

PAARALUTA



VI PASSER PÅ HINANDEN

NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND





LEIFF JOSEFSEN

Immitsinnut paarilluassaagut

Coronap ajornartorsiorfitsinera uagut nammineq immitsinnullu paarilluarnissatta qanoq pingaaruteqartiginerani ersarilluinnartumik erseqqissaassuteqartitsivoq. Assavut asakkaangatsigik, immitsinnut qanillivallaarnaveersaaraangatta inunnullu allanut eqqumaffinnikkaangatta tunilunermik killilersimaarinneqataasarpugut, tamatumanilu corona-virusi kisimi pineqanngilaq, kisiannili virusimik bakterianillu aseruuttortitsinerit allat tamarmik aamma pineqartarlutik.

Immitsinnut paarilluarnitsigut nammineq timitta akiuussutissaqassusaa aamma pitsanngortissinnaavarput. Peqqinnartunik nerisaqarluta akuttunngitsumillu timigissartarluta. Pujortarunnarluta imigassar-tornerpullu killilerlugu.

Nunarsuaq tamakkerlugu inuit 5 millionit pujortarnermik ukiut tamaasa toqquteqartarput. Tamatumunnga sanilliullugu corona-virusimik maannamut toqquteqarsimasut 300.000-iupput. Kalaallit Nunaanni pujortartuurtut sulii amerlavallaarujus-

suarpur. Innuttaasut affaanit amerlanerit pujortartarput, inuusuttullu ajoraluurtumik utoqqaanerumaatulli pujortartigalutik. Tamanna peqqinnissakkut anner-tuunik kingunipiloqarpoq. Tamanna Solveig Jakobsenip ilisimaarilluarpaa. Taanna 13-inik ukioqarluni pujortartalersimavoq. Kisianni upernaap ingerlanerani anner-tuumik aalajangiussaarpog, ileqqorlu pitsaanngitsoq qimallugu. Ullumikkut astmaqarunnaarsimavoq, ulluinnarni quersorunnaarsimaalluni qasujaalliarlorunilu. Inuttaata nammineq oqarneratut, pujortarunnaarnermi kingorna pitsaanerusumik inuuneqalersimavoq. Sapaatip-akunnera pujortarfiunngitsoq uge 22 aamma WHO-p maajip 31-ani nunarsuarmi ullormik pujortarfiunngitsumik ulloqartitsinera, World No Tobacco Day, iluatsillugit inuttut namminermut ilaqtutanullu iliu-serisinnaasat pitsaanersaat tassaasog pujortarunnaarneq aviisimi matumani immikkut sammivarput. Qaammat ataaseq qaangiuppaanngitsoq, sapaatip-akunnera

ataaseq qaangiuppaanngitsoq, imaluunniit aqaguunngitsoq; kisianni ullumikkor-piaq.

Piffissat ajornartorsiorfiusut unammillertarpaatigut, pisariaqanngikkaluamillu ernumanerulersissinnaasarluta. Inuit ilaannut ernumaneq annilaanganinnguut-tarpoq. Pingaartumik ernummatitta meeqqatsinnut nuutsinnissaat mianersuut-tariaqarippit, Peqqissutsimut, Isumagin-ninnermut Inatsisinillu Atuutsitsiner-mut Naalakkersuisoq, Martha Abelsen, aamma nakorsaq Poul Lundgaard, eqqarsartaat-sikkut programminik, nuanniitsunik eqqarsarnermut taarsiullugu nuannersu-nik eqqarsarnissatsinnut iluaqtigisinnaa-satsinnik, ineriartortitsisimasog, oqarput. Tassami inuuneq unammilligassaqqanngit-suunngilaq. Corona-viruseqanngikkaluarpit nappaammik allamik ernummateqarsinnaavugut. Qular-neq, nalornineq toqulu, tamatsinnut utaqqisog, inooqataaffigisariaqarpavut. Inuuneq atoruk, atorluarullu.

Vi skal passe på hinanden

Corona-krisen har sat en tyk streg under vigtigheden af, at vi passer på os selv og hinanden. Når vi vasker hænder, holder afstand og tager hensyn til andre, så er vi med til at begrænse smitte og det gælder ikke alene corona-virus, men også alle mulige andre virus- og bakterieinfektioner.

Vi kan også forbedre vores eget immunforsvar ved at passe godt på os selv. Spise sundt og motionere regelmæssigt. Holde op med at ryge og begrænse alkoholindtaget.

Hvert år dør 5 millioner mennesker på verdensplan af rygning. Til sammenligning er 300.000 indtil videre døde af corona-virus. I Grønland har vi fortsat alt for mange, der ryger. Mere end halvdelen af befolkning-

gen ryger, og de unge desværre lige så meget som de ældre. Det har store sundhedsmæssige konsekvenser, for jo tidligere vi starter med at ryge, jo værre er konsekvenserne. Det ved Solveig Jakobsen alt om. Hun startede med at ryge som 13-årig. Men i foråret tog hun en stor beslutning, og lagde den dårlige vane på hylden. I dag er hendes astma forsvundet, den daglige hoste væk og konditionen på vej op. Som hun selv siger, så har hun simpelthen fået et bedre liv, efter at cigaretterne er lagt på hylden. I anledning af Røgfri uge 22 og WHO's World No Tobacco Day den 31. maj, sætter vi her i avisen fokus på, at det bedste man kan gøre for sig selv og sin familie, er at holde op med at ryge. Ikke om en må-

ned, en uge, eller i morgen; men i dag.

Krisetider udfordrer os, og kan gøre os mere bekymrede end godt er. For nogle udvikler bekymringene til angst. Især skal vi passe på med at overføre vores bekymringer til vores børn, siger både Naalakkersuisoq for Sundhed, Sociale Anliggender og Justitsområdet, Martha Abelsen og læge Poul Lundgaard, der har udviklet nogle mentale programmer, der skal hjælpe os til at tænke positivt frem for negativt. For livet er ikke uden udfordringer. Hvis ikke der er corona-virus, så er der en anden sygdom, der kan bekymre os. Vi må og skal leve med tvivlen, usikkerheden og døden, som venter på os alle. Livet er smukt. Lev det, og nyd det.

PEQISSUUNEQ PILLUGU SAMMISAQ / SUNDHEDSTEMA

**Aviisi paasisutissiissut PAARISA
saqqummersinneqartoq
Informationsavis udgivet af PAARISA**

Immikkut naqitaq
– Paaraluta
Informationsavis
– Vi passer på hinanden

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

Aqqissuisoqarfik | Redaktion:
Trine Juncher Jørgensen
Ea Cecilie Aidt

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

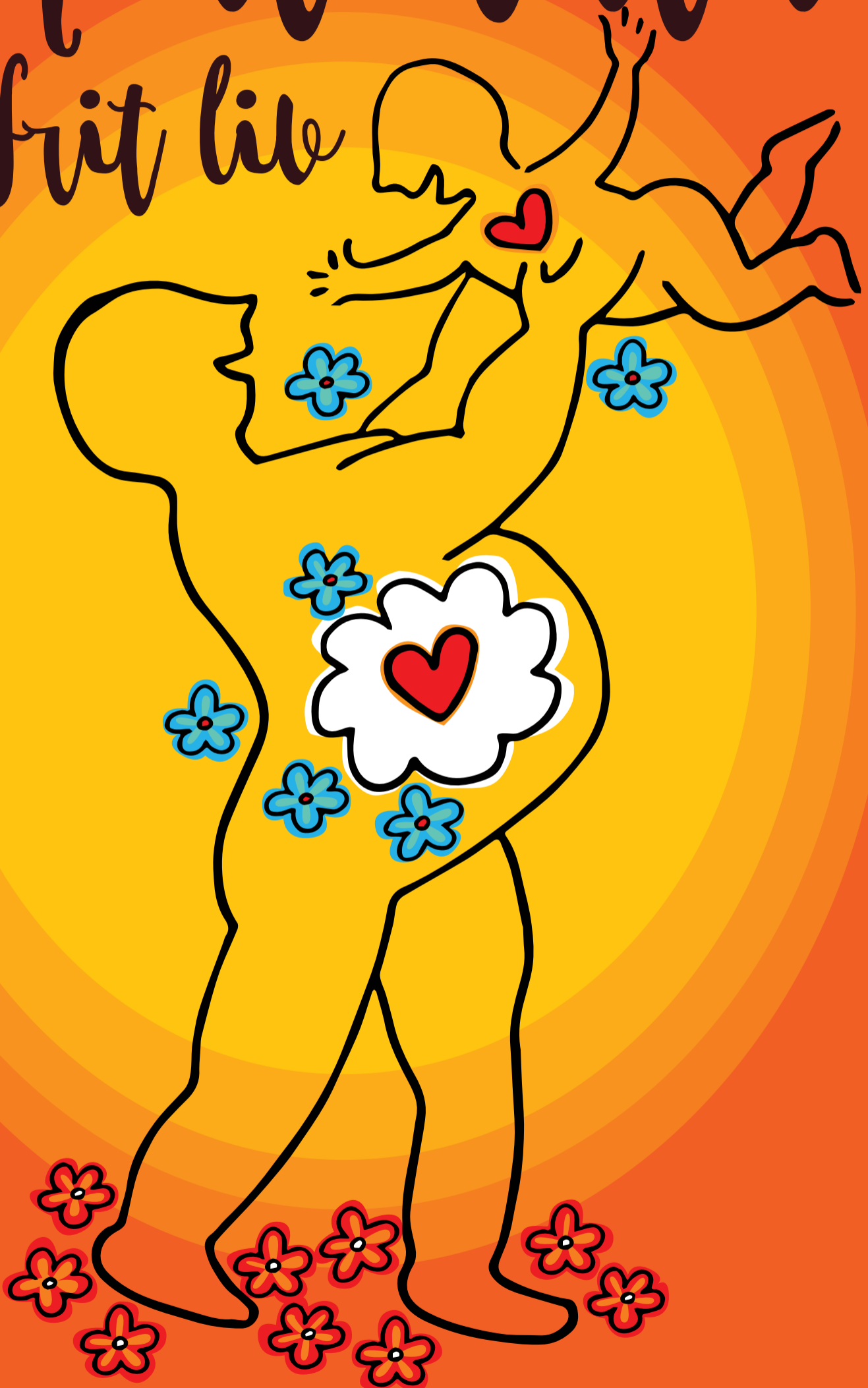
Nutserisoq | Oversætter
Gåbánguak Johansen

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

Naqiterneqarfia | Tryk
Trykkeriet – Nordvestsjælland
Microvej 4
4300 Holbæk

Tupatorvata

Røgfrit liv



NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND

www.peqqik.gl



#meeraaneqpujortarfiunngitsoq
#røgfribarndom



Naalakkersuisut siulittaasuat Kim Kielsen, Peqqisutsimut, Isumaginninnermut Inatsisinillu Atuutsitsinnermut Naalakkersuisoq, Martha Abelsen, aamma politimester Bjørn Bay corona pillugu tusagassioortunik katersortitsisarnerpassuit ilaanni. Nunarsuarmi tunillatsissimasut amerliartortuarneranni Kalaallit Nunaanni tunillatsissimasut appasittuannarput. Inuit aqqanillit corona-virusimik tunillatsipput. Taakkua aqqanillit tamarmik ullumikkut peqqisseqqissimapput.

Formand for Naalakkersuisut Kim Kielsen, Naalakkersuisoq for Sundhed, Sociale Anliggender og Justitsområdet, Martha Abelsen og politimester Bjørn Bay under et af mange corona-pressemøder. Mens antallet af smittede steg og steg rundt om i verden, forblev antallet af smittede i Grønland lav. 11 personer blev smittet med corona-virus. Alle 11 er i dag raske.

Styrket samfundssind og egenomsorg

Corona-krisen har gjort os mere opmærksomme på vigtigheden af at vaske hænder, dyrke motion og holde os sunde. Men vi skal passe på, at bekymringen for corona ikke tager overhånd og bliver til angst, siger Martha Abelsen

Trine Juncher Jørgensen

Det var ikke til at forudse. Men 2020 vil i mange år frem blive husket som året, hvor verden gik i stå. Hvor land efter land lukkede ned for at skærme borgere og sundhedsvæsen mod den nye corona-virus, der spredte sig som en steppebrand fra Kina til Europa og videre til USA og Mellemamerika. Nogle lande som Italien og Spanien blev særlig hårdt ramt, og det skabte frygt herunder også i Grønland, der dog i kraft af sin placering havde lidt længere tid til at forberede sig på smittede patienter.

Mandag den 16. marts kom det første tilfælde til Grønland. Samtidig blev det besluttet, at alle indrejsende skulle i karantæne, skoler og daginstitutioner blev lukket og fly- og skibstrafik indstillet. De følgende dage steg antallet af smittede fra 1 til 2 til 4, og efter 14 dage var 11 personer testet positive i Nuuk. I mellemtiden havde Naalakkersuisut etableret et corona-beredskab med tilhørende sekretariat, der fik til opgave at tage sig af de praktiske løsninger og beslutninger.

– Vi besluttede tidligt, at Epidemikom-

missionen skulle have en fremtrædende rolle i forhold til at sikre, at vi tog de rette forholdsregler. Vi fik også hurtigt etableret en hotline, så borgerne kunne ringe ind med spørgsmål. Målet var at vinde tid, så vores sundhedsvæsen ikke blev lagt ned. Det lykkedes heldigvis godt. Og vi har, som et af de få lande i verden, endnu ikke haft nogle indlagte patienter, siger Naalakkersuisoq for Sundhed, Sociale Anliggender og Justitsområdet, Martha Abelsen.

Vi må ikke blive angste

– Nu kommer så udfordringen med at åbne landet igen. For vi kan ikke holde Grønland lukket, indtil en vaccine er klar. Vi er nødt til at få en hverdag til at fungere. Og derfor skal vi også være opmærksomme på at tage ekstra hånd om dem, der er bekymrede og nervøse. Vi har igennem årene haft mange epidemier her i Grønland, som har kostet mange liv og som vores ældre kan huske. I forhold til corona er det vigtigt at få fortalt, at rigtig mange bliver helt raske igen, efter at de har været smittede. Det har vi ikke haft så stor fokus på, fordi vi brugte så meget energi på at inddæmme smitte, holde af-

stand og passe på. Vi skal huske ikke at overføre angst og bekymring til vores børn og unge. Vores sundhedsvæsen er klar til at tage sig af dem, der måtte blive syge. Vi er nødt til at acceptere og være bevidste om, at corona-virus er i verden indtil videre, siger Martha Abelsen, der selv har oplevet udfordringen med på den ene side at passe på de ældre familiemedlemmer og samtidig være nærværende for børnebørnene og ikke overføre bekymringer til dem.

– Jeg har stadig mine forældre, som vi har passet ekstra godt på i denne tid. Der-til har jeg børnebørnene, som vi også gerne vil være sammen med. I begyndelsen af virus-udbruddet handlede vi ind for mine forældre og stillede varerne i entreen. Og så hilste vi på dem fra vinduet og talte sammen i telefon. Det samme gjorde børnebørnene. Og det endte faktisk med, at min mor begyndte at gå op og ned ad trapperne for at holde sig selv lidt i gang. Jeg tror hun blev inspireret af børnebørnenes energi.

Sammenholdet er stort

Familien kom dog hurtigt ind i de nye ru-

tinere, og efterhånden som smitterisiko- en faldt i Nuuk, var der også mulighed for at køre en tur ud i naturen med de ældste familiemedlemmer.

– Det positive er, at vi igennem denne corona-krise er blevet mere bevidste om, hvor meget familien betyder, og hvor mange der er klar på at hjælpe til. Det har gjort stort indtryk på mig at opleve sammenholdet og hjælpsomheden her i landet. Vores samfundssind og den måde, vi sørger for hinanden og tænker på hinanden, har rørt mig meget, siger Martha Abelsen, der også har oplevet en større bevidsthed om betydningen af egenomsorg som følge af corona-krisen.

– På positivsiden tror jeg, at flere er blevet opmærksomme på at holde sig sunde. Mange har udnyttet tiden til at gå lange ture i naturen. Jeg har selv gået rundt om Lille Malene og mødt flere, der fortalte, at det var første gang, de gik ture der. Vi har en tendens til at rejse ud i den store verden, men vi bor altså i et fantastisk land. Det tror jeg, at flere er blevet bevidste om i denne tid. Og jeg håber, at mange vil benytte sommeren til at opleve Grønland.

Inuiaqatigiinnut ajunngitsuliorusunneq imminullu isumagineq eqqumaffigineqarnerulersut

Coronap ajornartorsiortitsinerata assaat asattarnissaata, timigissartarnissap peqqissuutinnissallu pingaaruteqassusiinik eqqumaffiginninnerulersissimavaatigut. Kisianni coronamik ernummatiginninnerup ingasaannaveersaarnissaa annilaanganerujussuannuutinninnissaalu mianersuuttariaqarpavut, Martha Abelsen oqarpoq

Trine Juncher Jørgensen

Siumoortumik eqqoriarneqarsinnaasi-manngilaq. Kisianni 2020 ukiutut silarsuup unittoorfiaatut siunissami ukiorpasuarni eqqaamaneqartussanngorpoq. Nunat tullerriaaginnavissut innuttatik peqqinnissaqarfitillu corona-virusimut nutaamut, Kinamit Europamut ingerlaqqillunilu USA-mut Amerikamullu akullermut siaruakkiartupiloortumut, illersorniarlugit matoorarfigisaat. Nunat ilaat soorlu Italia Spanialu immikkut sakkortuumik eqqugaapput, tamannalu annilaanganermik pilersitsivoq, aamma Kalaallit Nunaanni; Kalaallit Nunaalli inissisimaffini tunngavigalugu tunillatsittoqarnissaata piareersarfiginnissaanut piffissaqarnerularluni.

Tunillatsissimasut siullersaat Kalaallit Nunaannut ataasinngornermi marsip 16-iani annguppoq. Tamatuma peqatigisaanik aalajangiunneqarpoq angalasut tikitut tamarmik angerlarsimaannaqqaartasasut, atuarfiit ulluuneranilu paaqqinnifiiit matuneqarlutik kiisalu timmisartumik umiarsuarnillu ilaasunik angallassinert unitsinneqarlutik. Tunillatsissimasut ulluni tulluuttuni ataatsimiit marlunnut, sisamanut, amerleriarput, ullullu 14-it ingerlareersullu Nuummi inuit aqqanillit tunillatsissimanerat paasineqarluni. Naalakkersuisut taama pisoqarnerata nalaani coronamut upalungaarsimasoqatigiinnik allattoqqarfilimmik, suliassatigut aaqiissutisani aalajangiinernillu isumaginnittussamik, pilersitsipput.

– Siusissukkut aalajangerpugut Nappaatit tuniluuttut pillugit ataatsimiititaliarsuaq sillimaniarnissamat maleruagassanik eqqortunik tigusinitta qulakkeernissaanut atatillugu nuimasumik inissisimaffeqartineqassasoq. Aamma oqarasuaatitigut saaffiginnittarfimmik pilersitsilertorpugut innuttaasut apeqquteqarniartut sianertarsinnaaqqullugit. Peqqinnissaqarfik artukkerneqaaqqunagu piffissamik pissarsinissaq anguniagaavoq. Tamanna qujanartumik iluatsilluarpoq. Nunarsuarmi nunat arlaqanngitsut ilaattut napparsimasunik suli unitsitaqarsimanngilagut, Peqqissutsimut, Isumaginninnermut Inatsisinillu Atuutsisinnermut Naalakkersuisoq, Martha Abelsen, oqarpoq.

Annilaanganerujussualissanngilagut

– Maannalu nunap ammaqqinnissaanik unammilligassaq takussimavoq. Akiussutissamimmi piareertoqarnissaata tungaanut Kalaallit Nunaat matoqqatissinnaanngilarput. Ulluinnaat ingerlalersittariaqarpavut. Taamaammat ernumasut annilaangasullu immikkut isumaginissaat aamma eqqumaffigissavarput. Maani Kalaallit Nunaanni ukiut ingerlaneranni nappaalnerpassuaqartarsimavoq, inuppassuit inuunerannik akeqarsimasunik utoqqartattalu suli eqqaamasinnaasaannik. Coronamut atatillugu pingaaruteqarpoq oqaatigissalugulu inuppassuit tunillatsinnermik kingorna ajorunnaarlunnaqqittarmata. Tamanna isiginiassallugu pingaartippallaarsi-



– Maannalu nunap ammaqqinnissaanik unammilligassaq takussimavoq. Akiussutissamimmi piareertoqarnissaata tungaanut Kalaallit Nunaat matoqqatissinnaanngilarput. Ulluinnaat ingerlalersittariaqarpavut. Taamaammat ernumasut annilaangasullu immikkut isumaginissaat aamma eqqumaffigissavarput, Peqqissutsimut, Isumaginninnermut Inatsisinillu Atuutsisinnermut Naalakkersuisoq, Martha Abelsen, oqarpoq.

– Nu kommer så udfordringen med at åbne landet igen. For vi kan ikke holde Grønland lukket, indtil en vaccine er klar. Vi er nødt til at få en hverdag til at fungere. Og derfor skal vi også være opmærksomme på at tage ekstra hånd om dem, der er bekymrede og nervøse, siger Naalakkersuisoq for Sundhed, Sociale Anliggender og Justitsområdet, Martha Abelsen.

manngilarput tuniluunerup siaruatsaaliornissanut, inuit imminnut qanillnaveersaartinnissaannut mianersornissamullu nukippassuarnik atuisimagatta. Annilaanganerup ernumanerullu meerartatsinnut inuusuttortatsinnullu tunniunneveersaarnissaat eqqaamassavarput. Peqqinnissaqarfippit napparsimalersunik isumaginninnissamat piareersimavoq. Corona-virusip nunarsuarmi atuunera akuerisariaqarpavut eqqumaffigisariaqarlugulu, Martha Abelsen oqarpoq, namminerlu illuutungaani ilaqqat utoqqaanerut nakkutiginnissaannik tamatumalu peqatigisaanut ernuttanut qaninnissamik ernumanermillu taakkununga tunniussaqaarnerveersaarnissamik unammilligassamik misigisaqarsimanagerluni.

– Angajoqqaakka suli ajunngillat, taakkualu piffissami matumani immikkut nakkutigilluarsimavavut. Tamatuma saniatigut ernutaqarpunga, aamma peqatigerusuttakkatsinnik. Virusip tuniluutilernerata aallartinnerani angajoqqaakka pisinniutarpavut nioqqutissallu isaarissap killinga-

nut ilisarlugit. Taava igalaakkut ilassisarpavut oqarasuaatikkullu oqaloqatigisarlugit. Ernuttat aamma taamaaliortarput. Tamannalu anaanama imminut aalatiarniarluni majuartarfitsigut qummut amnullu pisuttaqattaartaleraneramik kinguneqarpoq. Isumaqarpunga ernuttat nukissaqassusaannit isumassarsisinnerveersimasoq.

Ataqatigiilluarneq

Ilaqutariilli suleriaatsit nutaat iserfigilertorpaat, Nuummilu tuniluuttoqarneranik aarlernaatip annikilliarternera ilutigalugu ilaqqat utoqqaanerut biilerluni pinngortitaliaqatigisarnissaat aamma periarfissaqarfineqalerpoq.

– Isumalluarnartua tassaavoq, coronap ajornartorsiortitsinerata tamatuma ingerlanerani ilaqqat qanoq pingaaruteqartiginnerannik inuillu ikiuunnissamat piareersimasut qanoq amerlatiginnerannik eqqumaffiginninnerujussuannorsimanagerput. Nunami maani ataqatigiinneq ikiuukkumatususerlu misigalugit uannut sunniuteqartorujussuusimavoq. Inuiaqatigiinnut

ajunngitsuliorusunnerput immitsinnullu isumassornerput killitsissutigisorujussuusimavakka, Martha Abelsen oqarpoq, coronallu ajornartorsiortitsinerata malitsigisaanik imminut isumassornerup pingaarutaaanik eqqumaffiginninnerulernermik aamma misigisaqarsimanagerluni.

– Isumalluarnartut tungaatigut ilimagaara peqqissuutinnissaq inunnit arlaqarnerusunit eqqumaffigineqalersimasoq. Inuppassuit piffissaq pinngortitamit siuisuumik pisuttuarnermut atorluartarsimavaat. Uanga nammineq Quassussuaq kaajallallugu pisuttuarterarsimavunga arlalillu siullermeerlutik tamaani pisuttuarnerminnik oqaluttuurtut naapittarsimallugit. Nunarsuarmut avammut aallarumasarpugut, kisianni tassa nunami alutornartorsuarmi najugaqarpugut. Isumaqarpunga tamanna inunnit arlaqarnerusunit piffissami matumani eqqumaffigineqalersimasoq. Neriuppungalu inuppassuarnit aasaanera Kalaallit Nunaata misiginissaanut atorluarnerqarumaartoq.

Pujortarunnaartoq

Solveig Jakobsen ukiuni 35-ni pujortartartooreerluni eqeersimaartumik toqqaavoq pujortartarunnaarlunilu. Ullumikkut pilluarnerusutut imminut oqaatigivoq

Trine Juncher Jørgensen

Solveig Jakobsen (48) ukiorpassuarni pilersaarsimavoq. Aatsaalli corona-virusi nunatsinnut tikiummat pujortarunnaarnissani kiisami aalajangiuppaa.

– 13-inik ukioqarlungali pujortartalersimavunga. Qaammatilli ataatsip matuma siorna ullormiit ullormut pujortarunnaarpunga. Iliuserisimasanni tamanna pitsaernerpaavoq. Assigiinngissutaa annertooq malugisinnaalereersimavara. Astmaqarunnaangajassimavunga. Majuarterfitsigut qummukaraanga anertikkartarunnaarpunga, ataatsimullu isigalugu qasujaannerujussuannorsimallunga. Siornatigut unukkut isigalernerq assaalernerlu erloqisutigisarsimavakka, taakkuali aamma tamakarput.

Solveig Jakobsen Nuummi inunngorlunilu peroriartorsimavoq. Pingasunik meeraqarpoq ulluinnarnilu Tele-Postimi suliffeqarluni.

– Ikinngutima akornanni arlallit pujortartarmata pujortartalersimavunga. Taamatut ataatsimooqatigiinnartoqartarpoq. Tamanna qaangeruminaatsumik ileqqunngulertorsimavoq. Arlaleriarlunga pujortarunnaarniartarsimavunga, 20-kkunnillu ukioqarnerma aallartinnerani ukioq ataaseq pujortartarsimananga. Kisianni ajoraluartumik kingusinnerusukku pujortartaleqqippunga.

