

# ATAATSIMOORNERIT NUANNERLUINNARTUT

## FANTASTISKE FÆLLESSKABER



PAARISA



NAALAKKERSUISUT  
GOVERNMENT OF GREENLAND







LEIFF JOSEFSEN

# Allat peqatigalugit inuunerinneq

Ajunngitsumik inuunissatsinnut qanittumik attaveqarneq ataatsimoornerlu aalajangiisuussarput. Annerusumut peqataasutut misiginissaq pisariaqartipparput. Inuunitsinni ilaqtariit ataatsimoorfiit siullersaattut naapittarparput. Kingusinnerusukkut atuarfinni, suliffimmi peqatigiiffilerinermilu ataatsimoornerit allat akuuffigilersarpavut. Ataatsimoornermik porsaanerup tapersornissaa inuiaqatigiittut pingaartuuvoq, taamaalliluni inuiaqatigiinni ataqatigiissinnaaneq qulakkeerneqartarmat, inuillu tamarmik pitsaanerumik inuuneqarlutik.

Inuuneritta III saqqummertussanngorpoq. Innuttaasut peqqinnissaannut Naalakkersuisut suliniutaasa pingajuanni meeqqat ilaqtariillu inuunerat qitiutinneqarpoq. Meeqqatsinnut avatangiisinik peq-

qissunik, toqqissisimanartunik pilersitsinissaq pineqarpoq. Soorlu Peqqissutsimut Isumaginninnermullu Naalakkersuisup Martha Abelsenip oqarneratuut, pitsaasumik meeraanissamat aallaavik toqqissisimanartoq pineqarpoq – angerlarsimaffik. Anaana ataatalu suliffeqartut, meeqqallu aallutaqarlutik, sunngiffimmilu sammisassaqlutik. Inuiaqatigiittut meeqqat amerlanerit toqqissisimanartumik meeraanissaat tunngavissaqartittariaqarparput. Taamaalorsinnaavugut MANU aqutugalugu, tassani angajoqqaanngorlaat meeqqaminut inoorlaamut siunnersorneqarlutik, imaluunniit Killiliisa aqutugalugu, kinguaassiutitigut innarligaanerup paqumigineqarunnaarnissaa sammineqarluni.

Namineq iliuserisinnaasat ilagaat

inuiaqatigiinnut ingerlanissaq, illoqarfigisami nunaqarfigisamiluunniit ataatsimoornerpassuit ilaanni peqataalluni. Ataatsimoorluta susoqarsinnaaneranut takussutissat ilagaat aalanissamat pikialaartitsineq »Qilusa«, kalattoorneq, isumalioq-qissaarneq, haka, imermi eqaarsaaneq, erinarsorneq allarpasuillu peqataaffigineqarsinnaallutik.

Peqatigiinnissamat inissaqartariaqarnera suliffigisami sammeneqarnerujartorpoq. Suliffeqarfinnit 26-nit peqqissutsimut aallartitat 34-t maannamut ulluinnarni suliffimmi aalanerunissamat siunnersuinissamut ilinniartinneqarsimapput, tamannalu nunatsinni tuniluuppoq, sulinerinnarmi pinnagu ataatsimoorneq naammassisaqarnerunermik kinguneqartarpoq, sulisut nuannaarnerulerlutillu peqqinnerulerlutik.

*Ataatsimoornermut peqataannissannut isumassarsiorit.*

*Atuarluarina.*

## PEQISSUUNEQ PILLUGU SAMMISAQ / SUNDHEDSTEMA

**Aviisi paasisutissiisut PAARISA  
saqqummersinneqartoq  
Informationsavis udgivet af PAARISA**

Immikkut naqitaq  
– Ataatsimoornerit nuannerluinnartut  
Informationsavis  
– Fantastiske fællesskaber

**Pisortaq | Direktør:**  
Direktør Chr. Schultz-Lorentzen  
Mediehuset Sermitsiaq.AG

**Aqqissuisoqarfik | Redaktion:**  
Trine Juncher Jørgensen  
Ea Cecilie Aidt

**Tuniniaanermi  
immikkoortortaarfik | Annoncer:**  
annoncer@sermitsiaq.AG  
Trine Birch Larsen, salgskonsulent  
tlf. 38 39 86, trinebl@sermitsiaq.AG

**Nutserisoq | Oversætter**  
Benedikte Thorsteinsson

**Suliarinnittoq | Produktion**  
Linda L. Rachlitz,  
tlf.: 38 39 75, linda@sermitsiaq.AG

**Naqiterneqarfia | Tryk**  
Trykkeriet – Nordvestsjælland  
Microvej 4  
4300 Holbæk

## Et godt liv sammen med andre

Tætte relationer og fællesskaber er afgørende for, om vi har det godt. Vi har brug for at opleve, at vi er en del af noget større. Familien er det første fællesskab, vi møder i livet. Senere indgår vi i andre fællesskaber i skolen, på jobbet og i foreningslivet. Som samfund er det vigtigt at støtte op om udvikling af fællesskabet, fordi det sikrer sammenhængskraft i samfundet, og bedre liv for alle.

Inuuneritta III er på trapperne. Naalakkersuisut tredje folkesundhedsprogram har netop børnene og familielivet i centrum. Det handler om at skabe sunde, trygge omgivelser for vores børn. Som Naalakkersuisoq for sundhed og sociale anliggender, Martha Abelsen, udtrykker det, så er en god barndom karakteriseret ved, at der

er en tryk base – et hjem. At mor og far har et arbejde, og at børnene har nogle interesser og fritidsaktiviteter. Som samfund skal vi understøtte, at flere børn oplever en tryk barndom. Det kan vi gøre gennem indsatser som MANU, hvor nybagte forældre får gode råd til livet med et lille barn, eller gennem Killiliisa, der har fokus på at få nedbrudt tabuerne omkring seksuelle overgreb.

Noget man selv kan gøre er at bevæge sig ud i samfundet og deltage i nogle af de mange fællesskaber, som vores byer og bygder byder på. Et indblik i, hvad man kan lave sammen, så vi under bevægelsesfestivalen »Qilusa«, hvor der var mulighed for at deltage i alt fra polka til meditation, haka, vandgymnastik, sang og meget andet.

På arbejdspladsen er der efterhånden også kommet fokus på, at der skal være plads til samvær. 34 sundhedsambassadører fra 26 arbejdspladser i den private og offentlige sektor er indtil videre uddannet til at inspirere vores arbejdspladser til mere fysisk aktivitet i hverdagen, og det spreder sig som ringe i vandet, for samvær om andet end arbejde, øger sjovt nok produktiviteten og giver glæde og sundere medarbejdere.

*Lad dig inspirere til at  
tage del i fællesskabet.*

*God læselyst.*





**PEQQINNARTUMIK INOORIAASEQARNISSAMUT  
ISUMASSARSIATSIALAAT FACEBOOKKITSINNI  
MALINNAAFFIGIKKIT**

*Følg os på Facebook og få gode  
råd til en sund livsstil*



**f /PAARISA.GL**



**Takanna:**

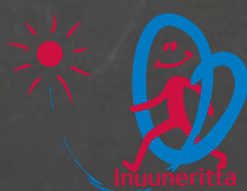
**Inuunermi naleqartitat  
pitsaanerulernissaannut  
isumassarsiorfik**

**Værsgo:**

**Inspiration til  
øget livskvalitet**

Paasisaqarnerorusukkuut una alakkaruk:  
[www.peqqik.gl/eqeersimaartoq](http://www.peqqik.gl/eqeersimaartoq)

Loes mere på: [www.peqqik.gl/aktiv](http://www.peqqik.gl/aktiv)







*Pitsaasumik meeraaneq tassaavoq toqqissimasumik aallaaveqarneq – tassalu angerlarsimaffimmik. Anaana ataatalu sulisartut, meeqqallu soqutigisallit sunngiffimmilu sammisaqartartut. Meeqqat ulluinnarni pitsaasumik pissanganartumillu inuuneqarnissaannik pilersitsisut suut tamaasa tapersersussavagut, Peqqissutsimut, Isumaginninnermut Inatsisinillu Atuutsitsinnermut Naalakkersuisoq Martha Abelsen oqarpoq.*

*En god barndom er karakteriseret ved, at der er en tryk base – et hjem. At mor og far har et arbejde, og at børnene har nogle interesser og fritidsaktiviteter. Vi skal understøtte alt det, der giver et godt og farverigt børneliv i hverdagen, siger Naalakkersuisoq for Sundhed, Sociale Anliggender og Justitsområdet, Martha Abelsen.*

# Det gode børneliv

Inuuneritta III lanceres først i det nye år. Folkesundhedsprogrammet har fokus på børnenes trivsel og sundhed fra den spæde begyndelse til godt på vej i uddannelse

**Trine Juncher Jørgensen**

Om kort tid lanceres det tredje folkesundhedsprogram - Inuuneritta III, der sætter kursen for det fremtidige arbejde med at fremme børns trivsel og sundhed i Grønland gennem en række pejlemærker. De to første år vil der især være fokus på dialog om lokale erfaringer og ønsker, samt eksisterende tiltag relateret til pejlemærkerne.

– Vi skal skabe de bedste rammer for det gode børneliv. Det kan vi kun, hvis vi forankrer arbejdet på tværs af sektorer. Vi er få mennesker i dette land, og vi har et tæt forhold til hinanden. Det skal vi udnytte og udvikle, så vi får skabt et helhedssyn på familierne. Det handler ikke kun om sociale forhold. Det handler om uddannelse, bolig, sundhed, skole og arbejdsmarked. Uden bolig, eller arbejde til mor og far, fungerer familien ikke. En god barndom er karakteriseret ved, at der er en tryk base – et hjem. At mor og far har et arbejde, og at børnene har nogle interesser og fritidsaktiviteter. Vi skal understøtte alt det, der giver et godt og farverigt børneliv i hverdagen, siger Naalakkersuisoq for Sundhed og Sociale Anliggender Martha Abelsen, og tilføjer, at der ikke er behov for at opfinde den dybe tallerken. Der er i højere grad brug for tættere samarbejde og en større bevidsthed i befolkningen om, hvad der er sundt og godt.

– At være mentalt sund betyder, at man for det meste har det godt med sig selv og

sit liv, og at man fungerer godt i sin hverdag i samspil med andre. Gennem aktivitet, fællesskab og meningsfuldhed kan vi forbedre og styrke vores mentale sundhed i samfundet. Men det kræver, at vi bliver mere bevidste om, hvad der er sundt og godt for os, og hvad vi bør stoppe med. Det er vigtigt, at vi fortæller vores børn, at rygning er farligt. At alkohol er vanedannende. At deres krop er deres egen. Og at de skal passe på sig selv. Vi skal have skabt en større bevidsthed om, at fysisk og psykisk vold og seksuelle overgreb er helt uacceptabelt. Vi skal have gjort op med de tabuer, der får børn og unge til at holde på hemmeligheder om overgreb, der ødelægger deres liv.

## Fem pejlemærker

Inuuneritta III kommer til at indeholde fem pejlemærker. For det første skal alle børn have en sund start på livet, der fremmer trivsel, udvikling, læring og mental sundhed. For det andet skal de have mulighed for at leve et liv med god sundhed og trivsel, og ingen børn skal udsættes for vold eller overgreb. For det tredje skal børn have plads i fællesskaber og komme godt på vej i uddannelse. For det fjerde skal ingen børn skades af rusmidler og ingen børn begynde at ryge. Endelig skal alle indsatserne være helhedsorienterede, tværsektorielle og inddrage familien og det nære netværk.

– Inuuneritta III vil fremme de positive fællesskaber, fysisk aktivitet og de gode

kostvaner. Det skal ske både i hjemmet, men også i skolerne og det offentlige rum. Vi ved fra den seneste befolkningsundersøgelse, at alt for mange både unge såvel som ældre oplever ensomhed. Det bør ikke forekomme. Vi må vække frivilligheden i vores samfund, så flere søger fællesskaberne og deltager i aktivt samvær med andre. Vi har brug for hinanden.

## Silotænkning begrænser

Martha Abelsen har siden hun sidste efterår satte sig i stolen som naalakkersuisoq for de to store områder sundhed og sociale forhold arbejdet for at nedbryde de sektorielle søjler og tænke områderne bedre sammen.

– Vi skal samarbejde bedre på tværs, hvis de forebyggende indsatser som Paarisa og andre aktører sætter i gang, skal lykkes. For at børn kan få et liv i farver, skal en række livsvilkår være på plads, og derfor er vi nødt til at se på de større sammenhænge og ikke kun fokusere på et enkelt område. Vi har også nødt til at se mere langsigtet på indsatserne. Derfor er den kommende strategi heller ikke 4-årig, men 10-årig. Det er det lange stræk og implementering af indsatser og aktiviteter, der forankres lokalt, regionalt og nationalt, der skal skabe forandringer i samfundet.

– For en af de vigtigste erfaringer fra de tidligere folkesundhedsprogrammer er, at de forebyggende indsatser fungerer bedst, når de implementeres i tæt samarbejde med lokale aktører. Dertil er en vigtig erfa-

ring, at indsatserne skal bygge på et solidt fundament af forskningsresultater og løbende evalueringer, så vi hele tiden sikrer, at vi er på rette vej.

## Inuuneritta III: Rammen om det gode børneliv

Inuuneritta III er Grønlands tredje folkesundhedsprogram. Programmet er under udvikling, og vil blive offentliggjort i begyndelsen af 2020.

Inuuneritta III indeholder oplæg til fem pejlemærker for en samlet tværsektoriel indsats for at fremme trivsel blandt børn i alderen 0-18 år i perioden 2020-2030. De første to år af programmet vil der være fokus på dialog om lokale erfaringer og ønsker, samt eksisterende tiltag relateret til pejlemærkerne.

Helt centralt for Inuuneritta III er en tæt dialog mellem alle aktører der har ansvar for børns trivsel og sundhed. Dialogen skal være centreret omkring prioritering af indsatser, konkretisering, implementering, lokale erfaringer og ressourcer med henblik på at øge trivsel og sundhed blandt børn.



# Meeqqat inuunerissut

Inuuneritta III ukiup nutaap aallartinnerani saqqummiunneqassaaq. Inuit peqqissuunissaannik pilersaarummi meeqqat inunngorneranniit ilinniagaqalernissaannut inuulluurtuunissaat peqqissuunissaallu sammineqarpoq

Trine Juncher Jørgensen

Qanittukut inuit peqqissuunissaannik pilersaarutit pingajussaat – Inuuneritta III – saqqummiunneqassaaq, tassanilu Kalaallit Nunaanni meeqqat inuulluurtuunissaannik peqqissuunissaannillu siunissami sulinnissaq aqutissiuunneqarpoq, najoqqutasat arllit atorlugit. Ukiuni siullerni marlunni pingaartumik sammineqassaaq sumiiffimmi misilittakkat kissaatigisallu, kiisalu suliniutit pioreersut najoqqutassanut attuumassutillit, oqaloqatigiissutiginnissaat.

– Meeqqat inuunerissuunissaannut si-naakkutassanik pitsaanerpaanik pilersitsisaagut. Taamaallaat taamaasiorsinnaavugut suliasaq immikkoortoqarfiit akimorlugit ingerlakkutsigu. Nunami maani inuit ikittunnguuvugut, immitsinnullu qanimut attaveqartuuvugut. Tamanna atorluassavarpur ineriartortillugulu, taamaasilluta ilaqutariinnut tamakkiisumik isiginninnermik pilersitsilluta. Inuttut atukkat kisimik pineqanngillat. Pineqarput ilinniagaqarneq, ineqarneq, peqqissuunneq sulisartoqarnerlu. Ineqanngikkaanni, imaluunniit anaana ataatalu suliffeqanngippata ilaqutariit atasinnaanngillat. Pitsaasumik meeraaneq tassaavoq toqqissisimasumik aallaaveqarneq – tassalu angerlarsimaffimmik. Anaana ataatalu sulisartut, meeqqallu soqutigisallit sunngiffimmi sammisaqartartut. Meeqqat ulluinnarni pitsaasumik pissanganartumillu inuunegarnissaannik pilersitsisut suut tamaasa tapersersussavagut, Peqqissutimut Isumaginninnermullu Naalakkersuisoq Martha Abelsen oqarpoq, ilanngullugulu oqarpoq atorsinnaareersunik nassaarniarnissaq pisariaqanngitsoq. Atorfissaqartinneqarneruvoq suut peqqinnartuunerannik pitsaasuunerannillu innuttaasuni qaninnerusumik suleqatigiinnissaq annertunerusumillu ilisimasaqalernissaq.

– Tarnikkut peqqissuunneq isumaqarpoq amerlanertigit immiut inuunermillu naammagisimaarinnineq, aammalu ulluinnarni ingerlalluarneq allat peqatigalugit. Sammisqaqarnikkut, ataatsimooqatigiinnikkut isumassaqartitsinikkullu inuiaqatigiinni tarnikkut peqqissuunerput pitsannorsarsinnaavarpur nukittorsarlugulu. Tamatumunngali pisariaqarpoq ilisimanerulissagippur uagutsinnut suut peqqinnartuunersut pitsaasuunersullu, aammalu suut unitsittariaqarnerivut. Pingaaruteqarpoq meeqqavut oqaluttuuttassagivut pujortarneq ulorianartuusoq. Imigasaaq pinngitsoorsinnaajunnaartitsisartoq. Timertik namminneq pigigaaq. Imminnut paarissasut. Ilisimanerulersissavarpur timikkut tarnikkullu naalliutsitsineq kinguaassiuutitigullu atornerluineq akueri-neqarsinnaanngilluinnartut. Meeqqat inuusuttullu, inuunerannik aseruisumik atornerlunneqarsimanerannik isertuussat saqqummiutissallugit paqumigineqartarnerat qaangerniassavarpur.

## Najoqqutassat tallimat

Inuuneritta III najoqqutassanik tallimanik imaqarpoq. Siullermik meeqqat tamarmik inuunerat peqqissumik aallartissaq, inuulluurtuunissaannik, ineriartornissaannik, ilikkarsinnaanerannik tarnikkullu peqqissuunissaannik siuarsaasumik. Aappasaanik peqqinnarluartumik inuulluurtumillu inuunegarsinnaassappur, meerrarluk kinaluunniit nakuuserfigineqassanngilaq atornerlunneqassananiluunniit.



*Meeqqat pissanganartumik inuunegassappata inuunermi atugassarisat arllalit inississimassappur, taamaattumillu ataqatigiinnerusumik isiginnittariaqarpugut, sammisassaq ataasiinnaq samminiarnagu. Aamma suliniutissat piffissamut sivisunerusumut isiginiartariaqarpavut. Taamaattumik periusissiaq ukiunut sisamaannarnut periusissiaannigilaq, ukiunullu qulinut atuuttussiaalluni, Peqqissutimut, Isumaginninnermut Inatsisinillu Atuutsitsinnermut Naalakkersuisoq Martha Abelsen oqarpoq.*

*For at børn kan få et liv i farver, skal en række livsvilkår være på plads, og derfor er vi nødt til at se på de større sammenhænge og ikke kun fokusere på et enkelt område. Vi har også nødt til at se mere langsigtet på indsatserne. Derfor er den kommende strategi heller ikke 4-årig, men 10-årig, siger Naalakkersuisoq for Sundhed, Sociale Anliggender og Justitsområdet, Martha Abelsen.*

Pingajussaanik meeqqat ataatsimooqatigiinnerni inissaqassappur ilinniagaqalernissamullu aqutissarissaassallutik. Sisamassaanik meeraq kinaluunniit aanngajaarniutinik ajoquserneqassanngilaq, meerrarluk kinaluunniit pujortartalisannigilaq. Kiisalu suliniutit tamarmik tamakkiisumik isiginninniartuussappur, immikkoortut akimorlugit ingerlanneqassallutik aammalu ilaqutariit qanimullu attavigisaat akulerunneqassallutik.

