TÍTT RÚM

ÁRSFRÁGREIÐING 2025

INNIHALD

Vælkomin í Títt Rúm	3
Hvat er Títt Rúm?	4
Hvussu arbeiðir Títt Rúm?	6
Starvsfólk	10
Samstarv	10
Tiltøk og hendingar hjá Títt Rúm í 2025	12
International Blue Cross í Togo	14
Títt Rúm í Suðuroynni	16
Árið í tølum	18
Frameftir	23

ALISA HAMMER,
LEIÐARI

VÆLKOMIN Í TÍTT RÚM

Seinasta árið hevur verið eitt ár við framhaldandi menning og øktum virksemi í Títt Rúm. 2025 var árið, har arbeiði at rótfesta tilboðini hjá Títt Rúm í Suðuroynni bar á mál. Seinastu árini hava vit miðvíst arbeitt fram ímóti hesum og fegnast um, at peningur hevur verið settur av á løgtingsfíggjarlógini, soleiðis at ætlanin gjørdist til veruleika. Ein nýggj deild lat upp á Tvøroyri og Titt Rúm røkkur nú enn breiddri í fyribyrgingini á rúsøkinum.

Umframt hetta hevur Títt Rúm í 2025 hildið fast í kjarnuuppgávuni; at veita stuðul, ráðgeving og viðgerð til børn, ung og vaksin, sum hava ella hava havt rúsbundin foreldur, umframt familjur teirra. Samstundis hava vit styrkt og víðkað okkara tilboð, serliga innan foreldraarbeiði og fyribyrging, og arbeitt miðvíst við at røkka fleiri kring landið. Fakligt samstarv og vitanardeiling, bæði í Føroyum og uttanlanda hava eisini verið týðandi partar av arbeiðinum. Títt Rúm fylgir støðugt við í nýggjastu gransking og tillagar regluliga mannagongdir og virksemi eftir tí.

Títt Rúm takkar fyri allan stuðul, sum vit hava fingið. Tað veri seg bæði við sýndari vælvild, góðum samstarvi, fíggjarligum stuðli, gávum og øðrum.

Vinarliga
Alisa Hammer

HVAT ER TÍTT RÚM?

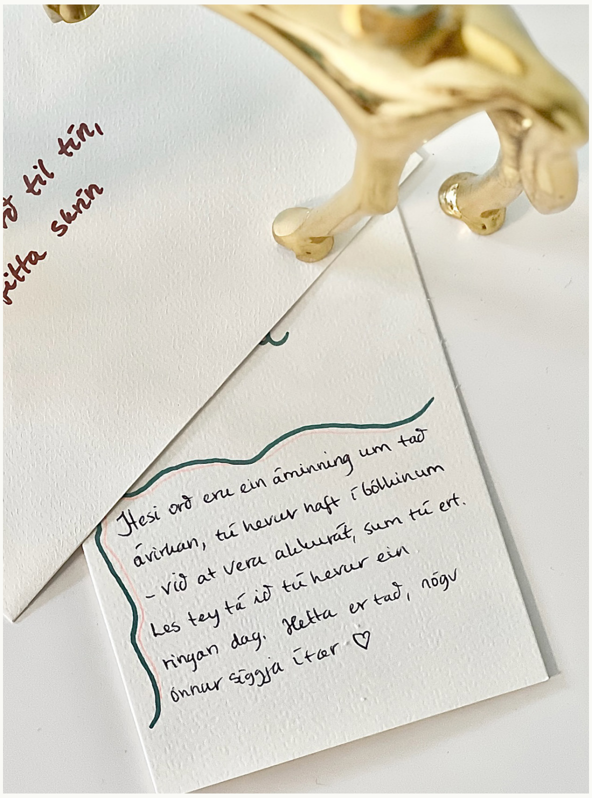
Títt Rúm er eitt tilboð hjá Bláa Krossi Føroya, sum arbeiðir við at fyribyrgja avleiðingarnar, sum kunnu standast av at hava rúsbundni í sínum nær-sambondum. Títt Rúm veitir ráðgeving og viðgerð til tín, sum upplivir, at alkohol- ella rúsevnisnýtslan hjá einum av tínum kæru ávirkar tín gerandisdag neiliga. Tað er til tín, sum er 0-35 ár, og hevur for-eldur, sum hava ella hava havt rústrupulleikar. Tað er eisini til tín, sum ert foreldur saman við einum, sum hevur ella hevur havt rústrupulleikar ella til tín, sum ert foreldur og sjálv/ur stríðist við rús-bundni. Talan er um eitt ókeypis lágáttartilboð. Tað krevst ongin ávísing, fyri at luttaka í til-boðnum.

Í familjum, har ein persónur er rúsbundin, er tað ofta rúsurin, sum setir dagsskránna. Tað er rúsurin, sum tekur uppmerksemið og orkuna í familjuni. Av tí sama kann ein barndómur við familjulimum, sum rúsa seg 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. Eitt stað, har tey fáa pláss og rúm til at greiða frá og viðgera sínar upplivingar. Títt Rúm er staðið til júst hetta, og tað er orsøkin til, at hetta fyribyrgingartilboð fekk heitið Títt Rúm. Mett varð, at hetta heitið lýsir meira nágreiniliga júst hvørjar avbjóðingar og sálarligi tørvurin kann vera hjá teimum, ið hetta tilboð er ætlað til.

HVAT ER EIN RÚSTRUPULLEIKI?