Pujortarunnaarnissamat siunnersuutitsialaat arfineq-pingasut

1) Paasiniaruk sooq pujortarunnaarusunnerlutit. Napparsimalerusunak? Ilaquttatit nuannaartinniarlugit? Aningaasanik sipaarniarlutit? Pappiarumut allakkit. Pujortagulerangavit pappiara saqqummersinnaavat taamalu sooq pujortarunnaarusunnerlutit imminut eqqaasillutit.

2) Pujortarunnaarnissat pilersaarusioruk. Ulloq pujortarunnaarfissat ullorpaalunnik siunissamiittoq toqqaruk, piffissarlu piareersarnermut atorlugu. Ajornakusuulerpat qanoq iliornissat eqqarsaatigiuk.

3) Ilaquttatit ikinngutitillu pujortarunnaarniarninnik, tapersersuinissaallu pisariaqartikkitt, oqaluttuutikkitt.

4) Ilisimasassanik ujaasigut pujortarunnaarniarnillu tapersersortissarsiorlutit.

5) Tupat tamaasa pujortarnermut eqqaanartitatit tamaasa ilanngullugit igikkitt.

6) Pitsaasumik aalajangernerit pillugu imminut nersualaarit, pujortarunnaarsinnaanerullu upperiuk.

7) Pujortartarunnaarnissamik aalajangernerit aalajangiusimajuk.

8) Pujortaqqileruit uniinnaqinak. Pujortarunnaarnerit tamakkiisumik ingerlateqqiguk. Taava aqutugisat ingerlavigeqqilissavat.

Najoqqutat: Peqqik.gl, stoplinien.dk

Nikotinigtarneq

Solveig Jakobsen meeqqani ilagalugit Blok P-mi ukiorpanni najugaqarsimavoq. Tassani erninilu angajulleq marluullutik astmaqalersimapput.

– Ernera initsinnit allamut nuukkatta astamaqarunnaarpoq, uangali qaanginnigilara qularnangitsumik pujortartarama. Ukiuni kingullerni ilungersunarsimavoq, najuussortakkanillu inhalatorinik atuisariaqartarsimallunga. Taamaamat pujortarunnaarnissamat qanoq ilillunga ikiorneqarsinnaaninnik internettimi ujaasilaartarpunga. Kisianni corona-virusi nunatsinnut tikiummat, oqaatigineqarmalpu pujortartartut inuillu astamaqartut anersaartuutimikkullu nappaateqartut aarlernartorsiornerusut, eqqarsarpunga maanna unitsittariaqalerlugu.

– Sapaatip-akunnera siulleq sinnarluturujussuarpunga. Peqqiilliupajaartutut misigisimavunga, Ilimagaara timiga nikotinimik amigaateqarsimassasoq. Timikkut aamma eqqumiitsumik eqqissiveqanngitarpunga. Ataatsimik unnuakkut makittariaqalerpunga. Pujortaguttorujussuuvunga, akiorparali taarsiullugulu nikotintygegummitorlunga. Minutsit arlaqanngitsut ingerlareemata eqqissiveqannginnera pujortagunneralu qaangiuppit. Taamani miilli pujortagoqqissimanngilanga.

Timip sikaritsinik pinngitsuuisinnaajunnaarneranut pissutaasarpog nikotinip qaratsami sananeqaammik dopaminimik pilersitsisarnera. Sananeqaat taannarpiaq nerilluaraangatta sukkulaatitaraangattalu, arlaannik iluatsitaqaraangatta imaluunniit illaraangatta ikinngutinillu nuannisaqateqaraangatta aamma pilersinneqartarpoq. Timi nikotinimik pigaangat akoorutissatigut naammagisimaarinninnermik pilersitsisoqartarpoq, qaratsap akissarsisiteriasia ukapaatinneqartarluni, taamaallunilu isumaqartoqalersarluni pitsaasumik ilorrisimaarnartumillu iliuuseqartoqarsimasog. Qarasarli nikotinimik timikkut kigaatsumik pinngitsuuisinnaalieritortarpoq, dopaminimik pilersitsinissaq annerujartuinnartumik piunasaqatigineqalersarmat. Taamaamat pujortartanngikkaanni qaratsamat iluarusunnermik nuannaarnermillu nalinginnaasumik qaffasisusilimmik attassinierneq ajornakusuulersarpoq.

Inunnik peqateqarnermik pinngitsuuisinnaannginneq

Pujortartartut arlalissuit timikkut pinngitsuuisinnaannginnerup saniatigut inunnik peqateqarnermik sianissutsikkullu pinngitsuuisinnaannginnermik aamma pigisaqalersarput, tamatumalu kinguneranik pisuni immikkuullarissuni inunnillu aalajangersimasumik peqateqarnermi pujortarusulersarlutik.

Solveig Jakobsenimulli inunnik peqateqarnermik sianissutsikkullu pinngitsuuisinnaannginneq taama sakkortutigisimanngilaq. Angerlarsimagaangami kisi miikkaangamilu pujortarnerusarsimavoq.

– Ikinngutikka ilagalugit pujortarपालातarsimannigilanga, taamaamat taamaallunga pujortarunnaarnissaq ajornannginnerusimavoq. Ikinngutima amerlanerpaartaat pujortartanngillat. Aamma pujortartaleqqinniarnanga aalajangereersimavunga. Allatigut imminut nukatsikkusunneruvunga.

Solveig Jakobsenip pujortartarnerup peqqinnaanngitsuunera ilisimaarilluarsi-

mavaa. Tamannali maannamut pujortarunnaassutigissallugu naammassimannigilaq.

– Ataataga pujortartut puaannik puaqarpoq, uangalu nammineq astmaqalersimavunga, taamaamat pujortartarnerup qanoq ajoqutaatigisinnaanera nalunngilluinnarpara. Maanna illuatunganiilera ma pujortartannginnikkut kiffaanngisuseqarneq malugisinnaalersimavara. Ilaatigut aningaasanik sipaagaqarpunga, ilaatigullu peqqinnerusutut nuannaarnerusutullu misigisimalerlunga. Timikkut pilluarnerut taaneqarsinnaasumik misigisimasaqarpunga. Aamma peqqinnarnerusunik nerisalersimavunga timigissarnerulersimallungalu. Qarngup iluani mamaassuseq tamarsimavoq. Taamaappog aamma panertumik quersorneq. Mamassutsinik maluginiutikka aamma pitsaanerulersimapput, ameralu kusatsinnerusimalluni, taamaamat pujortarunnaarnera sutigut tamatigut uannut iluatsilluarsimasorujussuavoq.

Corona-virusi Kalaallit Nunaannut tikiummat Solveig Jakobsen ernumalerpoq, astmaqarlunilu pujortartartuugami. Taamaamat pujortarunnaarniarluni aalajangerpoq. Tamannalu uggoringilluinnarpaa.

Da corona-virus kom til Grønland blev Solveig Jakobsen bekymret, fordi hun havde astma og var ryger. Hun valgte derfor at lægge cigaretterne på hylden. Det har hun ikke fortrudt.





Slut med cigaretter

Efter 35 år som ryger tog Solveig Jakobsen et aktivt valg og lagde cigaretterne på hylden. I dag betegner hun sig selv som nærmest lykkelig

Trine Juncher Jørgensen

Solveig Jakobsen (48) havde taget tilløb i mange år. Men det var først, da der kom corona-virus til Grønland, at hun fik det sidste skub i ryggen til at kvitte cigaretterne.

– Jeg har røget, siden jeg var 13 år. Men for en måned siden stoppede jeg fra den ene dag til den anden. Det er det bedste, jeg har gjort. Jeg kan allerede mærke stor forskel. Min astma er stort set forsvundet. Jeg har ikke åndenød, når jeg går op ad trapperne, og jeg er i det hele taget kommet i langt bedre form. Jeg har før døjet med kolde fødder og hænder om aftenen, men det er også væk.

Solveig Jakobsen er født og opvokset i Nuuk. Hun har tre børn, og arbejder til daglig i Tele-Post.

– Jeg begyndte at ryge, fordi flere i min vennekreds røg. Det var bare sådan, man var sammen. Det blev hurtigt en vane, som jeg havde svært ved at bryde. Jeg har forsøgt at stoppe flere gange og gennemførte faktisk et rygestop i et år, da jeg var i starten af 20'erne. Men desværre faldt jeg i igen senere.

Nikotinrang

Solveig Jakobsen boede i en længere år-

række i Blok P med sine børn. Her udviklede både hun og den ældste søn astma.

– For min søns vedkommende forsvandt det, da vi flyttede fra lejligheden, men jeg kom ikke af med min astma, formentlig fordi jeg var ryger. De senere år har det været slemt, og jeg har måtte bruge inhalatorer. Derfor begyndte jeg at søge lidt på nettet om, hvordan jeg kunne få hjælp til at stoppe med at ryge. Men da corona-virus så kom til Grønland, og beskeden lød, at rygere og folk med astma og luftvejssygdomme var i større risiko, så tænkte jeg, at nu stopper jeg.

– Den første uge sov jeg rigtig dårligt. Jeg følte mig faktisk halvsøj. Jeg tror, at min krop simpelthen manglende nikotin. Jeg havde også en underlig uro i kroppen. En nat var jeg nødt til at stå op. Jeg havde sådan lyst til en cigaret, men jeg modstod trangen og tyggede i stedet på et nikotintyggegummi. Efter få minutter forsvandt både uroen og rygetrangen. Siden har jeg slet ikke haft lyst til at ryge.

Den biologiske afhængighed af cigaretterne skyldes, at nikotin frigiver stoffet dopamin i hjernen. Det er det samme stof, der frigives, når vi spiser god mad og chokolade, når vi lykkes med noget eller griner og har det sjovt sammen med vennerne. Når kroppen får nikotin, sker der en kemisk tilfredsstillelse, hvor hjernens belønningssystem bliver snydt, så man tror, man har gjort noget godt og behageligt. Hjernen vil dog langsomt blive biologisk afhængig af nikotinen, fordi der kræves mere og mere for at frigive dopamin. Det bliver derfor svært for hjernen at holde et normalt niveau af behag og glæde, hvis ikke man ryger sine cigaretter.

Social afhængighed

Udover den biologiske afhængighed har mange rygere også en social og psykologisk afhængighed, der betyder, at de får lyst til at ryge i særlige situationer og med bestemte personer.

For Solveig Jakobsen har den sociale og psykologiske afhængighed dog ikke været så stærk. Hun har primært røget, når hun var hjemme og alene.

– Jeg har ikke røget så meget med venner, så på den måde var det lettere for mig at stoppe. De fleste af mine venner ryger slet ikke. Og jeg har allerede besluttet, at jeg ikke vil starte igen. Jeg vil hellere forkæle mig selv med andre ting.

Solveig Jakobsen har udmærket vidst, at det var usundt at ryge. Men det har hidtil ikke været nok til at få hende til at stoppe.

– Min far har rygerlunger, og jeg udviklede jo selv astma, så jeg ved godt, hvor skadeligt det er at ryge. Nu hvor jeg er på den anden side, kan jeg mærke friheden ved ikke at ryge. Dels sparer jeg penge, dels føler jeg mig mere sund og glad. Faktisk har jeg en form for lykkefølelse i kroppen. Jeg er også begyndt at spise sundere og dyrke mere motion. Den dårlige smag i munden er forsvundet. Det samme er den tørre hoste. Mine smagsløg er også blevet bedre, og min hud ser pænere ud, så på alle måder har det været en stor succes for mig at lægge cigaretterne på hylden.

8 fif til rygestop

1) Find ud af, hvorfor du gerne vil holde op med at ryge? Er det for ikke at blive syg? For at glæde din familie? For at spare penge? Skriv det ned på et stykke papir. Når du får lyst til at ryge, kan du tage papiret frem og minde dig selv om, hvorfor du gerne vil holde op.

2) Planlæg dit rygestop. Vælg en stopdag, der ligger lidt ud i fremtiden og brug tiden på at forberede dig. Tænk over, hvad du vil gøre, når det bliver svært.

3) Fortæl familie og venner at du vil holde op, og at du har brug for deres støtte.

4) Søg viden og få støtte til dit rygestop

5) Smid al tobak ud sammen med alt, hvad der minder dig om rygning.

6) Ros dig selv for din gode beslutning, og tro på, at du kan stoppe med at ryge.

7) Hold fast i din beslutning om at blive røgfri

8) Giv ikke op, hvis du falder i. Fortsæt dit rygestop med fuld styrke. Så er du på sporet igen.

Kilder: Peqqik.gl, stoplinien.dk



– 13-inik ukioqarlungali pujortartalersimavunga. Qaammatilli ataatsip matuma siorna ullormiit ullormut pujortarunnaarpunga. Iliuserisimasanni tamanna pitsaanerpaavoq. Assigiinngissutaa annertoq malugisinnaalereersimavara, Solveig Jakobsen oqarpoq.

– Jeg har røget, siden jeg var 13 år. Men for en måned siden stoppede jeg fra den ene dag til den anden. Det er det bedste, jeg har gjort. Jeg kan allerede mærke stor forskel, siger Solveig Jakobsen.

CORONA | COVID-19

www.nun.gl

Sianissutsikkut peqqissuuneq pillugu siunnersuutit pitsaasut



Sininniartarit nalinginnaasumillu ulluinnarni iliuserisartakkatit ingerlallugit
Sinnakilligaluttuinnartillutit ernumanerit sakkortusiartortarpoq annilaangaleraluttuinnartarlutillu.



Peqqinnartunik nikerartunillu nerisaqarit

Taamaalillutit nukissaqarnerulissaatit ulluinnarnilu unammilligassanut aamma nukissaqarnerulissallutit.



Timit atorluartaruk

Timimik atuneq assigiinngitsorpassuartigut pisinnaavoq, assersuutigalugu sisorarnikkut pisuttuarnikkullu imaluunniit natermi eqaarsaarnikkut.

Ullormut silamut anisarit timinnillu aalatitsillutit silaannarissaatigalugu, ullup qaamarnga qiimanerulersitsisarpoq.



Eqqarsartaatsikkut eqeersimaarit

Qarasarsornerit aalaakkaasuutiguk assigiinngitsunik sammisassanik suliaqartarnikkut. Atuarit, pinnguaatinik pinnguarit, ullorsiutinut allagit, nipilersuutinik tusarnaarit imaluunniit arlaannik pilersitsiniarsarigit.



Ulluinnarisanni aaqqissuussamik ataqatigiinneq pilersiguk

Ullup ingerlanissaa imaluunniit sapaatip akunnerani sammisassat pillugit pilersaarusiorit malitassaliorlutilluunniit nalinginnaasumillu pissusilersuutinik atuilertit. Angerlarsimaffimmi sulisaruit nalinginnaasumik piffissaq suliffigisartakkat malillugu suliniartarit.



Sunniuteqaqataanerit eqqaamassavat

Ungasinniarnikkut aamma angerlarsimanikkut, innuttaasut navianartorsiortut mianerineratigut Kalaallit Nunaanni tuniluunneq minnerpaaffimmiinneqarnissaanut peqataasinnaanerit aalajangiusimaguk. Ulluinnarni maluginiaruk sumi allat tapersorsinnaanerlugit aamma ikiorsinnaanerlugit.



Avatangiisinnut attaveqartarit – imminut ungasikkaluarlusi ataatsimoorussamik suliaqaritsi
Ilaquttanut ikinngutinullu sianertarit, video atorlugu oqaloqatigiittaritsi aamma inuit attaveqaatit atugaat atortarsigit.



Nunarsuarmi ilungersunartorsiorneq qanimut attaveqarfigisartakkannut oqimaassinnaamat akueriuk

Pisoq sungiusimannngisaq, qanigisannut maannakkut ilaginerusariaqalikkannut tatisinermik pilersitsisinnaavoq. Piffissap ingerlanerani naammagittarsinnaajunnaassagussi, illit nammineq inuillu allat isumakkeerfigikkit.



Ernumassuteqarneq ilaatigooriarlusi unitsissigit eqqissisimaarlusilu

Piffissat nutaarsiassanik isiginnaartarnitit atuarnitilluunniit killilikkit. Nutaarsiassanik pissarsiffit tutsuiginartut toqqartakkit.



COVID-19-imik tunillatsittoqartillugu imminut inuilluunniit allat pisuutissanngilatit

Eqqaamajuk nappaat inunnik patsiseqarnani, virusimik patsiseqarmat. Coronavirus assut tuniluutiasuavoq.



Imminut paarigit

Pissusilersortarnerit peqqinnanngitsut, soorlu nikerartumik sinittarneq, aalakoornartutorpallaarneq imaluunniit pujortarneq misillillugu pinaveersaakkit. Ilinnut pitsaanerpaat pissutsit pingaernerutikkittit. Imminut paariguit inuit allat pitsaanerumik paarisinnaavatit.



NUNATSINNI NAKORSAANEQARFIK
LANDSLÆGEEMEBET

NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND



Nunarsuaq tamakkerlugu ulloq tupatorfiunngitsoq – World No Tobacco Day

Nunarsuarmi peqqinnissakkut suliniaqatigiiffik WHO maajip 31-ani nunarsuaq tamakkerlugu ullormut tupatorfiunngitsumut »World No Tobacco Day«-imut tunuliaqutaavoq, ukioq mannaluu meeqqat inuusuttullu tupanik suliffissuaqarnerup sunniinarpalaartumik periaasiinut illersorneqarnissaat pingaartinneqassalluni

Trine Juncher Jørgensen

Nunarsuarmi peqqinnissakkut suliniaqatigiiffiup WHO-p maajip 31-ani nunarsuaq tamakkerlugu ullormik tupatornaveersaarfiusumik ulloqartitsineranut atatillugu nunarsuaq tamakkerlugu inuusuttut inuusutoqatiminnut sunniuteqartartut influence-rit hashtag #TobaccoExposed qulequtsiullugu pujortartarnermut tupanillu suliffissuaqarnerup sunniinarpalaartumik periaasiinut mianersoqqussuteqarniarput. Pinaveersaartitsinermit suliaqarfik Paarisa paasitsiniaanermut tapersersuivoq tamatumunngalu atatillugu inuusuttunik influencerinik, pujortartarnerup ajoqutaanik isiginninnartitsinissamat peqataarusuttunik maanna pissarsiorluni.

– Kinguaariit pujortartartuunngitsut 2030-mi pilersinneqarsimanissaannik

Nunarsuaq tamakkerlugu pujortartarneq

Tupamik nioqquutissiat inunnit 8 millionit sinnilinnit ukiut tamaasa toqusutaasarpud.

Tupanik suliffissuaqarneq nioqquutissiaminik nunarsuaq tamakkerlugu nittarsaassinermut ussasaariner-mullu 8 milliarder koruunit sinnerlugit atuisarpoq.

Tupa kræftimik toqquteqartut tamar-miusut 25 procentiinut pissutaasarpod. Nikotinimik tupanillu nioqquutissianik atuineq kræfteqalernissamat, uummatip taqaasigut nappaateqalernissamat pualluuteqalernissamullu aarlerinaammik annertusitsisarpod.

Inuit 1 million sinneqartut pujortarfigineqarnerminnik ukiut tamaasa toqquteqartarput. Taakkunannga meeqqat 165.000-it, pujortarfigineqarnerup kingunerisaanik anersaartuutimikkut aseruuutoornerup nassatarisaanik sulitallimaliinatik toqusar-tut.

Meeqqat inuusuttullu e-cigarettinik atuisartut inuunerminni kingusinneru-sukkut sikaritsinik pujortartalernissamat marloriaammik aarlerinartorsiornerusarput.

E-cigarettit uummatikkut taqqatigullu nappaatinik nappaateqalernissamat pualluuteqalernissamullu aarlerinaat-inik annertunerulersitsisarpud.

Pujortartartuuneq akisuvoq, illillu isik-koriissuunerit peqqissuunerillu akiliu-tigisarpud. Pujortarneq qanersunnin-nermik, kigutit kajortinnerannik, am-mip eqisaluttunngornerannik, puat peqqigunnaarnerannik timillu akiuus-sutissakinnerulerannik nassa-taqartarpoq.

anguniagaqarpugut. Maanna tamatuma anguniarnissaanut ukiunik qulinik periarfissaqarpugut, taamaammallu ukiukitsua-rarsuarnut saaffiginnittariaqarluta, paasi-titsiniaanermi ataqatigiissaarisooq, Paarisa-mi peqqissutsumut tunngasuni siunnersor-ti, Lone Steenholdt-Guttesen, oqarpoq. Ta-assuma Kalaallit Nunaanni atuartunik mi-sissuinerit 2014-imeersut 2018-imeersullu innersuussutigai, taakkunani takutinne-qarmat, inuusuttut nalinginnaasumik 12-nit 16-inut ukioqalernerminni pujortarta-lersimasartut.

– Aqqaneq-marlunnik ukiullit pujortar-tarnikkut ileqqunik 2014-imi aperineqar-mata 2 procentit ullut tamaasa pujortartar-tuunerat paasineqarpoq. Ukiut sisamat qaangiunneranni 2 procentit taakkua 52 procentinngorsimappud. Tassa ukiuni taakkunanerpiqqaffariaatip annertooru-jussuup pisimanera takutinneqarpoq. Ta-matuma saniatigut aamma nalunngilar-

put, meeqqat pujortartartut akornanni pe-roriartortut pujortartartunngornissaat ilimanaateqarnerusartoq.

Tupanik suliffissuaqarneq sukataartorujussuaq

Kisianni sooq inuusuttut pujortarta-lersarpat? Aamma tupanik suliffissuaqar-neq Kalaallit Nunaanni inuusuttut pujor-tartarnikkut ileqqunik sunniuteqarpa?

– Aap, tamatta tupanik suliffissuaqarne-rup periaasiinut sunniinarpalaartunit su-kataartunillu sunnerneqartarpugut, Lone Steenholdt-Guttesen oqarpoq, internettilu inuusuttut ussasaarutinik nioqquutissanillu Kalaallit Nunaanni inertequtaagaluartu-nik takusaqarfigisartagaat innersuussuti-galugu.

– Tupanik suliffissuaqarnerup qanoq pissaaneqartiginera amerlasuut ilisimagu-nanngilaat. Taakkua siunissami aningaasarsior-nissaanut napaannarsinnaaneran-ullu siunissami atuisunngortussat aala-jangiisuusarpud. Taakkualu tassaappud meerartavut inuusuttortavullu. Tupaliof-iit assersuutigalugu sikaritsinunt e-cigaretti-nullu assersuutigalugu mamassutsinik soorlu naatitat mamakujuttullu mamas-susaannik akoorisarpud. Kingullertut ta-aneqartut ilaatigut Kalaallit Nunaanni nioqquutigineqarput. Tamatuma saniatigut paasissutississutit suliaminni ussasaaru-timinnilu oqaasit soorlu »uloriananngin-nerusut« imaluunniit »mingutsitsinngin-nerusut« atortarpaat. Aamma influencerinut ilisarnaatinullu tusaamaneqarlartunut aningaasaliisuusarnerannut assersuutis-saqarpoq, taamaallitullu nioqquutissiatik pilerinarnerulersittarlugit.

Nunarsuarmi nunarpassuarni tupat meeqqat angissusaannut naleqqussarlugit sulit inissitsiterneqartarput, atuarfiillu ungasinngisaanni sikaritsinik ataasiakkaanik isertorluni tuniniaasoqartarluni aam-ma Kalaallit Nunaanni, Lone Steenholdt-Guttesen oqarpoq.

Ukioq paasitsiniaanermi inuusuttut tu-panik suliffissuaqarnerup ussasaarineran-ut akiuussinnaanngortinnissaanut upa-lungaarsarneqarnissaat pineqarpoq, ki-nguaariit tulluuttut pujortartalernissaan-ut akissaqarfiginnginnatsigu.

– Inuusuttut internettileraangata anga-joqqaat saneraaniit isiginnaaqataasarnis-saat pingaaruteqarpoq, sunaluunniimmi aningaasanik pisiarineqarsinnaavoq, inuu-suttullu nassataasartunik ilisimasaqar-tuaannartanngillat. Taamaammatt meera-tavut inuusuttortavullu ataatsimooqatigiif-finnik peqqinnartunik, pujortarnerup inissaqartinneqarfiginngisaannik, ilaati-gut Islandimi takuneqarsinnaasutut, toqqaanissamat aamma isumassarsitinnias-savavut. Meeqqat inuusuttullu susinnaa-nerminnut susinnaannginnerminnullu si-naakkutissanik maleruagassanillu ersaris-sunik pisariaqartitsippud. Meeqqatta toqqartagaannut ileqquliuttagaannullu akisussaaffimmik annerusumik tigusissaa-gut, Lone Steenholdt-Guttesen oqarpoq.

Pujortarunnaarit!

SMS-ikkut kiffartuussivik »Pujorta-runnaarit!« januaarimi februaarimi pe-qataaffigineqarlualernermik misigi-saqarpoq. Ajoraluurtumillu aamma marsimi ikileriartoqarnerannik, qular-nanngitsumi corona sammineqaler-mat. Kisianni pujortarunnaarnissamat tapersersorneqarnissamat siun-nersuutissialannillu pissarsinissamat sulit periarfissaqarpoq. Peqataaniar-lutit toqqaannartumik nalunaarit uani: peqqik.gl

Influencerinik pissarsiorpugut

Paarisa WHO-p tupanik suliffissua-qarneq akiornarlugu suliniuteqarne-rannik tapersersuivoq influencerinillu suleqatissarsiorluni. Taakkua tassaa-sinnaappud nipilersornerup kulturillu iluanni influencerit inuusuttunut atta-veqartut suleqatigiinnissamillu kissaateqartut. Uunga allagit: paarisa@nanoq.gl qulequtsiullugu »NTD influencer«

Nikotin pillugu paasissutissat

Nikotin toqunartuuvooq tupap naasua-ni pilersinneqartartoq. Siornatigut sul-linernut toqoraatit atorneqarsi-mavoq. Nikotin sakkortuumik pin-gitsuuisinnaajunnaarnermik pilersit-sisarpoq nassaassaallunilu sikaritsini, sikaani, snusini, e-cigarettini pujorta-runnaarniarnermilu nakorsaatini.

Najoqquataq: Cancer.dk





Nunarsuarmi
innuttaasuni 1
milliardingajaat
pujortartartuupput.

Najoqquataq:
Nuttarsiassaqaartitsivik AFP



Nalunngiliuk ...

- Sikaritsit atuisunik pinngitsuuisinnaajunnaarsitsinissamut ilusilersugaasarmata.
- Nikotinip qaratsami oqimaaqatigiinneq allanngortittarmagu, taamalu qarasaq nikotinimik perusunnerulersittarlugu.
- Ullutsinni sikaritsit nikotineqarnerummata siornatigumullu sanilliullugu nikotinimik sukkanerusumik tunniussaqaartarlutik.

