

# IMIGASSAQ

aalakoornartortalik pillugu  
suna nalunngiliuk?



Hvad ved du om  
**ALKOHOL?**



# Imigassaq aalakoornartortalik

Inuusuttut amerlanersaasa imigassamik imeraangamik naatsorsuutigisarpaat nuannersumik misigisaqarnissartik. Akuttunngitsumik tamanna pisarpoq ilaquttatit imaluunniit ikinngutitit ilagalugit. Imigassalli aammattaaq timikkut, tarnikkut aamma inuuniarnermi akornuteqalersinnaanerup nalorninartui annertusitittarpai. Imigasartortarneq annertusiartortillugu – nalorninartut annertusiartortarput.

Ilaqutariinni amerlasuuni imigassaq atorneqartarpoq nalliuttorsi-ormermi aamma qasuersaarutiginiaannarlugu. Taamaakkaluartorli ililit arlalippassuarnik eqqarsaateqaqqaartariaqarputit imigassamut aalakoornartortalimmut tunngatillugu.

Imigassaq ilinnuinaq tunngassuteqarunnaassaaq, pissutaalluni allanut aamma illit ulluinnarni inuunerisannut sunniteqaleraangami. Inuunermi pitsaasumi peqqissuseq pineqaannangilaq, kisianni aammattaaq pineqarput nuannaarneq, toqqissisimaneq aamma allanut soqutigisaqarneq. Naleqqutinngitsumik imigassamik atuinerup ilisarnaataasa nalinginnaasut ilagaat illit ilaquttannik, ikinngutinnik aamma atuarfimmi sammisaqarnissamut nukissaqannginnerit.

Atuagaaqqami uani imigassaq aalakoornartortalik pillugu ilinnut paasissutissat aamma siunnersuutit tunniunneqarput, aammattaaq annertuumik atuinerup sunniutigisinnaasai suunersut paasissutissiissutiineqarlutik.



# Qassinik ukioqalereersimasariaqarpa?

Illit aatsaat 18-inik ukioqaleruit imigassamik aalakoornartortalimmik pisisinnaalernissannut pissutissaqarluarpoq. Inuummi qarasaata ineriartornera aatsaat naammassivittarpoq 20-nit 30-nut ukioqalernermi. Qaratsavit ilaa kingullerpaajulluni ineriartortartoq tassaavoq qaratsap annerup siorngata tungaa, ilaatigut tassani aqunneqarput imminut aqussinnaaneg aamma ajutoornissamut naliliisinnaassuseq. Taamaattumik illit inuusuttuuninni imigassamik aalakoornartortalimmik imeruit ajutoorsinnaanerit ilimanarneruvoq.

Inuusuttut imertarput arlaannik misigisaqarniarlutik aamma aalakoornissaq anguniarlugit. Sapaatit akunnerata naanerani, akissarsinermi aamma ilinniagaqarnersiutit tigungeranni nalinginnaasumik imigassartortarput. Inuusuttut akuttunngitsumik ataasiarnermi imigassamik annertuumik imertarput, taamaalilluni inuttut ajornartorsiuteqarnissaq aamma ajutoornissaq annertunerulertarluni. Inuusuttut amerlasuut nakuusernermik, pinerlunermik imaluunniit illersuuteqarnani atoqatigiinnermik imigassartorsimatillutik misigisaqartarput. Taamatut imigassamik atuisarneq aalakoorniaannarluni imigassartornermik taaneqartarpoq.

# Imigassaq aamma atoqatigiinneq

Nalinginnaasuvoq 14-inik 15-inik ukioqalernermi ilaqaqqaartar-neq. Illit ataasiarnermi annertuumik imigassartoruit taava atoqati-giinnermi illersornissat ilinnut aarlerinarsinnaavoq. Amerlasuut iller-suuteqarnatik atoqateqarsimanertik peqqissimissutigisarpaat, tassa-mi ilisimalluarpaat tamassuma kingunerisinnaasai, soorlu kinguaas-siutitigut nappaateqalerneq aamma kissaatiginngisamik naartuler-sinnaaneq.

## Imigassaq tarnerlu

Inassutiginangilaq illit isumalutsillutit imaluunniit nikallungatillutit imigassartornissat. Nikallunganinummi pissutaasoq peerunnavi-angilaq, aqaguanimi pissutsit ilinnut taamaaginnassapput. Imaas-sinnaavoq illit aalakoortillutit sianiitsuliorlutit pissusilersortutit. Ni-kallungatilluni imigassamik aalakoornartortalimmik atuineq aquk-kuminaattarpoq, akerlianillu silattoqqikkuit nikallunganerujussuar-mik aamma neriuuteqannginnermik misigissaatit.

