vóru tað soleiðis pinkubørnini, sum hoyrdu til í tilboðnum.

Tað, sum er serligt og øðrvísi við barsilsbólkinum er, at foreldrini eru heima við barninum. Bólkurin er tí lagdur um dagin, í staðin fyri um kvøldið, tá tað kann vera trupult at fara út við ella frá einum pinkubarni. Bólkurin er skipaður soleiðis, at pinkubørnini seta dagsskránna. Hetta merkir at samanspælið millum foreldur og barn, bróstageving, blæuskift og barnagrátur alt er partur av og rúmast í bólkinum. Barnavognar kunnu standa inni í garðinum, har tað er lætt hjá foreldrunum at fara út at hyggja til børnini.

Tá ein er uppvaksin við rúsbundnum foreldrum, kann tað til tíðir vera trupult at finna seg til rættis í egnum foreldraleikluti. Hetta er satt fyri foreldur flest, men júst hesin málbólkurin setur orð á, at

nýggjar kenslur og avbjóðingar í mun til upp-væksturin koma fram, tá ein sjálvur verður foreldur. Bólkaætlanin í barsilsbólkinum er tí sett saman av evnum, sum gera seg galdandi fyri málbólkin sum heild, og so evnum, sum serliga gera seg galdandi fyri foreldur við pinkubørnum.

Í samband við at vit byrjaðu ein tílkan barsilsból, settu vit okkum í samband við Gigni. Gigni er ein týðandi samstarvsfelagi hjá Títt Rúm, av tí at nógvir heilsufrøðingar, sum arbeiða við skúlabørnum, seta seg í samband við okkum, um tey vita at rúsur er ein avbjóðing í heiminum. Vit ynsktu at hoyra hvørjir teirra tankar vóru um tilboðið, og at vita, um heilsufrøðingarnir, sum arbeiða við foreldrum við pinkubørnum, eisini kundu vísa til tilboðið, tá tað var viðkomandi. Gigni vildi fegin samstarva um hetta.

Tað er týðningarmikið at nevna, at barsilsbólkurin hjá Títt Rúm ikki kann koma í staðin fyri vitjan av heilsufrøðingi ella mammubólkarnar, sum verða skipaðir gjøgnum Gigni. Hóast barsilsbólkurin rúmar børnunum, eru tað foreldrini og teirra avbjóðingar í mun til rústrupulleikan ella foreldraleiklutin, sum arbeitt verður við.

HEILDARÆTLAN 2022–2028

18. mars 2022 varð heildarætlanin um at fyrirbyrgja og tálma rúsevnismisnýtslu í Føroyum latin Løgmanni. Títt Rúm hoyrir undir fyrirbyrgingar-deildina hjá Bláa Krossi Føroya, og var tí ein av mongum hoyringspørtum, sum arbeiðsbólkurin tosaði við. Arbeiðsbólkurin tosaði bæði við starvsfólk og við ung, sum hava luttikið í tilboðum hjá Títt Rúm.

Íkastið hjá Títt Rúm var serliga týðningurin av at arbeiða við tí málbólkinum, sum veksur upp við rúsbundum foreldrum. Vit mangla tøl í Føroyum, og av tí sama fylgja vit leistinum hjá øðrum føroyskum stovnum, sum hyggja at hinum norðanlondunum. Sambært kanninum hjá Tuba í Danmark siga 19,3% av danskarum í aldrinum 18-64 ár, at tey í uppvøkstrinum hava búð saman við einum vaksnum persóni, sum hevði ein rústrupulleika¹. Hetta er 5. hvør danskari.

Sambært donskum tølum er hesin samfelagsbólkur í øktum vanda á nógvum økjum, m.a. fyrir at gerast rúsbundin sjálvi sum ung ella vaksin². Kanningar av líknandi tilboðum sum Títt Rúm í norðanlondum vísa, at luttøka í tílíkum tilboðum m.a. kann hjálpa ungum at menna sunna meistring, tá lívið gerst trupult³. Hetta kann virka fyrirbyrgjandi móti nýtslu av ósunnari meistring, so sum sjálvskaða, rúsdrekka- ella rúsevnismisnýtslu.

Eitt av mongum tilmælum í heildarætlanini var, at fíggarliga játtanin til Títt Rúm skuldi endurskoðast, soleiðis at virkseimið kann leggjast í eina tryggja legu. Harumframt vístu tey til Títt Rúm sum íblástur til hvussu eitt vælverkandi tilboð kann síggja út. Hetta fegnast vit um.