Najoqquataq: Cancer.dk




Nalunngiliuk ...

- Pujortarneq taqqatigut milittoornissamut, qaratsakkut aanaartoorinissamut, sukkortunngornissamut, KOL-eqalernissamut, puatsigut aseruuttoornissamut, astmaqalernissamut, tapiitsunngornissamut, querteqalernissamut, kigulluttunngornissamut, naggussatigut gigteqalernissamut, siffissakkut napisoornissamut amanilu naartusinnaanerup ajornakusoornerulernissaanut aarlerinaammik annertunerulersitsisarmat.

Najoqquataq: Cancer.dk



The tobacco industry spends an average of **\$23 MILLION** on marketing every day.



Tell them your lung health is not for sale.

World Health Organization #TobaccoExposed

WHO

Tupanik suliffissuaqarneq nioqqutissiaminik nunarsuaq tamakkerlugu nittarsaassinermut ussasaarinermullu 8 milliarder koruunit sinnerlugit atuisarpoq. WHO atuisartunut tamatuminnnga eqqumaffiginnilersitsinissamik kissaateqarpoq.

Tobaksindustrien bruger mere end 8 milliarder kroner på at markedsføre og reklamere for deres produkter verden over. Det vil WHO gerne gøre forbrugerne opmærksomme på.

Vidste du at...

- Cigaretter er designet til at gøre brugerne afhængige af dem.
- Nikotin ændrer den kemiske balance i hjernen, og gør at hjernen higer efter mere og mere nikotin.
- Nutidens cigaretter afgiver mere nikotin og gør det hurtigere end førhen.

Kilde: Cancer.dk

World No Tobacco Day

Verdenssundhedsorganisationen WHO står den 31. maj bag »World No Tobacco Day«, der i år har fokus på at beskytte børn og unge mod tobaksindustriens manipulerende metoder

Trine Juncher Jørgensen

Under hashtagget #TobaccoExposed vil unge influencers over hele verden advare imod rygning og tobaksindustriens manipulerende metoder i forbindelse med Verdenssundhedsorganisationen WHO's internationale røgfrie dag den 31. maj.

Knap 1 milliard af verdens befolkning er rygere.

Kilde: Nyhedsbureauet AFP

Forebyggelsesenheden Paarisa støtter op om kampagnen og leder aktuelt efter unge influencers, der vil være med til at sætte fokus på de negative konsekvenser ved rygning.

– Vi ønsker en røgfri generation i 2030. Vi har nu 10 år at løbe på, og derfor skal vi ud til de helt unge, siger tovholder på kam-

pagnen, sundhedsfaglig konsulent i Paarisa, Lone Steenholdt-Guttesen. Hun henviser til de grønlandske skolebørnsundersøgelser fra 2014 og 2018, der viser, at de unge typisk begynder at ryge, når de er mellem 12 og 16 år.

– Da man i 2014 spurgte de 12-årige om deres rygevaner, fandt man at 2 procent var dagligrygere. Efter 4 år var de 2 procent blevet til 52 procent. Der ses altså en voldsom stigning netop i de år. Dertil ved vi også, at børn der vokser op blandt rygere, har en større tendens til selv at begynde at ryge.

Aggressiv tobaksindustri

Men hvorfor begynder unge overhovedet at ryge? Og har tobaksindustrien en indflydelse på de unges rygevaner i Grønland?

– Ja, vi bliver alle påvirket af tobaksindustriens manipulerende og aggressive metoder, siger Lone Steenholdt-Guttesen, der henviser til internettet, hvor unge både møder reklamer og varer, der ellers ikke er lovlige i Grønland.

– Der er nok ikke mange, der ved hvor stor magt, tobaksindustrien har. Deres fremtidige indtjening og overlevelse af-

hænger af fremtidens forbrugere. Og det er vores børn og unge. De tilsætter f.eks. smagsstoffer som frugt- og sliksmag i både cigaretter og e-cigaretter. Sidstnævnte sælges blandt andet i Grønland. Dertil anvender de ord som »mindre farlig« eller »mindre forurenende« i deres informationsmateriale og reklamer. Der er også eksempler på at de sponsorerer influencers og mærkevarer, så de dermed gør deres produkter mere attraktive.

Mange steder i verden er tobak fortsat placeret i børnehøjde, og der er et sortbørsmarked med salg af enkeltstykigaretter i nærheden af skoler herunder også i Grønland, siger Lone Steenholdt-Guttesen.

Årets kampagne handler om at klæde de unge på til at modstå tobaksindustriens lokken, for vi har ikke råd til at næste generation begynder at ryge.

– Det er vigtigt, at forældre også ser med fra sidelinjen, når de unge bevæger sig rundt på nettet, for alt kan købes for penge, og de unge kender ikke altid konsekvenserne. Og så skal vi inspirere vores børn og unge til at vælge de sunde fælles-

skaber, hvor der ikke er plads til røg, som vi blandt andet har set på Island. Børn og unge har brug for rammer og klare regler for, hvad de må og ikke må. Vi skal i højere grad tage ansvar for vores børns valg og vaner, siger Lone Steenholdt-Guttesen.

Vidste du at...

- Rygning øger risikoen for blodpropper, hjerneblødning, diabetes, KOL, lungebetændelse, astma, blindhed, gråstær, paradentose, leddegigt, hoftebrud og nedsat fertilitet hos kvinder.

Kilde: Cancer.dk

World Health Organization

**The tobacco industry is targeting
a new generation**

Speak out. #TobaccoExposed

WHO

Tupanik suliffissuaqarnerup siunissami aningaasarsiornissaanut napaannarnissaanullu meerartatta inuusuttortattalu toqqaanerat apeqquataalluinnarpoq.

Tobaksindustriens fremtidige indtjening og overlevelse afhænger af vores børn og unges valg.

Fakta om nikotin

Nikotin er et giftstof, der dannes i tobaksplanten. Det blev tidligere brugt som insektgift. Nikotin er stærkt afhængighedsskabende og findes i cigaretter, cigarer, snus, e-cigaretter og i rygestopmedicin.

Kilde: Cancer.dk

Influencers søges

Paarisa støtter WHO's kampagne i kampen mod tobaksindustrien og søger influencers at samarbejde med. Det kan være influencers indenfor musik og kultur, som har fat i de unge og som ønsker at samarbejde. Skriv til paarisa@nanoq.gl under overskriften »NTD influencer«

Bliv røgfri nu!

Den gratis SMS-tjeneste »Røgfri nu!« oplevede stor tilslutning i januar og februar måned. Men desværre også et fald i marts, formentlig fordi fokus var på corona. Men der er altså stadig mulighed for at få støtte og gode råd til rygestop. Tilmeld dig direkte på peqqik.gl

World Health Organization

**The tobacco industry is targeting
a new generation**

Speak out. #TobaccoExposed

WHO

Nunarsuarmik peqqinnissakkut suliniaqatigiiffiup WHO-p tupanik suliffissuaqarnerup meeqqat inuusuttullu pujortartalersinniarlugit periaasiisa sunniinarpalaartut sukataartullu isiginiarneqalernissaat kissaatigaa.

Verdenssundhedsorganisationen WHO ønsker at sætte fokus på tobaksindustriens manipulerende og aggressive metoder for at få børn og unge til at ryge.

Ryging på verdensplan

Tobaksprodukter slår årligt mere end 8 millioner mennesker ihjel.

Tobaksindustrien bruger mere end 8 milliarder kroner på at markedsføre og reklamere for deres produkter verden over.

Tobak er årsag til 25 procent af alle kræftdødsfald. Brug af nikotin og tobaksprodukter øger risikoen for kræft, hjerte-karsygdomme og lungesygdomme.

Over 1 million mennesker dør hvert år som følge af passiv ryging. Heraf er 165.000 børn, som dør før de fylder 5 år som følge af luftvejsinfektioner forårsaget af passiv ryging.

Børn og unge som benytter e-cigaretter har dobbelt så høj risiko for at begynde at ryge cigaretter senere i livet.

E-cigaretter øger risikoen for hjerte- og karsygdomme og lungesygdomme.

Ryging er dyrt, og du betaler med dit gode udseende og sunde helbred. Rygning medfører dårlig ånde, gule tænder, rynket hud, usunde lunger og et dårligt immunsystem.



Pujortartartut aarlerinartorsiorlut

Inuttut peqqissutsimut iliuuserisinnaasat pitsaanersaat tassaavoq pujortarunnaarneq. Inuuneq pujortarfiunngitsoq nukissaqarnarnerusarpoq kingusinnerusukkullu nappaateqalernissamut aarlerinaammik minnerulersitsisarluni, nunatta nakorsaanaera erseqqissaavoq

Trine Juncher Jørgensen

Pujortarnerup peqqissutsimut pitsaanngitsumik sunniutai inuit amerlanersaanit ilisimaneqarlualereersimapput. Taamaakkaluartoq nunatsinni innuttaasut affaanit amerlanerit pujortartarput.

– Kalaallit Nunaanni pujortartartut nunarsuup sinneranut sanilliullutik sulii amerlasoorujussuupput, pujortartarnerululu aallartiaarujussuuartarnera immikkut ernumaammernartuuvoq, nunatta nakorsaanaera, Henrik L. Hansen, oqarpoq.

15-iniit 24-nut ukiullit akornanni angutit inuusuttut 58 procentii arnallu inuusuttut 52 procentii pujortartarput. 25-niit 34-nut ukiullit akornanni arnat angutillu pujortartut amerlaqatigiipput. Taakkunani 57 procentit ullut tamakkiallugit pujortartarput, Innuttaasunik misissuinermit 2018-imeersumit takutinneqarpoq.

Pujortarneq nappaatit soorlu puakktu kræfteqarnerup, uummatip taqaasigut nappaat qaangeruminaatsunillu pualluutit, inuunerup siviussusaanut pitsaassusaanullu sunniutilerujussuit, ineriartornerannut toqqaannartumik attuumassuteqarpoq.

Pujortartartut aarlerinartorsiornerusut

Misissuinerit kingullertigut tikkuarneqarpoq, pujortartartut covid-19-imik tunilatsinnissamut aamma aarlerinartorsiornerusut, pujortartartullu covid-19-imik tunilatsissimasut ersiutinik sakkortunerusunik ineriartortitsisartut toqquteqarajunnerusartullu. Misissuinermit ingerlanneqaaqqamersumit allaat takutinneqarpoq, pujortartartut covid-19-imik tunilatsissimasut pujortartannigitsunut sanilliullutik napparsimarululernissamut toqunissamulluunniit 2,5-eriaammik aarlerinartorsiornerusartut. Taamaallilluni pujortarunnaarnissamut im-

mikkut ittumik pissutissaqarluarpoq.

– Pujortarunnaarneq tamatigut isumasarsisialsialaasarpog, maannakkorpiarlup pissutsit pujortarunnaarnissap isumaliutigisariaqarneranut pissutaqataapput. Pualluuteqaraanni pualluummiillu nappaateqaleraanni perululernissamut aarlerinartorsiornerusogartarnera ersarippo.

Pujortarunnaarneq peqqissutsimut ingerlaannaq pitsaasumik sunniuteqalersarpoq. Kingullermik pujortarnermiit akunnerit arlaqanngitsut qaangiunneranni aap ilteqassusia nalinut nalinginnaasunut qaffattarpoq, akunnerillu 24-t ingerlareeraangata uummatip taqaatigut milikartornissamut aarlerinaat annikinnerulersarluni. Ukiut qulit ingerlareeraangata puakktu kræfteqarnermik toqquteqarnissamik aarlerinartorsiorneq inuup pujortannigisaannarsimasup aarlerinartorsiorneratut appasissuseqalersimasarpoq.

– Ukiopassuarni pujortartartuusima-gaanni unnuap ataatsip ingerlanerinnaani

qaangiussinnaannginnera ersarippoq, ki-sianni ukiut qulit ingerlareerpata pujortartannigitsutullu nalinginnaasumik puagissuseqalersinnaaneq ajasoornartuuvoq, Henrik L. Hansen.

Alloriarneq siulleq

Pujortartartuusimasorpasuit naamasinnaassutsip mamassutsinillu malugisaqarsinnaassutsip pitsanngornera, ammip kusatsinnerunera qasujaannerulernerlu misigisarpaat. Tamatuma saniatigut inuppassuit pujortarunnaaraangaamik allatigut pitsanngorsaanissamut kajumissuseqalersarput:

– Alloriarnermik siullermik tiguseqpujortarunnaarnerlu peqqissutsimik nalinginnaasumik namminerlu iliuuseqarnerup pingaaruteqarneranik eqqumaffigininnerulernermit pilersitseqataasarput, Henrik L. Hansen oqarpoq.



Misissuinnermit nutaamit takutinneqarpoq, pujortartartut covid-19-imik tunillatsissimasut pujortartartuunngitsunit napparsimarululernissamat imaluunniit toqunissamat 2,5-riaammik aarlerinartorsiornerusartut.

Et aktuelt studie viser, at rygere, der bliver smittet med covid-19 har to en halv gang større risiko for at blive alvorlig syg eller dø i forhold til ikke-rygere.

Inuusuttut pujortartarnikkut ileqqi

11-nit 15-inut ukiullit akornanni ullut tamaasa pujortartartut siornatigumut sanilliullugu ikinnerulersimanerat ullullu tamaasa pujortartalersut ukiut pujortalerfiusut siornatigumut sanilliullugu qaffassimanerat takuneqarsinnaavoq.

14-inik ukiullit 15 procentii, 15-inik ukiullit 26 procentii aamma 16-inik ukiullit 52 procentii ullut tamaasa pujortartarput.

15-init 17-inut ukiullit sikaritsinik ajornangikannersumik pissarsisinnanertik nalunaarutigaat – naak 18-it inorlugit ukiulinnut tupanik nioqquteqarneq inerteqqutaagaluartoq.

15-init 17-inut ukiullit akornanni siornatigumut sanilliullugu ikinnerusut pujortarpallaarnerup aarlerinartorsiornermik nassataqarnera paasisimavat. Taakkunani inuit quliugaangata ataaseq isumaqartarpoq, ullormut sikaritsinik poortanik ataatsinik pujortartarneq aarlerinartorsiornermut attuumassuteqanngitsoq imaluunniit annikitsuinnarmik aarlerinartorsiornermut attuumassuteqartoq.

Najoqqutaq: HBSC 2018

Kalaallit Nunaanni ullut tamaasa pujortartartut

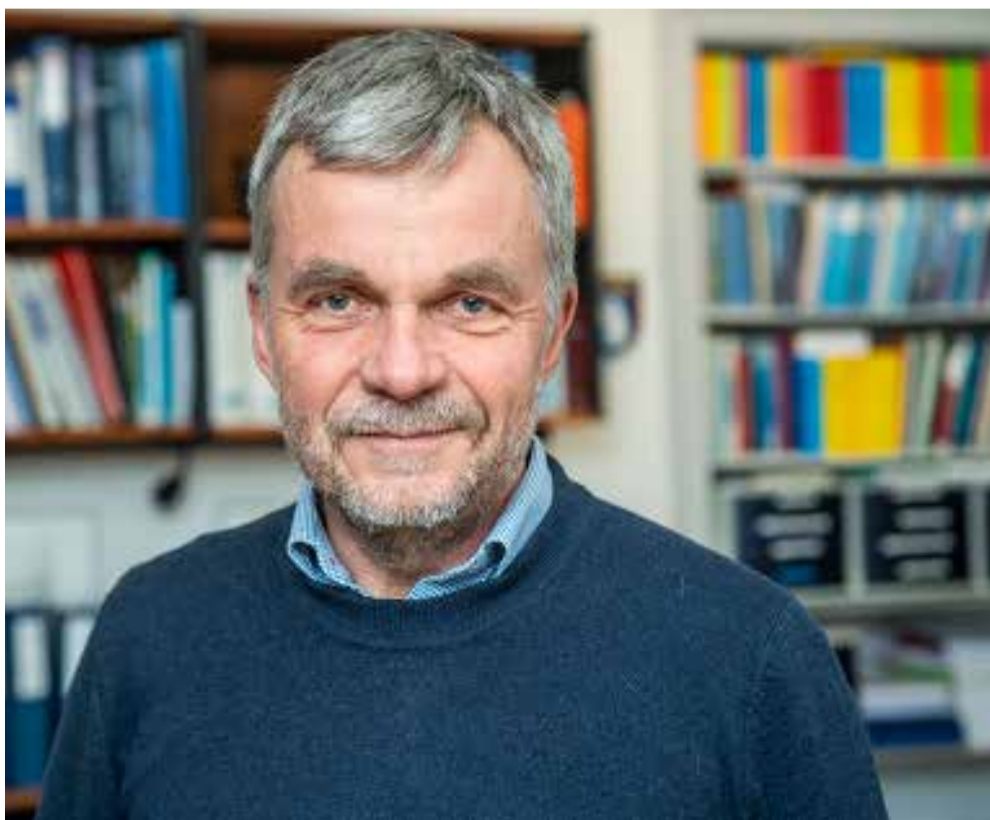
Nuna tamakkerlugu ullut tamaasa pujortartut 2018-imi 52 procentiupput. Ullut tamaasa pujortartartut ukiut qilikkutaat kingullit ingerlaneranni ikiliartuaarsimapput. Innuttaasut qanoq issusaannik misissuinnermit siusuinnerusukku ingerlanneqarsimasunit kisitsisinit takutinneqarpoq, ullut tamaasa pujortartartut 1993-imi 68 procentini 2014-imi 57 procentinut ikileriaateqarsimasut.

Najoqqutaq: HBSC 2018

Pujortartarneq covid-19-ilu

Pujortartartut coronavirusimik tunillatsinnissamat aarlerinartorsiornerusimagunarput, aamma covid-19-imik tunillatsissimanerminni ersiutinik sakkortunerusunik ineriartortitsisarnerat toqumillu eqqugaaqqajaa-nerusarnerat uppernarsaatissaqarpoq. Tamanna ilisimatusaatinit nu-taanit marlunni, ilaatigut Dagens Medicinimi eqqartorneqartuni, takutinneqarpoq. Tassani ilaatigut allasimasoqarpoq, pujortartartut puammikkut arlalinnik tigoraassuteqartut, virusip cellinut isersinnaajumalluni siaruaakkiartorsinnaajumallunilu atortariaqagaanik.

Najoqqutaq: Dagens Medicin



– Pujortarunnaarneq tamatigut isumassarsiatsialaasarpooq, maannakkorpiarlu pissutsit pujortarunnaarnissap isumaliutigisariaqarneranut pissutaqataapput, nunatta nakorsaanaera Henrik L. Hansen oqarpoq.

– Det er altid en god ide at holde op med at ryge, og den aktuelle situation bidrager yderligere til, at man bør overveje at stoppe, siger landslæge Henrik L. Hansen.

SCANPIX

LEIFF JOSEFSEN



Nunatta nakorsaanerata Henrik L. Hansenip nunatsinni pujortartartut taama amerlatiginerat ernumanartoqartippaa. Tamatuma saniatigut innuttaasut qanoq issusaannik misissuinermit kisitsisinit takutinneqarpoq, inuusuttorpasuit siusissukkut pujortartalersartut.

Landslæge Henrik L. Hansen finder den høje rygefrekvens i Grønland bekymrende. Dertil viser tal fra Befolkningsundersøgelsen, at mange unge starter tidligt med at ryge.

Rygere i risikozone

At holde op med at ryge er det bedste, man kan gøre for egen sundhed. Et røgfrit liv giver mere overskud og energi, og mindsker risikoen for sygdom senere i livet, påpeger landslæge

Trine Juncher Jørgensen

Rygnings negative effekt på sundheden er efterhånden velkendt af de fleste. Alligevel ryger mere end halvdelen af befolkningen i Grønland.

– Grønland har sammenlignet med resten af verden stadig en meget høj rygefrekvens og det er særligt bekymrende, at det starter meget tidligt, siger landslæge Henrik L. Hansen.

Blandt de 15-24-årige ryger hele 58 procent af de unge mænd, mens tallet er 52 procent for de unge kvinder. I aldersgruppen 25-34 år ryger mænd og kvinder lige meget. Her er 57 procent dagligrygere, vi-

ser Befolkningsundersøgelsen fra 2018.

Rygning hænger direkte sammen med udviklingen af sygdomme som lungekræft, hjertekarsygdomme og kroniske lungelidelser, der har stor betydning for levetid og livskvalitet.

Rygere i større risiko

Senest peger undersøgelser på, at rygere muligvis også har større risiko for at blive smittet med covid-19, og at rygere udvikler sværere symptomer og har højere dødelighed, når de har covid-19. Et aktuelt studie viser endda, at rygere, der bliver smittet med covid-19 har to en halv gang større risiko for at blive alvorligt syge eller dø i forhold til ikke-rygere. Dermed er der ekstra

god grund til at kvitte cigaretterne.

– Det er altid en god ide at holde op med at ryge, og den aktuelle situation bidrager yderligere til, at man bør overveje at stoppe. Det er klart, at hvis man har dårlige lunger, og bliver syg med en lungesygdom, så risikerer man, at få det skidt.

Et rygestop har øjeblikkelig positiv effekt på helbredet. Få timer efter at man har røget sin sidste cigaret er mængden af ilt i blodet øget til normale værdier, og allerede efter 24 timer er risikoen for at få en blodprop i hjertet blevet mindre. Efter 10 år er risikoen for at dø af lungekræft stort set den samme som for en person, der aldrig har røget.

– Det er klart, at har man været ryger i

mange år, så forsvinder det ikke natten over, men det er alligevel imponerende, at man stort set kan opnå en normal lungekapacitet efter 10 år som ikke-ryger, siger Henrik L. Hansen.

Første skridt

Mange ex-rygere oplever, at de får bedre lugte- og smagssans, en smukkere hud og øget konditionstal. Dertil er der en del, der får lyst til at forbedre sig på andre områder, når nu cigaretterne er lagt på hylden:

– Det at man tager det første skridt og holder op med at ryge er med til at skabe en større bevidsthed om sundhed generelt, og at det faktisk betyder noget, hvad man selv gør, siger Henrik L. Hansen.



Kalaallit Nunaanni ullut tamaasa pujortartartut 2018-imi 52 procentiupput.
I 2018 var andelen af dagligrygere i Grønland 52 procent.

Dagligrygere i Grønland

I 2018 var andelen af dagligrygere på landsbasis 52 procent. Andelen af dagligrygere er faldet gennem de seneste årtier. Tal fra de tidligere befolkningsundersøgelser viser, at andelen af dagligrygere faldt fra 68 procent i 1993 til 57 procent i 2014.

Kilde: HBSC 2018

Rygning og covid-19

Rygere har formodentlig større risiko for at blive smittet med coronavirus, og der er evidens for, at de udvikler svære symptomer og har højere dødelighed, når de har covid-19. Det viser to nye studier, der blandt andet er omtalt i Dagens Medicin. Heri fremgår det blandt andet, at rygere har flere af de receptorer i lungerne, som virussen skal bruge for at komme ind i cellerne og formere sig.

Kilde: Dagens Medicin

De unges rygevaner

Blandt de 11-15-årige ses færre dagligrygere end tidligere og debutalderen for daglig rygning er steget i forhold til tidligere.

15 procent af de 14-årige ryger, 26 procent af 15-årige og 52 procent af 16-årige ryger dagligt.

15-17-årige angiver at have relativ let adgang til cigaretter – trods forbud mod at sælge tobak til under 18-årige.

Færre 15-17-årige end tidligere opfattede, at det medfører risiko at være storryger. Omkring 1 ud af 10 mente, at det at ryge 1 pakke cigaretter dagligt er forbundet med ingen eller lille risiko.

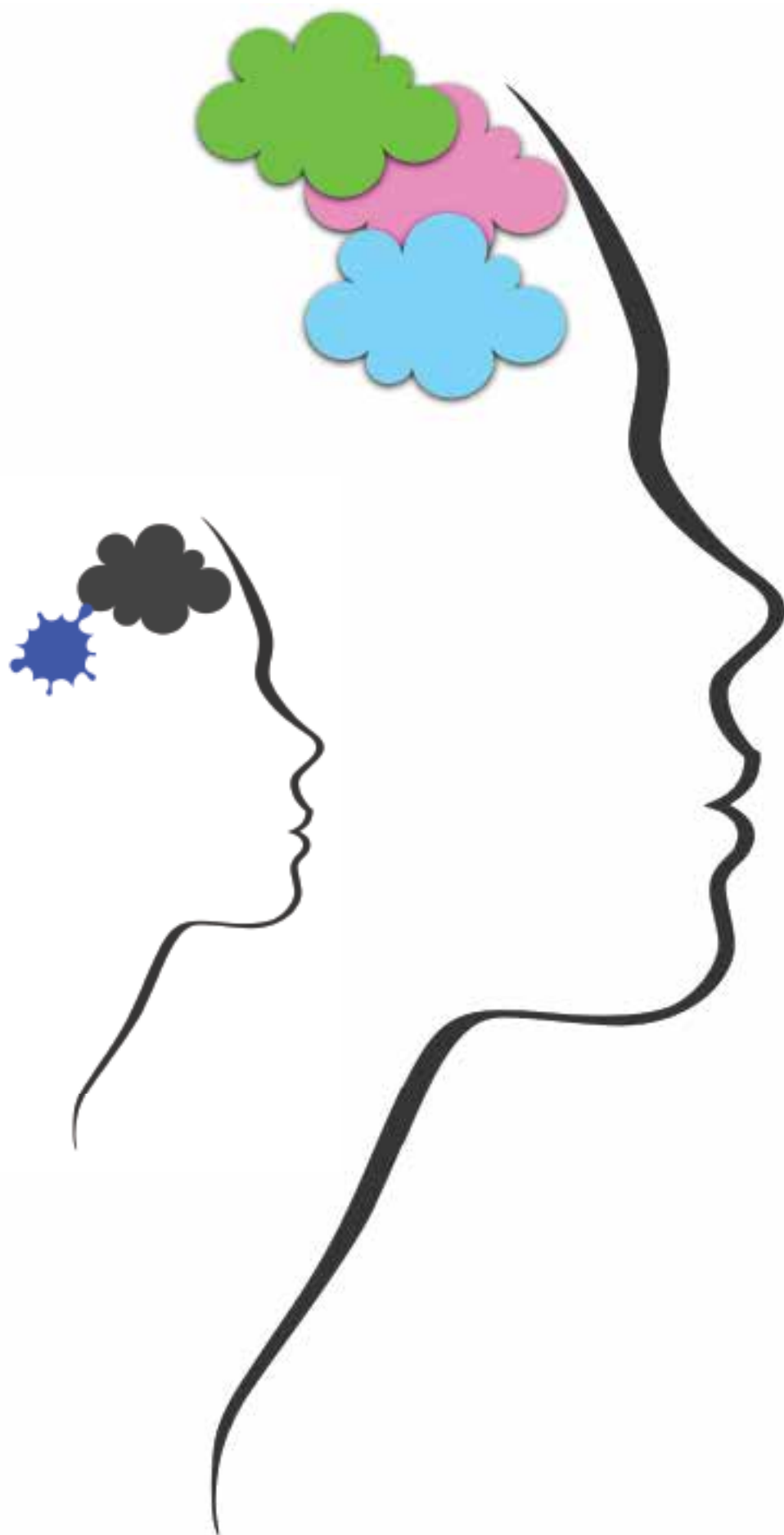
Kilde: HBSC 2018

Flere unge ryger i Kujalleq

Rygning stiger i takt med unges alder på tværs af alle kommuner. Der er dog stor forskel mellem kommunerne på, hvornår stigningen sætter ind. Kommune Kujalleq havde allerede blandt de 11-12-årige elever (6 procent) og blandt de 13-14-årige 30 procent, der svarer ja til, at de ryger. Kujalleq har således 6 gange så mange rygere blandt de 13-14-årige som i Kommuneqarfik Sermersooq, hvor kun 5 procent angiver, at de ryger.