Norski sálarfrøðingurin og serfrøðingurin innan viðgerð av familjum raktar av rústrupulleikum, Frid A. Hansen, skilmarkar ein rústrupulleika hjá einum foreldri sum ein trupulleika fyri familjuna á hendan hátt:
„Talan er um ein rústrupulleika, tá rúsurin órógvar uppgávur og funktiónir, sum familjan hevur, og tá kensluligu bondini í familjuni verða tyngd og órógvað av rúsinum“.

Í Títt Rúm verður arbeitt út frá hesi allýsing av nær ein rústrupulleiki hjá einum foreldri er ein trupul-leiki fyri familjuna.


Hesi orð eru ein áminning um tað
ávirkan, tú hevur haft í bólkinum
- við at vera akkurát, sum tú ert.
Les tey tá ið tú hevur ein
ringan dag. Hetta er tað, nógv
onnur síggja í tær ♡

HVUSSU ARBEIÐIR TÍTT RÚM?

Títt Rúm bjóðar bólka- og einstaklingasamrøður, umframt par-, foreldra- og familjusamrøður. Tað sum eyðkennir felags terapeutiska arbeiðið í Títt Rúm er, at útgangsstøði verður tikið í ynskjum og tørvi hjá teimum, sum byrja í tilboðnum. Út frá hesum verður ein meting gjørd av, hvørjar terapeutiskar interventiónir verða bjóðaðar, og hvørji tilboð tann einstaki kann luttaka í.

Í Títt Rúm bjóða vit online samrøður sum eitt ískoyti til okkara vanliga tilboð. Endamálið er at gera hjálpina lættari atkomuliga fyri tey, sum hava langt at ferðast, hava avmarkaða tíð, ella av øðrum orsøkum hava torført við at møta upp fysisk.

BÓLKATILBOÐIÐ

Títt Rúm bjóðar bólkar til børn, ung og vaksin í aldrinum 9–35 ár, sum hava ella hava havt rúsbundin foreldur.

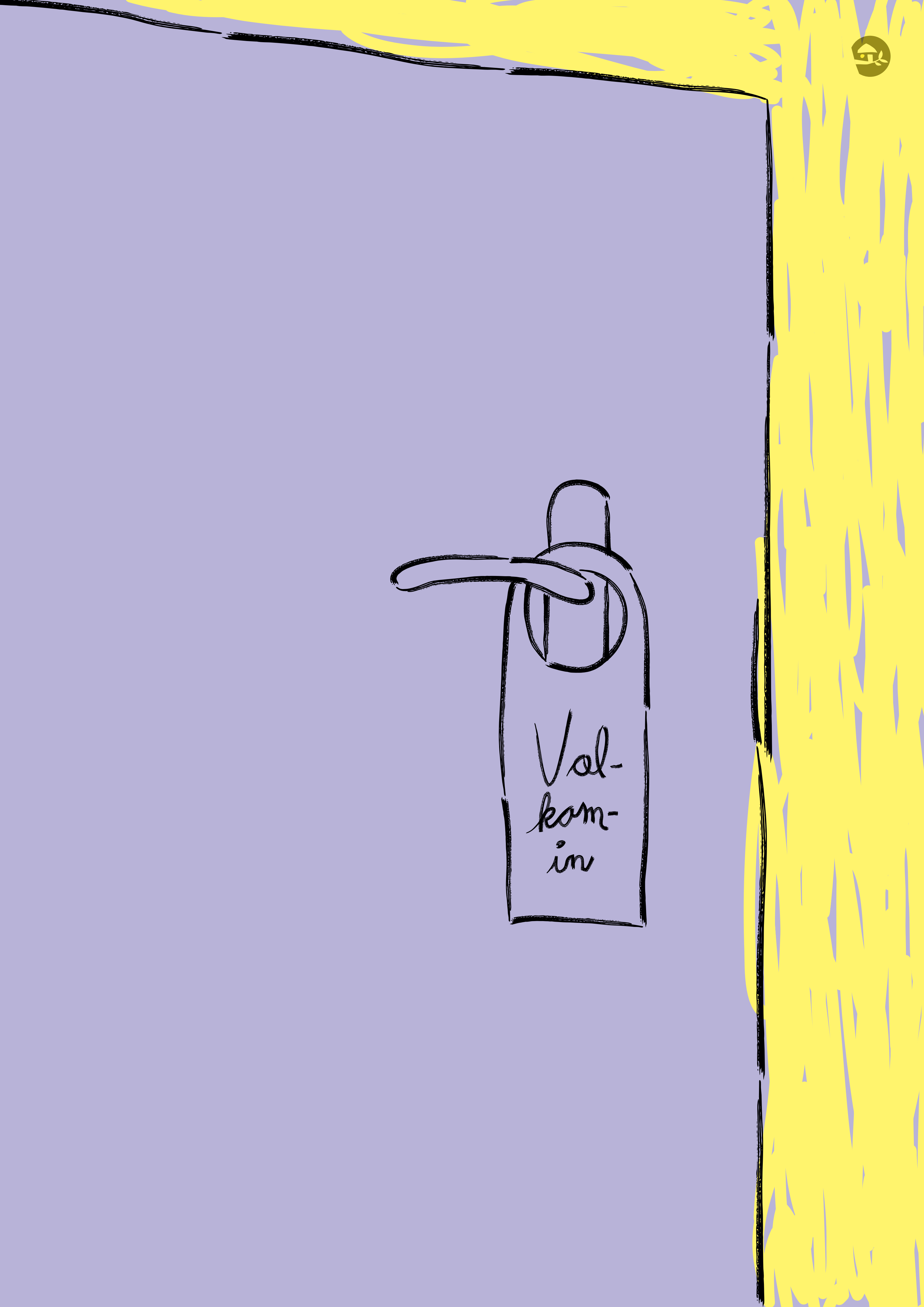
Bólkarnir eru skipaðir eftir aldri og støðuni hjá bólkaluttakarunum og hittast aðru hvørja viku saman við tveimum útbúnum bólkaleiðarum. Bókarnir byrja um heystið og enda um várið. Bólkurin er býttur upp í tveir partar: Fyrsti parturin er ein „runda“, har bólkaluttakararnir fáa høvi at tosa um tað, sum fyllir. Seinni parturin snýr seg um, at bólkurin í felag viðger eitt evni sum sambært gransking er viðkomandi fyri júst hendan málbólkin.