## Amerlanerussuteqartunik paatsoortitsisarneq

Imigassaq aalakoornartortalik pineqaraangat inuusuttut amerlanerit isumaqartarput allat pisarnerminnit imernerusartut. Allanit tatine-qarsimanertut misiginarsinnaasarpoq, tassa illit imernerusariaqaravit illit kammalaativit qanoq innerattut eqqarsaatigisatit anguniarlugit. Taamatut amerlanerussuteqartunik paatsoortitsisarneq tunggave-qarajuttarpoq “ataasinngornermi usorsitsaartarnernik”, tassa inuit tanngassimaarutiginiartarpaat sapaatit akunnerata naanerani qanoq imersimatiginertik.

Ataasinngornermi usorsitsaartarneq imminut tatiginnginnermut ilisarnaataavoq, tassa ilaat imminnut takutinniartarput ikinngutititk sapersinniarlugit.

# Amerlaasuut imigassamik aalakoornartortalimmik imertanngilla

Inuusuttut ilarpassui imigassartortanngillat peqqissutsimut kingunerisinnaasai pissutigalugit imaluunniit allanik soqutigisaqarnertik pissutigalugu, soorlu timersornermik. Ilaasa mamarinnngilaat imaluunniit sunniutai nuannarisarnagit. Taamaattorli akuttunngitsumik festernernut peqataasarput allatullu aamma nuannisaqataallutik.

## AJORTOQARPAT

Festertuniikkuit festeqativillu ilaat imerpallaarsimappat nukappissap / niviarsissap innartiinnarnissaa imaluunniit festertunit anisiinnarnissaa iluaqutaanngilaq. Imigassartorpallaarsimarnemi toqunartunnguussinnaavoq ajornerpaatillugulu toqussutigineqarsinnaalluni.

Inuusuttut ilaat toqusarput meriarnerminni imminnut ipitissimallutik. Allat silaarullutik anersaatorunnaarlutik. Imerpallaartoqarsimitillugu inersimasumik imersimannngitsumik kalerriigit, taassuma naliersinnaavaa qanoq iliortoqassanersoq.

Festertuuniit aalakoortorujussuullutit angerlaruit ukiukkut silami artulerneq inuunermik naleqarsinnaavoq. Illit qiullutit toqusinnaavutit. Taakku saniatigut issittumut anillakkaanni aalakoornerusutut misiginarsinnaavoq.



Imigassap aalakoornartortallip malugissutitit tamangajaasa sunertarpai, isigisatit ajorninngortarput aamma paasisaqarsinnaanerit annikillisarpoq, taamatullu periataarsinnaanerit annikillisarluni. Ulo-rianarnerpaavorli naliliisinnaanerpit annikillisarnera. Kammalaatit nukappiaq / niviarsiaq aalakoornaluni sapiinniakujulluni nammineq angerlarniarsarippat maluginiaruk qulakkeeruk isumannaatsumik angerlarsinnaanersoq.

Festeraangavit inersimasumik imigassartorsimanngitsumik ilagisaqartuaannarit!

## Angerlamut apuulluassaatit

Pilersaarusioreeruk qanoq illillutit angerlassanerlutit! Angajoqqaavit imaluunniit qatanngutivit arlaasa aassagaatsit isumaqatigiissuteqarfigikkit – imaluunniit busserit taxassaattissanilluunniit nassarlutit – imaluunniit angajoqqaatit isumaqatigalugit immissinni tukkusaritsi. Kikkut tamarmik paareqatigiissapput, aamma pingaaruteqarpoq kammalaativit ilaat aalakoornat illit akisussaaffeqarnissat. Nukappiaq / niviarsiaq angerlarniarluni biilerniarpat, taava biilnut matuersaataanik arsaarsinnaavat. Biilersinnaanermut killiliussaqaq tassavoq 0,5 promille. Kammalaativit aqaguani illit qutsavigiumaarpaatit.