Også blandt de 15-17-årige var der flest rygere i Kommune Kujalleq. I denne aldersgruppe øges andelen af rygere i alle kommuner drastisk med omkring 25 procent, hvilket svarer til at omtrent 1 ud af 4 elever starter med at ryge i 15-16-års alderen.

Kilde: HBSC 2018



Covid pillugu aarlerisaarineq tuniluutileraangat

Covid-19-imik nappaalanersuaq inuit ilarpasuini eqqarsaatiniq pilersitsivoq. Napparsimalernissaq pillugu annilaangalersinnaavugut ernumalersinnaallutalu, ulluinnarni inuunitsinnut aningaasaqarnitsinnullu sunniuteqarmat

Allattut: Poul aamma Louise Lundgaard
(nakorsaq perorsaasorlu, Thinkinuk.comimik ineriartortitsisut)

Thinkinuk inuuneq ajornakusoortillugu eqqarsaatitta uagut nammineq inuttut immitsinnullu qanoq paarinnissatsinnut ator-sinnaaneranut tunngassuteqarpoq.

Eqqarsaatit qarasarlu – annilaangalersarnerullu sooq pitsaasuunera – pillugit ilisimasat

Qarasaq eqqarsalersitsisoq: Eqqarsaativut niaqqutsinni qaaq tunorpiannuani – qaratsap saarlarsaani – qaratsami eqqarsalersitsisumi pilersinneqartarput. Suna tamarmi eqqissisimanartillugu assigiinngitsorpassuarnik eqqarsaateqarsinnaasarpugut – taava isumassarsianik pilersitsinisaq ajornartorsiutinillu aaqqiinnisaq ajornannginnerusarpoq.

Qarasaq aarleritsatsitsisoq: Qaratsap qeqqani – siutit akunnerpiaanni – qarasaq aarleritsatsiannilaangalersitsisoq nassaasaavoq – tassani ulorianarsinnaasut nuanniissinnaasullu suulluunniit alaatsinaanneqartarput. Qarasaq aarleritsatsitsisoq aallartikkaangat uumaniarnissaq kisiat eqqarsaatigisinnaalersarparput. Eqqarsaatit allat tamarmik tammakartarput.

Qarasaq aarleritsatsitsisoq ilinnut pissutsini assigiinngitsorpassuarni pitsaasuvoq. Qangarsuaq pinngortitami inuugallarratta pissutsit qanoq ittuusimanagerat takorlooriaruk. Ullut ilaanni immaqa ikinngutit ilagalugu sikumiipputit. Qummut qiviarputit takullugu nanoq pangalilluni tungis-

sinnut aggersoq. Qarasaq aarleritsatsitsisoq ingerlaannaq aallartissaq. Eqqarsaatigisinnaasatuat tassaavq uumaniarnissaq – akiuunnissaq qimaanissarlunniit. Qummut pissipputit nipituumillu nillerlutit, ikingutit aamma annilaangalersillugu.

Qarasarput aarleritsatsitsisoq ima nukitutitigaaq, eqqarsaatit allat tamaasa peersis-sinnaalluggit, inuillu allat qarasaanni aarleritsatsitsisuni eqqumaffiginninnermik pilersitsisinnaalluni uumaniarnissamillu eqqarsaatiniq tuniluutsitsilersinnaalluni, pissutsini ulorianartuni uagut nammineq inuttut immitsinnullu paarinnissanaassagatta.

Taamaammat inuunitsinni toqqissisimanngineqalersillugu sunnertittarnerput annilaangalersarnerpullu pissusissami-soorluinnarpoq. Qarasaq aarleritsatsitsisoq toqqissisimannginnermik misigisimajuaannaleruni ingasattumik misikkaris-sinnaavoq. Taava qarasaq eqqarsalersitsisoq matoqqatinneqartuaannalissaaq eqqarsarluaarnissaq ajornakusoortilerlugu.

Når covid-alarmerne smitter

Covid-19 pandemien sætter gang i tankerne hos mange af os. Vi kan blive bange for at blive syge – og bekymrede, fordi det påvirker vores hverdag og vores økonomi

Af Poul og Louise Lundgaard
(læge og pædagog, ideudviklere af programmet Thinkinuk.com)

Thinkinuk handler om, hvordan vi kan bruge vores tanker til at passe på os selv og hinanden, når livet er svært.

Viden om tanker og hjernen – og hvorfor det er godt at blive bange

Tænke-hjernen: Vores tanker bliver lavet lige inde bag vores pande – i den forreste del af hjernen – i tænke-hjernen. Så længe alt er fred og ro, så kan vi tænke på en masse forskellige ting – så er det nemt at få gode ideer og løse problemer.

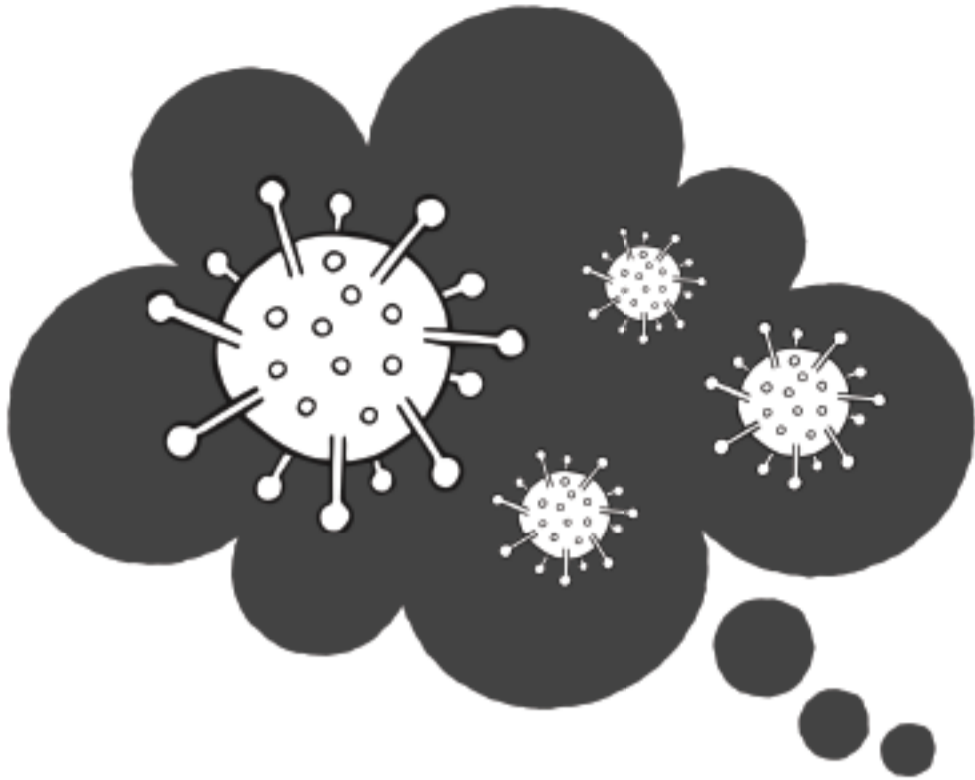
Alarm-hjernen: Inde midt i hjernen – midt imellem ørerne – findes alarm-hjernen – som holder øje med alt, hvad der kan være farligt eller ubehageligt. Når alarm-hjernen går i gang, så kan vi kun tænke på overlevelse. Alle andre slags tanker forsvinder.

Alarm-hjernen er god for dig i mange sammenhænge. Forestil dig, hvordan det var tilbage i urtiden, da vi levede i naturen. En dag sidder du måske ude på isen sammen med en ven. Du kigger op og ser, at der kommer en isbjørn løbende hen

imod jer. Din alarm-hjerne tænder i samme sekund. Det eneste, du kan tænke på, er overlevelse - Kamp eller flugt. Du springer op og råber højt, så din ven også går i alarm.

Vores alarm-hjerne er så stærk, at den får alle andre tanker til at forsvinde, og den kan henlede opmærksomheden i andre menneskers alarm-hjerner og smitte med overlevelsestanke, så vi kan passe på os selv og hinanden i en farlig situation.

Derfor er det helt naturligt, at vi bliver påvirkede og bange, når der er utryghed i vores liv. Hvis alarm-hjernen oplever kronisk utryghed, så kan den blive overfølsom. Så er der hele tiden skruet ned for tænke-hjernen, så det bliver svært at tænke sig om.



Covid eller skældud – hvad er farligst?

Når vi hele tiden hører og ser covid-alarmer fra verden omkring os, så kan det påvirke vores hjerne – vi kan blive smittet med alarmer – blive bekymrede og bange – og reagere med kamp og flugt, selv om der er helt styr på covid-situationen her i landet. Det er sådan hjernen fungerer, og det er godt – for alarm-hjernen passer på os.

Men hvis alarm-hjernen er blevet overfølsom, så kan vi misforstå det, der sker, og reagere alt for voldsomt, så man kommer til at handle på en måde, som ikke er beskyttende, men som i stedet forstørre de bange følelser og smitter andre med frygt.

Mange voksne er bange

Lige nu er der mange voksne som er covid-bange. Vi kan føle os magtesløse, fordi vi ikke ved, hvordan vi skal håndtere denne uvante situation, som hele verden står i. Og vi kan komme til at skælde ud. At skælde ud er en kampreaktion hos et menneske med en tændt alarm-hjerne. Hvis jeg er covid-bange, kan jeg blive bange, hvis mit barn kommer for tæt på andre børn, eller jeg kan blive bange for, at mit barn ikke vasker hænderne godt nok. Min alarm-hjerne smitter barnets alarm-hjerne, så barnet kan blive bange og føle sig forkert og alene. Derfor skal vi voksne passe på vo-

res alarm-hjerner, så vi kan passe på vores børns alarm-hjerner.

Hvis vi kommer til at skælde ud, kan vi få en følelse af, at vi ikke er gode nok. Vi kan føle skam og skyld. Disse følelser opstår, fordi vores alarm-hjerne er aktiveret, så det bliver svært at tænke gode og kærlige tanker om os selv og hinanden. Når vi har det sådan, er det vigtigt at huske: Vi gør altid det bedste vi kan, for at passe på os selv og hinanden... ALTID!

Hjælpeceller

Inde i kroppen har vi en masse celler, som hjælper os, når der er noget, der skal repareres. F.eks. et sår, som skal heles. Eller hvis der kommer et virus ind i kroppen, som skal fjernes. De hjælpeceller, som bekæmper virus kaldes for vores immunsystem. Hvis vi er bange og kroppen er stresset, så bliver det sværere for vores hjælpeceller at arbejde og passe på os. Vi ved f.eks., at en halv times skænderi eller skældud kan forsinke helingen af et sår med et helt døgn. Og at en vaccination virker hurtigere, når vi har ro i vores følelser. Når vi passer godt på os selv og hinanden, så passer vi også på hjælpecellerne i kroppen.



Covid imaluunniit appisaluussineq – sorleq ulorianarnerua?

Nunarsuarmi unगतitsinni covid pillugu aarlerisaarinernik tusagaqartualeraangatta takusaqartualeraangattalu qarasarput sunnerneqarsinnaavoq – aarlerisaarinernit tunillatsissinnaavugut – ernumalerluta annilaangalerluta – aamma akiuunnermik qimaanermillu qisuariarluta, naak nunami maani covidimik pissutsit aqunneqarluinnaraluartut. Qarasaq taama suleriaaseqarpoq, tamannalu ajunngilaq – qaratsammi aarleritsatsitsisup nakkutigivaatigut.

Qarasaq aarleritsatsitsisoq misikkarip-pallaalersimappat pisut paatsoorsinnaangortarpavut, sakkortuallaamillu qisuariarluta, taamaalillutalu illersuutaanngitsumik qisuariarluta, ersineq annerulersiinnarlugu allallu annilaanganermik tunillalugit.

Inersimasorpassuit annilaangapput

Maannakkorpiak inersimasorpassuit covid pillugu annilaangapput. Soriarsinnaanngitsutut misigisimasinnaavugut, nunarsuarmi pissutsit sungiusimannngisavut taakkua qanoq iliuuseqarfigninnaanerlugit ilisimannnginnatsigu. Appisaluussisoorinnaavugullu. Appisaluussineq inummi qaratsap aarleritsatsitsisup ikumaffigisaani akersuunnertut qisuariarneruvoq. Covid pillugu annilaangaguma meerara meeqqanut allanut qanillivallaarpat annilaangalersinnaavunga, imaluunniit meeqqama assani asalluartaanngikkai annilaanngatigilersinnaallugu. Qaratsama aarleritsatsitsisup meeqqama qarasaq aarleritsatsitsisoq tunillassinnaavaa, meeraq annilaangalersillugu aamma kukkusutut kisimiittutullu misigisimalersillugu. Taamaammatt inersimasut qaratsatik aarleritsatsitsisut paaril-

luartariaqarpat, meeqqatta qarasaq aarleritsatsitsisut paarilluarsinnaaniassagatsigit.

Appisaluussisoorutta naammattumik pitsaassuseqannginnitsinnik misigisimalersinnaavugut. Kangusunnermik pisuunermillu misigisimalersinnaavugut. Misigisutsit taakkua pilersarput qarasarput aarleritsatsitsisoq eqeersinneqarsimasarmat, taamalu uagut nammineq pilluta allallu pillugit eqqarsaatit pitsaasut asannittullu eqqarsaatiginissaat ajornakusuulerluni. Taamatut misigimaleraangatta pingaaruteqarpoq eqqaamassallugu: Uagut nammineq immitsinnullu paarilluarniarluta tamatigut sapinngisamik iliuuseqartarpugut... TAMATIGUT!

Cellit ikiuuttartut

Timitsinni cellerpassuaqarpoq iluarsagasaraqaraangatta ikiuuttartunik. Assersuutigalugu ikeqalersimagutta mamisarneqartussamik. Imaluunniit timitsinni viruseqalersimappat peerneqartussamik. Cellit ikiuuttartut virusimik akiuiniartartut timip akiuussutissaanik taaneqartarput. Annilaangalerutta timilu uippakajalersimappat, cellinut ikiuuttartunut sulinissaq uatsinnillu nakkutiginninnissaq ajornakusoornerulersarpoq. Assersuutigalugu nalunngilarput akunnerup affaani assortmentuunerup appisaluussinerulluunniit ikip mamisarneq ullormik ilivitsumik kinguarsarsinnaagaa. Misigisutsitsinnillu eqqissisimagutta akiuussutissaq sukkanerusumik sunniuttartoq. Uagut nammineq immitsinnullu paarilluaraangatta timimi cellit ikiuuttartut aamma paaril-luartaarpavut.

Historien om et fristed

Du kan passe på dig selv indeni, så du har det godt, selv om andre mennesker måske ikke har det godt og er bange. Når du bruger din fantasi, så kan du nemlig lave et lille sted indeni dig selv, hvor du kan have det godt – et fantasi-sted – et fristed. Det er et sted, hvor der er fred og ro og alting er godt.

Inde i dit fristed har du lov til at indrette dig lige præcis, 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. I dit fristed har du adgang til alt det, som føles rigtigt. Du kan altid bevæge dig ind i dit fristed – i kort tid eller i lang tid – når du har lyst til det eller har brug for det.

Og så skal du vide, at når du har det godt indeni – i din fantasi og i dit fristed, så bliver alle dine hjælpeceller super glade. Det betyder, at de passer rigtig godt på dig, så du kan være sund og rask – og så behøver du slet ikke at være bange.

Eqqissisimaarfimmik oqaluttuaq

Inuit allat immaqqa ersillutik nuanniillioraluarpataluunniit illit imminut ilorlikkut paarilluarsinnaavutit taamalu nuanniilliornak. Tassami takorluuisinnaanerit atoraangakku ilunni nuannisarfigisinnaasannik pilersitsisinnavutit – takorluukkatut ornittakkamik – eqqissisimaarfimmik. Sumiiffimmi tassani eqqissisimanearpoq suullu tamarmik ajunngitsuullutik.

Eqqissisimaarfimmi nammineq piumasannuannik aaqqissuussisinnavutit. Sutigit tamatigut nuannisartissinnaavutit – aamma sunilluunniit periarfissaqarputit, takorluuisinnaanerit atorsinnaagakku.

Eqqissisimaarfimmi illit namminiusinnaavutit, qamuuna nalunnginnakku illiusutit. Eqqissisimaarfimmi eqqortutut misigisimanartut tamaasa iserfigisinnaavutit. Piumalleraangavit pisiarqartitsileraangavilluunniit eqqissisimaarfimmut tamatigut isersinnaavutit – sivikitsumik sivisuumilluunniit.

Aamma nalussanngilat qamuuna ajunngikkaangavit – takorluuininni eqqissisimaarfimmi, cellitit ikiuisartut tamarmik nuannaartorujussuusarmata. Taava paarilluarsinnaalersarpaatsit, peqqissuuniassagavit – taava annilaangaasariaqanngilluinnassaattit.



Qaratsamut aarleritsatsitsisumut eqqarsaatitigut nakorsaait

Eqqarsaatinit ulorianartunit annertuumik sunnerneqarsimaguit; annilaanganermit imaluunniit eqqarsaatinit taartunit ulorianartunillu allanit, taava tamatuma qanoq iliuuseqarfignissaa pisariaqartissavat. Iliuserisinnaasavit ilaat tassaavoq eqqarsaatitigut nakorsaatinik atuineq.

Eqqarsaatitigut nakorsaait iisartagaangillat. Tamatuma akerlianik tassaapput eqqarsaateerarpasuit pitsaasut ulluinnarnilu inuunermi iliuuserineqarsinnaasuararpasuit pitsaasut. Eqqarsaatitigut nakorsaatinik akuttunngitsumik atuisaruit, eqqarsaatit sorliit pigerusunnerlugit nammineerluni aalajangiinissaq ajornannginnerusarpoq.

Aajuku eqqarsaatitigut nakorsaatinut isumassarsiat arfineq-marluk, covidip atuunnerata nalaani uagut nammineq immitsinnillu paarilluarnissatsinnut atorsinnaasavut – annilaangaleqqunata eqqarsaatinillu ulorianartunik immerneqaaqqunata:

1) Covid-19-imut iltersuutininik malinnigut: Oqartussat iltersuutaannik malinnigut, ki-sianni tamanna sinnerlugu iliuuseqaaqinak.

2) Ulluinnaat toqqissisimanartunngortikit: Nutaarsiasannut malinnaajuannaqinak malugisinnaagukku toqqissisimanngissutigalugit. Inuit allat covid-19-imut tunngasuunngitsunik oqaloqatigisakkit. Ulluinnarni suliaqartaruit, qaratsavit aarleritsatsitsisup paasiniassammagu uluinnasooq ullorlu ulorianartunngitsoq. Qarasaq aarleritsatsitsisooq ajunngitsumik iliuuseqarnitsinnik misigisaqaraangami eqqissisarpoq. Taava eqqarsaatit ajunngitsut asannittullu, toqqissisimalersitsisut, inissaqartinneqalersarput.

3) Pinngortitaq atorluaruk: Silaannarsarluartaruit timigissarluartarlutillu – qaratsamut aarleritsatsitsisumut eqqissisaataasarpoq timillu akiuussutissaqassusaanut nukittorsaaataarluni.

4) Itisuumik anersaartortaruit: Annilaangalernerit kamalernerilluunniit malugisin-

naagukku taava itisuumik anersaartorit eqqarsarniarlutillu unillatsiarlutit. Tamatuma qarasaq aarleritsatsitsisooq eqqissisartarpaa, qaratsat eqqarsalersitsisooq aqut-sisunngoqqissinnaaqullugu – pitsaasutut nalunngisatit iliuuserisinnaalerniassagakkit.

5) Sinilluartaruit: Sinilluarneq qaratsamut timimullu pingaarutulerujussuuvoq, nukissaqarlualerniassagatta, uatsinnut namminermit immitsinnillu pitsaasunik iliuuseqarsinnaaniassagatta – qaratsavullu aarleritsatsitsisut paarilluarniassagatsigit. Sinilluartannginnerup qarasaq aarleritsatsitsisooq timillu akiuussutissaqassusaa misikkarinnerulersittarpai.

6) Tamatigut sapinngisamik pitsaanerpaamik iliuuserisinnaasavut iliuuserisativut eqqaamajuk: Soriarsinnaanngitsutut misigisimasinnaavugut, piuanngisaruatsinnillu oqartoorsinnaalluta iliuuseqarsinnaallutalu. Misigissutit tamakkua oqaloqatigiissutiginnissaat iluaqutaasarpoq, eqqarsaativut misigissutsivullu annilaangarpaluttut annertuallaaleqqunagit aarleritsassimajuartitseqqunagillu. Inuunnissinni qaratsap aarleritsatsitsisup qanoq paasineqarsinnaanera immitsinnillu paarilluarniarlusi peqatigiillusi qanoq iliuuseqarsinnaanersi oqaloqatigiissutigisarsiuq. Utoqqatserfigeqatigiittaritsi isumakkeerfigeqatigiittarlusilu. Sapinngisannuassinnik pitsaanerpaamik iliuuseqarnersi pillugu immittinnillu qujaffigisarsiti.

7) Meeqqat paarilluarsigit: Annilaanganeq inersimasumiit meeqqamut tunillaattoq meeqqanut covid-19-imit ulorianarnerujussuuvoq. Meeqqat toqqissisimanermik tunisigit. Kalaallit Nunaanni covidimik pissutsit aqunneqarnerat eqqaamajuk. Inersimasooqarpooq pikkorissunik nunarsuaq tamakkerlugu nunatsinnilu ikiuutunik. Appisaluussinissaq mianersuussiuq. Taama pisoqarpat meeqqat asannittumik eqitaaralugu utoqqatserneq sungiusaataaluartarpoq.

Atuffassinermut oqaloqatiginnemullu isumassarsiorfissaq

Tulliuttuni oqaluttuaq meeqqannut atuffassissutigisinnaasat kingornatigullu oqaloqatigiissutigisinnaasarsi atuarneqarsinnaavoq. Qaratsavit aarleritsatsitsisup qanoq iliorlutit eqqissisarsinnaaneranut qaratsavillu eqqarsalersitsisup sakkortusisinnaaneranut ilisimasanik annertunerusunik isumasarsiorfissanillu www.Thinkinuk.com-imi atuagaqarsinnaavutit. Tamarmik oqaatsit ulluinnarsiuutit assilissanillu assersuutit atorlugit allagaapput meeqqanut, inuusuttunut inersimasunullu natsumik allagaallutik assilartaqarlutillu.

Inspiration til oplæsning og snak

Her følger en historie, du kan læse op for dine børn, og som I bagefter kan tale om. På www.Thinkinuk.com, kan du finde mere viden og inspiration til, hvordan du kan berolige alarm-hjernen og skruer op for tænke-hjernen. Det er alt sammen i hverdagsprog og billedsprog og består af korte tekster, billeder til børn, unge og voksne på både grønlandsk og dansk.

Tanke-medicin til alarm-hjernen

Hvis du er overvældet af farlige tanker; frygt eller andre mørke og farlige tanker, så har du brug for at gøre noget ved det. En af de ting du kan gøre, er at bruge tanke-medicin.

Tankemedicin er ikke en pille. Det er derimod en masse små gode tanker og en masse små gode ting at gøre i det daglige liv. Når du tit bruger tanke-medicin, så bliver det nemmere selv at bestemme, hvilke tanker du helst vil have.

Her er syv ideer til tanke-medicin, som vi kan bruge for at passe på os selv og hinanden i en covid-tid - så vi ikke bliver bange og fyldt med farlige tanker:

1) Følg covid-19 vejledningen: Følg myndighedernes vejledning, men lad være med at gøre mere end det.

2) Gør hverdagen tryk: Lad være med at følge med i nyhederne hele tiden, hvis du kan mærke, at det gør dig utryk. Snak med andre om alt muligt andet end covid-19. Lav helt almindelige praktiske ting i hverdagen, så din alarm-hjerne opdager, at det er en hverdag og ikke en farlig-dag. Når alarm-hjernen oplever, at vi gør noget godt, så falder den til ro. Så bliver der plads til gode og kærlige tanker, der giver tryk.

3) Brug naturen: Få masser af frisk luft og motion – det beroliger alarm-hjernen og styrker immunsystemet.

4) Tag dybe vejrtrækninger: Hvis du kan

mærke, at du bliver bange eller vred, så træk vejret dybt et par gange og tag en tænkepause. Det beroliger derved alarm-hjernen, så din tænke-hjerne igen kan tage kontrol – så du kan gøre det, som du ved er godt.

5) Sov godt: God søvn har stor betydning for hjernen og kroppen, så vi har energi og overskud, så vi kan gøre gode ting for os selv og hinanden – og passe på vores alarm-hjerner. Dårlig søvn gør alarm-hjernen og immunsystemet mere følsomt.

6) Husk at vi altid gør, det bedste vi kan: Vi kan føle os magtesløse, og kan komme til at sige og gøre ting, som vi ikke har lyst til. Det er hjælpsomt at snakke sammen om disse følelser, så vores bange tanker og følelser ikke bliver for store og fastholder os i alarm. Snak om, hvordan det med alarm-hjernen kan forstås i jeres liv, og hvad I kan gøre sammen for, at passe på hinanden. Sig undskyld og tilgiv hinanden. Sig tak til jer selv og hinanden for, at I gør det så godt, I kan.

