

INUUNERITTA

– Peqatigiilluta inuunermik
pitsaasumik pilersitsissaagut

INUUNERITTA

– Sammen skaber
vi det gode liv

NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND





CHRISTIAN KLINDT SØLBECK

Inuuneritta – Peqatigiilluta inuunermik pitsaasumik pilersitsissaagut

Naalackersuisut qaammammi matumani siusinnerusukkut innuttaasut inuunerinnerulernissaannik pilersaarut Inuuneritta III, meeqqat inuunerissuunissaat pillugu ukiumi tulluuttuni qulini suleqatigiinnermut sammivissamik najoqqutassiisoq, ilisaritippaat. Tassami naalackersuisoqarfiit, oqartussaasoqarfiit kommunillu akimorlugit suleqatigiinneq pineqarpiarpoq.

Anguniagaq tassaavoq ataatsimut isigisumik susassaarfiit akimorlugit ataatsimoorussamik tunngaviliinissaq, illoqarfinni inoqarfinnilu ataasiakkaani najukkani naleqartitanik nukittuffinnillu tunngaveqartumik. Tassami najukkami nukit allanguinernik pilersitsisoqarsinnaaneranut tunngavissamik pilersitsissusaapput.

Ilaatigut Canadap issittortaa Islandilu isumassarsiorfigineqarsimapput, taakkunani innuttaasunut qaninnikkut peqqissuunissap atugarissaarnissallu iluanni al-

lannguinerinik pitsaasunik pilersitsiniarnermi iluatsilluartumik angusaqartoqarsimammatt.

Peqqinneq peqqinnartunik nerisaqarnermit akuttunngitsumillu timigissartarnermit imartunerujussuuvooq. Kalaallit Nunaanni Innuttaasut Peqqissusaannik Ilisimatusarnermut ataqatigiissaarisup Ingelise Olesenip erseqqissaatigisaatut kalaallisut oqaaseq peqqinneq qallunaat oqaasiannit imartunerujussuuvooq. Peqqinneq naleqartitanut soorlu maniguunnermut, attaveqaatinut, avatangiisinut misilittakka nullu aamma tunngassuteqarpoq.

Ataatsimooqatigiiffimmut peqataaneq, sunngiffimmi angerlarsimaffimmi, timer-soqatigiiffimmi imaluunniit najukkami inuiaqatigiinni, peqqissutsikkut inummup pingaaruteqarpoq. Taamaappooq aamma pinngortitamik atuisinnaaneq namminerlu nerisassanik piniarsinnaaneq. Peqqissut-

simik paasinnittaatsip nappaatip akerlerisaannaatut isumaqartikkunnaarlugu siamarnernerunissaa. Kisianni eqqarsaat tamanana amerlanernut takornartaanngilaq. Tamattami nalunngilarput ilorrisimaarnit-sinnut, nukittussutsinnut inuunermilu unammilligassanik isumaginnissinnaanit-sinnut pissutsit assigiinngitsorpasuit aalajangiisuusut.

Aqqummi eqqortumi ingerlajartuaalerpugut. Sorpassuit pilersinneqarsimapput, inuiaqatigiittut inuttullu ataasiakkaatut angusimasavut pillugit immitsinnut nersualaarnissarput aamma eqqaamassavarput, Ilinniartitaanermut, Kultureqarnermut, Ilageeqarnermut Naalackersuisoq, Karl Frederik Danielsen, oqarpoq. Kinguaassiuutitigut atornerluineq pillugu oqaloqatigiinnerit mianernartut ammaassimavavut, aamma imminut toquttarneq pillugu paquminartunik atorunnaarsitsiar-

tuaarneq aallartissimavarput. Tamatta akissuaaffimmik tigusinissarput pineqarpoq, meerartatta inuunerissuunissaannik peqatigiilluta pilersitsissinnaaniassagatta.

Atuarluarisi.

PEQISSUUNEQ PILLUGU SAMMISAQ / SUNDHEDSTEMA

**Aviisi paasissutissiissut Paarisa
saqqummersinneqartoq
Informationsavis udgivet af Paarisa**

Immikkut naqitaq
Inuuneritta – Peqatigiilluta inuunermik
pitsaasumik pilersitsissaagut

Informationsavis
Inuuneritta – Sammen skaber
vi det gode liv

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

Aqqissuisoqarfik | Redaktion:
Trine Juncher Jørgensen
Ea Cecilie Aidt

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

Nutserisoq | Oversætter
Gáabánuak Johansen

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

Naqiterneqarfia | Tryk
Trykkeriet – Nordvestsjælland
Microvej 4
4300 Holbæk

Inuuneritta – Sammen skaber vi det gode liv

Naalackersuisut præsenterede tidligere på måneden det nye folkesundhedsprogram Inuuneritta III, der sætter retningen for de kommende 10 års samarbejde om det gode børneliv. For der er netop tale om et samarbejde på tværs af departementer, sektorer og kommuner.

Målet er at skabe en fælles ramme for helhedsorienterede og tværsektorielle indsatser, der tager udgangspunkt i de lokale værdier og styrker i de enkelte byer og bosteder. For det er de lokale kræfter, der skal danne forudsætningen for, at der kan skabes ændringer.

Inspirationen kommer fra blandt andet Arktisk Canada og Island, hvor man har haft succes med at skabe positive forandringer inden for sundhed og trivsel ved at

være tæt på borgerne.

Sundhed er meget mere end sund kost og regelmæssig motion. Som forskningskoordinator i Center for Folkesundhed i Grønland Ingelise Olesen påpeger, så er det grønlandske ord for sundhed »peqqinneq« faktisk langt mere dækkende end det danske ord. For peqqinneq handler også om værdier som ydmyghed, relationer, omgivelser og erfaringer.

At være en del af et fællesskab om det er på fritidshjemmet, i sportsklubben eller i lokalsamfundet har en sundhedsmæssig betydning for et menneske. Det samme har adgangen til naturen og evnen til at fange sin mad selv. Sundhedsbegrebet breder ud til at dække mere end bare modsætningen til sygdom. Det er ikke en fremmed tanke

for de fleste. Vi ved jo godt alle sammen, at vores velbefindende, vores styrke og vores evne til at håndtere livets udfordringer afhænger af en lang række faktorer.

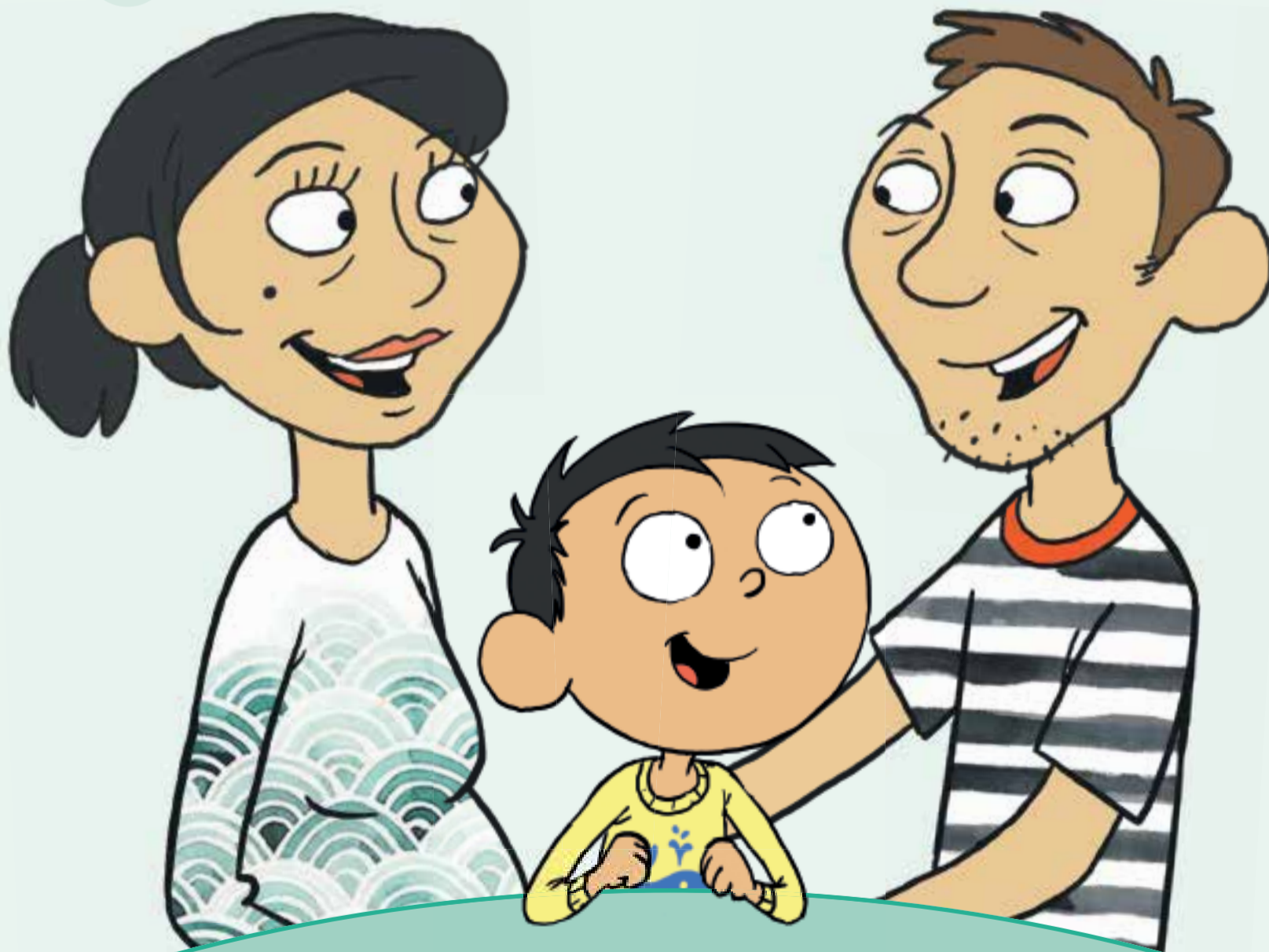
Vi er på rette vej. Der er sat meget i værk, og vi skal også huske at rose os selv, for det vi har opnået som folk og individer, siger Naalackersuisoq for Uddannelse, Kultur og Kirke, Karl Frederik Danielsen. Vi har åbnet for en sårbar samtale om overgreb, og vi er også i gang med at nedbryde tabuerne om selvmord. Det handler om at vi alle tager ansvar, så vi sammen kan skabe det gode liv for vores børn.

God læselyst.

MANU

MANU-p illit namminerpiaq
angajoqqaatut pissusilersuutissavit
nassaarinissaanut ikiussavatit.

MANU hjælper dig med at finde
din helt egen forældrestil.



www.MANU.gl ♥ www.PAARISA.gl



NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND





Meerartatta peqqissuunissaat ataatsimoorluta suliassaraarput

Kvitseqatigiissaagut meerartattalu peqqissuunissaannut inuunerissuunissaannullu tamatta akisussaaffimmik tigusilluta. Illoqarfiit nunaqarfiillu tamarmik nukittuunik ilungersuussilluartunik suliniuteqarluartortaqarput, najukkami allannguinerik pilersitsisinnaasunik. Meeqqat siunissaat inersimasut tamarmik assaanniippoq

All. Trine Juncher Jørgensen
Trine@sermitsiaq.gl

Naalackersuisoqarfiit pingasut Inuuneritta III-mik periusissiaq aqputigalugu Kalaallit Nunaanni meeqqat pitsaaneruumik inuunerqalernissaannik aqummi allorassaaqatigiinnissamik qulakkeerinninniarlutik suleqatigiilerput. Aamma politikerit immikkullu ilisimasallit kisimik sammivimik atorfillit, najukkani ilungersuussilluartut ilaqtariillu najukkaminut sammivimmik attassisuussapput naleqqanillu siunnius-sisuussallutik.

– Periusissiaq manna aqputigalugu siamasinnerujussuarmik suleqatigiinnissamut qaaqqusinissarput pingaaruteqartorujus-

suvoq, suleqatigiinnerullu ataasiinnarmik tunngaveqannginnissarput qulakkiissavaa. Naalackersuisunut ilaasortaavugut pingasut, oqartussaaffinnut inunnut tunngassuteqartunut akisussaaffimmik tiguminnittut; Peqqissutsimut, isumaginninneemut, inatsisunik atuutsitsinermut aamma ilinniartitaanermut tunngasunik. Tamatta immikkut periusissioernitsinnut taarsiullugu ataatsimut periusissiaq manna aqputigalugu takutinniarparput, suliassaqarfiit akimorlugit suliagarneq tunngaviulluinnartuusoq. Suliniarnermut piginnittuuneq uatsinni naalackersuisoqarfinniissanngilaq, kisiannili kommunini najukkani inuiaqatigiinni ataasiakkaanniissalluni, Isumaginninnermut, Ilaqtariinnermut Inatsisinillu Atuutsitsinermut Naalackersuisoq, Martha Abelsen, oqarpoq.

– Pissutsit mumippavut. Oqariartuutit taamaallaat piviusunngorsinnaapput, suliniarnermut piginnittuuneq najukkani pigiliunneqarpat. Inuiaqatigiinni ataasiakkaani – inoqarfinni illoqarfinnilu – piginnaasat inuiaqatigiinni najukkatsinni allannguinerik pilersitsisinnaanitsinnut tunngavissaapput. Inuuneritta I-imi aamma II-mi sammisat aalajangersimasut, innuttaasunut soqutigeqqullugit kaammattuutigisimasavut, pingaartissimavavut. Tamatumuuna innuttaasunut kaammattuutigarput najukkami isumalluutitut illumut isiginiaqqullugit, taava ornigutissaqqarpugut suliniutinillu ikorfartuinermut ikiulluta, ilassuteqarluni oqarpoq.

Inuk isumalluutitut pigisaqartoq aamma tassaasinnaavoq najukkami timersortartoq, pissusilersornnarmigut qanoq ilil-

luni nammineq inuunerisamut peqqissut-simullu akisussaaffimmik tigusisoqarsinnaanerani takutitsisoq.

– Meeqqat inuusuttullu ilaqtariinni, atuarfimmi sunngiffimmilu maligassiulluurtunik misigisaqaraangamik isumassar-sisinnegartarput. Inuuneritta III innuttaasut peqqissuunissaasa inunnut ataasiakkaanut inuiaqatigiinnullu nalilerujussuanngornissaannut sinaakkusiivoq, Peqqissutsimut Naalackersuisoq, Anna Wangenheim, oqarpoq.

Sumiiffiit tamarmik immikkuullarissuupput

Ilinniartitaanermut Naalackersuisoq, Karl Frederik Danielsen, najukkami nukiit meeqqap ineriartornissaanut qanoq pingaaruteqatigisinnaanerannik erseqqis-



LEIFF JOSEFSEN

saassuteqarpoq.

– 7. klassi atualernissama uannullu ikiuunnissamat paasinnittumik ilinniar-titsisoqalernissama tungaanut atuarsinnaa-simangilanga. Taanna akisussaaffimmik tigusivoq, nukinnullu najukkamiittunut, meeqqamut pingaarutilerujussuanningsinnaasunut, assersuutaalluni.

– Kalaallit Nunaanni 74-inik illoqarfeqarlutalu nunaqarfeqarpugut. Nuummi, Upernavimmi Kuummiuniluunniit najuga-qarneq assigiinnngissutilerujussuupput. Sumiiffiit tamarmik immikkuullarissuupput ilungersuussilluartortaqlutillu, taakkua-lu tassaasinnaapput najukkami ilinniar-titsisoq, pisiniarfimmik piginnittoq, peq-qissaasoq imaluunniit angajoqqaat aappariit. Inuttut isumalluutit nassaassaasut atussavavut, najukkamilu suliaqarnermin-

ni unammilligassanik naapitaqarpata, taava misilittakkat nunap immikkoortuini nunalu tamakkerlugu pissarsiarisimasavavut aallaavigalugit ikorfartussavavut ingerlariaqqinnissaannullu ikiorlugit, Karl Frederik Danielsen oqarpoq ilassuteqarlunilu, assigiinnngiaassuseq uatsinnik nukittuunngortitsisusoq.

– Tamatta immikkut nukittuffeqarpugut. Immitsinnut atoraangatta, arlaliuluta peqatigiikkaangatta, taava piginnaasanik amerlanernik meerartatsinnut ingerlatitseqqissinnaavugut, taakkualu angajoqqaaminnit ilaqtamminnillu pissarsiatik kisiisa pisuujunerulissutiginnarnagillu nukittunerulissutigissanngilaat, aammali sumiiffimmit peroriatorfigisimasaminnit pissarsiarisimasatik tamaasa.

Isumakkut peqqissuseq

Peqqissuseq tassaaginnanngila timi paaril-luarneqarsimasoq. Peqqissuseq qamuuna ilorlikkut aamma misigissusaavoq; isumak-kut peqqissuseq, taannalu periusissiami nutaami pingaarutilimmik inissisimaffe-qarpoq.

– Inuup tamarmiusup oqimaaqatigiin-nissaa pingaaruteqarpoq, Martha Abelsen oqarpoq.

– Inunni akisussaaffeqarneq eqeersassa-varput. Uanga akisussaaffigaara. Illit aki-sussaaffigaat. Meerartatta inuusuttortat-lu misiginiassammassuk taakkununga inuunerminnullu akisussaaffimmik tigu-sisoqartoq.

Karl Frederik Danielsen ilassuteqarpoq:
– Angusarissaarnivut oqaasinngortin-
ngitsooqqajaasarpavut. 1980-ikkunni Ka-

laallit Nunaanni ilinniarnertuunngortar-tut agguaqatigiissillugu 40-t missaanniit-tarput. Ullumikkut 300-ngajannik amer-lassuseqartalersimapput. Immitsinnut ner-sualaarnissarput eqqaamassavarput. Pit-saasunik angusaqarsimavugut, ajunngit-sumillu ingerlasoqarpoq. Imminut naam-magisimaarneq iigarfigissanngilarput, unammilligassavulli isiginiassavavut ataa-siakkaarlugillu ataatsimoorluta aaqqillu-git.



LEIFF JOSEFSEN

Vores børns sundhed er en fællessag

Vi skal løfte i flok og alle tage ansvar for børns sundhed og trivsel. Hver by og hver bygd har sine stærke ildsjæle, der kan drive forandringer frem lokalt. Børnenes fremtid ligger i alle voksnes hænder

Af **Trine Juncher Jørgensen**
 Trine@sermitsiaq.gl

Med strategien Inuuneritta III er tre departementer gået sammen for at sikre fælles fodslag på vejen frem mod et bedre børneliv i Grønland. Og det er ikke politikere og eksperter, der skal udstikke retningen. Kommunalt ansatte, lokale ildsjæle og familierne skal holde kompasset og sætte kursen for netop deres lokalområde.

– Det er utrolig vigtigt, at vi med denne strategi inviterer til et meget bredere samarbejde, og partnerskabet sikrer, at vi står på mere end ét ben. Vi er tre medlemmer af Naalakkersuisut, der sammen står med ansvaret for de områder, der har med mennesker at gøre; sundhed, sociale forhold, familie, justits- og uddannelsesområdet. I stedet for at vi hver især kommer med vores strategier, så signalerer vi med denne fælles strategi, at tværfaglighed er essentielt. Ejerskabet skal ikke ligge hos os i departementerne, men i de enkelte kommuner og lokalsamfund, siger Naalakkersuisoq for Sociale Anliggender, Familie og Justitsområdet, Martha Abelsen.

– Vi har vendt bøtten om. Budskaberne

kan kun blive til virkelighed, hvis der tages ejerskab lokalt. De kompetencer der findes i de enkelte samfund – i bostederne og byerne – er forudsætningerne for, at vi kan skabe ændringer i vores samfund. I Inuuneritta I og II havde vi fokus på nogle bestemte temaer, som vi opfordrede borgerne til at interesse sig for. Denne gang opfordrer vi borgerne til at kigge indad på ressourcerne i lokalområdet, så skal vi nok komme ud og hjælpe med at understøtte projekterne, tilføjer hun.

En ressourceperson kan også være en lokal idrætsudøver, der med sin adfærd viser, hvordan man tager ansvar for eget liv og helbred.

– Når børn og unge oplever gode rollemodeller i familien, i skolen og i fritiden så bliver de inspireret. Inuuneritta III sætter rammen for, at folkesundhed bliver en vigtig værdi for den enkelte og samfundet, siger Naalakkersuisoq for Sundhed, Anna Wangenheim.

Hvert sted er unikt

Naalakkersuisoq for uddannelse, Karl Frederik Danielsen fremhæver, hvordan lokale kræfter kan have stor betydning for et barns udvikling.

– Jeg kunne ikke læse, før jeg kom i 7. klasse, og fik en lærer, der forstod at hjælpe mig. Han tog ansvar, og er et eksempel på de kræfter, der er lokalt, og som kan betyde alverden for et barn.

– Vi har 74 byer og bygder i Grønland. Der er stor forskel på, om man bor i Nuuk, Upernavik eller Kuummiut. Hvert sted er unikt, og har sine ildsjæle, hvad enten det er den lokale skolelærer, butiksejer, sygeplejerske eller forældrepar. Vi skal bruge de menneskelige ressourcer, der er, og når de støder på udfordringer i deres lokale arbejde, så skal vi understøtte og hjælpe dem til at komme videre ud fra de erfaringer, vi har høstet regionalt og nationalt, siger Karl Frederik Danielsen og tilføjer, at det er forskelligheden, der gør os stærke.

– Vi har hver især vores stærke sider. Når vi bruger hinanden, og vi er flere sammen, så kan vi give flere kompetencer videre til vores børn, som bliver rigere og stærkere ikke kun af det, de får fra deres forældre og deres familie, men også alt det, de får med fra det sted, de er vokset op.

Mental sundhed

Sundhed er mere end en velplejet krop. Sundhed er også følelsen indeni; den men-

tale sundhed, og den har fået en væsentlig plads i den nye strategi.

– Det er vigtigt, at det hele menneske er i balance, siger Martha Abelsen.

– Vi skal have vækket ansvaret hos folk. Det er mit ansvar. Det er dit ansvar. Så vores børn og unge oplever, at der bliver taget ansvar for dem og deres liv.

Karl Frederik Danielsen supplerer: – Vi har en tendens til ikke at italesætte vores succeser. I 1980'erne var der omkring 40 elever i gennemsnit, der fik en studentereksamen i Grønland. I dag er tallet næsten 300 elever. Vi skal huske at rose os selv. Vi har opnået gode resultater, og det går den rigtige vej. Vi må ikke læne os tilbage i selvtilfredshed, men vi må se på de udfordringer, vi står med og løse dem i fællesskab én ad gangen.



Mmmh
MAMAQ!

Mmmh
MAMAQ!

Mmmh
MAMAQ!

Mmmh
MAMAQ!

Mmmh
MAMAQ!

**NERISAQARNERMUT
INNERSUUSSUTIT QULIT *malikkit***

*Følg
De 10 kostråd*

Mmmh
MAMAQ!

Mmmh
MAMAQ!

Mmmh
MAMAQ!

Mmmh
MAMAQ!

Mmmh
MAMAQ!

Mmmh
MAMAQ!

Det gode børneliv

Et bredt samarbejde skal de kommende 10 år skabe forudsætningerne for et godt børneliv i Grønland. Det handler om mental sundhed, en sund start på livet, et aktivt børneliv og trygge opvækstvilkår

Af **Trine Juncher Jørgensen**
Trine@sermitsiaq.gl

Inuuneritta III er Grønlands tredje folkesundhedsprogram, der bygger ovenpå de foregående programmer Inuuneritta II og Inuuneritta, der blev lanceret i henholdsvis 2013 og 2007.

Erfaringerne med det sundhedsfrem-

mende arbejde gennem de sidste 10 til 15 år er, at hvis der skal skabes positive forandringer inden for sundhed og trivsel blandt borgerne, så skal indsatserne udvikles og implementeres i tæt samarbejde mellem flere sektorer og så tæt på borgerne som muligt.

Mental sundhed

I den nye strategi er der særlig fokus på at det hele menneske - det hele barn. Sund-

Fremtidige indsatser kunne fokusere på skole og fritidsaktiviteter, der danner ramme om et fællesskab, som børn er en del af i mange år, og som har stor betydning for børns trivsel og udvikling. Oplevelsen af støtte fra lærere og klassekammerater har en positiv sammenhæng med at have en god mental sundhed. Og etablering af flere meningsfulde organiserede fritidstilbud i lokalsamfundet kan danne rammen om sunde fællesskaber i fritiden, der fremmer den mentale sundhed.

En sund start på livet

Et andet vigtigt pejlemærke er at give alle børn en sund start på livet. Al forskning viser, at de første 1.000 dage fra undfangelsen til barnets 2. leveår er helt afgørende for barnets fremtidige muligheder i livet. Der skal tages hånd om kommende og nybagte forældre, og det kræver et tæt samarbejde mellem fagprofessionelle og forældre med fokus på barnets udvikling. Det gælder lige fra det første besøg ved jordemoderen og senere sundhedsplejen og mødet med dagtilbud.

Det er veldokumenteret, at social ulighed i sundhed har betydning for børns muligheder for at udvikle sig. Social ulighed i sundhed starter allerede under graviditeten. Derfor er udsatte og sårbare familier en særlig målgruppe, som skal have tilbud om en tidlig og forebyggende indsats.

Et aktivt børneliv

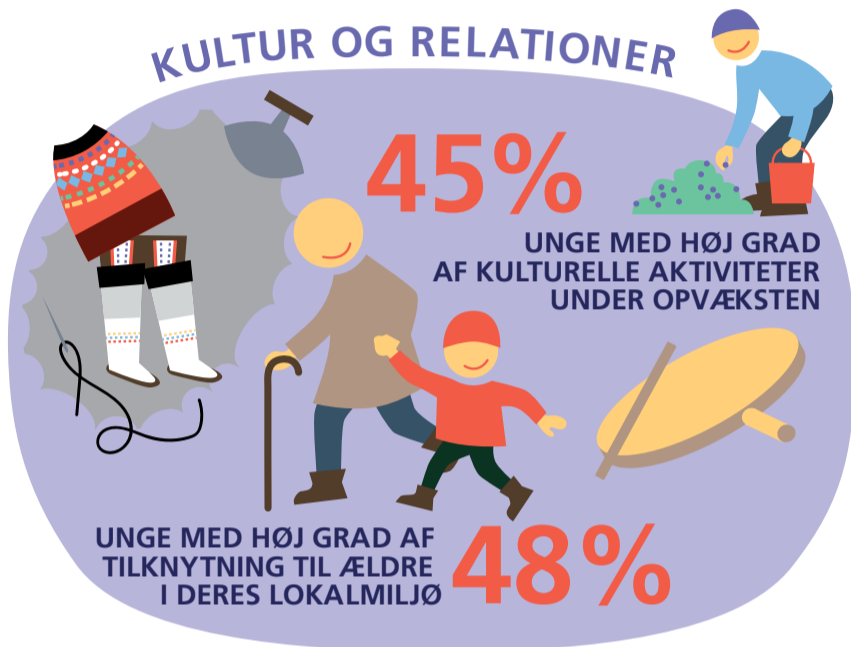
Det tredje pejlemærke i den nye strategi handler om at skabe grundlaget for sunde og aktive børneliv. Det er ingen hemmelighed, at sunde vaner, der grundlægges i barndommen, ofte varer hele livet, og at mulighederne for at leve et liv med sunde vaner er påvirket af de rammer og strukturer, der er i hjemmet og i barnets nære omgivelser.

Hvis Grønland skal nå ambitionen om at blive verdens mest fysiske land i 2030, så skal der sættes ind de kommende år. I dag er kun 42 procent af de 13-15-årige idrætsaktive. Lidt bedre ser det ud for de 9-12-årige, hvor 62 procent er aktive. Overvægt er tillige en udfordring ikke mindst uden for Nuuk, hvor hele 29 procent af alle børn er overvægtige ved skolestart. For Nuuk er tallet 15 procent.

Inuuneritta III indeholder en række forslag til, hvordan vi i Grønland kan arbejde med de sundhedsfremmende og forebyggende indsatser på livsstilsområdet, som kan bidrage til at styrke befolkningens viden om, evner og handlemuligheder til at skabe et aktivt og sundt liv. Det handler f.eks. om sund mad i daginstitutioner og skoler, undervisning i seksuel sundhed og forebyggelse af rygestart samt oplysning om hensigtsmæssige alkoholvaner.

Trygge opvækstvilkår

Det fjerde og sidste pejlemærke handler om, at alle børn skal have trygge og gode opvækstvilkår. De skal beskyttes mod vold og overgreb og må ikke skades af rusmidler og tobak.



4 pejlemærker i Inuuneritta III

Pejlemærkerne skal sikre en fælles retning i det tværfaglige samarbejde omkring det sundhedsfremmende og forebyggende arbejde.

GODE OPVÆKSTVILKÅR TIL ALLE BØRN

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

EN SUND START PÅ LIVET

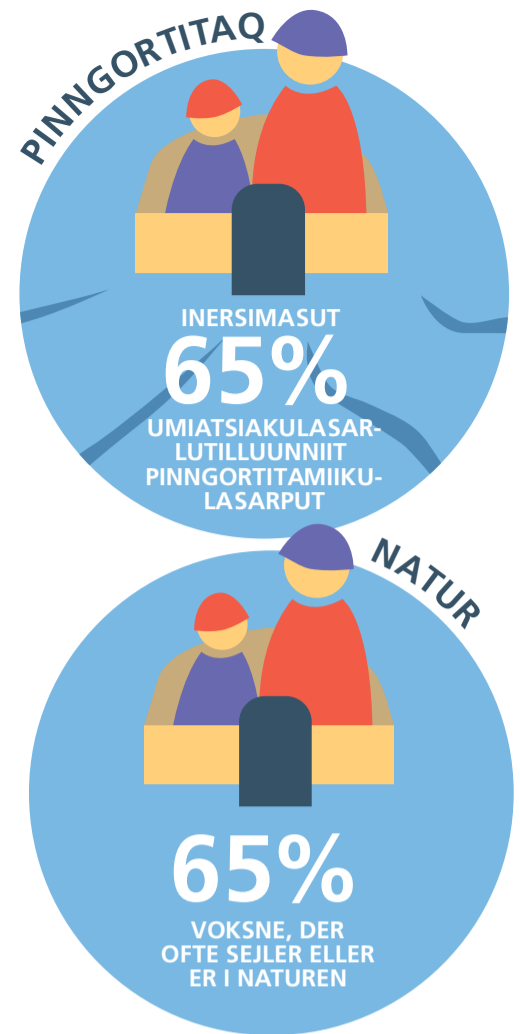
Alle børn skal have en sund start på livet med tryghed og omsorg, der fremmer deres trivsel og udvikling. De første 1.000 dage er afgørende for barnets fremtidige muligheder i livet.

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. Hvor de kan udfolde deres evner, håndtere udfordringer og indgå i fællesskaber med andre mennesker.

ET SUNDT OG AKTIVT BØRNELIV

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



En god og tryk opvækst øger muligheden for at leve et godt liv med høj livskvalitet. Omvendt kan en belastet opvækst have betydelige konsekvenser for trivsel i barndommen og resten af livet. Man ved fra undersøgelser, at vold og overgreb i barndommen samt en opvækst, hvor der har været problemer med rusmidler i hjemmet øger risikoen for selvmord. Derfor skal der sættes ind med støtte og hjælp ikke mindst til udsatte og sårbare børn og familier.

Man kan ikke løse udfordringer i folkesundheden med en snuptag. Det er et langt sejt træk, der skal til, og det kræver at alle arbejder i samme retning, så livsmotet, livsglæden og handlekraften øges i samfundet. Derfor har Inuuneritta III et 10-årigt sigte, der giver mulighed for at gå i dybden med tiltagene. Lokale data skal dertil sikre et solidt grundlag af viden, som baggrund for at kunne udvælge og prioritere indsatser, der understøtter målet om det gode børneliv.

Inuuneritta III er blevet udviklet i et bredt samarbejde mellem Departementet for Sociale Anliggender, Familie og Justitsområdet, Departementet for Sundhed samt Departementet for Uddannelse, Kultur og Kirke.

KALAALIMERNGIT OG FÆLLESSKAB

66% BØRN, DER SPISER ET MÅLTID SAMMEN MED DERES FAMILIE HVER DAG



75% VOKSNE, DER SPISER SAMMEN MED DERES FAMILIE HVER DAG

Meeqqat inuunerissut

Siamasissumik suleqatigiinneq Kalaallit Nunaanni meeqqat inuunerissuunissaannut tunngavissanik ukiuni qulini tulluuttuni pilersitsissaaq. Isumakkut peqqissuunissaq, inuunerup peqqissummik aallartinnissaq, meeqqat eqeersimaartumik inuuneqarnissaat peroriartornermilu toqqissisimanartumik atugassaqaartitaanissaq pineqarput

All. **Trine Juncher Jørgensen**
Trine@sermitsiaq.gl

Inuuneritta III Kalaallit Nunaanni innuttaasut peqqissuunissaannik pilersaarutit pingajussaraat, siusinnerusukku pilersaarutit Inuuneritta II-mik aamma Inuunerittamik, 2013-imi aamma 2007-imi pilersinneqartunik, tunngaveqartoq.

Innuttaasut akornanni peqqinnerunissaq atugarissaarnerunissallu iluini ilorraap tungaanut allannguisoqassapput, oqartusaasoqarfiit assigiinningsunik suliallit akornanni, sapinningsamillu innuttaasunut qaninnerpaamik suleqatigiilluarlugit iluuserissat inerisarlugillu atuutilersinneqartariaqartut, ukiuni qulinit 15-it tikillugit peqqissutsimik siuarsaarnermik suliaqarnermi misillitakkat ersarissumik takutippaat.

Isumakkut peqqissuuneq

Periusissiami nutsaami inuk ilivitsuusoq – meeraq ilivitsuusoq - immikkut isiginiarneqarpoq. Peqqinneq tassaaginnangilaq peqqinnartunik nerisaqarnek akuttunngitsumillu timigissartarneq. Peqqinneq tassaavoq isumakkut peqqissuuneq. Ataatsimoorfinnut, ilorissimaarfisigianut peqataalluarfigisinnaasanullu, peqqinnartunut akuutitsisunullu ilaasinnaaneq, piginnaasat ineriartortinneqarfigisinnaasaatunammilligassallu qaangerneqarfigisinnaasaat. Taamaammata isumakkut peqqissuseq periusissiami nutsaami naleqqanut sisamanut ilaavoq, meeqqallu inuunerissut pilersinissaannut tunngaviullunarluni.

Nuna tamakkerlugu suliniutit meeqqat isumakkut peqqissuunissaat ikorfartorniarlugu pilersinneqarsimasut ilaat tassaavoq angajoqqaanngortussanut piareersarfik MANU, angajoqqaajuneq, attaveqarneq peqqinnartunillu ileqqoqarneq pillugu angajoqqaanik ilinniartitsinermik oqaloqateqarnermillu neqeroorteqartoq. Pisutsit taakkua meeqqat inuttut naleqassutisimik isumakkullu peqqissutsimik ineriartortitsinissaanum pingaarutilerujussupput.

Suliniut alla meeqqat isumakkut peqqissuunissaanik sammisaqarfiusoq tassaavoq Kammagiitta, pimmatiginnittarnermik pitsaaliuinissamik siunertaqartoq. Kammagiittami naleqartitat tallimat tunngavigineqarput: Akaareqatigiinneq, ataqqeqatigiinneq, isumassuineq, sapiissuseq toqqissisimanerlu. Kammagiitta nalilersorneqarpoq paasisallu 2020-mi ukiakkut saqqummiunneqassallutik. Paaqqinnittarfinni, atuarfinni inuusuttullu ilinniartitsinermik pitsaaliuineq pillugu nuna tamakkerlugu periusissiamik ineriartortitsinermut nalilersuineq ilanngunneqarpoq.

ThinkInuk aamma suliniutaavoq isumakkut peqqissutsimik atugarissaarnermillu sammisaqarfiusoq. ThinkInuk-mi aallaavigineqartarpoq inuunerup erloqinarsinerani eqqarsaatit atorlugit qanoq imminut inoqatigullu paarilluarsinnaaneri. Ilisimasat taakku assersuutigalugu eqqarsaatit artornartut inuunerimilu erloqinerup qaangernissaannut atornerarsinnaapput.

Siunnissami suliniutit atuarfik sunngiffimilulu sammisassat, ataatsimoorfinnik meeqqat ukiorpassuarni ilagisaannik meeqqallu atugarissaarnerannut ineriartortinnerannullu pingaaruteqartunik sinaakkusiisut, pingaartinneqarsinnaapput. Ilinniartitsisunit atuaqatinillu tapersorne-

qartutut misigineq isumakkut peqqissuunermut attuumassuteqarpoq. Aamma najukkami inuiaqatigiinni sunngiffimmi neqeroortunik isumaqarlartunik aqqisugaasunik arlalinnik pilersitsineq sunngiffimmi ataatsimoorfinnik peqqinnartunik, isumakkut peqqissutsimut siuarsaatsunik, sinaakkusiisinaavoq.

Inuunermit peqqinnartumik aallartinneq

Naleraq pingaarutillik alla tassaavoq meeqqat tamarmik inuunermit peqqinnartumik aallartinnissaat. Ilisimatusarnermit tamarmi sumit takutinneqarpoq, ullut 1.000-t siulliit, meeqqap ilumiulersneraniit marlu-liinissami tungaanut, meeqqap inuunermit sinnerani peqqissuunissaanum ineriartortinnissamullu periarfissaanum pingaaruteqarlunartuusut. Meeqqat tamarmik inuunerminni peqqinnartumik aallartissappata angajoqqaanngortussat angajoqqaanngorlaallu tamarmik isumassorneqartariaqarput. Tamanna iluatsissappat sulisut ilinniarsimasut angajoqqaallu meeqqap ineriartortnera ukkataralugu qanimut suleqatigiittariaqarput. Ernisussortumut iseqqaarnermiit kingusinnerusukku meeraaqqerisumik ullukkullu neqeroortunik naapitsinermut tamanna atuuppoq.

Peqqissutsikkut naligiinnigerup meeqqat ineriartortnerannum sunniteqartarnera uppersaataqarlartarpoq. Peqqissutsikkut naligiinnigerup naartunermit aallartereqartarpoq. Taamaattumik ilaqtariit atugarliortut qajannartullu iluatsissappat siusissumik iliuuseqarnermik pitsaaliuinermilu suliniutit neqeroortunik arlalinnik.

Meeraaneq susasaqarfiulluartoq

Periusissiami nutsaami naleqqat pingajuat meeraanermut peqqinnartumut susasaqarfiulluartumullu tunngavissanik pilersitsinissamik imaqarpoq. Isertugaataangilaq, ileqqut peqqinnartut meeraanermi tunngavilerneqartut amerlanertigit inuuneq tamaat ileqqorineqartarmata, aamma peqqinnartunik ileqqoqarluni inuunissamut periarfissaqarneq angerlarsimaffimmi meeqqallu avatangiisiini qanittuni tunngavinnit aqqissuusaanermillu sunnerneqartarmata.

Kalaallit Nunaata 2030-mi nunarsuarmi nunatut timimik aalatitsiffiunerpaatut anguniagaq angusinnaassappagu, ukiuni tulluuttuni suliniuteqartartariaqassaaq. Ullumikkut 13-15-inik ukiullit taamaallaat 42 procentii timersornermik aallutaqarput. Pisutsit 9-12-inik ukiulinnut pitsaanerulaartut isikkoqarput, taakkunani 62 procentit timersornermik aallutaqarmata. Pualavallaarneq aamma unammilligassavoq minnerunngitsumik Nuup avataani, meeqqat tamarmik 29 procentii atualeqqarnerminni pualavallaartarmata. Nuuummi kisitsit 15 procentiuvoq.

Inuuneritta III innuttaasut susasaqarfiulluartumik inuuneqarnissamut piginnaasat iliuuseqarnissamullu periarfissat pillugit ilisimasarnerulernissaannum iluagutaa-sumik inooriaatsimut tunngatillugu peqqissutsimik siuarsaalluni pitsaaliuiniarlunilu suliniutissat siunnersuutinik arlalinnik imaqarpoq. Assersuutigalugu ullukkut paaqqinnittarfinni atuarfinnillu peqqinnartunik nerisaqarneq, kinguaassiutitigit peqqissuuneq pillugu atuartitsineq, pujortarlernissamik pitsaaliuineq kiisalu nalequttumik imigassartortarnissaq pillugu paasisitinaaneq.

Peroriartornermi pitsaasunik atugaarneq

Naleqqat sisamaat kingullersaalullu meeqqat tamarmik pitsaasunik toqqissisimanartunillu atugaarneqarannaanum tunngasuuvoq. Meeqqat tamarmik nakuusernermut innarliinermullu illersorneqarlutik aamma aanngajaarniutinit tupamillu ajoquserneqaratik peroriartornermi toqqissisimanartumik pitsaasunillu atugaqsapput.

Peroriartornermi pitsaasunik toqqissisimanartunillu atugaarneq inuunerinnissamut periarfissanik pitsaanerulersitsisarpoq. Paarlattuanik peroriartornermi erloqinartunik atugaarneq meeraanermi inuunerullu sinnerani atugarissaarnissaagaluaq sunnuteqangaarsinnaavoq. Misissuinermit ilisimaneqarpoq, peroriartornermi erloqinartunik atugaarneq, nakuuserfigineqarneq innarlerneqarnerlu kiisalu angerlarsimaffimmi aanngajaarniutinit ajornartorsiteqarfiusumi peroriartornermi imminut toqunnissamik ilimanaateqarnerulersitsisarpoq. Taamaattumik meeqqat ilaqtariillu atugarliortut qajannartullu, immikkut ittumik sullitassasut, ikiorneqarsinnaassallutillu tapersorneqarsinnaassapput.

Innuttaasut peqqissuunissaanni unaamilligassat imaalliaannaq aqqinneqarsinnaanngillat. Sivuuumik tamaviaarlunilu sulinissaq pisariaqarpoq, kikkullu tamarmik ataatsimik sammiveqarlutik sulinissaq pisariaqarluni, inuiaqatigiinni inoorusussuseq, inuunermik nuannarisaqarneq iliuuseqarsinnaanerlu annertunerulersinneqarsinnaaqqullugit. Taamaammata Inuuneritta III siunnerfeqarpoq ukiuni qulini anguniarneqartussanik, suliniutit itisiliivigineqarnissaannik periarfissisumik. Najukkami paasisuttissat najukkami suliniutinik meeqqat inuunerinnissaannik anguniakkamik tapersiisunik toqqaanissamut pingaarnersuinnissamullu eqqorluartumik ilisimasaqarnissamik qulakkeerinnaassapput.

Inuuneritta III ineriartortinneqarpoq Isumaginninnermut, ilaqtariinnermut Inatsisinillu Atuutitsinermut Naalakkersuisoqarfiup, Peqqissutsimut Naalakkersuisoqarfiup aamma Ilinniartitaanerumut, Kultureqarnermut Ilageeqarnermullu Naalakkersuisoqarfiup akornanni siamasissumik suleqatigiinnikkut.

MEERAANEQ PEQQINNARTOQ SUSASAQARFIULLUARToQ

Meeqqat tamarmik peqqinnartumik inooriaaseqarnermik peqqinnartunillu ileqqoqarnermik siuarsaasumik susasaqarfiulluartumillu inuuneqas-sapput.

KALALIMERNGIT ATAATSIMoorFILLU

MEEQQAT
66% -IISA ILAQUttATIK ULLUT TAMAASA NEREQATIGISARPAAT



INERSIMASUT
75% -IISA ILAQUttATIK ULLUT TAMAASA NEREQATIGISARPAAT

Inuuneritta III-mi naleqqat sisamat

Naleqqat peqqissutsimut siursasannissamut pitsaaliuillunilu suliaqarnermi susasaqarfiit akimorlugit suleqatigiinnermi ataatsimik siunnerfeqarnissamik qulakkeerinnaassapput.

ISUMAKKUT PEQQISSUSEQ

Meeqqat tamarmik isumakkut peqqissuullutik inuussapput ataatsimoorfinnillu, ilorissimaarfisaminnut peqataalluarfigisinnaasaminnullu, peqqinnartunumt akuutitsisunullu ilaasinnaassallutik. Taakkunani piginnaasatik ineriartortissinnaassallugillu unammartititik qaangersinnaassallugillu inuit allat ilagalugit ataatsimoorfinnut akuulersinnaassapput.

INUUNERMI PEQQINNARTUMIK AALLARTINNEQ

Meeqqat tamarmik atugarissaarnermik ineriartortinnermillu siursasumik toqqissillutik isumassorneqarlutillu inuunertik peqqinnartumik aallartissavaat. Meeqqap inuunermit periarfissarinnissaanumt ullut 1.000-t siulliit pingaaruteqarlunarpullu.

MEERAANEQ PEQQINNARTOQ SUSASAQARFIULLUARToQ

Meeqqat tamarmik peqqinnartumik inooriaaseqarnermik peqqinnartunillu ileqqoqarnermik siursasumik susasaqarfiulluartumillu inuuneqas-sapput.

Mange faktorer afgør vores sundhed

Sundhed skal ikke alene ses som en modsætning til sygdom. For sundhed er alt det, der påvirker os som mennesker – vores opvækst, familie, venner, job, de lokale værdier, vores adgang til naturen og ikke mindst den indre følelse af ro, styrke og selvværd. Det handler om at skabe balance

Af **Trine Juncher Jørgensen**
Trine@sermitsiaq.gl

Med inspiration fra Inuit i Canada har Center for Folkesundhed i Grønland fastsat en række determinanter for vores sundhed. Determinanter er forhold, der på den ene eller anden måde påvirker os som mennesker specifikt i Grønland. Det kan være boligforhold, arbejde, uddannelse, men i lige så høj grad også vores opvækstvilkår, vores familie, relationer og fællesskaber. Endelig handler det også om sjæl og ånd – vores mentale sundhed, og hvor vi henter vores energi fra. Det fortæller Ingelise Olesen, der er forskningskoordinator i Center for Folkesundhed i Grønland.

– Det er vigtigt at vi ser sundhed i bredere forstand. Det grønlandske ord for sundhed er »peqqinneq«, som dækker over en holistisk forståelse af sundhed, der byg-

ger på værdier som ydmyghed, relationer, omgivelser og erfaringer. Sundhedsbegrebet er altså lidt anderledes, end hvordan man ser det i en vestlig kontekst, hvor man i højere grad taler om »sygdom kontra sundhed«. Det er nogle af de ting, der gør, at det er vigtigt, at vi ser sundhed i en kulturel kontekst.

– Der skal ikke herske tvivl om, at adgang til sundhedsydelser, uddannelse, indkomst, boligforhold m.v. er meget vigtige for vores sundhed, men der er også andre forhold, der har betydning f.eks. forholdet mellem krop, sjæl og ånd. De senere år er man blevet mere opmærksom på den mentale sundhed, men hvad er det egentlig, og hvad vil det sige her i Grønland?

– Sådan noget som det grønlandske ord for ånd »tarneq« kan både dække over religion, bøn og tro, men også over det, som vi er, eller står for som mennesker – vores handlinger. Når jeg taler med ældre grøn-

lændere, så taler de ofte om kalaallit anersaat (grønlandernes ånd).

– En af vores ældre informanter har beskrevet timi tarneq anersaaq således: »at sammentænke timi (krop), tarneq (sjæl) uden anersaaq (ånden), er som et menneske uden hoved. (Anersaaq) ånden kendetegner dem vi er kulturelt – (grønlandsk ældre).

– Lokale værdier og styrker må man heller ikke underkende. Der er nemlig stor forskel på, hvad man ser som lokale værdier, hvis man bor i Uummannaq eller Sisimiut. Måske er de lokale værdier i Sisimiut den måde, de lokale udtrykker sig på eller den fantastiske ånd, der hersker omkring Arctic Circle Race. Det er vigtigt, at de lokale værdier er medregnet, når vi taler sundhed.

Familien er vores beskyttelse

Familierelationer er tætte og lidt anderledes i Grønland end i mange vestlige lande.



–Ilaquttat illersortigaavut. Ilaquttavut aliasunnermik nuannaarnermillu avitseqatigiisarpavut. Ilaqutariittut qanimut attaveqatigiinneq nanertisimanermit misigissutsitsigut illersuutitut isigineqartarpoq. Taamaammatt pinaveersaartitsiniarluni suliniutinut tamanut ilaquttat ilanngullugit eqqarsaatigineqartarnissaat pingaarutilerujussuuvoq, Ingelise Olesen, peqqissutsimik ilisimatusarfimmi ilisimatusarnermut ataqatigiisaaarisuusooq, oqarpoq.

– Familien er vores beskyttelse. Det er her, vi deler vores sorger og glæder. Tætte familiebånd bliver set som et følelsesmæssigt værn mod nedtrykthed. Derfor er det utrolig vigtigt, at vi tænker familien ind i alle forebyggelsesindsatser, siger Ingelise Olesen, der er forskningskoordinator i Center for Folkesundhed i Grønland.

Og man kan ikke bare behandle det enkelte menneske, uden også at inddrage familien, siger Ingelise Olesen.

– Familien er vores beskyttelse. Det er her, vi deler vores sorger og glæder. Tætte familiebånd bliver set som et følelsesmæssigt værn mod nedtrykthed. Derfor er det utrolig vigtigt, at vi tænker familien ind i alle forebyggelsesindsatser. Det er ikke kun det enkelte menneske, vi skal kigge på, men også familien omkring. Vores relationer stikker dybt og forståelse af familie er bred. Det er ikke kun vores forældre, der tæller, men også tanter og onkler, bedsteforældre og andre familiemedlemmer længere ude. Når vi f.eks. er ude og rejse, så elsker vi at møde andre grønlandere. Vi spørger til efternavne, interesserer os for, hvem der er i familie med hvem. Det har betydning for vores sundhed.

– Og når vi taler fællesskab, så er det også vigtigt for vores sundhed. F.eks. fremhæver folk gerne Nationaldagen og andre mærkedage og højtid, hvor man er sammen med andre som betydningsfulde. På den måde er vi meget fællesskabsorienterede.

Naturen og den grønlandske mad

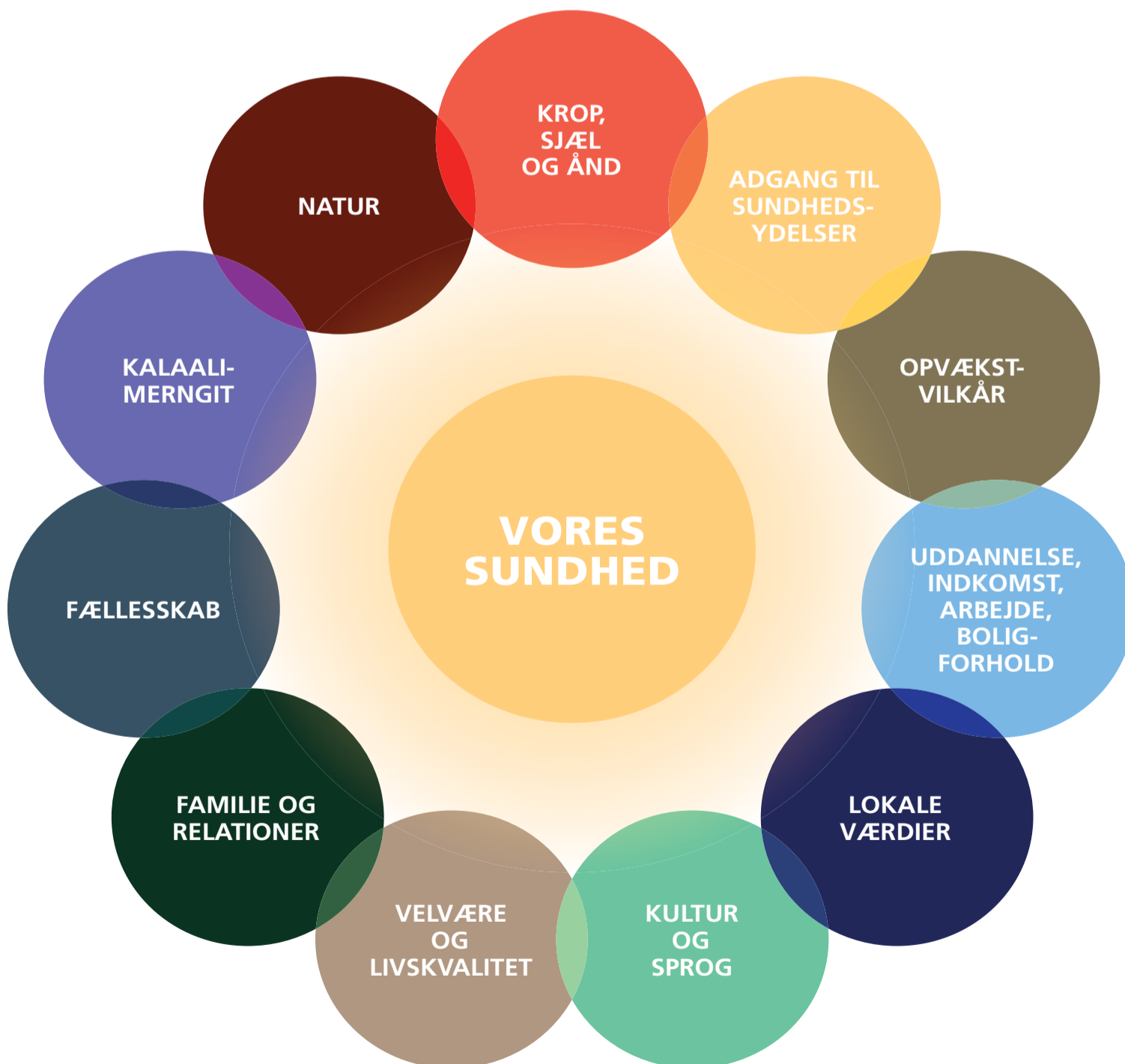
Ingelise Olesen fremhæver også relationen mellem mennesket, de grønlandske fødevarer og naturen som en determinant for at have det godt.

– Spørger man den moderne grønlænder i dag, så svarer mange, at det gode liv findes i naturen. Den ro, styrke og glæde, man får ud af at være i naturen og fange sin mad selv, plukke bær og sejle på fjorden, betyder utrolig meget. Det er her, at mange henter styrke.

Fremadrettet skal Ingelise Olesen og de andre forskere på Center for Folkesundhed i Grønland ud og spørge borgerne om, hvad der betyder noget for dem, der hvor de bor.

– Når vi kender de lokale værdier, kan vi bedre understøtte et liv i balance med relevante sundhedsfremmende tiltag.

– Det er jo hverken revolutionerende eller nyt, at der skal være balance i livet, for at man har det godt. Men det er først nu, at vi beskriver det og at det indgår i vores folkesundhedsprogram.



Pissutsit arlalissuit peqqissutsinnut aalajangiisuupput. Titartagaq Kalaallit Nunaanni innuttaasut peqqissusaannik ilisimatusarfimmit ineriartortinneqarsimavoq isumassarsiffigalugu Social Determinants of Inuit Health in Canada, Inuit Tapiriit Kanatami, 2014.

Der er en lang række forhold, der er afgørende for vores sundhed. Figuren er udviklet af Center for Folkesundhed i Grønland med inspiration fra: Social Determinants of Inuit Health in Canada, Inuit Tapiriit Kanatami, 2014.

Peqqissutsitsinnut aalajangiisuusut amerlasuujupput

Peqqissuseq nappaatip akerliatuinnaq isigineqassanngilaq. Peqqissuseq tassaavoq inuttut uatsinnut sunniuteqartut suogaluartulluunniit – peroriartorneq, ilaquuttat, ikinngutit, suliffik, najukkami naleqartitat, pinngortitamik atuisinnaanerput minnerunngitsumillu ilorlikkut eqqissisimanermik, nukissaqassutsimik inuttullu naleqassutsimik misigisimaneq. Oqimaqatigiinnermik pilersitsinissaq pineqarpoq

All. Trine Juncher Jørgensen
Trine@sermitsiaq.gl

Innuttaasut peqqissusaannik ilisimatusarfik Canadami inuit isumassarsiorfigalugit peqqissutsitsinnut aalajangiisuusunik arla-linnik aalajangersaasimavoq. Aalajangiisuusut tassaaput pissutsit uatsinnut inuttut Kalaallit Nunaanni immikkuullarissumik arlaatigut sunniuteqartut. Tamakkua tassaasinnaapput ineqarnikkut pissutsit, suliffeqarneq, ilinniagaqarneq, kisiannilli aamma taamatulli annertutigisumik peroriartornermi atugarisavut, ilaquuttavut, at-taveqarfivut ataatsimooqatigiiffivullu. Taamatuttaaq tarneq anersaarlu aamma pineqarput – isummakkut peqqissuseq, nukissatsinnillu sumit aallertarnerput. Taama oqaluttuarpoq Ingelise Olesen, Kalaallit Nunaanni innuttaasut peqqissusaannik ilisimatusarfimmi ilisimatusarnermut ataqatigiissaarisuusoq.

– Peqqissutsip siamasinnerusumik paasinnittaaseqarluni isiginiarnissaa pingaaruteqarpoq. Kalaallisut oqaaseq »peqqinneq«, peqqissutsimik ilivitsuusumik paasinnittaaseqarnermut tunngasuusoq, naleqartitanik soorlu maniguunnermik, attaveqarfinnik, avatangiisinik misilittakkanillu tunngaveqarpoq. Peqqissutsimik paasinnittaaseq tassa nunani killerni paasinnittaatsimit allaanerularpoq, taakkunani »nappaat akerlianillu peqqissuseq« annertunerusumik eqqartorneqartarmata. Ilaatigut tamakkua pissutaallutik peqqissutsip kulturimut atassuserlugu isiginiarnissaa pingaaruteqarpoq.

– Qularutigineqassanngilaq peqqinnissakut sullississutit, ilinniartitaaneq, isertitat, ineqarneq allallu tamakkuninngalu atuisinnaaneq peqqissutsitsinnut pingaarutilerujussuummata, kisianni pissutsit allat assersuutigalugu timip, tarnip anersaal-lu akornanni pissutsinut pingaaruteqarput. Ukiuni kingulliunerusuni isummakkut peqqissuseq eqqumaffigineqarnerulersimavoq, kisianni tamanna sunarpiava, aamma maani Kalaallit Nunaanni qanoq isumaqarpa?

– Soorlu kalaallisut oqaaseq »tarneq« upperisamut, qinunerput uppernermullu tunngasinnaavoq, aammali qanoq ittuusutsitsinnut, imaluunniit inuttut – iliuuserisatsinnut tunngasinnaalluni. Kalaallinik utoqqarnik oqaloqateqaraangama taakkua kalaallit anersaavat eqqartorajuttarput.

– Paasissutissanik pissarsivigisatta utoqqaanerit ilaata timi tarneq anersaaq ima oqaluttuaraa: »Timi tarnerlu anersaaq ilaatinnagu eqqarsaatigigaanni tamatuma assigaa inuk niaqoqanngitsoq. Anersaaq kulturikkut peqatigisatsinnut ilisarnaataavoq – kalaallinut utoqqaanerusunut.

– Najukkami naleqartitat nukittuffiillu aamma pingaaruteqannginnerarneqarsinnaanngillat. Tassami Uummannami Sisimuniunniit najugaqaraanni suut najukkami naleqartitat isigineqarnerat assigiinngissuserujussuusinaavoq. Imaassinnaavoq Sisimiuni najukkami naleqartitat tassaasut, najukkami ersersiteriaaseq imaluunniit Arctic Circle Racemut atatiluglu anersaaq tupinnaannartumik atuuttoq.



Peqqissuseq eqqartorneqartillugu najukkami naleqartitat ilanngunneqarnissaat pingaaruteqarpoq.

Ilaquuttat illersortigaavut

Kalaallit Nunaanni nunanut killernut amerlasuunut sanilliullugu ilaqutariittut attaveqaatit imminnut qanittuupput allaanerularlutillu. Ilaqutariit aamma ilanngunnagit inuit ataasiakkaat katsorsarneqaannarsinnaanngillat, Ingelise Olesen oqarpoq.

– Ilaquuttat illersortigaavut. Ilaquuttavut aliasunnermik nuannaarnermillu avitseqatigisarpavut. Ilaqutariittut qanimut attaveqatigiinneq nanertisimanermut misigissutsigut illersuutit isigineqartarpoq. Taamaammatt pinaveersaartitsiniarluni suliniutinut tamanut ilaquuttat ilanngullugit eqqarsaatigineqartarnissaat pingaarutilerujussuovoq. Inuk ataasiinnaq isigissanngilarput ilaqutariilli avatangiiserisai aamma isigissavavut. Attaveqarfivut itisuumik inissisimapput ilaqutariinnermillu paasinnittaaserput imartuujulluni. Angajoqqa-

vut kisimik pingaaruteqanngillat, aammali atsat, ajat, akkat, angat, aanaakkut ilaqtallu ungasinnerusumiittut allat pingaaruteqarlutik. Assersuutigalugu angalagaangatta kalaallinik allanik naapitaqarneq nuannarisarparput. Kinguliaat apequtigisarpavut, kikkunnik ilaqutarnerat soqutigisarlugu. Tamanna peqqissutsitsinnut pingaaruteqarpoq.

– Ataatsimooqatigiiffiillu eqqartussagut-sigit, tamakkua peqqissutsitsinnut aamma pingaaruteqarput. Assersuutigalugu Inuiattut Ullorsiorneq nalliuttullu allat, allanik pingaartitanik peqateqarfiusut, inunnit erseqqissaatigiumaneqartarput. Taamaallluta ataatsimoorinissamik pingaartitsisorujussuuvugut.

Pinngortitaq kalaalimernillu

Ingelise Olesenip inuup, kalaalimernit pinngortitallu ataqatigiinnerat peqqissuunerput aalajangiisuusutut aamma erseqqissaatigaa.

– Ullumikkut kalaaleq nutaaliaasoq aperigaanni inuppasuit akissapput, inuune-

rinneq pinngortitami nassaassaasoq. Eqqissineq, nukissaq nuannaarnerlu pinngortitamiinnermi namminerlu nerisassanik pisaqarnermik, paarnartarnermi umiatsiamillu angalaarnermi pissarsiarineqartartut, pingaarutilerujussuupput. Tassani inuppasuit nukissanik aallertarput.

Ingelise Olesenip peqqissutsimillu ilisimatusarfimmi ilisimatusartut allat innuttaasunut suut najukkaminni pingaaruteqarnerat paasiniassavaat.

– Najukkami naleqartitat ilisimalerutisigik, taava inuuneq oqimaqatigiisooq peqqinnerulernissaq pillugu suliniutinut atuumassutilinnik ikorfartorluarsinnaanerulissavarput.

– Peqqissuussagaanni inuunerup oqimaqatigiisunissaa mumisitsinerunanilu nutaajunngilaq. Kisianni tamanna aatsaat allaaserilerparput innuttaasullu peqqissuunissaannik pilersaarutitsinnut ilanngutilerlugu.



– Ammukaartunnik aallaaveqarluta suliaqartarnej ileqqorisimavarput, uangali takorluugaraara, ammukaartut taakkua sanimukaartunit taarserneqarnissaat, tassami ilinniartitaaneq, peqqissuuneq isumaginninnermullu tunngasut pineqarnerat apeqqutaatinnagu ilaqutariit taakkorpiat sullittarpavut, aqutsisoqarfiup pisortaa Helene Broberg Berthelsen oqarpoq.

– Vi har haft en tradition for at arbejde i søjler, men min drøm er, at søjlerne bliver erstattet af tværsnit, for det er de samme familier, vi arbejder med, om det er uddannelse, sundhed eller sociale forhold, det handler om, siger styrelseschef Helene Broberg Berthelsen.

LEIFF JOSEFSEN

Socialstyrelsen satser på et bedre og mere synligt samarbejdsforum

Vi skal åbne op for mere gensidige samarbejdsrelationer i forhold til opgaverne, der skal løftes i samarbejde med kommunerne. Vi har alle sammen brug for at vide, hvor vi er i forhold til de store opgaver inden for det sociale område

Af Trine Juncher Jørgensen
Trine@sermitsiaq.gl

Vi skal stræbe på at løfte opgaverne tværfagligt og med udgangspunkt i nærmiljøet,

kulturen og lokale værdier og styrker. Det er det grundlæggende fundament for vores fælles opgave, som er at løfte i fællesskab til gavn for borgerne, siger Helene Broberg Berthelsen, der er styrelseschef i Socialstyrelsen.



LEIFF JOSEFSEN

– Suliassat innuttaasunut qaninnerulluta kivissavavut. Innuttaasut suleqatitta pingaarnersaraat, aqutsisoqarfiup pisortaa Helene Broberg Berthelsen oqarpoq.

– Vi skal løfte opgaverne tættere på befolkningen. Borgerne er vores vigtigste samarbejdspartnere, siger styrelseschef Helene Broberg Berthelsen.

– Udfordringen er at få alle til at se sig selv som medspillere, med involvering og tydelig ansvarsfordeling. På den måde får vi ejerskabet til at fungere i alle sammenhænge. Ethvert menneske, som arbejder med sociale opgaver har et værdisæt, som handler om at yde det allerbedste for borgerne. Det kan der bygges videre på situationer, hvor det er påkrævet, og hvor vi skal løfte store udfordringer i fællesskab, siger styrelseschef Helene Broberg Berthelsen.

Socialstyrelsen blev etableret i 2017 med det formål at øge fokus og prioritering af området både lokalt, regionalt og nationalt og ikke mindst på tværs. Silotankegangen skulle brydes. Fra at have et ensidigt fokus på barnet, skulle fokus nu over på alle ressourcepersoner omkring barnet.

Et andet væsentligt element handlede om uddannelse og efteruddannelse af fagpersoner inden for det sociale område.

– Vi skal løfte opgaverne tættere på befolkningen. Borgerne er vores vigtigste samarbejdspartnere. Ambitionen er det gode liv. Men måden vi kommer derhen, er forskellig fra kommune til kommune og fra by til by. Når kommunerne og byerne har defineret, hvad de gerne vil arbejde med, kommer vi med en håndsrækning. Der er ikke tale om en færdig pakke, men om ideer som kommunen og lokalsamfundet kan implementere sammen med os.

Socialstyrelsen skal synliggøres

Mange steder i landet er man ikke opmærksom på at Socialstyrelsen har et stort ydelseskatalog af indsatser og løsningsmu-

ligheder. Derfor vurderede Helene Broberg Berthelsen, at der i efteråret var behov for, at hun og en række medarbejdere rejste ud og besøgte kommuner, og holdt møder med socialdirektører, døgninstitutioner, familiecentre og de fagpersoner, der har med børn unge, og voksne at gøre.

– Vi mødtes i første omgang med socialdirektørerne i nord, hvor vi fortalte, hvad Socialstyrelsen kan tilbyde, og hvordan vi kan samarbejde fremadrettet. Det er vigtigt, at der er et tæt samarbejde mellem Socialstyrelsen og kommunerne. Med strategierne Inuuneritta III og Meeqqat 0-18 skal vi samarbejde tæt med alle fagfolk, og derfor er det godt, at vi har mødt hinanden og ved, hvad vi hver især arbejder med. Fra Socialstyrelsens side fik vi et godt indblik i, hvor vi skal ind og støtte op omkring tiltagene i kommunerne.

Senere på året går turen til Kommune Kujalleq og byerne på Østkysten.

– Det der er vigtigt er, at vi alle trækker i samme retning, og tværfagligheden skal sikre, at vi opdager udfordringer tidligere, så vi kan sætte ind med de rette indsatser. I dag sætter vi for sent ind, og det gør at problemerne vokser sig for store, siger Helene Broberg Berthelsen, der gerne vil opbygge et kort over Grønland med angivelse af alle de menneskelige ressourcer og kompetencer fordelt på kommuner, byer og bosteder.

– Vi er et stort land med en lille befolkning. Der er brug for at vi hver især sætter ind med de kompetencer og erfaringer, vi har, siger hun.

Isumaginninnermut Aqutsisoqarfik suleqatigiiffimmik pitsaanerusumik saqqumilaarnerusumillu siunniussaqqartoq

Suliassanut kommunit peqatigalugit kivinneqartussanut atatillugu suleqatigeeriaatsit illugiiffiunerusut ammaatissavavut. Inunnik isumaginninnermik suliaqarfiup iluani suliassarpassuarnut sanilliullugu sumi inissisimanerput tamatta ilisimassallugu pisariaqartipparput

All. Trine Juncher Jørgensen
Trine@sermitsiaq.gl

Sussaqqartiit akimorlugit najukkamilu avatangiisit, kultur najukkamilu naleqartitat nukittuffiillu aallaavigalugit suliassanik kivitissarnissaq anguniassavarpup. Tamanna ataatsimoorussamik suliassatsinnut, innuttaasunut iluaqutaasumik kivitseqatigiinnissaasumut, tassaavoq tunngavissaq pingaaruteqarluinnartoq, Isumaginninnermut Aqutsisoqarfiup pisortaa, Helene Broberg Berthelsen, oqarpoq.

– Unammilligassaq tassaavoq kikkut tamarmik suleqataasutut imminnut isigilersinnissaat, akuutitsinikkut akisussaaffimmillu ersarissumik agguataarinikkut. Taamaaliornikkut suliassanut piginnittuuneq pissutsinii tamani atorsinnaasunnngortissavarpup. Inuk kinaluunniit isumaginninnermut tunngasunik suliaqartoq naleqartitaqarpoq, innuttaasunut sapinngisamik pitsaanerpaamik iliuuseqarnissamik imaqartunik. Tamanna pissutsini pisariaqartinneqarlugu unammilligassanillu anner-tuunik ataatsimoorluta kivitissusaatilluta inerisaqqinneqarsinnaavoq, aqutsisoqarfiup pisortaa Helene Broberg Berthelsen oqarpoq.

Isumaginninnermut aqutsisoqarfik 2017-

imi pilersinneqarpoq, suliassaqarfiup najukkani, nunap immikkoortuini nunalu tamakkerlugu minnerunngitsumillu susasaqarfiit akimorlugit, isiginiarneqarnerulernissaa pingaarnersiunermilu salliu-nerusunngortinneqarnissaa siunertaralugu. Qangattap iluaniiginnarluni eqqarsariaaseqarneq qaangerniarneqartussaasimavoq. Meeqqamik illuinnaasiortumik isiginninniarnermiit isiginninniarneq maanna meeqqamut atatillugu inunnik isumalluutaasunut tamanut nuunneqartussanngorpoq.

Pingaaru-teqarluinnartoq alla tassaasimavoq isumaginninnermut tunngasuni suliamut ilisimasalinnik ilinniartitsineq ilinniartitseqqittarnerlu.

– Suliassat innuttaasut qaninnerullugit kivitassavavut. Innuttaasut suleqatitsinni pingaarnepaajupput. Anguniagaq tassaavoq inuunerissuunissaq. Kisianni tassungu anngunnissamut periaaseq kommunimiit kommunimut aamma illoqarfimmiit illoqarfimmut assigiinngiaartuuvuq. Kommunit illoqarfiillu sunik suliaqarusunnermikkut nassuiaateqareerpata assammik isaassissaagut. Ikiorsiussutissat naammasseriikkat pineqanngillat, kisiannili isumassarsiat kommunimit najukkamilu inuiaqatigiinnit peqatigaluta atuutilersinneqarsinnaasut pineqarlutik.

Isumaginninnermut Aqutsisoqarfik saqqumilaarnerulersinneqassaaq

Nunatsinni sumiiffipassuarni Isumaginninnermut Aqutsisoqarfiup suliniutinut aaqqiissutissatullu periarfissanut sullissinnermi imartoorujussuarnik katalogiuteqarnera eqqumaffigineqanngilaq. Taamaammatt Helene Broberg Berthelsen naliliisimavoq, nammineq sulisullu arlallit angalallutik kommuninut ornigunnissartik tamatumani Isumaginninnermut pisortanik, ulloq unnuarlu paaqqinniffinik, ilaqutariit ornittagaannik suliamullu ilisimasalinnik, meeqqanik, inuusuttunik inersimasunillu sullissaqarnermik suliaqartunik, ataatsimeeqateqattaarnisartik ukiarmi pisariaqartinneqarsimasoq.

– Aallaqqaammatt Avannaani isumaginninnermut pisortanik ataatsimeeqateqar-pugut, tamatumani Isumaginninnermut Aqutsisoqarfiup sunik neqerooruteqarsinnaanera siunissamilu qanoq suleqatigiissinnaanerput oqaluttuaralugu. Isumaginninnermut Aqutsisoqarfiup kommunillu akornanni qanimut suleqatigiinnissaq pingaaruteqarpoq. Periusissiat Inuuneritta III aamma Meeqqat 0-18 eqqarsaatigalugit suliamut ilisimasalinnik tamanik qanimut suleqateqassagut, taamaammallu, naapeqatigiissimanerput tamattalu immikkut su-

liaqarnitsinnik ilisimasaqalersimappup pitsaasuvoq. Isumaginninnermut Aqutsisoqarfimmit kommunini suliniutinut atatillugu sutigut akuulernissarpup ikorfartuinnissarpup ilisimasaqarfigillualerparput.

Ukioq manna kingusinnerusukku Kom-mune Kujalleq Tunumilu illoqarfiit tike-raarneqassappup.

– Pingaaruteqartoq tassaavoq tamatta ataatsimik sammiveqarluta uniaqatigiinnissarpup, susasaqarfiillu akimorlugit suleqatigiinnermit qulakkeerneqassaaq, unammilligassanik siusinnerusukku paa-sisaqartarnissarpup, suliniutit eqqortut atorlugit akuliuttarsinnaaniassagatta. Ullu-mikkut kingusippallaamik akuliuttarpu-gut, tamatumalu kinguneranik ajornartor-siutit annertuallaalersarlutik, Helene Broberg Berthelsen oqarpoq, Kalaallit Nunaa-ta nunatut assinganik, inuttut isumalluutit piginnaasallu tamarmik, kommuninut, illoqarfinnut inoqarfinnullu agguataarne-qarsimasut, nalunaarsorneqarfigisima-saannik inerisaaniarnerarluni.

– Nunarujussuuvugut inukitsuarsuaq. Tamatta immikkut piginnaasavut misilit-takkavullu atorlugit suleqataannissarpup pi-sariaqartinneqarpoq, oqarpoq.



Inuttut isumalluutit meeqqap avatangiiserisai tamarmik pingaartinneqassappup.

Der skal være fokus på alle de ressourcepersoner, der er omkring barnet.

Qeqqata Kommuniani meeqqat peqqissut

Paarisa Kalaallit Nunaanni Innuttaasut Peqqissusaannik Ilisimatusarfillu Island isumassarsiorfigalugu kommuninik meeqqanut inuusuttunullu inuuneq peqqissoq siuarsarniarlugu pisussaaffiliisumik suleqateqalerusupput. Qeqqata Kommunian kommunini siullersaalluni suleqatigiinnissamat akuersivoq

All. Trine Juncher Jørgensen
Trine@sermitsiaq.gl

Islandimi Europami nunani inuusuttut annikinnerpaamik imigassartortarput, pujortartarlutik aangajaarniutinillu atu-sarlutik.

Kisianni Island imigassartornermi aangajaarniutinillu atuineri appassisumik inissisimajuaannarsimangilaq. Island 1990-ikkut naajartulerneranni Europami nunat sinnerinut sanilliulluni qaffasissoru-jussuarmik inissisimaffeqarsimavoq. Kisianni inatsisiliornerup, angajoqqaat atuarfiillu suleqatigiinnerannik nukittor-saernerup sunngiffimmilu sammisassarpas-suit akuleriissinneqarnerisigut inuusuttut pingaartitaat periarfissanut peqqinnarne-rusunut allanut sangutinneqarput. Ullu-mikkut »Islandimiut periaasiat« eqqartor-neqartarpoq, taannalu inuusuttut imigas-samik aangajaarniutinillu atuinerannik annikillisaaniarnermut nunarsuaq tamak-kerlugu ator-neqalersimavoq.

tigiinnissamat isumaqatigiissut peqqinnis-saq pillugu siuarsaernerup aammalu pitsaaliuineq pillugu suliaqarnerup qani-mut pisussaaffilimmillu suleqatigiinnikkut nukittorsarneqarnissaat periarfissaavoq immikkuullarissoq. Suleqatigiinnissamik isumaqatigiissut Paarissami inuiaat peqqin-nerulernissaat pillugu suliniummi Inuune-ritta III-mi nutaajuvoq, tassani ataatsimut inuunerissaarnerulernissap pilersinnissaa aallaaviulluni. Peqqinnissamat atatillugu siuarsaernerup pitsaaliuinerimullu suliniu-tit oqaloqatigiinnikkut kissaatigisanillu, pingaartitanik najukkamilu sunik aallarni-saasinnaanissamat tunngatillugu eqqar-tueqatigiinnikkut ineriartortinneqartaria-qarput. Suleqatigiinnissamummi isumaqa-tigiissuteqarnermi tamakku periarfissaas-sapput, Paarissami immikkoortortami, Pitsaaliuinerimut Isumaginninnermullu tunngasunut Aqutsisoqarfimmi pisortaq Ditte Enemark Sølbeck oqarpoq.

Alloriarnerit annikitsut

Suliniutit ataatsimoorussat Kalaallit Nu-naanni 1994-imiilli ukiut sisamakkaarlugit

lugu pingaarutilinnik siullertut alloriaate-qalerpoq. Kommunitsinni ilisimasaqassut-sip ineriartorteqqinneqarnissaa, aammalu illuatungileriinni nukittuffiit assigiin-gitsut atorluannissaat nuannaarutigaa-ra. Neriutigaaralu, kommunip suliniutaa tigulluarneqassasoq, taamatullu aamma anguniakkamik piviusunngortitsisinnaas-salluta, meeqqanik inuusuttunillu sullis-sisut angajoqqaat peqatigalugit kivitseqati-giillutik meeqqat ukiut 10-20-lluunniit qa-angiuppata peqqissutut nuannaartutut ili-simaneqalernissaat anguniarlugu.

Suleqatigiinnissamik isumaqatigiissut siullertut 2022 ilanngullugu atuuttussan-ngortinneqarpoq, illuatungeriilli akornan-ni isumaqatigiinnikkut sivitsorneqarsinna-alluni. Qeqqata Kommuniani meeqqanik atuartunik misissuineq 2020-mi aggustimi septembarimilu ingerlanneqarpoq, ta-akkulu pitsaaliuinerimut suliniummi sule-qatigiissutiginiaakkami siullermi tunngavi-lersuutitut ator-neqassapput.

Allaffimmi isersimaannarluni qasunartamat pingaartittarpara sulinerup kingorna ajornangippat silami timinnik aalatitsarnissara.

Taamaasiortaneralu eqeersimaarlunga nukissaqarluarlungalu sulinnissannut assut iluaqutigisarpa aammalu oqalugiaatissama sunik imaqarnissaanik aneertarnera eqqarsarfittut isumassarsarsiorfittulluunniit atortarpara. Naatsumik oqaatigalugu silami timinnik aalatitsininni pilluarnerpaasutut misigisimasarpunga, apeqqutaanani cykelernerlunga, sisorarnerlunga (langrend) qaqqamulluunnuut pisuttuarnerlunga.

Malik Berthelsen, Borgmester
i Qeqqata Kommunian

Inuunerissuuneq ataatsimoorussamik pilersinneqassaaq

Paarisa, Center for Folkesundhed aamma Qeqqata Kommunian suleqatigiinnissaq pillugu isumaqatigiissusiorput, qanimut pisussaaffiliisumillu suleqatigiinneq aqutugalugu peqqinnerulersitsinissamik pinaveersaartitsinerimillu suliamut nukit-torsaataasussamik. Anguniagaq tassaavoq Islandimi pinaveersaartitsinerimik suliniu-teqarnermit misilittakkat isumassarsiorfi-galugit Kalaallit Nunaannik aallaaveqartu-mik suliniummik ineriartortitsinissaq.

Kommunip meeqqanut inuusuttunullu kiisalu najukkami isumalluutinut ilisima-sai Paarissap peqqinnerulersitsinissamik ili-simasaanut aamma Center for Folkesund-hedip ilisimatusarnikkut angusaanut ataqatigiissinneqassapput.

– Qeqqata Kommunian, Center for Fol-kesundhedip Paarissalu akornanni suleqa-

HBSC-mik misissuinerimik ingerlanne-qartartunit Meeqqanik atuartunik misis-suinerimik paasisanik aallaaveqassapput. Misissuinerup 5.-10. klassimi atuartut akornanni peqqissuseq atugarissaarnerlu qanoq innera takussavaa. Illuatungeriit misissuinerimik inerniliussat pitsaaliuinerimik anguniagaqartumik suliniuteqarnermut ator-neqarsinnaanissaat kissaatigaat. Isu-masioqatigiinnerit workshoppillu arlallit aqutugalugit kommunimi immikkoortut assigiinngitsut akuutinneqarsinnaapput, taamatullu aamma Qeqqata Kommunian innuttaasut pitsaaliuinerimik suliniutinik ineriartortitsinerimik ingerlatsinerimilu akuutinneqarsinnaassallutik.

Qeqqata Kommunian borgmesteria, Malik Berthelsen, suleqatigiinnermi angu-nikkat pillugit ima oqarpoq:

– Suleqatigiissitaq maanna kommunimi meeqqat peqqissusaannut atugarisaannul-lu tunngatillugu pitsaanerusoq anguniar-

– Kommunitsinni ilisimasaqassutsip ineriartorteqqinneqarnissaa, aammalu illuatungileriinni nukittuffiit assigiinngitsut atorluannissaat nuannaarutigaa-ra, Qeqqata Kommunian borgmesteria, Malik Berthelsen, suleqatigiinnissamik isumaqatigiissut pillugu, oqarpoq.

– Jeg er glad for, at den viden, vi har i kommunen, videreudvikles, og at de forskellige styrker blandt parterne udnyttes, siger borgmester i Qeqqata Kommunian, Malik Berthelsen om samarbejdsaftalen.





LEIFF JOSEFSEN

Islandimiut periaasiat

Islandimiut periaasiat Islandimi inuusuttut akornanni imigassamik aanngajaarniutinillu atuinerup annikillisinnaarnissaanut sunniuteqarluartutut paasinarsisimavoq. Ilisimatusartut periaatsimut tunuliaqutaasut periaatsip nunani allani qanoq atuutilersinneqarsinnaaneranut siunner-suutinik qulinik suleriaatsinut tunngasunik suliaqarsimapput.

1. Najukkami suleqatigiinnik pilersitsigitsi

Suleqatigiit periaatsip atuutilersinneqarnissaat pingaarnertut akisussaaffigaat. Suleqatigiit makkuninnga inuttaqassapput:

Najukkami innuttaasut, ingerlatsisut suliamullu ilisimasallit, assersuutigalugu atuarfiit pisortaat, angajoqqaat, perorsaasut, peqqissaanermik suliaqartut najukkamilu inuit ataqqisaasut, najukkami innuttaasunit tusaaniarneqartartut iliuuseqartitsisinnaasullu. Minnerpaamik inuk ataaseq, najukkami suliniutip inerisarnissaanut aalajangiusimanissaanullu akissarsiaqartinneqartoq piffissaqartinneqartorlu, pinaveersaartitsinermillu suliniutit atuutilersinneqarnissaannik ataqatigiissarisuusooq.

2. Aningaasatigut tapiissutinik pissarsiniaritsi

Siunissaq ungasissoq eqqarsaatigalugu pinaveersaartitsinermik suliniut pineqarpoq. Taamaammatt siunissaq ungasissoq eqqarsaatigalugu aningaasatigut tapiiffineqarnissaq suleqatigiinnissarluk pisariaqarput. Ilisimatusartunit siunnersuutigineqarpoq, minnerpaamik ukiuni tallimani suliaqarnissamut aningaasanik tapiissutinik immikkoortitsisoqassasoq.

3. Oqariartuut najukkami inuiaqatigiinnut paasititsiniutigineqassaaq siammarterneqassallunilu

Angajoqqaat, atuarfiit, perorsaasut allallu akornanni suleqataaneq annertusarniarlugu najukkami inuiaqatigiinni eqqumaffigninnermik pilersitsinissaq pisariaqarpoq. Tamanna pisinnaavoq assersuutigalugu innuttaasunik ataatsimiititsinermi atuarfinnillu ataatsimiititsinermi. Najukkami innuttaasut siusissukkut akuutinneqalerpata taakkua suliamut piginnittuunerunermik misigisimalissapput, tamannalu taakkua suliniummumut suleqataanerannik annertunerulersitsisinaavoq.

4. Paasissutissanik katersigitsi nalilersuillusilu

Ukiut tamaasa atuarfinni tamani atuartunit paasissutissanik katersisoqartassaaq. Taamaaliornikkut inuusuttut atuarfinni ataasiakkaani aanngajaarniutinik atuinerat paasisimasaqarfigineqalissaaq. Apeqqutinut immersugassat meeqqat atuarfiini assersuutigalugu atuarfiup pisortaanit agguanneqartassapput. Paasissutissanik nalilersuineri siunertaq tassaavoq atuarfiit tamarmik immikkut sunik ajornartorsiuteqarnerannik paasissutissittarnissaat. Taamaalilluni atuarfinnut ataasiakkaanut atatillugu pinaveersaartitsinermilu suliniutinut, atuutilersissallugit attuumassuteqarsinnaasunut, periusissiornikkut aalajangiinerit suliarinissaat ajornanginnerulissaaq.

5. Najukkami innuttaasut akornanni suleqataaneq annertusisiuk

Najukkami suleqatigiit siuumoortumik eqeersimaartuussapput najukkamilu inuiaqatigiinnut ataatsimiititsinernik aaqqissuusissassallutik nittarsaassisassallutillu. Siunertaq tassaavoq angajoqqaani, atuarfinni ilinniartitsisuni allanilu, periuttip sunniuteqartumik angusaqarfiunissaanut aalajangiisuusuni, tunniusimanermik annertunerulersitsinissaq. Tamanna assersuutigalugu angajoqqaanik ataatsimiititsinermi pisinnaavoq, tamatumani angajoqqaat meeqqamik atuarfianni qanoq ingerlasoqarneranik paasitinneqartassallutik kiisalu imigassap aanngajaarniutinillu meeqqamik inuuneranni inituallaalernissaannik qanoq pinaveersaartitsisinnaanerit siunnersorneqartassallutik.

6. Angusamik tamanut saqqummiussisaritsi

Paasissutissanik katersinermiit qaammatit marluk pingasulluunniit qaangiunneri tamaasa kisitsit tamanut saqqummiunneqartassapput. Taakkua innuttaasunut ataasiakkaanut ajornangitsumik pissarsiarineqarsinnaassapput paasiuminartuussallutillu. Kommuni ataatsimiinnernik kisitsitit najukkami inuiaqatigiinnut saqqummiunneqarfigisaannik, aaqqissuusissinnaavoq. Angusamik eqqumaffigninnikkut najukkami innuttaasut inuusuttut imigassamik/aanngajaarniutinik atuinerannik ajornartorsiut eqqumaffigilissavaat.

7. Najukkami anguniagassanik pilersitsigitsi

Najukkami suleqatigiit najukkami inuiaqatigiinnut anguniakkat immikkuullarissut pingasut si-samalluunniit taakkualu iliuusissatut pilersaarutaannik suliaqarnermut ikiutissapput. Anguniakkat tamarmik immikkut inuusuttut imigassamik aanngajaarniutinillu atuilernissaannut aarlerinaatinik annikillitsinissamik pingaartitsiviusapput. Suleqatigiit angajoqqaanut, perorsaasunut allanullu, suliasamik kivitseqataasussanut, paasissutissanik ingerlatitseqqittarnissaat pingaaruteqarpoq.

8. Politikerit suliamillu ingerlatsisut suleqatigiissapput

Najukkami politikereit ataatsimut anguniakkamut naleqqussassapput kiisalu politikimik anguniakkanillu najukkami inuiaqatigiinni ilisimasallit ingerlatsisunut siammarterissallutik.

9. Meeqqanik inuusuttunillu pinaveersaartitsinermik inelatanut akuutitsigitsi

Meeqqat inuusuttullu 'akuliunnermut' peqataatinneqassapput. Innuttaasut peqataaffigisaannik sammisassanut avatangiisinullu, aanngajaarniutinik atuiffiunngitsunut, assersuutigalugu sunngiffimmi sammisassanut soorlu timersornermut, peqataatinneqassapput.

10. Immikkoortut 4-imiit 9-mut ukiut tamaasa uteqqittarsigit

Islandimiut Periaasiata sunniutaa ukiut tamaasa ersarissartortarpoq. Taamaammatt najukkami suleqatigiit inuiaqatigiillu immikkoortunik 4-mit 9-mut ukiut tamaasa uteqqiisarnissaat pingaaruteqarpoq. Tamatuma peqatigisaanik ajornartorsiutit piffissap ingerlanerani allanngorsinnaapput, tamannalu anguniakkat iliuusissatullu pilersaarutit ukiumit ukiumut naleqqussarneqartarnissaannik piunasaqarfiuvoq.

Najoqqutaq: Kristjansson et al., 2019. Implementing the Icelandic Model for Preventing Adolescent Substance Use. Health promotion Practice. 4. Juni 2019.

Da det kan være trættende bare at sidde på kontoret, prøver jeg så vidt muligt at bevæge mig udenfor i arbejdstiden. Når jeg gør det, får jeg det bedre og får mere styrke til at arbejde, og jeg benytter mine gåture til inspiration til indholdet til mine taler. Kort sagt føler jeg mig lykkeligst, når jeg er i bevægelse udendørs, uanset om jeg cykler, står på langrend eller er på fjeldtur.

Malik Berthelsen, Borgmester i Qeqqata Kommunia



Sunde børn i Qeqqata Kommunia

Med inspiration fra Island vil Paarisa og Center for Folkesundhed i Grønland indgå forpligtende samarbejder med kommunerne om at fremme det sunde liv for børn og unge. Qeqqata Kommunia er den første kommune, der har sagt ja tak til et samarbejde

Af **Trine Juncher Jørgensen**
Trine@sermitsiaq.gl

Island er det land i Europa, hvor unge drikker og ryger mindst samt tager færrest stoffer.

Men Island har ikke altid ligget lavt i alkohol- og rusmiddelindtag. Faktisk lå Island i slutningen af 1990'erne meget højt i forhold til de øvrige europæiske lande. Men en kombination af lovgivning, styrket forældre-skolesamarbejde og en vifte af fritidsaktiviteter fik de unges fokus hen mod

sundere alternativer. Man taler i dag om »den islandske model«, som bruges over hele verden til at nedsætte unges alkohol- og rusmiddelforbrug.

Det gode liv skabes i fællesskab

Paarisa, Center for Folkesundhed og Qeqqata Kommunia har indgået et partnerskab, der skal styrke det sundhedsfremmende og forebyggende arbejde gennem et tæt og forpligtende samarbejde. Formålet er at udvikle en grønlandsk-baseret indsats inspireret af erfaringerne fra forebyggelsesindsatser i Island.

Kommunens kendskab til børn og unge

og de lokale ressourcer skal kombineres med Paarisas viden om sundhedsfremme og Center for Folkesundheds forskningsresultater.

– Partnerskabsaftalen er en unik mulighed for at styrke det sundhedsfremmende og forebyggende arbejde gennem et tæt og forpligtende samarbejde. For Paarisa er partnerskabsaftalen den første af sin slags under det nye folkesundhedsprogram Inuuneritta III, hvor udgangspunktet er, at det er i fællesskab, vi skaber det gode liv. Sundhedsfremmende og forebyggende indsatser bør udvikles gennem dialog og drøftelser af, hvad der er ønskeligt, meningsfuldt

og muligt at igangsætte på lokalt niveau. Det har vi netop mulighed for med denne partnerskabsaftale, siger Ditte Enemark Sølbeck, afdelingschef i Paarisa, Styrelsen for Forebyggelse og Sociale Forhold.

Små skridt

De fælles indsatser vil bygge på data fra Skolebørnsundersøgelsen HBSC, som siden år 1994 er blevet gennemført i Grønland hvert 4. år. Undersøgelsen ser på sundhed og trivsel blandt elever i 5.-10. klasse. Parterne ønsker at benytte de resultater, der fremkommer i undersøgelsen, til at lave målrettede forebyggende indsatser.



CHRISTIAN KLINDT SØLBECK

Meeqqanut peqqissutsimik atugassarititaasunillu pitsannngorsaanarluni alloriarnerit siullit pisussannngorput.

De første skridt skal tages henimod at opnå forbedret sundhed og vilkår for børn.

Gennem en række seminarer og workshops inddrages forskellige sektorer i kommunen sammen med borgere i udvikling og gennemførelse af forebyggende tiltag i Qeqqata Kommunia.

Borgmester i Qeqqata Kommunia Malik Berthelsen fortæller om målet med samarbejdet:

– Samarbejdsgruppen er nu ved at tage det første vigtige skridt for at opnå forbedret sundhed og vilkår for kommunens børn. Jeg er glad for, at den viden, vi har i kommunen, videreudvikles, og at de forskellige styrker blandt parterne udnyttes. Jeg håber, at kommunens projekt vil blive

modtaget positivt, samt at vi kan realisere målsætningen ved at alle, der arbejder professionelt med børn og unge, løfter i flok sammen med forældrene, så børnene dermed kendes for at være sunde og glade om 10-20 år.

Samarbejdsaftalen er i første omgang gældende til og med år 2022, men kan forlænges efter aftale mellem parterne. Der er blevet gennemført en ekstra Skolebørnsundersøgelse i Qeqqata Kommunia i august og september 2020, som skal danne grundlag for de første forebyggende indsatser, man vil samarbejde omkring.

Den islandske model

Den islandske model har vist sig at være yderst effektiv til at reducere alkohol- og rusmiddelforbruget blandt unge i Island. Forskerne bag modellen har udarbejdet ti praksisorienterede råd om, hvordan modellen kan implementeres i andre lande.

1. Opbyg et lokalt team

Teamet har det primære ansvar for, at modellen bliver implementeret. Teamet består af:

Lokale borgere, aktører og fagfolk, for eksempel skoleledere, forældre, pædagoger, sundhedsfaglige og respekterede personer i lokalsamfundet, som lokale lytter til og som kan få dem til at handle. Mindst én person, der er betalt og har afsat tid til at opbygge og fastholde det lokale initiativ og som står for at koordinere implementeringen af forebyggelsesinitiativerne.

2. Skaf finansiel støtte

Der er tale om et langsigtet forebyggelsesinitiativ. Derfor er det nødvendigt med langsigtet finansiel støtte og samarbejde. Forskerne foreslår, at der minimum afsættes finansiel støtte til 5 års arbejde.

3. Oplys og spred budskabet i lokalsamfundet

For at øge engagementet blandt forældre, skoler, pædagoger m.v. er det nødvendigt at skabe opmærksomhed i lokalsamfundet. Det kan for eksempel ske ved borger- og skolemøder. Hvis lokalbefolkningen involveres tidligt, føler de større ejerskab over processen, hvilket kan være med til at øge deres engagement i projektet.

4. Indsaml og analysér data

Hvert år indsamles data fra elever på alle skoler. Herved fås et indblik i de unges brug af rusmidler på de enkelte skoler. Spørgeskemaer uddeles på folkeskolerne af for eksempel skolelederen. Dataanalysens formål er at give hver skole information om, hvilke problematikker de står overfor. Det gør det nemmere at lave strategiske beslutninger i forhold til den specifikke skole og de forebyggelsesinitiativer, der kunne være relevante at implementere.

5. Øg engagement i lokalbefolkningen

Det lokale team skal være proaktive og arrangere og reklamere for møder for lokalsamfundet. Formålet er at øge engagementet hos forældre, skolelærere m.v., som spiller en afgørende rolle for at opnå effekt med modellen. Det kan for eksempel være forældremøder, hvor forældrene får et indblik i, hvordan det står til på deres børns skole og hvor de får råd om, hvordan de kan undgå at alkohol og stoffer fylder i deres børns liv.

6. Offentliggør resultater

To til tre måneder efter hver dataindsamling, skal tallene offentliggøres. De skal være let tilgængelige og forståelige for den enkelte borger. Kommunen kan opsætte møder, hvor tallene præsenteres for lokalsamfundet. Ved at gøre opmærksom på resultaterne bliver de lokale opmærksomme på problemet med unges forbrug af alkohol/rusmidler.

7. Opsæt lokale målsætninger

Det lokale team skal hjælpe lokalsamfundet med at udarbejde tre til fire specifikke mål og tilhørende handleplaner. Hvert mål har fokus på at reducere risikofaktorerne for at unge begynder at drikke / indtage rusmidler. Det er vigtigt, at teamet kommunikerer ud til forældre, pædagoger med videre, som skal være med til at løfte opgaven.

8. Politikere og praktikere skal samarbejde

De lokale politikere skal tilpasse sig den fælles målsætning og udbrede politik og mål til professionelle aktører i lokalsamfundet.

9. Involver børn og unge i forebyggende aktiviteter

Børn og unge skal indgå i 'interventionen'. De skal deltage i sociale aktiviteter og miljøer, der ikke opfordrer til brug af rusmidler, for eksempel fritidsaktiviteter som sport.

10. Gentag trin 1 til 9 hvert år

Effekten af Den Islandske Model bliver tydeligere år for år. Derfor er det vigtigt, at det lokale team og samfund hvert år gentager trin 4 til 9. Samtidig kan problemerne ændre sig over tid, hvilket kræver at målsætninger og handleplaner tilpasses år for år.

Kilde: Kristjansson et al., 2019. Implementing the Icelandic Model for Preventing Adolescent Substance Use. Health promotion Practice. 4. Juni 2019.

Nerisassanik mamarisaqarnerup ilisarnaataani

Nerisassanik mamarisaqarnerup pillugu workshopit meeqqat iggaviliarlutik nerisassanik ooqattaarisarnissaannut, tipisiuisarnissaannut nerisassalerisarnissaannullu isumassarsisitsissapput

All. Trine Juncher Jørgensen
Trine@sermitsiaq.gl

Inussat mikisut peqqissaarlutik raaja qalipaajarpaat. Arfineq-pingasut sinnernagit ukioqaraanni nerisassalerineq orsunin-narlunilu ajornakusuulaarpoq. Kisianni qularutissaannngitsumik nuannersuuvoq.

Iltersuisoq Maria Motzfeldt workshopi-mi IGASA-mi, Aasianni, Qeqertarsuarmi Qasigiannuanilu sunngiffimmi angerlar-simaffinni aasaq ingerlanneqartumi, meeqqat peqatigalugit nerisassanik peqqinnartunik suliaqarmat, peqataasut ig-gavimmi illarluartarsimapput.

– Illoqarfimmi taakkunani pingasuni meeqqat peqatigalugit nuannersorujus-suullunilu ilikkagaqarnartorujussuuvoq. Meeqqat tunniusimasorujussuupput avataaniillu tikeraarneqarnerminnik nuannarutiginitorujussuullutik, Maria Motzfeldt oqarpoq.

Pissarsiarineqarsinnaasunik torrutiinnarlugu suliaqartoqarsinnaavoq

Paarisap Maria Motzfeldt meeqqanik nerisassartitsinissamat sulisussarsiareqqisimavaa, taamaaliornikkut nerisaqarnerup pillugu innersuussutinik ilinniartikkumallugit, nerisassanut peqqinnartunut illin-nartunullu isumassarsisitikumallugit, nerisassat pingaarutaannik paasisaqartik-kumallugit aamma eqqiluisaarneq min-nerunngitsumillu nerisassanik mamari-saqarnerup oqaluuserineqartikkumallugit.

Illoqarfimmi tamani ulloq ataaseq sam-misaqartitsiviusussatut immikkoortinne-qarsimavoq. Maria Motzfeldt tamanna sioqullugu najukkami pisiniarfimmiissi-mavoq nerisassiassanillu pisiniarsimalluni.

– Illoqarfimmi pissarsiarineqarsinnaasut aallaavigalugit nerisassanik ineriartortitsi-nissaq pineqarpoq. Qorsunnik eertaasa-qarpat, taava eertaasanik nerisassiussaa-gut. Iikkagassaq pingaarutilik tassaavoq, nerisassiornermut najoqqutassamik malin-neqissaartariaqannngitsooq. Pisiniarfimmi pissarsiarineqarsinnaasut aallaavigalugit torrutiinnarlugu suliaqartoqarsinnaavoq. Pingaarnerpaaq tassaavoq meeqqanut nu-annersuulluni ilikkagassaqarfiunissaaq. Nerisassanik mamarisaqarnerup ineriartortinnissaa pineqarpoq, tamannalu pisin-naavoq ilaatigut nerisassat attortarnerisi-gut, ooqattaartarnerisigut tipisiorneri-sigullu, Maria Motzfeldt oqarpoq.

Timimik aalatitsineq

Workshopip kingorna meeqqat tamar-mik aalisakkanik nerisassiornermut najoqqutassamik atuakkamik »Aalisa-Igasa-Nerisa«-mik diplomimillu tunineqarput. Workshopini pingasuni katillugit meeqqat 43-t peqataapput.

– Nunatsinni sumiiffinni allani suliniuti-nik taama ittunik suliaqarnissap periarfis-saqarlunerna takusinnaavara, Maria Motzfeldt oqarpoq, taassumalu tamatuma kingorna assammik arstartoq Akutaa-neq Kreutzman peqatigisussanngorpaa, workshopini AALASA-IGASA-mi peqataa-luni timimik aalatitsinermik isumaginnit-tussaq.

– Angalanerup matuma nunatsinni neri-sassanik peqqinnartumik mamarisaqar-nermik timillu aalatinnissaanik nukittuu-mik tunniusimalluurtumillu ulluni mar-lunni oqariartuuteqarluni aaqqissuussil-luni angalanerut arlaqarnerusunut aal-larniutaalernissaa qilanaaraara, tamatu-manilu ullormi siullermi nerisassat ullullu aappaanni timimik aalatitsineq sammine-



Immap killinga peroriartorsimagaluarluni raajanik qalipaajaanerup misilinneqarsimanissaa ilimanangilaq. Tamanna periarfissiisutiginerpoq IGASA Qeqertarsuarmi nerisassanik mamarisaqarnerup pillugu workshopimik aaqqissuussimmat.

Selvom man er opvokset ved havet er det ikke sikkert, at man har prøvet at pille rejer. Det blev der mulighed for, da IGASA holdt workshop om madglæde i Qeqertarsuaq.

qartassallutik.

Nalinginnaasumik fastfoodit sodavandil-lu meeqqanik pissarsiarineqarsinnaasut an-nertuallaarput.

– Nerisassat kissaannagassat youtubelu akiorniagassaraavut. Kisianni maannakkut iliuuseqarutta isumatusaartumik toqqagas-sat peqqinnartut meeqqanut inuusuttunul-

lu torraanerulaartunngortissinnaagivut neriuutissaavoq. Inersimasulli meeqqanut maligassiuisuusut aamma qiviartaria-qarpavut. Taakkua peqqinnartunik neri-sanngippata, meeqqat peqqinnartunik toqqaanissamat isumassarsitinnissaat ajor-nakusoortorujussuussaaq, Maria Motzfeldt oqarpoq.





Meeqqat amerlavallaat nerisassiornermut peqataasangillat, tamannalu kukkuneruvoq, meeqqat iggavimmeeqataasarnissaat nerisassiornermilu akootutigineqartunik ooqattaarisarnissaat tipiuisarnissaallu pingaaruteqarmat.

Alt for mange børn deltager ikke i madlavning, og det er en fejl, for det er vigtigt, at børn er med i køkkenet og får lov at smage og dufte til ingredienserne.



I madglædens tegn

Workshops om madglæde skal inspirere børn til at gå med i køkkenet og smage, dufte og lege med mad

Af **Trine Juncher Jørgensen**
Trine@sermitsiaq.gl

De små fingre piller omhyggeligt en reje ud af sin skal. Det er både fedtet og lidt besværligt at lave mad, når man ikke er mere end 8 år. Men sjovt er det uden tvivl.

Der blev grinet meget i køkkenet, da instruktør Maria Motzfeldt i sommer tryllede sunde retter frem sammen med børn under workshoppen IGASA, der foregik på fritidshjemmene i Aasiaat, Qeqertarsuaq og Qasigiannuit.

– Det var utrolig sjovt og lærerigt at være sammen med børnene i de tre byer. De var meget engagerede og glade for at få besøg udefra, siger Maria Motzfeldt.

Man må godt improvisere

Det er Paarisa, der har engageret Maria Motzfeldt til endnu engang at gå i køkkenet med en gruppe børn, for derigennem at lære dem om kostråd, inspirere dem til sund og lækker mad, skabe forståelse for madens betydning og tale hygiejne og ikke mindst madglæde.

Der var afsat én dag i hver by. Forud havde Maria Motzfeldt været en tur i den lokale butik og handle råvarer ind.

– Det handlede om at udvikle retter ud fra det, der er tilgængeligt i byen. Er der grønne bønner, så laver vi retter med bønner. En vigtig læring er også, at man ikke behøver følge en opskrift slavisk. Man må

godt improvisere ud fra, hvad man kan få i butikken. Det vigtigste er, at det er sjovt og lærerigt for børnene. Det handler om at udvikle madglæde, og det gør man blandt andet ved at røre, smage og dufte til mad, siger Maria Motzfeldt.

Fysisk aktivitet

Efter workshoppen fik alle børnene udleveret fiskekøgebogen »Aalisa-Igasa-Nerisa« og et diplom. I alt deltog 43 børn i de tre workshop.

– Jeg kan godt se et potentiale i at lave sådanne tiltag andre steder i landet, siger Maria Motzfeldt, der efterfølgende har fået selskab af håndboldspilleren Akutaaneq Kreutzman, som fremadrettet vil deltage på AALASA – IGASA workshops og stå for den fysiske del.

– Jeg ser frem til, at turen her er startskuddet til flere ture i landet med et stærkt og engageret budskab om sund madglæde og motion over to dage, hvor den ene dag handler om kost og den anden dag om fysisk aktivitet.

Der er generelt alt for meget fastfood og sodavand inden for børns rækkevidde.

– Vi er oppe imod hurtigmad og YouTube. Men der er håb om, at hvis vi griber ind nu, så kan vi gøre det fornuftige og sunde valg lidt mere smart for vores børn og unge. Vi er dog også nødt til at se på de voksne, der jo er rollemodeller for børnene. Hvis de ikke spiser sundt, så er det meget svært at inspirere børn til at træffe sunde valg, siger Maria Motzfeldt.



Eertaasat qalunermut uutat illinnartut peqqinnartullu Qeqertarsuarmi meeqqanit takutinneqarput.

Lækre, sunde bønnefritter fremvist af børnene i Qeqertarsuaq.



Meeqqat 43-t Qeqertarsuarmi, Qasigiannuani Aasiannilu workshopinut peqataasut tamarmik diplomimik atuakkamillu nerisassiornermi najoqqutassanik imalimmik tunineqarput. Aajuku Qasigiannuani igasut pikkorissut, ilitsersuisoq Maria Motzfeldt peqatigalugu diplominnattaaminnik takutitsisut.

Alle 43 børn, der deltog i workshops i Qeqertarsuaq, Qasigiannuit og Aasiaat, fik et diplom og en kogebog med sig hjem. Her er det de dygtige kokke i Qasigiannuit, der fremviser deres diplomer sammen med instruktør Maria Motzfeldt.

Nunatsinni nutaanik aalisagaaterpassuaqarpugut, tamakkualu puugutaasani naatitalersorlugit mamarluinnartuupput.

Vi har masser af frisk fisk i Grønland, og det smager godt i fad med grønt.

Salateerniarfik chiafrønillu kinertuliaq paarnanik akuugaq

Pisinarfiit ilisiviini periarfissat allat peqqinnartut, maligassiuisunik suleqateqarneq sammisassaqtitsinernullu soorlu qasujaallisarluni arpatsitsinernut tapiissuteqartarneq. Tamakkuupput pisisartut ulluinnarni peqqinnarnerusunik toqqaanissamat isumassarsitinniarlugit pisiniarfinit suliniutitut pilersinneqarsimasut ilaat

All. Trine Juncher Jørgensen
Trine@sermitsiaq.gl

Paarisa »Ataatsimoorluta pitsaasumik inu-ueqalersivugut« qulequtaralugu KNI-mut, Pisiffimmut, Brugsenimut aamma Royal Greenlandimut suleqatigiinnissamik isumaqatigiissusiarsimavoq. Nerisaqarnermut innersuussutit qulit pillugit ilisimasaniq siammarterinerup ingerlateqqinnissaa innuttaasunullu peqqissumik inuunissaanik oqinnerulersitsinissaq anguniagaapput. Isumaqatigiissut 2030-p tungaanut atuutissaaq.

– Nunatsinni peqqissuseq atugarissaarnerlu siuarsarniarlugi suleqatigiilluarniar-pugut, inuussutissarsiuteqartut suleqatigiinnitsinni pingaaruteqartorujussuupput.

Royal Greenland peqqissuunissaq pillugu suleqataavoq

– Paarisamik suleqateqalernissaq toqqarsimavarput innuttaasunik aalisakkanik nerisaqarnerulernissamat isumassarsisikkumallugit, peqqissuunissamik ileqqut pillugit ilisimasat siammarterniarlugit siuarsarniarlugillu periarfissanillu peqqinnartunik toqqaanissaq ajornanninnerulersinniar-lugu. Tamakkua tamarmik Nerisaqarnermut Timigissarnermullu Siunnersuisoqatigiit nerisaqarneq pillugu innersuussutaannut qulinut, tassunga ilanngullugu aalisakkanik aalisakkanillu qallersuutissianik akulikinnerusu-mik nerisarnissamat innersuussuti-nut, ikorfartuutaaniarsimavoq.

– Meeqqanut atuugaq nerisassiormer-mut najoqqutassanik imalik siusinnerusukkut suleqataaffigisimavarput ki-salu KNR suleqatigalugu meeqqanut tv-iikkut nerisassiormer-mik suliaqarsimalluta. Silarsuaq tamanna ineriartorteqqikkusupparput sammisassa-nillu arlaqarnerusunik pilersitserusul-luta tusagassiutinillu allanik atuilluta. Suleqatigiinnissamik isumaqatigiissut maannamuugallartoq nioqquutissiaa-titsinnut sulisutisinnulluunniit kingune-risaasunik sunniuteqarsimannigilaq, kisianni meeqqanik inuusuttunillu isiginninniarusuppugut siunnerfigine-qartunullu taakkununga sammisasa-sanik atortussanillu suliaqarusulluta naleqqussaarusullutalu; assersuuti-galugu nerisassiormer-mi najoqqutas-sanik meeqqanut tulluarsakkanik, isiginnagaassatigut atortussanik meeqqanut inuusuttunullu naleqqut-tunik assigisaannillu. Pisisartut aali-sakkat qaleruallillu saqqumilaarneru-lernerannik misigisaqassagunarpot, pingaartunik meeqqanut inuusuttu-ullu sammitinnetartunik, Royal Greenlandimi tuniniaaner-mut pisortaq, Malik Hegelund Olsen, oqarpoq.

Brugseni, Pisiffik, KNI/Pilersuisoq aamma Royal Greenland suliffeqarfiupput Kalaalit peqqinnerulernissaanut periarfissiil-luarsinnaasut. Suliffeqarfiissuommata amerlasuunil sulisullit kisianni aamma innuttaasunut vataasiakkaanut oqariartuu-teqarsinnaammata. Pisiagut, imikkavut nerisavullu peqqissutsitsinnut atugarissaar-nitsinnullu isumalerujussuupput. Suleqati-giinnitta siunertaraa innuttaasunut peq-qissumik ileqqoqarnissamat aamma peq-qissumik inuunissamat periarfissanik isu-massarsiorfissaqartitsinissaq, tassanilu peqqinnartunik pisiniartarneq, nerisaqar-nermut innersuussutinik qulinik malinnin-neq aamma akuttunngitsumik aalisagar-tortarneq qitiutinnetarput, Naalakkersu-isooq, Martha Abelsen oqarpoq.

Brugsenimi peqqinnerulernissamik suliniutit arlalissuit pilersinneqarsimapput, naak ukioq ilimagisamat allaanerulaartu-mik ingerlasimagaluartoq. Taama nittar-saassiner-mut tusagassiarsarnermullu pisortaq, Benny Reffeldt Otte, oqarpoq.

– Ilumoorpoq Paarisamik suleqateqarat-ta, kisianni ukioq ilimagisatut ingerlasi-manngilaq, suliniutitalu ilaat unisikkal-larneqarsimapput. Kisianni pingaarnertut pineqartoq tassaavoq sammisassat, paasi-titsiniaarnerit nioqquutissallu aqquutigalugit inooriaatsimik peqqinnarnerusumik siuar-saarnertut.

Inuussutissat peqqinnartut pillugu paasititsiniaaneq

Brugseni covid-19 pissutigalugu ilaatigut Nuummi ileqquullualersimasumi Brug-senip arpatsitsinernik ukioq manna taamaatitsisariaqarsimavoq. Kisianni arpatsitsineq annikillisanngorlugi Uper-navimmi Ilulissanilu ingerlanneqarsin-naasimavoq.

– Arpatsitsineq ukiut tamaasa ingerlan-neqartarpoq, unamminer-mik apuuteq-qarnissamillu pingaartitsiviuallaanngitsu-mik, kisianni ilaquttat ilagalugit peqata-nissamik arpaffissallu naammassinissaanik pingaartitsiviuernerusumik. Peqataanermut soorunami akissarsiasaqartitsisoqartar-poq, kiisalu inuussutissanut peqqinnartu-nut paasititsiniaasooqartarluni. Illoqarfinni ataasiakkaani, soorlu Ilulissani Paamiuni-lu, Brugsenip arpatsitsinera annikillisaq ingerlanneqarsimavoq. Arpatsitsineq pisiniarfeqarfitsinni tamani aappaagu ingerlassinnaassagippot neriuutigarpot, Benny Reffeldt Otte oqarpoq.

Brugseni pisiniarfinit nerisassiassanik peqqinnartunik aamma pingaartitsivoq, minnerunngitsumik Nuummi pisiniarfini-ni, nerisassanut kissariaannarnut taarsiul-lugu periarfissanik peqqinnartunik pisiu-manerup annertusiartorfisaani.

– Nuummi fastfoodinik peqqinnarne-rusunik periarfissalinnik pilersitsinissaq sulisutigaarput. Ilaatigut issingigassanik kinertuliamik bowle chiafrønillu kinertu-liaq paarnanik nutaanik akuugaq, sand-wichit seqummarluttunik iffiugartallit aamma savaqqat, umimmat tuttullu ne-qaannik akuukkat, paarnanik bowlit allal-

lu maannamut pilersinneqarsimapput. Ta-matuma saniatigut salatbari pilersinne-qaqqissimavoq, pisisartuvullu nalinginnaa-sumik fastfoodinut taarsiullugu salatinik nammineq akuukkaminnik bakkemiittu-nik pisisinnaallutik. Pisisartuvut sunik pi-serusunnerlutik soorunami nammineq aalajangiisussaapput, nioqquutissanillu tamanik peqartussaarnertut isumaginiar-tussaavarput, kisianni suliniutit taama ittut aqquutigalugu periarfissanik peqqinnartu-nik allanik siuarsaaniarsarivugut.

– Qaammatit kingullit ingerlaneranni aamma Ångalmarkimik nioqquutissianik nittarsaassisimavugut neqeroorutit immik-kut pitsaasut Facebookimilu unammisitsi-nerit aqquutigalugit. Nioqquutissiammi taak-kua poortuutissanik imarisanillu avatangii-sinut mianerinninnerusunik imaqarput, nioqquutissallu sapigalinnut naleqqussa-gaallutik, nioqquutissanilu taakkunani inuussutissat akoorusersugaanatik immik-kullu pitsaassuseqarlutik. Nioqquutissaatit-sinni nioqquutissanik tamakkuninga siuarsaaniarluta piserusussuserlu sunniute-qarfiginiarlugi neqeroorutit arlaqarne-rusut nittarsaassinerillu aqquutigalugit an-nerternerusumik iliuseqarusuppugut.

– Maannakkorpiaq CSR-imut periusissia-mik nutaanik suliaqarpugut, FN-ip nunar-suarmut anguniagaanit 17-iniit toqqakka-nik tunngaveqartumik, tamannalu pillugu kingusinnerusukkat arlaqarnerusunik pa-asissutissiiumaarpugut, tamatumunnga piareerutta. Periusissiami tassani pingaar-titat tassaapput peqqissuuneeq, avatangiisit, ilinniartitaaneq ingerlatsisunillu allanik suleqateqarneq. Siunissamat anguniakka-nik annertuunil pilersitserusuppugut, ki-siannili aamma pisiniarfinit ulluinnarni suliniutinik tigussaasunik arlalinnik atuu-tilersitserusulluta.

– Pisiniarfissuit peqqissuunissap innut-taasunut pingaaruteqarneranik peqatigiin-nerat isumaqatigiissuteqarnerallu pingaa-ruqarpoq. Taava tamatta immikkut pe-riarfissanik assiginnngitsunil aallartitsi-niassaagut. Peqqissuunissaq, timigissar-neq nerisaqarnermullu innersuussutit pillugit oqaluttuat pitsaasut oqaluttuariniarlugit. Tamanna pisiniarfinit akimorlugit isumaqa-tigiissutigaarput. Tamanna CSR-iuvoq inuiaqatigiinnullu akisussaaffeqarneruvoq pitsaasoq, Benny Reffeldt Otte oqarpoq.

Isumassarsitsissaagut oqaaqqissaarinata

Pisiffimmi pisisartut sunik piserusunner-mik aalajangiinissaat pingaartitarineqar-poq. Taamaakkaluartoq amerlaneerit peq-qinnannngitsunul taarsiullugu nioqquutissa-nik peqqinnartunik toqqaasalernissaannut aamma isumassarsitserusuppot kajumin-nerulersitserusullutillu.

– Paasissutissisarnikkut toqqaanerup ajornannngitsup tassaasinnaanera peqqin-nartunik toqqaaneq saqqumilaalersin-niarsaarput. Taamaattumik inooriaaseq pillugu siunnersorti timigissarnermullu ilitersuisartoq Laali Berthelsen suleqatigi-lersimavarput, taannalu ussassaarutitta

KNI peqqissuunissamik suliniummut »Maaji Nuan«-imut ukiuni arlaqalersuni aamma suleqataasimavoq. Suliniummi maajip qaammataani allanik peqateqarluni timigissarnissaq timersornissarlu pineqarput.

KNI har igennem flere år støttet op om kampagnen »Maaji Nuan«, der handler om at komme ud i naturen og dyrke sport sammen med andre.



aamma pisiniarfinit Facebookimilu paasissutissiissutitta ilaanni peqataasarpot, Heine Stilling Jensen, Pisiffimmi pisiortor-nermut nittarsaassiner-mullu pisortaasoq, oqarpoq.

Pisiffik innuttaasunut aqqissuusinernut soorlu arpatsitsinernut timersornikkullu aqqissuusinernut allanut aamma taper-sersuuumassuseqarpoq.

Digitalimik isumassarsiorfissaq

KNI-mi ilaatigut digitaliusumik silarsuaq mamarisavut.gl pilersinneqarsimavoq, tassanilu nerisassat peqqinnartut ajor-nannngitsullu nerisassiassanik isorliu-nerusuni pissarsiarineqarsinnaasunik tunngaveqartut isumassarsiorfigineqarsin-



naallutik, assersuutigalugu blomkålinik gratiniliaq, pasta saarullimmik akuugaq imaluunniit arferup neqaanik igakkut nerisassiaq kartoffelmositalik. Nerisassiornermut najoqqutassat saniatigut aamma nerisassiassat, nerisanut ilanngutissallugit pitaasuusut soorlu sorlaat, qaqqortarissat, kálit qajuusiassallu seqummarluttut, pillugit paasissutissat nassaarineqarsinnaapput.

– Isorliunerusuni nioqqutissat suut nasassaanerannik aallaaveqartarpugut, taakkunanngaanniillu utertarluta ineriikkant junkfoodinullu taarsiullugu periarfissanik allanik akikitsunik, peqqinnartunik ajornanngitsunillu siunnersuuteqarluta, pisortaq Anders Stenbakken, Mamarisavut.gl-imi nerisaqarneq kræftilu pillu-

git sammisamik aamma pilersitsisimasoq, oqarpoq.

KNI meeqqanut tunngasuni ilaatigut kigutigissarnerup ulluanut tapersersuisarpoq, atualeqqaarnermilu taquassat ullaakorsiutillu peqqinnartut immikkut sammineqartarlutik.

– Ilaqutariit meerartallit peqqinnartumik inooriaaseqarnerup toqqarnissaanut isumassarsisinniartarpavut. Assersuutigalugu kigutigissarnerup ulluani unammisitsineq sapaatip-akunnerini pingasuni ingerlanneqartoq tapersorniarlugu aalajangersimavugut, tamatumanilu meeqqat ullut tamaasa angajoqqaatik peqatigalugit kigutigissarsimanermittut nipitittakkanik quppersakkanut katersisimallutik.

Meeqqat minutsilersuummik sioqqanik imalimmik minutsinik pingasunik sivisususeqartumik aamma tunineqarput, peqqissaartumik kigutigissarnissaq ilikkarsinnaaniassammassuk, Anders Stenbakken oqaluttuarpoq.

KNI peqqissuunissamik suliniummut »Maaji Nuan«-imut Kalaallit Nunaanni illoqarfippassuarnut siaruaassimasumut ukiuni arlaqalersuni aamma suleqataasimavoq. Suliniuummi maajip qaammataani allanik peqateqarluni timigissarnissaq timersornissarlu pineqarput.



Pisiffik inooriaatsimut siunnersortimik timigissarnermilu siunnersuisartumik Laali Berthelsenimik suleqateqalersimavoq, taannalu nioqqutissanik peqqinnartunik nittartakkani pisiniarfissuullu ussasaarutaani nittarsaassisarpoq.

Pisiffik har allieret sig med livsstilscoach og fitnessinstruktør Laali Berthelsen, der promoverer sunde varer på nettet og i forretningskædens reklamer.

Laali Berthelsen: Peqqinnartumik inuuneqarnissaq toqqarsimavara

Timigissarnermut ilitsersuisartoq inooriaatsimullu siunnersorti Laali Berthelsen Pisiffimmik suleqateqalersimavoq, tamatumanilu pisisartut peqqinnartumik inooriaaseqalernissamut isumassarsiorittarlugit. Matumani peqqinnartumik inooriaaseqarnissamik nammineq toqqaasimanerminut tunngavimminik oqaluttuarpoq:

– Uanga nammineq ilaqutariinni imigassamik atonerluiffiusunit imminullu toquttoqarfiusimasunit aggerpunga, kisiannili meeraallungalit peqqinnartumik inuuneqalernissara inuunerissuunissaralu toqqarsimallugit! Peqqinnartumik inuuneq inuunerup pitsaasusaanik qaffasinnerusumik tunniusaqartarpoq, kiisalu isumalluurtuunermik nuannaartuunermillu siammarterisusarluni. Kinami nukis-saqarnerorusunngila, angerlarsimaffimmi suliffimilu? Suut tamarmik imminnut ataqtigiiipput: Nerisaqarneq, sinittarneq, timigissarneq eqqarsaatillu pitsaasut. Arlaat aallartiffiggaanni sinneri amerlanertigut malinnaasarput.

– Pitsaaneruserumik siunnissaqalerusukkaanni peqqissuunissaq pingaaruteqarpoq! Jannuinaanngitsooq ilinuinnaanngitsorlu, kisianni eqqanniittunut tamanut inuiaqatigiillu sinnerinut. Peqqissuuneq innuttaasunik eqeersimaarnerusunik pilersitsisarpoq, ajunngitsuliornissamut nukis-saqarnerulersunik: Ullut napparsimaffiusut ikinnerusarput ukiullu inuuffiusut amerlaneruserarlutik.

– Allanik qanoq oqassaanga? Peqqissuuneq aqutissaavoq, pingartumik siumukarusukkaanni!

Salatbar og chiafrøgrød med friske bær

Sunde alternativer på hylderne, samarbejde med rollemodeller og støtte til aktiviteter som motionsløb. Det er nogle af de initiativer, som detailhandlen sætter i værk for at inspirere kunderne til at træffe sunde valg i hverdagen

Af **Trine Juncher Jørgensen**
Trine@sermitsiaq.gl

Under overskriften »Sammen skaber vi det gode liv« har Paarisa indgået samarbejdsaftaler med KNI, Pisiffik, Brugseni og Royal Greenland. Målet er fortsætte med at udbrede viden om de 10 kostråd og gøre det lettere for befolkningen at leve sundt. Aftalen løber frem til 2030.

– Vi skal samarbejde bredt om at fremme sundhed og trivsel i vores land, og erhvervslivet er en meget vigtig samarbejdspartner. Brugseni, Pisiffik, KNI/Pilersuisoq og Royal Greenland er virksomheder som har rigtig gode muligheder for at skabe et sundere Grønland. Både fordi de er store arbejdspladser med mange medarbejdere, men også i kraft af deres mulighed for at nå ud til den enkelte borger. Det vi køber, drikker og spiser har stor betydning for vores sundhed og trivsel. Målet med samarbejdet er at inspirere til sunde vaner og at fremme befolkningens muligheder for at leve sundt, med fokus på at købe sundt ind, følge de ti kostråd og spise fisk ofte, sagde Naalakkersuisoq Martha Abelsen, da aftalen blev indgået.

I Brugseni har de iværksat en række sundhedsfremmende initiativer, selvom året er forløbet lidt anderledes end forventet. Det fortæller marketing- og kommunikationschef Benny Reffeldt Otte.

– Det er korrekt, at vi samarbejder med Paarisa, men nu er året jo ikke lige just gået som forventet, og nogle af vores tiltag er blevet sat på hold. Men overordnet handler det om, at vi fremmer en sundere livsstil gennem aktiviteter, kampagner og vareudbud.

Royal Greenland samarbejder om sundhed

– Vi har valgt at indgå samarbejde med Paarisa for at inspirere befolkningen til at spise mere fisk, udbrede viden om og fremme sundhedsvaner og gøre det let at vælge det sunde alternativ. Alle delene skulle gerne understøtte Ernærings- og Motionsrådets anbefaling om de 10 kostråd, herunder at spise fisk og fiskepålæg ofte.

– Vi har tidligere samarbejdet om børnekogebog og lavet børne tv-køkken i samarbejde med KNR. Vi vil videreudvikle dette univers og skabe flere aktiviteter og bruge andre medier. Samarbejdsaftalen har ikke på nuværende tidspunkt afledte effekter på vores produkter eller medarbejdere, men vi vil have fokus på børn og unge og vi vil fokusere på at udarbejde og tilpasse aktiviteter og materialer til denne målgruppe; f.eks. børnevenlige opskrifter, målrettet visuelt materiale til børn og unge osv. Kunderne vil nok opleve en mere synlighed af fisk og skaldyr, især for børn og unge, siger salgsschef i Royal Greenland Malik Hegelund Olsen.

Kampagne for sunde fødevarer

Brugseni måtte blandt andet aflyse det traditionsrige Brugseni-løb i Nuuk i år grundet COVID-19. Men i Upernavik og Ilulissat lykkedes det at gennemføre løbet i en lidt nedskaleret udgave.

– Løbet er jo en årligt tilbagevendende begivenhed, som ikke har så meget fokus på konkurrence og det at komme først, men mere på deltagelse sammen med familien og at fuldføre strækningen. Der udloddes naturligvis præmier for deltagelsen, og der køres en kampagne for sunde fødevarer. Enkelte byer, såsom Ilulissat og Pamiut, har holdt en nedskaleret udgave af Brugseniløbet. Vi håber på at kunne gennemføre det på hele kæden næste år, siger Benny Reffeldt Otte.

Brugseni har også fokus på sunde råvarer i butikkerne ikke mindst i Nuuk, hvor efterspørgslen på et sundt alternativ til fastfood er stigende.

– I Nuuk arbejder vi på at lave et fastfood-sortiment med sundere alternativer. Det er blandt andet blevet til en havregrødsbowl og chiafrøgrød med friske bær, sandwich med groft brød og grønlandsk lam, moskus eller rensdyr, frugtbowler, mv. Desuden er salatbaren kommet tilbage, hvor vores kunder kan vælge at blande en bakke salat i stedet for at købe traditionel fastfood. Vores kunder bestemmer naturligvis selv, hvad de ønsker at købe, og vi skal sørge for at have alle slags varer, men gennem sådanne tiltag forsøger vi at fremme sundere alternativer.

– Vi har også gennem de seneste måneder promoveret Ånglamark-serien igen en række ekstra gode tilbud og konkurrencer på Facebook. Denne serie består jo både af mere miljørigtig emballage og indhold, varerne er allergivenlige, og alle

Laali Berthelsen: Jeg har valgt at leve sundt

Fitnessinstruktør og livsstilscoach Laali Berthelsen har indledt et samarbejde med Pisiffik, hvor hun inspirerer kunderne til en sund livsstil. Her fortæller hun om sine egne bevægelsesgrunde til at vælge den sunde vej:

– Jeg kommer selv fra en familie med alkoholmisbrug og selvmord, og har siden barndommen valgt at ville leve sundt og få mig et godt liv! Et sundt liv giver højere livskvalitet, og spreder positivitet og glæde. Hvem vil ikke gerne have mere energi og overskud, både hjemme og på job? Alt hænger jo sammen: Kost, søvn, motion og positive tanker. Start et sted, og resten følger oftest med.

– Det er vigtigt med sundhed, for at få en bedre fremtid! Ikke kun for mig og dig, men for alle omkring én og resten af befolkningen. Sundhed giver et mere friskt folk, som har større overskud til at gøre en forskel: Der er færre sygedage og længere leveår.

– Hvad mere skal jeg sige? Sundhed er vejen, især hvis man vil fremad!

fødevarer i serien er økologiske og i ekstra god kvalitet. Vi vil gerne gøre mere for at fremme den slags varer i vores sortiment og påvirke købelysten gennem flere tilbud og markedsføring.

– I øjeblikket arbejder vi på en ny CSR-strategi, som er baseret på udvalgte områder fra FN's 17 Verdensmål, og der vil senere komme flere oplysninger omkring denne, når vi er klar til det. Fokus i denne strategi er på sundhed, miljø, uddannelse og samarbejde med andre aktører. Vi ønsker både at sætte nogle ambitiøse mål for fremtiden, men også at indføre en række konkrete initiativer i butikernes hverdag.

– Det betyder noget når dagligvarekæderne går sammen og er enige om, at sundhed er vigtig for befolkningen. Så prøver vi på hver især at igangsætte en række initiativer. Fortælle den gode historie om sundhed, motion og kostrådene. Det er vi enige om på tværs i detailhandlen. Det er god CSR og samfundsansvar, siger Benny Reffeldt Otte.

Vi skal inspirere og ikke formane

I Pisiffik er man tilhængere af, at kunderne selv bestemmer, hvad de vil putte i indkøbskurven. Alligevel vil de også gerne inspirere og motivere til, at flere vælger de sunde varer frem for de usunde.

– Vi prøver på oplysningsniveau at synliggøre, at det lette valg godt kan være det sunde valg. Vi har derfor indledt et samarbejde med livsstilscoach og fitnessinstruktør Laali Berthelsen, som er med i nogle af vores reklamer og informationsmateriale i butikkerne og på Facebook. Vi har ikke lyst til at formane, men vil gerne inspirere, siger Heine Stilling Jensen, der er indkøbs- og marketingdirektør i Pisiffik.

Pisiffik støtter også gerne op om folkelige arrangementer såsom løb og andre sportsbegivenheder.

Digitalt inspirationsunivers

Hos KNI har de blandt andet opbygget det digitale univers mamarisavut.gl, hvor man kan få inspiration til sunde og nemme retter baseret på de råvarer, der er tilgængelige i yderdistrikterne f.eks. blomkålsgatin, pasta med torsk eller hvalgryde med kartoffelmos. Udover opskrifter kan man også finde informationer om nogle af de råvarer, der er gode at have med i kosten som f.eks. rodfrugter, nødder, kål og fuldkorn.

– Vi tager udgangspunkt i, hvad der findes af varer i yderdistrikterne og kommer derfra med forslag til billige, sunde og nemme alternativer til færdigmad og junkfood, siger direktør Anders Stenbakken, der også har lanceret et tema om kost og kræft på Mamarisavut.

På børneområdet støtter KNI blandt andet op om tandbørstningens dag, og ved skolestart har de fokus på sunde madpakker og morgenmad.

– Vi forsøger at inspirere børnefamilierne til at vælge en sund livsstil. F.eks. har vi i forbindelse med tandbørstningens dag valgt at støtte en konkurrence henover tre uger, hvor børnene samlede klistermærker i et samlehefte for hver dag de børstede tænder med deres forældre. Børnene fik også udleveret et timeglas på tre minutter, så de lærte at børste tænderne grundigt,



Ilulissat ukioq manna Brugsenip arpatsitsineranik annikilliamik ingerlatsiviusut ilagaat.

Ilulissat er en af de byer, der har holdt en nedskaleret udgave af Brugseniløbet i år.

fortæller Anders Stenbakken.

KNI har igennem flere år været samarbejdspartner på kampagnen »Maaji Nuan«, der har spredt sig til mange byer i Grønland. Kampagnen handler om at komme ud og dyrke motion og sport med andre i maj måned.





SØREN GALSGAARD



Peqqinnartumik inooriaaseqarnissamut
isumassarsialsialaat Facebookkitsinni
malinnaaffigikkit

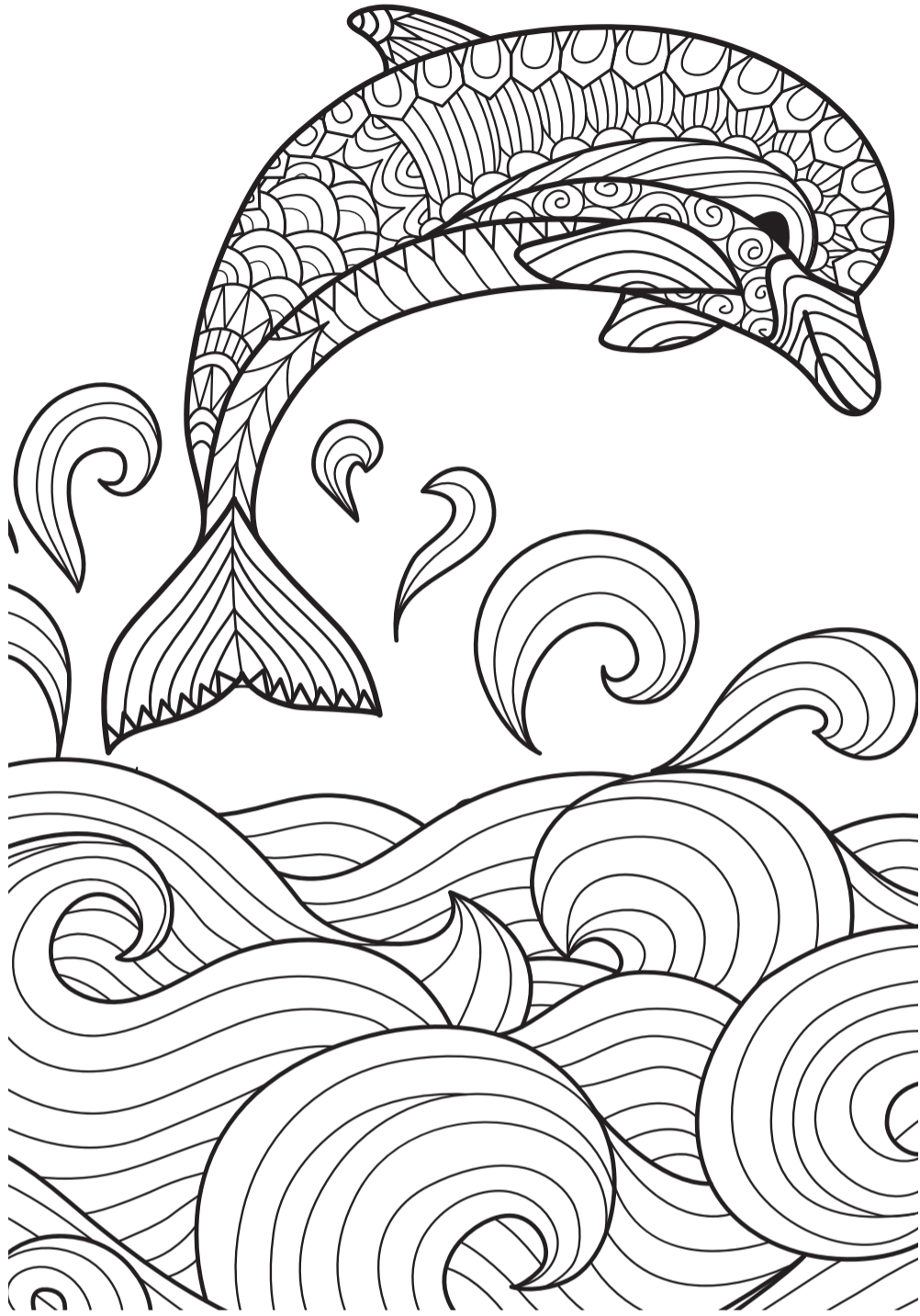
*Følg os på Facebook og få gode
råd til en sund livstil*



 /paarisa.gl

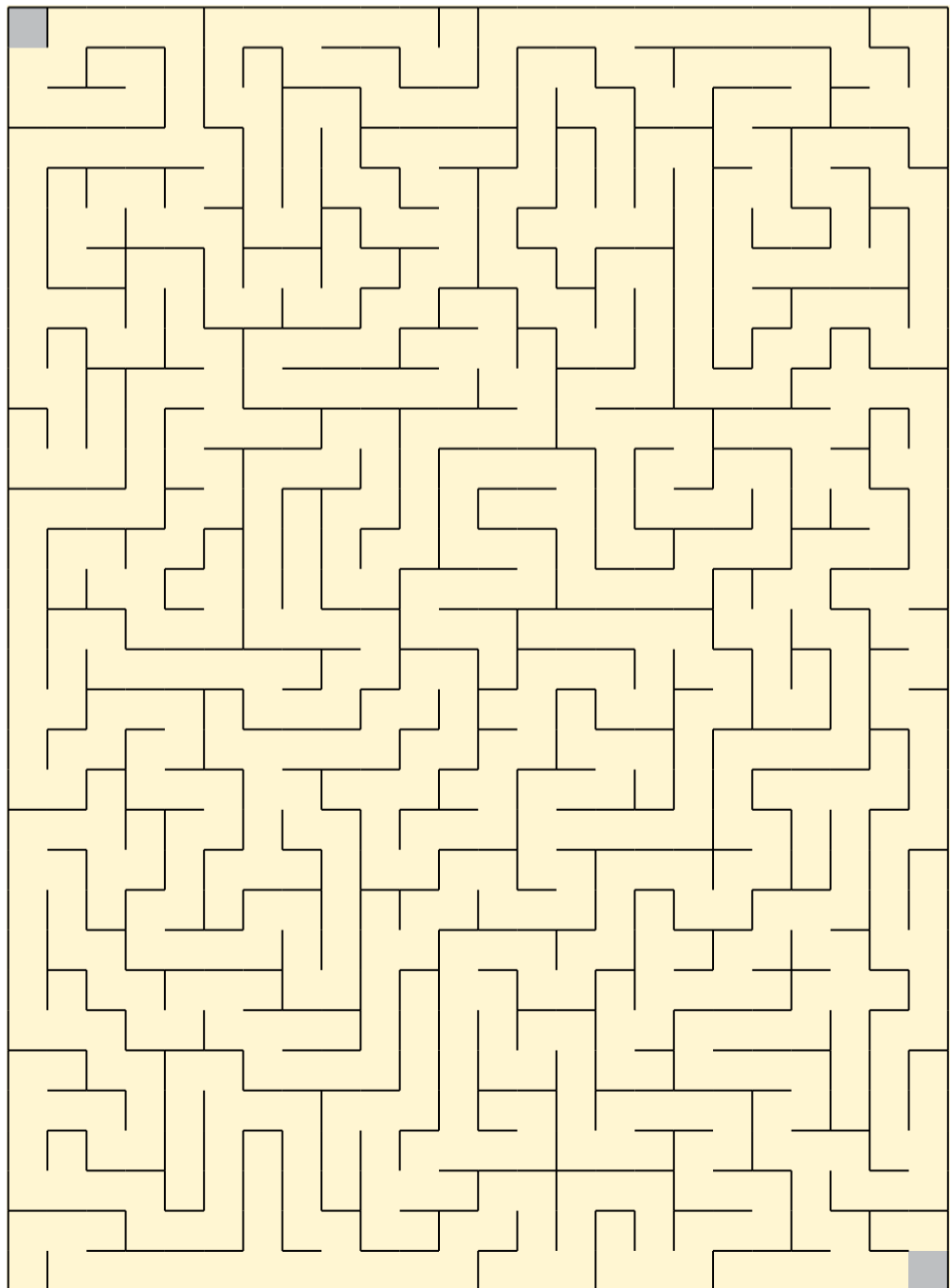


Meeqqanut / For børn



				STILLE	LINE-DAN-SEREN	DEN-GANG	STYK-KERNE
	PYNT						
	DIK-TATOR						
	FETA					NORSK DRENG	
	SE TIDEN -?						
103		TYGGE-RED-SKAB	↓	LYDIGT KØRE-KORT			
PIGE-NAVN						BABY-UDSTYR	
						PERFEKT	
MODSAT "OFF"		GENNEM NORDISK GUD				KIGGE	
					JOLLER		LØFTET
MODSAT UDAD		SIGTER TO ENS				BUSKEN	
ANTAL		RØG					TILTALE-ORD MORER SIG
		SAL					
TRICK				ØNSKE DERI-MOD			20
FULD-STÆN-DIGE		LEK-TIONEN BEKLÆD-NING				IDEN-TISKE LAG PÅ BIL	
							VIRKE
					SMELTE		
AF-KLÆDT						STRØG OVER HÅRET	
HAR							

Distr. www.pib.dk



Ilisimatuumut apeqqutit 11: Meeqqanut nalorsitsaarut

1. Sisamanik teqqulimmi teqqut qassuippat?

- 1
2
3
4

2. Sungaartoq tungujortorlu akuleriissikkaanni qalipaasorleq pissarsiarineqassava?

- Aappaluttoq
Tunguusaq
Qorsuk
Qernertoq

3. Naqinnerit tullerinneranni naqinnerit qulingat sunaava?

- I
J
K
L

4. Sorleq paarnaangila?

- lipili
Pæri
Meloni
Agurki

5. Suna imissallugu peqqinnarnerpaava?

- Imeq
Sodavandi
Safti
Juice

6. Inuk nalinginnaasumik assammini isikkaminilu qassinik inuaqarpa?

- 10
20
25
40

7. H.C. Andersenip oqaluttualiaani "-ararnaq ..."-mi uumasoq sorleq pineqarpa?

- Pakkaluaq
Siutitooq nimeruaartoq
Kukkukuuaraq
Qeerlutuuaraq

8. Sorleq naatitaangila (grønsagiunngila)?

- Gulerodi
Kiwi
Squashi
Spinati

9. Uumasoq sorleq sorlussuaqanngila?

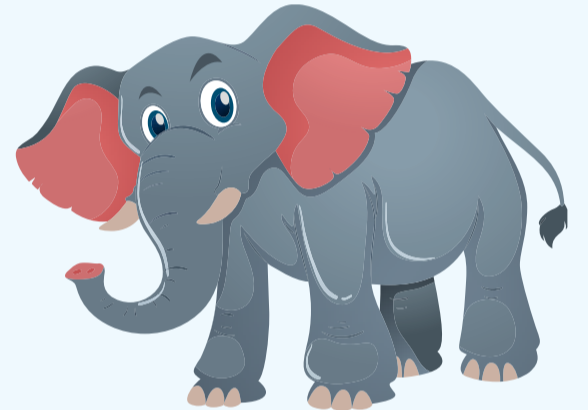
- Myresluger
Elefant
Tapir
Nanoq

10. Uumasoq sorleq qaartuunngila?

- Nanoq
Ukaleq
Aqisseq
Tulugaq

11. Uumasoq sorleq portunerpaava?

- Qungasersooq
Nagguaatsoq
Siutitooq nimeruaartoq
Løveq



11 spørgsmål til professoren: Quiz for børn

1. Hvor mange hjørner, er der i en firkant?

- 1
2
3
4

2. Hvilken farve får man, hvis man blander gul og blå?

- Rød
Lilla
Grøn
Sort

3. Hvilket bogstav er det 10. i alfabetet?

- I
J
K
L

4. Hvilken er ikke en frugt?

- Æble
Pærer
Melon
Agurk

5. Hvad er det sundeste at drikke?

- Vand
Sodavand
Saftevand
Juice

6. Hvor mange fingre og tæer har et menneske normalt?

- 10
20
25
40

7. Hvilket dyr handler H.C. Andersenens eventyr om »den grimme ...«

- Sommerfugl
Zebra
Kylling
Ælling

8. Hvad er ikke en grøntsag

- Gulerod
Kiwi
Squash
Spinat

9. Hvilket dyr har ikke en snabel?

- Myresluger
Elefant
Tapir
Isbjørn

10. Hvilket dyr er ikke hvidt?

- Isbjørn
Snehare
Rype
Ravn

11. Hvilket dyr er højest?

- Giraf
Elefant
Zebra
Løve



			CIRKUS-LØJER	KLODSE	OM-TÅGET	ANTI-LOPE	
		JULE-DRIK					
			NE				
		TO ENS SE TIDEN -?			IKKE IND IDENTISKE		
109		HÅRTOT			NATUR-LÆGE-MIDDEL NEDBØR		LYDEN AF ET NYS
BJERG-KÆDE						TOSSE FOR-STUER	
MICKEY -?					LEVNING KRAD-SEDE		STOL-DELEN
				SJOV JAMMER		SVAR	
DAT-TEREN		TÅGE				-? DE FRANCE STRUDS	
				LILLE DIGT OMRÅDE			MODSAT SPØG
DILI-GENCE-FØRERE					TIN VASK		
LØVTRÆ			FRYGTE			LY PAPE-GØJE	
	STIVNE AF SKRÆK HVILEDE				SORT FUGL SLÆGT		
				I NY OG -?		FODER-PLANTE	
UKOGT		VÆRDI-FULDT					

Distr. www.pib.dk



Kukkunerit 5 nassaarikkit Find 5 fejl



Sudoku

3		9	1	6				
	7	1	9		2		3	
2		4						9
	3					2		4
			2	3	8			
1		6					7	
5						7		1
	6		8		1	9	4	
				4	6	5		3

	1						6	3
9				6	2	1		
		7	4	3		9		
1		5			9		4	
6		8		4		7		5
	2		5			3		9
		1		9	4	5		
		6	1	2				4
4	5							3

	1	8				4		
	4	2	5	7				
7	9		8		6			5
1						8	5	
			6	2	3			
	3	7						2
2			3		9		8	1
				5	8	2	9	
		9				3	7	

		4	8	9				
		7			1	5		4
2		8		6	4			
7						9		
4				7				6
		6						7
			1	3		8		9
8		2	7			4		
				4	8	3		

				1	3			5
6		9						
5	1		8					
9		6		2	7			8
	4	8	1		9	2	5	
3			4	5		6		9
					1		6	4
						3		7
8			5	3				

	7					2		
	8			4	9			6
	6	3		2			1	9
			4	1	5	6		
		2	9	8	6			
8	1			9		3	4	
4			1	5			7	
		5					6	

4				6				8
	5	3			8			
6	8							
3			5		4	6		
	7						1	
		1	7		6			2
							5	4
			8			9	2	
1				3				7

	5	8	4	1				
1		3	8		5			
4						8		1
9				6				7
8		7						3
			1		6	4		2
				9	2	3	5	

					5			7
	9			7			3	2
3		7		8				
9	4				7	2		
				3				
		2	9				8	3
				1		4		6
4	7			9			1	
8			5					

Hvad betyder sundhed for dig?

Af Trine Juncher Jørgensen
Trine@sermitsiaq.gl

Et tilfældigt besøg en tirsdag afslører hektisk aktivitet i både Inussivik og Nuusuaq hallen. Det er sjovt og rart at dyrke sport sammen, lyder det. Vi har mødt et par entusiaster



Abia Ngiviu

– Tassuugunnguaq sulorarlunga aallartissaanga. Ukiut marluk matuma siorna B-67-imi sulorartartuuneq aallartippara, nuannarisorujussuuaralu. Nukinnik atuiffigalugu kiaguffigalugulu nuannersuuvoq. Aalagaangama iluarusuutigisarpa, allanillu timer-soqateqarneq nuannaraara. Siusinnerusukkut annilaanganeq tamaviaarutigisimavara, kisianni timersorneq uannut toqqissisimanartuuvoq, nukissanik tunniussaqaartartuq. Nalinginnaasumik peqqinnartunik allanngorartunillu nerisarpunga. Puallalaarusukkaluarpunga, tamannali uannut ajornakusoorluni.

– Jeg skal spille badminton her om lidt. Jeg startede for 2 år siden med at spille i B-67, og jeg er rigtig glad for det. Jeg kan godt lide at bruge kræfter og komme til at svede. Jeg får det rart af at røre mig, og så kan jeg godt lide at dyrke sport sammen med andre. Jeg har tidligere kæmpet med angst, men sport er et trygt sted for mig, der giver overskud og energi. Jeg spiser generelt sundt og varieret. Jeg ville egentlig gerne tage lidt på, men det er svært for mig.



Andrea Karlsen

– Sapaatip-akunneranut akunnerpassuarni timersortuaannarsimavunga, pingaartumik assammik arsarneq isikkamillu arsaanneq aallullugit. Maannakkorpiaq sapaatip-akunneranut pingasoriarlunga assammik arsartarpunga, nivarsiaqqanik sapaatip-akunneranut ataasiarlunga sungiusaasarlunga sapaatip-akunneranullu marloriarlunga nukkasartarlunga, taamaammatt sungiusarnera annertungaatsiarpoq, kisianni pinngitsoorsinnaanngilluinnarpa. Peqqinnartumik inooriaaseqarneq timimalu oqimaaqatigiissuutinnissaa nuannarisaraara. Nalinginnaasumik peqqinnartunik aamma nerisarpunga kiisalu pujortassanga imigassartussanangalu. Aalaneq nukissaqalissutigisarpa.

– Jeg har altid dyrket meget sport især håndbold og fodbold mange timer om ugen. I øjeblikket spiller jeg håndbold tre gange ugentlig, træner et pigehold en gang ugentligt og dyrker styrketræning to gange om ugen, så det bliver til en del træning, men jeg kan slet ikke undvære det. Jeg kan godt lide at føre en sund livsstil og holde min krop i balance. Jeg spiser også generelt sundt og hverken ryger eller drikker alkohol. Jeg får min energi af at være i bevægelse.



LEIFF JOSEFSEN



LEIFF JOSEFSEN

Peqqissuuneq ilinnut qanoq isumaqarpa?

Marlungornermi nalaatsornerinnakkut takuniaaneq Inussivimmi Nuussuarmilu timersortarfimmi eqeersimaarluartoqarneranik takutitsivoq. Timersoqatigiilluni nuannerlunilu ilorrisimaarnartuusoq, oqaatigineqarpoq. Timersornermik nuannarisaaqarluartunik marlussunnik naapitaqarpugut



LEIFF JOSEFSEN



LEIFF JOSEFSEN

Kim Gotfredsen

– 2013-imiilli GSS-imi U11-nut aamma U13-inut sungiusaasusimavunga. Peqqissuunisaq eqqartorneq ajorparput. Meeqqallu sungiusariarnermut takkuttarpugut, isikkamik arsaanneq nuannersuummat, timersoqatigiinnerlu iluarisimaarnartuummat. Maangaanniit ingerlasoqartarpoq naammassisaqarsimasutut misigisimalluni, meeqqallu peqqinnartumik inuuneqarnerup ingerlateqqinnissaanik soorunami sunnarniartarpakka. Uanga nammineq timersortorujussusimavunga, ilaatigut arpaneq sisoratinillu ujakkaarneq qaffasissumik aallutaralugit. Maanna timersorneq akunnannerusumik aalluppaa, sutigullu tamatigut peqqinnartumik oqimaaqatigiissumillu inuuniarsaralunga.

– Siden 2013 har jeg været træner for GSS U11 og U13-holdet. Sundhed er ikke noget vi taler om. Vi og børnene møder op til træning, fordi det er sjovt at spille fodbold, og det er rart at være sammen om sport. Man går herfra med en følelse af, at man har udrettet noget, og jeg prøver selvfølgelig at påvirke børnene til at fortsætte den sunde livsstil. Jeg har selv dyrket rigtig meget sport blandt andet løb og langrend på højt niveau. Nu dyrker jeg sport mere moderat, men prøver i alle henseender at leve sundt og i balance.

Lars Erik Hansen

– Isikkamik arsaattartunut inuusuttunut sungiusaasup ikiortaatur aallarteqqammerpunga. Uanga nammineq arfineq-pingasunik ukioqarlunga isikkamik arsaattalersimavunga. Kingusinnerusukku Taekwon-Do aalluttorujussusimavara. Timersornikkut eqeersimaartorujussuujaannarsimavunga. Assersuutigalugu ullulussimagaanni sungiusariarlunilu taava iluaallannartorujussusarpoq. Qanoq timersortigisimanera aallaavigalugu nerisaqarnera naleqqussarniartarpara. Eqeersimaartorujussusimagaanni kulhydratit amerlanerit pisariaqartinneqartarput, paarlattuanillu.

– Jeg er lige startet som assistenttræner for de unge fodboldspillere. Jeg begyndte selv at spille fodbold som 8-årig. Senere dyrkede jeg meget Taekwon-Do. Jeg har altid været meget aktiv. Hvis man f.eks. har haft en dårlig dag, så tager man til træning, og så får man det meget bedre. Jeg forsøger også at afpasse min kost efter, hvor meget sport jeg har dyrket. Har man været meget aktiv, skal der flere kulhydrater ind og omvendt.



– Peqatigiiffitsinni nammineq kajumissutsiminnik suliaqartut timersornikkut timimillu aalatitsinikkut kulturitta tamarmiusup ingerlalluarnissaanut aalajangiisuulluinnarput. Nammineq kajumissutsimik suliaqartoqanngippat aaqissuussaasumik timersorneq ingerlanneqarsinnaanngilaq imaluunniit meeqqanut inuusuttunullu neqeroorteqartoqarsinnaanani, Kalaallit Nunaanni Timersoqatigiit Kattuffiannit oqaatigineqarpoq.

– De frivillige i foreningerne er afgørende for at hele vores idræts- og bevægelseskultur fungerer. Uden frivillige er der ingen organiseret idræt eller tilbud til børn og unge, lyder det fra Grønlands Idrætsforbund.

Verdens mest fysisk aktive land

Vi skal fremme befolkningens muligheder for at dyrke motion. Visionen er, at Grønland i 2030 er verdens mest fysisk aktive land, og vi er godt på vej, lyder det fra Grønlands Idrætsforbund

Af Trine Juncher Jørgensen
Trine@sermitsiaq.gl

Hvordan går det med visionen om at blive verdens mest fysisk aktive land?

– Vi oplever stor opbakning til vores vision, og en fælles opmærksomhed på at styrke de lokale fællesskaber. Det møder vi i politikker og strategier, men også i den almindelige tale og dialog med mange forskellige grønlandere.

– Fysisk aktivitet og bevægelse er ikke et individuelt anliggende. Vi ved fra både undersøgelser og ikke mindst vores oplevelser igennem mange år, at vi skal overvinde en række barrierer for at få folk til at deltage

regelmæssigt i fysisk aktivitet. Derfor kræver det også, at vi som samfund tænker fysisk aktivitet ind, som en grundlæggende forudsætning for et godt liv, og gør det både let og meningsfuldt at deltage og bidrage til et mere aktivt Grønland.

– Motivation, det sociale liv, hverdagen og de muligheder der er, hvor man bor, har betydning for, om folk er fysisk aktive. Særligt hvis man ikke har været vant til at deltage i idrætsaktiviteter og været fysisk aktiv som barn, er det mere vanskeligt at komme i gang som voksen. Derfor er vi i øjeblikket meget optaget af, hvordan vi kan sikre, at flere børn i Grønland får positive oplevelser og erfaringer med idræt og bevægelse – samtidig med, at vi selvfølgelig også kigger på, hvordan endnu flere voksne bliver fysisk aktive, og hvad det er for nogle barrierer, vi skal have fjernet for at det kan lykkes.

– Vores ambition for de første år er at samle landet om visionen, så både nationale, regionale og lokale aktører, er med til at udvikle nye initiativer og skabe nye muligheder for at være fysisk aktiv. Samtidig er vi meget optaget af, hvordan vi styrker og understøtter de frivillige foreningers muligheder for at inkludere flere i idrætsfællesskaberne. De frivilliges trivsel

og engagement er et helt centralt punkt for hele vores bevægelseskultur. Den skal vi styrke, og vi skal sørge for at endnu flere hjælper hinanden og andre med at skabe gode muligheder for at være fysisk aktiv i fællesskab.

Hvorfor samarbejder i med Paarisa?

– Vi synes det giver rigtig stor værdi at samarbejde med Paarisa og alle andre for den sags skyld, der vil det samme som vi vil. Paarisa har lige lanceret deres Innunerritta III program, og vi synes der er en masse sammenfald med vores strategi og vision, så derfor er det nærliggende, at vi samarbejder.

– Vi er begge afhængige af, at vi får vores ideer og tiltag forankret og udviklet lokalt, og det er vi enige om at arbejde heni mod, så i stedet for at vi kommer ud til kommuner, foreninger, virksomheder og andre organisationer hver især og nogle gange med de samme ideer, så betyder vores samarbejde at vi kan koordinere indsatsen, og understøtte og udvikle vores fælles samarbejdspartnere endnu mere.

Hvad betyder ildsjæle/rollemodeller for ambitionen om at få flere til at dyrke idræt og motion?

– De frivillige i foreningerne er afgørende for at hele vores idræts- og bevægelses-

kultur fungerer. Uden frivillige er der ingen organiseret idræt eller tilbud til børn og unge. Derfor er det helt afgørende, at vi har nogle frivillige ildsjæle i foreningerne, der brænder for at gøre noget for andre. Det gælder de dygtige instruktører, der står for træningen i klubberne, men i lige så høj grad de frivillige kræfter, der bruger tid på bestyrelsesarbejde, kasserer der ordner regnskabet og de forældre, der sørger for, at trøjerne er vasket eller hjælper til ved mesterskaber og andre begivenheder.

– De frivillige ildsjæle er også helt afgørende for, at vi kan få endnu flere til at dyrke idræt og motion. Samtidig ved vi, at personer der mindst én gang om ugen er engageret i frivilligt arbejde, har dobbelt så stor sandsynlighed for at have det, som forskerne kalder blomstrende mental sundhed, i forhold til dem, der ikke er frivillige. Det vil sige det højeste niveau af positive følelser, velvære og sociale funktioner, såsom hvordan man fungerer i hverdagen og i samspil med andre. Så ved at være frivillig er det både sig selv og andre man hjælper! Så det er helt afgørende, at vi fastholder de nuværende frivillige og får endnu flere til at være frivillige fremover.

Maligassiusut Show 2020

Paarisa, Grønlands Idrætsforbund og Elite Sport Greenland hylder ildsjæle og forbilleder inden for idræt og sundhed ved det årlige Maligassiusut Show 2020 som foregår den 14. november i Katuaq og vises på KNR TV.

Nunarsuarmi nunat timimik aalatitsiviunersaat

Innuttaasut timersornermik aallussunissamat periarfissaannik siuarsaassaagut. Takorluugarineqartoq tassaavoq Kalaallit Nunaata 2030-mi nunarsuarmi nunani timimik aalatitsiviunerpaalernissaa, tamatumani ingerlalluarpugut, Kalaallit Nunaanni Timersoqatigiit Kattuffiannit oqaatigineqarpoq

All. Trine Juncher Jørgensen
Trine@sermitsiaq.gl

Nunarsuarmi nunani timimik aalatitsiviunerpaalernissamik takorluugaq qanoq ingerlava?
– Takorluukkatsinnut tapersersuinerujussuarmik misigisaqarpugut, najukkanilu ataatsimooqatigiiffiit nukittorsarneqarnissaannik ataatsimut eqqumaffiginninnermik misigisaqarluta. Tamanna politikkini periusissanni takusarparput, aammali kalaallinik assigiinngitsorpassuarnik nalinginnaasumik oqaloqateqartarnermi.

– Timikkut eqcersimaarneq aalanerlu inuttut ataasiakkaat suliassaangillat. Nalunngilarput misissuineritigut minnerunngitsumillu uagut ukiorpassuarni misigisartakkatsigut, inuit timersornermut akuttunngitsumik peqataatinnialissagaanni aporfissat arlalissuit qaangerniartussaagivut. Taamaammatt inuiaqatigiittut timersornermik inuunerissuunermut tunngavissat pingaarutilittut ilanngussilluta eqqarsaatiginnissarput pisariaqarpoq, Kalaallit Nunaannullu timimik aalatitsinerusumut peqataanissamik tunniusseqataanissamillu ajornannginnerulersilluta.

– Kajumissuseqarneq, inunnik allanik peqateqartarneq, ulluinnat najugarisamilu periarfissat inuit timimik aalatitsisuumissaannut pingaaruteqarput. Pingaartumik timersornermik ingerlatanut peqataasarneq meeraanermillu timimik aalatitsineq sungiusimareersimangikkaanni inersimasutut aallartinniarnissaaq ajornakusoornerusarpoq. Taamaammatt Kalaallit Nunaanni meeqqat amerlanerusut

timersornermik aalanermillu pitsaasumik misigisaqarlutillu misilittagaqalernissaannik qanoq ililluta qulakkeerinnissannaanerput maannakkorpiaq aalluttorujussuuarput – tamatumalu peqatigisaannik inersimasut amerlanerusut qanoq ilillutik timimik aalatitsinerulernissaat, tamannalu iluatsissinnaaqullugu aporfissat suut peertariaqarnerivut, soorunami aamma qimerloorlugu.

– Ukiunut siullernut anguniagarput tassaavoq, takorluukkamat nunap katersuut-sinnissaa, nuna tamakkerlugu, nunap immikkoortuini najukkanilu ingerlatsisut timimik aalatitsinissamat suliniutinik nutaanik ineriartortitsinermut periarfissanillu nutaanik pilersitsinermut peqataasinaaqullugit. Tamatuma peqatigisaannik peqatigiiffiit nammineq kajumissutsimik ingerlanneqartut inunnik amerlanerusunik timersornermik ataatsimooqatigiiffinni peqataatitsilernissamat periarfissaannik qanoq ililluta nukittorsaalutalu ikorfartuinnissarput aalluttorujussuuarput. Nammineq kajumissutsiminnik suleqataasut atugarissaarnerat tunniusimanerallu timimik aalatitsinermik kulturitsinnut tamarmiusermut qitiulluinnarput. Tamanna nukittorsassavarput sulilu amerlanerusut ataatsimoorluni timimik aalatitsinissamat periarfissanik pitsaasunik pilersitsinissamat ikioqatigiinnissaat allanillu ikiuinissaat isumagissallugu.

Sooq Paarisamik suleqateqarpisi?

– Isumaqarpugut Paarisamik aammami allanik tamanik uagutsitut suliaqarusuttunik suleqateqarneq nalilerujussuarmik pilersitsisoq. Paarisa Inuuneritta III-mik pi-

lersaarutiminik saqqummiuseqqammerpoq, isumaqarpugullu periusissatsinnut takorluukkatsinnullu assingusut amerlasoorujussuusut, taamaammatt suleqatigininnissarput pissusissamisoorpoq.

– Isumassarsiatta suliniutitalu najukkanil aallaaveqarlutillu ineriartortinneqarnissaannik marluulluta isumalluuteqarpugut, tamannalu anguniarluu sulissalluta isumaqatigiippugut, taamaammatt immikkoortuta kommuninut, peqatigiiffinnut, suliffeqarfinnut kattuffinnullu allanut ilaatigut assigiinnik isumassarsiqaarluta orniguttarnissatsinnut taarsiullugu, suleqatigiinnerput isumaqarpoq, suliniutinik ataqatigiis-saarinnaanitsinnik, kiisalu ataatsimut suleqatigisatsinnik suli annertunerusumik ikorfartuisinnaanitsinnik ineriartortitsin-naanitsinnillu.

Ilungersuussilluartut/maligassiusut inuit amerlanerit timersornermik timimillu aalatitsinermik aallussilersinnissaannik anguniakkasinnut qanoq isumaqarpat?

– Peqatigiiffitsinni nammineq kajumissutsiminnik suliaqartut timersornermik timimillu aalatitsinik kulturitta tamarmiuser ingelalluarnissaannut aalajangiisuulluinnarput. Nammineq kajumissutsimik suliaqartoqanngippat aaqqissuusaa-sumik timersorneq ingerlanneqarsinnaanngilaq imaluunniit meeqqanut inuuttunullu neqeroorteqartoqarsinnaanaani. Taamaammatt peqatigiiffinni allanut iliiuuseqarusulluinnartunik nammineq kajumissutsiminnik ilungersuussilluartortaqaarnissarput aalajangiisuulluinnarpoq. Tamatumani pineqarput ilitsersuisut pikkorissut, timersoqatigiiffinni sungiusar-

nermik isumaginnittut, aammattaarli nukiit nammineq kajumissutsimik suliaqartut siulersuisuni sulinermut piffissamik atuisartut, aningaaserisoq naatsorsutini isumaginnittuusartoq angajoqqaallu timersuutit errorneqarsimanissaannik isumaginnittartut imaluunniit pissartanngor-niunnerni pisunilu allani ikiuuttartut.

– Nammineq kajumissutsiminnik ilungersuussilluartut inuit suli amerlanerusut timersornermik timimillu aalatitsinermik aallussitissinnaalernissaaannut aamma aalajangiisuulluinnarput. Tamatuma peqatigisaannik nalunngilarput, inuit minnerpaamik sapaatip-akunneranut ataasiarlutik nammineq kajumissutsimik suliaqarnermut peqataasartut, nammineq kajumissutsimik suliaqanngitsunut sanilliullutik, ilisimatut isumakkut peqqissutsimik ingerlallualerartortumik taasartagaannik pigisaqalernissamat marloriaammik annertutigi-sumik ilimanaateqartut. Tassa imaappoq misigissutsinik pitsaasunik, ilorrisimaarnermik inunnik peqateqarnermi atuuffinnik, tassa ulluinnarni qanoq ingerlariaaseqarnermik inunnillu allanik sunnii-viqatigiinnermi, qaffasinnerpaamik pigisaqarnermik. Taamaammatt nammineq kajumissutsimik suliaqartuunikkut immi-nut ikiortoqartarpoq allanullu ikiuuttoqartarluni! Taamaammatt ullumikkut nammineq kajumissutsimik suliaqartunik aalajangiisimanninnissarput siunissamilu suli amerlanerusunik nammineq kajumissutsimik suliaqartunngortitsinissarput aalajangiisuulluinnarpoq.



Maligassiusut Show 2020

Paarisa, Kalaallit Nunaanni Timersoqatigiit Kattuffiat aamma Elite Sport Greenland timersornerup peqqissuunerullu iluanni ilungersuussilluartunik maligassiusut show 2020 Katuami novembarip 14-iani 2020-mi ingerlanneqassaaq, KNR-TV-milu aallakaatinneqassalluni.

Paarisa Inuuneritta III-mik pilersaarutiminik saqqummiuseqqammerpoq, isumaqarpugullu periusissatsinnut takorluukkatsinnullu assingusut amerlasoorujussuusut, taamaammatt suleqatiginnissarput pissusissamisoorpoq, Kalaallit Nunaanni Timersoqatigiit Kattuffiannit oqaatigineqarpoq.

Paarisa har lige lanceret deres Innueritta III program, og vi synes der er en masse sammenfald med vores strategi og vision, så derfor er det nærliggende, at vi samarbejder, siger Grønlands Idrætsforbund.



“Nivip isiginnaar-titsisartutut ilitsersuisutullu filmiliullaqqilluinnarnini takutippaa. Taamaammatt Film.gl-imi ilaasortat taasimmata qularutigineqarsimanngilaq, Nivi Pedersen 2020-mi Innersuarmik tunineqassasoq”

(Film.gl)

Ilitsersuisoq Nivi Pedersen kinguaassiuutitigut atonerluinerit pillugit podcastinik qulinik maannakkorpiaq inaarsaaleruttorpoq, taakkualu Paarisap nittartagartaavani filmi peqatigalugu inissisimalissapput.

Instruktør Nivi Pedersen er i øjeblikket i gang med at lægge sidste hånd på 10 podcasts om seksuelle overgreb, og så kommer de til at ligge sammen med filmen på Paarisas nye hjemmeside.



Ilitsersuisoq Nivi Pedersen peqataasullu Gukki Nuka aamma Kornelia Benjaminsen. Instruktør Nivi Pedersen og de medvirkende Gukki Nuka og Kornelia Benjaminsen.

NIVI PEDERSEN:

Der skal altid være et håb

Muligheden for håb skal være til stede i en dokumentarfilm om et ubærligt emne, for ellers drukner vi. Sådan siger Nivi Pedersen, der sidste år instruerede dokumentarfilmen om seksuelle overgreb, og som aktuelt er i gang med at lægge sidste hånd på 10 podcasts om samme emne

Af Trine Juncher Jørgensen
Trine@sermitsiaq.gl

For en måned siden modtog instruktør og skuespiller Nivi Pedersen filmbranchens pris Innersuaq blandt andet for sin dokumentarfilm »Lykken skræmmer mig ikke længere« (»Pilluarneq Ersigiunnaarpara«), der sætter fokus på seksuelle overgreb. Filmen havde premiere i 2019 og er blevet vist ved særforestillinger over hele Grønland med efterfølgende paneldebat med de medvirkende, instruktøren og fagpersoner fra Socialstyrelsen.

Kornelia Benjaminsen og Gukki Nuka er to af filmens hovedpersoner. De fortæller om overgreb og massive svigt i barndommen, men også om håb og troen på, at man kan bryde den onde cirkel og kæmpe sig frem til et liv i frihed ved netop at italesætte de overgreb, man har været udsat for. At gå ind i mørket er hårdt og svært, men på sigt bedre end at flygte. Det har været målet for både Gukki Nuka og Kornelia Benjaminsen der blandt andet har brugt kunsten til at finde vej ud af mørket igen.

Håbefuldhed og viden

Da Nivi Pedersen i sin tid blev spurgt af Paarisaa, om hun ville producere en doku-

mentarfilm om seksuelle overgreb, var hun forbeholden.

– Jeg må være ærlig og sige, at jeg var betænkelig ved projektet. Det er et sindssygt svært og tungt emne at berøre. Der er mange faldgruber. Det er jo ikke første gang, at emnet tages op, men jeg ville gerne gøre det på en måde, så der også var håb. Det er ikke nødvendigvis let at få et godt liv efter overgreb og massive svigt, men det kan godt lade sig gøre. Den håbe-

Både som skuespiller og som instruktør har Nivi vist, at hun mestrer det filmiske håndværk. Der var derfor ingen tvivl ved afstemningen blandt Film.gl medlemmer om, at Nivi Pedersen skulle tildes Innersuaq 2020

(Film.gl)

fuldhed var jeg meget opmærksom på skulde med i filmen. Der er heldigvis mange

mønsterbrydere i Grønland som for eksempel Gukki Nukka og Kornelia Benjaminsen, der kæmper og er kommet over på den anden side, og som kan kigge tilbage med et andet blik på fortiden. Og når man overvældes af sin sorg, er det vigtigt at have nogle folk omkring sig at spejle sig i.

Viden og italesættelse

Derudover ønskede både Nivi Pedersen og Paarisaa, at filmen skulle indeholde faktuel viden om seksuelle overgreb på baggrund af interviews med psykologer. En del af disse interviews blev brugt i filmen, andet vil blive brugt i de podcasts, som Nivi Pedersen netop nu er ved at færdiggøre.

– Alt for mange har gået rundt med en knude i maven og en oplevelse af, at de har været ene om at blive udsat for et overgreb. Under de mange visninger rundt om i landet har vi forsøgt at vise først med filmen og dernæst under debatterne, at der er håb. Der er andre, der er kommet videre, til trods for overgreb. Alt for mange ofre har en følelse af, at det er dem, der er monstret, som ingen kan elske. Det skal vi have ændret ved. Og her taler vi ikke bare om offeret, mens også de pårørende, som føler, at de har svigtet, siger Nivi Pedersen.

Det, at der kommer så meget forskelligt materiale ud i forbindelse med Killiliisa-strategien, gør at folk er blevet mere åbne i

forhold til at tale om overgreb. Nivi Pedersen deltog sammen med de medvirkende i filmen og fagpersoner fra Socialstyrelsen i flere af visningerne rundt om i byerne på kysten.

– I nogle af byerne kom folk først i sidste øjeblik, og jeg hørte fra flere, at de havde været lidt i tvivl om, hvorvidt de ville møde op. Fordi de havde en oplevelse af, at emnet ofte blev behandlet så tungt, at de gik triste og næsten lidt forblødte hjem. Sådan havde de det ikke med denne film, og det tager jeg som et tegn på, at vi er lykkedes med at lave en film, der kan hjælpe folk videre og ikke bare rive op i gamle sår. Derfor var det også vigtigt for mig, at Socialstyrelsen var med på filmaftenerne, og stod klar med beredskabet til at tale med dem, der havde behov for støtte.

»Pilluarneq Ersigiunnaarpara« er produceret af Nivaara Films for Socialstyrelsen. Dokumentaren er et led i Killiliisa, Naalakkersuisuts strategi mod seksuelle overgreb.

NIVI PEDERSEN:

Neriuuteqartuaannassaaq

Sammisaq artornartorujussuaq pillugu filmimi piviusulersaarummi neriuuteqarnissamut periarfissaaq najutissaaq, taamaangippat ipeqinagatta. Taama Nivi Pedersen, kinguaassiuutitigut atornerluinerit pillugit filmimik piviusulersaarummi ukioq kingulleq ilitersuisuusooq, maannakkorpiarlutik sammisaq tamannarpiaq pillugu podcastinik qulinik inaarsaaleruttortoq, oqarpoq

All. Trine Juncher Jørgensen
Trine@sermitsiaq.gl

Ilitersuisartooq isiginnaartitsisartorlu Nivi Pedersen, filmiliani piviusulersaarut «Pilluarneq Ersigiunnaarpara», kinguaassiuutitigut atornerluinerit sammisaqarfiusooq, pillugu filmiliornermik suliaqarfiup nersornaasiuttagaanik Innersuarmik qaamatip ataatsip matuma siorna nersornaaserneqarpoq. Filmi 2019-imi takuteqqaarnerpoq. Kalaallit Nunaallu tamakkerlugu immikkut takutitsinerni takutinneqarsimalluni, takutinneqareeraangallu peqataasut, ilitersuisup suliamullu ilisimasallit Isumaginninnermut Aqutsisoqarfimmesut peqataaffigisaannik oqallinnerit ingerlanneqartarsimallutik.

Kornelia Benjaminsen aamma Gukki Nuka filmimi pingaarnertut inuttaasut ilagaat. Taakkua meeraanerminni kinguaassiuutitigut atornerluinerit sumiginnaanerujussuarnillu saqqummiussaarlutik oqaluttuarput, aammali kinguaassiuutitigut atornerlugaasimanerit oqaasinngortinnerisigut qaangeruminaatsup qaangerneqarsinnaaneraniq tamaviaarnikkullu kiffaanngissuseqarfiusumik inuuneqalersinnaaneramik neriuummik upperinninnermillu. Taartuunnaq iserfigalugu sakkortullunilu ilungersunartuusooq, kisiannili qimarratiginninnermit siunissaq eqqarsaatigalugit pitsaanusooq. Gukki Nukamut aamma Kornelia Benjaminsenimut taartuunnamit anillakaateqinnissaq neriuutitigineqarsimavoq, tamatumani ilaatigut eqqumiitsuliorneq atornerqarsimalluni.

Kornelia Benjaminsenip taallia | Digt af Kornelia Benjaminsen

Sapilerneq

Qimaaneq annernangaartoq
Qullit nakkaasut apeqqusernartut
Anniaammik imaqaangarlutit kuupput kiinnannut
Taamanga naammatsittut qasullutit
Nakkarfissaaq annernarnerpaaq qinerlugu
Unnuit tamaasa eqqarsaatit sakkortuut
Isit qasulertut sequnngerlutik ueqqinngittoortut
Uummat anniarluni tillertera ingerlaqqinngittoortut
Asaat erligisat takoqqinngisaanagassat
Sapilersarput

Aqqut taartorsuaq
Inuummalli qaammaqqinngittoorsimasooq
Ulluinnarni taarsiaartortoq allisimasooq
Ikaarfissat sunaaffa aserorsimasut
Tummarfissat tamaasa kapinartut
Qimaaffissat tamarmik anniartut
Pilluarfissat imigassamik ipilersut
oormita?

Saammarsarneqarneq annikingaartarmat tunniitiinartoq
Oqaasissat torlummi katersuuttut
Sapiissuseerunneq

Taamaatiinarneq isumaqartoq
Nassuiaanissamut piffissaqarani
Akissutissanik amigangaartunik nassaartorluni
Upperisinaanagu inuuneq tamaangaanaq killissimammat
Oqarniarasaraluni sulii akornatsiniilluuni ersigunnaarsimallunilu
Nunap iluani matuugaalluni ammarneqaaqqissinnaanani
Namineq piimasani akueralugu matuugaasalluni
Ilaasali matuugaanissartik perusunnagu ummammut isertartut
Nippullutit inuunermi sinnera inissisimaffigisussanngorlugu
Sapissanngissoralugu

Namminiisuseerullunga maqaasivunga
Ugguarneq annertungaarmat utertinneqarsinnaanani
Ulluinnarsiitigalugu pisimasut nuannersut kingumut isiginnaartarlugit
Inuunermik napatitsisinnaasut tamaasa sakkuginiarsarilerlugit
Qaangiinssamik neriuuteqarlunga inuujuartunga, qaqugumita?
Eqqaagaangakku qungujullutit isigigimma, qungujunnerit uummatinniipooq
Qaangerneqarsinnaangilaq tunissut annertungaarmat, sunaaffa kingulleq
Isigaakka inuit aliasuttut pillutit, takusinnaassuugukkit
Upperinerpaangorlugu inuuneq minutsimik ingerlappat tunissutaasooq
Uummatiga suerullugu akimorlugu maqaasinera annernangaarmat
Sapinngilangali



Nivi Pedersenip filmiliani piviusulersaarut »Pilluarneq Ersigiunnaarpara« 2019-imi illoqarfinni Nuuummi, Ilulissani, Aasianni, Maniitsumi, Narsami aamma Tasiilami takutinneqarpoq.

Nivi Pedersenip dokumentarfilm: »Lykken skræmmer mig ikke længere« (Pilluarneq Ersigiunnaarpara) blev i 2019 vist i byerne Nuuk, Ilulissat, Aasiaat, Maniitsoq, Narsaq og Tasiilaq.

Neriuuteqarneq ilisimasallu

Nivi Pedersen siusinnerusukku Paarisamit aperineqarami kinguaassiuutitigut atornerluinerit pillugit filmimik piviusulersaarummi suliaqarsinnaanersooq aperineqarami, nangaassuteqarsimavoq.

– Unneqqarittariaqarpunga oqarlungalu, suliaasaq eqqarsarnartoqartissimagakku. Sammisaq kalluassallugu ajornaku-soortorujussuuvoq oqimaatsorujussuullunilu. Nakkarfissarpassuaqarpoq. Sammi-sarmi siullermeerluni sammineqalinngilaq, neriuuteqarneq aamma ilanngullugu suliarerusussimavara. Kinguaassiuutitigut atornerlugaanerup sumiginnagaarujussuarnerullu kingorna pitsaasumimik inuuneqalernissaq oqitsuinnaangilaq, kisianni ajornangilaq. Neriuuteqarnerup tamatumani filmimut ilanngunnissaa eqqumaffigisorujussuusimavara. Qujanartumik Kalaallit Nunaanni ileqquliutiinnarsimasaniq qaangiisorpassuaqarpoq, assersuutigalugu Gukki Nuka aamma Kornelia Benjaminsen, tamaviaarlutik illuatungaanut pisimasut, qangalu pisimasunik allatut isiginnittaaseqarlutik kingumut qiviarsinnaalersimasut.

Ilisimasat oqaasinnginerlu

Tamatuma saniatigut Nivi Pedersenip Paarisallu kissaatigisimavaat, filmi tarnip pisusianik immikkut ilisimasalinnik apeqqarissaarfiginninnerit tunngavigalugit kinguaassiuutitigut atornerluinerit pillugit ilisimasaniq piviusunik imaqassasooq. Apeqqarissaarfiginninnerit taakkua ilarpaalutit atornerqarput, allallu podcastini Nivi Pedersenimut maannakkorpiarlutik inaarsarneqaleruttortuni atornerqassallutik.

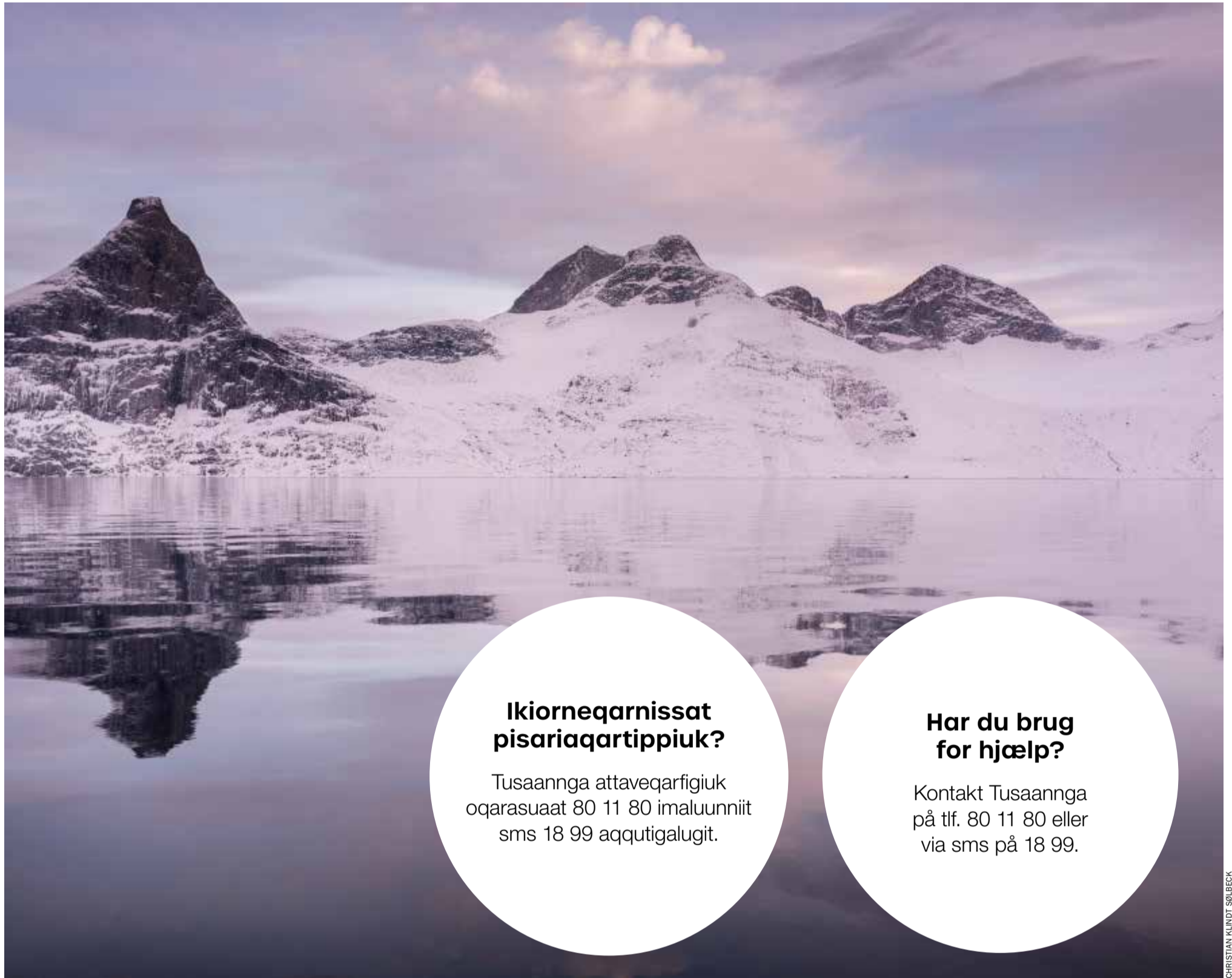
– Inuit amerlavallaat qamuuna anniaateqarlutik inuusimapput misigisimasimallutillu kinguaassiuutitigut atornerlugaanerminni kisimiissimallutik. Filmip nunatsinni sumiiffinni assigiinngitsuni takutinneqattaarnerani siullermik filmi tulliatullu oqallinnerni neriuutissaqarnera takutin-

niartarsimavarput. Allanik inoqarpoq kinguaassiuutitigut atornerlunneqarsimagaluarlutik ingerlariaqqissimasunik. Pinerlineqartut amerlavallaartut misigisimapput namminneq ajortuliortuullutik, allanit asaneqarsinnaanngitsut. Tamanna allannngortittariaqarparput. Matumanilu pinerlineqarsimasooq kisiat eqqartunngilarput, aammali ilaqutaasut, sumiginnaasimasutut misigisimasut, Nivi Pedersen oqarpoq.

Killiliisamik periusissiamut atatillugu atortussanik assigiinngitsorpassuarnik saqqummiussisoqarsimanerata kinguneranik inuit kinguaassiuutitigut atornerlugaanerit oqaasinngortinnissaannut ammanerulersimapput. Nivi Pedersen filmimi peqataasut aamma Isumaginninnermut Aqutsisoqarfimmi suliamik ilisimasallit peqatigalugit sinerissami illoqarfinni filmimik takutitsinernut arlalinnut peqataasimavoq.

– Illoqarfiit ilaanni inuit piffissaq qingullerpaaq atorlugu aatsaat takkuttarput, arlalinnillu tusarpara, taakkua takkuttissanerlugit nalornissutigilaartarsimagaat. Misigisimagamik sammisaq amerlanertigut ima oqimaatsigisumik suliarineqartartoq, allaat aliasullutik nukissaarutipajaarsimallutillu angerlartarsimallutik. Filmimut tasunga atatillugu taamaassimangillat, tamannalu filmimik inunnik ingerlariaqqinnissamut ikiuussinnaasumik ikitooqanillu anniartitsinnaanngitsumik suliaqarsimannita iluatsissimaneranut takussutissatut tiguaru. Taamaammatt Isumaginninnermut Aqutsisoqarfimmi filmimik takutitsinernut peqataasarsimanagera ikorfartorneqarnisamillu pisariaqartitsisunik oqaloqatiginninnissamut upalungaarsimanermik piareersimatitsisarsimanagera uannut aamma pingaartuuvoq.

»Pilluarneq Ersigiunnaarpara« Isumaginninnermut Aqutsisoqarfik sinnerlugu Nivaara Filmsimit suliarineqarsimavoq. Piviusulersaarut Killiliisamut, Naalakkarsisut kinguaassiuutitigut atornerluinerit akiorniarlugit periusissiaannut, ilaavoq.



Ikiorneqarnissat pisariaqartippiuk?

Tusaannga attaveqarfigiuk
oqarasuaat 80 11 80 imaluunniit
sms 18 99 aqqtigalugit.

Har du brug for hjælp?

Kontakt Tusaannga
på tlf. 80 11 80 eller
via sms på 18 99.

Selv mord må ikke være tabu

45 selvmord er 45 for mange. Naalakkersuisut arbejder på en ny strategi for selvmordsforebyggelse, hvor planen er, at indsatserne udvikles ud fra lokalsamfundenes kontekst og behov

Af **Trine Juncher Jørgensen**
Trine@sermitsiaq.gl

Kvinde. 25 år. Hængning i kærestens lejlighed. For hvert kapital er der et nyt selvmord. Et for hvert af de mennesker, der sidste år tog deres eget liv. 45 i alt.

Forfatter Niviaq Korneliussen har i sin seneste roman "Blomsterdalen" sat selvmord på dagsordenen, for som hun siger i flere interviews, så er det et emne, der skal have mere opmærksomhed, og som aldrig må gå hen og blive et tabu.

Sidste år samlede Selvstyret alle rådgivningslinjere under et og udvidede åbningstiderne. »Tusaannga«, er et tilbud til borgere, der har brug for at tale med nogen om problemstillinger, som de ikke føler, de kan få hjælp til i deres omgangskreds eller lokalsamfund.

Borgernes perspektiver

Dertil arbejder Naalakkersuisut på en ny

strategi for selvmordsforebyggelse, hvor det primære fokus er, at selvmordsforebyggelsesindsatserne skal udvikles ud fra lokalsamfundets kontekst og behov.

– For at forebyggelsesindsatser giver mening for borgerne i lokalsamfundet, er det vigtigt at udvikle indsatserne ud fra den kontekst og virkelighed, de lever i. Derfor vil borgernes perspektiver og ideer, bruges som inspiration til, hvordan vi kan arbejde på at opnå bedre mental sundhed.

I den nye strategi vil de allerede etablerede indsatser blive videreført. I den forrige strategi blev der etableret handlingskæder. Handlingskæder beskriver det konkrete handlingsorienterede samarbejde mellem sundhedsvæsenet, politiet og kommunen, når der er sket et selvmord, selvmordsforsøg eller selvmordstrusler. Dette samarbejde er meget vigtigt og erfaringer viser, at det virker efter hensigten. Der vil fortsat være fokus på samarbejde på tværs af sektorer og faggrupper, siger sundhedsfaglig konsulent i Paarisa, Tina Evaldsen.

– Opkvalificering af relevante faggrup-

per i den selvmordsforebyggende samtale, er også et indsatsområde som vil fortsætte. Kurserne i den selvmordsforebyggende samtale afholdes løbende også under udviklingsprocessen af den nye strategi.

For at sikre os at alle relevante fagområder og samarbejdspartnere bliver inddraget i arbejdsprocessen i udviklingen af den nye strategi, er der blevet etableret en arbejdsgruppe som består af medarbejdere på tværs af faggrupper og sektorer. Det handler om at inddrage alle relevante faggrupper og få et så bredt samarbejde som muligt, siger Tina Evaldsen, der også har inddraget Niviaq Korneliussen i det fremadrettede arbejde.

– Niviaq er med til at bryde tabuet omkring selvmord med sin bog, og beskriver udfordringerne i vores samfund så godt.

Der vil i det nye strategiarbejde være fokus på indsatser for efterladte og pårørende, hvor vi bl.a. kigger på forskningen om kompliceret sorg.

Det Nationale Sorgcenter i Danmark har lavet en undersøgelse af sorg i Grønland

og kortlagt de eksisterende aktører og tilbud. Undersøgelsen har afstedkommet en rapport, som giver udtryk for, at det er nødvendigt med et samfundsmæssigt fokus på sorg og sorgarbejde i Grønland.

– Vi har med stor interesse læst rapporten, og afholdt et møde med Det Nationale Sorgcenter. Hvad der konkret kommer ud af det, er på nuværende tidspunkt svært sige noget om. Men det er et område, vi er opmærksomme på, og vil tænke ind i udarbejdelsen af den nye strategi, siger Tina Evaldsen

Forventningen er, at det kommer til at tage to år at udvikle strategien inklusiv høring, så den er klar til implementering i 2022.

Imminut toquttoqartarnera paquminartuussanngilaq

Imminut toquttut 45-t 45-nik amerlavallaarput. Naalakkersuisut imminut toquttarneq pinaveersimatinniarlugu periusissiamik nutaamik suliaqarput, tamatumani suliniutit najukkani inuiaqatigiit taakkualu pisariaqartitaat aallaavigalugit ineriartortinneqarnissaat pilersaarutigineqarluni

All. Trine Juncher Jørgensen
Trine@sermitsiaq.gl

Arnaq. 25-nik ukiulik. Aapparmi inigisaani imminut nivinngarsimasooq. Kapitalini tamani imminut toquttoqarsimasarpoq. Inunnut ukioq kingulleq imminut toqussimasunut tamanut immikkut ataaseq. Katilugit 45-t.

Atuakkiortup Niviaq Korneliussenip atuakkiamini kingullermi »Naasuliardarpi«-mmi imminut toquttoqartarnera oqaluuserisassanngortippaa, apeqqarissaarfingineqarnermini arlalinni oqarsimanerattut, sammisaammatt eqqumaffigineqarnerusariaqartoq, aamma paquminartunngortinngisaannartariaqartoq.

Namminersorlutik Oqartussanit oqarasuaatikku saaffiginnittarfiit ukioq kingulleq ataatsimoortinneqalerput ammasarfiillu sivitsorneqarlutik. »Tusaannga«, innuttaasunut ajornartorsiutit ilisarisisamamik akornanni najukkamiluunniit inuiaqatigiinni ikiortissamik pissarsiaqarfigisinaanngisamittut misigisimasunut oqaloqateqarnissamillu pisariaqartitsisunut neqeroorutaavoq.

Innuttaasuni isiginnittaatsit

Tamatuma saniatigut Naalakkersuisut im-

minut toquttarneq pinaveersimatinniarlugu periusissiamik nutaamik suliaqarput, tamatumani isiginiarneqartussat pingaarnerit tassaallutik, imminut toquttarneq pinaveersimatinniarlugu suliniutit najukkami pissutsit pisariaqartitallu aallaavigalugit ineriartortinneqarnissaat.

Pinaveersaartitsinermik suliniutit najukkani inuiaqatigiinni innuttaasunut isumaqalersinnaaqullugit, suliniutit pissutsit piviusullu inuuffigisaat aallaavigalugit ineriartortinneqarnissaat pingaaruteqarpoq.

Taamaattumik innuttaasuni isiginnittaatsit isumassarsiallu isumakku peqqinnerulernissaq anguniarlugu qanoq sulinisatsinnut isumassarsiorfittut atorineqassapput.

Periusissiami nutaami suliniutit pioreersut ingerlateqqinneqassapput. Periusissiap siuliani iliuseqarnissamut ataqatigiiaat pilersinneqarput. Iliuseqarnissamut ataqatigiiaat tassaapput imminut toquttoqarsimatillugu, imminut toqoriartoqarsimatillugu imaluunniit imminut toqunnissamik sioorasaarisooqartimatillugu peqqinnissaarfiup, politii kommunillu akornanni suleqatiginnerit iliuseqarnissamik sammiveqartut tigussaasut. Suleqatigiinneq tamanna pingaarutilerujussuavoq misilittakanillu takutinneqarpoq, tamanna siuner-tarineqartoq malillugu sunniuteqartoq.

Oqartussaqarfiit suliaqatigiiaallu akimorlugit suleqatigiinneq sulii pingaartinneqassaaq, Paarisami peqqissutsimut tungasuni siunnersorti, Tina Evaldsen, oqarpoq.

– Imminut toqunnissamik pinaveersaartitsiniarluni oqaloqatiginnittartunik suliaqatigiiaanik attuumassutilinnik piginnaanngorsaaq aamma suliniuteqarfittut ingerlaqqissaaq. Imminut toqunnissamik pinaveersaartitsiniarluni oqaloqatiginnittartunik pikkorissaanerit periusissiap nutaap ineriartortinneqarnerani aamma ingerlaavartumik ingerlanneqassapput.

Periusissiamik nutaamik ineriartortitsinermik suliaqarnermi suliaqarfiit attuumassuteqartut suleqatigisallu tamarmik akuutinneqarnissaat qulakkeerumallugu suleqatigiissamik suliaqarfiit oqartussaqarfiillu akimorlugit sulisunik inuttaqartumik pilersitsisoqarpoq. Suliaqarfiit tarmarmik peqataatinneqarnissaat suleqatigiinnerullu sapinngisamik siammassissup pilersinnissaa pineqarpoq, Tina Evaldsen, siunissami suliaqarnissami Niviaq Korneliussenimik aamma peqataasussanngortitsisimasooq, oqarpoq.

– Niviaq atuakkiani aqqutigalugu imminut toquttoqarnera pillugu paqumigisanik nungusaqataavoq, inuiaqatigiinnilu

najukkatsinni unammilligassat allaaseriluarlugit.

Periusissiamik nutaamik suliaqarneq qimagaasunut ilaqutaasunullu suliniutit isiginiarneqassapput, tamatumani aliasunneq pisariusooq pillugu ilisimatusarnermik qimerluuissalluta.

Danmarkimi aliasunnermut ilisimatusarfik, Det Nationale Sorgcenter i Danmark, Kalaallit Nunaanni aliasunnermik misissuisimavoq kiisalu ingerlatsisunik neqerootinillu qulaajaasimalluni. Misissuineq nalunaarusiamik kinguneqarsimavoq, Kalaallit Nunaanni aliasunnerup aliasunnermillu suliaqarnerup inuiaqatigiinnit pingaartinneqarnissaata pisariaqarneranik ersersitsisumik.

– Nalunaarusiaq soqutigisorujussuullugu atuarsimavarput, aliasunnermullu ilisimatusarfik ataatsimeeqatigisimallugu. Tamanna tigussaasumik qanoq kinguneqasansooq maannakkuugallartoq oqaatigiuminaappoq. Kisianni pineqartumik tamatumunnga eqqumaffiginnippugut, periusissiamillu nutaamik suliaqarnermi eqqarsaatiginnissalluta, Tina Evaldsen oqarpoq.

Periusissiap ineriartortinneqarnera tusarniaaneq ilanngullugu ukiunik marlun-nik siviussuseqassasooq ilimagineqarpoq, taamaalillunilu atuutilersinneqarnissamut 2022-mi piariissangatinnearluni.

Aanngajaarniutit pinngitsuuisinnaajunnaarnerlu pillugit oqaloqateqarnissamik pisariaqartitsivit?

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

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

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



Pinngitsuuisinnaajunnaarnermik Iisimasaqarfik • Videnscenter om Afhængighed



Meeqqanut atuagaq »Manuminap assani asappai«, angajoqqaat meeqqatik peqatigalugit atuarsinnaasaat kiisalu eqqiluisaarneq bakteriellu pillugit oqaloqatigiissutigisinnaasaat, ukiap ingerlanerani saqqummersinneqassaaq.

I løbet af efteråret udkommer børnebogen »Manumina vasker hænder«, som forældre kan læse sammen med deres børn og tale om hygiejne og bakterier.

CHRISTIAN KLINDT SØLBECK

En god start på livet

Børn skal have de bedste betingelser for et godt liv, og derfor har Socialstyrelsen og Paarisa intensiveret indsatsen for at støtte forældre.

Af Trine Juncher Jørgensen
Trine@sermitsiaq.gl

Mange børn oplever svigt i barndommen, og derfor har Naalakkersuisut sat ind med ekstra ressourcer blandt andet som følge af det dansk-grønlandske samarbejde, der blandt andet har fokus på at sikre tidlig indsats og forebyggelse, styrket kommunal sagsbehandling og flere tilbud til børn og unge.

– Vi skal styrke forældrekompetencerne endnu mere med særlig fokus på de sårbare familier, som vi i forvejen arbejder med f.eks. i programmet Tidlig indsats. Derfor arbejder vi lige nu på en række nye initiativer og er blandt andet ved at udvikle et særligt undervisningskoncept i relation til forældreprogrammet MANU, som målrettes sårbare familier, fortæller projektleder i Paarisa, Marianne Esberg Jonasson.

– Dertil har vi igangsat en række initiativer, der handler om at styrke forældrekompetencerne ved at binde projektet MANU og Tidlig indsats sammen, fortæller Marianne Esberg Jonasson.

– Vi skal fortsat arbejde ud fra et helhedsorienteret billede, hvor vi i tæt samarbejde med blandt andet socialrådgivere, sundhedsplejersker, pædagoger og jordemødre, arbejder med forældrene helt fra graviditetens start til barnet er i skolealderen. Planen er, at vi går i luften med et nyt samlet koncept i sommeren 2021, siger Rikke Louise Kuhn, der er faglig leder i Paarisa.

Tidlig indsats blev sat i værk i 2007 og har fokus på at styrke indsatsen over for familier med behov for ekstra støtte. Indsatsene koordineres lokalt af en tværfaglig arbejdsgruppe i samarbejde med familierne. Rikke Louise Kuhn fortæller at et af formålene i det dansk-grønlandske samarbejde er at styrke det tværfaglige samarbejde endnu mere imellem fagpersoner, så det kommer til gavn for de sårbare familier.

Børnebøger og bamse

I regi af det forældreforberedende kursus MANU er der allerede produceret en del materiale til forældre om livet med det 0-1-årige barn, 2-3-årige barn og 3-4-årige barn. Der vil inden for de næste 6 måneder blive udviklet MANU materiale til det 5-6-årige barn. I materialet vil der være mange spændende aktiviteter, hvor børn og forældre får mulighed for at komme på en spændende rejse sammen.

Der er også udgivet en serie af børnebøger om pigen Manumina, som forældre opfordres til at læse sammen med deres børn. I 2019 udkom »Den første tid sammen«, »Følelser«, »Sygdom« og »Søvn«, som har fokus på spædbarnet og det lille barn. De seneste udgivelser er »Manumina starter i skole« og »Manuminas krop«, der udkom i august samt »Manumina vasker hænder« og »Leg og bevægelse«, der udkommer i løbet af efteråret.

Bøgerne tager udgangspunkt i hverdags-tematikker, der kan fylde meget for den enkelte familie – uanset, hvor i landet man bor. Til hver bog medfølger et forældrehæfte, som uddyber emnerne og giver idéer til, hvordan man som forældre kan bruge bogen og tale med sit barn om emnerne.

Dertil er Manuminas lille blå kanin, Kaniina, ved at blive produceret, så den kan blive uddelt på fødegangen engang i det nye år.

– Kaniina er på vej herop som bamse, der bliver uddelt sammen med pegebogen til de nyfødte, fortæller Rikke Louise Kuhn.



Nivarsiarag Manumina meeqqanut atuakkiani nangeqattaartuni, Paarisamit saqqummersinneqartuni, pingaarnertut inuttaavoq.

Pigen Manumina er hovedpersonen i en serie af børnebøger, der udgiver af Paarisa.

Om det dansk-grønlandske samarbejde

Forældrekurser og tidlig intensiv støtte til udsatte familier er en del af de nye 16 anbefalinger, som skal gennemføres i Grønland. Netop de udsatte familier skal have en hånd. En tidlig indsats med støtte til forældre vil i det lange løb sikre børns trivsel og forebygge problemer.

MANU pillugu

Kalaallit Nunaanni politikkikkut aalangiunneqarsimavoq angajoqqaat tamarmik angajoqqaat pikkoris-sarnermik neqeroorfigineqassasut. 2009-miilli angajoqqaanik pikkoris-saanermi Meerartaarnissamut piareer- neq ilinniartitsissutigineqarsimavoq. Pikkorisnaaneriit 2012-imi nalilersuiffigineqarput, 2013-imi Meerartaarnissamut piareer- neq pillugu suleqatigiissitaq pilersinneqarpoq suleriaatsip nutarterneqarnissaa siunertarlugu. Suleqatigiissitaq nuna tamakkerlugu isumaginninner- mik peqqissutsimillu suliaqartunik inuttaqarpoq. MANU-mik suliniut nalilersuiner- mi inassuteqaatit suleqatigiissitamillu takorluukkat kissaatillu tunngavigalugit pilersinneqarpoq. MANU angajoqqaanngortussat meeqqanullu mikisunut angajoqqaat angajoqqaajuneq pillugu ilisima- saqalernissaannik taamalu angajoqqaajoriaatsimik namminerisamin- nik nassaarsinnaanissaannik meeqqaminnullu inuunerissuunermik pilersitsisinnaanerannik tunngave- qarpoq. MANU ilaqutariinnut meerartaartussanut ilaqutariinnullu mikisunik meertalinnut neqeroorutit sinnerinut tapertaavoq. Assersuuti- galugu ernissuurtumiinnerit, meeqqerisumit pulaarneqarneq aamma Siusissukut Iliuu- seqarnermut peqataaneq.

Om MANU

I Grønland er det fra politisk hold besluttet, at alle forældre skal tilbydes et forældrekursus. Der har været undervisning i forældrekurset Klar til barn siden 2009. I 2012 blev kurserne evalueret, og i 2013 blev der nedsat en Klar til barn-arbejdsgruppe med henblik på at revidere konceptet. Arbejdsgruppen bestod af social- og sundhedsfaglige personer fra hele landet. MANU-konceptet er blevet til på baggrund af evalueringens anbefalinger og arbejdsgruppens visioner og ønsker. MANU bygger på, at kommende forældre og forældre til småbørn kan få viden omkring forældreskab, og derved finde deres egen forældrestil, så de kan skabe et godt liv for deres børn. MANU er et supplement til de øvrige tilbud, som gravide familier og småbørnsfamilier tilbydes. Eksempelvis jordemoderkon- sultationer, sundhedsplejerskebesøg og deltagelse i Tidlig indsats.

Inuunermi aallartilluarneq

Meeqqat inuunerissuunissamut pitsaanerpaanik atugassaqaartitaassapput, taamaattumik Isumaginninnermut Aqutsisoqarfik Paarisalu angajoqqaat ikorfartorniarlugit suliniummik sukumiinerulersitsisimapput

All. Trine Juncher Jørgensen
Trine@sermitsiaq.gl

Meerarpasuit meeraanermi sumigin-nagaanermik misigisaqartarput, taamaam-mallu Naalakkersuisut ilaatigut qallunaat kalaallillu suleqatigiinnerisa malisigisaan-nik immikkut ittumik suliniuteqalerput, ilaatigut siusissukkut iliuuseqarnerup pi-naveersaartitsinerullu, kommunini sulia-nik ingerlatsinerullu nukittorsarnissaa kii-salu meeqqanut inuusuttunullu neqeroo-rutit amerlanerusut qulakkeerneqarnissa-annik pingaartitsiviusumik.

– Angajoqqaat piginnaasaannik sulii an-ertunerusumik nukittorsassaagut ilaqutariit mianernartumik inissisimaffe-qartut, assersuutigalugu suliniummik Siusis-sukkut Iliuuseqarnermi suliniuteqarfige-riikkavut, immikkut isiginiarlugit. Taa-maammatt suliniutinik nutaanik arlalissu-arnik maannakkorpiq suliaqarpugut ilaa-tigullu angajoqqaanut najoqqutassiamut MANU-mut atatillugu immikkut ilinni-ar-titseriaatsimik ineriartortitsileruttarluta, angajoqqaanut mianernartumik inissis-imaffeqartunut sammitinneqartumik, Paa-risami suliniutinut aqutsisoq, Marianne Esberg Jonasson, oqaluttuarpoq. Tamatu-munnga suliniutinik arlalinnik aallartitsi-simavugut, angajoqqaat piginnaasaasa nu-kittorsarneqarnissaannik imaqartumik su-liniutip MANU-p aamma Siusissukkut Iliuuseqarnerup ataqatigiissinnerisigut,

Marianne Esberg Jonasson oqaluttuarpoq.

– Ataatsimoortumik isiginneriaaseqarluni suliaqarneq sulii ingerlatissavarput, tamatumani ilaatigut inunnik isumagin-ninnermi siunnersortinik, meeqqerisunik, perorsaasunik ernisussioortunillu qanimut suleqateqarluta angajoqqaanik suliarinnit-tarluta naartunerup aallartinneraniit meeqqat atualersussatut ukiqalernissaata tungaanut. Suliaqarnermi tunngavissanik nutaanik ataatsimoortunik 2021-mi aasak-kut aallartinnissarput pilersaarutaavoq, Paarisamut sulianut tunngasuni aqutsisoq, Rikke Louise Kuhn, oqarpoq.

Siusissukkut iliuuseqarneq 2007-imi pi-lersinneqarpoq ilaqutariinnullu immikkut ikorfartorneqarnissamik pisariaqartitsisu-nut suliniuteqarnerup nukittorsarneqar-nissaannik pingaartitsiviulluni. Suliniutin najukkani ilaqutariit suleqatigalugit susa-saqarfiit akimorlugit suleqatigiissitamit ataqatigiissaarneqartarpu. Rikke Louise Kuhn oqaluttuarpoq, qallunaat kalaallillu suleqatigiinneranni siunertarineqartut ila-at tassaasoq, suliamik ilisimasallit akor-nanni susasaqarfiit akimorlugit suleqati-giinnerup sulii annertunerusumik nukit-torsarnissaa, ilaqutariinnut mia-nernartumik inissisimaffeqartunut ilu-aqutaasinnaaleqqullugu.

Meeqqanut atuakkat bamsilu

Angajoqqaanngortussanut piareersaataa-sumik pikkorissaanermut MANU-mut ata-tillugu 0-1-imik ukiulimmik meeraqarluni,

2-3-nik ukiulimmik meeraqarluni aamma 3-4-nik ukiulimmik meeraqarluni inuu-nermut atortussarpaalussuarnik suliaqar-toqareersimavoq. Qaammatit tulliuuttut ar-finillit ingerlaneranni 5-6-inik ukiulimmik meeraqarluni inuunermut atortussanik ineriartortitsisoqassaaq. Atortussani sam-misassat pissanganartorpassuit ilaassap-put, tamatumani meeqqat angajoqqaallu pissanganartumik angalaqatigiinnissamut periarfissinneqassallutik.

Niviarsiara Manumina pillugu meeqqa-nut atuakkanik nangeqattaartunik aamma saqqummersitsisoqarsimavoq, angajoqqa-a-nut meeqqatigut peqatigalugit atuarneqar-nissaannik kaammattuutiginneqartunik. 2019-imi »ataatsimoorluni piffissaq siul-leq«, »misigissutsit«, »napparsimaneq« aamma »sinik«, naalungiarsummut meeqqamullu mikisumut tunngasut saqqummersinneqarput. Saqqummersitat kingullit tassaapput »Manumina atualer-poq« aamma »Manuminap timaa«, aggu-stimi saqqummersut kiisalu »Manuminap assani asappai« aamm »Pinnguarneq aala-nerlu«, ukiap ingerlanerani saqqummer-sinneqartussat.

Atuakkani ulluinnarni pisartut ilaqutari-innut ataasiakkaanut nunami sumiluunniit najugaqaraluaaraanni initoorujussuusi-naasut aallaavigineqarput. Atuakkat ta-marmik angajoqqaanut quppersagartaqar-put, sammisanik itisiliiffiusunik anga-joqqaatullu sammisat meeqqamik oqaloqa-tiginissutiginneqarneranni atuakkap qa-

noq atorneqarsinnaanerani isumassarsi-sitsisiusunik.

Tamatuma saniatigut Manuminap kanii-naata tungujortoq, Kaniina, sanaartorne-qaleruttorpoq, ukiumi nutaami ernisar-fimmi agguanneqarsinnaalerniassam-mat.

– Kaniina bamsit maanga tikittussan-ngorpoq, taannalu inoorlaanut atuagaq tikkuartortagaq peqatigalugu agguanne-qassaaq, Rikke Louise Kuhn oqaluttuar-poq.

Qallunaat kalaallillu suleqatigiinnerat pillugu

Angajoqqaanik pikkorissaanerit ilaqutariinnullu atugarliortunut siusis-sukkut sukumiisumik ikorfartuineq innersuussutinut nutaanut 16-inut Kalaallit Nunaanni ingerlanneqartus-sanut ilaapput. Ilaqutariit atugarliortut ikorfartuiffigineqassapput. Anga-joqqaanut ikorfartuilluni siusissukkut iliuuseqarneq siunissami ungasinne-rusumi meeqqat atugarissaarni-saannik qulakkeerrinnissaaq ajornar-torsiutinillu pinaveersaartitsissalluni.

ERRORTUSSAATIT DU SKAL VASKE DINE HÆNDER

Erinniortoq | melodi: Mads Faber · Taallortoq | tekst: Mads Faber & Inunnguaq Petrusen

Errortorluartarit
Qaqorsaaserluarlugu
Erinarsuutigalusi
Eqqiluisaarlusi
Paarilluarlusi

Du skal vaske dine hænder
rent med sæbevand
Syng en sang med dine venner
Til du er fin og ren
og bakterierne er vasket væk



QR kode-ia Scanneruk
Nipilersuullu tusarnaarlugu.
Scan QR koden og lyt
til sangen.

NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND



1



2



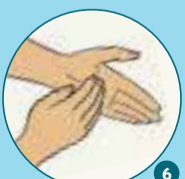
3



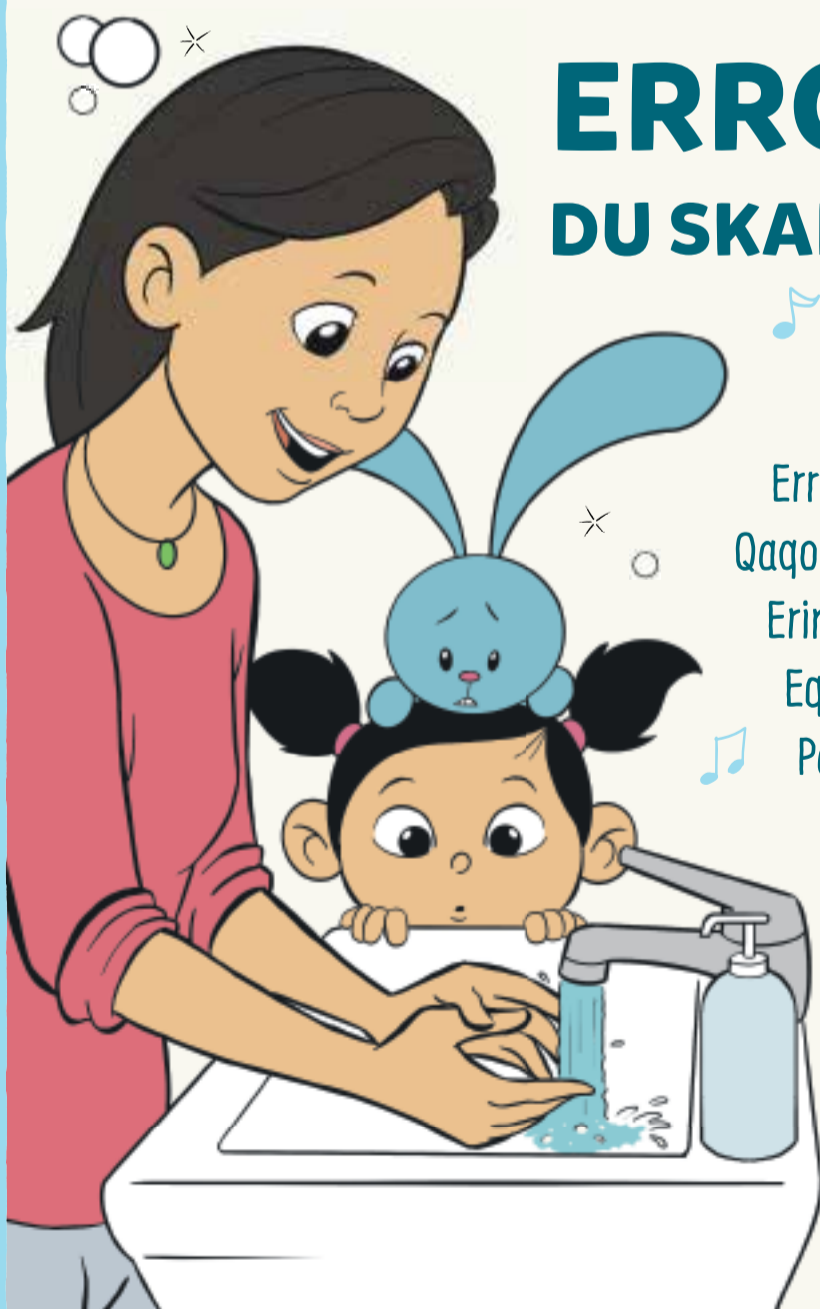
4



5



6



PAARISA.GL



**Iluaqutigalugu
ikiorneqassaatic,
ilisimasaqalissaatic
tapersersorneqarlutillu**

**Din vej til hjælp,
viden og støtte**



NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND

