# ABC átakið "Kveik Ung"

**Átakið "Kveik Ung", ið er partur av verkætlanini ABC fyri sálarliga heilsu, er fyri ung millum 16-25 ár og bjóðar ungum møguleika fyri at hugbinda seg í ABC boðskapunum um góða sálarliga heilsu, og førleikamenna seg til at stuðla og eggja javnaldrum til at hugbinda seg í sálarliga góðum virksemi.**

Ung, ið eru áhugaði í at gerast Ungdóms Kveikjari eru vælkomin at luttaka á eini stuttligari verkstovu, ið varðar tveir tímar. Á verkstovuni kunnu tey ungu møta øðrum javnlíkum og luttaka í lærandi virksemi.

Endamálið við verkstovuni er at økja um vitanina um, hvussu ein kann ansa eftir og varðveita góða sálarliga heilsu, eins og styrkja trúnna hjá luttakarunum, í mun til hvussu tað ber til at eggja til og stuðla sínum vinum og nærumhvørvi.

Eins og tað gagnar sálarligu heilsuni hjá Ungdóms Kveikjarum, so gerast Ungdóms Kveikjarar eisini ein kelda við vitan og kunning um ymiskt virksemi í nærumhvørvinum. Ein Kveikjari kann eggja øðrum til at hugbinda seg í virksemi, ið uppbyggir mótstøðuføri og fremur sálarligu heilsuna.

## Verkstovan í pørtum

- Samvirkin "ís-brótari"
- Vitan um sálarliga heilsu millum ung og hví tað hevur týdning at ansa eftir sálarligu heilsuni
- Hvat merkir tað at vera virkin, saman og hugbundin, ið ABC fyri sálarliga heilsu stendur fyri
- Leikluturin sum Ungdóms Kveikjari
- Ymisk rolluspæl fyri at venja seg við at vera Ungdóms Kveikjari og tær ymisku støðurnar, ið ein kann koma fyri saman við sínum javnaldrum
- Greitt verður frá øðrum støðum og tænastum, ið ung kunnu venda sær til, um tey hava tørv á meiri stuðli í mun til sálarligu heilsuna.

## Ávirkan

**Fyri stuttum varð ein eftirmeting gjørd av átakinum Kveik Ung í Avstralia, ið vísir at átakið hevur ávirkan í mun til hvussu ung hugsa og tosa um sálarliga heilsu.**

Síðani átakið byrjaði í 2017, hava tey tvørtur um Vestur Avstralia vant meira enn 517 eldhugað ung millum 16 og 25 ár at vera “Ungdóms Kveikjari” fyri sítt nærumhvørvi.

Úrslitini frá eftirmetingini vísa, at átakið økir álitið hjá ungum munandi í mun til:

- at tey kunnu brúka boðskapin ver virkin, ver saman, ver hugbundin, í mun til egna sálarligu heilsu
- at greiða frá virðinum við at vera virkin, saman og hugbundin við øðrum
- at tosa við onnur um at halda seg sálarliga væl fyri, sálarliga heilsu og sálarliga sjúku
- at hjálpa øðrum í størri mun at gerast partur av og vera uppi í virksemi, ið er gott fyri sálarligu heilsuna

## Dømi úr Avstralia

**Julian – 18 ár**

Julian gongur høgt uppí at liva eitt gott og sunt lív og eggjar øðrum at gera tað sama. Hann heldur seg sálarliga væl fyri við at vera sjálvboðin í einum surfingfelagi í nærumhvørvinum, har hann venur bæði nýggjar og gamlar limir. Hann elskar havið og heldur at hetta er ein góður máti at geva nakað aftur til nærumhvørvið ímeðan hann ger okkurt sum hann elskar – og alt hetta er við til at varðveita hansara góðu sálarliga heilsu. Julian hevur verið á verkstovu, har hann hevur lært at vera Ungdóms Kveikjari, og hann hevur brúkt sínar nýggju førleikar til at hjálpa sínum vinum í mun til at handfara strongd í samband við fyrireiking til próvtøku, við at eggja til steðg frá próvtøkulesnaðinum, fara út og njóta veðrið og at halda á fram at gera ymiskt, ið heldur ein sálarliga væl fyri.

*“Eg havi verið á øðrum verkstovum fyrr, har dentur hevur verið á sálarligar trupulleikar. Verkstovan Kveik Ung er harafturímóti ein jalig, stuttlig og samvirkin uppliving, ið gevur tær førleikar til at fáast við tað, ið skapar góða sálarliga heilsu og stuðla tínum vinum at gera tað sama.”*