– Inuuneritta III-kut ataatsimooqatigiinnerit pitsaasut, timi atorlugulu sammisaqarneq peqqinnartunillu nerisaqartarneq siuarsarneqassappur. Tamakkaa pissappur angerlarsimaffimmi, aammattaarli atuarfinni ininilu inuit naapittarfiini. Innuttaasunik misissuinnermit kingullermit nalungilarput inuusuttut utoqqaallu amerlaval-laartut kiserliornermik atugaqartartut. Taamaattariaqanngikkaluarpur. Inuiaqatigiinni kajumissuseqarneq eqeersartariaqarparput, amerlanerusut ataatsimooqatigiinnerni peqataasaleqqullugit allallu ilagalugit sammisaqartaleqqullugit. Immitsinnut atorfissaqartippugut.

## Uungaannaq isiginninneq killiliivoq

Martha Abelsen siorna ukiakkut oqimaatsunut peqqissutimut isumaginninnermullu naalakkersuisunngoramili immikkoortoqarfisigut sukat aporfiusut qaangerneqarnissaat sammisaqarfiillu ataqatigiin-

nerulernissaat sulissutigisimavaa.

– Suut tamaasa akimorlugit pitsaanerusumik suleqatigiissaagut pinaveersaartitsilluni suliniutit soorlu Paarisa, ingerlatsisullu allat suliniutaat, iluatsissappata. Meeqqat pissanganartumik inuunegassappata inuunermi atugassarisat arllalit inississimassappur, taamaattumillu ataqatigiinnerusumik isiginnittariaqarpugut, sammisassaq ataasiinnaq samminiarnagu. Aamma suliniutissat piffissamut sivisunerusumut isiginiartariaqarpavut. Taamaattumik periusissiaq ukiunut sisamaannarnut periusissiaannigilaq, ukiunullu qulinut atuuttussiaalluni. Piffissamut sivisuumut iliuuseqarneq aammalu suliniutit ingerlatallu piviusunngortinneqarnerat, sumiiffimmi, nunap immikkoortuani nunamullu tamar-nut tunngavillit, inuiaqatigiinni allannguinnermik pilersitsissappur.

– Tassami siusinnerusukkut inuit peqqissuunissaannik pilersaarutinit misilittakkat pingaarnarpaat ilagaat, pinaveersaartitsilluni suliniutit pitsaanerpaamik sunniuteqartartut tamakkaa piviusunngortinneqar-pata sumiiffimmi ingerlatsisut qanimut suleqatigalugit. Tamatuma saniatigut misilittagaq pingaarutilik tassaavoq suliniutit ingerlanneqarnissaat ilisimatusarnermit paasisanik ataavartumillu naliliisarnernik tunngaveqassasut, taamaasilluta eqqortu-mut ingerlalluta ilisimattuinnassallutigu.

## Meeqqat inuunerinnissaannut tunngavissat

Inuuneritta III Kalaallit Nunaanni inuit peqqissuunissaannik pilersaarutit pingajussaraat. Pilersaarut suliarineqaleruttorpoq, 2020-illu aallartinnerani saqqummiunneqassaaq.

Inuuneritta III, meeqqat 0-miit 18-inut ukiullit inuulluernerisa piffissami 2020-miit 2030-imut siunissaanut immikkoortoqarfiit akimorlugit ataatsimut suliniuteqarnissamut najoqqutassanik tallimanik imaqarpoq. Ukiuni siullerni marlunni sumiiffimmi misilittakkat kissaatigisallu, kiisalu suliniutit pioreersut najoqqutassianut attuumassutillit, oqaloqatigiissutiginnissaat sammineqassappur,

Inuuneritta III-mi qitiulluinnarpoq ingerlatsisut tamarmik, meeqqat inuulluarnissaannik peqqissuunissaannillu akisussaasut, tamarmik qanimut oqaloqatigiittarnissaat. Oqaloqatigiinnerni qitiutinneqassappur suliniutinik tulleriarinerit, erseqqissaanerit, piviusunngortinnissaat, sumiiffimmi misilittakkat atugassarisallu, siunertaralugu meeqqat inuulluernerisa peqqissuunersalu siuarsarnissaat.





# Peqatigiilluni peqqinneq inuunerinnerlu

Kalaallit Nunaanni suliffeqarfinni kiagunnerusoqartalerpoq, illartoqarluni oqaloqatigiillunilu. Sulinerinnarlu pinnagu ataatsimoorangatta sulisut naammaginninnerulersarput. Ilami suliffimmi timigissarnissamut piffissalernerangatta tunisassiorsinnaanerulersartugut, misissuinerup takutippaa

**Trine Juncher Jørgensen**

2017-imiilli CSR Greenland, Peqqissutsimut Naalackersuisoqarfik Kalaallillu Nunaanni Timersoqatigiit Kattuffiat peqqissutsimut ambassadørinik ilinniartitsinermi aallarniisimapput, taamaaliornikkut nunatsinni suliffeqarfinni peqqinnerulernissamut timillu atornerunissaanut kajumissaaralutik.

Pilúnguak´ Jonathansen peqqissutsimut ambassadørit 34-it ilagaat, suliffeqarfinni peqqinnerulernissaq inuunerinnerulernissarlu suliniuteqarfigalugu.

– 2017-imi suliniut aallarneeqataaffigaa-ra. Taamanikkut INI-mi sulivunga. Aasaq Sisimiuni Majoriami sulilerama aqutsisut aperaakka peqqissutsimut ambassadørit inissisimanerma ingerlateqqinnissaa soqu-

tigeneraat. Tamanna ilassilluarpaat, taamaattumik maannakkut pingasungornerit tamaasat ataatsimut timigissaqatigiittoqartarpoq, suliffiullu nalaani assigiinngitsunik timi atorlugu iliuuseqartoqartarluni, tamannalu suleqatima ilassilluarsimaqaat, Pilúnguak´ Jonathansen nammineq ukiorpassuarni taekwondortartoq oqarpoq. Tamatuma saniatigut aamma fitnessertartuuvuq assakaasulinnik sukuutserneq nuannarilluinnarlugu.

## **Pingasunngornermi sungiusarnissaq qilanaarisaraat**

Suleqatai pingasunngornermut qilanaartarput, Pilúnguak´ Jonathansen assigiinngitsunik sammisaqartitsisarmat, soorlu tasitsaarneq, allaffimmi yoga pinnguaatil-lu aalanermut tunngasut, nalinginnaasumik minutsinik 15-30-nik sivissuseqartartut.

– Suliffiuvugut ualikkut pingasut tungaanut sullitanik isaaffiusartoq, taamaattumik unitsiarnerni matunerullu kingornagut timip aallatinnissaanik aqqissuussisariaqarluta, ingerlalluarporli. Aamma pisuttuaqatigiissinnaasarpugut, tasi-saartunik nallarfiisanillu aamma pisi-soqarsimalluni, sulisut suliffiup nalaani timertik atornerusinnaallugu.

Ullo´qeqqasiornermi neqaarniamut nerisassanik aallerneq aamma kalaaliminernik peqqinnarnerusunik taarserneqarsimavoq, aamma maannakkut kaagillertoqannginnerulersimavoq.

– Peqqinnerusunik inooriaaseqalernissamut isummersuisarpunga. Kaagit paarnanut naatitanullu naleqqiullugit kaloriaqarneri pillugit suleqatinnut mailertarpunga, timigissarnissallu peqqinnartunillu nerinissap pingaassusaa pillugu allagartarsuar-nik nivinngaasuisimallunga. Aqutsisunit

suleqatinnillu nuannersunik utertitsiffiq-neqartarpunga, arlallillu oqaatigisarpaat suliffiup nalaani timigissarnerusarullu-tik. Ilaat namminneq aallartinnissaminnik ajornakusoortitsipput. Ataatsimoorluta nuannisaqatigiittarpugut, Pilúnguak´ Jo-nathansen oqarpoq.

## **Allannguinerit annikitsut peqqinnartut**

Peqqissutsimut ambassadørit ilinniarnermut CSR Greenland, Peqqissutsimut Naalackersuisoqarfik Timersoqatigiillu Kattuffiat tunuliaqutaapput, ambassadørit kajumissuseq aallaavigalugu suleqatimik ataatsimut timiminnik atuinnissaannik peqqinnartunillu nerinissaannik kajumissaarlugit. Suliniut ataavartumik nalilersorneqartarpoq, aamma Statens Institut for Folkesundhed-imeersunik ilisimatusartunik ikiorneqarluni ineriartortinneqarluni, ta-







# Fælles om sundhed og trivsel

Der skal svedes, grines og snakkes mere på de grønlandske arbejdspladser. For når vi er sammen om andet end arbejde, øges medarbejdertilfredsheden. Faktisk er vi også mere produktive, når vi sætter tid af til motion på arbejdspladsen, viser undersøgelser

Trine Juncher Jørgensen

Siden 2017 har CSR Greenland, Departementet for Sundhed og Grønlands Idrætsforbund stået bag uddannelsen af sundhedsambassadører, der inspirerer til sundhed og motion på landets arbejdspladser.

Pilúnguak´ Jonathansen er en af de 34 sundhedsambassadører, der gør en aktiv indsats for, at hendes arbejdsplads fremmer sundhed og trivsel.

– Jeg har været med fra projektet startede i 2017. Dengang var jeg ansat hos INI. Da jeg i sommer fik nyt arbejde på Majoriaq i Sisimiut, spurgte jeg ledelsen om de kunne være interesseret i, at jeg fortsatte rollen som sundhedsambassadør. Det tog de positivt imod, så nu er der fællesmotion hver onsdag og forskellige andre motions tiltag i arbejdstiden, hvilket mine kolleger har taget rigtig godt imod, siger Pilúnguak´ Jonathansen, der selv har dyrket taekwondo i mange år. Derudover er hun aktiv fitness-udøver og elsker at stå på rulleskøjter.

## Ser frem til onsdagstræning

Kollegaerne ser nu frem til onsdag, hvor Pilúnguak´ Jonathansen arrangerer forskellige aktiviteter såsom udstrækning, kontoryoga og aktive lege, der typisk varer mellem 15-30 minutter.

– Vi er en arbejdsplads, hvor der kommer kunder ind frem til kl. 15.00, så vi er nødt til at arrangere motionen i pauserne og efter lukketid, men det fungerer rigtig godt. Det sker også, at vi går en tur, og der er også indkøbt elastikker og måtter, som medarbejdere kan benytte til lidt ekstra motion i arbejdstiden.

Turen til slagteren for at hente frokost, er også skiftet ud med de sundere grønlandske alternativer, og så er der ikke helt så meget kage på bordet længere.

– Jeg forsøger at inspirere til en sundere livsstil. Jeg sender mails ud til mine kolleger om kalorieindholdet i kager i forhold til i frugt og grønt, og jeg hænger plakater op om vigtigheden af motion og sund kost. Jeg oplever en positiv tilbagemelding både fra ledelse og kolleger, og flere har givet udtryk for, at de gerne ville dyrke mere motion i arbejdstiden. Nogle har haft svært ved at komme i gang selv. Sammen hygger vi os med det, siger Pilúnguak´ Jonathansen.

## Små sunde ændringer

Det er CSR Greenland, Departementet for Sundhed og Grønlands Idrætsforbund, der står bag uddannelsen af sundhedsambassadører, der på frivillig basis inspirerer kolleger til fælles fysiske aktiviteter og sund kost. Projektet er løbende blevet evalueret og udviklet med hjælp fra forskere ved Statens Institut for Folkesundhed, som også har udført en stor undersøgelse af sundheden blandt medarbejderne hos de deltagende virksomheder. Projektet er en del af et overordnet fokus på at skabe sunde virksomheder, der bidrager til at fremme og understøtte positive forandringer på arbejdspladserne i Grønland og forbedre folkesundheden. Tanken er ikke at sundhedsambassadøren skal reformere en arbejdsplads, men at vedkommende kan skubbe til små kulturændringer, som at opfordre kollegerne til at cykle på arbejde i stedet for at tage bilen, udskifte wienerbrødet med smoothies, gå en tur i stedet for at holde siddende møder eller inspirere til en omgang fælles pausegymnastik. Som sundhedsambassadør er der også fokus på at turde vise bekymring og spørge ind til kolleger, der virker triste eller kede af det.

22 virksomheder i Grønland har i dag en sundhedsambassadør. Projektet afsluttes i 2019, og vil herefter blive overdraget til Grønlands Idrætsforbud, som fremadrettet vil stå for at udbyde sundhedsambassadørkurserne.

## 10 forslag til en mere aktiv arbejdsdag

1. Skift ofte stilling ved skrivebordet. Vend gerne kontorstolen om, så du sidder og læner dig ind over ryglænet. Du kan også læne dig tilbage og smide benene op på skrivebordet. Har du et hæve-sænkebord, så udnyt det til skifte din position så ofte som muligt.
2. Placer fotokopimaskine og printer i et andet rum. Gerne et sted, hvor du skal gå på trapper
3. Husk kaffe og vand pauser. Undlad at fylde en hel kande, men rejs dig oftere op efter en enkelt kop
4. Gå hen og tal med kollegerne i stedet for at sende en mail
5. Benyt jer af »gående møder«. Fordelen er at man faktisk tænker bedre, når man bevæger sig samtidig
6. Indfør fem minutters pausegymnastik så ofte som muligt
7. Tag cyklen eller gå til møder udenfor huset
8. Tag cyklen eller gå til og fra arbejde
9. Snup trapperne frem for elevatoren
10. Brug ind imellem en del af frokostpausen på en gå- eller løbetur med kollegerne.







*Pilúnguak' Jonathansen ukiorpassuarni qaffasissumi taekwondortarsimavoq, ulluinnarnilu timigissarneq nukissaqarnerulernissamut isumaginnerulernissamullu atortarlugu.*

*Pilúnguak' Jonathansen har dyrket taekwondo i mange år på højt niveau, og bruger dagligt motion til at få mere energi og holde humøret højt.*

### Effekt af sundhed i arbejdstiden

1. Øget effektivitet og mindre sygefravær
2. Større arbejdsglæde
3. Mere holdånd på arbejdspladsen

*Kilde: Dansk Firmaidrætsforbund*

### Sunde medarbejdere er mere produktive

Motion i arbejdstiden kan hæve produktiviteten og reducere sygefraværet, viser undersøgelser fra Institut for Idræt og Biomekanik ved Syddansk Universitet. Dertil har 7-10 minutters pausegymnastik et par gange om ugen stor betydning i forhold til at klare hovedet og forebygge smerter i lænd, nakke og ryg. Dertil øger det trivslen på en arbejdsplads, at man er sammen om andet end arbejde. Undersøgelserne fra Syddansk Universitet peger på, at netop sundhedsambassadører – medarbejdere dedikeret til at fremme sundhed og trivsel – kan være med til gøre træning til en naturlig del af arbejdsugen. »Det er bedre at skabe forankringen gennem kolleger, som medarbejderne værdsætter i dagligdagen. Ofte er tilliden større imellem kolleger, end den er mellem medarbejdere og ledelse, eller medarbejdere og sundhedsekspertise,« forklarer forskeren bag undersøgelsen Just Bendix Justesen, der også har observeret, at der spores klare forbedringer i medarbejdertilfredsheden og klimaet på arbejdspladsen, når en virksomhed går i gang med at implementere motion i arbejdstiden.

### Una atorlugu tarnikkut peqqissuunerit nukittorsaruk

Tarnikkut peqqissuunissamut ABC:

Eqeersimaartumik iliuseqarit  
Peqatigiillusi iliuseqaritsi  
Isumalinnik iliuseqaritsi

### Styrk din mentale sundhed med

ABC for mental sundhed:

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt

*Abcmamentalsundhed.dk*



# Isummat naqinneri ilinniakkut

»Thinkinuk« atorlugu imminut inoqativillu paarinissannut eqqarsaativit atornissaat ilinniarsinnaavat

Trine Juncher Jørgensen

2018-imi nakorsap Poul Lundgaard Bakip perorsaasullu Louise Lundgaardip Thinkinuk piorsarpaat, tassalu ulluinnarni oqaatsini ilisimasat isumassarsiallu, assit oqaluttuallu, immitsinnut inoqatinillu paarinissamut eqqarsaatit qanoq atorsinnaanerivut – ingammik inuunermi ajornartorsiulermi. Isumaavoq nammineq eqqarsaatit navianartut pitsaasunngortinneqarsinnaasut, eqqarsaatit tigusassunut asannittunullu, imminut inoqatinullu, tamannalu aqutugalugu ilungersunartunik sunilluunniit pisoqartillugu iliuuseqarsinnaassuseqarnerulluni.

Poul aamma Louise Lundgaard Igalikuumut uteqqammerput qaammatini pingasu-

ni Qaanaamut, Ummannamut, Sisimiunut, Maniitsumut, Nuummumut Aasiannullu angalareerlutik, tassani inuit susassaqartut ilinniartillugit, innuttaasunut aalajangiisartunullu oqalugiarlutik sulianilu nukiinginnartuni atorneqarsinnaallutik.

Poul aamma Louise Lundgaard naaperlorlugit silarsuarmi eqqarsaatit assigiingitsut marluinnaapput. Eqqarsaatit pitsaasut eqqarsaatillu navianartut. Eqqarsaatit pitsaasut tamatigut nuannaartuuneq ajorput, inuunermi alianartunik ilaqarpoq, kamannermik annilaanganermilluunniit. Eqqarsaatit ingasaleraangata imaluunniit siviisallaamik eqqarsaatigineqarlutik navianartunngorsinnaapput.

Piffissami aalajangersimasumi suut eqqarsaatigissanerlugit nammineq aalajangerneqarsinnaanera inuppasuit tupaallaatigisarpaat, Poul Lundgaard oqaluttuar-

poq.

– Ajornaatsuinnaangilaq, sungiusaraannili taamaalisqarsinnaavoq. Isummat naqinneri aamma taamatut ilinniarneqarsinnaapput, soorlu atuarfimmi atuarneq allannerlu ilinniartulugu. Danmarkimi, Italiamenti Tuluillu Nunaanni ilisimatusarnermit tamanna uppersarnerneqarpoq.

Ilungersunartunut sunulluunniit Thinkinuk ilusilersugaavoq, soorlu sumiginaaganermut, imminut toqunnissamik eqqarsarnermut, atorneqarnermut, nakusarnermut, innarligaanermut, pimmatigineqarnermut, tarnikkut nappaateqarnermut, katsorsarnerneqarsinnaangitsumik nappaateqarnermut, stressimut il.il. Inuunermi ajornartorsiutut tamarmik assigiissutigaa aqqinniassagutsigik atorsinnaasunik asannittunillu eqqarsarsinnaaneq atorfissaqarfikkatsigu.

Kalaallit Nunaanni imminut toqunnissaq aarlerinartupilussuummat Poulip Louisallu piffissaq annertoq atortarpaat oqaluttuaralugu, imminut toqunnissamik eqqarsarnerneq avataaniit sunerneqarnermik peqquteqarpoq, nappaatit ulorianartutullu tuniluussinnaasut aseruisinnaasoq.

– Inuk puallulernermik ulorianartumik tunillanneqarsimagaangat katsorsarnerneqarpoq peqqisseqqillunilu. Aamma taamaappoq imminut toqunnissamik eqqarsarnerneq. Eqqarsaatit ulorianartunik tunillanneqarsimagaanni ikiorneqarnermik pisariaqartitsisoqarpoq, peqqisseqqinniarluni. Taamatut nassuerutiginnineq inuppasuit oqaloqatigisatta uissuummissutigisarpaat, Louise aamma Poul Lundgaard oqaluttuarput.