BARSILSBÓLKAR

Barsilsbólkarnir eru til foreldur upp til 35 ára aldur, sum eru í barnsburðarfarloyvi og eru uppvaksin við rúsbundnum foreldrum.

Endamálið við barsilsbólkinum er, at geva foreldrum at pinkubørnum rúm til at tosa um tað, sum kann vera trupult, tá egin uppvøkstur hevur verið merktur av rúsbundni í nærsambondum. Eisini er rúm til at tosa um, hvussu ein aktuellur rústrupulleiki kann ávirka egna familju og hvørji mynstir, tey sjálvi sum foreldur ynskja sum ein part av teirra familju.

Barsilsbólkur kann ikki koma ístaðin fyri ein vanligan mammubólk, tí heilsufrøðingur er ikki við, og børnini verða ikki kannaði á nakran hátt. Títt Rúm kann tó samstarva við helisufrøðingin, um foreldrið ynskir tað.


Val-
kom-
in

TAÐ SUM EYÐKENNIR FELAGS TERAPEUTISKA ARBEIÐIÐ Í TÍTT RÚM ER, AT ÚTGANGSSTØÐI VERÐUR TIKIÐ Í YNSKJUM OG TØRVI HJÁ TEIMUM, SUM BYRJA Í TILBOÐNUM.

CIRCLE OF SECURITY PARENTING

Títt Rúm bjóðar COSP (Circle of Security Parenting) bólkar til umsorganarpersónar, sum ynskja at styrkja tilknýtið við børn síni. Bólkurin er til øll foreldur, sum uppliva, at rúsur ávirkar ella hevur ávirkað sambondini í familjuni. Hetta kann vera sum maki ella fyrrverandi maki hjá einum, sum stríðist við rúsbundni, sum ein, sum í egnum uppvøkstri hevur livað við rúsbundnum umsorganarpersónum ella sum maki hjá einum, sum er uppvaksin við rúsbundnum foreldrum. COSP er ætlað umsorganarpersónum við børnum, sum eru millum fýra mánaðar og seks ára gomul, men verður eisini tillagað til aðrar aldursbólkar.

COSP er eitt manualiserað program, har foreldur og aðrir umsorganarpersónar saman við útbúnum COSP viðgerum gjøgnum átta viðtalur arbeiða við ymiskum filmbrotum, tilfari og samrøðum og gjøgnum hesi fáa rúm til at hugleiða um egnan foreldraskap og ávirkanina, sum egin uppvøkstur kann hava havt fyri tann mátan, tey í dag eru foreldur uppá. Endamálið við programminum er at økja um tryggleikan og tilknýtið í sambandinum millum barn og umsorganarpersón, við at umsorganarpersónarnir m.a. fáa eitt „vegakort“, sum kann hjálpa teimum at fáa eyga á tørvin hjá barninum og egnar førleikar at møta hesum.

EINSTAKLINGASAMRØÐUR

Tá ein persónur vendir sær til Títt Rúm verður viðkomandi fyrst boðin til eina einstaklingasamrøðu har mett verður um teirra støðu, tørv og ynski til viðgerðina. Royndir okkara vísa, at summi ynskja at byrja við einstaklingasamrøðum fyri síðani møguliga at koma í bólk seinni, meðan onnur ynskja at koma beint í bólk aftaná fyrstu samrøðuna. Hetta er upp til tann einstaka at avgera saman við einum av starvsfólkunum í Títt Rúm. Eisini verður mett um, hvussu rústrupulleikin hevur fylt fyri viðkomandi, og hvønn tørv viðkomandi hevur á viðgerð.

Í arbeiðnum í Títt Rúm verður dentur lagdur á at arbeiða við allari familjuni, tá ein luttakari er undir 18 ár. Er luttakarin yvir 18 ár, avger viðkomandi sjálv/ur um foreldur og eitt nú systkin skulu gerast partur av teirra viðgerð.

PARSAMRØÐUR

Fleiri, sum eru uppvaksin við rúsbundnum foreldrum, uppliva avbjóðandi mynstir í parlagnum og/ella øðrum nærsambondum[1]. Summi, sum leita sær hjálp hjá Títt Rúm, ynskja tískil at fáa makan inn við til parsamrøður. Hetta kann hava jaliga ávirkan á parlagið, við m.a. at betra um samskiftið og økja um tilvitskuna um, hvussu uppvøksturin kann hava ávirkað á hesum økinum í lívinum.

[1] Kearns-Bodkin JN, Leonard KE. Relationship functioning among adult children of alcoholics. J Stud Alcohol Drugs. 2008 Nov;69(6):941-50. doi: 10.15288/jsad.2008.69.941. PMID: 18925353; PMCID: PMC2583382.