7) Pas på børnene: Frygt, der smitter fra voksne til børn, er meget farligere for børnene end covid-19. Giv børnene tryk. Husk at der er styr på covid-situationen i Grønland. Der er dygtige voksne, der hjælper i hele verden og i vores land. Pas på med at skælde ud. Hvis det sker, så er det en god øvelse, at sige undskyld til dit barn med et kærligt kram.



Historien om isbjørne og virusser

Hej min ven. Jeg vil gerne fortælle dig en historie, som handler om isbjørne og virusser. Isbjørne og virusser har det til fælles, at de kan gøre os bange. Men ellers er isbjørne og virusser virkelig helt forskellige ting i verden. En isbjørn, som kommer for tæt på, gør os bange, fordi der tænder en alarm inde midt i hjernen – lige midt imellem ørerne. Man kan sige, at der bliver blå blink inde i hjernen – ligesom på en ambulance eller en politibil. Det er rigtig godt, fordi alarm-hjernen gør os klar til kamp og flugt, så vi kan skræmme isbjørnen væk og komme i sikkerhed. En isbjørn er et meget stort dyr, som er nem at se. Et virus er ikke et dyr, men en meget lille ting – så lille, at man kun kan se det med et meget stærkt mikroskop. De fleste virusser gør ingen skade, men nogen af dem kan gøre os syge. f.eks. når man bliver forkølet eller får influenza. Inde i kroppen har vi en masse celler, som hjælper os, når der er noget, der skal repareres f.eks. hvis vi har et sår, som skal heles. Eller hvis der kommer virus ind i kroppen, som skal fjernes, så vi kan blive raske igen. Hvis vi er bange, så er det sværere for vores hjælpeceller at arbejde.

Når vi giver os selv og hinanden kærlige tanker, kærlige ord og smil, så er det nemmere for hjælpecellerne at arbejde og passe på os.

Virus kan være farligt, men det er heldigvis sjældent. Og det er meget meget, meget sjældent, at virus er farligt for børn. Det er mest farligt for meget gamle og meget syge mennesker, fordi deres hjælpeceller ikke arbejder så godt. Derfor passer vi

ekstra godt på gamle og meget syge mennesker i hele verden og her i Grønland, så de ikke bliver smittet.

Selv om det slet ikke er så farligt, så kan man alligevel godt blive bange, når alle mennesker snakker om virus. Du har sikkert hørt om den virus, der hedder covid, som lige nu findes rundt omkring i verden. Der er mange mennesker, som er bange for covid – selv om de allerfleste, der bliver smittet, slet ikke bliver syge eller kun lidt syge – ligesom forkølelse eller influenza. Og lige nu, så er der slet ikke covid-virus i Grønland. Det er fordi, der er en masse super dygtige voksne mennesker i hele verden og her i vores land, som gør alt hvad de kan, for at covid-virus ikke breder sig.

Vores alarm-hjerner kan gå i gang, når andre mennesker fortæller, at de er bange. Det er fordi alarmer smitter fra den ene alarm-hjerne til den anden. Dét er godt – når det handler om isbjørne. Hvis én opdager en isbjørn tæt på og bliver bange og råber op, så er det godt, at jeg også bliver bange, så vi sammen kan gøre noget for at komme i sikkerhed og passe på hinanden.

Det er bare ikke smart, hvis vi smitter hinandens alarm-hjerner uden grund, så vi alle sammen render rundt med blå blink inde i hjernen. Så kan vi blive alt for bange, vi kan få svært ved at sove, vi kan blive triste, og vi kan komme til at skændes og skælde ud. Derfor er det godt at snakke med hinanden om, hvordan vi passer på hinanden, så vi ikke bliver bange. Og ved du hvad – det er faktisk ret nemt.

Nannut virusillu pillugit oqaluttuaq

Aluu ikinngutigaa. Nannut virusillu pillugit oqaluttuamik oqaluttuukkusuppagit. Nannut virusillu assigiissutigaaat ersilersissinnaamatigut. Kisianni nannut virusillu silarsuarmi assigiinnigilluinnartuugaluarpur. Nannup qanillavallaartup ersilersit-tarpaatigut, qaratsap qeqqarpiaani – siutit akunnerpiaaniittumi – aarleritsanneq ikinneqartarmat. Oqartoqarsinnaavoq qaratsap iluani qullit ikittaartut tungujortut ikinneqartut – soorlu ambulancini imaluunniit politiit biiliini. Tamanna ajungilluinnarpoq, qaratsap aarleritsatsitsisup akiuunnissamut qimaanissamullu piareersimalersittarmatigut, nanoq tatamisillugu qimaatissinnaaniassagatsigu isumannaatsumullu pisinnaaniassagatta. Nanoq uumasuuvoq angisoorujussuaq, ajornanngitsumik takuneqarsinnaasoq. Virusi uumasuunngilaq, mikisuararsuullunili – ima mikitigaluni taamaallaat allisitsiut sakkortoorujussuaq atorlugu takuneqarsinnaalluni. Virusit amerlanersaat ajoqusiisanngillat, ilaasali napparsimalersissinnaavaatigut, assersuutigalugu nuffaseraangatta nualluleraangattaluunniit. Timitta iluani cellerpassuaqarpoq, iluarsagassaqaraangat assersuutigalugu ikeqarutta maminniar-tussamik, ikiuuttartunik. Imaluunniit virusimik timitsinnut pisoqarpat peqqisseqqiniassagatta peerneqartussamik. Annilaangagaangatta cellit ikiuisartut sulinissaat ajornarnerusarpoq.

Uagut nammeneq immitsinnullu eqqarsaatiniq asannittunik, oqaatsiniq asannittunik qujunnermillu tunigaangatta cellit ikiuisartut sulinissaat uatsinnillu paarsinissaat ajornannginnerusarpoq.

Virusi ulorianarsinnaavoq, qujanartumilli qaqutigootumik. Virusillu meeqqanut ulorianartuusarnerat qaqutigootorujussuuvoq. Utoqqarujussuarnut inunnullu napparsimasunut ulorianarnerpaasarpur, taakkua cellii ikiuuttartut sulilluarta-ngimmata. Taamaammata nunarsuaq ta-

makkerlugu maanilu Kalaallit Nunaanni utoqqaat napparsimasorujussuillu paarilluassavavut, tunillatsinnginniassammata.

Ulorianarpallaanngikkaluartoq inuit tamarmik virusi pillugu oqaluleraangata ersiummersinnaasarpugut. Immaqa virusi covidimik taaguuteqartoq nunarsuarmi maannakkorpiaq nassaassaasoq tusarsimavut. Inuppasuaqarpoq covidimik ersiginittunik – naak tunillatsittut amerlanersaat napparsimalertanngikkaluartut annikitsuinnarmilluunniit napparsimalertaraluartut – soorlu nuaffaserlutik nuallulerlutilluunniit. Maannakkorpiarlutit Kalaallit Nunaanni covid-viruseqanngilaq. Taamaappoq nunarsuaq tamakkerlugu maanilu nunatsinni inersimasunik inuppasuaqarmat pikkorissunik, covid-virusi siammatsaaliorniartulugu sapinngisartik taamaat suliaqartunik.

Inuit allat annilaanganerarlutik oqaluleraangata qarasarput aarleritsatsisartuq aallartissinnaavoq. Taamaappoq aarleritsannerit qaratsamit aarleritsatsisartumit qaratsamut aarleritsatsisartumut allamut ingerlaqqittarmata. Tamanna pitsaasuusarpoq – nannut pineqaraangata. Nannup qanillavallaarsimaneranik takunnittoqarpat taannalu ersilerluni nillialerpat uanga aamma ersilerluni pitsaasuusarpoq, ikioqatigiilluta isumannaatsumut qimaasinnaaniassagatta immitsinnullu paarsinnaaniassagatta.

Qaratsavut aarleritsatsisartut pissutis-saqanngitsumik tunillattassagutsigit tamatta qaratsap iluani tungujortunik ikitta-artoqalerluta tamanna pitsaasuunngilaq. Taava annilaangavallaalersinnaavugut, sinnineq ajulersinnaalluta, nikallungalersinnaalluta, aamma assortuutilersinnaavugut appisaluussilersinnaallutalu. Taamaammata annilaangaleqqunata qanoq ililluta immitsinnut paarilluarnissarpur oqaloqatigiissutigissallugu pitsaasuvoq. Aamma nalunngiliuk – tamanna ajornaatsuuvoq.



Thinkinuk pillugu

Nakorsap Poul Lundgaard Bakip perorsaasullu Louise Lundgaardip eqqarsaatersornermik programmi »Thinkinuk« 2018-imi ineriartortippaat, taannalu Danmarkimi qajannaatsuuunnissamut programmimik suliarinneqqiineruvoq. Isumassarsiaq tassaavoq, eqqarsaatit nuanniit nammineerluni nuannersunngortinneqarsinnaanerat taamaaliornikkullu timikkut sianissutsikkullu pissutsit unammillernartut iliuuseqarfiginissaat pikkoriffiqeqarnerulersinnaalluni. Nittartakkami thinkinuk.com-imi annertunerusunik paasissutissaqarpoq kiisalu meeqqanut inersimasunullu sungiusaateqarluni.

Om Thinkinuk

I 2018 udviklede læge Poul Lundgaard Bak og pædagog Louise Lundgaard mentaliseringsprogrammet »Thinkinuk«, der er en bearbejdning af det danske robusthedsprogram. Ideen er, at man selv kan vende negative tanker til noget positivt og derigennem blive bedre i stand til at tackle fysisk og psykisk udfordrende situationer. På hjemmesiden thinkinuk.com kan findes yderligere information og øvelser til både børn og voksne.



Skab sunde rutiner i hverdagen

Sæt motionen ind i faste, daglige rutiner. Og vær opmærksom på dit belønningssystem, der kan spænde ben for en livsstilsændring, siger sundhedskonsulent, Maria Heilmann Grødem, der lige nu har succes med fitness bootcamps og sunde take-away retter

Trine Juncher Jørgensen

Der er mere end 1.200 der følger Maria Heilmann Grødem's fitnessunivers Inuunerik på Facebook. Her er der mulighed for at få konkrete træningstip og motiverende råd samt købe billig og sund hverdagsmad leveret til døren. Inuunerik er et samarbejde mellem HECA koncernen og Maria Heilmann Grødem, og er oprettet for at gøre det lettere at leve en sund livsstil.

– Vi lancerede konceptet med sund take-away samtidig med, at byen lukkede ned på grund af corona-virus. Interessen for at få leveret sund mad til døren kombineret med tips og ideer til en aktiv hverdag, var enorm. Jeg var overrasket over, hvor mange følgere, siden fik i de første dage. Det er virkelig gået over al forventning.

Maria Heilmann Grødem uploader ca. fem indlæg om ugen, der er en blanding af træningsprogrammer og tips til sundhed. Indtil videre er der 19 forskellige hjemmetræningsprogrammer til inspiration.

Sunde vaner smitter

I kølvandet på corona-virusudbruddet følger mange måske, at de har fået lidt ekstra på sidebenene. Men det er der råd for, siger Maria Heilmann Grødem.

– Nu hvor fitnesscentre er åbne igen, er det bare med at komme i gang igen – selvfølgelig stille og roligt, så man ikke bliver skadet. Min anbefaling er, at man skal dyrke motion hver dag – gerne på samme tidspunkt af døgnet, så det lettere bliver til en vane for din krop og hjerne. Det behøver ikke at være lange træningssessioner, bare du laver lidt hver dag. Det handler nemlig

om at få skabt nogle sunde, daglige rutiner, så det ikke kræver så meget viljestyrke at gøre det. Det samme med maden. Kom tilbage i de sunde vaner. Undgå de usunde varer i butikken, også selvom de er på tilbud, for er de først kommet med hjem, har de også en tendens til at blive spist.

Når man er kommet ind i rutinen med at motionere, følger de andre sunde vaner som regel efter.

– Typisk ser vi, at når man begynder at motionere, så kommer man ind i en god livsstil, hvor man samtidig også spiser sundere, og har mindre trang til alkohol og cigaretter.

Lyt ikke til hjernen

Mange tror fejlagtigt, at det handler om at finde motivationen for at ændre sin livsstil. Men den kommer og går, som vinden blæser. Langt bedre er det at sætte motionen ind i faste rammer og din kalender, så man kommer afsted, også de dage, hvor man ikke har lyst.

– Man skal ikke lytte til hjernen, når den kommer med de dårlige undskyldninger: »Jeg er lidt træt i dag, så måske skulle jeg vente med at træne til i morgen«. Hvis du bliver ved med at vente, tager det bare længere tid, før det bliver til en vane for dig, og du får mere energi af at træne, så det er bare at hoppe i træningstøjet. Eller »Jeg har ikke tid til at træne i dag«. Derfor skal træning være planlagt i din kalender, så den er lige så vigtig som dit arbejde. Blot 15 minutters træning er bedre end ingenting.

En af Maria Heilmann Grødem's mest populære videoer handler om belønningssystemet, og hvad der påvirker os til f.eks. at spise usundt, drikke alkohol eller blive lig-

gende på sofaen i stedet for at løbe en tur.

– De fleste mennesker ved godt, at de skal spise sundt, motionere og holde sig fra alkohol og cigaretter. Men fra at vide, hvad der er godt, til at gøre det, kan der være langt. Der er meget psykologi bag en livsstilsændring.

Belønningssystemet spænder ben

Tit er det vores eget belønningssystem, der står i vejen for at nå de mål, vi sætter os.

– Vores belønningssystem har det med at forhindre os i at nå vores mål. Vi belønner os f.eks. med chokolade, mad, alkohol og cigaretter. Eller med at tjekke de sociale medier igen og igen, eller spille tips og lotto eller spil på nettet. Det udløser alt sammen belønningsstoffet dopamin i vores hjerner. Vi får det kortvarigt godt, men vi bliver ikke lykkelige af det. Og det har en mørk bagside, hvis det tager overhånd og udvikler sig til en afhængighed. Derfor er det vigtigt at være opmærksom på, hvad vi belønner os selv med, når vi har en dårlig dag, så vi kan slukke for belønningssystemet igen og nå vores mål.

– Næste gang du har en trang til noget du normalt belønner dig med, så forsøg at slukke dit belønningssystem ved at; løbe eller gå en tur, bed en bøn, hør god musik, find strikketøjet frem, tegn, læs en bog eller mediter. Det er nemlig meget lettere at ændre livsstil, hvis dit belønningssystem ikke er aktivt, siger Maria Heilmann Grødem.

Maria tilbyder udover »Fitness Bootcamps« også »Viljestyrke Bootcamps«, teambuilding events, kursusforløb, foredrag og personlig træning i hele Grønland. Du kan læse mere om dette på rawgrit.gl

Bestil mad fra Inuunerik via Takanna.gl

På hjemmesiden takanna.gl kan du se og bestille mad til enten afhentning eller levering i Nuuk. Der er tale om både morgenmadsretter, frokost og aftensmad samt sunde snacks. Alt kan leveres enkeltvis eller i en samlet dagspakke.

Bestil f.eks. 2 stk. æggemuffins med parmaskine og 2 stk. bananmuffins til 60 kr. eller chiagrød med bærekompot og to kogte æg for 45 kroner. Til frokost kan der f.eks. bestilles Buddha bowl med bagt falafel og peanutbutter dressing eller Quinoa salat med mango og rejer til 50 kroner. Aftensmaden byder blandt andet på vegansk kikærtekarry med brune ris eller laks med asparges og ris til 75 kroner.

Alle måltider er lavet på ingredienser uden gluten og mælkeprodukter (bortset fra fetaost i æblesalat, som er lavet på laktosefri ost). Ved alle retter er angivet energiindhold per portion.

Og du kan bestille dagspakker fra 170 kroner med enten ca. 1500 kcal eller 1800 kcal per dag.

Ulluinnarni ileqqunik peqqinnartunik pilersitsigit

Timigissartarnej ullormut ileqqunut aalajangersimasunut inissiguk.

Akissarsisiteriaatsillu inooriaatsimik allannortitsiniarnermut akornusiisinnaasoq eqqumaffigiuk, peqqissuseq pillugu siunnersuisartoq Maria Heilmann Grødem, maannakkorpiag timigissarnermi bootcampsinik nerisassanillu peqqinnartunik annissassanik ingerlataqarnermini ingerlalluortoq, oqarpoq

Trine Juncher Jørgensen

Maria Heilmann Grødemip timigissarnermi silarsuaa Inuunerik Facebookimi inunniit 1.200-nit amerlanerusunit malinnaasoqarpoq. Tassani sungiusarnissamat siunnersuutiniq tigussaasunik kajumissinar-tunnillu pissarsisoqarsinnaavoq kiisalu nerisassanik ulluinnarsiutinik akikitsunik peqqinnartunillu agguissassanik pisisoqarsinnaalluni. Inuunerik tassaavoq suliffearfiup HECA-p aamma Maria Heilmann Grødemip akornanni suleqatigiissutigineqartoq, peqqinnartunik inooriaaseqarluni inuunermik ajornannginnerulersitsiniarluni pilersinneqarsimasoq.

– Illoqarfiup corona-virusimik pissuteqartumik matunerata peqatigisaanik nerisassanik peqqinnartunik annissassanik suliaqartarnej pilersipparput. Nerisassanik peqqinnartunik matumut agguissisitsinisamik, ulluinnarnut eqeersimaarfiusunut siunnersuutiniq isumassarsianik taper-taqartillugu, soqutiginninneq annertooru-jussuuvog. Uppernerup ulluni siullerni qanoq amerlatigisunik malinnaasoqalersim-nera tupaallaatigaara. Iimagisamiit ingerlalluarnarujussuusimavoq.

Maria Heilmann Grødem ilanngutassanik tallimat missaanniittunik sapaatip-akunneranut ilanngussisarpoq, taakkualu sungiusarnermut pilersaarutiniq peqqis-suunissamullu siunnersuutiniq akuleriissu-nik imaqartarput. Maannamut angerlarsimalluni sungiusarnissamat pilersaarutit 19-it isumassarsiorfissatut takussassiarine-qarsimapput.

Ileqqut peqqinnartut siaruakkiartarput

Inuppasuit corona-virusip atuutilernerata kingunerisaanik immaqa puallarsimasutut misigisimapput. Tamatumali qaangerniar-nissaanut siunnersuutissaqarpoq, Maria Heilmann Grødem oqarpoq.

– Timigissartarfiit maanna ammarne-qaqqissimmamata aallartittariaannaavoq, kisianni ajoquserumanani soorunami eqqissisimasamik. Innersuussutigaa ullut tamaasa timigissartoqartassasoq, ajornan-gippat ullup qanoq ilinerani aalaja-ngersimasumi, timinnut qaratsannullu ajor-nanngitsumik ileqqutut sungiunneqarsin-naaqqullugu. Timigissarnerit sivoorsuusa-riaqanngillat, ullut tamaasa timigissalaarta-ruit naammappoq. Tassami ulluinnarni ile-qqunik peqqinnartunik pilersitsiniar-nissaq pineqarpoq, suliarissallugit piunassuseqar-figinninnermik annertuumik pisariaqartit-sivioqqunagit. Nerisassanut atatillugu aamma taamaappoq. Ileqqut peqqinnartut uter-figikkit. Pisiniarfimmi nioqqutissat peqqin-nanngitsut pinaveersaartakkit, aamma neqeroorutaagaluarpatalluunniit, anger-laanneqareeraangatami aamma nerine-qartariaqalersarput.

Timigissarneq ileqquliukkaanni na-linginnaasumik ileqqut peqqinnartut allat malinnaalersarput.

– Nalinginnaasumik takusarparput, timigissarneq aallartissimagaanni, pitsaasu-

mik inooriaaseqarnej iserfigineqartartoq, tamatumani peqqinnarnerusunik aamma nerisaqartoqalersarpoq, kiisalu imigas-samik sikaritsinillu perusunneq annikin-nerulersarluni.

Qarasaq tusarnaarnagu

Inuppasuit kukkusumik isumaqartarput, inooriaaseq allannortinniassagaanni kajumissutsip pilersinniarnissaa pine-qartartoq. Kisianni kajumissuseq piunalle-raangami takkuttarlunilu qimaguttarpoq. Timigissarnerup aalajangersimasumik qaammatisiutinullu inissillugu ingerlati-lernissaa pitsaanerujussuusarpoq, ulluni kajumissuseqarfiunngikkaluartuniluunniit aamma ingerlanneqartalersinnaaqqul-lugu.

– Qarasaq utoqqatsissutipalaanik »oqalu-leraangat« tusarnaarneqartassanngilaq: »Ullumikkut qasoqqaalarama immaqa taava sungiusarnissara aqagumut utaqqissut-tariaqassavara«. Utaqqiuaannaruit ilinnut ileqqunngortinniarnera sivisuneruinnas-saaq, aamma sungiusarneq nukissaqalissu-tiginerussavat, taamaammatt sungiusaatit atilluaannartariaqarput. Imaluunniit »ull-lumikkut sungiusarnissamat piffissaqan-ngilanga«. Taamaammatt sungiusarneq-qaammatisiutinni pilersaarutigineqarta-riaqarpoq, suliffittulli pingaaruteqartigi-lersillugu. Minutsini 15-iinnarniluunniit sungiusarneq sungiusannginnermit pit-saaneruvoq.

Maria Heilmann Grødemip videoliaani nuannarineqarnerpaat ilaat akissarsisite-riaatsimut tunngavoq, aamma suut asser-suutigalugu peqqinnanngitsunik nerinis-samat, imigassartornissamat imaluunniit arpanissamat taarsiullugu nalaasaarfim-mi innangaannarnissamat sunnertarne-raatigut.

– Inuit amerlanerpaartaasa nalunngi-laat, peqqinnartunik nerisussaallutik, timi-

gissartussaallutik kiisalu imigissartorna-veersaartussaallutik pujortarveersaartus-saallutillu. Kisianni suut pitsaasuuneran-nik nalunngisaqarnermiit tamakkua iliuu-serinissaannut ungasissinnaavoq. Inoo-riaatsimik allannortitsiniarnermut sianis-sutsimut tunngasut tunuliaqutaasorujus-suusarput.

Akissarsisiteriaaseq akimmisaartitsisoq

Amerlanertigut uagut nammineq akissarsi-siteriaaserput anguniakkatta anguniarnis-saannut akimmisaartitsisunngortarpoq.

– Akissarsisiteriaatsitta anguniakkatta anguniarnissaannut akornusersinnaasar-paatigut. Assersuutigalugu sukkulaatinik, nerisassanik, imigassamik sikaritsinillu im-mitsinnut akissarsisittarput. Imaluunniit nittartakkat inuit ataveqatigiittarfiinik mis-suisaqaattarnitsigut, imaluunniit tips aamma lottomik eqquniaaantsigut nittar-takkaniluunniit pinnguaatinik pinnguar-nitsigut. Tamakkua tamarmik qaratsatsin-ni pilluarnermik misigititsisup dopaminip pilersinneqarneranik kinguneqartarput. Sivikitsukullammik nuannaalersarpugut, pillualissutigissanaguli. Tamannalu ingasaanneqaraangat pinngitsoorneqar-sinnaasunngoraangallu nuanniitsumik kinguneqartarpoq. Taamaammatt ulluluk-kaangatta immitsinnut sumik akissarsisit-tarnitta eqqumaffiginissaa pingaaruteqar-poq, akissarsisiteriaatsitsinnik qamitseq-qissinnaaniassagatta anguniakkatsinnillu angusaqarsinnaaniassagatta.

– Tullianik imminut nalinginnaasumik akissarsititsisutisartakkannik perusule-ruit taava imaaliornikkut akissarsisiteriaat-sit qaminiarsariuk; arpallutit pisuttuarlu-tilluunniit, qinnummik qinullutit, nipiler-sukkanik nuannarisannik tusarnaarlutit, nuersaallutit, atuarlutit imaluunniit medi-teerelutit. Tassami akissarsisiteriaatsit

Takanna.gl aqutugalugu Inuunerimmit nerisassanik inniminniigt

Nittartakkami takanna.gl-imi Nuummi nerisassat nammineerluni aasassat imaluunniit agguissassat isiginnaarlug-illu inniminersinnaavatit. Ullaakkor-siutit, ullup-peqqasiutit unnukorsiu-tillu kiisalu tamulugassat peqqinnar-tut piniarneqarsinnaapput. Tamakkua ataasiakkaarlugit ullormulluunniit poortukkatut agguinneqarsinnaap-put.

Assersuutigalugu manninnik muf-finsinik parmaskinketalinnik marlun-nik bananmuffinsinillu marlunnik 60 koruunilinnik inniminniigt imaluunniit chiagrodinik paarnalinnik manninnillu uutanik marlunnik 45 koruunilinnik. Ullup-peqqasiutit assersuutigalugu inniminnerneqarsinnaapput Buddha bowli bagt falafelitalik aamma pea-nutbutter dressingitalik imaluunniit Quinoa salat mangolik raajartalillu 50 koruunillit. Unnukorsiuutit ilaatigut neqeroorutigineqarput veganeritit nerisassiaq kikærtékarry kajortunik suaasalik imaluunniit kapisilik aspar-gesitalik suaasalillu 75 koruunillit.

Nerisassat tamarmik glutenitaqan-gillat immummillu tunisassartaqara-tik (iipillimik salatillami fetastoi, im-mussuarmik laktosetaqanngitsumik sanaajusaq eqqaassanngikkaanni). Nerisassani tamani sassaallutissa-mut ataatsimut nukissamik qanoq annertutigisumik imaqarnerat nalu-naarneqarsimavoq.

Aamma ullormut nerisassat ataatsi-moortut 170 koruuniniit akeqartut ul-lormullu nukissamik 1500 kcal mis-saannik 1800 kcal missaannik imaqartut inniminersinnaavatit.

ikumatinnagu inooriaatsimik allannor-titsiniar-nissaq ajornannginnerujussuusar-poq, Maria Heilmann Grødem oqarpoq.

Maria »Timigissarnermi Bootcamps«-it saniatigut aamma Kalaallit Nunaat tamak-kerlugu »Piunassutsip nukittorsarneranut Bootcamps«-inik, teambuildingimik pisoqartitsinernik, pikkorissaanernik, oqalugiarnernik inuttullu sungiusarner-nik neqerooruteqartarpoq. Tamakkua pillugit annerusumik atuarsinnaavutit uani: rawgrit.gl



– Qarasaq utoqqatsissutipalaanik »oqaluleraangat« tusarnaarneqartassanngilaq: »Ullumikkut qasoqqaalarama immaqa taava sungiusarnissara aqagumut utaqqissuttariaqassavara«. Utaqqiuaannaruit ilinnut ileqqunngortinniarnera sivisuneruinnassaaq, aamma sungiusarneq nukissaqalissutiginerussavat, taamaammatt sungiusaatit atilluaannartariaqarput.