1 <https://tuba.dk/om-tuba/fakta-om-omraadet/>

2 <https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/sundhedsoplysning/alkohol/alkoholproblemer/alkoholmisbrug-foelger-for-boernene/>

3 <https://ipaper.ipapercms.dk/BlaaKorsDanmark/rsskrift/tuba-aarsskrift-2021/?page=1>

FRAMEFTIR

Komandi árið ynskir Títt Rúm framhaldandi at menna tilboðið. Tilboðið flutti seg nógv seinasta árið, har aldursmarkið hækkaði og tað varð møgult at seta eitt starvsfólk afturat. Títt Rúm hevði bólki við vaksnum og foreldrum í barsil á fyrsta sinni. Málið komandi árið er leypandi at menna hesi tilboð – bæði í Tórshavn og í Suðuroy.

Títt Rúm ynskir sjálvsagt, at fólk skulu kenna tilboðið, soleiðis at tey, sum hava tørv á okkum, kunnu koma í samband við okkum. Hetta merkir, at Títt Rúm vil vera sjónligt bæði á sosialum miðlum, og við at fara til tey tiltøk og tær ráðstevnur, sum eru viðkomandi fyri arbeiðið. Títt Rúm hevur altíð samstarvað breitt, men er við tíðini farið at samstarva tættari við tey, sum eru serliga viðkomandi. Hetta vil Títt Rúm halda áfram at menna.

Ein máti at upplýsa og samstarva er eisini at undirvísa fakfólki, sum arbeiða við børnum. Hetta er Títt Rúm byrjað uppá, og ynskir at gera meira av tí. Nógv fakfólk, sum arbeiða við børnum, kenna tað trupult og avbjóðandi at tosa um rús og fyrihalda

seg til tann veruleikan, sum nógv føroysk børn liva í. Vit kenna tað øll. Men við at tosa um tað og reflektera yvir egnar forðingar, kann tað gerast lættari.

Fíggarliga málið er, at tilboðið skal koma í eina tryggja legu. Politiska skipanin hevur víst tilboðnum vælvild seinastu árin, og er hetta at fegnast um. Tó er framvegis stórir munur á upphæddunum, sum verða settar av til rúsviðgerð, og so ta upphædd sum Títt Rúm fær at virka fyri. So leingi eitt tilboð sum Títt Rúm hevur tørv á privat-um stuðli fyri at megna rakstur, er vandi fyri, at tað kann detta niðurfyri. Hetta hevði verið sera óheppið fyri familjurnar og serliga børnini, sum ikki høvdu havt eitt stað at venda sær.

Títt Rúm vil framhaldandi arbeiða fyri at menna tænastrarnar, sum Títt Rúm bjóðar. Virksemd verður alla tíðina ment, og starvsfólkini brúka orku uppá at nema sær nýggja vitan innan økið, soleiðis at viðgerin altíð verður hildin á einum fakliga høgum støði.



Dakko Petersen,
aðalskrivari

HEILSAN FRÁ AÐALSKRIVARA HJÁ BLÁA KROSSI FØROYA

Grundarlagið undir einum samfelagi er familjan. Tí er tað sera týðningarmikið, at vit taka hond um familjur, sum stríðast. Eitt hjartamál hjá Bláa Krossi Føroya og mær sjálvum, er at hjálpa familjum, sum eru neiliga ávirkaðar av rúsi.

Í langa tíð hevur tøgnin rátt í samfelagnum, tá hugsað verður um familjurnar hjá teimum, sum eru rúsbundin. Rústrupulleikin sjálvur, og ávirkanin hann hevur á tann rúsbundna eru ofta sjónligari enn ávirkanin rústrupulleikin hevur á tey avvarðandi. Tað, sum vit ikki síggja, hava vit ofta trupult við at fyrihalda okkum til – men trupulleikin er har. Tí fegnist eg um, at eitt tilboð sum Títt Rúm hevur fatur í rætta endanum. Við at hjálpa teimum, sum vaksa upp við rúsbundum foreldrum, og geva

teimum rúm til at viðgera teirra kenslur og upplivingar, kunnu vit fyribyrgeja at hesi venda sær til rúsin, tá lívið gerst trupult. Við at leggja orkuna har, kunnu vit fyribyrgeja at so mong endurtaka mynstrið hjá foreldrunum.

At enda vil eg takka fyri sýnda vælvild frá øllum stuðlum – bæði privatum og almennum. Eg vóni at føroyska samfelagið og politiska skipanin heldir fram við at síggja virðið í einum tilboði sum Títt Rúm, og í framtíðini vil veita øktan stuðul soleiðis at tilboðið kemur í eina tryggja fíggjarliga legu.

Vinarliga

Dakko Petersen