FORELDRASAMRØÐUR

Títt Rúm bjóðar barnafokuseraðar samrøður til foreldur/umsorganarpersónar, sum eiga børn undir 18 ár. Foreldrasamrøður eru eisini ein týðandi av bólkatilboðnum hjá børnum og tannáringum. Foreldrini verða í øllum førum boðin til samrøðu áðrenn bólkarnir byrja, tá bólkaárið er komið í helvt og tá bólkaárið endar. Afturat hesum eru tey til samrøðu eftir tørvi. Hetta er týdningarmikið, soleiðis at foreldrini gerast ein partur av viðgerðini. Dentur verður lagdur á, hvussu tey vaksnu rundan um barnið best fáa hjálpt og stuðla barninum ella tí unga í at handfara støðuna við einum rúsbundnum foreldri. Sostatt er endamálið at styrkja um gerandisumhvørvið í familjuni.

Foreldrasamrøður verða eisini hildnar, um foreldur ynskja ráðgeving í mun til rústrupulleikan í familjuni, hvussu tey handfara ymiskar støður ella hvussu tey kunnu tosa við børnini um, hvønn leiklut rúsur spælir í teirra familju.

Foreldrasamrøður eru til øll foreldur, sum uppliva, at rúsur ávirkar sambondini í familjuni. Tað er onki krav um, at tann, sum er ella hevur verið rúsbundin, hevur verið í viðgerð ella hvar viðgerðin í so fall hevur verið.

FAMILJUSAMRØÐUR

Títt Rúm bjóðar eisini familjusamrøður eftir tørvi. Familjusamrøður eru samrøður, har øll familjan saman 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 týdningarmikið, soleiðis at allir partar vita, hvat skal tosast um, og eisini hvat ikki skal tosast um júst tá. Tað er barnið, sum er í miðdeplinum og tekur samrøðan tískil støðið í, hvussu barnið hevur upplivað ella enn upplivir rústrupulleikan.

STARVSFÓLK

Hjá Títt Rúm starvast í løtuni 8 starvsfólk, tilsamans 5,5 ársverk. Hesi eru leiðari, seks sálarfrøðingar og ein familjuterapeutur.

Málið hjá Títt Rúm er framhaldandi at varðveita og menna tilboðini, har fakliga støðið er høgt og byggir á dagførda vitan á økinum. Starvsfólkini hava ymiskar viðkomandi eftirútbúgvingar og skeið afturat grundútbúgvingum. Tað sum eyðkennir felagsarbeiðið hjá Títt Rúm er, at útgangsstøði fyrst og fremst verður tikið í støðuni og tørvinum hjá teimum, sum koma til viðgerðina.

SAMSTARV

Títt Rúm samstarvar breitt við fleiri stovnar, ið á ymiskan hátt hava við tey, ið koma í Títt Rúm, at gera, og arbeiðir leypandi við at menna og styrkja samstarvið við viðkomandi stovnar. Í 2025 hevur Títt Rúm m.a. verið ein virkin samstarvspartur í Barnaverkætlanini.

Samstarv við norðurlendsk fakfólk, ið granska ella arbeiða við sama málbólki sum Títt Rúm, hevur stóran týdning. Starvsfólk hjá Títt Rúm fáa supervisión, undirvísing og fakliga sparring frá m.a. sálarfrøðingi og granskara, Helle Lindgaard (DK), umframt sálarfrøðingunum Frid A. Hansen (NO) og Marie Brixtofte (DK), sum hava drúgvar royndir innan økið.

Títt Rúm samstarvar eisini við Katrine Quorning (DK), sum hevur framløgur og framleiðir visuelt tilfar um, hvussu tað er at vera barn hjá einum rúsbundnum foreldri. Tilfarið hjá Katrine verður m.a. brúkt í bólkunum og á sosialu miðlunum hjá Títt Rúm.

TILTØK OG HENDINGAR Í 2025

Fleiri spennandi tiltøk, hendingar og broytingar hava verið hjá Títt Rúm í 2025. Nýggj deild er sett á stovn í Suðuroy og hevur latið upp fyri nýggjum møguleikum, sí s. 15. Á næstu síðu eru nøkur av tiltøkunum og hendingum hjá Títt Rúm í 2025. Umframt hesi og dagliga arbeiði við fyribyrging og viðgerð, hava starvsfólk verið virkin á sosialum miðlum, luttikið í ymiskum sendingum hjá Kringvarpinum og øðrum útvarpsrásum, og verið sjónlig á ymisku portalunum við tíðindaskrivum.

Eitt afturvendandi samstarv hetta árið hevur verið í mun til barnaverkætlanina. Starvsfólk hava luttikið í ymiskum arbeiðsbólkum í sambandi við Barnaverkætlanina, sum hevur verið eitt týdningarmikið og til tíðir arbeiðs- og tíðarkrevjandi arbeiði.

VETUR

Starvsfólk fingu eina framløgu um, hvussu vit kunnu **brúka vitlíki á ein skynsaman hátt** í okkara arbeiði og umrøtt var, hvussu hetta kann nýtast sum eitt arbeiðsamboð.

Starvsfólk høvdu **framløgur fyri sjálvbodnum** hjá Bláa Krossi Føroya. Framløgurnar vóru bæði í Tórshavn og í Suðuroy.

VÁR

Fleiri starvsfólk **luttóku á Circle of Security Parenting skeiði**. Endamálið er, at øll starvsfólk kunnu luttaka í at stuðla foreldrum og umsorganarpersónum í at hugleiða um teirra leiklut sum foreldur.