## Eqqarsarnissamut piffissaqarnerneq

Amernalertigut eqqarsarpallaartarpugut. Tamannalu ajorneq ajorpoq.

Artorsaatigaruttali siviisunerumik eqqarsarnissaq pisariaqartittarpaput.

Sapernartitaqaruit arrilligut imaluunniit eqqarsarniarlutit unikaallagit.

Taava ajornartorsiutit aqqinnissaat ajornanginnerulissaaq.

*Najoqqutaq: Thinkinuk*

## Imminut toqunneq ajutoorneruvoq:

Imminut toqunneq pisiusoqanngilaq. Imminut toqunneq ajutoorneruvoq. Maannakkorpiat Kalaallit Nunaat imminut toqunnissamut annertuumik aarlerinartorsiortuvoq, imminut toqunneq inuiaqatigiinni iliuuserisinnaasat periarfissatut isigineqarpat. Soorlu anorersuarmut imaani angalaaraani – taava ajutoornerneq qaninnerujartortarpoq. Inuiaqatigiinni imminut toqunneq periarfissatut isigineqartillugu taava inuit ilaasa ilisimaarinagu eqqarsaatit periarfissatut pigaat. Ima pisoqarpat nunarsuarmi kisimiivittutut misigimalluni – tassalu inuup misigisaanni ulorianarnerpaaq, »Qarasaq aarlerisaarut« ikinneqartarpoq. Qarasaq eqqarsartoq »akiuukkit qimaallutillu« eqqarsalersarpoq – eqqarsaatit aqukkuminaallilutik iliuuserisinnillu pitsaasunik nassaaruminaallilluni, taamaallilluni uiverluni iliuuseqarnissaq avaqqukkuminaallilluni. Imminut toqunnissaq iliuuserisinnaasatut ilisimanngisamik takkuttarpoq – qimaatnissamut iliuutsit sakkortunersaat.

Sumiiffimi imminut toqunnissamut aarlerinartumiikkaani imminut nakkutigeqatigiilluartariaqarpoq – taamaatumik: Aliasukkaanni imigassartorlunilu kisimiittoqassanngilaq – nuannannerup kingorna kisimiilluni angerlartariaqanngilaq imaluunniit kisimiilluni sinilluni – qaatunnissap nuannaqqilernissallu tungaanut.

*Najoqqutaq: Thinkinuk*

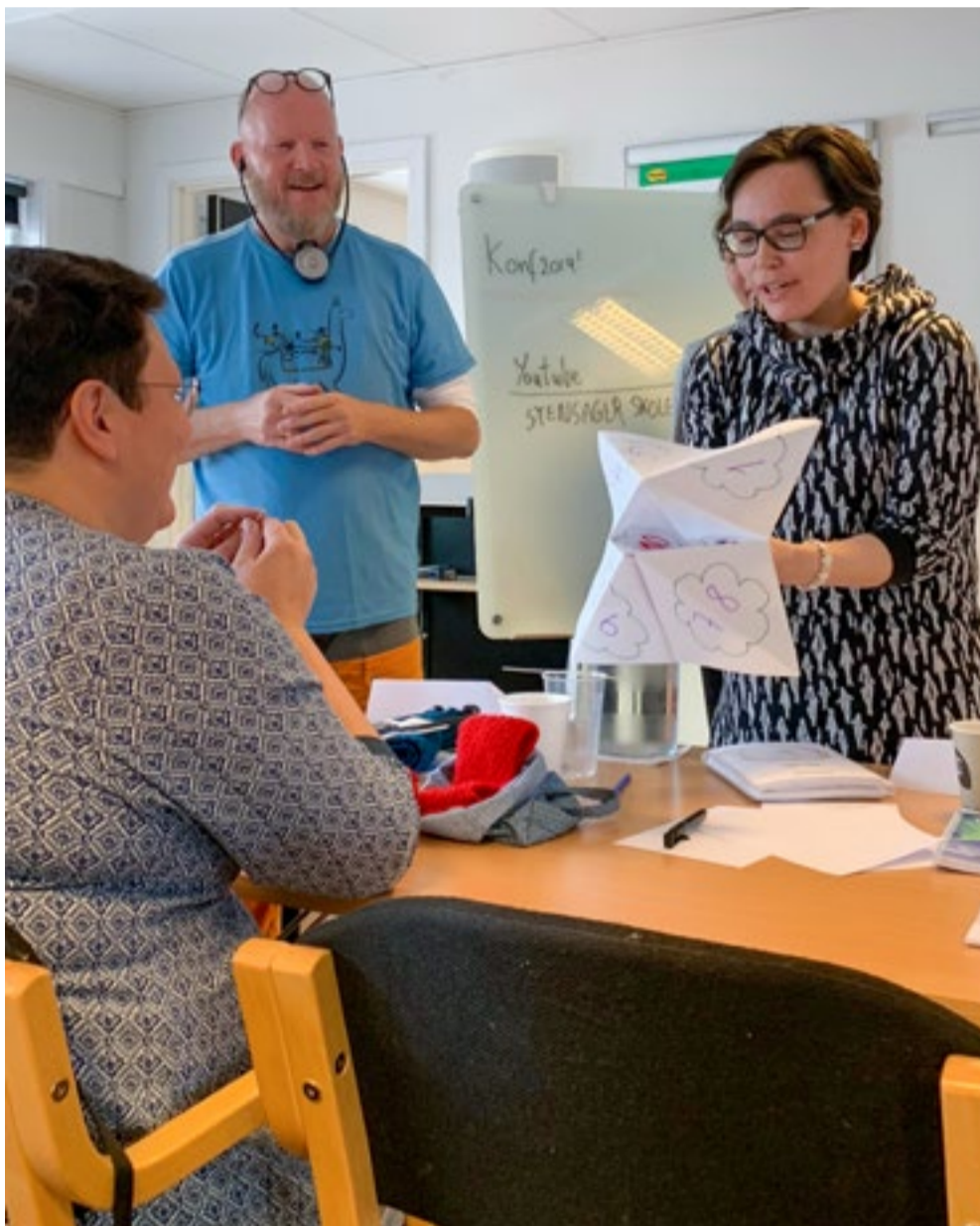






*Suliassaqarfimmi suliqartunut Thinkinuk ilinniartitsissutigineqartoq, tassaavorlu eqqarsaatiniq navianartunin eqqarsarnermiit pitsaasunik eqqarsarnissamik sungiusarneq.*

*Fagpersoner undervises i Thinkinuk, der er en mental træning i at tænke gode tanker frem for farlige tanker.*



### Anersaartorfik

Eqqarsaatit ima amerlatigisarput ilaanni eqqarsaatiginissaat qatsunnarsisarlutik, allaat sunnguamilluunniit eqqarsarnissaq eqianarsisarluni.

Taamaaliomikkut nammineq qamuuna ilukkut toqqissilluta eqqissisimaarfissatsinnik pilersitsisarpuq, eqqissisimanartumik, soorlu suna tamarmi ajunngitsaq.

Taqqamani anersaartorfissanni namminerluinnaq isummat malillugu aaqqissuisinnaavutit. sutigut tamatigut nuannisaarfigisinnaavat, namminerpiaq aaliangersinnaavat tassani sussanerlutit, tassami tassani fantasiit atorsinnaagakku.

Anersaartorfinni tassani illioqqissaarsinnaavutit, ilukkut nammineq nalunagu kinaanerlutit qanorlu ilillutit ineriartorusunnerlutit. anersaartorfimmi tassani ilinni pitsaanerpaat tikissinnaavatit. tassanimi suna tamarmi eqqortutut misinnarpoq.

Toqqissillutit anersaartorfinnut pulajuarsinnaavutit, sivikinnerusumik sivirusumilluunniit, piumalleruit imaluunniit atorfissaqartitsileruit. anersaartorfillu taanna ineriartortissinnaavat piumasat malilluinnarlugu.

### Thinkinuk pillugu:

Qajannaatsuunissamat atugassiaq 2000-imut Aarhus Kommuniani nakorsaamermit Poul Lundgaardimit piorsarneqarpoq. Kingorna perorsaasoq Louise Lundgaard peqatigalugu Thinkinummut piorsaqqinneqarpoq. Ullumikkut atugassiaq Kalaallit Nunaani, Danmarkimi, Tuluit Nunaanni, Italiami Grækenlandimilu atorneqartarpoq. Sverige, Hollandimi Iranimilu aallarnisarneqarpoq. Thinkinuk sianissutsunik sianitunillu ilisimatusarnermik tunngaveqarpoq, kiisalu nammineq ilisimatusaatigineqarluni, angusanik makkuninnga kinguneqarluni:

- Imminut toqunnissamik aarlerinartorsiortut 90 procentimik annikillisinneqarsinnaapput (Londonimi borderline-mik nallaateqartuni sianissutsimik sungiusarnermi)
- Aaqqiagiinginnerit ilungersunartut 90 procentimik annikillisinneqarsinnaapput (Århusimi Gellerupimi meeqqanut inuusuttunullu Thinkinuk)
- Attuumassuteqartumik ilinniarsimasut akomanni napparsimalluni suliartunnginneq affaannangortinneqarpoq (Thinkinuk Gellerup, Århus)
- Meeqqat eqqarsaqqissinnaanermik piginnaanertik pitsaanerulersittarpaat – nunarsuarmi uuttortarneqarsimasumit annerusumik. (Italiami Milanomi meeqqanut atuartunut Thinkinuk)
- Meeqqat inissinneqartut atuarfimmi ilikkagaqarsinnaanerupput. (Danmarkimi ilisimatusarnermi suliniut Thinkinuk)

2017-imi atuagaq »Robusthed i børn og unges liv« (Meeqqat inuusuttullu inuuneranni qajannaassuseq) saqqummerpoq, Danmarkimi Kalaallillu Nunaanni attuumassuteqartumik ilinniarsimasut arlaqartut atugassiap atornerani misillittakkaminnik oqaluttarlutik. Aamma oqaluttunut atuagaq »Tankernes hus« (Eqqarsaatit illua) saqqummerpoq, oqaluttuat ilaat allanngortilaarlugit saqqummerseqqillugit.

Thinkinuk nittartagaq [www.thinkinuk.com](http://www.thinkinuk.com) aqutigalugu kalaallisut qallunaatullu atuarneqarsinnaallunilu tusarnaarneqarsinnaavoq. Thinkinuk Kalaallit Nunaanni pitsaaliuinnermut isumagininnermullu aqutsisoqarfik suleqatigalugu piorsarneqarpoq.



# Lær sindets alfabet

Med »Thinkinuk« kan du lære at bruge dine tanker til at passe på dig selv og dine medmennesker

Trine Juncher Jørgensen

I 2018 udviklede læge Poul Lundgaard Bak og pædagog Louise Lundgaard Thinkinuk, som er viden og inspiration i hverdagsprog, billeder og historier om, hvordan vi kan bruge vores tanker til at passe på os selv og hinanden - især når livet er svært. Ideen er, at man selv kan vende farlige tanker til gode tanker, praktiske tanker og kærlige tanker, til sig selv og til hinanden og derigennem blive bedre i stand til at takle alle slags udfordrende situationer.

Poul og Louise Lundgaard er netop vendt hjem til Igaliq efter tre måneders arbejdsrejse til Qaanaaq, Uummannaq, Sisimiut, Maniitsoq, Nuuk og Aasiaat, hvor de har undervist fagpersoner, holdt foredrag for borgere og beslutningstagere og stået til rådighed i forbindelse med akutte sager.

Der findes ifølge Poul og Louise Lundgaard kun to slags tanker i verden. Gode tanker og de farlige tanker. Gode

tanke er ikke altid glade tanker, for det er en del af livet at blive ked af det, vred eller bange. Men hvis tankerne bliver for meget, eller varer for længe, kan det blive til farlige tanker.

At man selv kan bestemme, hvilke tanker, man vil have på et givent tidspunkt, overrasker mange, fortæller Poul Lundgaard.

– Det er ikke altid nemt, men kan lade sig gøre, hvis man øver sig. Sindets alfabet kan læres på samme måde, som man lærer at læse og skrive i skolen. Det er bekræftet af forskning i Danmark, Italien og i England.

Thinkinuk er designet til alle slags udfordringer f.eks. omsorgssvigt, selvmordstanker, misbrug, vold, overgreb, mobning, psykiske lidelser, kroniske sygdomme, stress m.m. Det er nemlig fælles for alle problemer i livet, at vi har brug for at kunne tænke gode praktiske og kærlige tanker for at løse problemerne.

I Grønland, hvor selvmord er en forhøjet risiko, bruger Poul og Louise Lundgaard meget tid på at fortælle, at selvmordstan-

ker skyldes påvirkninger udefra, som kan ødelægge ligesom en farlig smitsom sygdom.

– Hvis et menneske bliver smittet med en farlig lungebetændelse, så får man behandling og bliver rask. Det er det samme med selvmordstanker. Hvis man bliver smittet med farlige tanker, så har man brug for hjælp, så man kan få det godt igen. Den erkendelse kommer bag på mange af de personer, vi taler med, fortæller Louise og Poul Lundgaard.



## Tid til tanker

Tit tænker vi hurtigt. Det er tit fint.

Men hvis noget er svært, har vi brug for mere tid til at tænke.

Sæt tempoet ned eller hold en tænkepause,

så bliver det nemmere at løse problemer.

Kilde: Thinkinuk

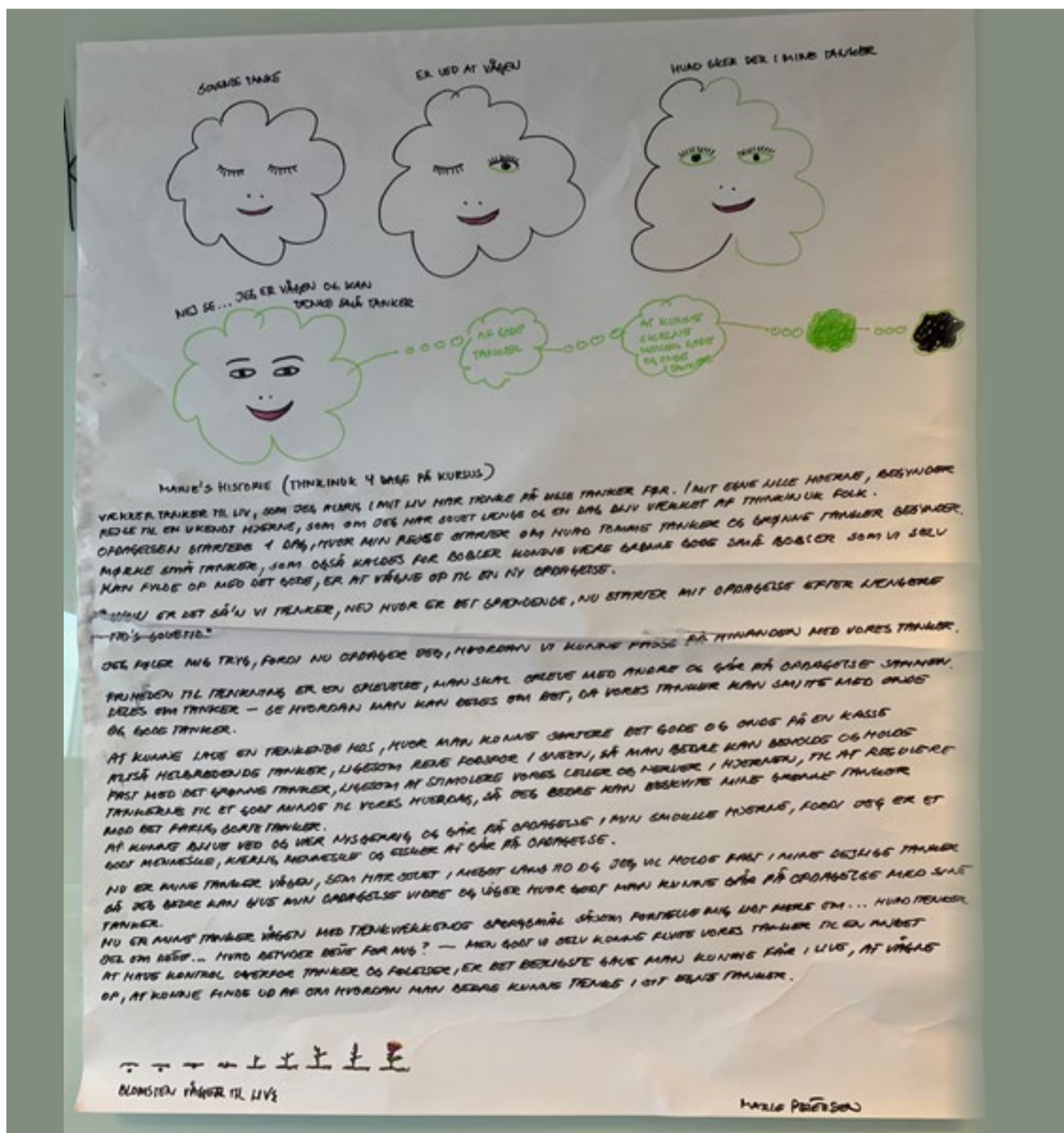
## Selv mord er en ulykke:

Selv mord er ikke nogens skyld. Et selvmord er en ulykke. Grønland er i øjeblikket et risiko-område for selvmord, fordi selvmord findes som en handlemulighed i samfundet. På samme måde, som hvis man på havet sejler ind i et område med stærk storm – så stiger risikoen for en ulykke.

Når selvmord findes som handlemulighed i samfundet, så findes det som tanke-mulighed i underbevidstheden hos nogen mennesker. Hvis man oplever en situation, hvor man føler sig helt alene i verden – hvilket er det farligste et menneske kan opleve, så tændes »Alarm-hjernen«. Tænke-hjernen laver »kamp & flight«-tanker – det bliver svært at kontrollere sine tanker og finde gode handlemuligheder, og man kan begå panik-handlinger. Selvmord kan dukke op fra underbevidstheden som handlemulighed – den ultimative flugthandling.

Når man bor i et område, hvor der er forhøjet risiko for selvmord, så skal man passe ekstra godt på hinanden – derfor: Hvis man er ked af det og drikker alkohol, så må man ikke være alene – man må ikke gå alene hjem fra fest eller sove alene – indtil man er ædru og glad igen.