– Man skal ikke lytte til hjernen, når den kommer med de dårlige undskyldninger: »Jeg er lidt træt i dag, så måske skulle jeg vente med at træne til i morgen«. Hvis du bliver ved med at vente, tager det bare længere tid, før det bliver til en vane for dig, og du får mere energi af at træne, så det er bare at hoppe i træningstøjet.



Smoothie Bowl

Naatitat qorsuit qerisut (spinat, broccoli, grønkål) itumak ulikkaarlugu
Paarnat qerisut itumak ulikkaarlugu
Mandel-, soya- imaluunniit havremælkekimik qallikkitt
Annikitsumik akuliunneqarsinnaapput:
Chiafrøt
Proteinpulverit

Blenderiarlugit skålimut mæslinik, issingigassanik akullugit aamma honningimik imaluunniit peanubutterimik qallerlugit sassaalliutigineqassapput.

Smoothie Bowl

1 håndfuld frosne grønne grøntsager (spinat, broccoli, grønkål)
1 håndfuld frosne bær
Dæk med mandel, soya, eller havremælk
Tilsæt evt. lidt:
Chiafrø
Proteinpulver

Blend og servér i en skål med lidt mæslinik, havregryn og honning eller peanubutter ovenpå.

Naatitanik, paarnanik naatsiassanillu nerisaqarnerugit

Timigissarnermut nerisaqarnermullu ilitsersuisartog Maria Heilmann Grødem nerisassanik ajornaalluinnartunik mamarluartunillu marlussunnik, eqeersimaartumik inooriaaseqarnermut naleqquttunik ineriartortitsisimavoq



Buddha Bowl

(Nillataartitsiviup sinnikuiarnissaanut periarfissatsialak)
Naatitat uninngasuutitit (kål, gulerodit, rødbedet, peberfrugt it allaluunniit) aserortikkitt mikisuarannorlugilluunniit aggukkit)
Naatitat skålimut ikittuarakuutaarlugit iliorakkit.
Suaasanik, naatsianik, neqinik, frikadel-lenik, linsinik, tofunik bønnerinilluunniit uunnikunik sinnikuuteqaruit taakkua skålimut ikikkitt.

Mamarisannik dressingilerlugit uulialerlugilluunniit sassaalliutigikkitt.
Ajornannigippat chilitalimmik/hvidløgitalimmik uulialerlugit imaluunniit peanubutter dressingilerlugit ima sanaamik:
Peanubutter
Tamari (soya glutenitaqanngitsoq)
Eddike
Sesam olie
Ahorn sirup

Buddha Bowl

(Er perfekt til at rydde køleskabet for rester)
Riv eller hak de grøntsager du har liggende (kål, gulerødder, rødbeder, peberfrugt eller andet)
Arranger grøntsagerne i små portioner i en skål.
Hvis du har rester af kogt ris, kartofler, kød, frikadeller, linser, tofu eller bønner så læg dem i skålen.

Server med en dressing eller olie, du kan li. Evt. chili/hvidløg olie eller lav en peanubutter dressing af:
Peanubutter
Tamari (glutenfri soya)
Eddike
Sesam olie
Ahorn sirup

Inuunerik annissassanik peqqinnartunik nioqquteqarluartog Nuummi

Timigissarnermut nerisaqarnermullu ilitsersuisartog Maria Heilmann Grødem nerisassanik peqqinnartunik annissassanik, glutenitaqanngitsunik immuttaqanngitsunillu (ipiliniik salati-liami fetast, immussuarmik laktoseqanngitsumik sanaajusoq eqqaas-sannikkaanni) ineriartortitsinermi Hecamik suleqateqalersimavoq). Takanna.gl aqqutigalugu nerisassanik peqqinnartunik imaluunniit ullormut ataatsimoortunik ullaakorsuutiniik, ullup-qeqqasiutinik unnukkorsuutinik imalinnik inniminniisoqarsinnaavoq.

Inuunerik har succes med sund take-away i Nuuk

Fitness- og kostvejleder Maria Heilmann Grødem har indledt et samarbejde med Heca om udvikling af sunde take-away måltider, der er lavet på ingredienser uden gluten og mælkeprodukter (bortset fra fetasten i æblesalaten, som er lavet med laktosefri ost). Der kan bestilles sunde måltider eller en hel dagsspakke med morgenmad, frokost og aftenmad via takanna.gl.

Spis flere grøntsager, frugter og frø

Fitness- og kostvejleder Maria Heilmann Grødem har udviklet et par supernemme og velsmagende retter, der passer perfekt til en aktiv livsstil



Timigissarnermut bootcampimut aamma piomassutsip nukittorsarnissaanut bootcampimut peqataaniarluni nalunaartoqarsinnaavoq. Matumani Nuummi timigissarnermut bootcampernermit.

Man kan både tilmelde sig fitness bootcamp og viljestyrke bootcamp. Her er det fra en fitness bootcamp i Nuuk.

LEIFF JOSEFSEN

Ajornangippat ullut tamaasa timigissartarit. Sungiusarnerit sivisoorujussuusariaqanngillat, ullut tamaasa sungiusalaaruit naammappoq.

Dyrk gerne motion hver dag. Det behøver ikke være lange træningssessioner, bare du laver lidt hver dag.



LEIFF JOSEFSEN



LEIFF JOSEFSEN



Maria Heilmann Grødem Nuummi bootcampertitsisarloq.

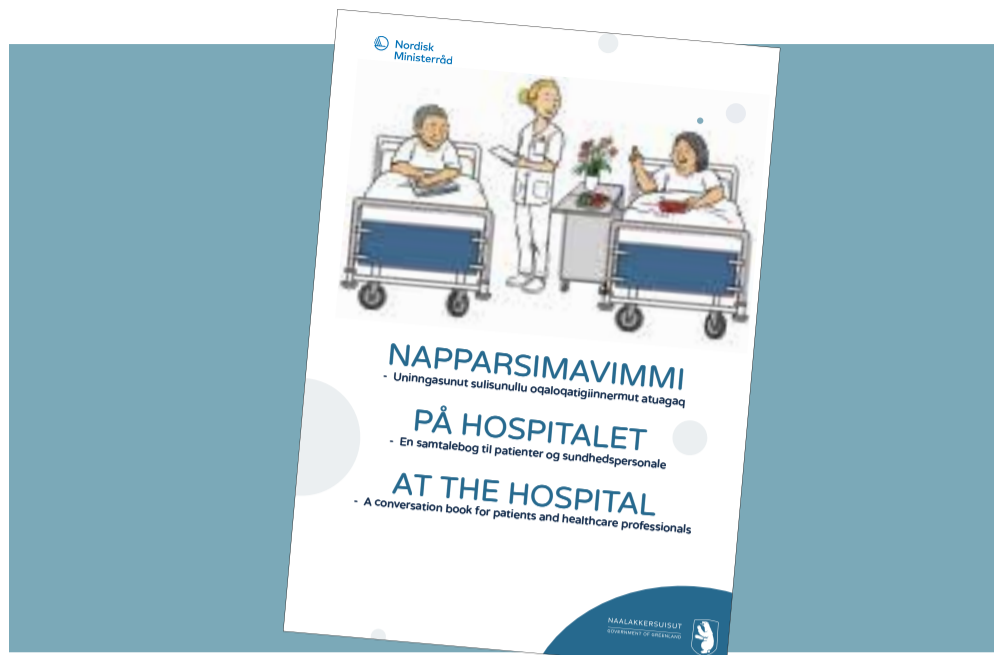
Maria Heilmann Grødem afholder bootcamps i Nuuk.

Timigissartarfiit ammaqimmata sungiusarneq aallartittariaannangorpoq, inuttut sungiusaasoq, Maria Heilmann Grødem oqarpoq.

Nu hvor der er åbent igen i fitnesscentre, er det bare med at komme i gang med træningen, siger personlig træner, Maria Heilmann Grødem.

LEIFF JOSEFSEN

Peqqissuuneq pillugu nutaarsiassat naatsut | Kort nyt om sundhed



Oqaloqatigiinneq pitsaasoq

Napparsimmavimmi uningasut peqqinnisaqarfimmilu sulisut imaaliillaanaq paat-sooqatigiissinnaasarput. Taamaammatt Peqqissutsimut Naalakkersuisoqarfik oqaloqatigiinneq pillugu atuakkamik, peqqinnisaqarfimmi attaveqaqatigiinnerup pitsanngorsarneqaatigisassaani, saqqummersitsisimavoq. Atuagaq napparsimmavimmi ulluinnarnik aallaaveqarpoq, oqaatsinik oqariartaatsinillu

atorneqakulasunik kalaallisut, qallunaatut tulluullu imaqarluni, peqqinnisaqarfimmilu sulisut uningasullu akornanni attaveqaqatigiinnermut pitsanngorsaatassatut isigineqarluni. Saqqummersitaq Nordisk Ministerrådimit aningaasaliiffigineqarpoq, nunalu tamakkerlugu napparsimmavinnut peqqissaavinnullu nassiussuunneqarsimalluni.

Den gode samtale

Patienter og sundhedspersonale kan let gå fejl af hinanden. Derfor har Departementet for Sundhed udgivet en samtalebog, der skal styrke kommunikationen i sundhedsvæsenet. Bogen tager udgangspunkt i dagligdagen på et hospital og indeholder nogle af de hyppigt anvendte ord og vendinger på grønlandsk, dansk og engelsk og skal ses som et værktøj til at støtte kommunikationen mellem sundhedspersonale og patienter. Udgivelsen er finansieret af Nordisk Ministerråd, og er udsendt til sygehuse og sundhedscentre over hele landet.

vendte ord og vendinger på grønlandsk, dansk og engelsk og skal ses som et værktøj til at støtte kommunikationen mellem sundhedspersonale og patienter. Udgivelsen er finansieret af Nordisk Ministerråd, og er udsendt til sygehuse og sundhedscentre over hele landet.



Sukkortunik katsorsaannermut millionerpassuit

Sukkortunik katsorsaavimmik Steno Diabetes Centerimik Kalaallit Nunaanni pilersitsinikkut sukkornermik nappaatinillu inooraatsimik aallaaveqartunik allanik soorlu KOL-imik aallu naqtsinerata qaffasinneranik pinaveersaartitsineq katsorsaanerlu nukittorsaavigineqasapput. Novo Nordisk Fonden, katsorsaavim-

mut, sukkornermik nappaatinut inooraatsinullu suliniuteqarnermik ataqatigiissaariviusussamut Kalaallit Nunaallu tamakkerlugu meeqqani pualavallaalersarnerup immikkut pinaveersaartitsilluni suliniuteqarfigineqarneranut ikorfartuiffiusussamut, 382 millioner koruuninik aningaasaliissuteqartuuvog.

Millioner til diabetesbehandling

Forebyggelse og behandling af diabetes og andre livsstilsrelaterede sygdomme som KOL og forhøjet blodtryk bliver styrket med etablering af et Steno Diabetes Center i Grønland. Det er Novo Nordisk Fonden, der har bevilliget

382 millioner til centret, der fremover skal ordinere diabetes- og livsstilsindsatsen samt understøtte de forebyggende indsatser særlig målrettet overvægt hos børn i hele Grønland.

Qinngornerit atorlugit katsorsaaneq ungasissoq

Issittumi kræftertut tamarmik katsorsarneqarnermuni qinngornerit atorlugit katsorsarneqarnissamut periarfissaqannginnerannik aarlerinaateqartoq, Rigshospitalimi Onkologisk Klinikimi ilisimatusartoq, Jeppe Friberg, nallilivog, taassumalu atuagassiami Lancet Oncologyimi ilisimatuussutsikkut allaaserisami Kalaallit Nunaanni, Canadap avannarpasissuani, Alaskami Ruslandillu kangisissuani qinngornerit atorlugit katsorsaasarerup qulakkeerneqarnissaanut killiffik unammilligassallu sammivai. Sumiiffinni taakkunani najukkani qinngornerit atorlugit katsorsartinnissamut periarfissanik nassaassaqaqngilaq, taamaam-

mallu napparsimasut illoqarfimmi anginerusuni katsorsarneqarnissamut innersuunneqartarlutik. Nunap immikkoortui tamakkua tamarmik neqeroorutininik pilersitsivigineqarsimagaluartut, angallannikkut aqut isorartooq piffissamik, aningaasaqarnikkut inuttullu unammilligassanik pilersitsisarpoq. Taamaammatt ilisimatusartoq isumaqarpoq, telemedicinimik, immikkut ilisimasallit tikeraarterannik kialsalu qinngornerit atorlugit katsorsartinneq pillugu paasissutissanik ineriartortitsinermik Issittumi najugaqartunut siunnerfeqartinneqartunik iluaqutaassuseqarluartumik suliaqartoqarnerusinnaasoq.

Langt til strålebehandling

Der er en risiko for, at ikke alle kræftpatienter i Arktis har mulighed for strålebehandling i deres behandlingsforløb, vurderer forsker Jeppe Friberg fra Onkologisk Klinik ved Rigshospitalet, der i en videnskabelig artikel i Lancet Oncology gennemgår status for og udfordringer med at sikre strålebehandling i Grønland, den nordlige del af Canada, Alaska og den østlige del af Rusland. I ingen af disse områder findes der lokale muligheder for strålebehandling,

hvorfor patienter henvises til behandling i større byer. Selvom alle regioner har etablerede tilbud, giver den lange transportvej både tidsmæssige, økonomiske og menneskelige udfordringer. Derfor mener forskeren, at man med fordel kunne arbejde mere med telemedicin, specialistbesøg og udvikling af materiale om strålebehandling målrettet indbyggere i de arktiske egne.



Allagartalersilluni timigissarneq

Københavnimi Kalaallit Peqqissartut Illuanni kræftertunut timigissarnermut aaqqissuussinermik nutaamik atuutilersitsisoqarpoq. Taamaaliortoqarpoq kræftimut katsorsartinnerup nalaani timi nukittorsarsinnaajumallugu katsorsarneqarnermilu kingunerluutit annikillisar-niarlugit. Tamatuma saniatigut timigissarnerup napparsimasut kiffaangissuseqarnissamut

periarfississinnaavai, taamaallit nappaammut taarsullugu ilorrisimaarnermik sammisaqarnermillu isiginninnarsinnaangussamma-ta. Misiliutitut suliniut pineqarpoq, kisianni iluatsilluassappat, timigissarnermut aaqqissuussinerup peqqinnisaqarfimmi napparsimasoqatigiinnut arlaqarnerusunut siammarneqarnissaa pilersaarutaavoq.

Motion på recept

Ny motionsordning indføres for kræftpatienter ved Det Grønlandske Patienthjem i København. Det sker for at styrke kroppen under et kræftforløb samt mindske bivirkningerne ved behandlingen. Dertil kan motion være med til at give patienterne et frirum, hvor de kan flytte

fokus fra sygdom til velvære og aktivitet. Der er tale om et forsøgsprojekt, men hvis det bliver en succes, så er det planen, at motionsordningen skal udbredes til flere patientgrupper i sundhedssystemet.



Gode råd om mental sundhed



Prøv at få sovet og hold en normal døgnrytme

Jo mindre søvn du får, jo mere tilbøjelig er du til at bekymre dig og være ængstelig.



Spis sundt og varieret

Så får du bedre energi og overskud til hverdagens udfordringer.



Hold dig fysisk aktiv

Fysisk aktivitet kan være mange ting f.eks. ski- og gåture eller gymnastik på stuegulvet. Prioriter at komme ud og røre dig og få frisk luft dagligt, dagslys løfter humøret.



Hold dig mentalt aktiv

Hold din hjerne i gang ved at lave forskellige slags aktiviteter. Læs, spil et spil, skriv dagbog, hør musik eller lav noget kreativt.



Skab struktur i hverdagen

Lav en plan eller et skema over aktiviteter for dagen eller ugen og indfør rutiner. Hvis du arbejder hjemme, så forsøg at arbejde i samme tidsrum som du normalt gør.



Husk på, at du gør en forskel

Hold fast i, at du bidrager aktivt til at passe på udsatte borgere og sørg for at mindske udbredelse af smitte i Grønland, ved at holde afstand og blive hjemme. Vær opmærksom på, hvor du kan støtte og hjælpe andre i din hverdag.



Hold kontakt med omverden – gør noget sammen på afstand

Ring til familie og venner, tal sammen over video og brug sociale medier.



Accepter at krisen kan være en belastning for dine nære relationer

Den uvante situation kan lægge pres på forholdet til dem, du nu er ekstra meget sammen med. Bær over med dig selv og andre, hvis I nogle gange taber tålmodigheden.



Slap af og tag en pause fra bekymringerne indimellem

Begræns det tidsrum du ser eller læser nyheder i. Udvælg få pålidelige kilder til at få nyheder fra.



Bebrejd ikke dig selv eller andre for at blive smittet med COVID-19

Husk at sygdom skyldes virus, ikke personer. Coronavirus er meget smitsomt.



Pas på dig selv

Prøv at undgå dårlige vaner som uregelmæssig søvn, for meget alkohol eller rygning. Prioriter at gøre gode ting for dig selv. Når du passer på dig selv, kan du bedre passe på andre.

Miiannnguaq Olsvig

MANUMINAP TIMAA

MANUMINAS KROP



»Børn oplever, at nogle måder at bruge kroppen på er dejlige, og at andre måder kan være ubehagelige. Tæt samvær kan føles rart, og det er vigtigt, at dit barn oplever fysisk nærhed positivt. F.eks. at sidde på skødet af en voksen og læse en bog eller at krybe ind til en voksen for at få trøst. Det kan også opleve, hvor dejligt og opløftende, det føles i kroppen, når det kan kravle op på en stor sten uden af falde ned. Det kan være, barnet synes, at det tætte samvær opleves negativt, hvis det f.eks. ikke har lyst til at blive kælet med eller at blive nevet i kinderne. Så er det den voksnes ansvar at lade være med at gøre noget med barnets krop, det ikke kan lide.

Fra forældrehæftet »Dit barns krop«.

»Det, dit barn oplever og fornemmer omkring kroppen, er med til, at det får en øget bevidsthed om, hvem det selv er, hvad det kan lide, og hvad det ikke bryder sig om. Dit barn ser måske på sig selv i spejlet, og det viser sin krop – eller dele af kroppen – frem for andre.«

Fra forældrehæftet »Dit barns krop«.



»Alle mennesker – også børn – har ret til deres egen krop. Det betyder, at andre – både voksne og børn – ikke må gøre noget ved barnet, som det ikke bryder sig om. Barnets udtryk for at det ikke kan lide det, der bliver gjort ved det, skal altid respekteres. Det kan fx dreje sig om at voksne kysser eller krammer et barn, som viser, at det ikke kan lide det. Eller barnet kan reagere negativt, hvis det bliver opfordret til at give bedstefar en farvelkrammer, selv om det ikke vil.«

Fra forældrehæftet »Dit barns krop«.

Flere Manumina-bøger på vej

Fire nye bøger med tilhørende forældrehæfter udkommer i år om pigen Manumina. Det er Paarisa, der udgiver bøgerne, der har til formål at styrke forholdet mellem børn og forældre

Trine Juncher Jørgensen

Paarisa udgiver nu flere børnebøger og forældrehæfter, der har til formål at give forældre redskaber til at styrke deres børns udvikling. Om kort tid udkommer »Manuminas krop« og »Første skoledag« og til efteråret følger »Leg og bevægelse« samt »Manumina vasker hænder«.

Rikke Louise Kuhn er faglig leder i Paarisa i Styrelsen for Forebyggelse og Sociale Forhold. Hun har været projektleder på bøgerne, der uddeles gratis til forældre over hele landet. Bøgerne er blevet til i samarbejde med God Barndom, illustratør Christian Rex, forfatter Miiannnguaq Olsvig samt en arbejdsgruppe med deltagere fra forskellige sektorer og departementer.

– Børnebøger på grønlandsk og med udgangspunkt i grønlandsk sprog og kultur har været en stor mangelvare. Med udgivelserne vil vi gerne stimulere til mere fordybelse, ro og samvær børn og forældre

imellem, siger Rikke Louise Kuhn.

Fra spædbarn til børnehave

De første fire bøger: »Den første tid sammen«, »Følelser«, »Sygdom« og »Søvn« udkom på Nationaldagen 21. juni sidste år. Bøgerne har fokus på spædbarnet og det

»I børnehaven er der mange børn. Kan du tælle dem? Børnene har forskellige farver tøj på. Rød, gul, grøn og blå. De har forskellige farver hår. Hvilken farve har dit hår?«

Fra Manuminas krop

lille barn i historierne om pigen Manumina og hendes familie i forskellige hverdagsnære situationer. Alle historier er ledsaget af et forældrehæfte.

I de nye bøger er Manumina blevet lidt ældre, går i børnehave og leger i »Manuminas krop« med vennen Inuk, som hun dog får trykket lidt hårdt på maven, så han må

sige stop. I det tilhørende forældrehæfte »Dit barns krop«, står der blandt andet, hvor vigtigt det er, at man lærer barnet at sige stop, hvis det oplever noget ubehageligt.

– Det handler om grænsesætning. Barnet bestemmer over sin egen krop, og skal

lære at sætte grænser for, hvad det vil acceptere, at andre gør. Hvis et barn ikke selv kan sætte grænser, er det vigtigt, at de voksne gør det for barnet. Det er også vigtigt, at få italesat, at børn har en seksuel udvikling, som allerede starter, når barnet er spædt, men det er ikke en seksualitet som voksne, siger Rikke Louise Kuhn.

Klar til skole

I »Manuminas første skoledag«, er der fokus på at gøre børn parate til skolestart. Det handler om de basale krav til børn om at kunne gå på toilettet selv, snøre skoene og være klar til at lytte, når læreren taler.

Til efteråret udkommer »Manumina vasker hænder«, som er blevet endnu mere aktuel efter corona-udbruddet, og »Leg og bevægelse«, der introducerer tematikker om fællesskaber, sundhed og mobning m.v.

»Dit barns krop« og den tilhørende børnebog »Manuminas krop« er finansieret af Paarisa, Den Grønlandske Fond og Frederik og Emma Krags Mindelegat. »Dit barn starter i skole« og den tilhørende børnebog »Manumina starter i skole« er finansieret af Paarisa, Den Grønlandske Fond og Frederik og Emma Krags mindelegat samt Rotary. Bøgerne trykkes i 2500 eksemplarer hver.

Manuminamik atuakkiat arlaqarnerusut saqqummersinneqalersut

Niviarsiaraq Manumina pillugu atuakkiat nutaat sisamat angajoqqaanut quppersagartallit ukioq manna saqqummersinneqassapput. Paarisat atuakkanik, meeqqat angajoqqaallu akornanni ataqatigiinnerup nukittorsarneqarnissaanik siunertalinnik, saqqummersitsisuuvoq

Trine Juncher Jørgensen

Paarisat meeqqanut atuakkianik angajoqqaanullu quppersakkanik arlaqarnerusunik, meeqqat ineriartornerisa nukittorsarnissaannut angajoqqaat sakkussaqalernissaannik siunertaqartunik, saqqummersitsilerpoq. Ungasinngitsukkut saqqummersinneqassapput »Manuminap timaa« aamma »Atualeqqaarneq« ukialalu saqqummersinneqassallutik »Leg og bevægelse« kiisalu »Manumina vasker hænder«.

Rikke Louise Kuhn Pitsaaliuinnermut Isumaginninnermullu Aqutsisoqarfimmi Paarisami sulianut tunngasuni aqutsisuuvoq. Taanna atuakkianut, nuna tamakkerlugu angajoqqaanut akeqanngitsunik agguaneqartunut, atatillugu suliniummot aqutsisuuvoq. Atuakkiat pilersinneqarsimapput God Barndom, titartagartalersuisoq Christian Rex, atuakkiortoq Miiannguaq Olsvig kiisalu suleqatigiissitaq suliaqarfinit naalakersuisoqarfinit assigiinngitsunik peqataasooqartoq suleqatigalugit.

– Meeqqanut atuakkiat kalaallit oqaasii kulturiallu aallaavigalugit suliat amigaa-taasimaqaat. Saqqummersitat aqutugalugit meeqqat angajoqqaallu akornanni itisi-liunerunissamut, eqqissisimaarnerunissa-

mut peqatigiinnerunissamullu kaammattuerusuppugut, Rikke Louise Kuhn oqarpoq.

Naalungiarsuunermit meeqqerivimmiinnermut

Atuakkiat siulliit sisamat: »Ataatsimoorluni piffissaq siulleq«, »Misigissutsit«, »Napparsimaneq« aamma »Sinik« siorna Inuiattut Ullorsiornermi juunip 21-ani saqqummersinneqarput. Atuakkianik niviarsiaraq Manumina ilaqutaalu pillugit ulluinnarni pisutsini assigiinngitsuni oqaluttuat aquti-

»Meeqqerivimmi meerarpassuaqarpoq. Qassiunersut kisissinnaavigit? Meeqqat assigiinngitsunik qalipaatilinnik atisaqarput. Aappaluttut, sungaartut, qorsuit aamma tungujortut. Assigiinngitsunik qalipaatilinnik nujaqarput. Illit nutsatit qanoq qalipaateqarpat?«

Manuminap timaanit

galugu naalungiarsuk meerarlu mikisoq sammineqarput. Oqaluttuat tamarmik angajoqqaanut quppersagartaqarput.

Atuakkianik nutaani Manumina ukioq qortunerulaalersimavoq, meeqqerivimmiilersimalluni »Manuminallu timaani« ikinngutini Inuk pinnguaqatigalugu, taannalu naavatigut sakkortuallaamik toortoora-

miuk uneqqusilluni oqarpoq. Angajoqqaat quppersagaanni »Meeqqavit timaa«-ni tassunga attuumassuteqartumi ilaatigut allasimasooqarpoq, meeqqap nuanniitsumik misigisaqarnermini uneqqusinnaaner-mik ilikkartinnissaa qanoq pingaaruteqartigisoq.

– Killiliisarneq pineqarpoq. Meeqqap nammineq timini naalagaaffigaa, allallu iliuusaannut qanoq akuersaartigisinnarnerminut killiliinissaa ilinniartariaqarlugu. Meeraq nammineerluni killiliisinaangippat inersimasooq meeraq sinner-

Atualernissamut piareernej

»Manuminap atualeqqaarnera«-ni, meeqqat atualernissamut piareersimasunnortinneqarnissaat pingaartinneqarpoq. Tamatumani meeqqanut piimasaqaatit tunngavusut, perusersartarfiliarsinnaaneq, skuunik nammineerluni qilersinnaaneq ilinniartitsisorlu oqaluleraangit tusarnaarissamut piareersimasarnissaq sammineqarput.