Evnisdagur við Helle Lindgaard. Starvsfólk hjá Títt Rúm vóru undirvíst í, hvørja ávirkan rúsur hevur á heilan og á kroppin, og harumframt hvussu rúsur ávirkar alla familjuna.

Starvsfólk **luttóku á SSP** kveikingardegnum.

Starvsfólk vóru **á skeiði um autismu**.

Starvsfólk **undirvísti næmingum í 7. flokk**i í sambandi við SSP átakið Ung og lívið. Undirvíst varð í Tórshavnar kommunu, Fuglafirði, Klaksvík og á Strondum fyri næmingum við Skálafjørðin.

Starvsfólk **undirvístu á foreldrafundum** í Tórshavnar Kommunu um evni „hví broytist mín tannáringur?“.

SUMMAR

Starvsfólk **undirvístu á serbreytini á miðnám** á Kambsdali um lívsmeistran og virksemi hjá Títt Rúm.

Starvsfólk hjá Blákrossheiminum hevði upplegg fyri starsvfólkunum um virksemi hjá teimum.

Starvsfólk hava havt **framløgur í Suðuroynni fyri dagstovnaleiðarum**, Gigni, samskipara í barnaverkætlanini í Vágs Kommunu, Suðuroyar Barnaverndartænastu og Almannaverkinum. Eisini hevur Javni verið á vitjan og hoyrt um tilboðið. Harumframt er undirvíst í Vágs skúla og Hvalbiar skúla fyri næmingum í 8. og 9. flokki.

B36 hevði eitt **stuðulstiltak „Súkkla fyri B36 og Títt Rúm“**, har ein partur innkomna peninginum varð latin til Títt Rúm, samstundis sum upplýsing um tilboðið var ein partur av tiltakinum. Títt Rúm takkar hjartaliga fyri stuðulin!

HEYST

Títt Rúm í Suðuroy lat upp. Móttøka var í nýggju hugnaligu hølunum á Tvøroyri.

Framløga um Dátuvernd, Dátuverndarlógina og KT-trygd í mun til arbeiði hjá Títt Rúm.

INTERNATIONAL BLUE CROSS Í TOGO

Í oktober 2025 luttók umboð hjá Títt Rúm á International Blue Cross General Assembly Week í Lomé í Togo. Aðalfundurin savnaði umboð hjá Bláa Krossi úr 31 londum og legði dent á felagsskap, vitanardeiling, fakliga menning og framtíðar kósina hjá Altjóða Bláa Krossi.

Vikan fevndi bæði um formligar aðalfundar-viðgerðir, verkstovur, framløgur og netverk tvørtur um lond og mentanir. Millum høvuðsevnini vóru rúsevnapolitikkur, fyribyrging, organisatións-menning, kristin virði í verki og arbeiðið við at røkka teimum mest viðbreknu málbólkunum undir yvirskriftini „Leave No One Behind".

Sum partur av vitjanini varð eisini høvi at síggja, hvussu Blái Krossur í Togo arbeiðir við lívs-førleikum (lifeskills) millum børn og ung, millum annað á skúlum og í sambandi við ítrótt. Hetta gav íblástur til, hvussu fyribyrgjandi arbeiði kann leggjast til rættis í ymiskum mentanarligum samanhangum, eisini í Føroyum.

Títt Rúm hevði eina verkstovu undir heitinum „Supporting the Transition to Parenthood after a Childhood with Parental Substance Use – Implementing COSP at Títt Rúm, Blue Cross Faroe Islands". Á verkstovuni varð lagt fram um royndir við at stuðla familjum sum eru ávirkaðar av rústrupulleikum, samstundis sum nógv kjak var um, hvussu hetta í praksis kundi síggja út. Verkstovan setti sjóneykuna á, hvussu Títt Rúm arbeiðir fyribyrgjandi við at bróta gomul mynstur, soleiðis at hesi ikki flyta við til komandi ættarlið. Serligur dentur varð lagdur á, hvussu komandi og nýggj foreldur kunnu fáa stuðul til at hugleiða um egin mynstur, styrkja foreldraleiklutin og skapa tryggari sambond fyri framtíðar ættarlið.

Luttøkan styrkti altjóða sjónarhornið hjá Títt Rúm og legði dent á týdningin av at vera partur av einum størri felagsskapi, har felagsskapir tvørtur um lond standa saman við einum felags endamáli: at skapa vón, stuðul og betri lívsmøguleikar fyri menniskju, sum eru ávirkað av rústrupulleikum.