Kilde: Thinkinuk

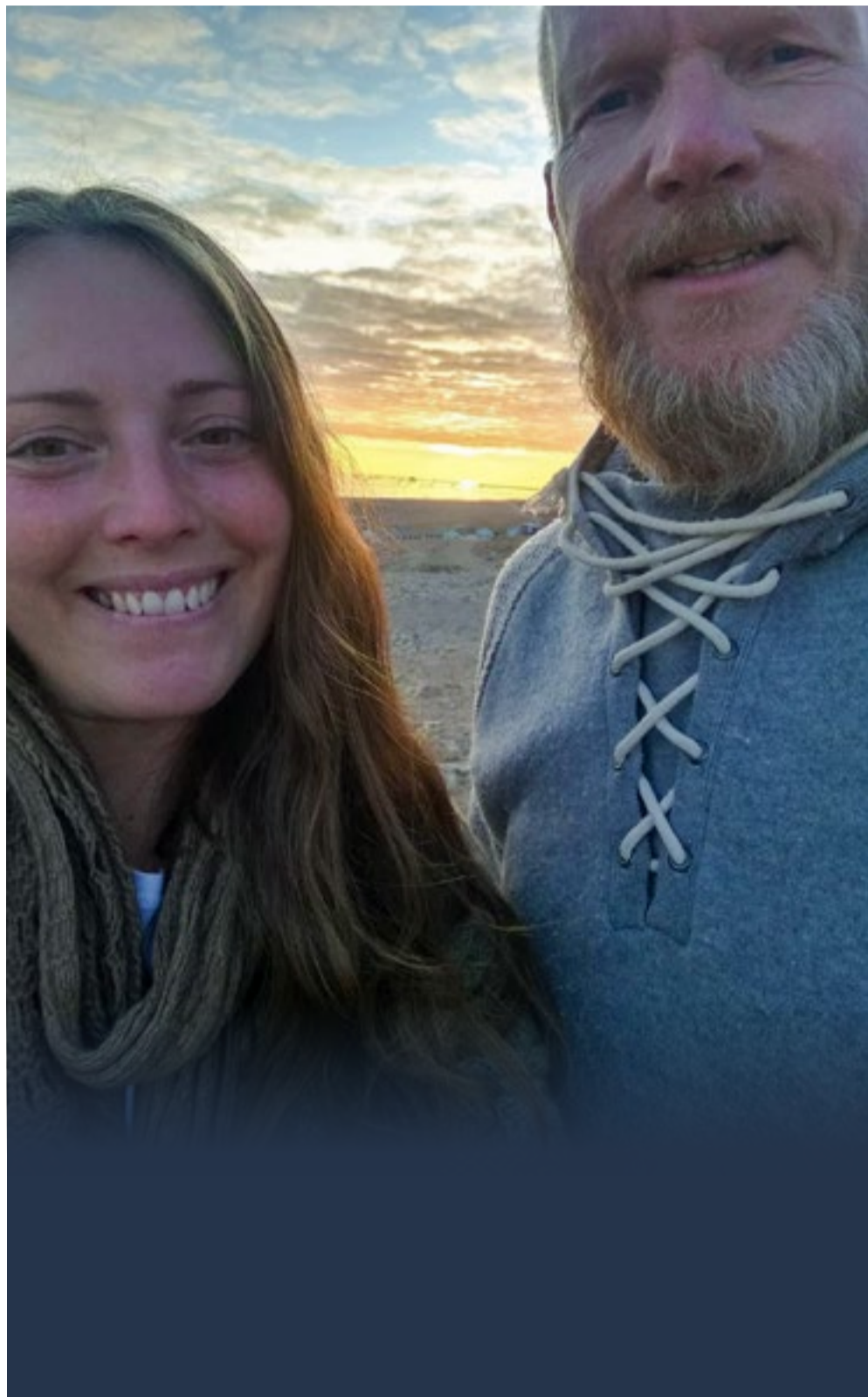






*Thinkinuk sungiusarnerpassuarnik imaqarpoq.*

*Thinkinuk består af mange praktiske øvelser.*



*Poul aamma Louise Lundgaard Igalikumut uteqqammerput qaammata pingasuni Qaanaamut, Uummannaq, Sisimiut, Maniitsumut, Nuummur Aasiannullu angalareerlutik, tassani inuit susassaqartut ilinniartullugit, innuttaasunut aalajangiisartunullu oqalugiarlutik sulianilu nukinginnartuni atornerqarsinnaallutik.*

*Poul og Louise Lundgaard er netop vendt hjem til Igaliku efter tre måneders arbejdsrejse til Qaanaaq, Uummannaq, Sisimiut, Maniitsoq, Nuuk og Aasiaat, hvor de har undervist fagpersoner, holdt foredrag for borgere og beslutningstagere og stået til rådighed i forbindelse med akutte sager.*

### Historien om et fristed

Der er så mange tanker, at man godt kan blive helt træt en gang imellem og få lyst til bare at få fri og slappe helt af inde i hovedet og slet ikke tænke noget som helst.

Det er ligesom at lave sig et helt privat og trygt fristed inde i sig selv, hvor der er fred og ro og alting er godt.

Inde i dit fristed har du lov til at indrette dig præcist, som du vil. du kan give dig selv lov til at ha' det fuldstændig godt på alle måder – og du har alle muligheder til rådighed, fordi du kan bruge din fantasi.

Inde i dit fristed kan du få lov til at være dig, som du inderst inde ved, at du er, og som du gerne vil udvikle dig til at være. i dit fristed har du adgang til alt det bedste i dig – alt det som føles rigtigt.

Du kan altid bevæge dig ind i dit trygge fristed – i kort tid eller i lang tid – når du har lyst til det eller har brug for det – og du kan udvikle dit fristed, som du vil.

### Om Thinkinuk:

Robusthedsprogrammet er oprindeligt udviklet af overlæge Poul Lundgaard i Aarhus Kommune i 2000. Det er efterfølgende blevet videreudviklet til Thinkinuk sammen med pædagog Louise Lundgaard. Programmet anvendes i dag i Grønland, Danmark, England, Italien og Grækenland. Programmet er under opstart i Sverige, Holland og Iran. Thinkinuk er baseret på mentaliserings- og neuroforskning, samt egen forskning af programmet, som har vist følgende resultater:

- Selvmordsrisiko kan reduceres med 90 procent (mentaliseringsstræning hos borderline patienter i London)
- Alvorlige konflikter kan reduceres med 90 procent (Thinkinuk til børn og unge i Gellerup, Århus)
- Sygefravær blandt fagpersoner kan halveres (Thinkinuk Gellerup, Århus)
- Børn kan forbedre deres evne til at tænke sig om - mere end det nogen sinde før er målt i verden. (Thinkinuk til skolebørn i Milano, Italien)
- Anbragte børn får nemmere ved at lære i skolen. (Thinkinuk nationalt forskningsprojekt i Danmark)

I 2017 udkom bogen »Robusthed i børn og unges liv«, hvor en række fagpersoner fra Danmark og Grønland fortæller om deres praktiske erfaringer med programmet. Der er ligeledes udkommet en historiebog »Tankernes hus« med nogle af historierne i let omskrevet form.

Thinkinuk kan læses og lyttes på hjemmesiden [www.thinkinuk.com](http://www.thinkinuk.com) på grønlandsk og dansk.

Thinkinuk udvikles i samarbejde med Paarisa i Styrelsen for Forebyggelse og Sociale forhold i Grønland.



# Meeqqat misigissutsit pillugit oqaloqatigiuk

Meeqqat mikisut misigissutsinik sakkortuunik takutitsisarput, qanoq innersut oqaluttuartunik. Misigissutsit pillugit meeqqat qanoq oqaloqatigisinnaanerit meeqqanut atuakkami nutaami angajoqqaanullu kackersakkami pitsaasunik siunnersuuteqarpoq

Trine Juncher Jørgensen

Angajoqqaanut piareersaanermut pikkorissarnerup MANUp iluani atuagaq tikkuartortagaq maanna saqqummersinneqarsimavoq kiisalu angajoqqaanut kackersakkat saqqummersinneqarsimapput, taamaallit angajoqqaat meeqqamik misi-

pillugit oqaloqateqarsinnaapput. Misigissutsimmi oqaasertalernissaat ajunngilluinnarpoq.

– Meeqqat mikisut sakkortuupilussuarinik misigissuseqartarput qanoq innerlutik takutillugu. Angajoqqaat misigissutsinut taakkununga meeqqap misigisaanut qisuariartussaapput paasinialrugulu meeraq qanoq misiginersaq sorsunnersorlu. Suliaaavoq atuakkami nivarsiaqqap Manu-

Angajoqqaatut aalajangersimasumik najoqqutassaqaanngilatit. Meeqqat asanninnermik, tunissavat, isumassorlugu ineriartornissaanik periarfissaqartillugu. Angajoqqaatut illit nalunnginnerpaavat meeqqat qanoq ittuunersaq, sunillu atorfissaqartitsinersaq.

Angajoqqaanut kackersakkanit misigissutsit pillugit issuaaneq

gissutsikkut inuunerata nukittorsarnissaanut sakkussaqaalerlutik. Tamatuma saniatigut siaartakkamik atuagaqarpoq kiisalu tikkuartortakkamik, angajoqqaanullu sinik nappaatillu pillugit kackersagaqarluni. Katillugit suliat sisamaapput, angajoqqaanut kackersukkat ilanngullugit. Pitsaaliuinnermi isumagininnermilu aqutsisoqarfimmi Paarisami Rikke Louise Kuhn ineriartornermi siunnersortaavoq. Atuakkanik suliniutini aqutsisuvoq, taakkulu nunatsinni tamarmi angajoqqaanngorlaanut akeqanngitsumik agguanneqassapput.

– Atuakkat imassaannik misissuunittinnit paasilerparput meeqqanut 0-4-nik ukiulinut kalaallisut aallassimasunik atuagaqartorsuunngitsoq imaluunniit peqavinnani. Saqqummersitsinikkut meeqqat angajoqqaallu akornanni itisilerinissamut, eqqissisimaarnissamut peqatigiinnissamullu kajumissariniarpugut, Rikke Louise Kuhn oqarpoq.

Atuakkat Kalaallit Nunaani immikkut ilisimassallit assigiinngitsut ilisimasaminik misilittakkaminillu tunniussisut qanittumik suleqatigalugit pilersinneqarput, soorlu aamma angajoqqaat akuutinneqarsimallutik.

– Nunamit tamarmit tunniussisoqarnissaa pingaarsimavoq, arlaqartut Skypekkut peqataallutik. Workshopini atuakkap assitassai imassaalu sukumiisumik oqaluuserineqarput, Rikke Louise Kuhn oqaluttuarpoq.

## Misigissutsit sakkortuut

Atuagaq tikkuartortagaq atorlugu angajoqqaat meeqqatik kamanneq, nuannaarneq, nikallunganeq tupassimanerluunniit

minap nuannaartup, kamattup nikallungasulluunniit assinga aallaavigalugu qajasuarluni angajoqqaat meeqqaminnik oqaloqateqarnissaannik ilitsersornissaat. Kamassimagaanni qanoq isikkoqartoqartarpa? Qanoq ilisukkat kamattoqartarpa? Qanorlu kamannerput aqussinnaavarput? Meeqqamik misigissutsimi aqunnissaannut angajoqqaat ikiuinissaat pingaartuuvoq.

Meeqqanut atuakkanik atuakkiortuuvoq Miiannuaq Olsvig, angajoqqaanut kackersakkat «God Barndom»-imiit pilersinneqarlutik Kalaallit Nunaanni suleqatigiit taamaattunillu suliaqartut suleqatigalugit.

– Angajoqqaat angajoqqaajulluarusupput, tamannalu suleqatigiissutigerusupput. Takusarpara ullumikkut amerlanerit angajoqqaajunerup ajornakusoorneranik oqaasertaliinissaminnut sapiissuseqartut. Tamannalu pitsaasuuvoq, tamannami ilorraap tungaanut ingerlalersitseqataavoq.

Maannamut atuakkat nipituumik atuffassissutaasussat sisamat angajoqqaanut kackersagallit siaartagarlu assiliartalersugaq siniffiup eqqaani nivingasinnaasoq tikkuartagarluunniit saqqummersinneqarsimapput. Pilersaarutaavoq atuakkanik amerlanerusunik pilersitsinissaq ullunarni pisut aallaavigalugit, soorlu atualeqqaarneq, timi, nakorsiarneq, akiuussutissamik kapitinneq il.il.

Atuakkat Rotary Holtemit, Den Grønlandske Fondimit, God Barndomimit Namminersorlutillu Oqartussanit aningaasalerneqarput.



»Manumina tupassimavoq«

»Tupassimasutut isikkoqarsinnaavit?«

Angajoqqaanut kackersakkanit misigissutsit pillugit issuaaneq



Meeraq nikallungappat imaluunniit nuannaarluni misigissutsimi inersimasumut ingerlatitseqqinnissaat pingaartuuvoq. Inuussariaqarpoq meeqqap toqqissisimanartitaa. Meeraq tunngaviatigut toqqissisimanermik misigisinnaaleriartussappat inersimasunit tapersorsorneqarnissani isumassorneqarnissanilu pisariaqartippaa. Aamma nammineerluni pissutsinik misissuinissaminik piariariaqartitsivoq.

Angajoqqaanut kakkersakkanit misigissutsit pillugit issuaaneq



Meeqqavit assersuutigalugu Manumina nikallungasoq tikkuarpagu aperiniarpalullunilu oqarluni; »Qiava...?« Taava akissaatit: »Aap, nuanniilliorami qiavoq. Uluaasigut qulliit kuupput... Aamma illit qiavutit... (taava assersuuteqassaatit). Aamma oqaatsinik nutaanik meeqqap qianermut tunngatissinnaasaannik ilassavat. Oqaatsit ilaat meeqqap kingusinnerusukkut nammineq atorsinnaasai. Titartakkat marluullusi isiginnaakkasi pillugit oqaloqatigiissaasi. Taamaatut ataatsimoorluni isiginnaaqatigiinneq nuannersuusinnaavoq.

Angajoqqaanut kakkersakkanit misigissutsit pillugit issuaaneq

#### **Rotary Holte Kalaallit Nunaanni meeqqanut atuakkanut amerlanernut aningaasanik katersivoq**

Novembarip 8-ani Tivolip Glassalimi isiginnaariartut 700-t Rotary Holtep isiginnaagassiaa »Crazy Christmas Cabaret 2019« isiginnaariapaat, isernermi bilitsinit isertitat tamarmik Kalaallit Nunaanni meeqqanut atuakkiassanut atorneqassallutik.

Holte Rotary klubbit allat peqatigalugit Kalaallit Nunaanni meeqqanut atuakkiornermut suliniut meeqqanut 4-5-nik ukiulinnut tunngatinneqartoq tapersorsorpaat. Atuakkat meeqqat oqaatsitigut ineriartornerannut, ki-naassusissaannut atassuteqarnerannullu pitsaasumik sunniuteqartussaapput. Ilisimatusarnerup ersarissumik takutippaa meeqqat siusissukkut oqaatsitigut piorsarneqarnerisigut taamaallaat atuarsinnaanerat sunniuteqarfigineqarneq ajortoq, aammali atualerunik kingornalu inuunerminni ajornartorsiuteqarsinnaanerat annikilisarneqarluni.



# Tal om følelser med dit barn

Små børn giver udtryk for meget stærke følelser, der fortæller, hvordan de har det. Ny børnebog og forældrehæfte giver gode ideer til, hvordan man kan tale om følelser med sit barn

Trine Juncher Jørgensen

I regi af det forældreforberedende kursus MANU, er der nu udgivet en pegebog samt et forældrehæfte om følelser, der giver forældre redskaber til at styrke deres barns udvikling af følelseslivet. Dertil er der udgivet en foldeudbog samt pegebøger og forældrehæfter om søvn og sygdom. I alt er det blevet til fire produktioner med tilhørende forældrehæfter.

Rikke Louise Kuhn er udviklingskonsulent ved Paarisa i Styrelsen for Forebyggelse og Sociale forhold. Hun har været projektleder på bøgerne, der uddeles gratis til nybagte forældre over hele landet.

– Under vores research til bøgerne opdagede vi, at der var meget få – hvis overhovedet nogle – bøger til børn i alderen 0-4 år udviklet på grønlandsk. Med udgivelserne her vil vi gerne stimulere til mere fordybelse, ro og samvær børn og forældre imellem, siger Rikke Louise Kuhn.

Bøgerne er blevet til i et tæt samarbejde med forskellige fagpersoner i Grønland, der har bidraget med deres viden og erfaringer, ligesom forældre har været inddraget.

– Det har været vigtigt at få bidragsydere fra hele landet, flere var med på Skype. I en workshop blev alt fra det visuelle udtryk til indholdet i de konkrete bøger diskuteret grundigt, fortæller Rikke Louise Kuhn.

## Stærke følelser

Med pegebogen om følelser i hånden kan forældre tale med deres børn om det at være vred, glad, ked af det eller forskrækk-

ket. For det er helt okay at give udtryk for sine følelser.

– Små børn giver udtryk for meget stærke følelser, som viser hvordan de har det. Forældrene skal reagere på de følelser, som barnet oplever og forsøge at sætte sig ind i, hvad barnet føler og hvad det har lyst til. Opgaven er på en nænsom måde at guide forældre til at tale med deres børn om følelser med udgangspunkt i nogle billeder af pigen MANUmina, der er enten glad, vred eller ked af det. Hvordan ser man ud, når man er vred? I hvilke situationer opstår vrede? Og hvordan kan vi lære at takle det? Det er vigtigt, at forældre hjælper deres børn med at takle og regulere følelser.

Børnebøgerne er forfattet af Miiannguaq Olsvig, mens forældrehæfterne er udviklet af »God Barndom« i samarbejde med en arbejdsgruppe og fagpersoner i Grønland.

– Forældre vil gerne være gode forældre, og de vil gerne arbejde sammen om det. Jeg oplever at flere i dag tør italesætte det, der er svært i forældrerollen. Og det er godt, for det er med til at skabe positive forandringer.

Indtil videre er der udgivet fire højtlesningsbøger med tilhørende forældrehæfter samt en foldeudbog med illustrationer, der kan bruges som sengerand eller pegebog. Planen er, at der skal udvikles flere bøger med fokus på hverdagsnære oplevelser som skolestart, kroppen, lægebesøg, vaccination m.fl.

Bøgerne er finansieret af Rotary Holte, Den Grønlandske Fond, God Barndom og Selvstyret.

Hvis dit barn f.eks. peger på tegningen af Manumina, der er ked af det, og siger med spørgende blik: »Græder...?« Så kan du svare: »Ja, hun græder, hun er ked af det. Der er tårer ned ad kinden.. Du græd også da ... (og så kommer du med et eksempel). Du udvider samtidigt med nye ord, som barnet kan forbinde med at græde. Nogle ord, som barnet senere selv kan bruge. I snakker med hinanden om tegningerne, som I begge to kigger på. På den måde bliver det dejligt at kigge i bogen sammen.

Citat fra forældrehæftet om følelser



Hvis et barn bliver bange, ked af det eller begejstret, er det vigtigt, at det kan dele følelserne med en voksen. Det skal være en person, som barnet har et trygt forhold til. Barnet har behov for de voksnes støtte og omsorg for at opbygge en grundlæggende følelse af tryghed. Samtidig har det brug for at udforske verden på egen hånd.

Citat fra forældrehæftet om følelser

»Manumina er forskrækket«  
»Kan du se forskrækket ud?«

Citat fra pegebog om følelser





Der findes ikke en bestemt rolle,  
du skal leve op til.  
Du skal give dit barn kærlighed, omsorg  
og udviklingsmuligheder. Som forælder  
ved du bedst selv, hvordan dit eget barn  
er, og hvad det har brug for.