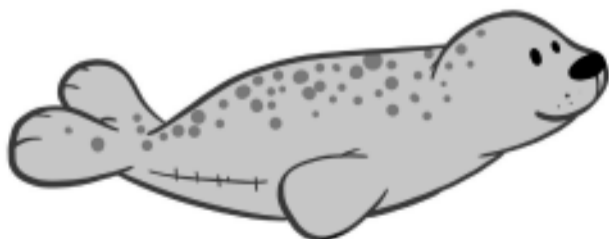
Ukiaru »Manuminap assanni asappai«, coronap atuutilernerata kingorna sulii pingaaruteqarnerulersimasooq, aamma »Pinnguarneq aalanerlu«, ataatsimooqatigiiffit, peqqissuuneq qinngasaarisarnerlu allallu pillugit sammisanik ilisaritsiviusoq, saqqummersinneqassapput.

»Meeqqavit timaa« meeqqanullu atuagaq tassunga attuumassuteqartoq »Manuminap timaa« Paarisamit, Den Grønlandske Fondimit aamma Frederik og Emma Krags Mindelegatimit aningaasaliiffineqarput. »Meeqqat atualerpoq« meeqqanullu atuagaq tassunga attuumassuteqartoq »Manumina atualerpoq« Paarisamit, Den Grønlandske Fondimit aamma Frederik og Emma Krags Mindelegatimit kiisalu Rotarymit aningaasaliiffineqarpoq. Atuakkiat tamarmik immikkut 2500-nngorlugit naqinneqarput.

»Meeqqat misigisarpaat timimik atueriaatsit ilaat nuannersuusut allallu nuanninngitsuusinnaasut. Timikkut imminnut qanitaqarluni ataatsimooqatigiinneq nuannersumik misigineqarsinnaavoq.

Pingaartuuvorlu meeqqavit timikkut imminnut qanilluni ataatsimoornermik nuannersutut misigisaqartarnissaa. Soorlu inersimasumut sarliartilluni, atuakkamik atuarluni imaluunniit inersimasumut kissumissiuksilluni tuppallersarneqarluni. Aamma misigisinnaavaa nakkannikkaluarluni ujarassuup qaanut qaqsinnaaneq, qanoq timikkut nuannerlunilu oqiliallannartiginersooq. Imaassinnaavoq meeqqavit timikkut imminnut qanitariilluni ataatsimooqatigiinneq nuanninngitsutut misigigaa, soorlu inequssuunneqarnissani imaluunniit ulussamigut pussunneqarnissani nuannarinagit. Taama pisoqartillugu inersimasup akisussaaffigaa, meeqqap nuannarinngisaanik timaanut atatillugu iliuuseqannginnissani.

Angajoqqaanut quppersakkamit »Meeqqavit timaa«-nit.



»Inuit tamarmik – aamma meeqqat – namminneq timertik pisinnaatitaaffigaa. Imaappoq inuit allat – inersimasut meeqqallu – meeqqap nuannarinngisaanik timaa iliuuseqarfigissanngikkaat.

Meeqqap timimigut iliuuseqarfigineqarnini nuannarinagu oqariartuutaa tamatigut ataqqineqassaaq. Assersuutugalugu tassaasinnaavoq inersimasup meeqqamik kunissuinaera eqitaarinerluunniit, meeqqap nuannarinagu ersersitaa.

Imaluunniit meeraq qisuariarnerliorpat, nammineq piumannikkaluarluni, aataani inuulluaqqullugu eqitaaqquneqarpat.

Angajoqqaanut quppersakkamit »Meeqqavit timaa«-nit.



»Meeqqavit timini pillugu misigisaasa malugisaasalu, kinaanerminnik aamma nuannarisaminik nuannarinngisaminillu paasinninnera annertusassavaa. Immaqa meeqqat tarrarsuutikkut imminnut isiginnaartarpoq, timini timimiluunniit ilaa allanut nittarsaattarlugit.

Angajoqqaanut quppersakkamit »Meeqqavit timaa«-nit.



Brugsenimi pisiortortartup Randi Vestergaard Evaldsenip qimmimik Nanumik pisuttuaqateqartarneq nuannarilluarpa. Aasaru Kangerlussuarmit Sisimiunut Arctic Circle Trailikkut pisunnissamik pilersaaruteqarpoq.

Indkøbschef i Brugseni, Randi Vestergaard Evaldsen er glad for at vandre med hunden Nanu. Til sommer skal hun vandre ad Arctic Circle Trail fra Kangerlussuaq til Sisimiut.

Qimmimik aneerussineq

Coronap ajornartorsiortitsinerata nalaani imminut qanoq iliorlutit peqqissuutinniarsimavit? Ileqqullu peqqinnartut aallutilerniarlugit qanoq iliuseqarsimavit? Inunnik apersuilluta paasiniaavugut

Trine Juncher Jørgensen

Randi Vestergaard Evaldsen, Brugsenimi pisiortortartoq

– Coronap ajornartorsiortitsinerata nalaani ulluinnaat uannut allaanerual-laarsimangillat. Suliffiga ingerlatiinnarsimavara. Taamaattorli uiga panialu angerlarsimaannarlutik sulisarsimapput. Qimmerput Nanu aneerullugu tamatigut pisungaatsiartarpugut, tamannalu coronap ajornartorsiortitsinerata nalaani ingerlatiinnarsimavarput.

– Isumaqarpunga qasujaassusera ajorne-rulersimangitsoq. Timigissartarfinnik atuivallaartuunngilanga, asimiinnerli nuannarinerullugu. Quassussuaq kaajallal-lugu akuttunngitsumik pisuttarpugut.

Aqqutaa 12 kilometerit missaannik takissu-seqarpoq. Inuit qanoq amerlatigisut Quas-sussuaq kaajallallugu pisuttalersimanagerat ukioq manna misigalugu nuannersuusi-mavoq. Ukiup taamaalinerani pisarnermit allaanerulluinnartumik asimi angalaar-toqarnerusalersimavoq.

– Aasaq qanillineruppat Quassussuaq ullormut ataasiarluta kaajallallugu pisut-tarnissarput misilinniarparput. Tassamim Kangerlussuarmit Sisimiunut Arctic Circle Trailikkut pisunnissamik misiliiniarluta pilersaaruteqarpugut. Aqqutaa 160 kilome-terinik isorartussuseqarpoq, taamaammattupernermik, sinngup-puunik iganermut atortunik nassataqarluta pisunnissamut sa-paatip-akunneranik ataatsimik atuinissar-put naatsorsuutigarpugut.

– Isumaqarpunga qasujaassusera ajorne-rulersimangitsoq. Timigissartarfinnik atuivallaartuunngilanga, asimiinnerli nuannarinerullugu, Randi Vestergaard Evaldsen oqarpoq.

– Jeg synes faktisk ikke, at jeg er kommet i dårligere form. Jeg bruger ikke rigtigt fitnesscentre, men kan bedre lide at være i naturen, siger Randi Vestergaard Evaldsen.

Ud på tur med hunden

Hvordan har du holdt dig sund under corona-krisen? Og hvad gør du for at komme i gang igen med de sunde vaner? Vi har spurgt os frem

Trine Juncher Jørgensen

Randi Vestergaard Evaldsen, indkøbschef i Brugseni

– Hverdagen under corona-krisen har ikke været særlig anderledes for mig. Jeg har fortsat mit arbejde. Dog har min mand og hans datter arbejdet hjemmefra. Vi går altid mange ture med vores hund Nanu, og det har vi fortsat med under corona-krisen.

– Jeg synes faktisk ikke, at jeg er kommet i dårligere form. Jeg bruger ikke rigtigt fitnesscentre, men kan bedre lide at være i naturen. Vi går ofte turen rundt om Lille

Malene. Det er en tur på ca. 12 kilometer. Det har været sjovt at opleve i år hvor mange der er begyndt at gå rundt om Lille Malene. Der har været meget trafik i naturen på en helt anden måde end der plejer på denne tid af året.

– Når vi nærmer os sommer, vil vi forsøge at gå rundt om Lille Malene en gang om dagen. Vi har nemlig en plan om at forsøge os med Arctic Circle Trail fra Kangerlussuaq til Sisimiut. Turen er 160 kilometer lang, så vi regner med at bruge en uge på at vandre med telt, soveposer og kogegrej.



**Sandra Nielsen,
ilinniagaqartoq**

– Takisuumut pisuttarpunga, sungiusartarlunga namminerlu juiceliannik peqqinnartumik nutaamik imertarlunga.

Sandra Nielsen, studerende

– Jeg går lange ture, træner og drikker sunde friskpresset juice.

**Pipaluk Jakobsen,
ilinniagaqartoq**

– Qaammatit arfinilissaanni naartuvunga, qimmera ilagalugu ullormut allornerit ikinnerpaamik 10.000/7-9 kilometerit missaat atorlugit pisuttarpunga. Angerlarsimaffinnilu kivittaartakkat atorlugit sapaatip-akunneranut pingasoriarlunga sungiusarniartarlunga.

Pipaluk Jakobsen, studerende

– Jeg er gravid i 6.måned, plejer at gå mindst 10.000 skridt om dagen /ca. 7-9 km med min hund. Og så prøver jeg at træne med de vægte jeg har hjemme hos mig 3 gange om ugen.

**Maliina I. Thomsen,
ilinniagaqartoq**

– Herlev Hospitalimi nakorsiararfimmi sungiusaammik sulivunga, suliarlorlungalu kiisalu soraaraangama sikkilertarlunga, taamaammallu sapaatip-akunneranut sisamariarlunga 20 kilometerinik isorartussusillimmut sikkilertarlunga, ullullu tamaasa agguaqatigiissillugu 3-4 kilometerinik takissusillimmut pisuttarlunga. Sapaatip-akunnerisa naanerini nukissaqarluartillunga angerlarsimaffinni sungiusartarpunga takisuumullu pisuttuararlunga.

Maliina I. Thomsen, studerende

– Jeg er på klinikophold på Herlev hospital og tager cyklen til og fra Herlev hospital, så det er 20 km 4 x om ugen og så går jeg gennemsnitlig 3-4 km hver dag. Når jeg har overskud i weekenderne hjemmetræner jeg og går lange ture.

Ivalu Kanuthsen, ilinniagaqartoq

Arpaneq pingaarnertut timersuutigisarivara, maajillu 17-iani Københavnimi maratonnimik arpattussaagama piareersarfigalugu. Corona Danmarkimut anngummat nunalu matuneqarmat, inoqatinut qanillinissaq mersernarseqaaq. Sapaatit akunnerini siullerni pingasuni, ulluklut silagissorsuusoq, seqinnarissumi arpakkusuttaraluarlunga, sila inoqaralugu ununnissaanut utaqqisarpunga, unnukkullu sila inoqanngivissortoq arpaffigissallugu iluaralugu ileqquliullugu. Akuttusuumik ullaakkut silap inoqalivinnginnerani arpalaartarpunga. Maanna maratonna taamaatinnikuuvoq, ulluali attatiinnarlugu nammineq arpessallunga pilersaarutigivara. Nuna tamakkerlugu arpaqatigiinnissanut aqqissuussat marluk aprilimi peqataaffigivakka, SoloRaceChallenge kiisalu DanmarkLøber. Arpaqataasugut immikkooraluarluta ataatsimoorussinermik misiginerit nuannersumik misigiffigeqaakka. DanmarkLøber 31.000-inik peqataasoqarpoq, peqataasut aappaluttunik qaortunillu atisaqarput startnummer-eqarlutillu. Kaammattuutaanikuuvoq aqquataani arpattut naapitagut ilassisassagigut, ullorlu taanna kisimiillunga marathonnip affaa arpakkakku kisimiittutut misigingeqaanga. Arpannerup saniatigut allanik timersorpallaarneq ajoraluarlunga, maannali coronaqarnerani social mediakkut timersuutit assigiinngitsut akeqanngitsumik takusassiarineqaqattaartut atorluarlugit angerlarsimaffinnit misilerallattaavakka, soorlu Instagrammimi repeat.dk-mi ullut allortarlugit toqqaannartumik timersoqataasarlunga. Nerisassiornermi aamma nutaanik peqqinnartunillu misileraallattaavunga, atuarnerma saniatigut aalluttakkama aallussinnaanngikkallarnerini piffissaqarluarnera atorluarlugu.

Ivalu Kanuthsen, studerende

– Jeg trænede mig op til et maratonløb, der skulle foregå den 17. maj 2020 i København, da Corona nåede til Danmark, og landet lukkede ned. Det påvirkede mine løbevaner. Nu hvor man skulle holde afstand, turde jeg ikke at løbe om dagen. Jeg syntes altid, at der var for mange mennesker ude, så selvom jeg virkelig havde lyst til at løbe i det gode solskinsvejr, ventede jeg til om aftenen. Det blev en vane at løbe om aftenen, hvor jeg har den stille verden for mig selv. En sjælden gang løber jeg om morgenen, inden der bliver for mange mennesker ude. Nu er maratonløbet aflyst, men det er min plan at løbe det alligevel, hjemme i Odense og alene.

Jeg deltog til to gratis løbarrangementer i april: SoloRaceChallenge og DanmarkLøber. Man løb sammen, men hver for sig. Der var 31.000 deltagere til DanmarkLøber. Temaet var, at man skulle have rødt og hvidt tøj på, og et startnummer der var blevet tildelt. Vi skulle hilse, når vi mødte andre løbere på vores vej. Det var mit bedste løb under corona-tiden. Jeg løb halvmaraton alene, mødte mange der løb alene og hilste. Jeg var så glad og følte, at jeg var en del af det helt store. Normalt dyrkede jeg ikke andet motion ud over løb, men under corona-tiden har motionsråd været meget synlige på de sociale medier, og det er det endnu, og muligheder for gratis online holdtræninger. Jeg benytter mig af mulighederne, og prøver lidt af de forskellige træningsformer. Jeg kan f.eks. godt lide repeat.dk's varierede live træninger på Instagram.





Asimiinneq

Maaji Nuanip aallartinnera upernarneranut nalunaqutaavoq. Maanna eqeersimaariartorluta asimukartalissaagut. Unammilligassaq illoqarfippassuarnit ilassilluarneqarpoq

Trine Juncher Jørgensen

Maajip qaammataa aqutugalugu aasariartulernera aallarnerneqarpoq. Maanna asimikkiartortalerinissamat pinngortitallu alutorsaatinissaanut eqeersimaartumillu inuuneqarnerup aallunnissaanut piffissanngorpoq. »Maaji Peqqissuutiguk« – imaluunniit Maaji Nuan – pisariissutisimigut periaasiuvoq peqatigiiffiit timer-sogatigiiffiillu illoqarfimmi inuttaasunut matuminnik ammaaffigisaat, maajillu qaammataata ingerlanerani sammisassa-

nik assigiinngitsorpassuarnik ilisarititsivigisaat.

Periaaseq ukiut qulit sinnerlugit ingerlartarinqartarsimavoq, ukiullu ingerlaneranni illoqarfippassuarnut siammaassimaluni. Aaqqissuussinerit assigiinngitsut ilaannit maluginiakkanik katersivugut, taakkuali inunnut allanut qanillivallaannginnissamik inassuteqaammit sunnersimaneqalaarput. Nuummi immami timersuut SUP nuannarinqarluarsimavoq. Sisimiuni sikkililik angalaaqatigiinnissamut, qaqqamut pisuttuaqatigiinnissamut crossfitimullu periarfissaqarsimavoq.

Ud i naturen

Maaji Nuan-kampagnen markerer forårets komme. Det er nu, vi skal ud i naturen og være aktive. Mange byer har taget imod opfordringen

Trine Juncher Jørgensen

Med maj måned indledes starten på sommeren. Nu er det tid til at komme ud og nyde naturen og dyrke den aktive livsstil. »Gør maj sund« – eller Maaji Nuan – er i al sin enkelthed et koncept, hvor klubber og idrætsforeninger åbner dørene for byens borgere, der således præsenteres for en

række forskellige aktiviteter i løbet af maj måned.

Konceptet har mere end 10 år på bagen, og har gennem årene spredt sig til mange byer. Vi har indsamlet indtryk fra nogle af de forskellige events, der dog var lidt præget af anbefalingerne om at holde afstand til andre. I Nuuk var vandsporten sup populært. I Sisimiut var der både mulighed for en fælles cykeltur, gåtur i fjeldet og en omgang crossfit.



Ukioq manna timersuut SUP Nuummi Nuutoqqami nuannarinqarluarsimavoq, tamatumanilu Nuuk Adventure aamma Nuuk Water Taxi aaqqissuussinernik isumaginnittuusalutik.

I år har sup været en populær sport i Kolonihavnen i Nuuk, hvor Nuuk Adventure og Nuuk Water taxi stod for programmet.



Sisimiuni Maaji Nuanimut atatillugu ilaatigut pisuttuaqatigiinnernik aaqqissuussisoqarpoq.
I Sisimiut blev der blandt andet arrangeret vandreture i anledning af Maaji Nuan.

Fra fornemmelse til handling

Fagpersoner omkring børn fortæller, at de får god støtte og vejledning fra håndbogen om seksuelle overgreb, som blev udgivet af Paarisa sidste år. Det har ført til øget handling i kommunerne

Trine Juncher Jørgensen

Styrelsen for Forebyggelse og Sociale Forhold udgav i 2019 en håndbog, som indeholder viden om seksuelle overgreb mod børn, og som giver fagpersoner konkrete redskaber til at arbejde med emnet. I bogen kan man blandt andet læse om,

mål at nedbringe antallet af seksuelle overgreb og skabe positive forandringer i vores samfund.

I øjeblikket er medarbejdere i Paarisa ved at lægge sidste hånd på en opfølgingsrapport, og der tegner sig allerede nu et billede af en håndbog, som er blevet taget godt imod af fagpersoner, der arbejder med børn og unge.

»Jeg var meget i tvivl om, hvorvidt jeg skulle tage kontakt til centraladministrationen omkring et barn, som jeg var bekymret for. Det var den allerførste af slagsen i mit arbejde, og jeg er alene i mit arbejde, så det er meget begrænset, hvem jeg kan snakke med. Jeg var meget nervøs, men prøvede at forholde mig rolig. Håndbogen fortalte, at jeg skulle tage kontakt til ledelsen, og det har jeg så gjort, og siden har jeg fået det meget bedre, fordi der er blevet handlet på sagen.«

Fagperson fra socialkontor i bygd

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. Udgivelsen er blevet til som led i Naalakkersuisuts strategi mod seksuelle overgreb, Killiliisa, som har som

– Vi har fået utrolig mange positive tilbagemeldinger på håndbogen. Vi kunne knap få bøgerne ind ad døren fra trykkeriet, før at de var revet væk af både borgere og fagfolk over hele landet, fortæller medarbejderne i Paarisa, Maliina Junge Jørgensen og Aviaaja Ravnshøj Johansen.

»Håndbogen har været en øjenåbner for mig og givet mig forståelse af, at jeg rent faktisk har set mange tegn og reaktioner på mange børn, som muligvis har været udsat for seksuelle overgreb. Nu holder jeg mig ikke længere tilbage for at lave underretninger eller handle på mine observationer og tvivl.«

Fagperson på skole



– *Atuagaq najoqqutassiaq suliaasaqarfiit akimorlugit oqaloqatigiinnermik annertunerulersitseqataasimavoq, amerlanerit akisussaaffimmik tiguisalersimmata, apeqquisialersimmata iliuseqartalersimmatalu, Paarisami suliniutinut suleqataasoq, Maliina Junge Jørgensen, oqarpoq.*

– *Håndbogen har været med til at øge dialogen på tværs af fagområder, fordi flere tager ansvar, stiller spørgsmål og handler, siger projektmedarbejder i Paarisa, Maliina Junge Jørgensen.*



Kinguaassiuutitigut atornerluineq pillugu atuagaq najoqqutassiaq meeqqamik kinguaassiuutitigut atornerluisoqarsimanerik paasisaqaaraanni qanoq pitsaaliueqataasinnaanermut, paasiniaasinnaanermut iliuseqarsinnaanermullu ilisimasaqalersitsivoq. Atuagaq suliamik ilisimasalinnut allanullu meeqqanik inuusuttunillu sullitaqartunut sakkussanik tunniussaqrpoq.

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

»Håndbogen har givet os mulighed for at tænke over, hvad vi kan sige til et barn, som har været udsat for seksuelle overgreb, samt at drøfte en handleplan, når vi spotter et barn med tegn og reaktioner på overgreb.«

Fagperson på skole

Mange fagfolk står alene

296 fagpersoner har fået tilsendt et evalueringsskema om, hvordan de bruger håndbogen i det daglige. Ud af dem har lidt over halvdelen svaret.

– Alle kommuner er repræsenteret, og vi har fået svar fra fagpersoner inden for et bredt spektrum af områder. Det giver os et godt billede af, hvor bogen er modtaget henne, og hvor vi stadig mangler at få den ud, samt om der fortsat er efterspørgsel på bogen. Dertil er formålet selvfølgelig at finde ud af, om håndbogen bliver brugt,

– Mange udtrykker taknemmelighed for, at de nu har et værktøj, som gør at de kan handle, hvor de før var mere afventende. Det er dejligt at se, at bogen har levet op til formålet, og har gjort en forskel, siger Aviaaja Ravnshøj Johansen.

Flere tager ansvar

58 procent svarer, at de har haft behov for at læse i håndbogen i situationer, hvor de har været i tvivl omkring arbejdsgangen, når et barn har vist tegn på at være udsat for seksuelle overgreb. Samme høje pro-

»Da der var et barn som havde været udsat for seksuelle overgreb, hjalp håndbogen utrolig meget. Det er så ensomt, når sådan nogle ting sker på arbejdet, fordi jeg arbejder alene.«

Fagperson på socialkontor i bygd

som den er tænkt. Endelig kan evalueringerne hjælpe os med at finde ud af, hvordan det videre arbejde skal struktureres, siger Maliina Junge Jørgensen.

Ifølge Aviaaja Ravnshøj Johansen er det tydeligt af tilbagemeldingerne, at mange fagfolk har oplevet, at de stod meget alene i børnesager, og at de ofte har været i tvivl om, hvordan de skulle handle i forbindelse med en underretning. Mange har fundet støtte i håndbogen, som flere beskriver som konkret og handlingsanvisende.

En fagperson fra en bygd fortæller således, at bogen har virket som en ahaoplevelse for vedkommende, og har efterfølgende øget handling ved den mindste tvivl omkring en bekymring om et barn som måske har været udsat for seksuelle overgreb.

En anden fagperson skriver, at man vil benytte håndbogen kontinuerligt i det fremtidige arbejde.

centtal angiver, at de har læst i håndbogen i situationer, hvor de var i tvivl om arbejdsgangen i forhold til at lave en underretning på et barn. Og 59 procent svarer, at de har haft behov for at læse i håndbogen for at få mere viden om børn med seksuelt krænkende adfærd.

– De her emner har man ikke tidligere talt åbent om, og der har måske været en tendens til at se den anden vej. I dag er vi alle mere opmærksomme, og med håndbogen ved flere, hvordan de kan handle.

Også når man sidder alene med ansvaret ude i en bygd, siger Aviaaja Ravnshøj Johansen.

Maliina Junge Jørgensen supplerer:

– Det tværfaglige samarbejde er også blevet styrket. Håndbogen har været med til at øge dialogen på tværs af fagområder, fordi flere tager ansvar, stiller spørgsmål og handler.

»Håndbogen er meget nem at læse. Der er klare handleanvisninger. Jeg er så taknemmelig.«

Fagperson fra skole i bygd.

Maluginiagaqarnermiit iliuseqarnermut

Meeqqanut atatillugu suliamik ilisimasallit oqaluttuarput, meeqqanik kinguaassiuutitigut atornerluineq pillugu suliamik ilisimasalinnut najoqqutassiaq, Paarisami siorna saqqummersinneqartoq, tapersersuutinik ilitersuutinillu pitsaasunik pissarsiaqarfigilluarsimagitsik. Tamanna kommunini iliuseqarnerulernermik kinguneqarsimavoq

Trine Juncher Jørgensen

Pitsaaliuinnermut Isumaginninnermut Aqutsisoqarfik 2019-imi atuakkamik najoqqutassiamik saqqummersitsivoq, meeqqanik kinguaassiuutitigut atornerlui-

Junge Jørgensen aamma Aviaaja Ravnhøj Johansen, oqaluttuarput.

Suliamik ilisimasalippassuit kisimiittut

Suliamik ilisimasallit 296-it ulluinnarnik atuakkamik qanoq atuinnerminnut nalilersuilluni immersugassamik nassinneqarsi-

»Meeqqamut ernummatigisannut atatillugu qitiusumik allaffimmut attaveqassanerlunga nalornisoortorujussuusimavunga. Suliani aatsaavissuaq taamaatumik nalaataqarpunga, sulianilu kisimiillunga, taamaammatt kikkunnik oqaloqateqarsinnaanera killilerujussuuvuq. Annilaangasorujussuuvunga, eqqissisimaniarsaralungali. Atuakkami najoqqutassiami allassimasoqarpoq, aqutsisunut attaveqassasunga, taamaalioarsimavungalugu, tamatumalu kingorna oqiliallattuorujussuusimallunga, suliaq iliuseqarfigineqarmat.«

Nunaqarfimmi isumaginninnermut allaffimmi suliamik ilisimasalik

neq pillugu ilisimasalik imaqartumik, sulianillu ilisimasalinnut sammisamik suliaqarnissaannut sakkussanik tigussasunik tuniussaqaartumik. Atuakkami Ilaatigut meeqqat kinguaassiuutitigut atornerlunneqartarnerat pillugu qanoq pitsaaliornissaanut ikorfartuisoqarsinnaasoq, kinguaassiuutitigut atornerluinerit qanoq paasineqarsinnaanerat aamma meeraq kinguaassiuutitigut atornerlunneqartoq paasigaanni qanoq iliorsinnaaneq atuarneqarsinnaapput. Atuakkamik najoqqutasamik saqqummersitsineq Naalakkersuisut periusissiaannut Killiliisa-mut ilaavoq, periusissiarlu kinguaassiuutitigut atornerluisarnerit ikilissinnaannik inuiaqatigiinnillu pitsaasunik allannguisoqarnissaanik anguniagaqarpoq.

Paarisami sulisunit maannakkorpiag malitseqartitsilluni nalunaarusiamik

mapput. Taakkunanga affaanit amerlanerulaartut akissuteqarsimapput.

