



Ataatsimoornerup nukinga Styrken i fællesskabet

NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND



ISUMAGINNINNERMUT
AQUTSISOQARFIK
SOCIALSTYRELSEN





NAMMINEQ PIGISAQ/PRIVAT

Ataatsimoorluta angusaqarnerussaagut

Qanimut attaveqatigiinnerit, ataatsimoornerit isumaqartut kulturikkullu atassuteqarnerit inooriaatsip pitsaunerunissaanut

naleqartitanut ilaapput.

Ataatsimoorneri peqataatinneqarnisarpur pisariaqartittarparput. Peqataaneq; ilaqutariinni, atuarfimmi, suliffimmi peqatigiiffilerinermilu. Inuiaqatigiittut ataatsimoorneq tapersersortuassavarput, ataqatigiinneq nuannaarnerlu pilersinneqartarmat ataatsimoornermi - inuunerinneruler-sitsisarluunilu.

Naalackersuisut innuttaasut peqqinnerunissaannut suliniutaat Inuuneritta III meeqqat inuunermik aallartitsilluarnissaannik anguniagaqarpoq, meeqqat inuunerat timimik aalatitsineruffisoq tarnikkullu peqqinnerunep.

Anguniakkat anguniarutsigit meeqqat inuusuttullu inuunerinnerunissaannut

peqqinnerunissaannullu suliniuteqartut tamaasa qanimut oqaloqatigisariaqarpavut. Soorlu Paarisami immikkoortortami pisortap, Helena Lyng Møllerip oqaatigi-gaa, »inuiaqatigiit najukkami nukittuffii paasissallugit pisariaqarpoq, suliniutillu suut aallartinneqarnissaannut isumaqarnerisut tusaassallugit pisariaqarpoq«.

Piujartussanik allannguinnissaq anguneqassappat najukkami nukiit pingaaruteqarlunarpur. Suliniutit najukkami tungaveqarnissaat innuttaasullu kulturian-nik nukittuffiinnilu ataqqinninnissaq pisariaqarpoq. Taamaammatt nunatsinni kajumissutsimik suliaqartut peqatigiiffiillu nersualaarpavut, ataatsimooqatigiinnissamut isumassarsioritsinissamut piffissarujus-

suaq atortarmassuk. Soorlu nuliariit Charlotte aamma Vilhelm Rasmussen, arpaqatigiinnissamut nunamulluunnit pisoqatigiinnissamut aqqissuussisartut, amerlanerisut timersortalersillugit. Imaluunniit Aasianni innuttaasut sikkileqatigiinnissamut, sioraqatigiinnissamut allarpassuarnillu timersoqatigiinnissamut aqqissuussisartut, innuttaaqatitik nuannaartikkumallugit. Tussunngunarpog naleqangaarlunilu, peqataarusuttunillu kajumilersitsisarluunilu. Ikiorneqarutta, allat aamma ikiorusulertarpavut.

Ataatsimooqataanissamut kajumissuseqalerit. Nukittunerulissaatit.

Atuarluarina.

PEQQISSUUNEQ PILLUGU SAMMISAQ / SUNDHEDSTEMA

Aviisi paasissutissiissut Paarisasaqqummersinneqartoq
Informationsavis udgivet af Paarisasa

Ataatsimoornerup nukinga

Styrken i fællesskabet

Akisussaasut / Ansvarshavende:
Pisortaq/Direktør

Masaana Egede
Mediehuset Sermitsiaq.AG

Aqqissuisoqarfik | Redaktion:

Trine Juncher Jørgensen
Ea Cecilie Aidt
Else Olsvig

Tuniniaanermi

immikkoortortaqarfik | Annoncer:
annoncer@sermitsiaq.AG

Nutserisoq | Oversætter

Kassaaluk Kristensen, Tabetha
Kreutzmann, Sorlannuaq Petersen,
Gåbánguak Johansen

Suliarinnittoq | Produktion

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

Naqiterneqarfia | Tryk

Trykkeriet – Nordvestsjælland
Microvej 4
4300 Holbæk

Sammen kan vi løfte mere

Tætte relationer, meningsfulde fællesskaber og kulturel tilknytning er nogle af de værdier, som er afgørende for, om vi har det godt.

Vi har brug for at opleve, at vi er en del af noget større. At vi hører til; I familien, i skolen, på jobbet og i foreningslivet. Som samfund skal vi støtte op om fællesskabet, fordi det sikrer sammenhængskraft og glæde – og dermed et bedre liv for os alle.

Naalackersuisuts folkesundhedsprogram Inuuneritta III har fokus på at skabe det gode børneliv gennem en sund start på livet, trykke opvækstvilkår, et aktivt børneliv og mental sundhed.

Og helt centralt for at nå disse mål er

en tæt dialog med alle aktører, der har ansvar for børn og unges trivsel og sundhed. Som afdelingschef i Paarisasa, Helena Lyng Møller, udtrykker det, »så handler det om at lytte til lokalsamfundenes styrker og høre, hvad der giver mening for dem at starte op«.

De lokale styrker har afgørende betydning for, om det kan lade sig gøre at skabe vedvarende forandringer. Det handler om forankring og respekt for det enkelte lokalsamfunds særlige kultur og styrker. Derfor hylder vi også de mange frivillige og foreninger rundt om i landet, der bruger tid og kræfter på at inspirere andre til at være en del af fællesskabet. Tag nu for eksempel

ægteparret Charlotte og Vilhelm Rasmussen, der arrangerer løbe- og vandreture i fjeldet, fordi det er dejligt at være sammen med andre om at dyrke motion. Eller hvad med borgerne i Aasiaat, der er gået sammen om at arrangere cykelture, langrendsløb og meget andet i byen, bare fordi de gerne vil glæde deres medborgere. Det er rørende og prisværdigt, og har det også med at brede sig som ringe i vandet. Bliver vi hjulpet, så vil vi også gerne selv hjælpe andre.

Lad dig inspirere til at tage del i fællesskabet. Det vil styrke dig.

God læselyst.



“Meeqqat nuannisarnissaat pingaartippara.
Taakkuuppummi siunissagut.”

“Jeg synes, at det er vigtigt at børn har det
sjovt. De er jo vores fremtid.”

Arnatsiaq Rosing Heilmann
Kajumissutsiminik suliaqartoq / Frivillig



Illit aamma nammineq
kajumissutsinnik suleqataarusuppit?

Vil du også være frivillig?

www.paarisa.gl/frivillighed



Qeqqata Kommunia

ISUMAGINNINNERMUT
AQUTSISOQARFIK
SOCIALSTYRELSEN



Suliniutit inuiaqatigiit najugaanni aallarnisarneqassapput

Suliniutit iluatsissappata amerlanerusut piginneqataasutut misiginissaat pisariaqarpoq. Paarisami Immikkoortortami pisortaq, inuiaqatigiinni allannguissamut najugaqartut suleqataatinnissaata pingaaruteqassusia, oqaatigaa

Paarisami pitsaaliuineramik immikkoortortaqarfimmi suleqatigiinneq oqaloqatigiinnernut suliniutinullu iluatsissutaasinnasutut isigineqarpoq. Immikkoortortami ukiup affaata missaani pisortaareersoq, Helena Lynge Møller, taama nassuiaavoq.

Meeqqat inuunerissut

Paarisa, isumaginninnermut aqutsisoqarfiup ataaniittoq, innuttaasut peqqissusaanik suliniut Inuuneritta III tunngavigalugu suliaqartarpoq, inuiaqatigiit ataatsimut suliniuteqarfiginerullugit. Inoqarfimmi nukittuffiit piginnaasallu qitiutinneqarput, inuiaqatigiit peqatigalugit allannguinissaq sulissutigineqarmat.

– Inuuneritta III meeqqat inuunerinnerunissaannut tunngavoq. Susassaartullu tamarmik akornanni suleqatigiissitsinermik ingerlataqarput. Oqaloqatigiinnerit aallartissavavut, suliniuteqarnerlu oqaasinngortittassallugu, piginnaasat pitsaanerumik atorlugit kivitseqatigiissinnaaniassangatta. Anguniagaavoq allaffimmi ingiinnarluta suliniutinik suliaqassanngitsugut, kisiannili inuiaqatigiit peqatigalugit najukkami naleqartitat nukittuffiillu nassaarissagivut, najukkami kulturimut pisariaqartitamullu naleqqunnerusunik suliniutinik aallartissinnaaniassangatta, Helena Lynge Møller oqarpoq.

Periaaseq pitsaasoq

Paarisa suliniutini tamani suleqatigiinneq tunngavigalugu sulisarpoq, najukkamik tunngaveqartumik sulineq nukittunerusumik siammasinnerusumillu ingerlasarmat.

– Inuiaqatigiit nukittuffiisa tusarnaarinnissat pisariaqarpoq, suullu aallartissallugit pissusissamisoornersoq tusassallugu pisariaqarluni. Eqqarsariaaserput ajunngitsunik tunngaveqarpoq; najukkami iluatsit-

tut isiginiartarpavut, iluatsittullu annertusarniartarlugit. Nunami angisoorujussuarimi, Kangianiit Kitaanut, Avannaaniillu Kujammut assigiinngitsunik kulturilimmi najugaqarpugut. Suliniutit inuiaqatigiinnut pineqartunut tulluartsuariaqarput, Helena Lynge Møller oqarpoq.

Inuuneritta III periusissiaq siulleq Inuuneritta II assignagu, ataatsimoorussanik sammisaqarneruvoq, inuiaqatigiinnut iluaqutaanerummat.

– Innuttaasumut peqqinnanngitsumik inuuneqarneq pillugu naalakkeerpalaarneq pinnagu, Inuuneritta III peqqinnarnerusumik inuuneqarnissamut kajumissaarutaaneruvoq. Suleriaaseq allaanerullunilu pitsaaneruvoq.

Paaseqatigiinneq piginneqatigiinnerlu

Ataatsimut kivitseqatigiissinnaanermik isumap siammarnissaa anguniarneqarpoq.

– Paarisa suleqatigiinnerit minnerusut annerusullu atorlugit, susassaartut akimorlugit peqqinnarnerusunik peqataatitsinerusunillu ataatsimoorfinnik pilersitsissaaq. Naapeqatigiissinnaanermut ilaatigut tunngassuteqarpoq, aammali suliniutit suliaqatigiissinnaanermut tunngalluni. Suleqatigiinnermut isumaqatigiissutit aamma allatut pisussaaffiliisarput, suliaqatigiissinnaanermut tunniussorneranniit, Helena Lynge Møller oqarpoq.



– Inuiaqatigiit nukittuffiisa tusarnaarinnissat pisariaqarpoq, suullu aallartissallugit pissusissamisoornersoq tusassallugu pisariaqarpoq. Eqqarsartariaaserput ajunngitsunik tunngaveqarpoq; najukkami iluatsittut isiginiartarpavut, iluatsittullu annertusarniartarlugit, Paarisami immikkoortortami pisortaq, Helena Lynge Møller oqarpoq.

– Det handler om at lytte til lokalsamfundenes styrker og høre, hvad der giver mening for dem at starte op. Vores mindset er positivt; vi kigger på, hvad der fungerer godt i lokalsamfundet, og så forsøger vi at skabe mere af det, siger afdelingschef i Paarisa, Helena Lynge Møller.

Projekter skal forankres i lokalsamfund

Vil man have en indsats til at lykkes, så kræver det at flere føler et ejerskab. Det siger afdelingschef i Paarisa, der ser partnerskaber som afgørende for dialog og positiv forandring i et lokalområde

Hos forebyggelsesenheden Paarisa er partnerskaber en nøgle til dialog og igangsættelse af indsatser. Det forklarer Helena Lynge Møller, der har været afdelingschef i snart et halvt år.

Det gode børneliv

Overordnet set arbejder Paarisa, der hører under Socialstyrelsen, ud fra folkesundhedsprogrammet Inuuneritta III med en tilgang, der er mere kollektivt orienteret

end individ fokuseret. Der er fokus på lokale styrker og ressourcer, for det handler om at skabe forandringer indefra og sammen med andre.

– Inuuneritta III handler om at skabe

det gode børneliv. Og vi arbejder helt generelt med partnerskaber inden for alle parametre. Vi skal skabe dialog og italesætte, at der sker mange forskellige indsatser i vores samfund, og når vi går sammen



om disse indsatser, så løfter vi os endnu mere samtidig med at ressourcerne bruges mere effektivt. Udgangspunktet er, at vi ikke skal forsøge at opfinde indsatser ved vores skriveborde, men at vi skal ud i samfundet og finde frem til de lokale værdier og styrker, så vi kan være med til at igangsætte indsatser, der giver mere mening i forhold til den lokale kultur og de lokale behov, siger Helena Lynge Møller.

En positiv tilgang

Paarisa arbejder med partnerskaber i stort set alle indsatser, fordi det er med til at forankre, forstærke og udbrede.

– Det handler om at lytte til lokalsamfundenes styrker og høre, hvad der giver mening for dem at starte op. Vores mind-

set er positivt; vi kigger på hvad der fungerer godt i lokalsamfundet, og så forsøger vi at skabe mere af det. Vi er et stort land med mange forskellige kulturer alt efter om man er i øst, vest, nord eller syd. Indsatserne skal afspejle det givne samfund, siger Helena Lynge Møller.

Inuuneritta III har i modsætning til den forrige strategi Inuuneritta II fokus på det kollektivistiske frem for det individualistiske, fordi det fungerer bedre i vores samfund.

– I stedet for en formanende tilgang til den enkelte borger om risici ved en usund livsstil, så har Inuuneritta III fokus på at tilskynde til mere af den sunde livsstil. Det er simpelthen en anden og mere positiv fremgangsmåde.

Fælles forståelse og ejerskab

Målet er i langt højere grad at få udbredt tankegangen om, at sammen løfter vi mere.

– Paarisa skal igennem både små og store samarbejder være med til at danne sunde og inkluderende fællesskaber på tværs. Det handler dels om at kunne indgå i kompromisser, dels om at finde frem til en fælles forståelse af en indsats eller opgave. Dertil forpligter partnerskaber på en helt anden måde, end hvis man bare har fået udstukket en opgave, siger Helena Lynge Møller.

Inuuneritta III: Meeqqat pitsaasumik inuunissaannut tunngavik

Inuuneritta III tassaavoq Kalaallit Nunaanni innuttaasut peqqissusaannut suliniutit pingajussaat.

Inuuneritta III-miipput 2020-2030-mut meeqqat 0-18-nik ukiullit inuunerinnerulernissaannut suliaasaqarfiit akornanni ataatsimut suliniuteqarnermi naleqqat sisamat.

1. Isumakkut peqqissuseq. Meeqqat tamarmik isumakkut peqqissuullutik inuussapput ataatsimoorfinnullu, ilorri-simaarfigisaminnut peqataalluarfigisinaasaminnullu, peqqinnartunut akuutit-sisunullu ilaasinnaassallutik.

2. Inuunermi peqqinnartumik aallartineq. Meeqqat tamarmik atugarissaarnermik ineriartormermillu siuarsaasumik toqqissillutik isumassorneqarlutillu inuunertik peqqinnartumik aallartissaavaat

3. Meeraaneq peqqinnartuq susasaqarfiullu. Meeqqat tamarmik peqqinnartumik inooriaaseqarnermik peqqinnartunillu ileqqoqarnermik siuarsaasumik susasaqarfiulluutunillu inuuneqassapput.

4. Meeqqat tamarmik peroriartorminni toqqissisimanartunik pitsaasunillu atugaqassapput, aamma nakuusernermut innarlerneqarnermullu illersorneqarlutillu tupamit aangajaarniutinillu ajoquserneqassanngillat

Inuuneritta III-mi qitiulluinnarpoq meeqqat innunerinnissaannik peqqinnissaannillu akisussaasut tamarluinnarmik qanimut oqaloqatigiittarnissaat. Oqaloqatigiinnermi qitiutinneqassaaq iliuserisat salliutinnerat, tigussaasunngortitsineq piviusunngortitsinerlu, najukkami misilittakkat nukissallu, meeqqat inuunerinnissaat peqqinnissaallu annertusarniarlugu.

Inuuneritta III: Rammen om det gode børneliv

Inuuneritta III er Grønlands tredje folkesundhedsprogram.

Inuuneritta III indeholder oplæg til fire pejlemærker for en samlet tværsektoriel indsats for at fremme trivsel blandt børn i alderen 0-18 år i perioden fra 2020-2030.

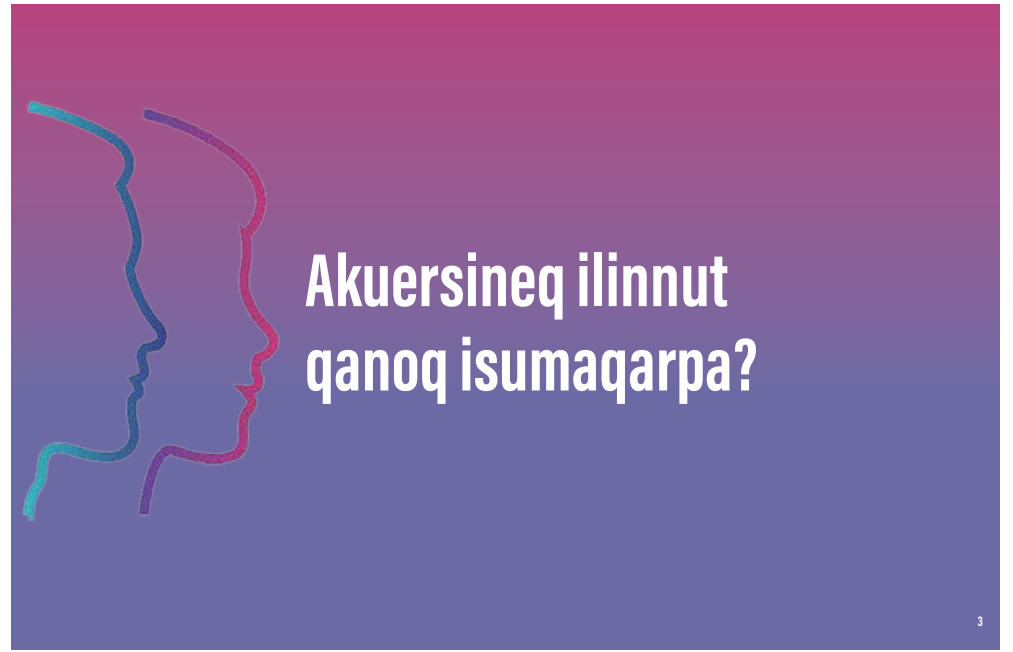
1. Mental sundhed. Alle børn skal leve et liv med god mental sundhed og have adgang til sunde og inkluderende fællesskaber, hvor de trives og fungerer godt.

2. En sund start på livet. Alle børn skal have en sund start på livet med tryk og omsorg, der fremmer deres trivsel og udvikling

3. Et sundt og aktivt børneliv. Alle børn skal leve et sundt og aktivt børneliv, der fremmer en sund livsstil og sunde vaner.

4. Alle børn skal have trygge og gode opvækstvilkår, hvor de beskyttes mod vold og overgreb og ikke skades af rusmidler og tobak.

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



Killissanik ataqqinninnerulerneq

Atoqatigiinnissamut erseqqissumik akuersisoqarsimatinnagu atonerluisoqarsimanermik tunngaviliisinnaaneq – atoqatigiinnermi akuerseqatigiinnermut inatsimmik taaneqartartoq - ukioq manna juulip aallaqqaataani atulerpoq. Kinguaassiuutitigut nammineq aalajangiisnaatitaanerup qanoq isumaqarnera pillugu paasititsiniaanermik Paarisa ingerlataqarpoq. Kannguttaatsuliernerit pinaveersaartinnissaat killissanillu ataqqinninnissamik malinninnissamillu innuttaasut eqqaasinneqarnissaat siunertaapput

Akuersinnermut inatsisip qulakkiissavaa atoqatigiinnermi iliuutsit tamarmik illuatungeriit tamarmik piumanerannit aallaaveqassasut. Imaappoq atoqatigiinnermi peqataasut tamarmik atoqateqarnissamut piumanertik ersersittussaavaat. Oqaatsitsigut, iliuutsitigut nipiliornikkulluunniit tamanna ersersinneqartariaqarpoq. Illuatungiusoq nalornippat, aperinissaq pisusaaffigineqarpoq. Akuersisoqanngippat, taava unittariaqarpoq.

– Atoqateqarnermik misiginerit piumanermiit aallaaveqartarput, piumassuseqartariaqarlutillu. Piumaneq illuatungeriit tamarmik pigisariaqarpaat, taamaanngippat pinngitsaaliineruvoq. Atoqatigiinnissamut akuersinerup qulakkiissavaa atoqatigiinneq piumanermiit aallaaveqassasoq. Pisusaanermiunngitsoq. Pinngitsaalisaa-nermiunngitsoq. Illit nammineq timit aalajangiiffigisinnaavat. Naalakkersuisut neriuutigaat akuerseqatigiinnermut inatsit toqqissimanerulersitsissasoq naapertuilluarnerusumillu kinguneqassasoq. Inatsit tunngavigalugu killissat ataqteqatigiinnerlu aamma oqaloqatigiissutigineqarsinnaapput, Naaja H. Nathanielsen, inatsisip atuutisneqarneranut aamma naligiissitaanermut naalakkersuisutut akisussaaffeqartoq, inatsisip atuutislersimatsiarnerani oqarpoq.

Paasititsiniaalluni filmiliaq kortillu oqaloqatigiissutissat

Inatsisip atuutislerneranit Paarisa paasititsiniaanermik annertuumik ingerlataqar-

poq, innuttaasunut minnerunngitsumillu inuusuttunut inatsimmik paasititsiniaalluni. Ilinniaqqiffinni kortit oqaloqatigiissutissat, KNR-imi nittartakkanilu attaveqatigiiffiusuni isiginnaagassiat assigiinngitsut 13-it aamma plakatit, postkortit merchandisellu suliarineqarsimapput.

Akuersinnermut inatsit Danmarkimi ukiut marluk matuma siorna atuutislerneqarpoq, kinguaassiuutitigullu atonerluisoqarsimaneranut nalunaarutit taamanili 50 procentimik amerleriarsimapput. Inatsisilli siunertarinngilaa amerlanerusut kinguaassiuutitigut atonerluisimasutut pineqaatissallugit. Siunertaavoq ersarissasallugu allat killissaat allaanerusinnaamata, allallu killissaannut ataqqinninnerulernissaq, Naalakkersuisut erseqqissaapput.

Inatsisip atuutislerneraniilli kinguaassiuutitigut atonerluisoqarsimaneranut nalunaarutit amerleriarsimanersut nalilersallugu siusippallaarpoq, Paarisamili peqqissutisimut siunnersorti Lisa Ivalu Lind naapertorlugu, paasititsiniaanerup iluaqutaassusaa ilinniarnertuunngorni-ferimmi 1.g-mi ilinniartunut siorna misiliutigineqarsimavoq.

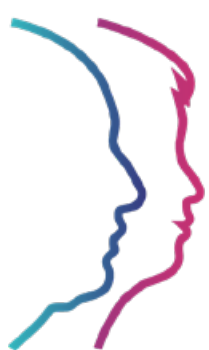
– Akuersinnermut inatsisip atuutislernerani nittartakkakut attaveqatigiiffinni oqaluttuat atoqatigiinnginnermi atsioqatigiinnermut tunngassuteqartut assut siamarterneqarput, arlallillu tamanna quiasuaatigaat. Pingaaruteqarporli oqaatigisallugu taamaattoqanngitsoq.

– Akuersinnermut inatsimmi kanngut-

taatsuliortumik ukkassisoqarunnaarluni pinerlineqartumik aallussinerulersitsivoq, atonerlunneqarsimanermut timimi takusutissaqartariaqarnissaq pisariaarummat. Atoqatigiinnissamut akuersisimannigikkaanni, taava atonerluineruvoq, Lisa Ivalu Lind oqarpoq. Taanna akuersinissamut inatsit pillugu paasititsiniutinik suliaqarsimavoq. Taassuma maluginiarpa inuusuttorpassuit isumaqartut inatsit paasinarluartoq, utoqqaanerusulli inatsit asuliinnaanerusutut isigigaat.

Paarisap digitalimik suliniutit aallarterreerpai (paarisa.gl/akuersineq), akuersinnermullu inatsimmut paasissutissat tamarmik tassani nassaarineqarsinnaapput. Tassani aamma isiginnaagassiat 13-it takuneqarsinnaapput, immikkoortunut »Meeqqat aamma killissat«, »Inuusuttut aamma akuersineq« aamma »Inersimasut aamma akuersineq«-mut immikkoortunngortinneqarsimallutik. Apeqqutinu naliginnaanerpaanut akissutit aamma atuarneqarsinnaapput, soorlu »Akuersineq qanoq svisutingisumik atuuttarpa?«

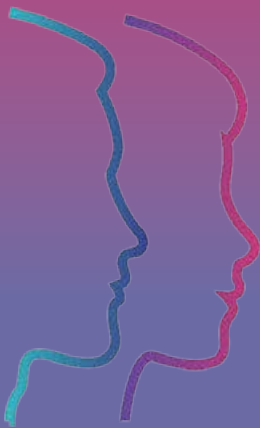
– Kortit oqaloqatigiinnermi atorsinnaasut suliarileruttorpavut, taakkulu ilinniaqqiffinni, neriniartarfinni assigisaanilu saqqumiumaarput, neriuppugullu killissat akuersisarnerlu pillugit inuusuttut inersimasullu akornanni oqaloqatigiinnissanut tunngaviliisuulluarumaartut, Lisa Ivalu Lind oqarpoq.