Citat fra forældrehæftet om følelser

*Niviarsiaq Manumina meeqqanut 0-4-nik ukiulinnut atuakkani tikkuartakkani tamani angajoqqaanut pikkorissaanermi MANUmit saqqummersinneqartuni sammineqarpoq.*

*Pigen Manumina er en gennemgående person i serien af pege- og børnebøger for de 0-4 årige udgivet af det forældreforberedende kursus MANU.*

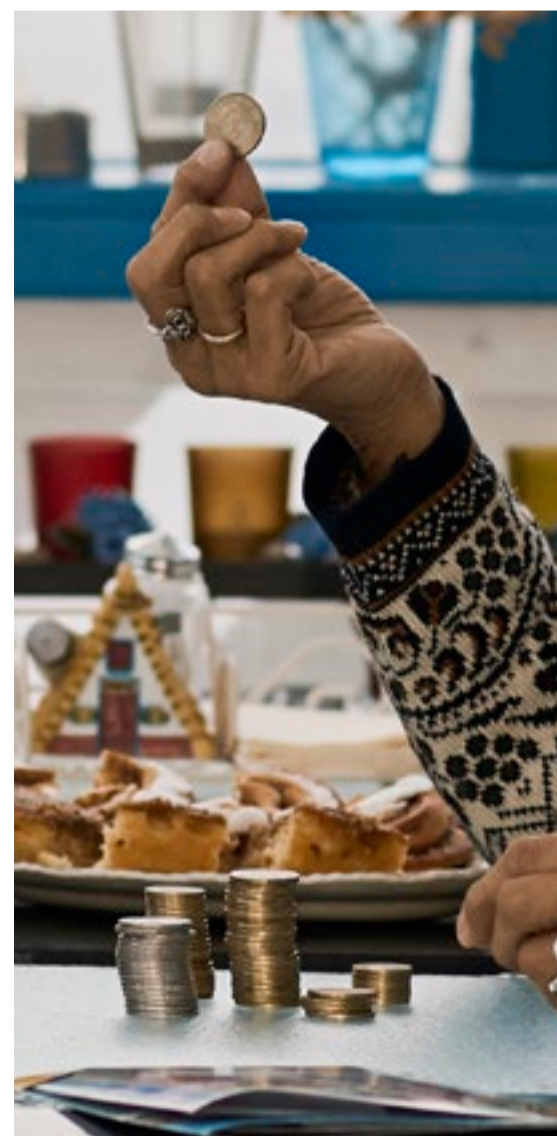
# Qimatut Pension

Soraarnerussutissiassatit tamakiisumik misissornissai pisariaqartippiuk? GrønlandsBANKEN-imukarit, pitsaasumillu utoqqalinersiaqalernissat pillugu siunnersortimik oqaloqateqarit.

Ataatsimeeqatiginissat qilanaaraarput!

Har du brug for et overblik over din pension? Kom i GrønlandsBANKEN og snak med en pensionsrådgiver som vil hjælpe dig på vej til en god pensionstilværelse.

Vi glæder os til at møde dig!





# Nunarsuarmi nuna aalaffiunerpaaq

Nalinginnaasumik novembari qaammataannigilaq timip atornissaanut ilisimaneqarnerpaaq, ukiorli manna Nuummi aalanissamut pikialaartitsisoqarpoq nunarsuarmilu nunap aalaffiunerpaanissaanut takorluugaqarneq sammineqarluni

**Trine Juncher Jørgensen**

Novembarip 14-aniit 15-ianut Timersoqatigiit Kattuffiat Nuummi ataatsimeersuartsivoq, nunap nunarsuarmi aalaffiunerpaanissaanik takorluugaqarneq aqutis-siunniarlugu.

Peqataasut 120-t ilaatigut Timersoqatigiit Kattuffiata ataani kattuffiit, kommunini tallimani borgmesterit sisamat, Naalakkersuisoqarfiit attuumassuteqartut, politit, peqqinnissaqarfik, inuussutissarsiuteqartut il.il. ulluni marlunni pisoqarfi-

oqisuni katersuussimapput, saqqummiillutik oqallisissarpasuaqarlutillu.

Timersornermut illersuisup Vivian Motzfeldtip ataatsimeersuarneq aallarnerlugu inuiaqatigiit ineriartornerannut timersornerup pingaassusaa oqaluttuaraa, kingornalu nunatsinnit nunanillu allannit oqalugiartut ataatsimeersuartaunik ilisimasaminik isumassanillu saqqummiillutik, timersoriaatsiniit meeqqat pisinnaatitaaffiit, meeqperivinni, atuarfinni suliffeqarfimilu timip aalatinnissaa, timersornermi toqqissisimaneq pinaveersaartitsinermilu timimik atuineq, kajumissutsimik sulineq,

timersortarfiit allarpasuiullu pillugit.

Timersornerunissamut periarfissaqarpoq. Misissuinerup nutaap takutippaa taa-maallaat innuttaasut 4 procentii ullumikut timersortartut peqatigiiffiini kajumissutsiminnik sulisut. Innuttaasullu inersimasut 36 procentiinnai timersortarlutik imaluunniit aalajangersimasumik timigisartarlutik. Kisitsit Danmarkimi qaffasin-neruvoq, innuttaasut 63 procentii aalajangersimasumik timiminnik aalatitsisar-lutik.



Ataatsimeersuarnissamut ulluni Nuummi tamanut timersornikkut timillu aalatinnissaanut aqqissuisoqarsimavoq, aalanermut pikialaartitsisineq siulleq »Qilusa« novembarip 10-aniit 16-ianut Nuummi ingerlanneqarmat.

I dagene op til konferencen var der idræt og motion på skemaet for alle i Nuuk, da den første bevægelsesfestival »Qilusa« løb af stablen i Nuuk fra 10-16. november.



LEIFF JOSEFSEN

LEIFF JOSEFSEN





LEIFF JOSEFSEN



LEIFF JOSEFSEN

*Timip atornerunissaanut periarfissaqarpoq. Misissuinerup nutaap takutippaa taamaallaat innuttaasut 4 procentii ullumikkut timersortartut peqatigiiffiini kajumissutsiminnik sulisut. Innuttaasullu inersimasut 36 procentiinnai timersortarlutik imaluunniit aalajangersimasumik timigissartarlutik.*

*Der er potentiale til mere fysisk udfoldelse. En ny undersøgelse viser, at kun 4 procent af befolkningen er frivillige i en idrætsforening i dag. Og kun 36 procent af den voksne befolkning dyrker sport eller motion regelmæssigt.*



LEIFF JOSEFSEN



LEIFF JOSEFSEN



# Verdens mest fysisk aktive land

November er normalt ikke kendt for at være en fysisk aktiv måned, men i år har der været ekstra gang i Nuuk med både bevægelsesfestival og fokus på visionen om at skabe verdens mest aktive land

Trine Juncher Jørgensen

Grønlands Idrætsforbund afholdt 14.-15. november konference i Nuuk, for at kortlægge vejen mod visionen om at blive verdens mest fysisk aktive land.

120 deltagere – herunder GIF's specialforbund, borgmestre fra fire ud af fem kommuner, relevante departementer, politiet, sundhedsvæsenet, erhvervslivet m.fl. var samlet til to tætpakkede dage med oplæg og masser af diskussion.

Protektor for idræt, Vivian Motzfeldt, indledte konferencen med at fortælle om idrættens betydning for udviklingen i samfundet, hvorefter oplægsholdere fra ind-

og udland underholdt deltagerne med ny viden og inspiration indenfor alt fra idrætsvaner til børns rettigheder, om fysisk aktivitet i daginstitutioner, folkeskole og på arbejdspladsen, om tryghed i idrætten og fysisk aktivitet som middel til forbyggelse af rygning, alkohol og stofmisbrug, om frivillighed og faciliteter og meget mere.

Der er potentiale til mere fysisk udfoldelse. En undersøgelse viser, at kun 4 procent af befolkningen er frivillige i en idrætsforening i dag. Og kun 36 procent af den voksne befolkning dyrker sport eller motion regelmæssigt. Det tal er langt højere i Danmark, hvor 63 procent af befolkningen er regelmæssigt aktive.



LEIFF JOSEFSEN



LEIFF JOSEFSEN







LEIFF JOSEFSEN



LEIFF JOSEFSEN

*Qilusami nuannersorpassuarnik nutaaliortalunilu timip aalaqtinnissaanut misigisassanik aaqqissuisoqarsimavoq, ilaatigut mediation, imermi eqaarsarneq, hakalu.*

*Qilusa bevægelsesfestival bød på masser af sjove aktiviteter og nytænkende bevægelsesoplevelser som f.eks. meditation, vandgymnastik og haka.*



LEIFF JOSEFSEN

*Timersoqatigiit Kattuffiata ataatsimeersuartitsinerani peqataasut 120-iupput, nunarsuarmi nunap aalaffiunerpaanissaanik takorluugaq sammineqarluni. Vivian Motzfeldt timersornermik illersuisutut ataatsimeersuarnermi aallarniivoq.*

*120 deltagere deltog i Grønlands Idrætsforbunds store konference, der havde fokus på visionen om at blive verdens mest fysisk aktive land. Vivian Motzfeldt indledte konferencen som protektor for idræt.*



LEIFF JOSEFSEN

*Pikialaartitsinerup ingerlanerani marluk aallaavigineqarput: aalaneq kinaassuserlu, timersornermi najukkami arsaattartut klubbiani ilaasortaanermit annertunerujussuavoq. Aamma eqqaamiut peqatigalugit arpattoqarpoq, qitittoqarluni, ilaqqat peqatigalugit qaqqami pisuttuortoqarluni, imaluunniit suliffiup nalaani pisuttuortoqarluni.*

*Aktiviteterne under festivalen tog udgangspunkt i to temaer: bevægelse og identitet, for idræt er meget mere end et medlemskab i den lokale fodboldklub. Det er også en løbetur med naboen, dans, fjeldtur med familien eller en gåtur i arbejdstiden.*



LEIFF JOSEFSEN



## Pisoorneveersaarit

Naat quluartillugit pisiniarfimmi nioqqutaasut sorpassuit kajungernarsisarmata, kaalluni niuerniarnerup navianaateqarsinnaanera tamatta nalugunangilarput. Taamaamat pisiniarfiliartinnak arlaannik tamusseqqaartarit. Tamussiussaqa tassaasinnaavoq paarnaq naatitaq naatitarluunniit alla, knækbrød imal. Saarullik panertoq. Taamaaliornikkut pilersaarutaanngitsunik peqqinnangitsunik pisissanngilatit.

## Undgå impuls køb

Måske kender vi det alle sammen – at det er lidt farligt at gå på indkøb, når man er sulten, for man får lyst til at spise alt muligt, man ser i butikken, når maven rumler. Snup derfor et lille mellemmåltid, inden du handler. Det kan fx være et stykke frugt eller grønt, knækbrød eller tørfisk. Så undgår du lettere usunde impuls køb.



PAARISA



f /PAARISA.GL

## Nuannarinerusannik iliorit

Sungiusariarfissamukarnissap pilerinarpallaannginnera, allaat imminut pinngitsaaliusartariaqarneq nalunngiliuk? Immaqa qitinneq, ujakkaarneq, ilaqquttat peqatigalugit pisuttuarneq allarluinnarluunniit nuannarisarilluinnarpat. Sammisagarninni nuannisaruit ileqqut pitsaasut attatiinnarnissaasa ilimanaataa annertusissaaq. Sungiusaatit arlaat sorleq ilinnik nuannaalersitsisarpa?

## Gør det du bedst kan lide

Kender du det, at turen til træningscenteret ikke virker særlig tillokkende? At du nærmest må slæbe dig af sted? Måske du i stedet elsker at danse, stå på langrend, gå tur med din familie eller noget helt fjerde. Når du har det sjovt, mens du er aktiv, øger det sandsynligheden for at holde de gode vaner ved lige. Hvilken form for træning gør dig glad?



## Nerisassat qillertuusamiittut qerisullu

Qujanartumik naatitat qillertuusamiittut qerisullu, naatitatut nutaatulli peqqinnartigippat. Assersuutaasinnaapput tomatit qillertuusamiittut imaluunniit wok-mix qerisut. Naatitartornerulerniarlutit qanoq iliuuseqarsinnaavit?

## Dåsemad og frostvarer

Grøntsager på både dåse og frost er heldigvis lige så sunde som de friske. Det kan fx være tomat på dåse eller wok-mix på frost. Hvad er dit bedste trick til at spise mere grønt?

## Imeq sodavandimut taarsiullugu

H2O, imeq, vand, wasser, water, agua, l'eau. Assissaqanngitsoq imerusukkaannilu pinngitsoorani toqqagassaq peqqinnarnerpaaq. Meeqqat sunik imertittarpiuk?

## Vand i stedet for sodavand

H2O, imeq, vand, wasser, water, agua, l'eau. Uovertruffent og det absolut sundeste valg, når det handler om at slukke tørsten. Hvad giver du dit barn at drikke?

# Tips og tricks til bedre kost- og motionsvaner

Inspiration til en lækker bønneret, ideer til 5-minutters sjov motion på arbejdspladsen eller gode råd til den sunde indkøbstur uden de mange impuls køb. Paarisa har lanceret en ny Facebook-side til dig, der kan lide at blive inspireret til en sundere og mere aktiv hverdag

Trine Juncher Jørgensen

13. september lancerede Paarisa, der er en enhed under Styrelsen for Forebyggelse og Sociale forhold, en ny Facebook-side som allerede har fået pæn opmærksomhed. 900 følger dagligt med på siden, mens mere end 10.000 har set de videoer, som er lagt op. Vi har plukket lidt fra siden.



# Peqqinnerulernissamut nerisassanut timigissariaatsinullu siunnersuutit

Eertaasanik salatimut siunnersuut mamarunartoq, suliffimmi minutsini tallimani nuannersumik timigissarnissamut isumassarsiat imaluunniit pisisoornertaqanngitsumik peqqinnartunik niuerniarnissamut siunnersuutit.

Paarisa Facebookimi quppernertaamini ilinnut ulluinnarni peqqinnerulernissamut timillu aalatinnerunissaanut isumassarsiorusuttumut ikkussisimavoq

Trine Juncher Jørgensen

Septembarip 13-ani pinaveersaartitsiner-  
mut isumaginninnermullu aqutsisioqar-  
fiup ataaniittup Paarisap Facebookimi

quppernertaava maluginiarneqarlualere-  
ersimavoq. Ullut tamaasa 900-t malinna-  
asarput, inuit 10.000-init amerlanerusut

videot ikkunneqartut takusimallugit. Nit-  
tartakkamillu tigulaarisimavugut.



## Igaffimmut isumassarsiat

Naatitat qerisut pisariitsumik mamartumillu qanoq iganissaanik isumassarsialsialammik amigaateqarpit? Taava una »Bønne fritte«-iliassamut najoqqutassiaq pisariitsunnguaq misiliguk:

### Akussat:

750 g eertat qorsuit takisuut

2-3 alussaat olivenolie

Taratsut qasilitsullu, piomaguit akussanik allanik akusinnaavatit.

Imaasiussatit:

Eertat qorsuit takisuut qerisut ilitsivimmu kueriarlugit olie-likkit, akussaalu sinneri akulerullugit.

Siaartiterluakkit, kissarsuummullu 200 gradimut 35-40 min.-tit igakkit. Kissarsuummiinnerani aalallattaakkit.

## Ideer til køkkenet

Mangler du inspiration til, hvordan du nemt kan tilberede frosne grøntsager? Så er her en lækker og super nem »bønnefritte«- opskrift:

### Ingredienser:

750 g frosne grønne bønner

2-3 spsk. olivenolie

Salt og peber, evt. andet tørret krydderurt

Sådan gør du:

Kom de frosne grønne bønner i et fad, og hæld olivenolie og de øvrige ingredienser i.

Fordel bønnerne i fadet og lad dem bage i ovnen ved 200 grader i ca. 35-40 min. Kig ofte til dem og rør rundt så de ikke brænder på.

## Timigissartarfiit annersaat

Silarsuarmi timigissartarfiit peqqinnarnersaat annersaallu matutta silatinnguaniippoq – akeqaranilu. Asimi pisuttuarnikkut uummativit tillernera qaffatsillattaaruk. Tamanna timimut tarnimullu iluaqutaavoq.

## Verdens største træningscenter

Vi har verdens sundeste og største træningscenter lige uden for døren – og så er det endda gratis. Få pulsen op med en rask gåtur i fjeldet. Det er godt for både krop og sjæl.



## Nerisassatit nammineq pisarikkitt

Uagut angerlarsimaffitsinni qitornavut aalisagartortinniartarnerat ilaannikkut ajornarsinnaasarpoq, angalallutali aalisaraangatta tamanna allarluinnaasarpoq. Meeqqat namminneerlutik aalisagaq pisaralugu nuannarisarpaat pissanganartutullu isigisarlugu, taamaaligaangamillu nerisassartik misilikkusulertarlugu.

## Fang maden selv

Hjemme hos os kan det til tider være svært at få børnene til at spise fisk, men når vi har dem med på fisketur er det en helt anden sag. Børnene synes, det er sjovt og sejt at fange fisken selv, og så tør de lige pludselig at smage på maden.





# Et liv i frihed

I mange år turde Kornelia Benjaminsen ikke tale om de overgreb, hun var blevet udsat for igennem sin opvækst. Hun var angst og følte at det var hendes egen skyld. Men i dag ved hun, at den eneste vej frem, er at tale om det, der gør ondt

Trine Juncher Jørgensen

24-årige Kornelia Benjaminsen er den ene af de to hovedpersoner i dokumentarfilmen »Pilluarneq Ersigiunnaarpara«, der netop er blevet vist med efterfølgende paneldebat i byerne Nuuk, Ilulissat, Aasiaat, Maniitsoq, Narsaq og Tasiilaq.

»Pilluarneq Ersigiunnaarpara« er på trods af sit hårde emne en livsbekræftende film, for trods en bagage af angstfyldte og traumatiske oplevelser, har filmens to hovedpersoner Gukki Nuka og Kornelia Benjaminsen formået at bryde den onde cirkel og kæmpet sig frem til et liv i frihed ved at tale om de overgreb, de blev udsat for i barndommen.

– I mange år turde jeg ikke tale om det, der var sket. Jeg var angst og havde hele tiden indre konflikter med mig selv. Jeg overvejede at tage mit eget liv for at få fred. Men i stedet besluttede jeg mig for at tale for at kunne leve mit liv. Jeg fik kontakt med en psykolog i 2013, og fortalte om de seksuelle misbrug, jeg havde været udsat for. Hun hjalp mig med at anmelde det til politiet. Siden fortsatte jeg hos psykologen og i foråret spurgte hun, om jeg ville medvirke i en dokumentarfilm fortæller 24-årige Kornelia Benjaminsen, der er vokset op i den lille bygd Eqalugaarsuit ved Qaqortoq.

– Jeg overvejede meget, hvad det ville betyde for mig at stå frem med min historie. Men jeg valgte i sidste ende at gøre det. Vi har brug for rollemodeller, der italesætter det, vi har lagt låg på i mange år. Og jeg kan høre på tilbagemeldingerne, at min historie inspirerer andre til at søge hjælp.

## Sport dæmper de negative tanker

Kornelia Benjaminsen oplevede massive svigt i sin barndom, og hun blev seksuelt misbrugt fra en tidlig alder. Da hendes far døde, flyttede moren fra bygden og lod de fem søskende blive tilbage, hvor de kom i forskellige plejefamilier. Børnene blev ikke alene forladt, de blev også skilt ad.

– Jeg har måtte tale meget om min opvækst for at bekæmpe min angst og få de mange oplevelser ud af hovedet. Jeg forsøger i dag at fastholde en aktiv hverdag, hvor jeg læser jura på Ilisimatusarfik i Nuuk, er sammen med venner og min kæreste og dyrker sport. Jeg er meget bevidst om at bruge fysisk aktivitet som en gå- eller løbetur til at dæmpe negative tanker. Men jeg ved også, at det er den vej, jeg skal gå for at komme til at leve et godt liv. Mange siger til Gukki Nuka og jeg, at vi er stærke og giver håb til andre. Det er jeg glad for.

– Jeg har gemt på meget. Men er nu kommet til den erkendelse, at det ikke var min skyld, at jeg blev udsat for overgreb og svigt. Det skal ikke stoppe mit liv. Jeg vil acceptere det skete, og komme videre. Jeg er sikker på, at hvis vi i Grønland taler mere åbent om de seksuelle overgreb, så kan vi stoppe krænkterne. Derfor er det utrolig vigtigt, at vi kommer i gang med at tale om overgrebene. Det handler om at hjælpe sig selv og hjælpe vores samfund. Det er en lang proces, men vi er i gang nu, og det er den eneste vej frem.