– Kommunit tamarmik sinniisuutitaqarput, aamma suliaqarfiit siamasissut iluanni suliamik ilisimasalinnit akissutinik tigusaqarsimavugut. Tamanna atuakkap sumi tiguneqarsimaneramik sulilu sumi tiguneqarsimanninneramik kiisalu sulii piunaqarnerannik ersarissumik takussutisivoq. Tamatumani saniatigut atuakkap siunertarinqartutut atornerlunneqarneramik paasinaannaasoq soorunami siunertaavoq. Taamatuttaaq nalilersuinerit iluaqutagalugit paasiniarsinnaavarput suleriaqqinnissaq qanoq aqqissuunneqassanersoq, Maliina Junge Jørgensen oqarpoq.

Aviaaja Ravnhøj Johansen naapertorlugu akissutinit ersarippoq, suliamik ilisimasalippassuit meeqqanut suliani kisimiittorujussuutut misigisimasarnerat, nalu-

»Atuagaq najoqqutassiaq uannut isinik uisitsisuusimavoq, meerarpassuarnilu imaassinnaasoq kinguaassiuutitigut atornerlunneqarsimasuni ersiuterpasuarnik qisuariaaterpassuarnillu takusaqarsimaninnik paasinnilersitsisimalluni. Maanna maluginiakkakka nalornissutikkaluunniit tunngavigalugit nalunaarutiginninnissamut iliuseqarnissamulluunniit tunuarsimaarunnaarsimavunga.«

Atuarfimmi suliamik ilisimasalik

inaarsaaleruttorput, atuakkallu najoqqutassiap suliamut ilisimasalinnit meeqqanik inuusuttunillu sullissaqaartunit tigulluarneqarsimanera ilimatsaanneqareerpoq.

– Atuagaq najoqqutassiaq pillugu nalunaaruterpassuarnik pitsaasunik tigusaqarsimavugut. Atuakkat naqiterivimmit tigu-niararatsigit nuna tamakkerlugu innuttaasunit suliamillu ilisimasalinnit nungunneqareerput, Paarisami sulisut, Maliina

naarutiginninnernullu atatillugu qanoq iliuseqarnissaminnik nalornissutiginnik-kajuttutut misigisimasarnerat. Tamakua ilarpassuisa atuagaq najoqqutassiaq ikorfartuutissanik nassaarfigisarsimavaat, taannalu arlalinnit tigussaasutut iliuseqalissutaasullu allaaserineqarsimalluni.

Suliamik ilisimasalik nunaqarfimmeer-soq oqaluttuarpoq, atuagaq imminut sunaaffamik misigisaqarnertut sunniute-

»Meeqqamik kinguaassiuutitigut atornerlunneqarsimasoqarmat atuagaq najoqqutassiaq iluaqutaasorujussuuvuq. Kisimiillunga suligama sulininni taamaattunik pisoqaraangat kiserliornartorujussuusarpoq.«

Nunaqarfimmi isumaginninnermut allaffimmi suliamik ilisimasalik

qarsimavoq, tamatumalu kingorna meeqqamik immaqa kinguaassiuutitigut atornerlunneqarsimasumik ernummatiginninneq pillugu nalornisoornermi minnerpaagaluartumiluunniit iliuseqarnerusinnaalernermik sunniuteqarsimasoq.

Suliamik ilisimasalik alla allappoq, atuagaq najoqqutassiaq siunissami suleriaqqinnissami ataavartumik atornerqalisasooq.

– Inuppassuit maanna sakkussaqaalernerminnik qujamasuutigininnerminnik ersersitsippot, taamaalillutik siornatigut utaqqimaarnerusarsimagaluarlutik maanna iliuseqarsinnaalersimagamik. Atuak-

»Atuakkap najoqqutassiap meeqqamut kinguaassiuutitigut atornerlunneqarsimasumut qanoq oqarsinnaanitta eqqarsaatiginissaanut periarfississimavaatigut, kiisalu meeqqamik atornerlunneqarsimanermut ersiutinik qisuariaatinillu takutitsisumik maluginiagaqaraangatta iliussissatut pilersaarummik eqqartuinissamut periarfissaqaalersissimalluta.«

Atuarfimmi suliamik ilisimasalik

kap siunertaminut naapertuunnaera allaanerussuteqartitsineralu takullugu nuannerpoq, Aviaaja Ravnhøj Johansen oqarpoq.

Akisussaaffimmik tiguisut arlaqarnerulersut

58 procentit akissuteqarnerminni allapput, pissutsini meeraq kinguaassiuutitigut atornerlunneqarsimanermut ersiutinik takuti-taqaraangat suleriaasissamik nalornissutiginnittoqartillugu atuakkap najoqqutas-siap atuarnissaa pisariaqartittarsimagitsik. Taamatuttaaq procentinit qaffasissuseqartunit oqaatigineqarpoq, pissutsini meeqqamik nalunaarutiginninnermik suliaqarner-

»Atuagaq najoqqutassiaq atuaruminartorujussuuvuq. Iliussissatut innersuussuteqarpoq ersarissunik. Qujamasuttorujussuuvunga.«

Nunaqarfiup atuarfiani suliamik ilisimasalik.



– Inuppassuit maanna sakkussaqaalernerminnik qujamasuutigininnerminnik ersersitsippot, taamaalillutik siornatigut utaqqimaarnerusarsimagaluarlutik maanna iliuseqarsinnaalersimagamik. Atuakkap siunertaminut naapertuunnaera allaanerussuteqartitsineralu takullugu nuannerpoq, Paarisami suliniutinut suleqataasoq, Aviaaja Ravnhøj Johansen, oqarpoq.

– Mange udtrykker taknemmelighed for, at de nu har et værktøj, som gør at de kan handle, hvor de før var mere afventende. Det er dejligt at se, at bogen har levet op til formålet, og har gjort en forskel, siger projektmedarbejder i Paarisa, Aviaaja Ravnhøj Johansen.

mut atatillugu suleriaasissamik nalornissutiginninnermi atuagaq atuarnissamagitsik. 59 procentillu akissuteqarlutik allapput, meeqqat kinguaassiuutitigut ernumanaatlimmik pissusilersortut pillugit paasisaqarnerujumallutik atuakkap atuarnissaanik pisariaqartitsisimallutik.

– Sammisat tamakua siusinnerusukkut ammasumik oqaluuserineqartannigillat, taamaattumillu immaqa alaannaqajaasoqartarsimalluni. Ullumikkut tamatta eqqumaffiginninneruvugut, atuagarlu najoqqutassiaq aqqutagalugu amerlanerit qanoq iliuseqarnissartik ilisimanerulersimavaat. Aamma nunaqarfimmi kisimiillu-

ni akisussaaffimmik tiguminnittuuga-luarluniluunniit, Aviaaja Ravnhøj Johansen oqarpoq.

Maliina Junge Jørgensen ilassuteqarpoq:

– Suliasaqarfiit akimorlugit suleqatigiinneq aamma nukittorsarneqarsimavoq. Atuagaq najoqqutassiaq suliasaqarfiit akimorlugit oqaloqatigiinnermik annertunerulersitseqataasimavoq, amerlanerit akisussaaffimmik tiguisalersimammata, apeqquisialersimammata iliuseqartalersimammatalu.

Atornerluinerup akiorniarnissaanut ikiortissarsior tartut amerlanerulersut

Katsorsartinnissamut neqerooruteqartoq Allorfik innuttaasut amerliartuinnartut imigassamik, hashimik aningaasanoorajuttuunermillu aniguinissamut akeqanngitsumik katsorsartinnissamut neqeroorummut akuersaartalersimanerannik misigisaqarpoq. Taakkua ilagaat 33-nik ukiulik Hans Karl Mathiesen, ilinniagaqalernissamik kissaateqartoq

Trine Juncher Jørgensen

Allorfik nuna tamakkerlugu atornerluinerup mik katsorsaanissamik neqerooruteqartoq ukiuni sisamani ingerlareerpoq, ukiullu tamaasa innuttaasut katsorsartikkusullutik Allorfimmu saaffiginnittartut amerliartorput. 2019-imi Innuttaasut 668-it katsorsartissimapput, ukiup siulianut sanilliullugu amerleriarlutik.

– Tamanna ineriartorneruvoq ajunngitsoq. Innuttaasut taama amerlatigisut ajornartorsiuteqarnertik takusinnaallugu katsorsartikkusullutik saaffiginnittarnerat sapiissuseqarneruvoq, ikiorneqarnissamik qujarussisut katsorsartittartut assut ataqqivavut, Allorfiup pisortaa, nakorsaq Birgit Niclasen, oqarpoq.

Taassuma oqariartuutaa tassaavoq, hashimik ajornartorsiutaasumik atuigaanni imaluunniit ajornartorsiuteqarneq nalornissutigigaanni Allorfiup Ilulissani, Qaqortumi, Aasianni, Sisimiuni Nuummilu immikkoortortaqarfiisa ilaannut sianertoqarsinnaasooq imaluunniit orniguttoqarsinnaasooq.

– Piareersimajuannarpugut aamma eqqartuussinngisaannarpugut, oqarpoq.

Hashimik pinngitsuuisinnaajunnaarsimanerminit aniguisooq

Imigassamik pinngitsuuisinnaajunnaarnermik ajornartorsiuteqarneq ajornartorsiutaanerpaavoq, kisianni hashimik atornerluineq aamma ajornartorsiutaangaatsiarpoq. Pinngitsuuisinnaajunnaarnermik katsorsartittartut affangajaat angutit (44 procentit) hashimik pinngitsuuisinnaajunnaarnermik ajornartorsiuteqarput anner-tuumilluunniit pinngitsuuisinnaajunnaarsimasuusarlutik. Tamanna arnani aamma atuuppoq, tassa arnat katsorsartittut pingasuugaangata ataaseq (32 procentit) hashimik pinngitsuuisinnaajunnaarsimasuusarput.

Hashimik atornerluinerup mit tamaviaarutiginninnermigut aniguisimasut ilaat tassaavoq 33-nik Hans Karl Mathiesen, 2019-imi aasaanerani Nuummi Allorfimmi katsorsartilluni aallartippooq.

– Inuunerma allanngortinnissaa sivirusmik kissaatigisimavara. Taamaammut kommunimut saaffiginnissimavunga aperlungal atornerluinerup mit katsorsartinnissamut periarfissaqarnersoq. Kissaatiga uummammit pisuuvooq. Imigassamik, hashimik sikaritsinillu pinngitsuuisinnaanngitsutut inissisimarusukkunnaarsimavunga. Illuatungaatigullu anillakkaannissara iluatsippoo. Ikiortissarsior simagama ullumikkut nuannaarutigisorujussuua, Hans

Karl Mathiesen, aappaqartoq qulingiluanillu ukiulimmik erneqartoq, oqarpoq. Tamatuma qaavatigut maanna aalisakkanik suliffissuarmi suliffeqalersimavoq.

– Suliffik ulluinnaallu aqqissugaasut makissutissarilersimagakkit iluarusuuti-gaara. Aanngajaarniutinit aquneqarunnaarlunnarsimavunga. Inuuninni angusaqarusuppunga. Immaqa ilinniakkamik. Inuuneq isumalluarnarnerusumik isigisilersimavara.

Hashi sujumassuseerutsitsisarpoq

Hashimik atornerluisuunermik ajornartorsiut tassaasarpoq siunniussat inuttullu anguniakkat putsumut tammaqajaasarnert, Birgit Niclasen oqaluttuarpoq.

– Hashimik atornerluisuuneq tassaavoq periarfissat pitsaasut maanngaannartinneqarfigisaat, hashimik pujortartuunermi pullartap iluaniittoqartarmat. Taamaalil-luni sujumassuseerutsitsisarpoq, inuuneri-sap qanoq iliuuseqarfiginissaa sapersaatigineqalersarmat. Aalakoornartoq nuannaarniutaasooq inuillu amerlanerit nuannaalissutigisartagaat kisikkunnaassutigisartagaat, hashi tassaavoq anniaatinut an-niarunnaarsaatissaqqisooq, assersuuti-galugu anniaatinik nalaataqarsimagaanni imaluunniit inuttut imminut ajornaku-soortikkaanni.

Haship sianiutit isui matusarpai, taamaalilluni ajornartorsiutigisat eqqarsaatigivallaarneqarunnaartarlutik. Taamaamat inuit ilaasa hashimik unitsitsinissaq ajornakusoortittarpaat, unitsikkaanni ajornartorsiutit ernummatillu tassangaannaq puttallaralersarmata.

Aanngajaarniutitik ajornartorsiuteqarnermi unammilligassat allat

Birgit Niclasen naapertorlugu inuit aanngajaarniutitik imminnut naleqquttut atuisarput, katsorsaanerlu aallartinneqaraangat tamanna eqqumaffigineqartariaqartarpoq.

– Aanngajaarniummik allamut sanilliullugu atuinermut tunuliaqutaasut assigiinngitsuuisinnaasarpur.

Tamatumunnga aanngajaarniutit tassaasarpur unammilligassani akiorniagassani qaqutigut kisiartaasut.

– Inuppasuit peroriartorsimasarpur inuttut siunissamullu naallerneqaatigisaminnik. Tamakku amerlanertigut ajornartorsiutit ataa sinnaasaanngillat. Tamannalu pissutigierpiarlugu nunami maani inuit taama amerlatigisut atornerluinerminnit aniguiarlutik sukataarutiginnillutillu ikorfartortissarsior tarnerat ajunngilluinnartuuvooq.

Katsorsartinnissamut neqeroorutit pitsanngorsaavigineqarsimasut

Allorfiup pilersinneqarneranit ukiut sisamat ingerlaneranni kommunini katsorsartinneq pitsanngorsaavigineqarnikuuvooq, taamaalillutik katsorsartittut tallimaagaangata sisamat ukioq kingulleq illoqarfimmi najukkaminni katsorsartittarput. Allorfiup katsorsaaviini tallimani oqaloqatigiinneq kajumilersitsisooq inuillu nammineq imminut ajornartorsiutiminullu qanoq isumaqarfiginera qitiutillugit katsorsariaaseq aallaavigalugit katsorsaasoqartarpoq, Katsorsaavik Nuuk aqutugalugu katsorsaaneq periutsinik Minnesotamik aamma CENAPS-imik aallaavilimmik ingerlanneqarluni. 2020-mi kommunit najukkami akeqanngitsumik aanngajaarniutit pillugit katsorsarneqarnissamut illoqarfiit tamarmik neqerooruteqarfigineqassapput.

– Najukkami katsorsaaneermut atatillugu eqaallisaarsinnaanerput pitsanngorsar-niartuarparput katsorsaariaatsip ataasiinnaap tamanut iluaqutaasannginnera nasuerutigalugu. Assigiinngitsunik katsorsariaaseqartariaqarpugut, kisianni unammilligassaq soorunami tassaavoq inuit siammarsimallutik najugaqartiternerat. Maannakkorpiaq oqarasuaat Skypeluunniit aqutugalugit katsorsaaneq sunniuteqarnersoq aamma misissorparput. Tamatuma saniatigut atornerluisuusimasut siunissaq ungasinnerusooq eqqarsaatigalugu qanoq ililluta pitsaaneerusumik ikiorsinnaanerivut aamma misissorparput. Tassami uternissaq atornerluinnaarsimasutullu inuunermit nutaamik aallartitsinissaq ajornakusoorsinnaasarpooq.

– Tamanna tunngavigalugu najukkami katsorsartinnissaq inassuteqaatigisarparput, tassani katsorsartinnerup nalaani nammineq inuunerisaaq illoqarfigisarlu isummorsorfigineqarsinnaammata. Taamatuttaaq Allorfiup, kommunit peqqinnissaqarfiullu akornanni qanimut suleqatigiittoqarnissaa pingaaruteqarpoq, tamatumani unammilligassat tunuliaqutaasut arlaliusinnaammata, assersuutigalugu aningaasaqarneq, ineqarneq, peqqissuseq, meeqqat allallu.

– Maannakkorpiaq neqeroorutivut suli annerusumik siammarniarsarivavut, assersuutigalugu aamma inunnut aanngajaarniutitik peroriartuuteqarsimasunut imaluunniit aanngajaarniutitik atornerluisunik ilaqutaasunut. Tamatuma qaavatigut paasissutissanik pigisatsinnik nalilersar-neq ingerlatiinnassavarpur, katsorsaannissamik neqeroorutivut pitsanngorsarneqartuarsinnaaqqullugit innuttaasunullu ataa-siakkaanut siunnerfilersorneqarsinnaaqqullugit, Birgit Niclasen oqarpoq.



– Inuunerma allangortinnissaa sivirusumik kissaatigisimavara. Taamaammut kommunimukarsimavunga atornerluisuunermullu katsorsartinnissamut periarfissaqarnersoq apeqqutigalugu. Kissaatiga uummammit pisuuvoq, Hans Karl Mathiessen oqarpoq.

– Jeg havde i lang tid ønsket at ændre ved mit liv. Jeg gik derfor op på kommunen og spurgte om der var mulighed for at komme i misbrugsbehandling. Mit ønske kom fra hjertet, siger Hans Karl Mathiessen.

Kalaallit Nunaanni arnat amerlanerit katsorsartittut

Nunani killerni arlalissuarni, aamma Issittumi soorlu Alaskami Nunavummilu, angutaanerusut atornerluisuunermut katsorsartittarput. Kisianni Kalaallit Nunaanni aanngajaarniutinik atornerluisuunermut katsorsartinniarput arnat maannakkorpiaq amerlanerussuteqalaarput.

Tamanna soqutiginaateqarpoq, tamannalu Allorfimmi qanimut misissorusunneqarpoq. Nakorsaq Allorfiullu pisortaa, Birgit Niclasen, naapertorlugu, tamanna kalaallit arnat inuunerminni allatut ingerlarusunner-tik tunngavigalugu aanngajaarniutinik ajornartorsiu-timinnut akisussaaffimmik tiguserusunnerusarnerannut tunngassuteqarsinnaavoq.

Qanoq ilillunga katsorsartilersinnaavunga?

Katsorsartinnissaq kissaatigigukku arlalinnik periarfissaqarputit.

Imaaliorsinnaavutit:

1. Kommunimi sullissisunnut saaffiginnillutit

Imaluunniit

2. Najukkanni Allorfimmut toqqaannartumik saaffiginnillutit

Imaluunniit ilaatigut

3. Pisortarisannut saaffiginnillutit



Ullumikkut Allorfik Ilulissani, Aasianni, Sisimiuni, Nuummi maanilu Qaqortumi immikkoortortaqqarfeqarpoq. Tamatuma saniatigut kommunit 2020-mi illoqarfinni tamani aanngajaarniutinin atornerluisuunermut akeqanngitsumik katsorsaanissamik neqeroorufiqeqassapput.

I dag er der etableret Allorfik centre i Ilulissat, Aasiaat, Sisimiut, Nuuk og her i Qaqortoq. Dertil vil kommunerne blive tilbudt gratis rusmiddelbehandling i alle byer i løbet af 2020.

ALLORFIK

Flere søger hjælp til at bekæmpe misbrug

Behandlingstilbuddet Allorfik oplever, at et stigende antal borgere tager imod tilbuddet om gratis behandling til at komme ud af et misbrug af alkohol, hash og ludomani. En af dem er 33-årige Hans Karl Mathiessen, der gerne vil i gang med en uddannelse

Trine Juncher Jørgensen

Det er fire år siden, at det nationale tilbud om behandling af misbrug blev etableret, og siden har et stigende antal borgere henvendt sig og taget imod tilbud om behandling. I 2019 blev 668 borgere således hjulpet ud af deres misbrug, og det er lidt flere end året før.

– Det er en god udvikling, at så mange borgere tager sig selv og deres problem alvorligt og søger hjælp. Det kræver mod, og vi har stor respekt for dem, der vælger at tage imod hjælpen og komme i behandling, siger Birgit Niclasen, der er læge og leder af Allorfik.

Hendes budskab er, at har man et problematisk hashforbrug eller er man i tvivl om, hvorvidt man har et problem, så ring eller mød op på et af Allorfik centrene i Ilulissat, Qaqortoq, Aasiaat, Sisimiut og Nuuk.

– Vi står altid til rådighed og dømmingen, siger hun.

Ud af hashafhængigheden

Langt de fleste søger hjælp til at komme ud af alkoholmisbrug, men hash fylder også en del i statistikkerne. Således havde op mod halvdelen (44 procent) af alle mænd i behandling problemer med hashrygning, og mange havde udviklet svær afhængighed af hash. Blandt kvinderne kæmpede en ud af tre (32 procent) med

hashafhængighed.

En af dem, der har kæmpet sig ud af et hashmisbrug, er 33-årige Hans Karl Mathiessen, der i sommeren 2019 kom ind i et kognitivt behandlingsforløb på Allorfik i Nuuk.

– Jeg havde i lang tid ønsket at ændre ved mit liv. Jeg gik derfor op på kommunen og spurgte om der var mulighed for at komme i misbrugsbehandling. Mit ønske kom fra hjertet. Jeg ville ikke længere være afhængig af alkohol, hash og cigaretter. Og det er lykkedes at komme ud på den anden side. Jeg er meget glad i dag for, at jeg søgte hjælp, siger Hans Karl Mathiessen, der har en kæreste og en søn på 9 år. Dertil har han nu arbejde i fiskeindustrien.

– Jeg nyder at have et job at stå op til og en struktureret hverdag. Jeg er helt færdig med at være styret af rusmidler. Jeg vil noget med mit liv. Måske en uddannelse. Jeg ser i hvert fald lysere på tilværelsen.

Hash er et ikke-stof

Problemet med et hashmisbrug er, at ambitioner og personlige mål har en tendens til at forsvinde i tåger, fortæller Birgit Niclasen.

– Et hashmisbrug er de skønne spildte muligheder, fordi man lever lidt i en boble, når man ryger hash. Det er på den måde et ikke-stof, fordi man ikke rigtig magter noget med sit liv. Hvor alkohol er et festmiddel, der gør de fleste glade og mere udadvendte, så er hash et perfekt stof til at

dulme smerter, hvis man f.eks. har været udsat for traumer eller har det svært med sig selv.

Hash lukker nervespidserne ned, så man ikke tænker så meget på de problemer, man har. Nogle har derfor svært ved at holde op med at ryge hash, for lige pludselig kommer alle problemerne og bekymringerne op til overfladen.

Andre udfordringer bag et rusmiddelproblem

Ifølge Birgit Niclasen bruger folk de stoffer, der passer til dem, og det er noget, man skal være opmærksom på, når man sætter en behandling i gang.

– Der kan være nogle forskellige baggrunde bag, at man bruger det ene rusmiddel frem for det andet.

Dertil er rusmidlerne sjældent den eneste udfordring, som folk kæmper med.

– Mange har haft en opvækst, der har spændt ben for dem og deres fremtid. De er ofte problemer på mere end én front. Og netop derfor er det så flot, at mange her i landet faktisk kæmper og søger om støtte til at komme ud af deres misbrug.

Styrket behandlingstilbud

I løbet af de fire år Allorfik har eksisteret, er behandlingen rundt i kommunerne blevet styrket, sådan at fire ud af fem misbrugere sidste år blev behandlet i deres hjemby. I de fem Allorfik-centre består behandlingen af motiverende samtaler og kognitiv adfærdsterapi, mens behandlin-

gen på Katsorsaavik i Nuuk foregår med afsæt i Minnesota- og CENAPS-metoden, der er en dagbehandling over seks uger. Dertil vil kommunerne blive tilbudt gratis rusmiddelbehandling i alle byer i løbet af 2020.

– Vi prøver hele tiden at øge vores fleksibilitet i forhold til den lokale behandling i erkendelse af, at én type behandling ikke hjælper alle. Vi er nødt til at behandle forskelligt, men udfordringen er selvfølgelig, at folk bor spredt. Så lige nu ser vi også på, om behandling via telefon eller Skype har en effekt. Dertil ser vi også på, hvordan vi bedre kan hjælpe tidligere misbrugere på den lange bane. For det kan være svært at komme tilbage og starte et nyt liv som ædruelig.

– Vi anbefaler af den grund lokalbehandling, for der kan man under behandlingen relatere sig til eget liv og hjemby. Det er også vigtigt, at der er et tæt samarbejde mellem Allorfik, kommunerne og sundhedsvæsenet, netop fordi der ofte er flere bagvedliggende udfordringer f.eks. med økonomi, bolig, helbred, børn etc.

– Vi forsøger aktuelt at brede vores tilbud endnu mere ud f.eks. også til folk, der er opvokset med rusmidler eller pårørende til misbrugere af rusmidler. Dertil fortsætter vi med at analysere de data, vi har til rådighed, så vores behandlingstilbud hele tiden forbedres og målrettes den enkelte borger, siger Birgit Niclasen.

33-nik ukiulik Hans Karl Mathiesen hashimik atornerluisuunermiit aniguisimavoq, Nuummi Allorfimmi inuup nammineq imminut ajornartorsiutiminullu qanoq isumaqarfiginera qitiutillugit katsorsarneqarnermik ingerlataqareerluni.

33-årige Hans Karl Mathiesen er kommet ud af sit hashmisbrug, efter at han har fulgt et kognitivt behandlingsforløb på Allorfik i Nuuk.

Flere kvinder i behandling i Grønland

I mange vestlige lande herunder også i de arktiske områder som Alaska og Nunavut er det i langt overvejende mængde, der kommer i behandling for misbrug. Men i Grønland ser man aktuelt en lille overvægt af kvinder, der søger om at komme i rusmiddelbehandling.

Det er interessant, og noget som man i Allorfik vil kigge nærmere på. Ifølge læge og leder af Allorfik, Birgit Niclasen, kan det have noget at gøre med, at de grønlandske kvinder i høj grad tager ansvar for deres rusmiddelproblem, fordi de gerne vil noget andet med deres liv.

Hvordan kommer jeg i behandling?

Du har flere muligheder, når du ønsker at komme i behandling.

Du kan enten:

1. Henvende dig ved din kommunale sagsbehandler

eller

2. Henvende dig direkte ved dit lokale Allorfik behandlingscenter

eller i nogle tilfælde

3. Henvende dig til din chef



PEQQINNARTUMIK INOORIAASEQARNISSAMUT ISUMASSARSIATSIALAAT FACEBOOKKITSINNI MALINNAAFFIGIKKIT

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



 /PAARISA.GL



**Aanngajaarniutit pinngitsuuisinnaajunnaarnerlu pillugit
oqaloqateqarnissamik pisariaqartitsivit?**

Attavigisigut ulluinnarni nal. 9-15 oqarasuaatikkut: **52 53 43**
imaluunniit allaffigitigut allorfik@allorfik.gl

**Har du brug for at tale med nogen om rusmidler og
behandling af afhængighed?**

Kontakt os alle hverdage fra kl. 9-15 på telefon: **52 53 43**
eller skriv til os på allorfik@allorfik.gl



Pinngitsuuisinnaajunnaarnermik Ilisimasaqarfik • Videnscenter om Afhængighed