AKUERSINEQ


Piumavit?

Naaggaarnissannut pisinnaatitaaffeqarputit



**Naaggaarsinnaanermut
pisinnaatitaaneq
sooruna
pingaaruteqartoq?**

5



**Akuersineq ilinnut qanoq
attuummassuteqarsinnaava?**

7



Plakatit nutaat killiliisarnermik sammisqarput. Nye plakater har fokus på at sætte grænser.

Killissat akuersinerlu
pillugit isiginnaagassiat
uani takukkit:
**[www.paarisa.gl/
akuersineq](http://www.paarisa.gl/akuersineq)**

**Akuersinermut
inatsit**

Akuersinermut inatsit Inatsisartut ukiakkut ataatsimiinneranni akuersissutigineqarpoq jjuulip 1-anilu 2023-mi atuutilerluni. Taanna isumaqarpoq atoqatigiilernermi peqataasut tamarmik atoqatigiinnissaq kissaatigissa-gaat. Atoqatigiinnerlu peqataasut tamarmik kajuminnerannit aallaave-qartoq qularutigineqartussaangilaq. Taamaattoqanngippat atornerlui-neruvoq. Akuerseqatigiinnermut inatsimmi, inuk akuersisimangitsaq atoqatigigaanni pinerlunnerusoq erseqqissarneqarpoq.

Suliami ilumut akuersisoqarsi-manginnersoq unnerluussisussaati-taasup suli uppernarsartussaavaa. Suliami pissutsit nalilersornerannit oqjimaatigiissarneranillu tamanna pissaq. Taamaallilluni pinerlineqarsi-masut inatsisitigut illersugaanerat, atornerluisimasutullu unnerluunne-qartup pisinnaatitaaffii oqjimaatigi-giissumik innimigineqassapput.

Najoqqutaq: Inatsisartut

Større respekt for grænser

Den nye samtykkebaserede voldtægtsbestemmelse – i daglig tale samtykkeloven – blev vedtaget 1. juli i år. Paarisa står bag en oplysningskampagne om, hvad retten til seksuel selvbestemmelse betyder. Målet er at forebygge krænkelser og huske befolkningen på at respektere og overholde hinandens grænser

Samtykkeloven skal sikre, at seksuelle handlinger er baseret på frivillighed for alle parter involveret. Det vil sige, at alle parter i en seksuel relation skal tilkænde-give, at de har lyst til at have sex. Det kan både være verbalt eller ved handlinger og lyde. Hvis den ene part er i tvivl, så har man pligt til at spørge. Er der ikke givet samtykke, skal man stoppe.

– Seksuelle oplevelser skabes af lyst og kræver frivillighed. Lysten skal være gensidig, ellers er der tale om overgreb. Samtykke til sex skal sikre, at den seksuelle oplevelse er frivillig og båret af lyst. Ikke af frygt. Ikke af pligt. Ikke under tvang. Det er kun dig, der bestemmer over din krop. Det er Naalakkersuisuts håb, at samtykkeloven vil give mere tryghed og mere retfærdighed. Derudover er loven en god anledning til at tale om grænser og respekten for hinanden, udtalte Naaja H. Nathanielson, naalakkersuisoq med ansvar for bl.a. justitsområdet og ligestilling umiddelbart efter at loven var indført.

Oplysningsfilm og dialogkort

Efterfølgende har Paarisa sat gang i en større kampagne, der har til formål at oplyse befolkningen og ikke mindst unge om den nye lov. Kampagnen består af dialogkort til uddannelsesinstitutioner, 13 forskellige film, der bliver vist på KNR og sociale medier samt plakater, postkort og forskelligt merchandise.

Det er to år siden, at Danmark indførte samtykkeloven, og den har blandt andet medført, at antallet af anmeldelser om voldtægter er steget med 50 procent. Men det er ikke målet med lovgivningen at få flere dømt for voldtægt. Formålet er at skabe opmærksomhed på andre og respektere hinandens grænser, påpeger Naalakkersuisut.

Det er endnu for tidligt at sige om antallet af anmeldelser om voldtægter er steget i Grønland siden loven blev indført, men ifølge sundhedsfaglig konsulent hos Paarisa, Lisa Ivalu Lind, så blev der sidste år foretaget en baseline undersøgelse blandt

elever i 1.g. på landets gymnasier, så man kan vurdere, om kampagnen har en effekt.

– Inden samtykkeloven blev vedtaget florerede der forskellige historier på sociale medier om, at man nu skulle til at skrive under på et stykke papir, før man havde sex, og det var der mange, der gjorde grin med. Men det er vigtigt at sige, at sådan er det jo ikke. Samtykkeloven flytter fokus fra krænkeren og over på offeret, idet der ikke længere behøves at være fysiske beviser for en voldtægt. Er der ikke givet samtykke til sex, så er det en voldtægt, siger Lisa Ivalu Lind, der har stået for udvikling af oplysningskampagnen om samtykkeloven. Hun oplever, at mange unge faktisk synes, at loven giver mening, men at det oftere er de lidt ældre, der finder loven fjollet.

Paarisa har allerede lanceret et digitalt univers (paarisa.gl/akuersineq), hvor alle informationer om samtykkeloven er samlet. Her kan man også se 13 forskellige film, der er inddelt i underkategorierne »Børn og grænser«, »Unge og samtykke« og »Voksne og samtykke«. Derudover kan man læse svar på de mest almindelige spørgsmål om samtykke som for eksempel »Hvor længe gælder et samtykke?«

– Vi er i fuld gang med at få produceret dialogkort, som skal være tilgængelige på ungdomsuddannelser, cafeer og lignende, og som forhåbentlig kan danne udgangspunkt for samtaler unge og voksne imellem om grænser og samtykke, siger Lisa Ivalu Lind.



LEIFF JOSEFSEN

– *Akuersinermut inatsit kannguttaatsuliortumik ukkassisoqarunnaarluni pinerlineqartumik aallussinerulersitsivoq, atornerlunneqarsimanermut timimi takussutissaqartariaqarnissaq pisariaarummat. Atoqatigiinnissamut akuersisimannikkaanni, taava atornerluineruvoq, Lisa Ivalu Lind, Paarisami peqqinnissamut siunersorti, oqarpoq.*

– *Samtykkeloven flytter fokus fra krænkeren og over på offeret, idet der ikke længere behøves at være fysiske beviser for en voldtægt. Er der ikke givet samtykke til sex, så er det en voldtægt, siger Lisa Ivalu Lind, der er sundhedsfaglig konsulent hos Paarisa.*



**MIN KROP, MIT VALG!
NY SAMTYKKELOV**

I 2023 TRÆDER EN NY LOV OM SAMTYKKE I KRAFT, SOM SKAL BESKYTTE RETTEN TIL SEKSUEL SELVBESTEMMELSE.

SAMTYKKE ER, NÅR MAN UDTRYKKER, AT MAN ER ENIG, GIVER TILLADELSE ELLER TILSLUTTER SIG NOGET. SAMTYKKE ER EN MÅDE AT BEKRÆFTE, AT MAN ØNSKER AT DELTAGE.

LÆR MERE OM DETTE, NÅR DEN NYE OPLYSNINGSKAMPAGNE RULLER UD.

Plakatit nutaat killiliisarnermik samisaqarput.

Nye plakater har fokus på at sætte grænser.

Se film om grænser og samtykke her:

www.paarisa.gl/akuersineq

Samtykkeloven

Samtykkeloven der blev vedtaget på efterårssamlingen og som trådte i kraft i juli 2023, betyder, at alle seksuelle handlinger skal være baseret på begge parter ønske. Og der skal ikke herske tvivl om, at seksuelle handlinger altid skal være frivillige for de involverede parter. I modsat fald er det voldtægt. I samtykkeloven er det kriminaliseret at have samleje med en person, der ikke samtykker.

Det er fortsat anklagemyndigheden, der skal føre det fornødne bevis for, at der ikke var samtykke i en given sag. Dette skal ske ud fra en objektiv og samlet afvejning af sagens konkrete omstændigheder. På denne måde balanceres hensynet til beskyttelse af voldtægts ofre overfor retssikkerheden for de, der anklages for voldtægt.

Kilde: Inatsisartut

Hvordan oplever du at der tales om samtykke i Grønland?

2

Hvordan kan samtykke være relevant for dig?

8

Vi skal kunne tale om selvmord

Samfundet skal stå sammen om at hjælpe dem, der er ramt af selvmordstanker og selvmord. Vi skal skabe de strukturelle rammer for, at alle der har brug for hjælp, kan få hjælp. Og vi skal aftabuisere selvmordsproblematikken. Det er nogle af målene i Naalakkersuisuts nye strategi

I gennemsnit er der 45 selvmord årligt i landet. Alene i 2022 udførte rådgivningslinjen Tusaannga 414 samtaler om selvmord.

Det er den barske virkelighed, som Naalakkersuisut forsøger at ændre på med strategien »Qamani«, der skal køre frem til 2028.

Strategien indeholder også de unges

Fire indsatsområder

Qamani – strategien tager derfor udgangspunkt i borgernes behov i lokalsamfundet, med fokus på lokale værdier og styrker. Konkret fordeles indsatsområderne i fire forskellige indsatsområder: Henvendelsesmuligheder, borgerinddragelse, tryghed og trivsel i skoler og ungdomsuddannelser samt aftabuisering.

Børnefamilier skal have viden om følelser og mental sundhed.

STUDERENDE PÅ GUX, AASIAAT

budskaber, som blev samlet af børnerettighedsinstitutionen MIO i 2022 under overskriften »Qamani« – unges anbefalinger til forebyggelse af selvmord i Grønland. I forbindelse med strategiens offentliggørelse udtalte Naalakkersuisoq for Børn, Unge og Familier, Aqqaluaq B. Egede:

– Kære unge, jeg vil gerne udtrykke en særlig tak til jer, fordi I med jeres mod og

– Hovedbudskabet i strategien er, at for at forebyggelse af selvmord skal lykkedes, så er det afgørende, at alle i samfundet er villige til at tage et medansvar. Med alle menes her på det højeste niveau, som jo er det politiske niveau, og på det lokale niveau, siger Karo Thomsen Fleischer, der er chefkonsulent i Paarisa.

– Formålet er at sikre, at alle i samfundet

Min far har altid sagt til mig og mine søskende, at vi skal dø af alderdom, vi skal ikke dø af selvmord.

PÆDAGOG-STUDERENDE

styrke har bidraget til Qamani-strategiens tilblivelse, med jeres anbefalinger til selvmordsforebyggelse. Jeres anbefalinger er et værdifuldt budskab, som gør jer til forbilleder for alle borgere i landet.

Samarbejde som ét folk

Den nye Qamani-strategi for selvmordsforebyggelse skal være med til at sikre, at ethvert barn, ung og voksen med selvmordstanker eller som er ramt af tab ved selvmord, får den hjælp, de har behov for. Strategien skal bidrage til at styrke

ved, hvor man kan få hjælp, samt at hjælpen er tilgængelig. Formålet er samtidigt at sikre, at der er kvalificerede indsatser og lokalt samarbejde til at forebygge selvmord. Ligeledes vil strategien have fokus på, at selvmord aftabuiseres, samt at borgerne kan få redskaber til at kunne tale om selvmord. Det skal ske ved at skabe lettilgængelige henvendelsesmuligheder, ved at sikre at borgerne inddrages i forebyggelse af selvmord, ved at kvalificere hjælpen, og ved at italesætte og aftabuisere emnet selvmordsforebyggelse.

At have et mål, kan til tider være svært og navigere i, men det kan opnås med viljen. Det er altid federe at have klare mål i livet, selvom vi møder udfordringer hen ad vejen

STUDERENDE PÅ CAMPUS KUJALLEQ

rammerne og give redskaber for, at alle berørte instanser, for eksempel selvstyret, kommunerne, politiet og borgere kan være med til at skabe en forandring og være med til at forebygge selvmord.

– Vi skal samarbejde som ét folk for at hjælpe dem, der er ramt af selvmordstanker og tabet efter selvmord. For det er, når vi står sammen, at vi står stærkest. Vi har allerede mistet alt for mange liv, sagde Aqqaluaq B. Egede.

Oprettelse af central enhed

Noget af det allervigtigste er at inddrage borgerne i forebyggelse af selvmord. Samt at indsatsen bliver struktureret med en central enhed.

– Så alle ved, hvor de kan henvende sig, hvis de oplever mistro og påvirkes af nedbrydende tanker eller selvmordsfare, siger Karo Thomsen Fleischer.

I gennemsnit er der 45 selvmord i Grønland om året. De fleste selvmord er ungdomselvmord, der sker blandt unge



LEIFF JOSEFSEN

– Imminut toquttut aamma imminut toqoriartut ikilisinnissaat soorunami anguniagaavoq. Imminut toquttarnerup inuiaqatigiinni inuppasuit eqqortarpari. Ilaqutaasut, ikinngutaasut, suleqatit aammali najukkami inuiaqatigiit. Qimagaasut qanigisaasullu imminut toqunnermit eqqorneqartarput. Taamaammatt sumi ikiorneqarsinnaanerup ilisimanissaa pisariaqarpoq. Imminut toquttarnerup oqaloqatigiissutigisinnaanissaa aamma pingaaruteqarpoq, Paarisami siunnersorti Karo Thomsen Fleischer oqarpoq.

– Målet er, at tallet for selvmord og selvmordsforsøg nedbringes. Selvmordsproblematikken berører mange mennesker i samfundet. Både de nære familiemedlemmer, venner og kolleger, men det berører også et lokalt samfund. Det er både efterladte og pårørende, der bliver påvirket af selvmord. Derfor er det nødvendigt at vide, hvor man kan få hjælp. Det er også vigtigt at kunne tale om selvmord, siger chefkonsulent i Paarisa, Karo Thomsen Fleischer.

mænd i alderen 20-24 år, og blandt unge kvinder i alderen 15-19 år. Politiet har siden 2014 registreret antallet af henvendelser af selvmord. Statistikken viser, at antallet af selvmordstrusler overordnet set er næsten fordoblet siden 2014. Og ser man på henvendelserne til telefonrådgivningen Tusaannga, så handler de fleste henvendelser sig om aktuelle selvmordstanker.

– Målet er selvfølgelig, at tallet for selv-

aktiviteter, der bygger på kultur og værdier i det grønlandske samfund. Det at have tilhørsforhold mellem ældre og yngre generation er en vigtig rolle for følelsesmæssige, fysisk, spirituel og intellektuel udvikling, siger hun.

Naturen fremhæves af mange unge som en vigtig kilde til trivsel og velvære. Og det er nogle af de faktorer der skal inddrages i det selvmordsforebyggende arbejde.

Som pårørende kan det være svært at se tegn. Kan det gøres tydeligere?

STUDERENDE PÅ GUX, AASIAAT

mord og selvmordsforsøg nedbringes. Selvmordsproblematikken berører mange mennesker i samfundet. Både de nære familiemedlemmer, venner og kolleger, men det berører også et lokalt samfund. Det er både efterladte og pårørende, der bliver påvirket af selvmord. Derfor er det nødvendigt at vide, hvor man kan få hjælp. Det er også vigtigt at kunne tale om selvmord, siger Karo Thomsen Fleischer.

Mental sundhed

Ifølge Karo Thomsen Fleischer er målet dermed også at højne den mentale sundhed.

– Og det kan for eksempel være nogle af de beskyttende faktorer, der er kendt i Grønland. Som for eksempel at skabe meningsfulde inkluderende fællesskaber og

Instruktører i selvmordsforebyggelse

Paarisa har i tæt samarbejde med Center for Folkesundhed i Grønland og Avannaata Kommunia uddannet nye instruktører i selvmordsforebyggende kurser i 2022.

Uddannelsen af de nye instruktører skal sikre, at kommunerne selv kan afholde kurser i selvmordsforebyggelse lokalt. På sigt skal kursisterne kunne opdage tegn på selvmordstruende adfærd og blive klædt på til at kunne tage den svære samtale med en selvmordstruet.

Avannaata Kommunia har som den første kommune i landet helt selvstændigt afholdt kurser i bygden Kullorsuaq i 2023. I alt deltog 16 fra forskellige steder i Avannaata. Alle deltagerne arbejder til dagligt med børn og unge.

Det er bare så dejligt at være ude i naturen. Jage dyr, være sig selv, være fri, man mærker det helt ind i sjælen.

STUDERENDE PÅ CAMPUS KUJALLEQ

Imminut toquttarneq oqaloqatigiissutigisinnaasariaqarparput

Imminut toqunnissaq pillugu eqqarsaateqartut aamma imminut toqunermik nalaanneqartut ikiorniarlugit inuiaqatigiit ataatsimoorfeqartariaqarput. Ikiorneqarnissamik pisariaqartitsisut ikiorserneqarsinnaaqullugit tunngaviumik sinaakkusisariaqarput. Imminullu toquttarneq ajornartorsiut paquminartuujunnaarsittariaqarparput. Naalackersuisut periusissiaanni nutaami anguniakkat ilaat taakkuupput

Nunatsinni imminut toquttartut ukiumut agguaqatigiissillugit 45-t missaanniit-tarput. Siunnersuisarfik Tusaannga imminut toquttarneq pillugu 2022-nnarmi 414-eriarluni saaffigineqarsimavoq.

Pissutsit piviusut ilungersunartut, Naalackersuisut periusissiaanni nutaami »Qamani«-mi, 2028-p tungaanut ingerlatussami, allanngortinniarneqarput.

Periusissiami inuusuttut oqariartuutaat, meeqqat pisinnaatitaaffii pillugit sullissivimmit, MIO-mit 2022-mi suliniummi

– Innuttaaqatigiittut suleqatigiissaagut, imminut toqunnissamik eqqarsaateqartut aamma imminut toqunnikkut annaasaqarsimasut ikiorniassallugit. Ataatsimoorangattami nukittunerusarpugut. Annaasimasavut amerlavallaareerput, Aqqaluaq B. Egede oqarpoq.

Ukkatarisassat sisamat

Qamanip – periusissiap inuiaqatigiinni innuttaasut pisariaqartitaat tunngavigissavai, najukkami naleqartitat nukittuffiillu uk-

saat qulakkeerneqartariaqarpoq, imminut toqunnissamik pinaveersaartitsineq oqaasinngortinneqartassalluni paquminarunnaarsarneqassallunilu.

Qitiusumik ingerlatsivimmik pilersitsineq

Imminut toqunnissamik pinaveersaartitsinermit innuttaasut peqataatinnissaat pingaaruteqarlunartunut ilaavoq. Suliniutillu ataqatigiissarlugit qitiusumik ingerlatsiveqalertariaqarpoq.

– Kikkut tamarmik nalunngittariaqarpat sumut saaffiginnissinnaanerlutik, inuunerluuteqarunik, oqimaatsunik eqqarsaateqarunik imminulluunniit toqunnissamut aarlerinartorsiorunik, Karo Thomsen Fleischer oqarpoq.

Kalaallit Nunaanni ukiumut agguaqatigiissillugu 45-t imminut toquttarput. Imminut toqussimasuni amerlanerpaapput inuusuttut, angutit 20-24-llu akornanni ukiullit aamma arnat inuusuttut 15-19-inik ukiullit. Politiit imminut toqunnissamik siorasaaruteqartoqarneranik nalunaarutiginninnerit 2014-imili nalunaarsortalerpaat. Kisitsisit takutippaat imminut toqunnissamik siorasaarutit 2014-imiilli maanamut marloriaatinngungajassimasut.



peqataaffeqarsinnaaneq, misigissutsikkut, timikkut eqqarsartaatsikkullu ineriartorsinnaanermut tunngaviliisuullunarpog, oqarpoq.

Pinnngortitaq inuunerinnerunermik tunnisartut inuusuttunit arlalinnit taane-

Ataatatta oqarfigiuaannartarnikuuaatigut utoqqalilluta toqujumaartugut, imminut toqunnikkunngitsoq.

PERORSAASUNNGORNIAQ

»Qamani – Kalaallit Nunaanni imminut toquttarnerup pinaveersaartinneqarnissaanut inuusuttut innersuussutaanni« oqariartuutiginneqartut periusissiami ilaatinneqarput. Periusissiap saqqummiunneqarneranun atatuullugit Meeqqanun, Inuusuttunut Ilaqutariinnullu Naalackersuisoq, Aqqaluaq B. Egede ima oqaaseqarpoq:

– Asasakka inuusuttut, immikkut qujaf-figerusuppassi, sapiissuseqarlusi nukittulusilu imminut toquttarnerup pinaveersaartinnissaanut innersuussuteqarlusi, periusissiap Qamanip pilersinnissaanut suleqataasimanissinnut. Innersuussutisi oqariartuuteqarput nalituunik, nunatsinnilu innuttaasunut tamanut maligassiivusi.

katarissallugit. Ukkatarisassat suliniutinut sisamanut agguarneqarsimapput: Saaffiginniffissatut periarfissat, innuttaasunik paasititsiniaanerit, meeqqat atuarfiini ilin-iaqqiffinnilu toqqissisimaneq inuunerin-nerlu kiisalu paquminarunnaarsaaneq.

– Periusissiami oqariartuut pingarneq tassaavoq imminut toqunnissamik pinaveersaartitsineq iluatsissappat, taava inuiaqatigiit akisussaaffeqaqataaernermit tigusi-nissaat aalajangiillunartuusoq. Tamanna isumaqarpoq qullerpaarpaamiit aallartiffeqassasoq, tassa politikikkut suliner-mi, aammali najukkani suliniuteqartoqas-sasoq, Paarisami siunnersorti Karo Thom-sen Fleischer oqarpoq.

Ilaannikkut anguniakkamut apuunniarnissaq ajornakusoorsinnaasarpog, piumassuseqarnikkulli anguneqarsinnaasarpog. Erseqqarissunik anguniagaqarneq tamatigut iluarnerpaasarpog, naak aqqaataani unammillernartunik aamma nalaataqarsinnaasaraluarluta.

CAMPUS KUJALLERMI ILINNIARTOQ

Innuttaaqatigiittut ataatsimoorutut suleqatigiinneq

Imminut toqunnissamik pinaveersaartitsinermit periusissiap nutaap Qamanip qulakkiissavaa meeqqap, inuusuttup inersimasulluunniit imminut toqunnissamik eqqarsaateqartup imaluunniit imminut toqunnikkut annaasaqarsimasup pisariaqartitaminerit ikiorserneqarnissaa. Periusissiap sinaakkutissanik nukittorsaassaaq susasaqartunullu sakkussanik pilersitsisalluni, soorlu namminersorlutik oqartus-

– Inuiaqatigiit tamarmik nalussanngikkaat ikiorneqarsinnaanertik ikiuutillu angujuminartut qulakkeernissaat anguniagaavoq. Anguniakkanut ilaavoq qulakkiissallugu suliniutit pitsaasut aallartinnissaat, imminullu toqunnissamik pinaveersaartitsinerup najukkani peqataaffigineqartup qulakkeernissaa. Periusissiami ilanngul-lugu anguniarparput imminut toquttarneq pillugu oqaloqatigiinnerup paqumi-narunnaartunngortinnissaa, imminullu toquttarneq pillugu oqaloqatigiissinnaa-

Qanigisaasutut ersiutit takujuminaassinnaasarpog. Erseqqissarneqarnerusinnaappat?

AASIANNI GUX-IMI ILINNIARTOQ

Oqarasuaatikkut siunnersuisarfimmu Tusaanngamut saaffiginninnerit ilanngutissagaanni, saaffiginnissutit imminut toqunnissamut eqqarsaateqarnermit tunngaveqakkajupput.

– Imminut toquttut aamma imminut toqoriartut ikilisinnissaat soorunami anguniagaavoq. Imminut toquttarnerup inuiaqatigiinni inuppasuit eqqortarpai. Ilaqutaasut, ikinngutaasut, suleqatit aammali najukkami inuiaqatigiit. Qimagaasut qanigisaasullu imminut toqunermi eqqorneqartarput. Taamaammatt sumi

qarpoq. Tamannalu imminut toquttarnerup pinaveersaartinnissaanut suliani ilaatinneqassaaq.

Imminut toqunnissamik pinaveersaartitsinermit ilitsersuisut

Paarisa, Kalaallit Nunaanni Center for Folkesundhed aamma Avannaata Kommunia suleqatigalugit, imminut toqunnissamik pinaveersaartitsinermit ilitsersuisunik 2022-mi pikkorissaavoq.