»Pilluarneq Ersigiunnaarpara« er produceret af Nivaara Films for Styrelsen for Forebyggelse og Sociale Forhold. Dokumentaren er et led i Killiliisa, Naalakkersuisuts strategi mod seksuelle overgreb.



Nuummi filmip takutinneqarnerata kingorna oqallitsitsineq.

Paneldiskussion efter visning af filmen i Nuuk.







# Nedbryder tabu og skaber håb

Med film, debatter, håndbog og massiv støtte til ofre samt initiativer henvendt til krænkerer, vil Naalakkarsuisut de mange seksuelle overgreb til livs

Trine Juncher Jørgensen

I august 2018 lancerede Naalakkarsuisut strategien Killiisa for at nedbringe antallet af seksuelle overgreb. Gennem en række forskellige indsatser rettet mod befolkningen, fagpersoner, ofre for seksuelle overgreb og krænkerer er målet, at få nedbrudt tabuene omkring seksuelle overgreb og skabe håb for ofrene, og i sidste ende få sluttet den onde cirklen af overgreb i landet.

Det første år har fokuseret på at få et tabubelagt emne op til overfladen, for vi er nødt til at tale om de seksuelle overgreb, der sker i vores samfund. Og vi er nødt til at reagere, når vi møder børn eller unge, der viser tegn på at have været udsat for krænkelser. Rollemodelkorpset og dokumentarfilmen og sideløbende håndbogen om seksuelle overgreb, har til formål at få italesat et tabu, og få flere til at reagere.

## Film og rollemodeller

Rollemodellerne Gukki Nuka og Kornelia Benjaminsen samt fagpersoner fra Styrelsen for Forebyggelse og Sociale Forholds rådgivningsenhed har den seneste måned rejst rundt til en række byer i Grønland for at vise filmen »Pilluarneq Ersigiunnaarpara« og afholde paneldiskussioner med lokale fagfolk og borgere i byerne.

– Filmens formål er at nedbryde tabuer, skabe håb og give konkrete værktøjer til

handling. Det synes jeg er lykkedes godt. Vi oplever, at publikum sidder tilbage med en følelse af håb, uanset hvad man har med i bagagen. Man glemmer ikke, hvad man har med sig, men man lærer at leve med det. Som Gukki Nuka siger i filmen, så skræmmer lykken ham ikke længere. Og Kornelia Benjaminsen giver udtryk for, at hun vil give sig selv lov til at have et godt liv. Sådanne udsagn er med til at give håb og en tro på fremtiden for alle, der har været udsat for krænkelser, siger Ditte Sølbeck, der er afdelingschef for Paarisa i Styrelsen for Forebyggelse og Sociale Forhold.

## Håndbog

Udover filmen er der også blevet udgivet en håndbog om seksuelle overgreb, der er henvendt til alle fagpersoner – faglærte såvel som ufaglærte – og andre, der har berøring med emnet. Håndbogen indeholder viden om seksuelle overgreb mod børn og giver fagpersoner konkrete redskaber til at arbejde med emnet. I bogen kan man blandt andet læse om, hvordan man kan bidrage til at forebygge seksuelle overgreb, hvordan man kan opdage seksuelle overgreb, og hvordan man kan handle, når man opdager seksuelle overgreb mod et barn.

Alle landets daginstitutioner, skoler, fritidsklubber, socialforvaltninger, familiecentre, døgninstitutioner, politi og sygehuse har fået tilsendt håndbogen.

I Styrelsen for Forebyggelse og Sociale



Filmi »Pilluarneq Ersigiunnaarpara« Nuummi, Ilulissani, Aasianni, Maniitsumi, Narsami Tasiilamilu takutinneqaqqammerpoq. Pilersaarutaavoq filmip KNR-imi takutinnissaa.

Filmen »Pilluarneq Ersigiunnaarpara« har netop været vist i byerne Nuuk, Ilulissat, Aasiaat, Maniitsoq, Narsaq og Tasiilaq. Der er planer om at filmen skal vises på KNR.

Forhold bliver der i forbindelse med udsendelse af bøgerne lavet en undersøgelse om fagfolks viden om seksuelle overgreb. Denne undersøgelse følges op af en ny undersøgelse om et halvt år, så det er muligt at se, hvilket effekt håndbogen, filmen og de mange lokale arrangementer har haft.

## Indsatser rettet mod krænkerer

Dertil er der flere nye indsatser på vej. – Vi er i gang med at udvikle indsatser til personer med seksuelt krænkende adfærd, så vi kan få stoppet overgrebene og sluttet cirklen. Der er tale om et pilotprojekt med fokus på behandling af krænkerer, der ikke er indenfor Kriminalforsorgen. Det kan f.eks. være tidligere dømt. Dertil vil vi gerne tilbyde en anonym støtte og rådgivningsfunktion til potentielle krænkerer og evt. fagfolk og pårørende til krænkerer. Endelig planlægger vi en række initiativer rettet mod børn, der krænker andre børn, hvilket er et stort problem. Ca. hver tredje krænkelser sker af et barn mod et andet barn. Fra andre lande er der gode erfaringer med at påbegynde indsatsen over for børn med krænkende adfærd tidligt, siger Ditte Sølbeck.

## Indsatser 2018-2022

Den 20. august 2018 lancerede Naalakkarsuisut strategi mod seksuelle overgreb. Strategien »Killiisa – Lad os sætte grænser«, rækker frem mod 2022.

Baggrunden er undersøgelser, der viser, at op mod hver tredje har været udsat for seksuelle overgreb, inden de fyldte 18 år.

### Der er seks overordnede indsatspunkter i strategien:

- 1) Øget information og vidensdeling, eksempelvis så fagpersoner bliver bedre til at opspore og håndtere seksuelle overgreb.
- 2) Mere forebyggelse med eksempelvis øget oplysning om normal seksualitet.
- 3) Tværfagligt samarbejde mellem myndighederne om f.eks. håndtering af sager om overgreb og omsorgs-svigt.
- 4) Ofre og pårørende skal have mere støtte og flere og bedre behandlings-tilbud.
- 5) Lokalsamfundet skal inddrages, så indsatser mod overgreb tager udgangspunkt i lokale udfordringer, muligheder og behov.
- 6) Personer med seksuelt krænkende adfærd og potentielle krænkerer skal tilbydes støtte og behandling.

Kilde: »Killiisa – Lad os sætte grænser«.



Saammiit illitersuisoq Nivi Pedersen peqataasullu Gukki Nuka aamma Kornelia Benjaminsen.

Fra venstre instruktør Nivi Pedersen og de medvirkende Gukki Nuka og Kornelia Benjaminsen.



# Paqumigisat piarlugit neriulersitsineq

Filmit, oqallinnerit, quppersakkat eqqugaasunillu annertuumik ikiuineq kiisalu atornerluisunut suliniuteqarneq aqutugalugit Naalackersuisut kinguaassiuutitigut atornerluinerpassuit akiorniarpaat

Trine Juncher Jørgensen

Aggustimi 2018-imi Naalackersuisut kinguaassiuutitigut atornerluinerpassuit anikillissarniarlugit periusissiatik saqqummersippaat. Innuttaasunut, suliamut attuumassuteqartunut, kinguaassiuutimik atornerlugaasunut atornerluisunullu assigiinngitsunik suliniuteqarnerit aqutugalugit kinguaassiuutitigut atornerluineq pillugu paquminartut piarniarneqarput eqqugaasunullu neriulersitsilluni, nagataagullu nunatsinni ajortut kippiveqanngitsut unitsinneqarlutik.

Ukiumi siullermi paquminartup saqqummiunnissaa sammineqarpoq, inuiaqatigiinnimi kinguaassiuutitigut atornerluineq oqaluuserisariaqarparput. Meeqqat inuusuttullu atorlerlugaasimasut takugangatsigik qisuariatariarluta. Maligassiusunik angalaqatigiittartoqalerneratigut piviusilikkersarummik filmi saniatigullu atornerluinerit pillugit quppersaqarnikkut paquminartup oqaasertalernissaa siunertaavoq inuillu amerlanerit qisuariatillugit.

## Filmi maligassiusullu

Maligassiusut Gukki Nuka aamma Kornelia Benjaminsen kiisalu Pitsaaliuinermit Isumaginninnermullu Aqutsisoqarfimmi suliaqartut siunnersuisui qaammammi kingullermi Kalaallit Nunaanni illoqarfinnut arlalinnut angalasimapput filmi »Pilluarneq Ersigiunnaarpara« takutinriarlugu kingornalu illoqarfinni taamaatunuk suliaqartunut innuttaasunullu oqallitsitsisoqarluni.

– Paqumigisat piarnissaat, neriulersitsineq iliuuseqarnissamullu tigussaasunik sakkussaqalernissaq filmip siunertaraa. Isumaqarpunga tamanna iluatsilluarsimasoq. Isiginnaartut neriulersinneqarpoq, qanorluunniit misigisaqarsimagaa-

luarutta. Nassatat puigorneqarneq ajorput, inooqataaffiginissaalli ilikkarneqartarluni. Filmimi Gukki Nukap oqarne-ratuut pilluarnissani ersigiunnaarsimavaa. Kornelia Benjaminsenilu oqarpoq pitsaasunik inuutissinnaalerluni. Oqaatsit taamaattut neriulersitsippat tamanullu atornerlugaasimasunut siunissamat upperninnerlitsillutik, Pitsaaliuinermit isumaginninnermullu aqutsisoqarfimmi Paarisami immikkoortortami pisortaq Ditte Sølbeck oqarpoq.

## Quppersagaq

Filmip saniatigut kinguaassiuutitigut atornerlugaaneq pillugu qullersagaliortoqarsimavoq taamaattunuk suliaqartunut tamanut – ilinniarsimasunut ilinniarsimanngitsunullu – allanullu sammisamat attuumassuteqartunut saaffiginnittumik. Quppersakkamiippat meeqqat kinguaassiuutimikkut atornerlunneqarsimasut pillugit paasissutissat, suliaqartullu tamarmik qulequttap samminissaanut tigussaasunik sakkussaqalerlutik. Ilaatigut atuakkami atuarneqarsinnaavoq kinguaassiuutitigut atornerluinerit pinaveersaartinnissaanut qanoq iliuuseqartoqarsinnaanersoq, kinguaassiuutitigut atornerluinerit qanoq paasineqarsinnaanersoq, qanorlu iliuuseqartoqassanersoq meeqqap kinguaassiuutitigut atornerlunneqarnera paasigaanni.

Nunatsinni meeqqeriviit, atuarfiit, sunngiffimmi ornittakkat, isumaginninnermut ingerlatsiviit, ilaqutariit ornittagaat, ulloq unnuarlu angerlarsimaffiit, politiit peqqissaaviillu quppersakkamik nassinneqarsimapput.

Atuakkanik saqqummersitsinermut atillugu Pitsaaliuinermit isumaginninnermullu aqutsisoqarfimmi suliaqartut kinguaassiuutitigut atornerluinermit ilisimasaat pillugit misissuisoqassaaq. Misissuinnermut tassunga malitsit ukiup affaata qaangiunnerani nutaamik misissuisoqassaaq paasiniarlugu quppersagaq, filmi su-

miiffinnilu aqqissuinerpassuit qanoq suniuteqarsimanersut.

## Atorluisunut sammisunik iliuuseqarnerit

Tamatuma saniatigut nutaanik allanik iliuuseqartoqassaaq.

– Inunnut kinguaassiuutitigut atornerluisartunut iliuusissanik piorsaavugut, atornerluinerit kippiveqanngitsullu unitsinniarlugit. Misileraaneruvoq atornerluisut Pinerluttunik Isumaginnittut ataaniinngitsut katsorsarnissaanut sammitaasoq. Tassaasinnaapput siunnersuukkut pineqaatissinneqarsimasut. Tamatuma saniatigut atimik taasinani tapersorneqarnissamik siunnersorneqarnissamillu neqeroruteqarpoq, innarliisnaasunut, inunullu taamaattunuk suliaqartunut innarliisartullu ilaqutaannut. Aamma meeqqanut meeraqatiminnik innarliisartunut tunngatitanik assigiinngitsunik pilersaaruspugut, tamannami ajornartorsiutaavoq anertoq. Innarliinerit pingasuugaangata ataaseq meeqqap meeraqatiminnik innarliinerisarpa. Siusissuk meeqqanut innarliiniartut pissusilersortunut iliuuseqaleneq nunani allani pitsaasunik misilittaqaqarfiuvoq, Ditte Sølbeck oqarpoq.

## 2018-imiit 2022-mut iliuuserisat

Aggustip 20-ani 2018-imi Naalackersuisut kinguaassiuutitigut atornerluinermit periusissiatik saqqummiuppaat. Periusissiatik Killiliisa 2022-mut ingerlassaaq.

Aallaaviuvoq, inuit pingasuugaangata ataaseq 18-it inorlugit ukioqarluni kinguaassiuutikkut atornerlugaasimasartoq pillugu misissuineq.

## Periusissiami pingaarnertut iliuuseqarfignikkat arfiniliupput:

1. Paasissutissineq paasissutissanillu paarlaateqatigiinneq, soorlu suliaqartut kinguaassiuutitigut atornerlugaasimasunik takunnissinnaanerulertullu ikiuisinnaanerullutik.
2. Pitsaaliuineq, soorlu pissusissami-soortumik atoqateqarneq pillugu paasissutissineq
3. Oqartussaasoqarfiit assigiinngitsunik suliallit akornanni suleqatigiinneq, soorlu atornerlugaaneq sumiginnagaanerlu pillugit suliaqarneq
4. Eqqugaasut ilaqutaallu tapersorneqarnerussapput katsorsaanissamillu pitsaanerusunik amerlanerusunillu neqeroorfigineqarlutik
5. Nunaqqatigiit akuutinneqassapput, taamaallutik innarliinernut iliuutisat najukkami ilungersunartunit, periarfissanit pisariaqartitanillu aallaaveqarlutik
6. Inuit kinguaassiuutitigut kanngutaatsuliormemik pissusilersortartut atornerluisinnaasullu tapersorneqarlutik katsorsarneqarlutik

Najoqqutaq: Killiliisa



Nuummi susasaqartut filmimilu peqataasut oqallitsitsineranni. Paneldebat i Nuuk med både fagfolk og de medvirkende i filmen.





Atuakkakkut najoqqutassiakkut maanna paasinneqatigiiffimmik oqaluuserinissaanullu sinaakkutassanik ersarissunik peqalerpugut, Pitsaaliuinnermut Isumaginninnermullu Tunngasunut Aqutsisoqarfimmi suliniummi suleqataasoq Aviaaja Ravnshøj Johansen oqaluttuarpoq.

Med håndbogen har vi nu et fælles sprog og en klar referenceramme at tale ud fra, fortæller Aviaaja Ravnshøj Johansen, der er projektmedarbejder i Paarisa i Styrelsen for Forebyggelse og Sociale Forhold.

# Paaseqatigiilluni

Inunnut, meeqqanik sullissisunut allanullu atuagaq najoqqutassiaq nutaaq inuiaqatigiinni meeqqanik kinguaassiuutitigut atornerluinermik pinaveersaartitsinissamut, paasinninnissamut qanorlu iliuseqarnissamut atortussanik ilisimasanillu imaqarpoq

Trine Juncher Jørgensen

Pinaveersaartitsinermut Isumaginninnermullu Tunngasunut Aqutsisoqarfik atuakkamik najoqqutassiamik saqqummersitsivoq, taannalu imaqarpoq meeqqanik kinguaassiuutitigut atornerluinermik ilisimasanik, inuit meeqqanik sullissisut suliap qanoq ingerlanneqarnissaanik

gut atornerluinermut akiuinissamut periusissiaata, Killiliisa-p, ilagaa, tassuunakkut siunertarineqarluni kinguaassiuutitigut atornerluinerup nungusarneqarnissaa inuiaqatigiinnilu allannuinerneq pitsaasunik pilersitsinissaq.

– Atuagaq najoqqutassiaq kinguaassiuutitigut atornerluinermut akiuiniarnitsinni ataatsimut ilisimasaqarnissatsinnik paaseqatigiinnissatsinnillu qulakkeerinneqataassaag. Paaseqatigiissinnaanngikkaanni

Meeqqat inuusuttullu kinguaassiuutitigut atornerlunneqarnissamut ulorianartorsiornerusut tassaapput ilaqutariinni aanngajaarniutinik atornerluffiusuni najugallit, imaluunniit ilaqutariinni nakuuserfiusuni sumiginnarneqarlutillu peroriartorsimasut.

Meeqqanik kinguaassiuutitigut atornerlunneqarsimasunik sullissisunut atuagaq najoqqutassiaq

atorsinnaasaannik. Atuakkami ilaatigut atuarneqarsinnaavoq kinguaassiuutitigut atornerluineq qnoq isilluni pitsaalioga-taaffigineqarsinnaanersoq, kinguaassiuutitigut atornerluineq qanoq isilluni paasineqarsinnaanersoq aammalu meeqqamik kinguaassiuutitigut atornerlunneqartumik paasinnissimagaanni qanoq iliortoqarsinnaanersoq.

Atuagaq najoqqutassiaq meeqqanik sulialinnut tamanut, ilinniarsimasunut ilinniarsimanningsunullu, atugassiaavoq. Atuagaq Naalakkersuisut kinguaassiuuti-

imminut sanequtaaginnartumik oqaloqatigiittartoqalersinnaavoq. Taamaattumik kinguaassiuutitigut atornerluinermik akiuiniarnerup ilaa pingaaruteqarluartoq tassaavoq, kinguaassiuutitigut atornerluinernerani qanoq iliuseqarsinnaanermik ilisimasaqarnerup siuarsarnissaa, Peqqissutsimut, Isumaginninnermut Inatsisinillu Atortitsinermut Naalakkersuisoq Martha Abelsen, novembarip aallartinnerani atuagaq najoqqutassiaq saqqummer-sinneqarmat oqarpoq.

## Atuakkat 5.000-t agguanneqarput

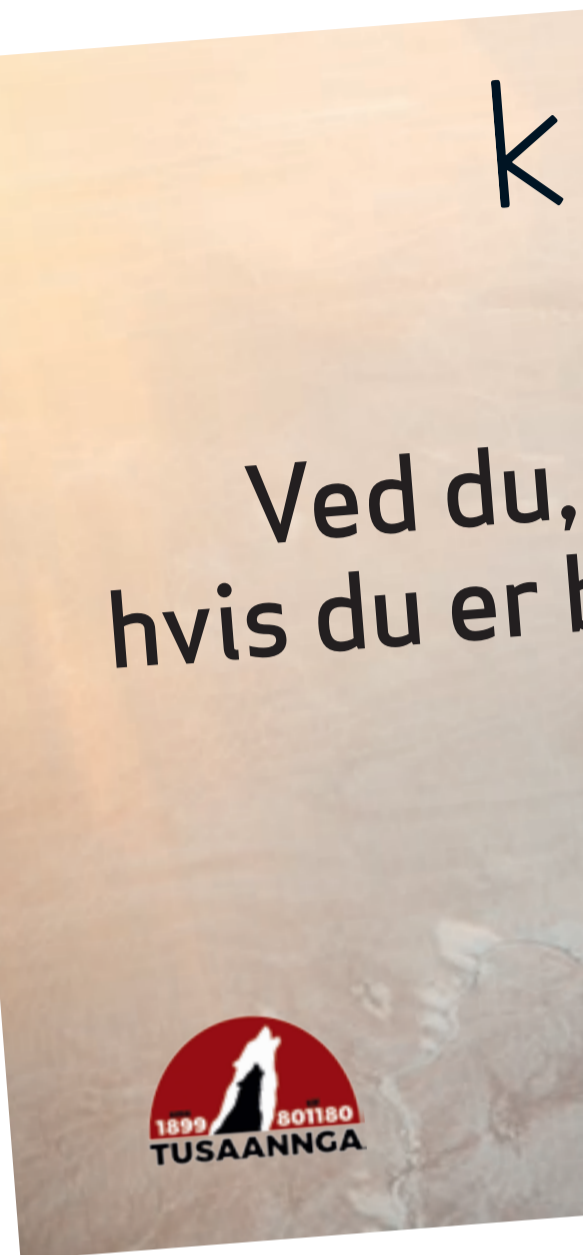
Massakkorpiag atuagaq najoqqutassiaq nunami tamarmi ulluunerani paaqqinnittarfinnut, atuarfinnut, fritidsklubbinut, isumaginninnermik ingerlatsivinnut, ilaqutariinnut centerinut, ulluunerani unnuakkullu paaqqinnittarfinnut, politiinut napparsimmavinnullu nassiussuunneqaleruttorpoq. Tamatuma saniatigut atuagaq filmip piviusulersaarusiap »Pilluarneq Ersigunnaarpara« takutinneqarnerani agguanneqarsimavoq, tassanilu aamma inuit meeqqanik sullissisut qaaqquneqarsimapput.