TÍTT RÚM LUTTÓK Á ALTJÓÐA AÐALFUNDI OG RÁÐSTEVNU HJÁ INTERNATIONAL BLUE CROSS Í TOGO

Í 2025 VARÐ EITT TÝDNINGARMIKIÐ STIG Í MENNINGINI AV TÍTT RÚM ROKKIÐ, TÁ NÝGGJ DEILD LAT UPP Á TVØROYRI

TÍTT RÚM Í SUÐUROYNNI

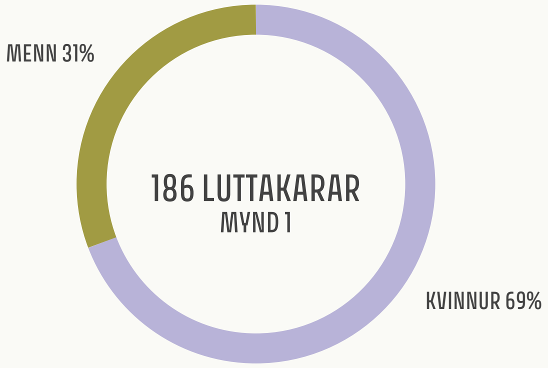
Títt Rúm hevur í fleiri ár havt eitt ynski um, at børn, ung og familjur, uttan mun til, hvar í landinum tey búgva, skulu hava somu møguleikar fyri hjálp og stuðli. Afturat dagliga arbeiðnum, sum er staðsett í Tórshavn, er ein liður í hesum, at Títt Rúm bjóðar videosamrøður umvegis netið, m.a. tá luttakarar hava langa farleið ella trupult við at møta í Tórshavn. Royndir vísa, at tað serliga er í Suðuroynni, at fleiri luttakarar, vegna langa sjóvegis farleið, ikki hava nóg góða atgongd til viðgerðina og fyribyrgingartilboðini annars. Tískil hevur Títt Rúm í fleiri ár havt virksemi staðsett í Suðuroynni, men í 2025 varð enn eitt týdningarmikið stig í menningini av Títt Rúm rokkið, tá nýggj deild lat upp, staðsett á Tvøroyri.

Ein partur av orsøkini til, at arbeiðið við at lata upp nýggju deildina og seta eitt starvsfólk burturav til at virka í suðuroynni, bar á mál, var, at Títt Rúm seinastu árini hevur fingið hægri játtan á fíggjarlógini oyramerkt til endamálið. Fyrsta tíðin varð nýtt til fyrireiking, m.a. samstarv við viðkomandi fakfólk og stovnar og umvæling av hølunum.

Mánadagin 20. oktobur 2025 varð skipað fyri almennari móttøku í hugnaligu hølunum hjá Títt Rúm í Suðuroynni. Tað var ein hátíðarligur dagur, huglagið var gott og fleiri nýttu høvið at støkka inn á gólvið og síggja nýggju hølini og heilsa uppá. Landsstýriskvinnan í heilsumálum, Súsanna Bertholdsen, og borgarstjórin í Tvøroyrar kommunu, Kristin Michelsen, umframt umboð frá Bláa Krossi Føroya hildu røður. Tónleikur var eisini á skránni og vitjandi gleddust um hendan nýggja møguleikan.

ÁRIÐ Í TØLUM

Eins og undanfarin ár eru tað bæði einstaklingar og familjur, ið venda sær til ella verða ávíst til Títt Rúm. Hetta seinasta árið hava tilsamans 186 fólk fingið ágóðan av teimum ymsu tilboðunum, ið Títt Rúm bjóðar. Tilboðini eru einstaklinga-samrøður, familjusamrøður og bólkarviðgerð. Tað er vanligt, at luttakarar eru partur av meira enn einum tilboði. Til dømis hava summi ung tørv á einstaklingasamrøðum afturat bólkaviðgerðini. Eisini eru nógv, sum hava verið í einstaklinga-viðgerð, men sum av og á ynskja at taka ein avvarðandi við til eina familjusamrøðu. Niðanfyri verður lýst, hvussu býtið av luttakarum í ymisku viðgerðartilboðunum hevur verið í 2025.

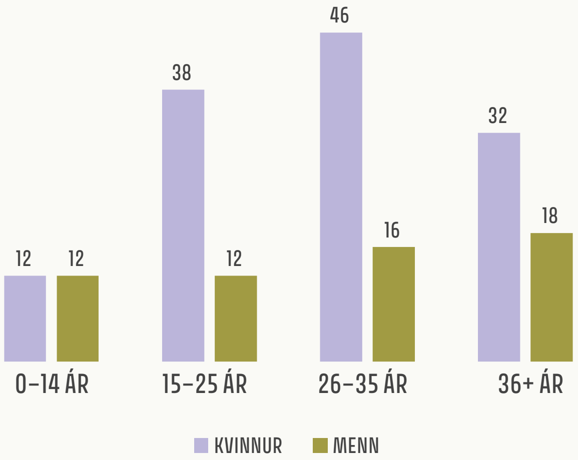


KYNS- OG ALDURSBÝTIÐ

Í 2025 vóru 186 luttakarar í alt, 128 kvinnur (69%) og 58 menn (31%). Eins og áður eru fleiri kvinnur enn menn, sum leita sær hjálp, hóast munurin ikki er eins stórur, sum hann hevur verið áður.

Í ár vísa hagtølini í tí yngsta aldursbólkinum at kynsbýti er javnt, har hinir aldursbólkarnir hava ein greiðan meiriluta av kvinnum.

Mynd 2 vísur kynsbýtið í ymsum aldursbólkum.



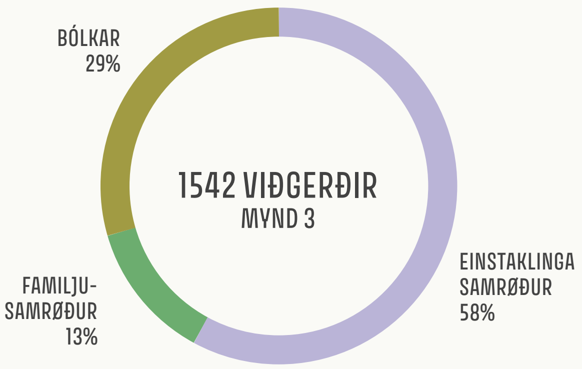
MYND 2

Aldursbýtið er breitt, men flestu luttakararnir eru í aldursbólkinum 0–35 ár, sum eisini er okkara málbólkur. Vit síggja tó, at tað eru 51 luttakarar, sum eru 36 ár ella eldri. Hetta er orsakað av, at Títt Rúm miðvíst arbeiðir við m.a. umsorganar-persónunum hjá teimum, sum eru undir 18 ár.