Ilitsersuisunik ilinniartitsinermit qulak-

Ilaqutariit meerartallit misigissutsit isumaliortaatsikkullu peqqissuseq pillugu ilisimasaqartariaqarput.

AASIANNI GUX-IMI ILINNIARTOQ

ikiorneqarsinnaanerp ilisimanissaa pisariaqarpoq. Imminut toquttarnerup oqaloqatigiissutigisinnaanissaa aamma pingaaruteqarpoq, Karo Thomsen Fleischer oqarpoq.

Tarnikkut peqqissuuneq

Tarnikkut peqqinnerulernissaq aamma anguniagaasoq Karo Thomsen Fleischer oqarpoq.

– Kalaallit Nunaanni tamanna illersuutaasinnaasutut assersuutaavoq. Assersuutigalugu kalaallit inuiaqatigiit kulturiat naleqartitaallu tunngavigalugit ataatsimoorfiit sammisassallu peqataatitsisut pilersinnissaat. Utoqqaat inuusuttullu akornanni

kearniarneqarpoq imminut toquttarnerup pinaveersaartinnissaanut pikkorissaanerit najukkani ingerlanneqartarnissaat. Pikkorissarneqartut namminneq imminut toqunnissamut aarlerinaateqartumik pisisilersortunik takunnissinnaalernissaat, imminullu toqunnissamut aarlerinartorsiorumik oqaloqateqarsinnaanermut sakkusaqalernissaat anguniagaavoq.

Avannaata Kommunia nunatsinni kommunini suillersaalluni nunaqarfimmi Kullorsuarmi 2023-mi pikkorissaavoq. Avannaani sumiiffinnit assigiinngitsunit 16-it peqataapput. Peqataasut tamarmik meeqqanik inuusuttunillu ulluinnarni sullissisuupput.

sat, kommunit, politiit innuttaasullu allanngueqataasinnaanissaannut imminullu toquttarnerup pinaveersaartitseqataaffiginnissaanut.

nermit sakkusaqalernissaq. Saaffiginniffusinnaasut ajornannginnerusut pilersinneqassapput, innuttaasullu imminut toqunnissamik pinaveersaartitseqataanis-



Inuusuttut akornanni oqaloqatigiinnerit

Sexualistit tassaapput inuusuttut eqimattat, illersuuteqarluni atoqatigiinneq, naartunaveersaatit, misigissutsit, asanninneq nuaassuserlu pillugit misilittakkaminnik ilisimasaminnillu inuusuttunut allanut avitseqateqartartut

Sika S. Sikensen, 18-inik ukiulik Narsamersaq, sexualistit ilinniaqqammerpoq, inuusuttunullu kinguaassiuutitigut nappaatit, naartunaveersaatit timillu ine-

riartornera pillugu oqaluttuarsinnaalerluni.

Sexualistit tassaasarpur inuusuttut 15-21-it akornanni ukiullit, kinguaassiuutit

atoqatigiittarnerlu pillugit inuusuttunut saqqummiisartut naligiinnerlu aallaavigalugu oqallitsisartut. Danmarkimi Ungdomsringenip suleriaaseq 1989-imi aallar-

tippaa, Roskilde Festivalillu 260.000 koruuninik aningaasaliineratigut Kalaallit Nunaanni 2021-mi aamma atorneqalerpoq. Suleqatigiinneq Ungdomsringenimit aamma kalaallit inuusuttut suliniatigiif-fiannit Sukorsimit ingerlanneqarpoq.

Sexualistit atorneqalernerannut tunngaviuvoq atuarfimmi kinguaassiuutit pillugit atuartsineq kanngunartut ilungersunarsinnaasutullu misigineqartarmat, inuusuttulli akornanniinnaq oqallinneq ingerlagaangat ajornannginnerusarmat.

Sika S. Sikensen ilinniarnermi immi-nut aamma ilikkarnerusimavoq, kinguaassiuutimmi, killissat, suaassuseq, misigissutsit naartunaveersaatillu pillugit eqimat-tanut saqqummiinissaq imaannaangilaq.

– Inuusuttunut saqqummiinnaaneq misigisaavoq angisooq, oqaluttuarpoq.

Kinguaassiuutitigut peqqissuuneq

Paarisap Ungdomsringen attaveqarfigisimavaa paasiniallugu sexualistit nunatsinni siammarnernissaannut qanoq iliorsinnaanerlutik. Paarisap suliniut misiliutaa-simasooq »Inuusuttumit inuusuttumut« tapersersorsimavaa. Suliniummi Nuummi ilinniarnertuunngorniarfimmi ilinniartut atuarfiini 8. klassinut peqqissuseq, timip qanoq ittuunera, kinguaassiuutitigut nappaatit atoqatigiinnerlu pillugit atuartsisarpur.

– Sexualistini amerlanerusunik ilinniartitseriarluta nunatsinni kinguaassiuutini atuartsineq pitsanngorsarusukkaluarparput. Takorloorneqarsinnaavoq



meeqqat atuarkiini 8. klassinut kinguaas-siutitit atuarkitsineq sexualistitit ingerlanneqarsinnaasoq, taava atuarkitsissutit inerisarneqaqqammersut »Kinaassutsima ineriartornera – peqqissuuneq atoqatigiin-

– Paarisami UgeSEX inerisaqqikkusupparput, ukiut tamaasa peqqinnartumik kinguaassiuuteqarneq sammineqarsinnaasunngorlugu, tassani pinaveersaartitsiner-mut siunnersortit sullissiviillu inuusuttunit

Naalackersuisut ersarissumik anguniagaraat kinguaassiuutitigut nappaatit tuniluuttut naartuersinnerillu ikilisinneqassasut. Aamma inuusuttut timiminnut killiliisinaanissamullu pikkorinnerulissasut.

nerlu« 9. klassimi atuarkitunut aamma ilinniarnertuunngorniarfimmi atuarkitunut ator-neqarsinnaallutik, taamaalilluni kinguaassiuutitit atuarkitsineq assigiinngitsunngorlugu ukiuni pingasuni ingerlanneqarsinnaalerlugu, peqqissutsimut siunnersorti, Aka Binzer-Johnsen oqaluttuarpoq.

ornigarneqartartut peqatigineqarsinnaaput. Merchandisenik agguasoqarsinnaavoq – aamma illoqarfimmi usuup-puunik plakatinillu agguasoqarsinnaalluni. Aappaagu UgeSEX-imi akuerseqatigiinnissamut inatsit, juulimi 2023-mi atulersoq, sammineqarnerusussaavoq, Aka Binzer-Johnsen oqaluttuarpoq.

UgeSEX

Paarisap UgeSEX, ukiumi sapaatip-akunerisa arfernannit ingerlanneqartartoq, aamma inerisarussuppa.

Peqqinnartumik atoqatigiinneq, naartunaveersaatit kinguaassiuutitigullu nappaatit pillugit podcast

Peqqinnartumik atoqatigiinneq, naartunaveersaatit kinguaassiuutitigullu nappaatit tuniluuttartut pillugit Paarisap podcastiliortitsisimavoq. Podcast inuusuttunit, peqqissuuneq atoqatigiinnerlu pillugit paasisaqarnerusuttunit, tusarnaarneqarsinnaavoq.

Podcast Qeqertarpaat Tusaataat suleqatigalugu kalaallisut immiunneqarsimavoq.

Podcast om sund sex, prævention og sygdomme

Paarisap har fået lavet en podcast med fokus på sund sex, prævention og seksuelt overførte sygdomme. Podcasten henvender sig til alle unge, der har lyst til at lære mere om sundhed og sex.

Podcast er indspillet på grønlandsk af Qeqertarpaat Tusaataat.



Sika S. Sikemsen Narsameersoq sexualistitut ilinniarsimavoq, inuusuttoqatinilu kinguaassiuutit, suaassuseq killissallu pillugit oqaloqatigisinnava.

Sika S. Sikemsen fra Narsaq er uddannet sexualist, og går gerne i dialog med andre unge om seksualitet, køn og grænser.





Sexualistit tassaasarput inuusuttut 15-21-it akornanni ukiullit, kinguaassiutit atoqatigiittarnerlu pillugit inuusuttunut saqqummiisartut naligiinnerlu aallaavigalugu oqallitsisartut. Danmarkimi Ungdomsringenip suleriaaseq 1989-imi aallartippaa, suleriaaserlu nunatsinni 2021-mi atugaalerpoq. Sexualistit arlallit sinerissami maanna ilinniartinneqareersimapput.

Sexualisterne er betegnelsen for unge mellem 15-21 år, der uddannes i at holde oplæg og debattere seksualitet i øjenhøjde med andre unge. Det er Ungdomsringen i Danmark, der tilbage i 1989 udviklede konceptet, der i 2021 kom til Grønland. Siden hen er der uddannet flere sexualister rundt om i landet.

Ung til ung dialog

Sexualisterne er en gruppe unge, som deler viden og erfaringer om sikker sex, prævention, følelser, kærlighed og køn med andre unge

18-årige Sika S. Sikemsen fra Narsaq har netop uddannet sig til sexualist, så hun er i stand til at fortælle andre unge om seksuelt overførte sygdomme, prævention og kroppens udvikling.

Sexualisterne er betegnelsen for unge mellem 15-21 år, der uddannes i at holde oplæg og debattere seksualitet i øjenhøjde med andre unge. Det er Ungdomsringen i Danmark, der tilbage i 1989 udviklede konceptet, der i 2021 kom til Grønland via en donation på 260.000 kroner fra Roskilde Festival. Samarbejdet foregår mellem Ungdomsringen og den grønlandske ungdomsorganisation Sukorseq.

Udgangspunktet for sexualisterne er, at seksualundervisning i skolen ofte er pinlig, akavet og svær, men hvis snakken foregår mellem de unge selv, så går det meget lettere.

For Sika S. Sikemsen har uddannelsen betydet, at hun også har lært meget på det

personlige plan, for det er en stor opgave at stille sig op foran andre og tale om seksualitet, grænser, køn, følelser og prævention.

– Det har været en stor oplevelse at fremlægge for andre unge, fortæller hun.

Seksuel sundhed

Paarisa har været i dialog med Ungdomsringen for at finde ud af, hvilken rolle, de kunne have i forhold til at løfte sexualisterne i hele landet. Paarisa har tidligere støttet op om pilotprojektet »Fra ung til ung«, hvor gymnasieelever underviste 8. klasses elever i Nuuk i seksuel sundhed, anatomi, kønssygdomme og sex.

– Vi kunne godt tænke os at løfte seksualundervisningen i hele landet med uddannelse af flere sexualister. For eksempel kunne man forestille sig, at sexualister fremadrettet står for seksualundervisningen i 8. klasse, mens man benytter sig af

det nyudviklede undervisningsmateriale til 9. klasse og gymnasiet »Min person i udvikling – sundhed og sex«, så man på den måde fik undervisning i seksualitet på for-

Paarisa, så der hvert år bliver sat fokus på et emne der er aktuelt omhandlende seksuel sundhed, hvor man for eksempel samarbejder med forebyggelseskonsulenter el-

Naalackersuisut har en klar målsætning om, at antallet af seksuelt overførte sygdomme og provokerede aborter skal nedbringes. Samtidig skal unge have et sundt forhold til deres krop og kunne sætte grænser.

skellige måder over tre år, siger sundhedsfaglig konsulent Aka Binzer-Johnsen.

UgeSEX

Et andet område som Paarisa gerne vil udvikle er UgeSEX, der finder sted i årets 6. uge.

– Vi vil gerne videreudvikle UgeSEX i

ler institutioner, hvor de unge befinder sig. Der skal deles merchandise ud – kondomer og plakater rundt om i byen. Og så kommer næstes års UgeSEX til at gå mere i dybden med den nye samtykkelov, der trådte i kraft i juli 2023, fortæller Aka Binzer-Johnsen.

**PEQQINNEQ
ATOQATIGIINNERLU**

SUNDHED OG SEX

**KINAASSUSERA
INERIARTORTOQ**

**MIN PERSON
I UDVIKLING**



Lær at passe på babyen

Dukkeprojektet, der skal få unge til at tage aktiv stilling til forældrerollen, har kørt igennem mange år, og er netop blevet evalueret. Der er brug for nye dukker, hvis projektet skal fortsætte, siger projektansvarlig i Paarisa

Den lille baby græder, når hun skal have skiftet ble eller har behov for en sutteflaske. Når hun har fået mælk, skal hun op på skulderen og bøvse og bagefter er det tid til at blive vugget. De såkaldte Real-Care dukker, der udleveres over tre dage til unge i 9.-10 klasse er ligeså tidskrævende som et virkeligt spædbarn, og det er netop meningen med dukkeprojektet, der lærer de unge at tage aktiv stilling til forældrerollen og øger deres grundlag for at beslutte, hvornår de er klar til at være forældre.

Dukkeprojektet blev søsat i Grønland i 2009, som en del af tidlig indsats overfor gravide familier i det første folkesundhedsprogram Inuuneritta. Målet var at redu-

gamle. De går oftere i stykker, og vi skal derfor tage stilling til, om vi skal fortsætte med dukkeprojektet eller udtænke et nyt

se mere på udvikling af seksualundervisningsmateriale til forskellige platforme.

Om natten vågner den flere gange. Og den græder meget højt, og den skal have mad eller flaske og have ble på.

ELEV I DUKKEPROJEKT

Jeg troede, at spædbørn var lidt som større børn, men de er meget anderledes. [...] Ansvar, at man skal tage større ansvar.

ELEV I DUKKEPROJEKT

cere antallet af teenagegraviditeter og seksuelt overførte sygdomme blandt unge under 20 år samt øge præventionsbruget.

Dukkerne er blevet gamle

Babydukkerne er for længe blevet teenagere og de mange kram, bleskift og sutteflasker har slidt dem så meget, at projektet enten skal stoppes eller nye dukker indkøbes. Det afhænger af evalueringen og de input som Paarisa har fået fra projektansvarlige på kysten.

– Dukkeprojektet har kørt i 14 år, og dukkerne skal snart konfirmeres, siger sundhedsfaglig konsulent Aka Binzer-Johnsen med et grin og tilføjer:

– Dukkerne er simpelthen ved at blive for

Evalueringen viser overordnet, at dukkeprojektet fortsat er brugbart som supplement til seksualundervisningen. Men evalueringen peger også på, at det tilhørende

Det er sjovt. F.eks. det der med at lade som om man passer et lille barn. Det var sjovt og lidt hårdt.

ELEV I DUKKEPROJEKT

undervisningsmateriale bør opdateres, samt at der er mangel på ordentlig oplæring i projektet, hvilket er en barriere for undervisningens formål. Underviserne mener desuden, at det store arbejde med at få dukkerne til at virke, tager vigtig tid fra arbejdet med de unge.

– Der er en oplevelse af, at dukkeprojektet bidrager med vigtig viden og erfaring, og de dukkeprojektansvarlige på kysten virker til at synes, at projektet er meningsfuldt, men samtidig er der udfordringer med dukkerne, der skal oplades og som kræver vedligehold og desværre ofte går i stykker. Derudover er det tidskrævende i forhold til tøj og udstyr, der skal rengøres og vaskes. Der er med andre ord meget drift forbundet med projektet, og det kan godt tage for meget tid i en alleede travl hverdag, siger Aka Binzer-Johnsen.

– I Paarisa overvejer vi lige nu, om projektet skal fortsættes i en ny form, eller om vi skal prøve noget helt andet og måske sat-

sualundervisningen er meget vigtig.

Derudover viser evalueringen, at dukkeprojektet kører uensartet i landet, og det vil Paarisa gerne have gjort mere ensartet og kontinuerligt.



LEIFF JOSEFSEN

– Inusat nutaanngilivallaalerput. Aserukulaarnerupput, taamaammata inuusanik sungiusartitsisarneq ingerlatiinnassanerlugu, suliniutinilluunniit allanik aallartitsissanerluta maanna naliliiffigisussanngorparput. Sinerissami suliniutinut akisussaasut, inuusanillu sungiusartitsisarneq suliaqartut allat oqaloqatigereerpavut, tusarniarlugit qanoq eqqarsarnerut, Paarisami peqqissutsimut siunnersorti Aka Binzer-Johnsen oqarpoq.

– Dukkerne er simpelthen ved at blive for gamle. De går oftere i stykker, og vi skal derfor tage stilling til, om vi skal fortsætte med dukkeprojektet eller udtænke et nyt projekt. Vi har været i dialog med de dukkeprojektansvarlige på kysten og andre relevante aktører i dukkeprojektet, for at høre hvad de tænker, siger sundhedsfaglig konsulent i Paarisa Aka Binzer-Johnsen.

– Vi mener, at alle unge har ret til god seksualundervisning, som vi kan stå inde for. Derfor er der brug for at samarbejde lidt bredere lokalt. Men jeg er sikker på, at vi nok skal ende et godt sted med eller uden dukkeprojektet, forsikrer Aka Binzer-Johnsen.

Effekt af »Real-Care« dukker

En Real-Care dukke er en elektronisk babysimulator, der opfører sig som et rigtigt spædbarn dvs. det skal have mad, skal skiftes og vugges. Den græder på alle tider af døgnet, afhængig hvordan den er programmeret. Forældrene er udstyret med et unikt ID-bånd, der registrerer plejeaktiviteter og håndteringen af dukken f.eks. om man holder dukkens nakke korrekt. Efter to til tre dages pasning afleveres dukken og resultaterne af plejen evalueres. Studier fra både USA og Norge har vist, at kombinationen af Real-Care dukker og præventionsundervisning har en positiv indvirkning på unges holdning til at udskyde beslutningen om at blive forældre. Det er endvidere påvist, at kombinationen af Real-Care dukker og præventionsundervisning ikke blot har en umiddelbar, men også en vedvarende virkning.

I Grønland har dukkeprojektet kørt siden 2009 over hele landet som en del af seksualundervisningen. Ifølge evaluering har projektet positiv effekt, blandt andet i form af ændrede holdninger til det at blive forældre i en tidlig alder, begyndende refleksioner om det at få børn samt bedre forståelse af vigtigheden af at anvende prævention.

Mål med dukkeprojektet

Reduktion af antallet af teenagegraviditeter

Reduktion af antallet af seksuelt overførte sygdomme blandt unge under 20 år

Øget præventionsbrug blandt unge under 20 år

Øget gennemsnitlig alder ved seksual debut

Større aktiv og realistisk stillingtagen til det at blive forældre blandt de unge



PAARISA

Inuusanik sungiusartitsinermi inuusuttut inuusanik inoorlaatulli qiasartumik nissaattartumillu paarsisussaapput. Inuusaq computerertaqarpoq, inuusap qanoq pineqarneri tamarmik nalunaarsorneqartarlutik, nalunaarsuinerillu tunngavigalugit inoorlaamik paaqqutarinninneq, kinguaassiutit aamma naartunaveersaatit pillugit oqaloqatigiittoqarsinnaalersarluni. Kalaallit Nunaannili inusat nutaanngililluinnarsimapput, suliniullu ingerlateqqiinnassanersoq Paarisap naliliiffigisussanngorpaa.

I dukkeprojektet skal unge passe og pleje en dukke, der både græder og bøvser som en rigtig baby. I babyen sidder en computer, der registrerer de unges behandling af dukken, og dermed danner udgangspunkt for en samtale om spædbarnspleje og seksualitet og prævention. Men dukkerne i Grønland er efterhånden ved at være godt slidte, så nu skal Paarisa tage stilling til om projektet skal videreføres.

Inoorlaap paarinissaa ilinniaruk

Inuusanik sungiusartitsinerup angajoqqaanngornissamut inuusuttut akisussaaffimmik tiguseqataasarnissaannik siunertaqartoq ukiuni arlalinni ingerlanneqartareerluni nalilersorneqaaqqammerpoq. Suliniut ingerlateqqinneqassappat inuusat nutaanik taarsertariaqarput, Paarisami suliniummut akisussaasoq oqarpoq

Inoorlaaq qiasarpoq nangeq taarsigassanngorsimagaangat imaluunniit milutsinneqarnissani pisariaqartilermimagaangamiuk. Milutsinneqareeruni nissaatsinniarneqartussaavoq, kingornalu uarusaarneqartariaqarluni. Inuusat Real-Carenik taaneqartartut inuusuttunut 9.-10. klassertunut ulluni pingasuni paartinneqartarput, inuusuttut paasiniassammassuk inoorlaamut akisussaasuuneq piffissartornangaatsiartoq. Inuusanik sungiusartitsinerup siunertaraa inuusuttut angajoqqaanngornissamut akisussaaffimmik ilisimanninerrulernissaat peqataanerulernissaallu, aam-

sussanngorparput. Sinerissami suliniutinut akisussaasut, inuusaniillu sungiusartitsisarnermik suliaqartut allat oqaloqatigereerpavut, tusarniarlugit qanoq eqqarsarnerut.

Naliliinerup takutippaa kinguaassiuutini atuartsinerimut ilassutitut inuusanik sungiusartitsisarnerit suli ingerlassinnaasut. Naliliinerulli ilanngullugu ersersippaa suliniummi atuartsissutit aamma nutartertariaqalersut, suliniummilu ilinniartitsineq amigartoq, atuartsinerup siunertaanut aporfeqalersitsisarluni. Atuartsisut aamma isumaqarput inuusat iluarsiniarne-



LEIF JOSEFSEN

Inuusuttut inuusanik sungiusartitsinerimut peqataasimasut eqqaamalluarpaat inuusamik isumaginninnertik, taamaamat suliniut isumalerujussuuvooq, Aka Binzer-Johnsen oqaluttuarpoq.

De unge husker tydeligt deres tre dage med en krævende dukke, så på den måde har projektet en betydning, fortæller Aka Binzer-Johnsen.

naviarnatik, ilisimalertaramikku inoorlaamik saammarsaanerit, nerisitsinerit unnuakkullu nanginik taarsiinerit qanoq piffisartornartigisut. Suliniut Itaamaasilluni inuusuttunut sunniingaatsiartarpoq, naliliinerulli aamma takutippaa kinguaassiuutini atuartsinerimut eqqaamaaqarpal-laartanngitsut. Tamanna uggornarpoq, kinguaassiuutini atuartsinerimi pina-veersaartitsinerimut sammisut pingaaruteqartorujussuummata.

Naliliinerup aamma takutippaa inuusanik sungiusartitsisarneq sinerissami assigiingisitaartumik ingerlanneqartartoq, suliniutillu assigiiaarnerulernissaat Paarisap suliniutigissavaa.

– Isumaqarpugut inuusuttut kinguaassiuutini atuartsinerimik pitsaasumik atuartinneqarnissamut pisinnaatitaaffeqartut. Najukkanilu suliaqartunut siamma-sinnerusumik suleqateqarnissaq pisariaqarpoq. Qularinngilarali inuusanik sungiusartitsinerit atorlugit atornagilluunniit pitsaasumik aaqqiisinnajaartugut, Aka Binzer-Johnsen oqarpoq.

Inuusanik sungiusartitsinerup siunertaa

Inuusuttuaqqat naartulersoortartut ikilisinnissaat

Inuusuttut 20-t ataallugit ukiulinni kinguaassiuutit nappaateqalersartut ikilisinnissaat

Inuusuttut 20-t ataallugit ukiulinni naartunaveersaatinik atuisut amerlinissaat

Siullermeerluni atoqarteqarnermi agguaqatigiissillugu ukioqortunerulsiimanissaq

Inuusuttut akornanni angajoqqaanngornissamut iliuseqataasinnaneruneeq akisussaataasinnanerunerlu

Inuusat »Real-Care«-it atorlugit sunniutit

Inuusaq Real-Care elektroniskiuvoq inoorlaatut pissuseqartussanngortinneqarsimasooq, tassa nerisinneqartassalluni, nangilersorneqartassalluni saammarsarlugulu uarusaartinneqartassalluni. Ullup qanoq ilinera apeqqutaatinagu qiasinnaavoq, piffissalersuutit qanoq inisseqqaneri apeqqutaallutik. Angajoqqaajutinneqartut ID-mik assinganik tajarusenreqartarput, inuusap paaqutarinera sammineralu nalunaarsorneqartarluni, soorlu inuusaq pukusuatigut ajunngitsumik paarineqarnerisooq nalunaarsorneqartarluni. Ullut marluk paaquttarinninneq nalilersorneqartarpoq. USA-mi aamma Norgemi misissuinerit takutippaat inuusaq Real-Care atorlugu aamma naartunaveersaati pillugit atuartsinerit ataatsimoortikkaanni, inuusuttut angajoqqaanngornissaminnut aalajangernissaat kinguartinneqarsinnaasartoq, angusallu pitsaasuusartut.

Inuusat Real-Care naartunaveersaati pillugit atuartsinerit ataatsimoortinneri piffissami sivikitsuinnarmiunngitsooq, sivisuusmilli sunniuteqartarneri aamma takussutissaqarput.

