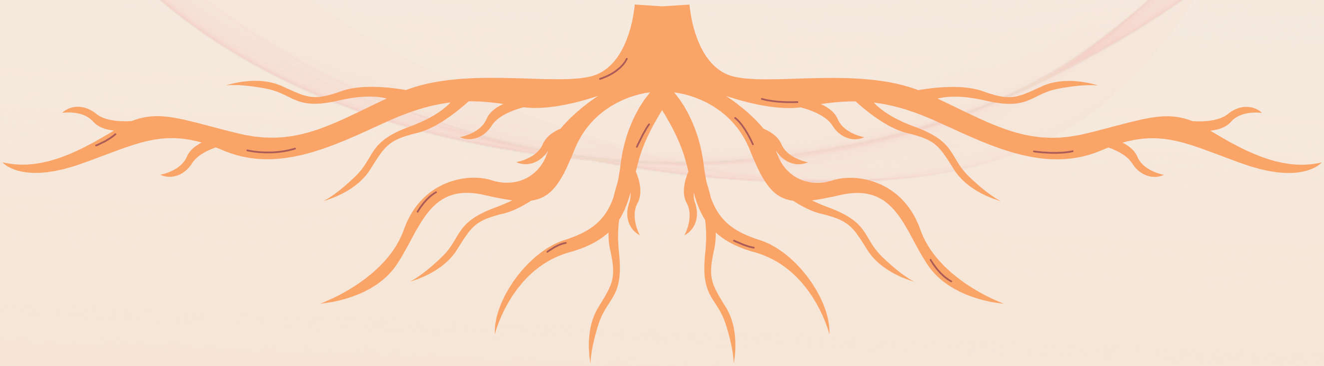
FØROYSKIR SÁLARFRØÐINGAR
FAROESE PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

Oktober 03, 2025
Hotel Føroyar
psykolog.fo

SÁLARFRØÐILIGUR FAKFESTIVALUR

Sálarliga vælveran í broytiligum tíðum



Vælkomin

Vælkomin til Sálarfrøðiliga Fakfestivalin 2025

Góðu tit øll – sálarfrøðingar, námsfrøðingar, hjálparfólk, lærarar, sosialráðgevar, heilsufrøðingar, sjúkrarøktarfrøðingar, fysioterapeutar, ergoterapeutar, leiðarar, foreldur og onnur áhugaði.

Tað er við stórari gleði og væntan, at vit bjóða tykkum vælkomnan til endurreisingina av Sálarfrøðiliga fakfestivalinum – ein festivalur, sum mong hava saknað og ofta heitt á okkum um at taka uppaftur.
Nú er hann aftur – og vit eru spent!

Fríggjadagin 3. oktober savnast vit á Hotel Føroyum til ein dag, har vit seta fokus á fakligan vøkstur, íblástur og mennandi samrøður. Verkstovurnar eru lagaðar til tykkum, sum vilja menna tykkara fakligu førleikar og persónligu styrki – og evnini eru bæði viðkomandi og lærurík í dagsins samfelag.

Vit vóna, at dagurin verður ein kveikjandi uppliving – ein møguleiki at knýta sambond, deila vitan og fáa amboð, sum kunnu nýtast í arbeiðslívinum og í lívinum annars.

Vit gleða okkum at síggja tykkum og at skapa ein festival, sum vit øll kunnu vera errin av.

Vælkomin!

Tóra Lützen

Forkvinna Føroyskir Sálarfrøðingar

Høvuðstalari
Mikael Kamber

Mikael Kamber er journalistur, rithøvundur og fyrilestrahaldari, ið hevur fokus á at styrkja trivnað og arbeiðsnøgdsemi.

Við bakgrund sum tíðindavertur og leiðari í miðlavinnuni hevur hann í meira enn tvey áratíggju miðlað fløktar boðskapir livandi og sannførandi.

Í dag brúkar hann sínar royndir til at geva felagsskapum og einstaklingum íblástur til at skapa meira meining, motivatión og sálarliga heilsu í gerandisdegnum.

Hansara tilgongd byggir á gransking, ítøkilig amboð og persónligar søgur, sum gera boðskapirnar livandi og spennandi.

Mikael hevur skrivað fleiri bøkur um positiva sálarfrøði og heldur á hvørjum ári eitt breitt úrval av fyrilestrum og skeiðum fyri fyritøkum, kommunum og faknetverkum.

Hann er kendur fyri síni evni at fáa áhoyrararnar at luttaka, hugleiða, fáa orku og gera ítøkiligar broytingar. Um tað snýr seg um leiðslu, samstarv ella persónliga menning, so megnar hann at gera tað fløkta einfalt og tað teoretiska ítøkiligt.