VIÐGERÐIR

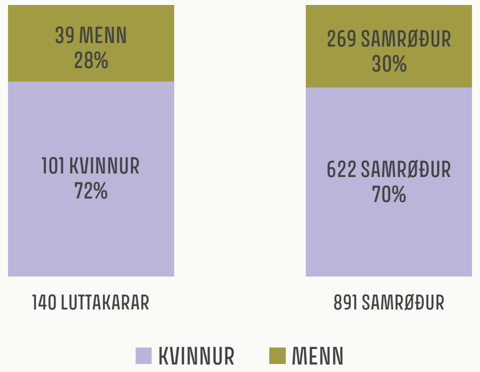
Í 2025 eru tilsamans 1542 viðgerðir veittar. Helmingurin av viðgerðunum eru einstaklinga-samrøður, hin helmingurin er bólkasamrøður og familjusamrøður.

Mynd 3 vísir býtið av viðgerðum í teimum ymsu tilboðunum.



EINSTAKLINGASAMRØÐUR

140 luttakarar hava fingið einstaklingasamrøður hjá Títt Rúm í 2025, 101 kvinnur og 39 menn. Tað eru veittar tilsamans 891 einstaklingasamrøður, harav 622 til kvinnur og 269 til menn. Hetta gevur 6,2 samrøður í miðal pr. kvinnu og 6,9 samrøður í miðal pr. mann. Summi hava verið til fleiri samrøður yvir eitt longri tíðarskeið, meðan onnur bert hava verið til eina einstaklingasamrøðu í samband við bólkabyrjan. Mynd 4 vísir kynsbýtið hjá luttakarunum og talið av einstaklingasamrøðum.

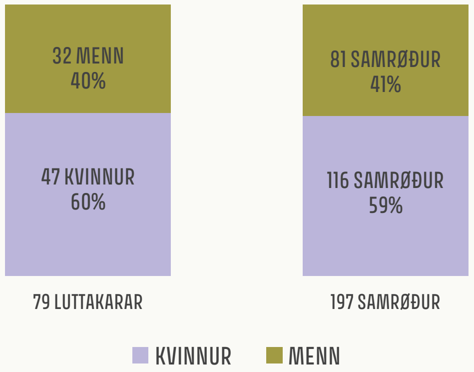


KYNSBÝTIÐ HJÁ LUTTAKARUM Í EINSTAKLINGASAMRØÐUM
MYND 4

ÁRIÐ Í TØLUM

FAMILJUSAMRØÐUR

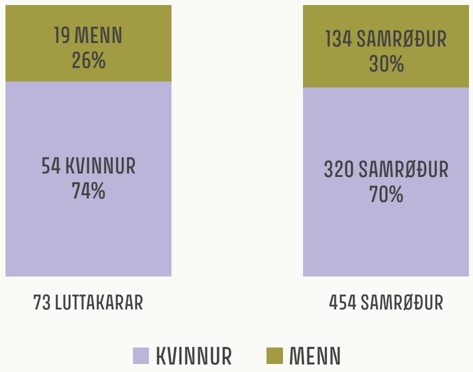
79 luttakarir hava verið við til familjusamrøður í 2025, 47 kvinnur og 32 menn. Tað hava verið 197 familjusamrøður harav 116 til kvinnur og 81 til menn. Hetta er umleið 2,5 samrøður í miðal pr. kvinnu og mann. Í hesum føri er kynsbýtið meira javnt, hetta kemst m.a. av, at tað ofta eru pør sum luttaka í familjusamrøðum. Summi koma bert til familjusamrøður, har onnur nýta tað afturat einstaklingasamrøðum. Mynd 5 vísir kynsbýtið hjá luttakarunum og mongdina av familjusamrøðum.



KYNSBÝTIÐ HJÁ LUTTAKARUM Í FAMILJUSAMRØÐUM
MYND 5

BÓLKAR

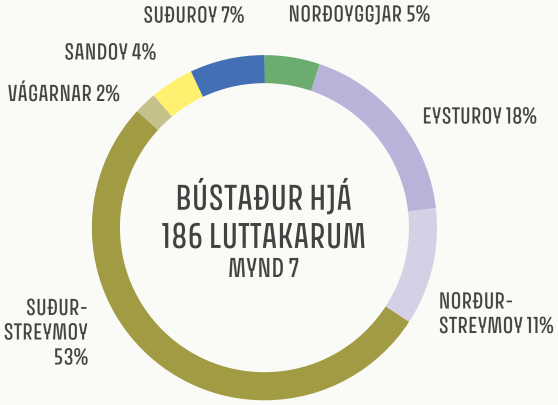
Bólkatilboðini hjá Títt Rúm eru ymisk, bæði í mun til aldur og innihald. Í 2025 hava vit haft COSP bólkar og barsilsbólkar til foreldur, umframt teir aldursbýttu bólkarnir til tey, sum eru uppvaksin við rúsbundnum foreldrum. Í bólkatilboðnum hetta árið vóru 73 luttakarar, 54 kvinnur og 19 menn. Telur man bólkasamrøðurnar hjá hvørjum ein- støkum luttakara, so vóru tilsamans 454 bólka- samrøður, 320 til kvinnur og 134 til menn. Hetta gevur 5,9 bólkasamrøður í miðal pr. kvinnu og 7 í miðal pr. mann. Mynd 6 vísir kynsbýtið hjá luttak- arunum og talið av bólkasamrøðum.