Kalaallit Nunaanni inuusanik sungiusartitsisarneq kinguaassiuutini atuartsinerimut ilanngullugu 2009-mi atulersinneqarpoq. Naliliineq naapertorlugu suliniut iluaqteqarpoq, ilaatigut angajoqqaannguar-sinnaanermut isumap allanngornera, meerartaarnissaq pillugu eqqarsaatersuuteqartalerimut aamma naartunaveersaatinik atuinissap pingaaruteqassusaanik ilisimanniler-nermik.

Unnuami arlaleriarluni itertarpoq. Aamma nipitoorujussuarmik qiasarpoq, aamma nerilluniluunniit miluffimmut immuttortariaqarlunilu nangilerneqassaaq.

ATUARTOQ

malu qaqugukkut angajoqqaanngorusunermut aalajangersinnaalernissaat.

Inuusanik sungiusartitsisarneq Kalaallit Nunaanni 2009-mi aallartipooq, innuttaasut peqqissusaannik suliniummi siullermi, Inuunerittamit aallartinneqartumi, ilaqtuariinngorniartunut siusinaartumik pinaveersaartitsissutitut atorneqarluni. Inuusuttuaqqat meerartaajaartartut aamma inuusuttut 20-t ataallugit ukiullit akornanni kinguaassiuutitigut nappaatit ikilisinnissaannut kiisalu naartunaveersaatinik atunerulernissaq anguniagaapput.

Inuusat nutaanngilivallaarsimapput

Inuusaaqqat inuusuttuaqqatuulli maanna ukioqalersimalerput, eqitaarneqartarner-

rannut piffissangaatsiaq atorneqartarmat inuusuttunut pitsaasumik atuartsinissaraluaq annaaneqartartoq.

– Inuusanik sungiusartitsinerimut paasisat misilittakkallu pitsaasut pissarsiarinneqartartut nalilerneqarput, sinerissamilu suliniummut akisussaasut isumaqarput suliniut pingaaruteqarlunnaartoq, aammali inuusat iluarsiniartarneri, orsersortariaqartarneri aserfallatsaaliortarnerilu piffisartornarpallaartut, ajoraluarmillu inuusat aamma aserujasut. Atortut atisallu erorlugillu salikulaartariaqarneri aamma piffissartornartut taaneqarput. Allatut oqaatigalugu suliniutit ingerlanneqarneranur piffissangaatsiarujussuaq atorneqartarpoq, ulluinnarnilu ulapaarfioerfiusuni piffissartornangaatsialersinnaasar-

Isumaqaraluarama naalungiarisut meeqqatut anginerulaartut itut, kisianni allaanerujussuupput. [...] Akisussaaffik, akisussaaffimmik anginerusumik tiguisariaqarneq.

ATUARTOQ

nit, nangilersortinnernit miluffittortinneqarnernillu arlalinnit nungullarlunnarsimallutik, taamaattumillu suliniut unitariaqalerpoq imaluunniit inuusanik nutaanik pisiniartoqartariaqalerluni. Sinerissami suliniummut akisussaasunit suliniummik nalilersuinerit tamatumani tunngavigineqassapput.

– Inuusanik sungiusartitsineq ukiuni 14-ini ingerlareerpoq, inuusallu apersortitussanngulivipput, peqqissutsimut siunner-sorti Aka Binzer-Johnsen illaatigaluni oqarpoq nangillunilu:

luni, Aka Binzer-Johnsen oqarpoq.

– Paarisami suliniut nutaatut nangeqqinneqassanersoq, kinguaassiuutiniillu atuartsissutit allaanersut inerisassanerlugit maanna eqqarsaateqarsuuteqarpugut.

Suleriaaseq assigiartoq

Inuusuttut inuusamik isumassugassarujussuarmik ullut pingasut paarisqaartariaqartarnerit eqqaamalluarpaat, suliniullu taamaattumik pingaaruteqarlunnarpoq inuusuttullu inuusaqartitaanissaminnut nalinginnaasumik qilanaartarput, Aka

Nuannerpoq. Soorlu naalungiarsummik paarsisuusaarluni. Nuannerlunilu assoroornalaarpoq.

ATUARTOQ

– Inuusat nutaanngilivallaalerput. Aserukulaarnerupput, taamaamat inuusanik sungiusartitsisarneq ingerlatiinnas-sanerlugu, suliniutinilluunniit allanik aal-lartitsissanerluta maanna naliliiffigi-

Binzer-Johnsen oqaluttuarpoq.

– Inuusuttut inuusanik sungiusartitsinerimut peqataasimasut eqqaamalluarpaat inuusamik isumaginninnertik, arlalillu kingornatigut oqartarput meerartaajaar-

40-60 selvmord om året

I gennemsnit er der mellem 40-60 selvmord årligt i Grønland. Antallet af selvmord er højest i Østgrønland, hvor selvmordsraten er 245 selvmord årligt per 100.000 personer. Det er næsten syv gange højere end i Nuuk og to-tre gange højere end i de øvrige større byer i Vestgrønland.

De fleste selvmord er ungdomsselv-mord. Det højeste antal selvmord sker blandt unge mænd i alderen 20-24 år og blandt unge kvinder i alderen 15-19 år. Der er også børn under 18 år, som dør af selvmord. Det høje antal selvmord falder først betydeligt omkring 35-årsalderen

Kilde: Seidler et al., 2023

Risikofaktorer for selvmordsadfærd og selvmord:

- Alkoholproblemer i hjemmet
- Vold i hjemmet
- Seksuelle overgreb

Beskyttende faktorer for selvmordsadfærd og selvmord:

- Relationer og livsstil i familien
- Sociodemografiske faktorer i familien
- Kulturel tilknytning og gode relationer til ældre i lokalsamfundet
- Meningsfulde inkluderende aktiviteter
- At være en del af et fællesskab
- Naturen som en kilde til trivsel og velvære

Definitioner:

Selv-mordstanker

Selv-mordstanker omfatter et ret bredt spektrum spændende fra en kortvarigt strejfende tanke til plag-somme, konstant tilstedeværende selvmordsovervejelser (Center for Selvmordsforskning, 2015).

Selv-mordsadfærd

Selv-mordsadfærd forstås som en sammenfattende betegnelse for selvmordstrusler, selvmordsforsøg og fuldbyrdede selvmord (Center for Selvmordsforskning, 2015).

Selv-mordsforsøg

Er en handling uden dødelig udgang, hvor en person med vilje indtager en overdosis medicin eller lignende, eller udviser anden ikke vanemæssig adfærd som vil være skadeforvoldende, hvis andre ikke griber ind, og hvor hensigten har været at fremme vedkommendes ønskede forandringer via handlingens forventede fysiske konsekvenser (WHO, 1986).

Selv-mord

Er en handling med dødelig udgang, som afdøde, med viden og forventning om et dødelig udfald, selv havde foranstaltet og gennemført med det formål at fremkalde de af den afdøde ønskede forandringer (WHO, 1986).

Kilde: Qamani, 2023



Kingullertut Avannaata Kommunia ilitersuisunik nutaanik 16-inik ilinniartitsisimavoq. Pikkorissaanq nunaqarfimmi Kullorsuarmi ulluni maajip 5-anit 7-anut ingerlanneqarpoq, tassaniilu pikkorissartut Avannaata Kommuniani sumiiffinnit assigiinngitsuneersut peqataallutik.

Senest har Avannaata Kommunia uddannet 16 nye instruktører. Kurset blev afholdt i bygden Kullorsuaq den 5-7. maj 2023, hvor kursister fra forskellige steder i Avannaat var mødt frem.

Flere lokale instruktører i selvmordsforebyggelse

20 lokale fagfolk er de senere år blevet uddannet instruktører i selvmordsforebyggelse. Senest er 16 blevet uddannet i Avannaat

En af de nuværende landsdækkende indsatser i Inuuneritta III er kurser i selvmordsforebyggelse. Det er Center for Folkesundhed, der i samarbejde med Paarisa og kommunerne uddanner instruktører, så kommunerne selv kan afholde kurser for frontpersonale fremadrettet.

Kurserne i selvmordsforebyggelse indeholder viden om lovgivning, fakta og myter samt redskaber til at håndtere selvmordsproblematikker, og formålet er, at kursisterne skal kunne opdage tegn på selvmordstruende adfærd og være bedre klædt på til at kunne tage den svære samtale med en selvmordstruet. Indtil videre er 20 instruktører blevet uddannet til at afholde kurser i selvmordsforebyggelse.

Tilbage i 2021 blev Birthe Rasmussen uddannet som en af de første instruktører, der kan afholde kurser i selvmordsforebyggelse med Arnârak Patricia Bloch som underviser. Hun er i dag ansat i Paarisa, og

holder af og til oplæg om selvmordsforebyggelse.

– Jeg tror at den største øjenåbner for mig var, at det ikke er farligt at spørge folk

tører har senest afholdt kursus i bygden Kullorsuaq den 5.-7. maj 2023, hvor kursister fra forskellige steder i Avannaat var mødt frem. Alle kursisterne arbejder til

Selv-mord er aldrig et resultat af en enkelt ting eller begivenhed. Ofte er det flere og komplekse faktorer, der leder et menneske til at tage sit eget liv.

KILDE: SAXENA ET AL., 2014

om de har selvmordstanker. Det er vigtigt, at vi kan tale om det og møde folk, hvor de er, siger Birthe Rasmussen, der oplevede at instruktøruddannelsen gav hende en stor viden om forebyggelse af selvmord og gode redskaber til hendes arbejde.

Senest har Avannaata Kommunia uddannet 16 nye instruktører. Disse instruk-

dagligt med børn og unge.

Det er Arnârak Patricia Bloch fra Statens Institut for Folkesundhed, der har været ansvarlig for at udvikle kurset i selvmordsforebyggelse med inddragelse af grønlandsk forskning og viden, og med udgangspunkt i styrker og grundlæggende værdier i den grønlandske kultur. Indtil nu har ca. 500 personer, der arbejder med borgere til daglig, modtaget kurset i selvmordsforebyggelse. Arnârak Patricia Bloch fik for nylig Nordentoft-prisen for sin indsats med at udbrede viden om selvmordsforebyggelse blandt fagfolk.

– Jeg mener at prisen tilhører alle mine kursister i landets fem kommuner, som har deltaget i opkvalificering om den svære samtale i selvmordsforebyggelse, og som gør en forskel i hverdagen, lød det fra Arnârak Patricia Bloch.



Arnârak Patricia Bloch, Statens Institut for Folkesundhedimeersoq, imminut toqunnissamik pinaveersaartitsinermik pikkorissaanermik ineriartortitsinissamut akisussaasusimasooq, suliniarnini pillugu qanittukkut nersornaasernerqarpoq.

Arnârak Patricia Bloch fra Statens Institut for Folkesundhed, der har været ansvarlig for at udvikle kurset i selvmordsforebyggelse, modtog for nylig en pris for sin indsats.

Najukkani imminut toqunnissamik pinaveersaartitsinermit ilitsersuisut amerlanerit

Ukiuni kingullerni suliamik ingerlatallit najukkameersut 20-t imminut toqunnissamik pinaveersaartitsinermit ilitsersuisutut ilinniartinneqarsimapput. Kingullit 16-it nutaat Avannaata Kommuniani ilinniartinneqarput

Inuuneritta III-mi ullumikkut nuna tamakkerlugu suliniutit ilaat tassaavoq imminut toqunnissamik pinaveersaartitsinermit pikkorissaasarneq. Center for Folkesundhed, Paaris kommunillu suleqatigalugit ilitsersuisartunik ilinniartitsisarpoq, kommunit siunissami sulisunut saliusunut pikkorissaanernik namminneerlutik ingerlatsisinnaalerniassammata.

Imminut toquttarnernik pinaveersaartitsinermit pikkorissarneq imaraat inatsisit, piviusut tusatsiakkallu pillugit ilisimasat kiisalu imminut toqunermut atatillugu ajornartorsiuutit isumagisinnaanissaannut sakkussat, siunertaallunilu pikkorissartut imminut toqunnissamik aarlerinartorsortut pissusilersuutaannik takunnissinnaanissaat kiisalu imminut toqunnissamik aarlerinartorsortumik oqaloqateqarnerup ajornakusoortup ingerlassinnaanissaannut piginnaangorsarluarsimamerunissaat. Maannamut ilitsersuisut 20-t imminut toquttarnernik pinaveersaartitsinerit pillugit ilinniartinneqarsimapput.

Birthe Ramussen 2021-mi imminut toqunnissamik pinaveersaartitsinermit ilitsersuisut siulliit ilaattut ilinniagaqarpoq, Arnârak Patricia Bloch ilinniartitsisoralugu. Taanna ullumikkut Paarisami atorfeqarpoq, ilaatigoriarlunilu imminut toqunnissamik pinaveersaartitsineq pillugu oqalugiartarluni.

– Uannut isinik uisitsisut annersarigunarpaat, inuit imminut toqunnissamik eqqarsaateqarnerannik aperinissaata ulorianartuunnginnera. Tamatuminnga oqaloqatiginnissuteqarsinnaanerput inunnillu sumiiffigisaanni naapitaqarsinnaanerput pingaaruteqarpoq, Birthe Rasmussen oqarpoq, pikkorissarnermillu imminut toqunnissamik pinaveersaartitsineq pillugu ilisimasarpassuarunik suliaqarnermillu sakkussatsialannik pisarsimanini misigisimanerarlugu.

Imminut toqunneq pissutsip pisullu ataasiinnaaq kingunerinngisaannarpa. Amerlanertigut pissutsit arlallit pisariusumillu katitigaasut inuup imminut toqunernerik kinguneqartarput.

NAJOQQUTAQ: SAXENA ET AL., 2014

Kingullertut Avannaata Kommuniani ilitsersuisunik nutaanik 16-inik ilinniartitsisimavoq. Pikkorissaasut taakku kingullermik nunaqarfimmi Kullorsuarmit ulluni maajip 5-anit 7-anit pikkorissartitsippat, tasanilu pikkorissartut Avannaata Kommuniani sumiiffinnit assigiinngitsuneersut peqataallutik. Pikkorissartut tamarmik ulluinnarni

meeqqanik inuusuttunillu sullitaqarlutik sulisuupput.

Arnârak Patricia Bloch, Statens Institut for Folkesundhedimeersoq, Kalaallit Nunaanni ilisimatusarnermik ilisimasanillu akuutitsiluni kiisalu kalaallit kulturianni nukittuffiit tunngaviumillu naleqartit aallaavigalugit imminut toquttarnernik pinaveersaartitsinermit pikkorissaanerup ineriartortinnissaanut akisussaasuusimavoq. Maannamut inuit 500-t missaanniittut ulluinnarni

taasunik sullissisut, imminut toquttarnernik pinaveersaartitsineq pillugu pikkorissarneqareerput. Arnârak Patricia Bloch suliaqartut akornanni imminut toqunnissamik pinaveersaartitsinermit ilisimasanik siammarternisaaq pillugu suliniuteqarsimanerminut qanitukkt Nordtoft-prisenimik nersornaasereqarpoq.

– Isumaqarpunga nersornaat nunatsinni kommunini tallimani pikkorissartitama, imminut toqunnissamik pinaveersaartitsinermit oqaloqateqartarneq ajornakusoortoq pillugu piginnaangorsarnermut peqataasimasut ulluinnarnilu pissutsinik ajunnginnerulersisut tamarmik pigisassarigaat, Arnârak Patricia Bloch oqarpoq.

Imminut toqunnissamut ulorianartorsortutut pissusilersornissamut imminullu toqunnissamut aarlerinaatit:

- Angerlarsimaffimmi imigassamik ajornartorsiuutit
- Angerlarsimaffimmi nakuuserneq
- Kinguaassiuutitigut innarlerneqarneq

Pissutsit imminut toqunnissamut ulorianartorsortutut pissusilersornissamut imminullu toqunnissamut illersuutaasartut:

- Attaveqarfiit ilaqutariinni inooriaaseq
- Ilaqutariinni pissutsit inooqatigiinnerup katitigaaneranut tunngasut
- Kulturikkut attuumassuteqarneq najukkami inuiaqatigiinni utoqqarut attaveqarneq pitsaasoq
- Sammisassat peqataatitsisut isumaqarlutut
- Ataatsimooqatigiiffimmut ilaaneq
- Pinngortitaq inuunerinnermut ilorrisimaarnermullu aallerfittut

Imminut toquttut ukiumut 40-60-it

Nunatsinni ukiumut agguaqatigiissillugu inuit 40-60 akornanni imminut toquttarput. Tunumi imminut toquttut amerlanerpaajupput, tassani inunnut 100.000-inut naleqqersuutigalugu ukiumut imminut toquttut 245-nik amerlassuseqarlutik. Taakkua Nuummur sanilliullugit arfineq-marloriaammik Kitaani illoqarfiit anginerit allat sinnerinut sanilliullugit marloriaammik pingasoriaammilluunniit amerlanerupput.

Imminut toquttut amerlanerpaartaat inuusuttuuserput. Imminut toqunernerit amerlanerpaartaat angutit inuusuttut 2024-nik ukiullit akornanni arnallu inuusuttut 15-19-inik ukiullit akornanni pisarput. Aamma meeraqarpoq 18-it inorlugit ukiullinik imminut toqunernermit toquteqartunik Imminut toqunernerit qaffasissumik amerlassusillit aatsaat 35-t missaannik ukiullit akornanni malunnaatilimmik ikiliartulersarput.

Najoqqutaq: Seidler et al., 2023

Imminut toqunnissamik eqqarsaatit

Imminut toqunnissamik eqqarsaateqarneq assigiinngitsunik sivisussuseqarsinnaavoq, sivikitsuinnarmik eqqarsaatip pigineraniit ataavartumik imminut toqunnissamik eqqarsaateqartuaanneq pigiliussinnaallugu (Center for Selvmordsforskning, 2015).

Imminut toqussinnaasutut pissusilersorneq

Imminut toqussinnaasutut pissusilersorneq tassaavoq imminut toqunnissamik siorasaarinerit, imminut toqoriarnerit imminullu toqunernerit (Center for Selvmordsforskning, 2015).

Imminut toqoriarneq

Iliuseqarneq toqumik kinguneqanngitsaq, soorlu inuk nakorsaatinik assingusunilluunniit ilisimallugu annertunaarlugu iioraasimaguni imaluunniit pissusilersuutit nalinginnaanngitsut allanik ikiorneqanngikkaanni ajoqusernermik kinguneqarsinnaasut, tasanilu allannguutit pineqartup kissaatigaisai, iliuseqarikkut timaanut kingunerluutit naatsorsuutigisaasa takkunnissaat siunertarisimallugit (WHO, 1986).

Imminut toqunneq

Iliuseqarneq toqumik kinguneqartuq, nammeneq ilisimallugu naatsorsuutigalugulu toqumik kinguneqartussaasoq, imminut toquttup allanngortoqarnissaa siunertarlugu nammeneerluni pilersillugulu iliuuserisaa (WHO, 1986).

Najoqqutaq: Qamani, 2023



Birthe Rasmussen 2021-mi imminut toqunnissamik pinaveersaartitsinermit ilitsersuisutut ilinniagaqarpoq. Matumani ilitsersuisutut ilinniakkaminnik naammasserlaat Kommune Kujallermeersut marluk sanianni saamerliulluni nikorfavoq.

Birthe Rasmussen blev uddannet instruktør i selvmordsforebyggelse i 2021. Hun står her yderst til venstre ved siden af to nyuddannede instruktører fra kommune Kujalleq.



3. b. ukiumut ataatsimoorfimmi eqeersimaartitsisutut nersornaaserneqarput. Atuartut aalanerunissamut ullorsiusiorsimapput, taannalu sinerissamut siammarneqartussaavoq.

3. b. fik prisen for årets aktive fællesskab. Eleverne har lavet en bevægelseskalendar, som nu skal bredes ud til hele kysten.

Maligassiuisortavut nersualaassavagut

Ilungersuussilluarlutik namminneq kajumissutsiminnik suliaqartartut Maligassiuisut Katuami oktobarip 21-ani ingerlanneqarmat ukiumut timersornermi unammisartut, maligassiuisut peqqinnartumillu ataatsimoorartut nersornaaserneqarput

»Immaqa aallartikkutta aalalaarluta, ta-matta assatta aappaa qullarlugu?»

Kalaallit Nunaanni Timersoqatigiiffiit Kattuffiat (GIF), Paarisa aamma Elite Sport Greenland, maligassiuisunik timer-

sornerullu iluani nersortarialinnik Maligassiuisut Showimi Katuami oktobarip 21-ani KNR-ikkut toqqaannartumik aallakaatinnartumit taama kajumissaarisooqarpoq.

Hans Jukku Noahsen aamma Maria Motzfeldt aallakaatitami saqqummiisuupput, nersornaatit arfineq-pingasut tunniunneqarlutik nipilersooqatigiillu SIGU akunniliisorineqarlutik.

Timersoneq pinguanertut atorlugu

Ukiumi nersornaat siulleq GIF-imit Sisi-miuni sisorartartuni SSP-mi sungiusaaqatigiittartunut Arnatsiaq Rosing Heilmannimut aamma Majaq Heilmannimut tunniunneqarpoq. Sungiusaasut taakku marluk sapaatip-akunneranut ulluni tallimani



Maligassiuisoq saqqarmioq postkortilu

Paarisap, Elite Sport Greenlandip aamma Kalaallit Nunaanni Timersoqatigiiffiit Kattuffiata kajumissutsimik suliaqartuni aalanerunissamillu ingerlataqartuni amerlanerit suli nersorusuppaat, taamaamat Maligassiuisoq saqqarmiumik postkortimillu pilersitseqatigiipput.

Saqqarmioq timersooqatigiiffinni kattuffinnilu aalanermik suliaqartuni kajumissutsimik ilungersuussilluarlutik maligassiuisunullu kiisalu kajumissutsimik suliaqartunut tunniunneqartassaaq. Taamaattumik saqqarmiumik taama ittumik saqqarmioqartumik takugui nalussanngilat inuk taanna maligassiuisut nunatsinni inuppassuarnut pis-sutsinik pitsaanerulersitsisut Kalaallit Nunaannillu aalanerulersitsisut ataatsimooqatigiiffannut angisuumut ilaasoq.

Qanormi iliortoqartassava?

Peqatigiiffittut, kattuffittut inuttulluunniit ataasiakkaatut Pin-imik inniminnisnaavutit, Maligassiuisunut agguassinnaasannik.

1. Peqatigiiffissinni suliniaqatigiiffissinniluunniit saqqarmiuqaqqanik nammineq agguasassaasi. Nittartagaq GIF.gl/Maligassiuisoq iserfigeriarlugu peqatigiiffissinni saqqarmiuqaqqat kissaatigisasi amerlassusaat inniminnissavasi.
2. Maligassiuisoq pillugu allagartami ilanngussami inuk soq Maligassiuisut saqqarmiuqaqqamik pissanersoq allassinnaavarsi.
3. Illit maligassiuisunut saqqarmiuaraq nammineq oqaasertalerlugu tunniuguk.

Tunniussinermik videoliamik inuit attaveqatigiittarfiini ajornanngippat avitseqatiginnigut, ilungersuussilluarlutik maligassiuisunullu aalaneq eqqarsaatigalugu ataatsimooqatigiinnermik nukittorsasut peqatigiilluta nuannaarutigalugillu nersorsinnaaniassagatsigit.



Paarisap, Kalaallit Nunaanni Timersoqatigiit Kattuffiata aamma Elite Sport Greenlandip Aalasa nersornaataat peqatigiiffimmu Aasianni Maajimi Peqqissuusamut tunniunneqarpoq.

Paarisa, Grønlands Idrætsforbund og Elite Sport Greenland uddelte Aalasa prisen til den frivillige forening Aasianni Maajimi Peqqissuusa (Gør maj sund i Aasiaat).

qasusuillutik sungiusaasernerat, sisorarnerup pinguanertut peqqinnarnerusutullu ingerlanneqartarnissaanik suliniuteqarnerat, sisorartarnerullu meeqqanut inuusutunullu nuannersuutinnissaanik suliniuteqarnerat nersornaasiinermi erseqqissaatigineqarput.

Arsartartup Ari Hermannip Grønlandsbankenip ukiumi timersornermi takutitsilluarnerpaatut nersornaat, sioraaserluni ooqattaasartumut Ukaleq Slettemarkimut, inuusuttut nunarsuarmi pissartannor-niunneranni 2019-imi kuultinnattumut OL-imilu kalaallini aappassaajulluni unammisimasumut tunniuppaq.

Ukiumi aqutsillammattut toqarneqarpoq Nuummi B-67-imeersoq Kenneth Kleist, niviarsiaqqat arnallu arsartarnis-

saannik nukittorsasimanera aammalu nunat allaneersut, soorlu Savalimmiunersut Norgemeersullu suleqatiginerulernissaannut suliaqarnera pillugit.

3.b.-t aalanermut ullorsioortat

Naalackersuisunut ilaasortap Aqqualuq B. Egedep ukiumut ataatsimoorfimmi eqeersimaartitsisunut nersornaat Sisimiuni Minngortuunnguup Atuarfiani 3.b.-nut tunniuppaq.