Mikael fer at halda ein fyrilestur undir yvirskriftini:

Tempo og trivnaður:
Hvussu fáa vit meira ró á, so tað í stóran mun eru vit, ið stýra ferðini og ikki ferðin, sum stýrir okkum.

SÁLARFRØÐILIGUR FAKFESTIVALUR

Sálarliga vælveran í broytiligum tíðum

FØROYSKIR SÁLARFRØÐINGAR
FAROESE PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

Skrá

08:15	Skráseting
09:00	Vælkomin
09:10	**Høvuðstalari** - Mikael Kamber
10:40	Steðgur
11:00	**Fyrilestrar. Fyrri partur.**
12:30	Døgurði
13:30	**Fyrilestrar. Seinni partur**
15:00	Steðgur
15:20	**Sofaprát** við Mikael Kamber, Suna Poulsen og Bjørt Lind.
16:00	Endi

SÁLARFRØÐILIGUR FAKFESTIVALUR

Sálarliga vælveran í broytiligum tíðum

FØROYSKIR SÁLARFRØÐINGAR
FAROESE PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

Verksotvur fyrrapart

kl. 11.00 - 12.30

Marjun Nielsen - Tá barnið ikki vil

Kári Leivsson - Minnisnetverk, frystigoymsla og EMDR

Helgi Rasmussen - Hvør ansar eftir leiðaranum, tá harðast leikar á

Signhild Johannesen - Samlívsslit ein lívskollvelting?

Suni Poulsen - Hvat fyri rák fara at ávirka menningina av sálarheilsuøkinum næstu árini?

Verksotvur seinnapart

kl. 13.30 - 15.00

Gitte Klein - Ótti og metakognitiv viðgerð

Tóra Lützen - Tankar á flog ... men hvør stýrir

Pætur Zachariassen - Stuttar søgur um drúgva skúlafráveru

Bjørt Lind - Kynsligur ágangur og sálarheilsa

Leivur á Lakjuni - DAT

SÁLARFRØÐILIGUR FAKFESTIVALUR

Sálarliga vælveran í broytiligum tíðum

FØROYSKIR SÁLARFRØÐINGAR
FAROESE PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

Fyrilestrar og verkstovur

Marjun Nielsen

Tá barnið ikki vil

Er tað nakað, sum kann fáa fakfólk ella foreldur at ørkymlast og ivast í teirra fakliga førleika ella foreldraførleika, so er tað, tá ein afturvendandi ikki fær barnið til tað, sum ein heldur er gott fyri tað. Hvør er avbjóðingin handan atferðina, og hvussu kunnu vit sum vaksin stuðla og hjálpa hesum børnum.

Kári Leivsson

Minnisnetverk, frystigoymsla og EMDR

Hví virkar sálarviðgerð? Afturhvarv til fakfestivalin 2011.
Í framløguni verða hesir spurningar viðgjørdir:

- Hvat er sálarløstur (trauma)?
- Hvussu lekir heilin/sinnið sálarløstir uttan terapeutiska hjálp?
- Hvat er tað, sum hendir í eini psykoterapeutiskari tilgongd sum EMDR?
- Innara – dialektiska – sambandið millum ástøði og terapeutiskt virksemi

Helgi Rasmussen

Hvør ansar eftir leiðaranum, tá harðast leikar á

Vit eru okkara spenningsfelt og eingin er meira enn eitt menniskja óansæð leiklut í organisatiónini.
Hendan løtan er ætlað til tey, sum hava áhugað í leiðslu og vilja brúka eina løtu at hugleiða um viðurskifti í hesum sambandi.

Signhild Johannesen

Samlívsslit ein lívskollvelting?

Fyrilestur um sorg og lívsbroytingar, tá foreldur fara hvør til sítt, og um týdningin av foreldrasamstarvinum fyri trivnaðin hjá børnunum.

Gitte Klein

Ótti og metakognitiv viðgerð

Í verkstovuni fært tú innlit í slóðbrótandi metakognitiva viðgerðarháttin, sum er ein rættiliga nýggjur viðgerðarháttur, ið virkar sera væl, tá ið ræður um m.a. ótta, tunglyndi og PTSD. Vit koma eisini inn á ymsu sløgini av ótta m.a. sosialan ótta, generaliseraðan ótta, Obsessive Compulsive Disorder, (OCD) og sjúkuótta .

Tóra Lützen

Tankar á flog – Men hvør stýrir

Ein verkstova um yvirhugsan, tankameldur og tamarhald á huganum.