KYNSBÝTIÐ HJÁ LUTTAKARUM Í BÓLKASAMRØÐUM
MYND 6

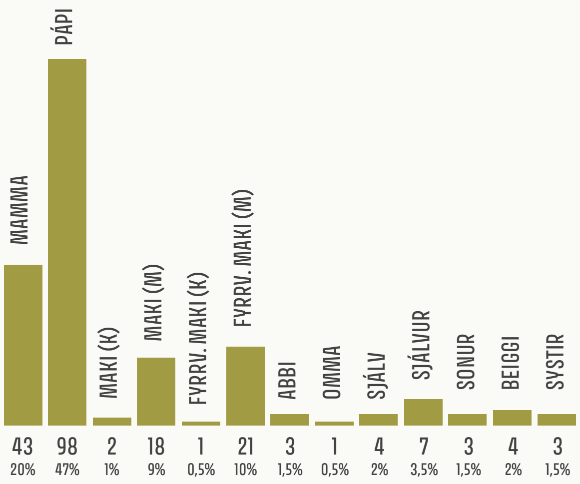
LANDAFRØÐILIG UPPDEILING

Teir 186 luttakararnir, sum hava fingið hjálp hjá Títt Rúm hetta seinasta árið, koma frá øllum økjum í Føroyum. Landafrøðiliga býtið sæst á mynd 7.



HVØR ER RÚSBUNDIN

Tað er ymiskt, hvør tað er, sum hevur rústrupulleikar, tá fólk venda sær til Títt Rúm. Summi venda sær til Títt Rúm, tí tey hava ein maka, sum rúsar seg ella tí tey sjálvi rúsa seg og eru foreldur. Onnur hava systkin ella børn sum rúsa seg, men fyri tey flestu er tað annað ella bæði foreldur, sum hava ella hava havt rústrupulleikar. Hagtølini vísa 207 rúsbundin avvarðandi. Hetta merkir ikki, at tað eru 207 persónar, tí í skrásetingini, telur t.d. ein rúsbundin mamma, sum hevur 5 børn í tilboðnum, sum 5 mammur, tí skrásetingin verður gjørd pr. luttakara. Summir luttakarar hava eisini meira enn ein avvarðandi, sum er rúsbundin, t.d. bæði foreldur. Á mynd 8 sæst býti av, hvør er rúsbundin.



AVVARÐANDI VIÐ RÚSTRUPULLEIKUM
MYND 8

Her sæst eisini ein munur á kynsbýtinum í skrásetingini. 47 % av teimum avvarðandi eru pápar, meðan 20 % eru mammur. Harumframt sæst, at 75 % av teimum avvarðandi við einum rústrupulleika eru menn, meðan 25 % eru kvinnur.

FRAMEFTIR

Seinastu árini hava gjørt tað enn greiðari, hvussu stórur tørvurin er á tryggum og fakliga sterkum tilboðum til børn, ung og familjur, sum liva við avleiðingunum av rústrupulleikum. Aftanfyri hvørja ávísing, samrøðu og familju er ein søga um børn og ung, sum ofta hava borið ov nógva ábyrgd einsamøll, og vaksin, sum framvegis merkja árinini av einum truplum uppvøkstri langt inn í vaksnamannalívið.

Tá rústrupulleikar eru í eini familju, raka teir sjáldan bara eitt menniskja: teir seta sítt merki í gerandisdegnum, í tilknýtið, í sjálvsvirðið og í mátanum, fólk síggja seg sjálvi og onnur. Samstundis síggja vit, hvussu stóran mun tað kann gera, tá børn, ung og foreldur fáa eitt stað, har tey verða hoyrd, tikin í álvara og møtt við umsorgan og fakligum førleikum.

Frameftir verður arbeitt víðari við at menna og laga tilboðini til tørvin hjá teimum, sum seta seg í samband við Títt Rúm, og at styrkja fakliga grundarlagið undir arbeiðinum. Samstundis verður hildið fast í teimum vælkendu bólkatilboðunum, sum gjøgnum nógv ár hava givið børnum, ungum og vaksnum eitt trygt stað at spegla sær í øðrum og merkja, at tey ikki eru einsamøll. Tær royndir, sum eru gjørdar seinastu árini, verða saman við nýggjastu gransking innan økið, tiknar við í víðari menningini, soleiðis at tilboðini framhaldandi kunnu vera viðkomandi, trygg og stuðlandi fyri tey, sum hava tørv á teimum.

Endamálið er framvegis at fyribyrgja, at avbjóðingar knýttar at rústrupulleikum verða førdar víðari millum ættarlið, og at stuðla børnum, ungum og familjum í at skapa tryggari karmar og stuðla undir trivnaði og menning. Hetta er eitt arbeiði, sum áhaldandi krevur tíð, dirvi og stuðul, men eisini eitt arbeiði, har vit aftur og aftur síggja, at vón, opinleiki og góðar relatiónir kunnu skapa nýggjar møguleikar fyri framtíðina hjá tí einstaka og familjuni sum heild.

Við einum fakliga sterkum og eldhugaðum toymi, síggja vit fram til teir møguleikar, sum nýggja árið fer at bjóða. Vit bera við okkum eina vón um framhaldandi at bjóða eitt trygt rúm fyri tey, sum ofta hava staðið einsamøll ov leingi, og at vera við til at betra um sálarheilsuna hjá børnum, ungum og familjum kring alt landið.

TÍTT RÚM

Blái Krossur