Atuartut peqqinnartumik peqataatitsisumillu, kikkut tamarmik takuneqarlutillu, tusaaneqarlutillu peqataaffigisinnaasannik ataatsimoorarnerat pillugu nersornaaserneqarput.

– Atuartunut 1. klassiusunut Danmarkimiinninni aalanissamut ullorsiuata takuara,



Ukiumi sungiusaallammaat Arnatsiaq aamma Majaq Heilmann, SSP-mi, Sisimiuni sisorartartunut sungiusaasut.

Årets træner var Arnatsiaq og Majaq Heilmann fra langrendklubben SSP, Sisimiut.

plakaterlu pisiaraara klassimullu tunniul-lugu. Ullorsiut malippaat, ajornakusoorsi-mavorli allassimani qallunaatoormata. Juullimut ullorsiut ukiup aappasaani puorsimagualarparput, oktobarilli qaam-mataani siorna aalanerunissamat ullorsiu-siorpugut, ullorsiut pigisarput isumassar-siorfigalugu, klassimi ilinniartitsisoq Mia Geisler oqaluttuarpoq.

Aalanerunissamat ullorsiut naammas-simmat ataqatigiit ataatsimoorlutik ullut tamaasa malittarparput, ullormut sungiusa-gassat assigiingitsuitartarlugit. Taassuma saniatigut klassinut allanut aalanerunissa-mut ullorsiut pilerisaarutigisarparput.

Klassimi ilinniartitsisup Mia Geislerip atuartut aalanerulernerisa kinguneru malugilluarsimavai.

– Ukiuni kingullerni maluginiarpara atuartut aalanerulersimariaramik aallu-sinnaanerulersut, ilikkarususseqarne-rusut nukissaqarnerullutillu, atuartullu maannakkorpiq aalanerunissamat ullor-siummik videotalimmik, sinerissami atuar-

finnut allanut tunniussassamik suliaqale-ruttorput.

– Neriuppugut malinnaassasusi, 3.b.-mi atuartoq Rio. P. Hansen oqarpoq.

Kajumissutsiminnik suliaqartunut immikkut nersornaat

Isumaginninnermut aqutsisoqarfimmit Tina Evaldsenip Paarisaq immikkut it-tumik nersornaat nuliariinnut Charlotte aamma Vilhelm Rasmussenimut, 1979-imi-li Qaqortumi najugaqartunut, arpanner-mut nunamilu pisuttuarnissamat kajumis-saasarnerannut tunniuppaa.

– Maannga nuukkattali arpattalerpugut nunamilu pisuttarluta, taamanili suli i-ngerlappavut. Sila ajunngikkaangat mar-lunngornermi sisamangornermilu ar-paqatigiitarpugut, sapaatip-akunnerisalu naanerini nunamut pisuttarluta, Vilhelm Rasmussen oqarpoq Charlottelu ilassute-qarluni:

– Peqqissuunissaq pingaartippara, meeraagamali timersorneq nuannariaan-

narsimavara. Qasujaattuarnissara ingerlak-kusuppara, allallu aalanerunissaannik kajumissaarerusuttarlunga.

Arpannissat pisuttuarnissallu Faceboo-kimi nalunaarutigineqartarput, soqutigini-ttullu tamarmik peqataasinnaasarlutik.

– Nunamut pisunnissat nalunaarutigi-gaangatsigit arlalissuit peqataasarput, Vil-helm Rasmussen oqarpoq nangillunilu sa-paatip-akunneranumt marloriarlutik arpat-sitsisarnerup sapaatip-akunneratalu naa-nerini nunamut pisutsitsinerup saniatigut »Maajimi Peqqissuusami« aamma sammi-saqartitsisarlutik.

– Meeqqat arlallit arpallaqqeqaat. Takul-lugit nuannerpoq, Charlotte Rasmussen oqarpoq, taassumalu Vilhelm assigalugu allat timersulernissaannut kajumissaarisar-nini nukissaninnarisarparaa.

GIF-imi siulittaasup tulliata, Bolethe Stenskovip ukiumi timersullammamut nersornaat Randi Sigurdsen Zeebimut, Ikerasami Arctic Sportsimik ingerla-taqartumut, aamma 13-inik ukioqarluni one foot high kickimi 2 meteri aamma 13 centimeterisut portutigisumut tukersisima-sumut tunniuppaa. Piukkunnaatilinnik ineriartortitsilluarnerparput nersornaat Nuummi B-67-imi U13-imi sungiusaasunut Loké Svanemut aamma Kali Mathiasseni-mut tunniunneqarpoq.

Nunarsuarmi nuna aalanerpaaffiusoq

Paarisap, GIF-ip aamma Elite Sport Green-landip ataatsimoorullugu nersornaat, Aalasaq nersornaat, anguniakkamut naapertuuttumik suliniutilinnut tunniup-paat: Nunarsuarmi nuna timimik aalatsi-nerpaaq.

Ukioq manna nersornaat peqatigiiffim-mut kajumissutsimik ingerlanneqartumut, Aasianni Maajimi Peqqissuusamat, Aasian-ni ataatsimoorluni sikkileqatigiinnernut, ujakkaaqatigiinnernut arpaqatigiinnissa-mullu ukiumi kingullerni aqqissuus-saqartartunut tunniunneqarpoq.

– Ukiut arlallit matuma siorna »Aasianni Maajimi Peqqissuusami« aallartipparput ti-mersuutit assigiingitsut sammisassallu peqqinnartut tamanut atortilerusullugit, aqqissuisoq Hanne Kristiansen oqarpoq.

Sammisassat arlallit aallartinneqarmata kajumissutsiminnik suleqataarusuttut nalunaartalerput, soorlu Dorannguaq Eriksen Nielsen sammisassanut peqataasa-lersimasoq, kingornali allat peqataasaler-nissaat pillugu sammisassanik ataqatigiis-saaritut peqataasalersoq.

– Eqqarsaatigilerpara innuttaaqatinnut qanoq nuannaartitsisinnaanerlunga tun-niussaqaarsinnaanerlungalu. Allanut tun-niussaqaarsinnaaneq peqataatitsisinnaaneq uannut isumalerujussuuvoq. Ulapittaqaagut, peqataasulli qujamasunnerat nuan-naarnerallu nukissamik tunisisarput, oqar-poq.

Aaqqissuisut neriuutigaaat »Maajimi Peqqissuusami«-mi peqataasartut timersor-nermik aallussiinnarnissamat isumassarsi-simassasut allanillu peqateqarsinnaanissa-mik aamma anguniagaqassasut.

– Timersoqatissaqaraanni ukiup sinnerna-t tapersersortissaqalernartarpoq timer-soqatigisaqarsinnaalernarlunilu. Tamanna kajumissusermut pingaaruteqartorujus-suuvoq, Hanne Kristiansen nassuiaavoq. Maligassiusut naggaserlugu arnat assam-mik arsarlutik nunanut allanut unammisartut nersorniarlugit »Nunarput pillugu« erinarsorneqarpoq.

Ukioq manna nersornaatserneqartut:

Ukiumi timersullammak: Randi Sigurdsen Zeeb, Arctic Sports, Ikerasak

Ukiumi aqutsisuullammak: Kenneth Kleist, B-67 i Nuuk

Ukiumi sungiusaallammak: Arnatsiaq aamma Majaq Heilmann, SSP, Sisimiut

Ukiuumut ataatsimoorfimmi eqeersi-maartitsisut: Minngortuunnguup Atuarfiani 3.b., Sisimiut

Immikkut ittumik nersornaat: Charlotte aamma Vilhelm Rasmussen, Qaqortoq

Piukkunnaatilinnik ineriartortitsilluar-nerparput: Loké Svane aamma Kali Mathiassen, B-67 U13-imi sungiusaasut

Ukiumi timersormermit takutitsilluar-nerpaaq: Ukaleq Slettemark, sisoraaarluni ooqattaasartoq

Ukiumi ataatsimoorussamik nersornaat – Aalasaq nersornaat: Aasianni Maajimi Peqqissuusami



Ukiumi aqutsisuullammangorpoq Kenneth Kleist Nuummi B-67-imeersoq. Prisen som årets leder gik til Kenneth Kleist fra fodboldklubben B-67 i Nuuk



Ukaleq Slettemark ukiumi timersormermit takutitsilluarnerparput nersornaaserneqarpoq. Ukaleq Slettemark fik prisen for årets elite idrætspræstation.

Vi hylder vores rollemodeller

Elitesportsudøvere, frivillige ildsjæle og sunde fællesskaber blev hyldet, da det årlige Maligassiuusut show løb af stablen 21. oktober i Katuaq



Ukumi timersullammangorpoq Randi Sigurdson Zeeb, Ikerasanni Arctic Sportsimi timersortartoq, taanna 13-inik ukioqarluni one foot high kickimi rekordilliilluni 2 meteri aamma 13 centimeterisut portutigisumut tukersisoq.

Prisen som årets idrætsperson gik til Randi Sigurdson Zeeb, der dyrker Arctic Sports i Ikerasak, og som 13-årig satte ny rekord i one foot high kick på 2 meter og 13 centimeter.

»Hvad nu hvis vi starter en bevægelse, hvor vi hver især rækker en hånd ud, så alle kan være med?«

Sådan lød opfordringen, da Grønlands Idrætsforbund (GIF), Paarisa og Elite Sport Greenland, fejrede årets rollemodeller og forbilleder inden for idræt og sundhed ved Maligassiuusut Showet, der foregik i Katuaq den 21. oktober, og som også blev livstransmitteret på KNR.

Hans Jukku Noahsen og Maria Motzfeldt var værter ved showet, hvor otte priser blev uddelt, og hvor blandt andet bandet SIGU underholdt undervejs.

Legende tilgang til sport

Årets første pris blev uddelt af GIF og gik til trænerparret Arnatsiaq Rosing Heilmann og Majaq Heilmann fra langrendsklubben SSP Sisimiut. De to trænere blev fremhævet for deres utrættelige engagement med træning fem dage om ugen, og for at have et legende og sundhedsfokuseret tilgang til langrend, der har fået flere børn og unge til at komme i gang med langrend.

Fodboldspiller Ari Hermann uddelte på

vegne af Grønlandsbanken årets elite idrætspris, der igen i år gik til skiskyder Ukaleq Slettemark, der i 2019 vandt guld ved juniorverdensmesterskaberne, og som i 2022 deltog ved OL som kun den anden grønlandske skiskytte nogensinde.

Årets leder gik til Kenneth Kleist fra fodboldklubben B-67 i Nuuk for hans arbejde med at styrke pige og damesiden i fodbolden og for at øge det internationale samarbejde med klubber i Færøerne og Sverige.

3.b.'s bevægelseskalender

Medlem af Naalakkersuisut Aqqaluaq B. Egede overrakte prisen for årets aktive fællesskab til 3. b fra Minngortuunnguup Atuarfia i Sisimiut.

Eleverne fik prisen for at have fokus på at styrke et sundt og aktivt fællesskab og miljø, hvor alle føler sig set, hørt og inkluderet.

– Da eleverne gik i 1. klasse, så jeg en bevægelsesjulekalender fra Danmark, og jeg købte plakaten til dem. De fulgte med i kalenderen, men det var svært for dem, da det hele foregik på dansk. Året efter havde vi lidt glemt den julekalender, men i okto-

ber sidste år begyndte eleverne selv at lave en plan over deres egen bevægelsesjulekalender med inspiration fra den, de havde haft, fortæller klasselærer Mia Geisler.

Det endte med at blive en bevægelsesjulekalender for hver dag med forskellige øvelser, som klassen skulle lave i fællesskab. Derudover gjorde de reklame for kalenderen overfor de andre klasser på skolen.

Klasselærer Mia Geisler har tydeligt kunne mærke effekten af, at eleverne rører sig mere.

– Jeg har i det seneste år lagt mærke til, at eleverne har mere fokus, er mere læringsparate og har mere energi, når de har bevæget sig, og lige nu er eleverne i fuld gang med at lave årets bevægelsesjulekalender med korte videoer, som skal viderefremmes til alle skoler på kysten.

– Vi håber I vil følge med, slutter Rio. P. Hansen fra 3.b.

Særpris for frivilligt arbejde

Tina Evaldsen fra socialstyrelsen overrakte Paarisas særpris til ægteparret Charlotte og Vilhelm Rasmussen, der siden 1979 har boet i Qaqortoq, hvor de har inspireret andre til at deltage i løbe- og vandreture.

– Vi begyndte med det samme, vi flyttede hertil at løbe og gå i fjeldene, og det har vi faktisk gjort lige siden. Vi løber fast tirsdag og torsdag, og hvis det er godt vejr, så tager vi en vandretur i fjeldet i weekenden, fortæller Vilhelm Rasmussen og Charlotte supplerer:

– Sundhed er meget vigtig for mig, og jeg har elsket at dyrke sport siden barndommen. Jeg vil gerne vedligeholde min form og jeg holder af at inspirere andre til at komme ud og røre sig.

Turene annonceres på Facebook, og alle interesserede kan være med.

– Der kommer faktisk en hel del, når vi annoncerer en fjeldtur, siger Vilhelm Rasmussen og tilføjer, at deres rolle som frivillige er at sætte rammerne for løb to gange om ugen og vandretur i weekenden, og så arrangerer de også aktiviteter under »Gør Maj Sund«.

– Der er mange børn, som er virkelig gode til at løbe. Det er dejligt at se, siger Charlotte Rasmussen, der ligesom Vilhelm

får energi af at inspirere andre til motion.

Næstforkvinde i GIF, Bolethe Stenskov uddelte prisen for årets idrætsperson til Randi Sigurdson Zeeb, der dyrker Arctic Sports i Ikerasak, og som 13-årig satte ny rekord i one foot high kick på 2 meter og 13 centimeter, mens året talentudviklingspris gik til U13-trænerne Loké Svane og Kali Mathiasen fra fodboldklubben B-67 i Nuuk.

Verdens mest fysisk aktive land

Sidst men ikke mindst uddelte Paarisa, Grønlands Idrætsforbund og Elite Sport Greenland den fælles pris, Aalasa prisen, der gives til et særligt initiativ, der understøtter visionen: Verdens Mest Fysisk Aktive Land.

I år gik prisen til den frivillige forening Aasianni Maajimi Peqqissuusa (Gør maj sund i Aasiaat), der de senere år har stået bag en lang række arrangementer som fælles cykelture, langrendsløb og motionsløb i Aasiaat.

– For en del år siden skabte jeg sammen med andre »Gør Maj Sund i Aasiaat« med den hensigt at udbrede forskellige sportsgrene og sunde aktiviteter til alle, fortæller arrangør Hanne Kristiansen.

De mange aktiviteter har fået flere frivil-



Klassemi 3.b.-mi ilinniartitsisup Mia Geislerip oqaluttuaraa atuartut timersornerulernermik kingorna aallussinerulersimasut.

Klasselærer i 3. b., der modtog prisen som årets aktive fællesskab Mia Geisler fortæller, at hun oplever, at eleverne er blevet mere fokuserede, efter de har dyrket motion.



Piukkunnaatilinnik ineriartortitsilluarnerpaatut nersornaat Nuummi arsartartut B-67-it U13-imi sungiusaasuinut Loké Svane aamma Kali Mathiasenimut tunniunneqarpoq.

Året talentudviklingspris gik til U13-trænerne Loké Svane og Kali Mathiasen fra fodboldklubben B-67 i Nuuk.



Paarisap immikkut ittumik nersornaasiuttagaa, nuliariinnut Charlotte aamma Vilhelm Rasmussenimut, 1979-imili Qaqortumi najugaqartunut, allat arpanissaannik nunamili pisuttuaqataaissaannik kajumissaarisarnerannut tunniunneqarpoq. Paarisas særpris gik til ægteparret Charlotte og Vilhelm Rasmussen, der siden 1979 har boet i Qaqortoq, hvor de har inspireret andre til at deltage i løbe- og vandreture.

lige til at melde sig under fanerne f.eks. Doranguaq Eriksen Nielsen, der startede med at deltage, men som hurtigt fik lyst til også at være med til at organisere aktiviteter og dermed gøre noget for andre.

– Jeg begyndte at tænke over, hvordan jeg selv kunne glæde og give noget til mine medborgere. At kunne give og engagere andre, betyder meget for mig. Vi har altid travlt, men taknemmelighed og glade deltagere giver os styrke, siger hun.

Arrangørerne har en forhåbning om, at deltagerne i »Gør Maj Sund« bliver inspireret til at fortsætte med at dyrke motion og måske også finder nogle at gøre det sammen med.

– Har man nogen at dyrke sport med, så har man også nogen, man kan støtte sig op ad resten af året. Det er vigtigt for motivationen, lød det fra Hanne Kristiansen, inden Maligassiuusut sluttede af med en særlig hyldest til kvindelandsholdet i håndbold, der fra scenen sang »Nunarput pillugu«.

NAMMINEQ PIGISAQ/PRIVAT



LEIFF JOSEFSEN

Kalaallit Nunaanni Timersoqatigiiffiit Kattuffiat (GIF), Paarisaa aamma Elite Sport Greenland, maligassiuusunik timersornerullu iluani nersortarialinnik Maligassiuusut Showimi Katuami oktobarip 21-ani kajumissaasiipput.

Grønlands Idrætsforbund (GIF), Paarisaa og Elite Sport Greenland fejrede årets rollemodeller og forbilleder inden for idræt og sundhed ved Maligassiuusut Showet, der foregik i Katuaq den 21. oktober.



LEIFF JOSEFSEN

Maligassiuusut naggaserlugu arnat assammik arsaarlutik nunanut allanut unammisartut nersorniarlugit »Nunarput pillugu« erinarsorneqarpoq.

Maligassiuusut sluttede af med en særlig hyldest til kvindelandsholdet i håndbold, der inspirerede til fællessang »Nunarput pillugu«.

Årets priser:

Årets idrætsperson: Randi Sigurdsen Zeeb, Arctic Sports, Ikerasak

Årets leder: Kenneth Kleist, B-67 i Nuuk

Årets træner: Arnatsiaq og Majaq Heilmann, SSP, Sisimiut

Årets aktive fællesskab: 3.b i Minngortuunnguup Atuarfia, Sisimiut

Årets særpris: Charlotte og Vilhelm Rasmussen, Qaqortoq

Årets talentudviklingspris: Loké Svane og Kali Mathiasen, B-67 U13-trænere

Årets elite idrætspræstation: Ukaleq Slettemark, skiskydning

Årets fælles pris – Aalasa prisen: Aasianni Maajimi Peqqissuusa (Gør maj sund i Aasiaat)



Maligassiuusut pin og postkort

Paarisa, Elite Sport Greenland og Grønlands Idrætsforbund vil gerne medvirke til at anerkende og hylde endnu flere rollemodeller og ildsjæle inden for frivillighed og bevægelse, og derfor har de i fællesskab udviklet en Maligassiuusut Pin med tilhørende postkort.

Pin'en tildeles frivillige ildsjæle og rollemodeller i idrætsforeninger og frivillige organisationer, der arbejder med bevægelse. Ser du en, der bærer denne pin, ved du altså, at personen er en del af et større fællesskab af rollemodeller, der gør en forskel for mange ude i landet og er med til at sætte Grønland i bevægelse.

Hvordan får man fat i pins?

Du kan som forening, organisation eller privatperson bestille pins, som du kan uddele til din Maligassiuusut (rollemodel).

1. I står selv for uddelingen af pins i jeres forening eller organisation. Gå ind på GIF.gl/Maligassiuusut og bestil det antal pins, I ønsker at uddele i jeres forening.

2. På det medfølgende Maligassiuusut-kort kan I skrive, hvorfor I mener, at personen skal have en Maligassiuusut pin.

3. Overræk pin'en med dine ord til din rollemodel

Del gerne en video af overrækkelsen på de sociale medier, så vi sammen kan glæde os over og hylde de mange ildsjæle og rollemodeller, der styrker fællesskabet omkring bevægelse.

Inkluderende idrætsfællesskaber

Projektet Ataatsimoorluta Aalasa (bevægelse i fællesskab) inspirerer trænere og frivillige til at blive endnu bedre til at skabe tryghed og inkludere alle børn i fællesskabet. I Qeqqata Kommunia er de i fuld gang med at forankre projektet i bygder og byer

Sidste år indledte Qeqqata Kommunia, Unicef Grønland, Grønlands Idrætsforbund og Paarisa pilotprojektet Ataatsimoorluta Aalasa med det formål at skabe trygge, sunde og inkluderende rammer for børn i idrættens verden baseret på børns rettigheder.

Projektet er nu rykket ind i hovedfasen, hvor man skal udvikle og tilpasse en samarbejdsmodel med udvalgte målgruppe og igangsætte forskellige idrætsaktiviteter for

4 principper for børnesyn udviklet af Ataatsimoorluta Aalasa

1. Ligeværd og anerkendelse:

Alle børn i foreningsfællesskaber har ret til at blive anerkendt for dem de er, ikke for hvad de kan og gør. Og børn og unge skal have mulighed for at deltage i fritidsfællesskaber i Grønland uanset køn, etnicitet, sprog, social status og ambitionsniveau mv. Et stærkt idrætsfællesskab lærer børn at være sammen med og have respekt for andre børn og voksne – og for de forskelligheder, vi har.

2. Inklusion og medinddragelse:

Alle børn har ret til at opleve glæden og fællesskabet (følelsen af at høre til), som idrætten og de aktive fællesskaber danner rammen omkring. Børn er medskabere af disse fællesskaber, og de voksne har ansvar for, at børn får adgang, føler sig inkluderet og bliver inddraget i udviklingen af fællesskaber.

3. Beskyttelse og udvikling:

Alle børn har ret til et trygt idrætsmiljø uden nogen former for fysiske eller psykiske overgreb. Trygge og sunde fællesskaber er fundamentet for at fremme børns udvikling og trivsel. Og bevægelse, leg og idræt er centralt for at styrke den fysiske sundhed, men i lige så høj grad den mentale sundhed og trivslen for børn.

4. Kendskab til børns rettigheder:

Alle børn og voksne i idræts- og foreningslivet skal kende til og efterleve børns rettigheder, hvilket indebærer, at man efterlever de tre første principper »Ligeværd og anerkendelse«, »Inklusion og medinddragelse« og »Beskyttelse og udvikling«. Det betyder, at der skal arbejdes ud fra et rettighedsbaseret perspektiv, som danner værdigrundlaget for al samarbejdet med børn. Idræt og foreningslivet er meget mere end sport. Her får børn også kendskab til deres rettigheder og sociale dynamikker, som ruste dem til at håndtere udfordringer og indgå i fællesskaber.

børn og unge samt anvende principperne om børns rettigheder som udgangspunkt for frivillige og ansattes arbejde med børn og unge i idrætten.

Qeqqata Kommunia har også fået lavet børnemålinger i Maniitsoq og Sisimiut her i slutningen af oktober i forbindelse med Ataatsimoorluta Aalasa i samarbejdet med Center for Folkesundhed i Grønland. Undersøgelsen handler om børns trivsel og idrætsaktiviteter i foreninger. Derudover har de også indsatsen GAME Greenland under Ataatsimoorluta Aalasa, der skal skabe flere idrætsfællesskaber for børn der ikke er medlem af en idrætsforening, samt få flere unge frivillige.

– Qeqqata Kommunia har en ambition om at sikre et sundt og inkluderende miljø for børn og unge blandt andet med fokus på at skabe et aktivt og engageret fritidsliv. Vi samarbejder med frivillige og foreninger om at skabe rammer om det gode liv for børn og unge, siger Apollonie Kreutz-

Ataatsimoorluta Aalasa

Ataatsimoorluta Aalasa er et samarbejde mellem Grønlands Idrætsforbund og UNICEF Grønland i tæt samarbejde med Paarisa om at skabe trygge, sunde og inkluderende idrætsmiljøer for børn. Projektet bygger på børns rettigheder ifølge FN's Børnekonvention. Qeqqata Kommunia, Center for Folkesundhed i Grønland (CFG), Grønlands Politi, KNI og Nordea-fonden er samarbejdspartnere, bidragsydere og støtter til projektet.

(Kilde: GIF.gl)



Kajumissutsimik suliaqarneq aamma najukkami inuiaqatigiinni ataatsimoorneq pillugit saqqummiussinissaq nunaqarfinnut angalanerit siunertaraat. Tassani innuttaasut nunaqarfimminnilloqarfimminni suut aallartinneqarsinnaanerannik eqimattatut suliaqarput. Naggasiutigalugu Apollonie Kreutzmannip suliniut Ataatsimoorluta Aalasa saqqummiuppa. Uani Atammimmut nunaqarfimmut tikeraartoqarpoq, tassani septembarimi ataatsimiinnermut amerlasuut ornigupput.

Formålet med bygdeturene er at fremlægge om frivillighed og sammenhængskraften i lokalsamfundet. Hvor der laves gruppearbejde omkring hvad borgerne kan igangsætte i deres byg/by. Som afslutning præsenterede Apollonie Kreutzmann projektet Ataatsimoorluta Aalasa. Her er det fra et bygdebesøg i Atammik, hvor mange var mødt op til møde i september.

mann, der er ansat af Qeqqata Kommunia og Grønlands Idrætsforbund til netop at fremme trygge, inkluderende, sunde og aktive fællesskaber for børn og unge.