Í hesi verkstovu fara vit at kanna, hvat yvirhugsan og tankameldur eru – og hvussu tey ávirka okkara lív, trivnað og samband við onnur. Vit seta orð á, hvussu tankar kunnu gerast ov nógvir, ov tungir ella ov óskipaðir, og hvussu tað kann føra til strongd, ótta og óvissu.

Vit arbeiða við hesum evnum:

- Hvat er yvirhugsan og tankameldur? Hvussu ávirkar tankameldur okkara lív? Lær at eyðmerkja tínar tankagongdir, fá amboð og venjingar til at handfara tankameldur.
- Verkstovan er bæði fakliga og persónliga viðkomandi – og tú fært okkurt við tær heim, sum tú kanst brúka beinanvegin.

Suni Poulsen

Hvat fyri rák fara at ávirka menningina av sálarheilsuøkinum næstu árini?

Tað brýtur ofta í bæði borð í kjakinum um sálarheilsuøkið. Eru nýttu diagnosurnar validar? Hvat vita vit í veruleikanum um orsakirnar til sálarliga líðing? Gera vit ov nógv brúk av ávísum viðgerðum, meðan vit brúka aðrar ov lítið? Eru útlitini í dag betri ella verri enn tey vóru í gomlum døgum? Verkstovan er fyrst og fremst ein lýsing av eini røð av ósemjum, sum í alt størri mun tykjast eyðkenna sálarheilsuøkið. Harnæst felags kjak, arbeiði í minni bólkum og hugleiðing um, hvat vit kunna og eiga at gera í Føroyum.

Talan er ikki um ein upplestur, ið gevur nøkur endalig eintýdd svør. Endamálið er heldur at skapa eitt gott fakligt undirstøði, har tú kanst engasjera teg í eitt skipað og stýrt kjak um evnið og vónandi gerast meira umhugsin í mun til, hvørjir møguleikarnir eru í sálarheilsuavbjóðingini, ið vit standa frammanfyri.

Pætur Zachariassen

Stuttar søgur um drúgva skúlafráveru

Í verkstovuni verður ljós varpað á upplivingar hjá næmingum, foreldrum og fakfólki, sum hava royndir við drúgvari fráveru. Nomið verður við, hvussu hesar ymisku søgurnar kunnu nýtast sum amboð í fakligum arbeiði og tvørfakligum samstarvi.

Bjørt Lind

Kynsligur ágangur og sálarheilsa

Fyrilesturin fer at snúgva seg um kynsligan ágang og sálarheilsu út frá føroyskum viðurskiftum og hagtølum. Hvussu sær út her hjá okkum, og hvat kunnu vit gera, bæði fyri at fyribyrgja kynsligan ágang og hjálpa teimum, sum hava verið útsett fyri kynsligum ágangi.

Leivur á Lakjuni

DAT

Greitt verður frá uppruna og grundleggjandi prinsippum í DAT-viðgerðini. Ein kvalitativ kanning verður løgd fram, sumfyrilestrarhaldarin gjørdi fyri nøkrum árum síðani, sum snýr seg um upplivingina hjá nøkrum brúkarumav DAT-viðgerðini á Blákrossheiminum.

Praktisk kunning

Verkstovur og fyrilestrar

Umframt fyrilestur við Mikael Kamber og sofaprát eru í ár 10 fyrilestrar at velja í.

Til ber at melda seg til eina verkstovu fyrrapart og eina seinnapart. Hvør verkstova varar í 90 minuttir og og er undir leiðsu av sálarfrøðingi, sum er limur í Føroyskir Sálarfrøðingar.

Tilmelding

Tilmelding til Sálarfrøðiliga Fakfestivalin fer fram á www.advent.fo (leinkja er her).

Hvør tilmelding er einstøk av tí, at hvør einstakur luttakari velur sína egnu verkstovu at luttaka í. Um ein gagnnýtir bólkaavsláttur, er neyðugt at upplýsa navnið á arbeiðsplássinum umframt deildina.

Kostnaður

Íroknað tilmeldingargjaldinum er morgunmatur, døgurðamáltíð og kaffimáltíðir.

Prísir áðrenn 20. september
Ein luttakari 2.600kr+mvg - Eru 2-4 starvsfólk frá sama arbeiðsplássi 2.400kr+mvg - Eru fleiri enn 5 frá sama arbeiðsplássi 2.200kr+mvg

Prísir eftir 20. september
Ein luttakari 3.000kr+mvg - Eru 2-4 starvsfólk frá sama arbeiðsplássi 2.800kr+mvg - Eru fleiri enn 5 frá sama arbeiðsplássi 2.600kr+mvg

Oktober 03, 2025
Hotel Føroyar
psykolog.fo

FØROYSKIR SÁLARFRØÐINGAR
FAROESE PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

SÁLARFRØÐILIGUR FAKFESTIVALUR