– Inuit, meeqqanik sullissisut sinniisullu, meeqqanik, immaqa atornerlunneqarsimasinnaasumik ilimasulerluni qanoq ilior-nissamik ilisimasanik iliuserisinnaasanilu ujartuisimapput. Atuakkakkut najoqqutassiakkut maanna paasinneqatigiiffimmik oqaluuserinissaanullu sinaakkutassanik ersarissunik peqalerpugut, Pitsaaliuinnermut Isumaginninnermullu Tunngasunut Aqutsisoqarfimmi suliniummik suleqataasoq Aviaaja Ravnshøj Johansen oqaluttuarpoq.

– Ataavartumik nalilersortassavarput meeqqanik sullissinermik ilisimasallit allallu atuagaq najoqqutassiaq qanoq atorneraaat sutigullu iluaqutigineraat. Siunis-sami qanimut oqaloqatigiittarnissaq kisaatiginarteqaarput, tassami kinguaassiuutitigut atornerluisarneq nungusassagut-sigu pisariaqarpoq tamatta akisussaaffimmik tigusinissarput, aammalu immikkoortoqarfiit, kommunit, illoqarfiit nunaqarfillu akimorlugit unammilligassat ammasumik oqaloqatigiissutiginissaat, Aviaaja Ravnshøj Johansen oqarpoq.

Kinguaassiuutitigut atornerluinerit pitsaaliornissaat pingaaruteqarpoq. Illoqarfimmit nunaqarfimmit suminngaanneer-suugaluaruilluunniit. Arnaaguit angutaaguilluunniit, aningaasarsior-tuuguit aningaasarsior-tuunngikkuilluunniit.

Meeqqanik kinguaassiuutitigut atornerlunneqarsimasunik sullissisunut atuagaq najoqqutassiaq







Kinguaassiuutitigut atornerlunneqarsimaneq ilukkut isertuussaasinnaasarpoq. Imaassinnaavoq meeraalluni ajortuliortumit oqarfigineqarluni allamut oqaatigissanngikkaa. Aamma imaassinnaavoq qanoq iliorfigineqarluni paasinagu, taamaasillunilu suunersoq oqaatigisinnaanagu. Taamaattumik pingaaruteqarpoq meeqqanik sullissisut meeqqat inuusuttullu atornerlunneqarsimasut takussutissartaat qanorlu qisuariartarnerat ilisimassagaat. Meeqqanik sullissisut meeqqat ajortuliorfigitinnerminnik namminneq oqaluttuarsinnaanngitsut nassaaresinnaappatigut amerlanerusut piffissaatillugu ikiorneqarsinnaalissagaluarpot.

Meeqqanik kinguaassiuutitigut atornerlunneqarsimasunik sullissisunut atuagaq najoqqutassiaq



Postkortikkut ilanngunneqartukkut paasissutissiisutiginneqarpoq meeqqamik atugarliortumik pasisaqaraanni qanoq isilluni kommuni attavigineqarsinnaanersoq. Supplerende postkort giver information om, hvordan man underretter kommunen, hvis man har mistanke om, at et barn er i mistrivsel.





## Et fælles sprog

Ny håndbog giver fagpersoner og andre, der arbejder med børn konkrete værktøjer og viden til at forebygge, opdage og håndtere seksuelle overgreb i vores samfund

**Trine Juncher Jørgensen**

Styrelsen for Forebyggelse og Sociale Forhold har udgivet en håndbog, som indeholder viden om seksuelle overgreb mod børn og giver fagpersoner konkrete red-

bejder med børn og unge. Udgivelsen af bogen er et led i Naalakkersuisuts strategi mod seksuelle overgreb, Killiliisa, som har som mål at nedbringe antallet af seksuelle overgreb og skabe positive forandringer i vores samfund.

– Håndbogen skal være med til at sikre, at vi har fælles viden og et fælles sprog,

Børn og unge er i større risiko for at blive udsat for seksuelle overgreb, hvis de bor i en familie med rusmiddelmisbrug eller vokser op i en familie med vold samt omsorgssvigt.

Håndbog til fagpersoner om seksuelle overgreb mod børn

skaber til at arbejde med emnet. I bogen kan man blandt andet læse om, hvordan man kan bidrage til at forebygge seksuelle overgreb, hvordan man kan opdage seksuelle overgreb, og hvordan man kan handle, når man opdager seksuelle overgreb mod et barn.

Håndbogen henvender sig til alle fagpersoner, både faglærte og ufaglærte, som ar-

som vi kan bruge i kampen mod seksuelle overgreb. Uden et fælles sprog kan man meget let komme til at tale forbi hinanden. Derfor er en rigtig vigtig del af indsatsen mod seksuelle overgreb, at vi får udbredt viden og får øget kendskabet til de handlemuligheder der er i forhold til seksuelle overgreb, sagde Naalakkersuisoq for Sundhed, Sociale Anliggender og Justitsområ-

*Atuagaq najoqqutassiaq nutaaq kinguaassiuutitigut atornerluinermik qanoq isilluni pitsaaliueqataasinnaanermut, kinguaassiuutitigut atornerluinermik qanoq isilluni paasinnissinnaanermut, aammalu meeqqamik kinguaassiuutitigut atornerlunneqarsimasumik paasisaqaraanni qanoq iliuuseqarnissamut ilisimasanik imaqarpoq. Atuagaq, inunnut meeqqanik inuussuttunillu sullissisunut allanullu qanoq pissusilersornissamut atortussanik imaqarpoq.*

*Ny håndbog giver viden om, hvordan man kan bidrage til at forebygge seksuelle overgreb, hvordan man kan opdage seksuelle overgreb, og hvordan man kan handle, når man opdager seksuelle overgreb mod et barn. Bogen indeholder konkrete værktøjer til fagpersoner og andre der arbejder med børn og unge.*

At være udsat for seksuelle overgreb kan være omgærdet af hemmeligheder. Det kan være, at man som barn får at vide af krænkeren, at man ikke må fortælle om det til nogen. Det kan også være, at man ikke forstår, hvad det er, man har været udsat for og dermed ikke kan sætte ord på det. Det er således vigtigt, at fagpersoner ved noget om, hvilke tegn og reaktioner børn og unge udsat for overgreb kan udvise. Hvis fagpersoner kan finde frem til de børn, som ikke selv fortæller om overgrebene, kan flere få hjælp i tide.

Håndbog til fagpersoner om seksuelle overgreb mod børn

Seksuelle overgreb er vigtige at forebygge. Uanset hvilken by eller bygd, du kommer fra. Uanset om du er kvinde eller mand, og uanset om du er professionel eller ej.

Håndbog til fagpersoner om seksuelle overgreb mod børn

det, Martha Abelsen, da håndbogen blev lanceret i begyndelsen af november.

### 5.000 bøger distribueres aktuelt

Aktuelt er håndbogen ved at blive sendt ud til landets daginstitutioner, skoler, fritidsklubber, socialforvaltninger, familiecentre, døgninstitutioner, politi og sygehuse. Dertil er håndbogen blevet uddelt i forbindelse med visninger af dokumentarfilmen »Pilluarneq Ersigiunnaarpara«, hvor også fagfolk var inviteret.

– Både fagpersoner og tillidspersoner omkring børn har efterlyst viden og konkrete handlingsavisende værktøjer til, hvad de skal gøre i en situation med et barn, der

måske har været udsat for overgreb. Med håndbogen har vi nu et fælles sprog og en klar referenceramme at tale ud fra, fortæller Aviaaja Ravnshøj Johansen, der er projektmedarbejder i Paarisa i Styrelsen for Forebyggelse og Sociale Forhold.

– Vi kommer løbende til at evaluere på, hvordan fagpersoner og andre, der arbejder med børn bruger håndbogen, og hvilken gavn de har af den. Vi er meget opsatte på, at der fremadrettet er en tæt dialog, for hvis vi skal de seksuelle overgreb til livs, er der brug for, at vi alle tager ansvar og taler åbent om udfordringerne på tværs af sektorer, kommuner, byer og bygder, siger Aviaaja Ravnshøj Johansen.

Flere og flere træder frem og fortæller om deres overgrebshistorie. Andre underretter kommunen om deres mistanke om seksuelle overgreb mod et barn. På den måde gør Grønland op med mange års tabuisering og hemmeligholdelse.

Håndbog til fagpersoner om seksuelle overgreb mod børn





*Mmmh MAMAQ!*

*Mmmh MAMAQ!*

*Mmmh MAMAQ!*

*Mmmh MAMAQ!*

*Mmmh MAMAQ!*

**NERISAQARNERMUT  
INNERSUUSSUTIT QULIT *malikkit***

*Følg  
De 10 kostråd*

*Mmmh MAMAQ!*

*Mmmh MAMAQ!*

*Mmmh MAMAQ!*

*Mmmh MAMAQ!*

*Mmmh MAMAQ!*

*Mmmh MAMAQ!*



## Ataatsimoorluni peqqinneq

(JA) Timigissartarfik, nuersaaqatigiittartut, arpaqatigiittartut, nereqatigiittartut. Ataatsimooriaatsit amerlaqaat, timikkut allatigulluunniit ataatsimooqatigiinneruppata. Nuummi aqqusinnermi inuit peqqinnartumik ataatsimoornernut peqataasarnersut apersorpavut.

## Sundhed i samvær

(JA) Fitnessklub, strikkeklub, løbevenner, madklub. Man kan være sammen på mange måder, hvad enten det er fysisk eller mentalt samvær. Vi har været på gaden i Nuuk, for at høre om folk er en del af et sundt, aktivt fællesskab



### John Nielsen

– Aap 2012-imiilli sungiusaasuusimavunga, akornisigut unilaartarlunga. Nuannisaqatigiinnissamat suut tamaasa pigaavut, timikkut tarnikkullu. Tamatigut angummanniarneq eqqarsaatigineq ajorparput, peqataasulli tamarmik nuannisarlutik timi ilungersortilaarlugu, pitsanngorniassammat. Ilinniarfimmi timikkut piginnaasatigut piumasaaqartoqartillugu eqqarsarpunga tamanna atulussinnarneqassanngitsoq. Maanna timikkut inissisimanagera aqussinnaavara. Peqqissuugaani qiimasuullunilu tarnikkut nukisaaqarnarnerusartoq isumaqarpunga, sulinerimalu ilaani aamma angusaqartussaavunga. Sungiusarsimatilunga iluarusuttaqaanga. Qangatut nerisassatsinnik pisaqarniarutta aalaneq inooriaatsitsinneereerpoq. Maannakkut ulloq naallugu issiasarpugut, nerisasanik pisilluta nerillutalu, taamaattumik timima sananeqaatimigut pisariaqartitai naammassigaangakit iluarusuttaqaanga. Timi qaleruaannaanngilaq. Angerlarsimaffiuorli.

– Ja, jeg har været aktiv som træner siden 2012 med en lille pause. Vi har alt fra det mentale – at man har det sjovt med det og hygger sig. Vi tænker ikke på, at det altid handler om at nå en tid eller interval eller noget, men alle skal have det sjovt og føle sig lidt presset, så kroppen forbedrer sig. Da jeg stoppede på skolen, hvor der var fysiske krav, tænkte jeg, at det ikke skulle gå til spilde. Nu havde jeg fået styr på min fysik. Jeg synes, man får mere mentalt overskud af at være sund og rask, og så er det også en del af mit arbejde, at kunne præstere. Jeg får en kæmpe tilfredshed, når jeg har trænet. Det er en del af vores natur, at vi skal kunne bevæge os for at – i gamle dage – fange føde. Nu sidder vi ned hele dagen, køber mad og spiser, så synes jeg det giver en tilfredsstillelse af, at jeg har gjort det, min krop er bygget til. Kroppen er ikke bare en skal. Det er dit hjem.

LEIFF JOSEFSEN



### Christina Biilmann

– Naagga, taamaanneq ajorpunga. Suliffiga nukersornartupilussuuvoq, taamaattumik sulinngikkaangama paniga piffissaqarfigerusuttarpara. Aamma angerlarsimallunga atuartaqaanga qasuersaarlunga. Allanut sunulluunniit qarasarat matusarpara. Igasuuvunga.

– Nej, det er jeg ikke. Mit arbejde kræver meget energi, og derfor vælger jeg at have min tid sammen med min datter, når jeg har fri. Så jeg bruger en masse tid på at læse og slappe af derhjemme. Lukker min hjerne mentalt for alt andet. Jeg er kok.

LEIFF JOSEFSEN





LEIFF JOSEFSEN

### Mette B. Berthelsen

– Aappi naaggalu. Internetsikkut ilaasortaavunga timersortartoqatigiinnut. Taava soorlu timersoreeraanni taava markerertarlugu »aap, timersoreerpunga«. Ataatsimoorneruallaanngilaq, kisianni ataatsimoornerusussaalluni amerlasuut peqataasamik. Iluarterujussuuvog timersoreerluni misiginarluni angusaqarsimalluni, imminut naammagisimaarluni.

– Ja og nej. Jeg er medlem af en online-idrætsforening. Så markerer man bare, når man har udført træningen. Det er ikke et fællesskab og så alligevel, for der er mange, der deltager. Jeg føler virkelig, at jeg har opnået noget efter træning og får en følelse af tilfredshed.



LEIFF JOSEFSEN

### Anders Lund Mølgaard

– Ilaatigut. Maaji tikillugu assammik arsarnermi dommeriusarsimavunga, siorna unammiaartitsilluta. Imminut oqarfigisimavunga inuusuttut inulerukkit unik-kumaarlunga. Ilami 61-inik ukioqarpunga. Ulluinnarnili timiga aalatittupilussuusarpara, taamaattumik tunngaviatigut timigillunga. Tamanna aamma tarnikkut iluarterpoq, assersuutigalugu ulloq ilungersunarsimangaangat nukissaqalersarlunga.

– Til dels. Jeg har været aktiv dommer i håndbold indtil maj, hvor vi havde den sidste turnering. Jeg har sagt til mig selv, at den dag de unge kan rende fra mig, så stopper jeg. Og jeg blev trods alt 61. Men til daglig arbejder jeg meget fysisk, så min grundform er i orden. Det giver også mentalt velvære, fordi jeg får det overskud, der skal til, hvis jeg for eksempel har en hård dag.



LEIFF JOSEFSEN

### Mia Lyberth

– Naagga, immaqa piffissaqarfiginnginnakku. Ilinniartuuvunga. Nerisakkali sissuertarpakka. Tanikkut iluarusunniarlunga ikinngutikka ataatsimooqatigisarpakka.

– Nej, måske fordi jeg ikke har tid til det. Jeg er under uddannelse. Men jeg passer på, hvad jeg spiser. Mit mentale velvære får jeg fra samvær med mine venner.



LEIFF JOSEFSEN

### Julia Heinrich

– Crossfitterarpunga sapaatip akunneranut tallimariartumik. Pingaartikkakku timima aalanissaa taavalu pinngitsoorsinnaanagu, crossfitterarluni timikkut tarnikkullu siuariarnarami. Sungiusarnikuulluni iluarisimaarnarpoq, nuannerpoq. Nuannertuaannarpoq, aamma ataatsimoortuaannaratta. Ilaqutariinnguuvugut.

– Jeg dyrker crossfit fem dage om ugen. Jeg synes, det er vigtigt at bevæge min krop. Jeg kan slet ikke leve uden. Man får det bedre både psykisk og fysisk af crossfit. Man får det bedre med sig selv efter træning, det kan jeg godt lide. Vi er også som en lille familie, det synes jeg er så dejligt.



## Kort nyt om sundhed



### Årets idrætsnavne kåret

Ved det årlige Maligassiusut-show blev flere idrætsfolk hædret. I kategorien »årets idrætsnavn« vandt Najaaja Lyberth, der er kendt som en utrættelig og dygtig sportsudøver og leder indenfor håndbold og fodbold. »Årets leder« blev Mogens Nathansen, der er en af profilerne omkring fodboldklubben i Nuuk. »Årets træner« blev Artic Sport Ikerasaks træner, der har opnået flotte resultater herunder 13 guld-, 13 sølv- og 11 bronzemedaljer ved GM i 2019. »Årets hold« blev badmintonlandsholdet, der vandt guld ved Islands Games i Gibraltar i sommer. Det er første gang nogensinde, at grønlandsk badminton vinder Island Games for hold. I kategorien »årets fælleskab« vandt bordtennisklubben TTC12.

### Flere får blodpropper

Hertelæge ved Dronning Ingrid's Hospital i Nuuk, Uka Wilhelm Geisler, oplever at få flere patienter ind med blodpropper i hjertet i dag end tidligere. Set over tid har udviklingen ifølge Uka Wilhelm Geisler været markant. En opgørelse fra 1968-1985 viste af grønlandske mænd havde 50 procent lavere forekomst af blodprop i hjertet en danske mænd. Hos grønlandske kvinder var tallet 30 procent lavere end hos danske kvinder. I dag oplever hertelægen at få

2-3 patienter ind om ugen med blodpropper i hjertet. Det fremgår af en artikel fra Lægeforeningens blad »Nakorsanut. Der er dog ingen nøjagtige opgørelser over, hvor mange hjertesygge, der er i Grønland.

### 80 millioner til udsatte børn

Folketinget har vedtaget at sende 80 millioner kroner som bidrag til hjælp af grønlandske børn, der er udsat for overgreb. Beslutningen kommer i forlængelse af en aftale mellem Naalakkersuisoq for Sociale Anliggender, Martha Abelsen og socialminister Astrid Krag om, at Danmark skal bidrage til indsatsen over for udsatte børn og unge i Grønland. De 80 millioner kommer fra en reservepulje, der er oprettet som afløser for den nu nedlagte satspulje.

### Patienter får adgang til netværk

Patienter i landets 18 byer har nu mulighed for at bruge Sundhedsvæsenets trådløse netværk til at kommunikere med familie og pårørende, mens de er under behandling på deres lokale sundhedscenter, deres regionshospital eller på Landshospitalet i Nuuk. Sundhedsvæsenet

har i de seneste år foretaget investeringer i løft af netværk og infrastruktur særligt udenfor Nuuk. Sigtet har været en stabil drift som følge af moderne teknologi og faciliteter der matcher et moderne sundhedsvæsen. For at nærmere information om adgang til netværket kontakt da det lokale personale på dit sundhedscenter.