Tryghed i træning

Det er de lokale, der har erfaringen og ekspertisen fra foreningslivet, men igennem Ataatsimoorluta Aalasa bliver der skabt nogle faste rammer. Dertil inddrages børnekonventionen og GIF's børnesyn, så de lokale får flere redskaber til, hvad der kan skabe mere tryghed og inklusion i træningen. Indtil videre er ideerne taget godt imod, fortæller Apollonie Kreutzmann.

– Mange af de lokale foreningers trænere og bestyrelser kender til Ataatsimoorluta Aalasa via de workshops vi afholdt i pilotprojektet, og tilbagemeldingen er, at projektet giver god mening. Derudover har jeg været på besøg i bygderne her i september måned, hvor jeg præsenterede Ataatsimoorluta Aalasa og hvilke emner og indsatser, vi skal have sat i gang i Ataatsimoorluta Aalasa. Det har de taget rigtig godt imod. Flere efterlyser dog mere information om børnerettigheder.

Frivillige trænere lærer for eksempel om, hvordan de giver en god velkomst til et nyt barn, eller hvordan de er mere opmærksomme på og bedre inkluderer de børn, der holder sig for sig selv.

– Det er ikke kun, når man kommer som ny til træning, at det er vigtigt med en god velkomst. Den gode velkomst er en proces, hvor man skal være opmærksom på hele træningen. Det er også undervejs, og afslutningsvis, at man skal føle sig velkommen, siger Apollonie Kreutzmann.

En vigtig del af Ataatsimoorluta Aalasa handler om børns rettigheder, og at alle børn er værdifulde i fællesskabet og har ret til et trygt og sundt fritidsliv. Det børnesyn understøttes af fire grundlæggende principper, der handler om ligeværd og anerkendelse, inklusion og medinddragelse, beskyttelse og udvikling samt kendskab til børns rettigheder.

Ataatsimoorluta Aalasa er et samarbejdsprojekt, der løber fra 2022-2025 mellem UNICEF, Grønlands Idrætsforbund (GIF) i partnerskab med Paarisa og med støtte fra KNI, GIF, Paarisa og Nordea Fonden.



Kangerlussuarmi meeqqanut inersimasunullu sammisanik aallartitsisoqarpoq. Meeqqat timimik aalatitsinertik pillugu diplominnapput. Unnukkullu aamma inersimasunut ataatsimiititsisoqarpoq. Peqataasut peqatigiiffimmi assigiinngitsunik soqutigisaqarfimmik pilersitsiniarput.

I Kangerlussuaq blev der igangsat aktiviteter for børn og voksne. Børnene fik diplomer for at være fysisk aktive. Der har også været møde for voksne om aftenen. Deltagerne ville gerne etablere en forening med forskellige interessenter.

Timersornermi ataatsimoorfiit peqataatitsiffiusut

Suliniut Ataatsimoorluta Aalasa sungiusaasunut aamma kajumissutsimik suliaqartunut ataatsimoornermi toqqissisimanermik aamma meeqqanik tamanik peqataatitsinissamik pikkorinnerulernissamut isumassarsiortitsivoq. Qeqqata Kommuniani suliniut nunaqarfinnut illoqarfinnullu tunngavilersorneqaleruttorpoq

Siorna Qeqqata Kommunian, Unicef Kalaallit Nunaat, Timersoqatigiit Kattuffiat aamma Paarisa misiliutitut suliniummik aallartitsippat, Ataatsimoorluta Aalasa, tassani timersornerup silarsuaani meeqqanut toqqissisimanartunik, peqqinnartunik aamma peqataatitsinunik sinaakkutinik, meeqqat pisinnaatitaaffiit tunngaveqartunik, pilersitsinissaq siunertarineqarpoq.

Suliniut maanna immikkoortumut pingaarnermut pivoq, tassani sullinniakkat aalajangersimasunut suleqatigiinnissamut periusissiamik ineriartortitsisoqarlunilu naleqqussaasoqassaqaq aamma meeqqanut inuusuttunullu timersornermik assigiinngitsunik aallartitsisoqassalluni, kiisalu kajumissutsimik suliaqartunit aamma timersornermi sulisunit meeqqanik inuusuttunullu sullitaqartunit meeqqat pisinnaatitaaffiit tunngavilugit ingerlatsisoqassalluni.

Qeqqata Kommunian Maniitsumi Sisimuni oktobarip naanerani Ataatsimoorluta Aalasa atatilugulu Kalaallit Nunaanni Peqqinnissaq pillugu misissuisarfik suleqatigalugu meeqqanik misissuipput. Misissuineq meeqqat ilorrisimaarnerannut aamma peqatigiiffinni timersortarnerannut tunngavoq. Tamatumani saniatigut aamma Ataatsimoorluta Aalasa ataani GAME Greenland suliniutigineqarpoq, meeqqanut timersoqatigiiffinnut ilaasortaanngitsunut timersornermik ataatsimoornermik amerlanerusunik pilersitsiffiususaq, kiisalu inuusuttut kajumissutsimik suliaqartut amerlanerulersinniarlugit.

– Qeqqata Kommunian meeqqanut inuusuttunullu avatangiisinik peqqinnartunik peqataatitsiffiusunillu qulakkeerinnissamik anguniagaqarpoq, ilaatigut sunngiffimmik aalaffiusumik aamma tunniusimaffiusumik pilersitsinissamik ukkataqarinnikut. Kajumissutsimik suliaqartut peqatigiiffiillu meeqqanut inuusuttunullu inuunerissuutitsinissamut sinaakkutinik pilersitsiniarluta suleqateqarpuq, Apollonie Kreutzmann, Qeqqata Kommunian aamma Timersoqatigiiffiit Katuffianni, meeqqanut inuusuttunullu ataatsimoorfinnik toqqissisimanartunik, peqataatitsiffiusunik, peqqinnartunik aalaffiusunillu siuarsaanissamut taanna atorfeqartinneqarpoq.



Kangaamiunut tikeraarneq. Najugaqartut arlallit meeqqat pisinnaatitaaffii pillugit paasissutissanik amerlanerusunik ujartuipput, kisianni suliniut pitsaasuunerarpaat.

Bygdebæseg i Kangaamiut. Flere af de lokale efterlyste mere information om børns rettigheder, men fortæller at projektet giver god mening.

Sungiusarnermi toqqissisimaneq

Najugaqartut peqatigiiffilerinermik misiliitagaqarlutillu ilisimasaqartuupput, kisianni Ataatsimoorluta Aalasa aqquigalugu sinaakkutinik aalajangersimasunik pilersitsisoqarpoq. Tamatumani saniatigut meeqqat pisinnaatitaaffii pillugit isumaqatigiissut aamma Timersoqatigiiffiit Kattuffiata meeqqanik isiginnittariaasia ilanngunneqarput, najugaqartut taamaallit sungiusarnermi suut toqqissimarnerusunik peqataatitsinerunermillu pilersitsinissamut sakkussanik amerlanerusunik pissarsissapput. Maannamut isumassarsiat tigulluarneqarput, Apollonie Kreutzmann oqaluttuarpoq.

– Najukkami peqatigiiffinni sungiusasut siulersuisullu Ataatsimoorluta Aalasa misiliutitut suliniutini workshopertitsinerit aqquigalugit ilisimavaat, suliniullu isumaqarluta oqaatigineqarpoq. Tamatumani saniatigut nunaqarfinnut septembarimi tikeraarpunga, tassani qulequttat suliniutillu suut Ataatsimoorluta Aalasa aallartissanerlugit saqqummiuppakka. Tamanna tigulluarpaat. Arlaqartullu meeqqat pisinnaatitaaffii pillugit paasissutissanik amerlanerusunik ujartuipput.

Kajumissutsiminnik sungiusaasut assersuutigalugu meeqqamut nutaamut pitsaasumik qanoq tikilluaqqusisinaanerlutik

ilinniarpaat, imaluunniit meeqqat immikkoornerusut maluginiarlugillu pitsaanerumik peqataatinneqarsinnaanerit ilinniarlugi.

– Taamaallaat nutaajulluni takkunnermi tikilluaqquneqaluarneq kisimi pingaartuunngilaq. Pitsaasumik tikilluaqqusineq sungiusarnermik tamakkerlugi maluginiagasavaoq. Ingerlanerani, aamma naammasinerani tikilluaqquneqartut misigisimaqartussaavoq, Apollonie Kreutzmann oqarpoq.

Ataatsimoorluta Aalasa meeqqat pisinnaatitaaffiit tunngasut pingaarteqartut ilagaat, meeqqallu tamarmik ataatsimoornermi nalitupput aamma toqqissisimasumik peqqinnartumillu sunngiffimmu inuuneqarnissaminnut pisinnaatitaaffeqarput. Meeqqanik taama isiginnittaaseqarnermik tunngavinnit sisamanit, assigiimmik naleqarnermit aamma akuersarnermit, ilaatsinermik aamma peqataatitsinermit, illersuinermit aamma ineriartortitsinermit kiisalu meeqqat pisinnaatitaaffiit ilisimasaqarnermit taperserneqarput.

Ataatsimoorluta Aalasa suleqatigiilluni suliniutaavoq, UNICEF-imit, Timersoqatigiit Kattuffianni (GIF) Paarisa suleqatigalugu 2022-2025-mi ingerlanneqartoq aamma KNI-mit, GIF-imit, Paarisa aamma Nordea Fondenimit tapiiffigineqartoq.

Ataatsimoorluta Aalasa

Ataatsimoorluta Aalasa tassaavoq Timersoqatigiiffiit Kattuffiat aamma UNICEF Kalaallit Nunaanni meeqqat timersornerit peqataatitsisut peqqinnartut toqqissisimanartullu pilersinniarlugit suleqatigiiffiusoq. Suliniut Naalagaaffit Peqatigiit Meeqqat Pillugit isumaqatigiissusiaannik tunngaveqarpoq. Paarisa, Qeqqata Kommunian, Kalaallit Nunaanni naalagaaffiup innuttaasut peqqissusaannik misissuisarfia (Center for Folkesundhed i Grønland (CFG)), Kalaallit Nunaanni Politiit, KNI aamma NordeaFonden suliniummik suleqataapput naliitsut, tunniussaartut aammalu suliniummik tapersersuisut.

Ataatsimoorluta Aalasa meeqqanik isiginneriaatsimi tunngaviit sisamat

1. Naligiinneq akuersarnerlu:

Meeqqat tamarmik peqatigiiffinni ataatsimoorfinni qanoq ittuunerminut akuersarneqassapput, sunik piginnaasaqarnerat iliuuserisaallu tunngavignagit. Aamma meeqqat inuusuttullu periarfissaqassapput Kalaallit Nunaanni sunngiffimmu ataatsimoorfinni peqataatitsinissaminnut qanorluunniit suaassuseqaraluarunik, inuiaassuseqaraluarunik, oqaaseqaraluarunik, inuiaqatigiinni inissisimaneq anguniakkat allallu apeqquataatinnagit. Timersornermik ataatsimoorfinni nukittuumi meeqqat ataatsimoornermik ilinniartarpaat meeqqat allat inersimasullu ataqqillugit – assigiinngissuteqarnerpullu apeqquataatinnagu.

2. Akuutinneqarneq peqataatinneqarnerlu:

Meeqqat tamarmik pisinnaatitaaffigaat timersornermik allatigullu ataatsimoorluni sammisaqarfinni nuannaarnerup ataatsimoornerullu misiginissaat. Meeqqat ataatsimoorfinnik taakkuninnga pilersitsiseqataasuupput, inersimasullu akisussaaffigaat meeqqat akuusinnaanissaat, ilaatinneqartut misigalutik ataatsimoorfiullu ineriartorneranut peqataatinneqarlutik.

3. Illersugaaneq ineriartornerlu:

Meeqqat tamarmik timersornermi toqqissisimanissaminnik pisinnaatitaaffeqarput, timikkut tarnikkullu sumilluunniit innarlerneqaralik. Ataatsimoorfiit toqqissisimanartut peqqinnartullu meeqqat ineriartornerannut inuunerinnissaannullu tunngaviupput. Aalanerlu, pinnguarneq timersornerlu timikkut peqqissuunissamik nukittunerulersitsippat, aammali taamaaqataaneq meeqqat tarnikkut peqqissuunissaannut inuunerinnissaannullu.

4. Meeqqat pisinnaatitaaffiit ilisimasaqarneq:

Timersoqatigiinni peqatigiiffimmilu inuunerme meeqqat inersimasullu tamarmik meeqqat pisinnaatitaaffiit ilisimasaqarlutillu atuutsitsissapput, matumanilu pisariaqarpoq tunngaviit pingasut malinneqarnissaat: »Naligiinneq akuersarnerlu«, »Akuutinneqarneq peqataatinneqarnerlu« aamma »Illersugaaneq ineriartornerlu«. Imaappoq pisinnaatitaaffiit tunngaveqarluni sulisoqassasoq, taamaalluni meeqqanik suleqateqarnissami suniluunniit naleqassutsimut tunngavissisoqarluni. Timersornermik peqatigiiffimmilu inuuneq timersornerinnaanngilaq. Tassani meeqqat aamma pisinnaatitaaffiit inooqataatitillu ilisimaarilersarpaat, taamaallutik ilungersunartut anigorsinnaallugit ataatsimoorfinnillu peqataallutik.



Maniitsumi meeqqanut sungiusaasunullu ataatsimoorfiit suliaqarpoq.

I Maniitsoq har der været afholdt møde for børn og trænere.

PEQQINNARTUMIK INUUNISSAT AJORNANNGINNERULERSISSAVARPUT



VI GØR DET LETTERE FOR DIG AT LEVE SUNDT

Suleqatigiinneq kinguneqarluarpoq

Niuertarfiit suleqatigiinneranni innuttaasut peqqinnarnerusunik ulluinnarni toqqagassaqaarnerat ajornannginnerulerpoq. Naatitat qerisut nioqqutigineqarnerulernissaat anguniakkanut ilaavoq. Anguniagaq maanna anguneqarpoq

Kattulluta Inuuneritta qulequtaralugu Paarisa KNI-mut, Pisiffimmut, Brugseni-mut aamma Royal Greenlandimut 2020-mi suleqatigiinnissaq pillugu isumaqatigiisusiorpoq anguniarlugu nerisaqaarnermi innersuussutit qulit inuiaqatigiinnit ilisimaneqarnerulernissaat.

Isumaqatigiissut 2030-p tungaanut

atuuttoq iluatsillualereersimavoq, naatitanimmi inerititanillu nioqquteqarneq, 2022-mut anguniakkatut inissinneqarsimasutut, 5 procentimik annertuseriareersimavoq. Anguniakkat ataatsimoorullugit suleqatigiikkaanni, angusassat pitsaasusut takutinneqarpoq.

Kattulluta Inuuneritta

Kattulluta Inuuneritta suleqatigiiffiuvoq, Paarisa, Brugseni, Pisiffik aamma Pilersuisoq peqataallutik. Taakku pingaarnertut anguniarpaat peqqissuunerup inuunerissaarnerullu annertusarnissaa, nioqqutissanilu peqqinnarnerusut toqqarneqarnerulernissaat.

Suliniut inerititaqalereersimasooq nalunaarusiami nutaami atuarneqarsinnaavoq. 2022-mi anguniagaavoq naatitat inerititalu nioqqutigineqarnerulernissaat. Suleqatigiit ataatsimoorlutik angusimalepaat nioqqutissat taakku 5 procentimik nioqqutaanerulerneerat. Ataatsimoorussamik anguniagaqarluni suleqatigiikkaanni angusat pitsaasusartut, tamatumata takutippaa.

Suleqatigiit aalajangerput 2023-mut aalajangersimasunik anguniagaqassallutik: 2022-mi anguniarneqarsimasooq nangillugu naatitat inerititalu qerisut nioqqutigineqarnerulernissaat anguniarneqassaaq. Naatitat inerititalu qerisuunngitsut nioqqutigineqarnerulernissaat. Nioqqutissat matuersaammik ilisarnaasernerqarsimasut, soorlu nioqqutissat orsukinnerit, sukkukinnerit tarajukinnerillu kiisalu karreqarluartut, tunisaanerulernissaat. Nioqqutissat tunisaanerpaani 15-iusuni nioqqutissat peqqinnartut amerlineqarnissaat. Suleqatigiinnerup taakkulu ilisarnaataasa ilisimaneqarnerulernissaat anguniarlugu. Kattulluta inuunerittami suleqatigiinneq 2030-p tungaanut ingerlavoq, Naalagaaffiit Peqatigiillu nunarsuaq tamakkerlugu anguniagaanni nr. 3-mit: Peqqinnissaq inuunerinnissarlu aamma nunarsuaq tamakkerlugu anguniagaq nr. 17: Iliuseqar-nissamut suleqatigiinnermit aallaaveqarluni. Kattulluta inuunerittamit ukiumut 2022-mut nalunaarusiaq uani atuarneqarsinnaavoq: www.paarisa.gl

Suleqatigiinneq naleqarluartooq

Suleqatigiit 2023-mi aalajangerput anguniakkat 2022-moortut nangillugit naatitanik inerititanillu qerisunik nioqquteqarnermik annertusaaniarlutik. Naatitat inerititalu qerinngitsut nioqqutigineqarnerat aamma annertusarneqassapput, nioqqutissallu orsukinnerusut, sukkukinnerusut tarajukinnerusullu, karritaqarluartut nioqqutigineqarnerulissallutik. Nioqqutissat tunisaanerpaat 15-it iluanni nioqqutissat peqqinnarnerusut amerlanerulersinnissaannut aamma anguniagaqartoqarpoq. Suleqatigiillu taakkulu ilisarnaataat aamma ilisimaneqarnerneqassasoq anguniagaavoq.

– Ataatsimoorfimmik pilersitsivugut, peqqinnissamut suliniutivut pillugit niuertarfiit suleqatigiinnertik pillugu naapiffiginnaasaannik. Tamanna naleqarluinnartoq isumaqarpunga. Peqqinnissaq pillugu tamatta assigiinngitsumik suleriaaseqaraluarluta, illoqarfinnilu arlalinni immitsinnut unammilleraluarluta, isumaqatigiissutigaarput peqqinnissaq pillugu niuertarfiit suleqatigiinnerat pisariaqartoq naleqartorlu, KNI-mi tuniniaanermit pi-sortaq, Anders Stenbakken oqarpoq.

Toqqagassat peqqinnartut siuarsarneqassapput

Brugsenimi isumaqatigineqarpoq Kalaallit Nunaanni unammillernartut qaangerniar-

lugit niuertarfiit ataatsimoorartiaqartut.

– Innuttaasut peqqissusaasa annertusar-nissaannut Brugsenimi akisussaaqataavugut, niuertarfitsinni innuttaasut tuusintilikkutaat ullut tamaasa niuerniartarmata. Naak pisiniartussat kissaatigisaat tamaasa nioqqutigineqarnerulernissaat, peqqinnarnerusumik toqqaaasinnaanermit sunneeqa-taasinnavugut, Brugsenimi HR, attaveqatigiinnermut aamma tuniniaanermit pi-sortaq Benny Reffeldt Otte oqarpoq ilas-suteqarlunilu:

– Niuertarfiit assigiinngitsusugut ullut tamaasa unammivugut, aammali ataatsimoorfeqarsinnaavugut; tassa inuiaqatigiit peqqinnarnerusumik inuuneqalernissaannut aqqutissiuussilluta. Innuttaasut peqqinnerunissaannut suliniutivut nammineerluta suliarisinnaasariaqarpavut, suliffeqarfitta ingerlanneqarneranut niuernit-sinnullu tulluussarlugit. Pisiniartartutta sulisuttalu peqqinnarnerusumik inuuneqalernissaannut isumassarsiortitserusup-pugut, niuertarfinni peqqinnarnerusunik toqqagassaqartitsilluta peqqinnartunillu periarfissaqartitsilluta, pisiniartulli sunik pissanersut toqqaanartumik oqarfigina-vianngilavut, Benny Reffeldt Otte oqar-poq.

Ajornartorsiut imaalliallariaannaangitsoq

Pisiffik suliniummut aamma tapersiivoq:

– Suliffeqarfittut unammillertut illua-tungaani lu inuiaqatigiinnut tunniussa-qarsinnaanermi aporfiusumi iluatsittoqarsin-naanera Pisiffimmiit sivisuumik ilisimal-luarsimavarput. Kattulluta Inuuneritta tassani assersuutissatsialaavoq. Ajornar-tsiut imaaliannaq iluarsinnaanngitsoq suleqatigiilluta aallutaraarput, aaqqiisu-tissarlul suliffeqarfitsinniinnaq iluaquta-a-nani, inuiaqatigiinnut tamanut iluaqutaas-saaq. Suliffeqarfiit suleqatigiinnerat Pisif-fiup piujuaannartitsinissamut suliniuta-a-nut naapertuuppoq, allannguisitsillunilu, Pisiffimmi tuniniaanermi pisortaq Tina Hansen oqarpoq nangillunilu:

– Inuiaqatigiit peqqinnerulersinniarnis-saat ajornaatsuinnaannngilaq. Ajornar-tsiutillu aaqqeriaannaannginnerannik nas-sueruteqarnermi, kisimiilluni suliniarne-rup sanngiinnerunera, kisiannili suleqati-giillu aaqqiisuteqarnerup nukittunerune-ra takutinneqarpoq. Suliffeqarfiit immi-nut unammillertut akornanni suleqatigiin-niarneq akunnattoorfeqarsinnaavoq. Pit-

saanerusumilli allannguisoqarnissaanik ataatsimoorluta kissaateqaratta, angunia-gaqatigiiffigisavut issiaqatigiinnitsinni aal-luttarpavut. Tamannalu iluatsilluarsima-voq. Ukioq manna ukiup affaani siullermi Pisiffik peqqinnarnerusunik nioqquteqar-nera 17,7 %-imik annertuneruvoq, nioq-qutissat tassaallutik naatitat, inerititat, aa-lisakkat aamma qaleruallit kiisalu nioq-qutissat matuersaammik nalunaaqtsersi-masut, neriuppugullu nioqquteqarnerup annertuneruleriartuinnarnissaanik. Ka-laallit pisiortorfiit arlallit suleqatigissallu-git isumaqatigiisuteqarfigaavut, nunaqa-vissullu pisiortorfiit periusissiamut suleqa-taarussullutik sulii saaffiginnittarput.

– Pisiffimmi Kattulluta Inuuneritta ataatsimoorluni nukittunerulersinnaan-ermut assersuutissialattut isigaarput. Suleqa-tigiinneq naggataatigut inuiaqatigiinnik peqqinnerusunik inerneqassaaq, ukiumilu nutaami anguniagassat nutaat aallartinnis-saat qilanaaraarput, Tina Hansen oqar-poq.



Ukioq manna ukiup affaani siullermi Pisiffiup peqqinnarnerusunik nioqquteqarnera 17,7 %-imik annertuneruvoq, nioqqutissat tassaallutik naatitat, inerititat, aalisakkat aamma qaleruallit kiisalu nioqqutissat matuersaammik nalunaaqtsersimasut, neriuppugullu nioqquteqarnerup annertuneruleriartuinnarnissaanik, Pisiffimmi tuniniaanermut pisortaq Tina Hansen oqarpoq.

Alene i første halvår af dette år har Pisiffik solgt 17,7 % mere af de grupper, som vi har defineret som sunde varer, herunder frugt og grønt, fisk og skaldyr samt nøglehulsmærkede fødevarer, og vi håber, at væksten fortsætter, siger – Vi tror på, at vi i samarbejdet med Paarisa og de øvrige detailkæder kan opnå noget, der er større end det, vi ville kunne skabe alene, udtaler marketingschef for Pisiffik, Tina Hansen.



Vlogsit inuunerinnerunissamut isumassarsiorfusinnaasut

Kattulluta Inuunerittamut atatillugu Paarisa videonik arfineq-marlunnik vlogsilorsimavoq, Maria Motzfeldt aamma Maria Grødem saqummiisorlugit peqqissuuneq pillugu sammisat misissorneqarlutik. Immikkut ilisimasallit naapittarpaat, peqqinnarnerusumillu inuuneqarnissamut siunnersuutunik aamma isumassarsiornermik saqqummiisarlutik. Soorlu nukissaqarnerulernissamut, inuunerullu nukissaqarnerusumik ingerlannissaanut.

Vlogsini arfineq-marluusuni uku paasisaqarfigisinnaavatit:

- Peqqinnartunik nerisakarneq
- Nerisassat ataatsimoornerlu
- Nerisassanik piareersaaneq/pilersaarusioreq
- Timip aalatinnissaa
- Nittartakkakkut attaveqatigiiffiit
- Peqqinnartumik oqimaaqatigiissitsineq
- Sinik

Vlogsini tamani peqqinnartumik nerisassiornerunissamut malitassaqarpoq, nerisassat illinartut peqqinnartunik, Kattulluta Inuunerittami suleqatigiinneersunit pissarsiarineqarsinnaasunik, akoqartut.