# Imigassartorpallaarnikkut ajoqutaalersartut

Puigortunngorneq, noqartarneq  
qaratsukkullu aanaartoomeq

Qarasaq: Takorruuinerit,  
tusaasuusinerit noqarnerillu

Qanikkut, iggissakkut  
toqusaakkullu  
kræfteqalerneq

Toqusaakkut kræfteqalerneq  
taqqanillu tinusoornert  
aanaarnerillu

Puakkut aseruuttoorneq  
aamma tuberkulose

Ivianginnik  
allisoorneq



Tingulluutit  
assigiinngitsut  
aamma tingukkut  
kræfteqalerneq

Aap naqitsinerata  
qaffannera, uumma-  
tip angivallaalerna  
aamma sanngiillisin-  
naanera

Qinersip aqajaqqup  
eqqaaniittup  
aseruutilerna tassuunalu  
kræfteqalerneq aamma  
sukkortunngorneq

Aqajaqqukut  
aseruuttoarneq,  
ikeqalerneq  
aanaartoqalerneq

Naap ikeratigut  
immattoorneq

Tissassinnaanerup  
anisuullu  
akornuteqalerneq



Timminneq

Sianiuutit  
akornuteqalerneq



## Imigassaq immiartorfimmut ima naatsorsorneqartarpoq

Immiartorfik immiaaqqamut nalinginnaasumut imaluunniit imigas-samut 12 gramimut missiliutigineqartarpoq.



## Imerajuttuuneq qanoq ittuaa?

Imerajuttuunermut ilaapput piffissami aalajangersimasumi imigas-sartortarnerit. Tassaasinnaavoq ullut tamaasa kisianni aammattaaq aalajangersimasumik aalakoorniarluni imigassartortarneq, tassa sa-paatit akunnerisa naaneri tamaasa tassani immiartorfiit amerlaner-paajuffissaannik qaangiilluni. Atornerluinermut ilisarnaataapput nakkutigisinnaajunnaarneq aamma aallartikkaanni unissinnaajun-naartarneq. Tamakku saniatigut eqqaamasaaruttoqarsinnaavoq, tassa festerner-mi pisut ilaat eqqaamanagit. Imerajuttuuneq pillugu annertunerusumik atuarit, taamaattuunerup ajoqusiisarnera aamma imminut misiligit ugguuna [www.peqqik.gl](http://www.peqqik.gl)



# Imigassaq aqussinnaaleruk

Aajuku siunnersuutit arlallit illit imerpallaartumut ingerlateqqissinnaasatit:

- Sapaatit akunneranut amerlanerpaamik arnanut immiartorfiit 7-it angutinullu 14-it.
- 18-it inorlugit ukioqalertinnak imigassartortarnak.
- Ataasiarluni pinermi immiartorfiit 4-t sinnerlugit imernagit.
- Naartutillutit imaluunniit naartuniartillutit, nakorsaatitortillutit pingitsuisuinnaajunnaarnissamullu ilimanaateqaruit imigassartortarnak.
- Ileqquliullugu pikkunaallortillutillu imigassartornaveersaarit.
- Qilaleruit imiinnarmik imerit.
- Tamatigut imigassartaqanngitsunik nerrivimmuut ilisisarit, soorlu imermik.
- Nerisimatinnak imigassartornaveersaarit. Tassanngaannartumik aalakuulersitsisarpoq.
- Biilissatillutit, timersussatillutit, umiartussatillutit sulissatillutit imaluunniit atuartussatillutit imigassartortarnak.
- Imilersinnak angerlarnisat pilersarusioreeruk.



## Paasissutissanik pissarsiffiit Kilder:

[www.sundhedsstyrelsen.dk](http://www.sundhedsstyrelsen.dk)

[www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk)

[www.paarisa.gl](http://www.paarisa.gl)



INUUSUTTUNUT 18-IT INORLUGIT  
UKIULINNUT IMIGASSAMIK  
NIOQQUTEQARNEQ INATSISINIK  
UNIOQQUTITSINERUVOQ!  
ALT SALG AF ALKOHOL TIL UNGE  
UNDER 18 ER ULOVLIGT!

attavik  146

Illit inuttut annertuumik ajornartor-  
siuteqaruut, imminut toqunnissamik  
eqqarsaateqaruut imaluunniit allatut  
ikiorneqarnissamik pisariaqartitsi-  
guit, taava sianersinnaavutit uunga:  
ATTAVIK 146 ullut tamaasa nal.  
19-imit 22-mut.

Hvis du har personlige problemer,  
selvmordstanker eller på anden  
måde har brug for hjælp, kan du  
ringe til ATTAVIK 146 alle dage fra  
kl. 19-22.