### Sundhedsudfordringer i Arktis

I oktober mødtes 300 sundhedsforskere i Nuuk for at dele og diskutere udfordringer på sundhedsområdet i de arktiske områder i forbindelse med konferencen Nunamed 2019. Blandt emnerne var allergier, astma, stress og blodpropper. Dertil var der fokus på adgang til sundhedsydelse i Arktis. Konferencen var arrangeret af Grønlandsmedicinsk Selskab, Peqqissaasut Kattuffiat, Grønlands Lægekredsförning og Grønlands Center for Sundhedsforskning.

*Nuummi arsaattartut klubbiani suliniuteqarluartoq Mogens Nathansen ukioq manna Maligassiusut show ingerlanneqarmat aqutsillammattut toqqarneqarpoq.*

*Mogens Nathansen, der aktiv i fodboldklubben i Nuuk, vandt prisen som årets leder ved dette års Maligassiusut-show.*

### Årets aktive forbilleder kåret

Vinderne af Paarisas konkurrence om at fremme fysisk aktivitet er netop kåret ved Maligassiusut Show.

Årets aktive skole er Atuarfik Kristian Lundblad fra Niaqornaarsuk.

Årets aktive arbejdsplads er Utoqqaat Illuat Nanortalik.

Vinderen af Årets aktive i samfundet er Marína Anthonson, som har taget initiativ til at starte en danseklub i Nanortalik.



# Peqqinneq pillugu naatsut



LEIFF JOSEFSEN



Nuummi Katuami novembarip 16-ani Maligassiusut show ingerlanneqarmat timersornikkut nuimasut nersornaaserneqarput.

Årets idrætsnavne blev kåret ved Maligassiusut-showet, der løb af stablen den 16. november i Katuaq i Nuuk.

LEIFF JOSEFSEN



LEIFF JOSEFSEN



LEIFF JOSEFSEN

## Timersullammaat

Ukioq manna Maligassiusut show ingerlanneqarneranni timersortartut arlaqartut nersorniarneqarput. »Ukioq manna timersullammak« tassaavoq Najaaja Lyberth assammik arsarnep arsaanerullu iluani qasusuilluni timersullaqqissutut aqutsilluartutullu ilisimaneqartoq. »Aqutsisuullammak« tassaavoq Mogens Nathansen, Nuummi arsaattartut klubbiani pingaarutillit ilaat. Arctic Sport Ikerasammi sungiusaasoq »Sungiusaallammattut« toqqarneqarpoq, 2019-imi nunatsinni pissartanngorniunnermi angusarissaarnerannut, ilaatigut 13-inik kuultinnallutik, 13-inik silvinnallutik 11-nillu bronzennallutik. »Iligiillammaat« tassaapput sulorarlutik nunanut allanut unammisartut aasaq Gibraltarimi Island Gamesimi kuultinnattut. Siullermeertumik kalaallit sulorartartut iligiit Island Gamesimi ajugaapput. »Ataatsimoortitsiluarnerpaatut« nerrivimmi arsaarartartut klubbiat TTC12 toqqarneqarpoq.

## Amerlanerit taqqamikkut milittoortartut

Nuummi Dronning Ingridip peqqissaaviani uummatit nakorsaata Uka Wilhelm Geislerip takusarpaa siusinnerusumut naleqqiullugu ulumikkut uummatip taqaasigut milittoortut napparsimasut amerlanerulersimasut. Uka Wil-

helm Geisler naapertorlugu piffissap ingerlanerani malunnartumik taamatut ineriartortoqarpoq. 1968-imiit 1985-imit nalunaarsuinerit takuneqarsinnaavoq angutit kalaallit qallunaanut angutitut naleqqiullugit uummatikkut milittoortut 50 procentik ikinnerusut. Arnani kalaallini tamanna 30 procentimiippoq arnanut qallunaanut naleqqiullugit. Ullumikkut uummatip nakorsaata uumammikkut milittoortut sapaatit akunneranut marluk pingasut takusalersimavai. Tamanna nakorsat peqatigiiffiata atugassiaani »Nakorsanut« allaaserisami takuneqarsinnaavoq. Taamaattoq Kalaallit Nunaanni qassit uummatimikkut nappaateqarnerusut eqqoqqissaartunik kisitsisitaqanngilaq.

## Issittumi peqqissutsimut ajornartorsiutit

Oktobarimi peqqissuseq pillugu ilisimatut 300-t Nuummiippit, ataatsimeersuarnermut Nunamed 2019-imit atatillugu Issittumi peqqissutsikkut ajornartorsiutit paarlaateqatigiisutiginarlugit oqaluuserinialugillu. Ilaatigut sapigaqarneq, astma, stressi taqqakkullu milittoornerit oqaluuserisat ilagaat. Tamatuma saniatigut Issittumi peqqinnissaqarnikkut kiffartuunneqarnissamut periarfissat sammineqarput. Ataatsimeersuarneq Grønlandskmedicinsk Selskabemitt, Peqqissaasut Kattuffianit, Kalaallit Nunaanni nakorsat peqatigiiffianit

Peqqinnissaqarnikkullu ilisimatusarfimmit aaq-qissuunneqarpoq.

## Napparsimasut attaveqarsinnaalersut

Nunatsinni illoqarfinni 18-imi napparsimasut Peqqinnissaqarfiup attaveqaataa atorlugu ilaqqataminut qanigisaminnullu attaveqarsinnaalerput, sumiiffimmi peqqissaavimmi, nunap immikkoortuani peqqissaavimmi Nuummiluunniit nuna tamakkerlugu eqqissaavimmi katsorsartinnerminni. Ukiuni kingullerni Peqqinnissaqarfik attaveqaatitigut atorlulersuutitigullu pitsanngorsaasimavoq, ingammik Nuup avataani. Patajaatumik ingerlatsilernissaq siunertaasimavoq teknologip nutaap atorlissaarutillu kingunerisaanik peqqinnissaqarfimmut nutaaliaasumut tulluarnerusooq. Attaveqaatinik atuisinnaalernissaq pillugu najukkanni peqqissaavimut paasiniaasinnaavutit.

## Meeqqanut atugarliortunut 80 millionit

Kalaallit meerartaanut atornerlugaasimasunut ikiuniarnermi Folketing 80 million koruuninik aningaasaliivoq. Aalajangerneq pivoq Isumaginninnermut Naalakkersuisup Martha Abelsenip isumaginninnermullu ministerip Astrid Kra-

gip akornanni isumaqatigiisuteqarnerisigut, Danmarkip Kalaallit Nunaanni meeqqanut inuusuttunullu atugarliortunut suliniuteqarnermi ikiuunnissaa pillugu. 80 million koruunin sillimmatinit, iliuuseqarnissamut aningaasaliissutit maanna taamaatinneqarsimasut taartissaattut pilersinneqartunit, aaneqarput.

## Ukiuni maligassiusuinik eqeersimaartunik toqqaaneq.

Timip aalatinnerunissaa pillugu Paarisap unammisitsinerani ajugaasut toqqarneqarput.

Ukioq manna aturfik eqeersimaartoq tassaavoq Niaqornaarsummi Aturfik Kristian Lundblad.

Ukioq manna suliffeqarfik eqeersimaartoq tassaavoq Nanortalimmi Utoqqaat Illuat.

Inuiaqatigiinni ukioq manna eqeersimaartoq tassaavoq Marína Anthonson, Nanortalimmi qitinnermut klub-bimik: »Nanortalimmi tapartartuaq-qat«-nik aallartitsinermik suliniuteqarsimasoq.



# Pinaveersaartitsineq nukittunerusoq

Pitsaaliuineramik suliaqarnerit maanna ataatsimut katersorneqarput – Paarisami, ilisimasani katersuisoqarluni, kommunit tapersersorneqarlutik suliaqarfiillu akornanni suleqatigiinneq qulakkeerneqarluni

Trine Juncher Jørgensen

Marsimi 2019-imi Naalackersuisut aalajangiippit pitsaaliuineramik suliniutit nukittorsarneqassasut, ataatsimut Isumaginninnermut aqutisisoqarfimmi Paarisap ataani katersornerisigut. Siusinnerusukkut pitsaaliuineramik suliaqarnerit sumi tamani inissimapput, Peqqissutsimut Naalackersuisoqarfimmi, peqqinnissaqarfimmi, Isumaginninnermut aqutisisoqarfimmi kisalu Allorfimmi.

Pitsaaliuineramik ingerlatsiviulersoq pitsaaliuineramik suliniutinik ataqatigiissaarissaaq suliaqarfiillu akornanni suliniuteqarneq aqutugalugu kommuninik suleqateqarneq nukittorsarlugu.

– Qulerinngilara tunaartaqartumik

ataqatigiissaakkamillu suliniuteqarnitsinni meeqqanut inuusuttunullu ilaqutariinnullu suliaqarnerusinnaasugut. Inuunerinermik sulinerup saqquminerulernissaa pisariaqarpoq inuunerullu pitsaasuunissaa tamatta pigaarput, Namminersorlutik Oqartussat, kommunit inuiaqatigiillu akimorlugit, matumanilu pitsaaliuineramik immikkoortoq nutaaq peqataassaaq, Peqqissutsimut Isumaginninnermullu Naalackersuisoq Martha Abelsen upernaq oqarpoq.

Ullumikkut Paarisap Pitsaaliuineramik Isumaginninnermullu aqutisisoqarfiup ataanniippoq.

– Siusinnerusukkut pinaveersaartitsineramik immikkoortortaqarfiit immikkoorpal-laamik sulisimapput. Iliuserisat ataatsimoortinnerisut takusinnaavarput suliniuterpassuit imminnut qalleraattut, at-

veqaatit suleqatillu taakkuullutik. Paarisap katersuuffiussaaq, ilisimasat annertusarneqaannaratik aammali kommuninik pinaveersaartitsineramik sulineramik kaammattut tapersersuinerlu nukittorsarneqarluni, Paarisami immikkoortortami pisortaq Ditte Sølbeck oqaluttuarpoq.

Siullermeertumik Paarisap nutaanik aqqissuunneqalinngilaq. Maannakkulli innuttaasunut qaninnerulernissaaq pineqarpoq.

– Paarisap innuttaasunut qaninnerulernissaa siunertaraarput. Maannakkut nutaanik nittartagaliopugut, Facebook-kilu atulerlugu, tassani inuit peqqinnartunik toqqaanissaannik isumassarsiorfissillugit. Tamatuma saniatigut meeqqanut silarsuarmik piorsavugut, Ditte Sølbeck oqarpoq.

## Et styrket forebyggelsesområde

Forebyggelsesindsatserne er nu samlet ét sted – i Paarisap, der skal indsamle viden, understøtte kommunerne og sikre tværfaglighed i indsatserne

Trine Juncher Jørgensen

I marts 2019 besluttede Naalackersuisut at styrke de forebyggende indsatser ved at samle dem i Socialstyrelsen under navnet Paarisap. Tidligere lå de forebyggende indsatser mere spredt i Departementet for Sundhed, i Sundhedsvæsenet, i Socialstyrelsen samt i Allorfik.

Den nye forebyggelsesområde står for at koordinere forebyggende indsatser og styrke samarbejdet med kommunerne gennem tværfaglige initiativer.

– Jeg er overbevist om, at vi gennem en

måltrettet og koordineret indsats kan gøre mere for vores børn og unge og for familierne. Det er nødvendigt at synliggøre, at arbejdet med at skabe trivsel og livskvalitet er noget, vi ejer sammen på tværs af selvstyre, kommuner og civilsamfund, og det skal den nye forebyggelsesområde medvirke til, sagde Naalackersuisoq for Sundhed og Sociale Anliggender, Martha Abelsen i foråret.

Paarisap hører i dag under Styrelsen for Forebyggelse og Sociale Forhold.

– Der har tidligere været for meget silotænkning inden for forebyggelsesområdet. Ved at samle indsatserne kan vi se, at mange projekter overlapper, og har de samme

netværk og samarbejdspartnere. Paarisap skal være en tværfaglig enhed, der ikke alene opbygger viden, men også er stærke på at motivere og understøtte forebyggelsesaktiviteter i kommunerne, fortæller Ditte Sølbeck, der er afdelingschef i Paarisap.

Det er ikke første gang, at Paarisap er blevet omorganiseret. Men denne gang er fokus på at komme tættere på befolkningen.

– Vores intentioner er, at Paarisap bliver mere borgernær. Vi er aktuelt i gang med at udvikle en ny hjemmeside, og har åbnet ny Facebook-side, der har fokus på at inspirere folk til at træffe de sunde valg. Dertil arbejder vi også på et børneunivers, siger Ditte Sølbeck.

*Peqqinnartunik nerineq, timip aalatinnera ataatsimooqatigiinnerlu pitsaasumik inuunerup ilagai.*

*Sund kost, fysisk aktivitet og samvær med andre er nogle af ingredienserne til det gode liv.*



*Siusissukkut pitsaaliuineramik najukkami suliniuteqartut, kommunit Namminersorlutillu Oqartussat akornanni suleqatigiinneq qanittumik ataqatigiittariaqarpoq.*

*Tidlig forebyggelse kræver tæt tværfagligt samarbejde mellem lokale aktører, kommuner og selvstyre.*









# Årets aktive skole

Daglig morgengymnastik og ugentlige oprydningsgåture i bygden, sikrede Atuarfik Kristian Lundblad prisen som »Årets aktive skole« i 2019

Trine Juncher Jørgensen

Vinderen i kategorien »Årets aktive skole« i Paarisas konkurrence om at fremme fysisk aktivitet er i år gået til Atuarfik Kristian Lundblad i Niaqornaarsuk ved Aasiaat. Skolen kombinerer fysisk aktivitet med miljøbevidsthed, og det kommer ikke kun skolen, men hele bygden til gavn.

– Vi starter dagen kl. 8 med 15 minutters motion. Det kan være fælles lege, zumba, polka, gymnastik eller boldspil. Klokkene 10 er der frikvarter, hvor der er mulighed for at bruge motionscykler, spille bordtennis eller lege udendørs med kælkk, kurebræt og ski. Og i løbet af dagen holder vi brain breaks, hvor eleverne har mulighed for at bevæge sig og få lidt fornyet ilt til hjernen, fortæller skoleleder Julius Jeremiassen.

Skolen deltager også aktivt i bygdens fæl-

les oprydningsprojekt »Nuna tikikkumi-nartoq«, og hver mandag morgen får eleverne udleveret engangshandsker, og så bliver der samlet skrald på forskellige ruter rundt i bygden.

15. september deltog skolen i den verdensomspændende World Cleanup Day, hvor elever og bygdeborgere i fællesskab samlede hele 5 ton skrald sammen i bygden.

Det er koblingen af fysisk aktivitet med andre indsatser, der fremmer livet i bygden, der har fået Paarisa til at tildele prisen for årets aktive skole og de 25.000 kroner til Atuarfik Kristian Lundblad.

– Vi er meget stolte og glade over at have vundet prisen. Det har givet os fornyet vilje og lyst til at fortsætte det aktive liv - ikke bare på skolen, men i hele bygden, fortæller Julius Jeremiassen, der netop er i gang med at planlægge resten af det aktive skoleår.



Niaqornaarsummi Atuarfik Kristian Lundblad 2019-imi atuarfittut eqeersimaartutut toqqarneqarpoq. Atuarfimmi timip aallatinissaa skemami ilaavoq, atuartullu asimi eqqakkanik katersisarput. Assi: Julius Jeremiassen

Atuarfik Kristian Lundblad i Niaqornaarsuk har vundet prisen som årets aktive skole i 2019. Skolen har både fysisk aktivitet på skoleskemaet, og så samler eleverne affald i naturen.

Ullaat tamaasa arfineq pingasunut minutsini 15-imi ataatsimut timigissartoqartarpoq.

Hver morgen kl. 8 startes dagen med 15 minutters fælles motion.



Ullormi World Cleanup Dayimi atuartut nunaqarfimiullu eqqakkat 5 tonsit katersorpaat. På World Cleanup Day i september indsamlede elever og bygdeborgere hele 5 tons skrald.

JULIUS JEREMIASSEN

JULIUS JEREMIASSEN





# Ukioq manna Atuarfik Eqeersimaartoq

Ullaat tamaasa eqaarsaaneq nunaqarfimmilu sapaatit akunneranut ataasiarluni pisuttuaqatigiilluni saleeqatigiinneq tunngavigalugit ukioq manna Atuarfik Kristian Lundblad »Atuarfittut Eqeersimaartutut« toqqarneqarpoq

Trine Juncher Jørgensen

Ukioq manna Paarisap timip aalatinner-nissaanut unammisitsinerani immikkoortumi »Atuarfik Eqeersimaartoq« Aasiaat eqqaani Niaqornaarsummi Atuarfik Kristian Lundblad ajugaasuvoq. Atuarfimmii timip aalatinnissaa avatangiisinullu eqqummaarinneq kattunneqarput, tamanalu atuarfimmuinnaangitsoq aammali nunaqarfimmut tamarmut iluaqutaavoq.

JULIUS JEREMIASSEN

– Ulloq aallarnelru arfineq pingasunut minutsini 15-ini timigissartarpugut. Tassaasinnaavoq pinnguarneq, zumba, kalat-toorneq, eqaarsaaneq arsamilluunniit pinnguarneq. Qulinut anitsiartoqartarpoq, tassani sikkilit timigissaatit atornerqarsinnaallutik, nerrivimmi arsaarluni imaluunniit silami qamutinik, kurebrætnik sisoraatinnilluunniit sisusarluni. Ullullu ingerlanerani brain breaks ingerlartarpavut, atuartut aalanissaminnut periarfissaqarlutik taamaalillutillu qarasarfik silaannarissarlugu, atuarfiiup pisortaa Julius Jeremiassen oqarpoq.

Atuarfik aamma nunaqarfimmiut saleeqatigiinnerannut suliniunni »Nuna tikikuminartumi« peqataasarpog, ataasinngornikkullu ullaat tamaasa atuartut ataasiartakkani aqasarlutik nunaqarfimmi sumi tamaani eqqakkanik katersisarlutik.

Septembarip 15-ani atuarfik World Cleanup Dayimi peqataavoq, atuartut nunaqarfimmiulla ataatsimoorlutik nunaqarfimmi katillugit eqqakkanik 5 tonsinik katersillutik.

Iliuuserisat nunaqarfimmi inuunermik pitsaanerulersitsisut timip aalatinnerannik attavilererat ukioq manna Paarisap atuarfittut eqeersimaartut toqqaaneranut pequtaavoq, Atuarfillu Kristian Lundblad 25.000 koruuninik akissarsitinneqarluni.

– Ajugaanerput tulluussimaarutigeqalugulu nuannaarutigeqarput. Suliniuteqarluta inuunitta ingerlatiinnarnissaanut pi-massuseqarnerulerlutaalukajuminnerulerpugut – atuarfimmiiinnaangitsoq aammali nunaqarfimmi tamarmi, Julius Jeremiassen ukiup atuarfiusup sinneranut pilersaarusiuleruttortoq oqaluttuarpoq.



Ataasinngornikkut atuartut piffissaq atuarfiusoq atorlugu minutsit 15-it missaat atorlugit asimi eqqakkanik katersisarput.

Om mandagen bruger eleverne et kvarters tid af skoledagen på at samle skrald i naturen.

JULIUS JEREMIASSEN



# MALIGASSIUISUT SHOW 2015 - 2019

*Qujavugut*

*Tak til jer alle!*

PAARISA



ELITE SPORT  
GREENLAND



KALAALLIT NUNANNI TIMERSOGATIGIT KATTUFIJUR  
GRONLANDS IDRÆTSFORBUND