Nerisassiornermi ilitsersuutit videoliallu Paarisa.gl-imi takukkit

Vlogs med inspiration til det gode liv

Som led i partnerskabet Kattulluta Inuuneritta, har Paarisa fået produceret syv Vlogs, hvor to værter i skikkelse af Maria Motzfeldt og Maria Grødem undersøger forskellige emner omkring sundhed. De møder eksperter og kommer med gode råd og inspiration til en sund livsstil, der giver energi og overskud til at leve det gode liv.

I de syv vlogs får du viden om:

- Sund kost
- Mad og fællesskab
- Food prep/planlægning
- Fysisk aktivitet
- Sociale medier
- Sund balance
- Søvn

Hver Vlog indeholder desuden en opskrift på en sund, nem og lækker ret, som består af sunde fødevarer, som partnerskabet Kattulluta Inuuneritta arbejder for at fremme brugen af.

Se vlogs og opskrifter på Paarisa.gl



NIUERNIARAANGAVIT ILISARNAATAA MALIGUK FØLG LOGOET NÅR DU HANDLER

Samarbejdet har båret frugt

Detailhandlen samarbejder om at gøre det lettere for befolkningen at træffe sunde valg i hverdagen. Et af målene var at sælge mere frugt og grønt fra frost. Det mål er opnået

Under overskriften Kattulluta Inuuneritta (Sammen skaber vi det gode liv) indgik Paarisa i 2020 samarbejdsaftaler med KNI, Pisiffik, Brugseni og Royal Greenland om at udbrede viden om de 10 kostråd og gøre det lettere for befolkningen at leve sundt.

Aftalen løber frem til 2030, og har allerede båret frugt i form af et øget salg af frugt og grønt fra frost med 5 procent, som var en af målsætningerne for 2022. Det viser, at det er muligt at opnå gode resultater, når man samarbejder om at nå et fælles mål.

Værdifuldt samarbejde

I 2023 har partnerne besluttet at samarbejde om at fortsætte målet fra 2022 med at øge salget af frugt og grønt fra frost. Dertil ønsker man at øge salget af frisk frugt og grønt, samt salget af nøglehulsmærkede varer, som er varer med mindre og sundere fedt, mindre sukker og salt og flere kostfibre og fuldkorn. Derudover er der sat et mål om at øge andelen af sunde varer i Top-15 over mest solgte varer. Endelig skal kendskabet til partnerskabet og partnerskabets logo også udbredes.

– Der er skabt et forum, hvor detailkæderne herhjemme kan mødes og afdække samarbejdsflader i vores sundhedsindsat-

ser. Det synes jeg, er enormt værdifuldt. Selv om vi arbejder med sundhed på hver vores måde og er i et konkurrenceforhold i flere byer, er vi alle enige om det nødvendige og værdifulde i, at detailkæderne samarbejder omkring sundhed, udtaler marketingchef for KNI, Anders Stenbakken.

Fremme det sunde valg

I Brugseni er de enige i, at detailkæderne må stå sammen om at løfte de udfordringer, vi har i Grønland.

– I Brugseni har vi et medansvar for at fremme folkesundheden i landet, da flere tusinde borgere handler i vores butikker dagligt. Selvom vi tilbyder alle de varer, vores kunder ønsker at købe, har vi en reel indflydelse på at fremme de sunde valgmuligheder, siger chef for HR, Kommunikation og Marketing for Brugseni, Benny Reffeldt Otte og tilføjer:

– Vi detailkæder er konkurrenter til hverdag, men der er også noget, vi kan være fælles om; nemlig at præge det samfund, vi er en del af i en sundere retning. Samtidig skal vi alle frit kunne skræddersy vores folkesundhedsinitiativer, så de passer ind i virksomhedernes respektive forretningskoncepter. Vi vil inspirere kunder og vores medarbejdere til en sundere livsstil



blandt andet ved at sikre adgang til sunde varer i alle vores butikker og skabe sunde alternativer, men vi vil ikke diktere folks indkøbsvalg, siger Benny Reffeldt Otte.

Kompleks problemstilling

Også i Pisiffik er der opbakning til projektet:

– Vi har i Pisiffik ganske længe været bevidste om, at der kan opstå gode ting i spændingsfeltet mellem at skulle drive en kommerciel succes og samtidig bidrage til det samfund, som vi er en del af. Det er Kattulluta Inuuneritta for os et glimrende eksempel på. I partnerskabet fokuserer vi på at løse en kompleks problemstilling, hvor løsningen ikke blot gavner vores respektive virksomheder, men også samfundet som helhed. Dét særlige fokus i partnerskabet taler direkte ind i Pisiffiks udvidede fokus på at lave bæredygtighedsindsatser, som reelt rykker noget, siger marke-

tingschef for Pisiffik, Tina Hansen og fortsætter:

– At skabe et sundere samfund er en kompleks problemstilling. Og partnerskabet er jo også etableret ud fra en erkendelse af, at komplekse problemstillinger kræver øget samarbejde og ikke kan løses af én aktør alene. Øget samarbejde på tværs af konkurrerende virksomheder kan være kompliceret. Men ikke desto mindre er vores fælles ønske om at skabe en positiv forandring stort, at vi i partnerskabet altid har skarpt fokus på vores fælles mål, når vi sætter os sammen rundt om bordet. Og det er altså lykkedes med succes. Alene i første halvår af dette år har Pisiffik solgt 17,7 % mere af de grupper, som vi har defineret som sunde varer, herunder frugt og grønt, fisk og skaldyr samt nøglehulsmærkede fødevarer, og vi håber, at væksten fortsætter. Vi har indgået samarbejder med flere grønlandske leverandører, og

PEQQINNARTUMIK TOQQAANISSAT AJORNANNGINNERULERSISSAVARPUT

VI GØR DET LETTERE FOR DIG AT TRÆFFE DET SUNDE VALG



Om Kattulluta Inuuneritta

I partnerskabet Kattulluta Inuuneritta (sammen om det gode liv) er Paarisa, Brugseni, Pisiffik og Pilersuisoq gået sammen om en vision om mere sundhed og trivsel og et overordnet mål om, at salget af sunde varer skal udgøre den største del af vareomsætningen.

Indsatsen har allerede båret frugt, viser ny rapport. I 2022 var målet at fremme salget af frugt og grønt fra frost. I fællesskab er det lykkedes parterne at øge salget af denne varegruppe med 5 %. Det viser, at det er muligt at opnå gode resultater, når man samarbejder om at nå et fælles mål.

I 2023 har partnerne besluttet at samarbejde omkring følgende konkrete mål: Fortsætte målet fra 2022 om at øge salget af frugt og grønt fra frost. Øge salget af frisk frugt og grønt. Øge salget af nøglehulsmærkede varer, som er varer med mindre og sundere fedt, mindre sukker og salt, flere kostfibre og fuldkorn. Øge andelen af sunde varer i Top-15 over mest solgte varer. Øge kendskabet til partnerskabet og partnerskabets logo. Kattulluta inuuneritta partnerskabet løber frem til 2030 og tager udgangspunkt i FN's Verdensmål 3: Sundhed og trivsel og Verdensmål 17: Partnerskaber for handling. Kattulluta inuuneritta årsrapporten for 2022 kan læses på www.paarisa.gl

stadig flere lokale leverandører kontakter os for at indgå i strategiske samarbejder.

– I Pisiffik ser vi Kattulluta Inuuneritta som et stærkt eksempel på, hvor meget vi kan opnå i fællesskab. I sidste ende tvivler vi ikke på, at partnerskabet vil skabe et

sundere samfund, og vi glæder os til at eksekvere yderligere på målene i det nye år, siger Tina Hansen.

– Vi tror på, at vi i samarbejdet med Paarisa og de øvrige detailkæder kan opnå noget, der er større end det, vi ville kunne

skabe alene. Den fælles front, der er skabt, er grundlaget for, at vi reelt kan skabe den positive forandring, vi ønsker i Pisiffik. En fremtid med mere sundhed, og dermed også trivsel, vil uden tvivl forhøje livskvaliteten i samfundet, udtaler Tina Hansen.

Søg midler til lokale projekter

Hvert år uddeler Paarisa knap en halv million til lokale sundhedsfremmende og forebyggende aktiviteter såsom fælles løbe-gåture, multibaner og indkøb af udstyr som langrendsski eller mountainbikes

I år havde 30 ansøgere fra Avannaata Kommunia, Kommune Qeqertalik, Qeqqata Kommunia og Kommuneqarfik Sermersooq søgt om midler fra Inuuneritta-puljen til lokale sundhedsfremmende aktiviteter. 21 projekter opnåede støtte, og ansøgnin-gerne viser ifølge Paarisa, at der er stor vilje til at igangsætte sundhedsfremmende tiltag.

Projekterne har fokus på børn og unge, og flere ansøgere skriver, at de ønsker at være med til at fremme god mental sundhed og skabe mere synlighed omkring sun- de og inkluderende fællesskaber i lokal- samfundet.

Nogle af de projekter, som har fået bevil- get midler i år, handler om forskellige for-

mer for fysisk aktivitet, som løbe- eller gå- ture for familier og børn. Andre projekter handler om at tage på lejr med forskellige temaer, eller lære at færdes i naturen for på den måde få et bedre selvværd og selvtilid.

– Det er meget positivt, at naturen ind- går i flere af projekterne. Det er oplagt at bruge naturen, som er en af vores største ressourcer, i det sundhedsfremmende og forebyggende arbejde. Det styrker menne- skets sundhed, både mentalt og fysisk at færdes i naturen. Børn og unge som fær- des i naturen, kan bruge disse erfaringer i deres fremtidige liv, når de møder livets udfordringer, lyder det fra afdelingschef i Paarisa, Helena Lynge Møller.

Inuuneritta-puljen yder støtte til aktivite-

Suut tapiiffigineqarsinnaappat?

Innuttaasut peqqinnerunissaannik suliniummot Inuuneritta III-mut, »Meeqqat inuunerat pitsaasoq«-mik qulequtaqartumut, suliniutit tulluurtut taperneqarput. Suliniutini meeqqat, inuusuttut ilaqutariillu sammisas- saqartinneqarnerat pingaartinneqar- poq.

Suliniutit uku aamma pingaarnersiorneqarput:

- Ataatsimoorerit sammisaqartitsi- nerillu peqqinnartut peqataatitsi- nermillu siunertallit
- Avatangiiserisami peqqinnissaq aalanerlu
- Meeqqanut, inuusuttunut ilaqutariinnullu silami sammisas- saqartitsinerit
- Najukkami suleqatigiinnerit meeqqat inuusuttullu atugarissaar- nerunissaat anguniarlugu
- Ilaqutariinnut suliniutit
- Sammisassat peqqinnerulernissa- mik siunertallit angajoqqaanik peqataatitsisut

Hvad kan man få støtte til?

Støtten ydes til aktiviteter som ligger inden for folkesundhedsprogrammet Inuuneritta III's fokusområde som overordnet er »Det gode børneliv« dvs. at aktiviteter hvor børn, unge og familier indgår vil blive prioriteret.

Derudover prioriteres projekter, der indeholder:

- Sunde inkluderende fællesskaber og aktiviteter
- Sundhed og bevægelse i nærmiljøet
- Udendørs aktiviteter for børn, unge og familier
- Samarbejde på tværs i lokalsam- fundet for at fremme trivsel blandt børn og unge
- Projekter der retter sig mod familien
- Inddragelse af forældre i sund- hedsfremmende aktiviteter

Apeqquutissaqarpit?

Apeqquutissaqaruit paarisa@nanoq.gl-imut mailersinna- avutit imaluunniit uunga sianerlutit tlf. 34 50 00

Spørgsmål?

Har du spørgsmål så send en mail til paarisa@nanoq.gl eller ring til tlf. 34 50 00

Suut tapiiffigineqarsinnaanngillat?

- Aningaasartuutaareersimasut
- Aaqquissuussat isaatitsiffiusut – soorlu aaqquissuussat akileeqqaar- luni peqataaffigineqarsinnaasut
- Angalanermut aningaasartuutit – ilanngullugit umiatsiamik attartor- neq imaluunniit orsussamik pisineq assigisaallu
- Akissarsianut aningaasartuutit
- Pikkorissarnerit ilinniarnerrillu
- Pinnatassat
- Timersortarfinnut isissutissat
- Katsorsartinnernut aningaasartuutit
- Kalaallit Nunaata avataani suliniutit

Hvad kan man ikke få støtte til?

- Udgifter med tilbagevirkende kraft
- Kommercielle arrangementer – her- under eksempelvis arrangementer med entreindtægter
- Rejsseudgifter – herunder eksem- pelvis leje af båd eller køb af ben- zin eller lignende
- Lønninger
- Kurser og uddannelse
- Præmier
- Kort til motionsrum
- Behandlinger fx misbrugsbehandling
- Projekter uden tilknytning til Grønland



TRINE LUNCHEP JØRGENSEN

ter, som ligger inden for folkesundheds- programmet Inuuneritta III's fokusområde »Det gode børneliv«. Det vil sige aktiviteter hvor børn, unge og familier indgår og hvor sundhed, inklusion, bevægelse og samarbejde på tværs af lokalsamfundet er vægtet højt.

Meeqqat inuusuttullu pinngortitamiinneq nukittorsaatigisarpaat. Suliniutit arlallit Inuunerittap aningaasaataanik taperneqartut pinngortitami pisuttuarnernut arpannnullu tunngapput.

Det styrker børn og unge at færdes i naturen. Flere af de projekter, der har opnået støtte fra Inuuneritta-puljen i år inspirerer til gå- og løbeturen i naturen.

2023-mi aningaasanik agguaaneq

Inuunerittamit aningaasat 2023-mi agguarneqartut suliniutinut ima amerlatigisunut agguarneqarput:

Avannaata Kommunia: Suliniutit tallimat aningaasalerneqarput

Kommune Qeqertalik: Suliniutit aqqaneq-marluk aningaasalerneqar- put

Qeqqata Kommunia: Suliniutit ataaseq aningaasalerneqarpoq

Kommuneqarfik Sermersooq: Suli- niutit pingasut aningaasalerneqarput

Kommune Kujallermit qinnuteqar- toqarsimangillaq

Uddeling af midler i 2023

Projekterne som Inuuneritta Puljen har støttet i 2023, fordeler sig sådan:

Avannaata Kommunia: 5 projekter fik bevilget midler

Kommune Qeqertalik: 12 projekter fik bevilget midler

Qeqqata Kommunia: 1 projekt fik bevilget midler

Kommuneqarfik Sermersooq: 3 projekter fik bevilget midler

Der var ikke indkommet ansøgninger fra Kommune Kujalleq

Qinnuteqarfissaq tullegg:

Ukiut tamaasa apriliip aallaqqaataa qinnuteqarfissaasarpoq kingulleq. Qinnuteqaatit apriliip 1-ata kingorna aatsaat suliarineqartarput. Qinnute- qarfissaq tullegg januaariip 15-iani 2024-mi aallartissaaq.

OBS: Qinnuteqarnermi aningaasar- tuutissanut missingersuutit ilanngun- nissaat eqqaamajuk.

Missingersuutit allattuiffissaq ami- gaatigigukku Paarisa.gl-imi aasin- naavat.

Næste ansøgningsfrist:

Der er ansøgningsfrist 1. april hvert år. Vær opmærksom på at ansøgnin- gerne først bliver behandlet efter ansøgningsfristen den 1. april. Ansøgningskemaet bliver aktiveret den 15. januar 2024.

OBS: Husk at vedhæfte budgettet for din ansøgning.

Hvis du mangler en skabelon til budget, kan den downloades via Paarisa.gl.

Suliniutit aningaasaliiffigineqarnissaannut qinnuteqarit

Paarisa ukiut tamaasa najukkani peqqinnerunissamik pinaveersaartitsinermillu siunertaqartunut 0,5 millioninik aningaasaliisarpoq, aaqqissuussat tassaasinnaapput arpaqatigiissitsinerit, timersortarfiit, sisoratinik sikkilinilluunniit pisiortornissat

Avannaata Kommunianit, Kommune Qeqertalimmit, Qeqqata Kommunianit aamma Kommuneqarfik Sermersuumit Paarisa Inuunerittamat aningaasanik tapiissutaanut peqqinnerulernissaq siunertaralugu aningaasaliisoqarnissaanut 30-t qinnuteqarsimapput. Suliniutit 21-t aningaasalerneqarlutik taperneqarput, qinnuteqartullu taama amerlatiginerat peqqinnerulernissamat suliniuteqarluar-toqarneratut Paarisa isiginiarpaa.

Suliniutit meeqqanut inuusuttunullu tunngasuupput, qinnuteqartullu arlallit allassimapput tarnikkut peqqissuuneq, aammalu inuiaqatigiinni ataatsimoorfiit peqqinnarnerusut nittarsaanneruniarlugit suliniuteqarlutik.

Suliniutit ilaat ukioq manna aningaasalerneqartut timersornernut, soorlu ilaquatariinnut meeqqanullu, arpanernut pisut-tuarnernulluunniit atugassaapput. Suliniutit allat sammisaqarluni aallaarsimaarner-nut atugassaapput, pinngortitamiinnerul-lu ilinniarnissaanut aamma atugassaallu-tik, taamaaliornikkut imminut naleqartin-

neruneq tatiginerulernissarlu siunertaal-lutik.

– Pinngortitaq suliniutini arlalinni ilaa-tinneqarmat ajunngilluinnarpoq. Pinngor-titaq atornissaa inissaminiippoq, pigisat-sinnimi annersaavoq, peqqinnerulernissa-mut pinaveersaartitsinermullu atorsinnaal-luni. Inuup peqqinnera, tarnikkut timik-kullu, pinngortitamiinnermi nukittorsar-neqartarpoq. Meeqqat inuusuttullu pin-ngortitamiittartut, misilittakkatik inuune-rup sinneranut atorsinnaavaat, soorlu inuunermi ilungersunartumik misigisaqas-sagalarunik, Paarisa immikkoortor-tami pisorta, Helena Lynge Møller oqar-poq.

Inuunerittami aningaasaliissutit sammi-saqartitsinernut, Inuuneritta III-mut tul-luurtunut, tassa »Meeqqap inuuneranut pitsaasumut« tulluurtunut ator-neqarput. Sammisaqartitsinerit ilaquatariinnut, meeqqanut inuusuttunullu, peqqinneru-nissamik, peqataatitsinermik, aalanerunis-samik suleqatigiinnerunissamillu imaqas-sapput.



Ukiut siuliini Qaqortumi timersortarfimmik pilersitsinermut aningaasaliisoqarsimavoq. Tidligere år er der blandt andet givet midler til at opføre en multibane i Qaqortoq.



Peqqinnartumik inooriaaseqarnissamat isumassarsiatsialaat Facebookkitsinni malinnaaffigikkit

Følg os på Facebook og få gode råd til en sund livstil



 /paarisa.gl



Iganeq meeqqat atuarfianni atuartitsissutigalugu

Nerisassanik nuannarisagarneq pisinnaatitaaffiillu pillugit nuna tamakkerlugu workshoppeqartitsineq meeqqat igaffimmeeqataanissaanut isumassarsiortitsisoq

Raajat qalipaajarneqassapput, uiluiit aggorneqassapput naatsiiallu qalipaajarneqarlutik. Nuna tamakkerlugu IGASA-p ulloqartitsinerani aalaneq, peqqinartunik nerisaqarnissaq, ataqatigiinneq pisinnaatitaaffiillu pillugit ulloq ilivitoq immikkut sammisaqartitsinermi, Atuarfik Hans Lyngemi upernaq 7. a.-jusimasut klassimilu ilinniartitsisorfik Birthe Kleist igaffimmi ulappupput.

Paarisa aamma Unicef Kalaallit Nunaat

IGASA-mik suliaqartuupput, meeqqallu atuarfianni akullerni atuartut immikkut sammisaqartinneqarlutik nuannersumik ilinniartinneqartarput. Atuaqatigiiaat peqataasut tamarmik ulloq nallertinnagu atuakkat iganermut ilitsersuutit AALASA – IGASA – NERISA, nerisassanut peqqinartunut siunnersuutit qulit pillugit paasisutissanik, tujuuluaqqanik diplomimillu pissarsisimapput. Ilinniartitsissut namminneerlutik ilitsersuutinik malitaqarlutik

workshoppertitsisuupput.

Atuartut naatitaqarlutunik kalaaliminnerrillu, soorlu aalisakkanik raajanillu, Brugsenimit, KNI-mit, Pisiffimmit aamma Royal Greenlandimit tunniunneqarsimanik, igasussaapput.

– Igaqatigiinneq nereqatigiinnerlu peqqinnissamut, inuunerinnerunissamut ataqatigiinnerunissamullu iluaqutaasarput, Paarisami immikkoortortami pisortaq Helena Lynge Møller nassuiaavoq.

Nerisassat piariikkat sodavandillu meeqqat periaannaavallaarpaat, igaffimilu peqqinnarnerusunik toqqagassaqaqneranik meeqqat ilisimaarinnilernissaat sulissutigilaassallugu pingaaruteqarpoq. Meeqqallu igaqataasimatillutik aamma nerinissamut kajuminnerusarput.

IGASA 10. maj ingerlanneqarmat atuaqatigiiaat 37-t, atuarfinni 14-iusuni, illoqarfinni arfinilinni aamma nunaqarfinni arfineq-marlunni peqataapput.



MALOU MEDIA



MALOU MEDIA



MALOU MEDIA



MALOU MEDIA



Atuarfik Hans Lyngemi upernaq 7. a.-jusut kisitsineq, kalaallisut aamma tuluttut atuartitsinerit iganermik taarserlugit ulloq ataaseq IGASA nuna tamakkerlugu workshopertitsimmat peqataapput.

Eleverne, der i foråret gik i 7. a. på Atuarfik Hans Lynges skiftede matematik, grønlandsk og engelsk ud med madlavning som led i den landsdækkende nationale IGASA-dag.



Ima peqqinnartunik nerisinnaavutit

Qaarsillannarnerusut nerikkitt, karrit aserorterneqangngitsut, naatitat aamma aalisakkat, qaarsillannannginnerusunit nerinerukkit, soorlu iffiaqqaqortunik, sodavandinik mamaku-juttunillu. Peqqinnartunik nerissagaanni nerisat assigiinngisitaartuuseriaqarput.

Kikkut suliarivaat?

IGASA Paarisamit aamma UNICEF Kalaallit Nunaannit inerisarneqarpoq. IGASA 2023 Royal Greenland, Pisifik, Brugseni aamma Pilersuisoq nerisassiassanik tunissuteqartut suleqatigalugit ingerlanneqarpoq. IGASA Kattulluta Inuunerittamik suleqateqarpoq, tassa Inuuneritta III – meeqqat inuunerinnerunissaannik Naalakkersuisut 2020-2030-mut periusissiaat.

Madlavning på skoleskemæet

Landsdækkende workshop om madglæde og rettigheder inspirerer børn til at gå med i køkkenet

Rejerne skal pilles, kammuslingerne skæres og kartoflerne skrælles. Eleverne i daværende 7. a. på Atuarfik Hans Lyng og deres klasselærer Birthe Kleist havde travlt i køkkenet, da de i foråret deltog i en heldagsworkshop om bevægelse, sund mad, fællesskaber og rettigheder som led i den landsdækkende nationale IGASA-dag.

Det er Paarisa og Unicef Grønland, der står bag IGASA, der henvender sig til ele-

ver på mellemtrinnet med aktiviteter og læring i en skøn blanding. Alle deltagende klasser havde på forhånd modtaget AALISA – IGASA – NERISA kogebøger, materialer om de 10 kostråd, t-shirts og diplomer til børnene. Det var lærerne selv, der stod for afholdelsen af workshoppen med hjælp fra et instruktørhæfte.

Eleverne skulle lave mad med masser af grøntsager og grønlandske råvarer som

fisk og rejer, som var sponsoreret af Brugseni, KNI, Pisiffik og Royal Greenland.

– At lave mad sammen og dele et godt måltid fremmer både sundhed og trivsel og styrker det gode fællesskab, forklarer Helena Lyng Møller, afdelingschef i Paarisa.

Der er generelt alt for meget fastfood og sodavand inden for børns rækkevidde, og det er vigtigt, at børn tidligt bliver inspireret til at træffe sunde valg i køkkenet. Der-

udover er det for mange børn faktisk sjovere at spise mad, som de selv har været med til at lave.

Samlet set deltog elever fra i alt 37 klasser fordelt over 14 skoler i 6 byer og 7 bygder i den landsdækkende nationale IGASA-dag, der foregik den 10. maj.



Atuarfik Hans Lyngemi upernaq 7. a.-jusut kisitsineq, kalaallisut aamma tuluttut atuartsinerit iganermik taarserlugit ulloq ataaseq IGASA nuna tamakkerlugu workshopertitsimmat peqataapput.

Eleverne, der i foråret gik i 7. a. på Atuarfik Hans Lyng skiftede matematik, grønlandsk og engelsk ud med madlavning som led i den landsdækkende nationale IGASA-dag.



Sådan spiser du sundt

Spis mest af det, der mætter, som fuldkorn, grøntsager og fisk, og mindre af det, der ikke mætter, som hvidt brød, sodavand og søde sager. En sund kost handler om at have balance i det, du spiser.

Hvem står bag?

IGASA er udviklet af Paarisa og UNICEF Grønland.

IGASA 2023 blev afholdt i samarbejde med Royal Greenland, Pisiffik, Brugseni og Pilersuisoq, som sponsorerede alle råvarerne. IGASA er en aktivitet i partnerskabet Kattulluta inuuneritta, som er en indsats under Inuuneritta III – Naalakkersuisuts strategi for samarbejdet om det gode børneliv 2020-2030.





MALOU MEDIA

MALOU MEDIA

MALOU MEDIA

MALOU MEDIA

MALOU MEDIA

MALOU MEDIA

Livsstileændring gav mere energi

10.000 skridt om dagen, styrketræning tre gange om ugen og ridning, så ofte det lader sig gøre. Det er Cecilie Malu Nørgaards opskrift på en sundere hverdag med mere energi

Cecilie Malu Nørgaard har altid været glad for sport. Hun har stået meget på ski, svømmet og spillet håndbold som barn. Men i teenageårene og begyndelsen af 20'erne blev det sværere at nå det hele og nogle af de fysiske aktiviteter faldt fra. Hun begyndte at sove dårligere om natten og have mindre energi i hverdagen.

Derfor tog hun for tre måneder siden en beslutning om at leve sundere med hjælp fra onlinecoach Nanna Skovlund.

– At have en coach tilknyttet har betydet, at jeg får et ekstra skub. Hun hjælper mig med at holde motivationen oppe, og har samtidig fokus på, at træning ikke må tage overhånd; alt med måde, for de nye vaner skal kunne holdes, og man kan ikke leve alt for restriktivt.

Hver dag går Cecilie Malu Nørgaard 10.000 skridt, og derudover styrketræner hun tre gange om ugen. Endelig bruger hun så meget tid sammen med hestene i Qinngorput som muligt.

– Jeg har altid været glad for heste. Jeg tilbragte et år på Thorsgaard Efterskole, hvor de havde is-landske heste, og da jeg kom tilbage til Nuuk meldte jeg mig som

frivillig hos Viska Horses, hvor jeg hjælper i stalden og går med på trækture med børn, fortæller Cecilie Malu Nørgaard, der er vokset op i Nuuk med sin far.

– Det går bestemt den rigtige vej med træning og kostomlægning. Jeg sover bedre og har lyst til at bruge mere energi. Jeg er også blevet mere opmærksom på, hvad jeg spiser. Jeg holder mig fra det, der ikke er godt for kroppen, og forsøger kun at spise de hoved- og mellemmåltider, som er planlagt.

Har savnet naturen

Cecilie Malu Nørgaard har tabt 5-7 kilo på tre måneder, men målet er egentlig ikke et bestemt vægttab, men i stedet at kunne navigere i en sundere livsstil til hverdag.

– Det er ikke mit mål at veje et bestemt antal kilo eller se ud på en bestemt måde. For mig handler det om at få det psykiske med og sætte realistiske mål.

Cecilie Malu Nørgaard har en bachelor i samfundsvidenskab fra Ilisimatusarfik og en kandidat i socialvidenskab og arbejdslivsstudier fra Roskilde Universitetscenter. I 2023 blev hun ansat i Paarisa som sund-



Cecilie Malu Nørgaard 26-nik ukioqarpoq Nuummilu najugaarluni. Aasaq manna aalajangerpoq inooriaatsiminik allannortitsiniarluni, onlinekullu sungiusarnermut siunnersorti Nanna Skovlund ikiortigalugu timersorneruneg peqqinnarnerusunillu nerisaqarneq aallartillugit.

Cecilie Malu Nørgaard er 26 år og bor i Nuuk. Hun besluttede i sommer at sætte gang i en livsstilsændring med mere motion og sundere kost inspireret af online coach Nanna Skovlund.

hedsfaglig medarbejder.

– Jeg har altid sejlet meget og elsker at ride i naturen. Der er en ro, og det har jeg særligt kunne mærke denne sommer, hvor jeg er kommet i gang med at træne. Jeg har savnet at bevæge mig i naturen, fortæl-

ler Cecilie Malu Nørgaard.

– I det store og hele synes jeg at mange er gode til at holde sig aktive og bruge naturen i Grønland. Det er kun godt at mange støtter op, og har lyst til at deltage i fællesskaber om motion, siger hun.



Cecilie Malu Nørgaard meeraagami timersuutit assigiinngitsut aallutarai pinngortitamiikkajullunilu. Ukiunili kingullerni ulluinnarni ulapinnerulernini pissutigalugu uninnganerulersimavoq, sungiusarnermullu siunnersorti iluaqutigalugu inooriaatsiminik maanna allannortitsivoq.

Cecilie Malu Nørgaard dyrkede meget forskellig sport i sin barndom, og har altid nydt at være aktiv i naturen. Men de senere år er der gået lidt for meget hverdag i det, så derfor har hun nu fået hjælp fra en coach til at komme i gang med en livsstilsændring.

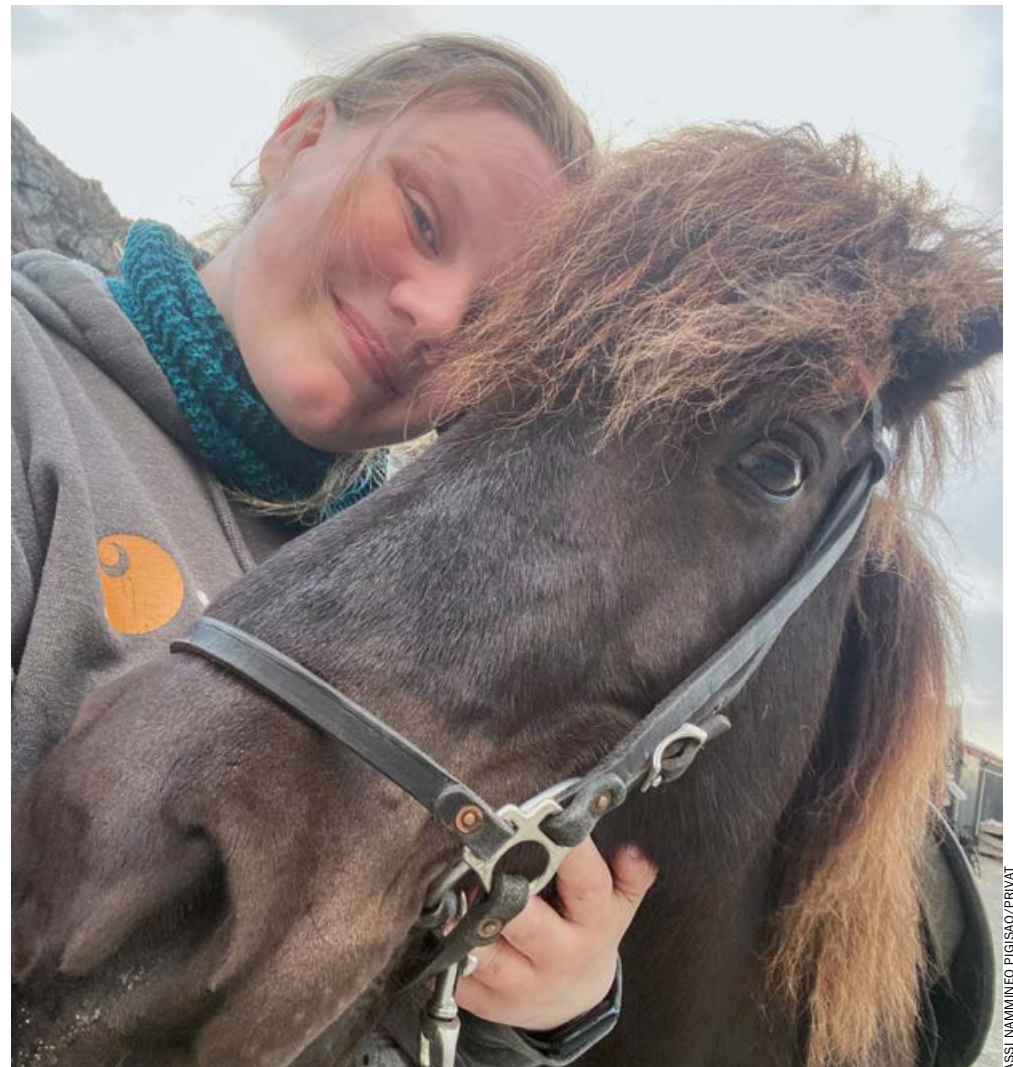
10 sunde grunde til at gå

1. Styrker kredsløb og hjerte
2. Holder hjernen i form
3. Du sover bedre
4. Nedsætter risikoen for depression
5. Stresser af
6. Virker slankende
7. Forebygger kræft
8. Beskytter mod diabetes
– og holder blodsukkeret stabilt
9. Virker antiinflammatorisk
10. Styrker dine sociale bånd

10.000 skridt om dagen

Ideen om de 10.000 skridt stammer fra Japan. Den første skridttæller kom på markedet i 1965 under navnet »manpo-kei«, der betyder 10.000 skridt.

Det er faktisk en udbredt misforståelse, at motion skal være hårdt, for det virker. Både korte og lange gåture sætter tusindvis af muskelceller på arbejde og tæller i kaloriregnskabet. Begynder du at gå en time hver dag, taber du dig alt andet lige 5-10 kg på et halvt år, hvis du vel at mærke ikke begynder at spise mere.



– Hiistit soqutiguaannarsimavakka, Viska Horsesilu Nuummi hiistiuteqalermat kajumissutsimik suleqataasussatut ilannguppunga, Cecilie Malu Nørgaard oqaluttuarpoq.

– Jeg har altid været interesseret i heste, så da Viska Horses tog en flok heste til Nuuk meldte jeg mig som frivillig, fortæller Cecilie Malu Nørgaard.

Ridning og motion

Ridning kan se nemt ud, men der er faktisk en lang række sundhedsmæssige fordele ved ridning. Når man rider, så bruger man mange forskellige muskelgrupper til at holde balancen, hvilket øger styrken i især ben, mave og ryg.

Inooriaatsimik allanngortitsineq nukissamik tunisivoq

Ullormut allornerit 10.000-it, sapaatip-akunneranut pingasoriarluni nukkassarneq, periarfissaqarnerillu tamaasa hiisterneq. Nukissaqarnerulerumalluni Cecilie Malu Nørgaard taamaaliortarpoq

Cecilie Malu Nørgaard timersornermik nuannarisqaartuaannarsimavoq. Meeraagami sisorartarsimavoq, naluttarluni assammillu arsaattarluni. Inuusuttuaraanerminili 20-nillu ukioqalereernermini tamanut piffissaqarniarneq ajornakusoortilersimavaa, timersortarnerlu unitsissimallugu. Unnuakkut sinnarlunnerusalurpoq ulluinarnilu nukissaqannginnerulerluni.

Qaammatit pingasut matuma siorna aalajangerpoq peqqinnarnerusumik inuuneqassalluni, onlinekkullu sungiusarnissamut siunnersuisartoq Nanna Skovlund ataveqarfigalugu.

– Sungiusarnissamut siunnersuisoqalereq isumaqarpoq kajuminnerulertunga. Piumassuseqarnerulersippaanga, aallussi-nerulertillunga, timersornerup annertual- laalinnginnissaa eqqumaffigalugu; suna tamarmi killilimmik ingerlanneqartillugu, inooriaaserilikkamik sungiussinissaq anguniarlugu aammali killilersuinertaqarpallaanngitsumik inuunissaq pillugu.

Cecilie Malu Nørgaard ullut tamaasa 10.000-inik allortarpoq, sapaatip-akunneranut pingasoriarluni aamma nukkassar- tarpoq. Qinnorpumilu hiistilerineq periarfissaqarnerit tamaasa aamma aallutaraa.

– Hiistit nuannariuaannarsimavakka. Thorsgaard Efterskolemi ukiinikuuvunga, tassanilu Islandimeersunik hiisteqarpoq. Nuummur uterama Viska Horsesimi kajumissutsimik suleqataasussatut ilannguppunga, meeqqallu hiisternerini nusukartuusarlunga, Cecilie Malu Nørgaard, Nuummi ataaminu peroriartorsimasooq, oqaluttuarpoq.

– Timersorneq nerisanillu allanngortitsineq ingerlalluarput. Sinilluarnersalerpunga nukissaqarnerullungalu. Suut nerisarinerlugit aamma eqqumaffigineruler-



– Hiistit nuannariuaannarsimavakka, Cecilie Malu Nørgaard oqarpoq, taanna efterskolernermini Islandimeersunik hiistertarsimavoq.

– Jeg har altid holdt af heste, siger Cecilie Malu Nørgaard, der tidligere har været på efterskole, hvor hun red på islandske heste.

Hiisterneq timersornerlu

Hiisterneq ajornanngitsunnguut isikkoqarsinnaavoq, hiisternerli peqqinnissamut arlalinnik iluaquti- taqarpoq. Hiisteraanni uppinnaveer- saarnissamut nukippassuit atorne- qartarput, pingaartumik niukkut, naakkut qjittikkullu nukkanerusoqar- sinnaalluni.

Ullormut allornerit 10.000-it

Ullormut allornerit 10.000-iunissaan- nut isuma Japanimeerpoq. Allorner- nik kisitsissut siulleq 1965-imi piler- sinneqarpoq, ateqartinneqarluni »manpo-kei«, tassa allornernik 10.000-inik isumaqartoq.

Timersorneq ilungersunaruni aatsaat iluaqutaasussatut isuma paatsoor- neruvoq. Naatsumut takisuumulluun- niit pisuttuarnerinnarmi timimi nukip- passuit atorneqartarput, kaloriantu- atuinerli aamma malunnaataasarluti- tik. Ullut tamaasa akunneq ataaseq pisuttaleruit ukiup affaata ingerlane- rani 5-10 kiilunik oqilisinnaavutit, annertunerusumik nerisalinngikkuit.

Pisunnissamut pissutissat peqqinnartut qulit

1. Timip aavata kaaviiarnera uum- mallu nukittorneruttitarpaa
2. Qarasaq eqeersimaarnerulertar- poq
3. Sinilluarnersalissaatit
4. Isumatsassimaartunngornissamut aarlerinaat annikillsittarpaa
5. Uippalleqqajunnaarsitsisarpoq
6. Sanigornarpoq
7. Kræftimut pinaveersaartitsissuta- sinnaavoq
8. Sukkortunngornissamut pinaveer- saartitsissutaavoq – aallu sukkaa aalajaanneruttitarlugu
9. Aseruuttoorneqalernissamik pinngitsortitsisarpoq
10. Inoqatinut attaveqarnernik nukittorsaasarpoq



Pinngortitaq peqqinnarnerusumik inuuneqarnissamik periarfissiivoq.

Naturen er en vigtig kilde til et sundt liv.

para. Timinnut iluaqutaanngitsut neriu- naarpakka, pilersaarutillu malillugit neri- nissara ingerlanniarlugu.

Pinngortitaq maqaasisarsimagaa

Cecilie Malu Nørgaard qaammatit pinga- sut ingerlanerini 5-7 kiilunik oqinneruler- poq, oqilinerunissarli anguniagaanngilaq, ulluinarnili peqqinnarnerusumik inu- neqarnissaq siunertaalluni.

– Kiilunik qassinik oqilinissamik siuner- taqanngilanga timimaluunniit aalajanger- simasumik isikkoqarnissaa anguniarnagu. Tarnikkut peqqissutsip malinnaatinnissaa, anguniakkallu piviusorsioortuunissaat uan- nut pingaaruteqarnerupput.

Cecilie Malu Nørgaard Ilisimatusarfimmi inuiaqatigiilerinermi bacheloritut ilinniarsi- mavoq, Roskilde Universitetscenterimilu so- cialvidenskab og arbejdslivsstudierimi kandi- datitut ilinniarsimalluni. Paarisami peqqis- sutsimut tunngasuni 2023-mi atorfinippoq.

– Umiatsiartorujussuujuannarnikuu- vunga, pinngortitamilu hiisterneq nuan- naralugu. Eqqissinarluinnarpoq, aasaq manna tamanna malugisinnaanerusi- mavaa, timersoqqilernerma kingorna. Pin- ngortitami timima aalatittarnera maqaasi- mavara, Cecilie Malu Nørgaard oqarpoq.

– Kalaallit Nunaanni arlallit timimik aalatitsinissamut pinngortitallu atorluar- nissamut pikkoriffeqartut isumaqarpu- nga. Timersorluni ataatsimoornissamut peqataarusunneq tapersersuisarnerlu ajunngilluinnartuupput, oqarpoq.



NERISA Fiskelasagne

Ingredienser:

100 gram ost
3 gulerødder
1 løg
2 dl fløde
400 gram fisk i filletter
75 gram spinat fra frost
En pose frosne grøntsager

1 kg kartofler skrællet, kogt og moset
Salt og peber og evt. muskatnød

Fremgangsmåde:

Hæld 100 gram revet ost i en lille gryde sammen med tre revne gulerødder og et finthakket løg. Tilsæt 2 dl fløde. Varm op indtil osten er smeltet.



Iganermut iffiornermullu ilitsersuutit Maria/Maria-mit Kattulluta Inuunerittap Vlogsit pillugit suleqatiginerani ineriartortinneqarput. Ilitsersuutit amerlanerit www.paarisa.gl-imipput.

Alle opskrifter er udviklet af Maria/Maria som led i Vlogs fra partnerskabet Kattulluta Inuuneritta (Sammen om det gode liv). Der er flere opskrifter på www.paarisa.gl

Kog kartofler med vand i en anden gryde. Når kartoflerne er møre, hældes vandet fra og kartoflerne moses med en gaffel.

Smør et ildfast fad med olivenolie og læg filletterne ved siden af hinanden i fadet. Fordel spinat fra frost over fisken. Drys

med salt og peber. Fordel en pose frosne grøntsager over spinaten. Fordel den varme ostsauce over spinat, grøntsager og fisk. Fordel kartoffelmosen øverst som et låg. Drys med salt og peber og eventuelt muskatnød. Sættes i ovnen 18-20 minutter ved 200 grader.



NERISA Havregrødkage

Ingredienser:

2 bananer
1 æg
3,5 dl mandel/soyadrik
260 gram havregryn
2 tsk. Kanel
1 tsk. Bagepulver
1 tsk. Vaniljepulver
250 gram frosne bær
100 gram hakkede mandler

dem i en skål. Tilsæt æg, mandel/soyadrik og havregryn til blandingen. Tilsæt kanel, bagepulver og vaniljesukker og til sidst de frosne bær og mandler.

Hæld blandingen i en form beklædt med bagepapir. Fordel nødder ovenpå som pynt.
Bag kagen i ovnen i 35-40 minutter ved 180 grader.

Fremgangsmåde:

Skræl og skær bananerne i skiver og hæld

Server evt. med citronmelisse og lidt yoghurt.

NERISA Sennepslaks

Ingredienser:

800 gram kartofler
Olivenolie
Salt
Løgpulver
Hvidløgpulver
500 gram laks
2 spsk. sennep
2 spsk. olivenolie
1 spsk. ahornsirup
1 tsk. hvidløgpulver
Salt
Chili
400 gram frosne grønne bønner
Salt
1 tsk. citronpeber

Fremgangsmåde:

Skræl kartoflerne og skær dem i tern. Hæld dem i en bradepande beklædt med bagepapir. Tilsæt olivenolie, salt, løgpulver og hvidløgpulver og bland det. Bag kartoflerne i ovnen i 15 minutter ved 200 grader.

Mix sennep, olivenolie, ahornsirup, hvidløgpulver, salt og chili i en skål og fordel det jævnt over laksen. Hæld bønner i en skål og tilsæt salt og citronpeber og spray med lidt olivenolie.

Tag kartoflerne ud af ovnen, læg fiske og de grønne bønner ved siden af kartoflerne. Fordel tomater over. Bag i ovnen i 15 minutter ved 200 grader.



NERISA

Aalisakkamik lasagneliaq**Akussai:**

Immussuaq 100 gram
Guleruujit 3
Uanitsoq 1
Fløde 2 dl
Aalisakkat nerpii filetut aggukkat 400 gram
Spinat qerisut 75 gram
Naatitat qerisut puussiaq ataaseq
Naatsiat qalipaajakkat, uutat sequtsikkallu 1 kg
Taratsut qasilitsullu ajornanngippallu muskatnød

Suleriaaseq:

Immussuaq riivigaq 100 gram igaaqqamut ikineqassaaq guleruujit riivikkat pingasut uanitsorlu mikisuaranngorlugu agguqaq ilanngullugit. Fløde 2 dl akuliunneqassaaq. Immussuup aannissaata tungaanut kissanneqassaaq.

Naatsiat igami allami imermut uunneqassapput. Naatsiat aqilippata, qajua kuineqassaaq naatsiiallu ajassaammik sequtserneqassallutik.

Puugutaasa ovnimi atorsinnaasoq olivenoliek taninneqassaaq aalisakkallu nerpii sanileriaallugit iliorarneqassallutik. Spinatit qerisut aalisakkap nerpiisa qaavinut agguataarneqassapput. Taratsut qasilitsillu nakkalaarneqassapput. Naatitat qerisut puussiaq spinatit qaavannut agguataarneqassapput. Immussuarmik miseqqiaq kisartoq spinatinut, naatitanut aalisakkamullu agguaarlugu kuineqassaaq. Naatsiat sequtsikkat qullerpaanngorlugit ataaniittut matullugit agguataarneqassapput. Taratsut qasilitsillu ajornanngippallu muskatnød nakkalaarneqassapput. Ovnimut 200 gradinik kissassulimmi minutsini 18-20-ni uunneqassaaq.



NERISA

Kaagi issingigassanik sanaaq**Akui:**

Bananit 2
Mannik 1
Mandel/soyadrik 3,5 dl
Issingigassat 260 gram
Kanelit alussaateeqqat 2
Pullassaait alussaateeraq 1
Vaniljepulver alussaateeraq 1
Paarnat qerisut 250 gram
Mandelit sequtsikkat 100 gram

mandel/soyadrik aamma issingigassat akulerutikkat. Kanelit, pullassaait aamma vaniljesukker tassunga akulerutikkat naggataatigullu paarnat qerisut aamma mandelit.

Akulerussat ilusissaannut iffiornermi pappiaralimmut kuikkat. Qaqqortarissat qaavanut kusassaatigikkat. Kaagi iffiorfimmi minutsini 35-40-ni 180 gradimiitillugu uunneqassaaq.

Suleriaaseq:

Bananit qalipaajariarlugit aggorlugit puugutarsuarmut kuikkat. Tassunga mannik,

Citronmelissemik aamma youghurtimik akulaarlugu sassaallitigisinnaavat.

NERISA

Kapisilik siinuppilik**Akussai:**

Naatsiat 800 gram
Olivenolie
Taratsut
Løgpulver
Hvidløgpulver
Kapisilik 500 gram
Siinuppi alussaait 2
Olivenolie alussaait 2
Ahornsiruppi alussaait 1
Hvidløgpulver alussaateeraq 1
Taratsut
Chili
Bønner qorsuit qerisut 400 gram
Taratsut
Citronpeber alussaateeraq 1

mut kuineqassapput. Olivenolie, taratsut, løgpulver aamma hvidløgpulver akuliunneqassapput akuleriissinneqassallutillu. Naatsiat ovnimi 200 gradinik kissassulimmi minutsini 15-ni uunneqassapput.

Siinuppi, olivenolie, ahornsirup, hvidløgpulver, taratsut aamma chili skålimut akuleriissillugit aalaterunneqassapput kapisilimmullu agguataarlugit kuineqassallutik. Bønner skålimut kuineqassapput taratsunik citronpeberinillu nakkalaarneqassallutik olivenoliekimillu annikitsumik seqqitsarneqassallutik.

Naatsiat qaqqinneqassapput, aalisagaq aamma bønner qorsuit naatsiat sinaannut iliorarneqassapput. Tomatit qaavanut agguataarneqassapput. Ovnimi 200 gradinik kissassulimmi minutsini 15-ni uunneqassaaq.

Suleriaaseq:

Naatsiat qalipaajarneqassapput kipparisuaranngorlugillu aggorneqassallutik. Bradepandemut bagepapurimik qallikka-



Najoqqutassiat Paarisap Youtubemi quppernerani takusinnaavatit

Se opskrifterne på Paarisas YouTube kanal

PAARISA.GL



Iluaqutigalugu
ikiorneqassaatit,
ilisimasaqalissaatit
tapersersorneqarlutillu

Din vej til hjælp,
viden og støtte



NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND

