

**Inuusuttuaraatit**

**imigassamut, tupamut aamma ikiaroorniutinut illersoruk**



**Beskyt din teenager**

**mod alkohol, tobak og stoffer**



# Inuuneritta II

## - pujortarneq, imigassaq hashilu

Kakkersagaq una Innuttaasut peqqissuunissaannut programmimut Inuuneritta II-mut innuttaasut peqqissuunissaat pillugu 2013-imiit 2019-imut Naalakkersuisut suliniutissat siunniussaannut iliuusissanut anguniagassanullu nassuiaammut ilaavoq.

Inuuneritta II-mi pujortarneq, imigassaq hashilu pillugit suliniutissat makkununga tunngatinneqarput:

- Naartusut tupamik, imigassamik hashimillu atuinnginnissaat.
- Meeqqat inuusuttullu akornanni pujortarnerup, imigasartornerup, hashimik atuinerup, naamaarniarnerullu pitsaaliorneqarnissaat.
- Meeqqat inersimasunik aalakoortunik ikiaroortunilluunniit misigisaqannginnissaat.
- Pujortarnerup pissusissamisoortutut meeqqanit isigineqannginnissaa anguniarlugu, innuttaasut akornanni tupatornerup annikillisinneqarnissaa.

## - rygning, alkohol og hash

Dette hæfte udgives som led i Folkesundhedsprogrammet Inuuneritta II, som beskriver Naalakkersuisuts strategier og målsætninger for folkesundheden i perioden 2013-2019.

Inuuneritta II's indsatser i forhold til rygning, alkohol og hash er rettet mod:

- At gravide ikke ryger, drikker alkohol eller ryger hash
- At forebygge at børn og unge ryger, drikker alkohol, ryger hash eller sniffer
- At ingen børn oplever voksne som er påvirkede af alkohol eller hash
- At begrænse andelen af rygere i befolkningen, så børn ikke oplever rygning som en naturlig del af dagliglivet.

© Peqqissutsimut Naalakkersuisoqarfik · Departementet for Sundhed, 2013

Assit/Fotos: Inuuteq Kriegel (1, 3, 5, 12, 22, 27) & Kristine S. Kreutzmann (6, 8, 10, 14, 24, 26)

Ilusaa/Layout: Tegnestuen Tita - Naqiterneqarfia/Tryk: Clemens A/S

Aaqqissuisut/Redaktion: Kit Broholm & Peqqissutsimut Naalakkersuisoqarfik

Quppersagaaraq Sundhedstyrelsiq suliaanik Kalaallit Nunaannut naleqqusakkanik tunngaveqarpoq.

Pjecen bygger på materiale fra Sundhedsstyrelsen, som er tilpasset til grønlandske forhold.



# Inuusuttuaraatit imigassamut, tupamut hashimullu **illersoruk**

Inuusuttut imigassap, tupap aamma ikiarooruiutit akornu-siisarnerinut immikkut sanngiissuseqarput. Ilikkagaqarnis-samut piareersimassuseq, timikkut peqqinneq aamma inooqatigiinnermi piginnaasat sakkukillisinneqartarput, aammalu inuusuttut imigassamik pinngitsuuisinnaajun-naarnissaannut ulorianartorsiorneq annerpaajuvoq. Sani-atigut aamma inuusuttut aalakoortut ajutooqqajaaneru-sarput, aaqqiagiinngissuteqarnerusarput, atuannngitsuuku-lanerusarput aammalu kissaatiginagu kinguaassiuutitigut atoqateqakkajunnerusarlutik.

Inuusuttut imigassamik, hashimik pujortarnissamillu pina-veersaartitsinikkut tapersorsorneqarnerisigut akornusiine-rit tamakku pinngitsoortinneqarsinnaapput.

Taamaattumik inuusuttunut 18-it inorlugit ukiulinnut tupa-mik kiisalu aamma imigassamik tuniniaaneq sassaaller-nissarlu Kalaallit Nunaani inatsisitigut inerteqqutaavoq, soorlu aamma hashi tamanut inerteqqutaasoq. Peqatigitil-lugu meeqqat atuarfiisa aamma meeqqanut inuusuttunul-lu ulloq unnuarlu paaqqinniffiit qanittuanni pujortarneq inerteqqutaavoq.

# Beskyt din teenager mod alkohol, tobak og hash

Unge er særligt sårbare i forhold til skadevirkningerne af alkohol, tobak og stoffer. Indlæringsparathed, fysisk hel-bred og sociale kompetencer svækkes og risikoen for at blive afhængig af alkohol er størst for unge. Hertil kom-mer, at berusede unge lettere kommer ud for ulykker, kon-flikter, pjækkeri og uønsket sex.

Disse skadevirkninger kan helt undgås, hvis de unge bli-ver støttet i at undgå brugen af alkohol, hash og tobak.

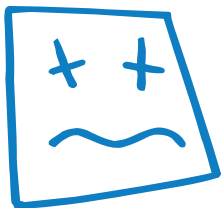
Grønlandsk lov forbyder salg af tobak, samt salg og ud-skænkning af alkohol til unge under 18 år, ligesom hash for alle er et forbudt stof. Samtidig er det ulovligt at ryge på og i nærheden af uddannelsesinstitutioner for børn og unge.





Aalakoorniutigalugu imigassartorneq, tassa imaappoq pisumi ataatsimi tallimanik imaluunniit amerlanerusunik imigassartorneq qaratsamut timimullu ulorianarnerpaa-voq. Taamalu imeriaaseqarneq Kalaallit Nunaanni siaruarsimanerpaa-voq. Taamaattumik anguniagaq tassaavoq inuusuttut ilikkasagaat:

- Inuusuttut 18-it inorlugit ukiullit imigassamik, tupamik, hashimik aamma ikiarooriutininik allanik atuineq pina-veersaassallugu.
- Imigassap toqqagassaanera: inuusuttut 18-it sinnerluggit ukiullit, imigassartornerup nassatarisaanik peqqis-sutsikkut, tarnikkut aamma inooqatigiinnermi ajornar-torsiutinut ulorianartorsiornissartik kissaatiginerlugu ili-simaaralugu isummerfigissavaat.
- Inuusuttut 18-it sinnerluggit ukiullit imigassartornissa-minnik toqqaasut pinermi ataatsimi tallimatortinnatik unitsittassavaat.



Tupatortarneq annertuumik ajornartorsiutaavoq. Inersimasut pingasuugaangata marluk pujortartartuusarput. Angajoqqaat pujortartarnerminni aamma imigassartarnerminni ileqqui tuniluuttarput. Taamaattumik pinga-riteqarpoq angajoqqaat – namminneq pujortartaraluar-lutik aamma imigassartortaraluarlutik – pujortartarneq akuersaarnagu aammalu imigassartortarnissaq pinngit-soorneqarsinnaasoq mianersuullugulu atorneqartariaa-soq ersersillugu ilisimatitsinissaat.

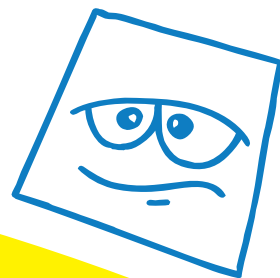


Rusdrikkeri, dvs. når man drikker 5 genstande eller mere ved en lejlighed, er det mest skadelige for både hjerne og krop. Det er samtidig det drikkemønster, der er mest udbredt i Grønland. Målet er derfor at lære unge:

- At unge under 18 helt bør undgå alkohol, rygning, hash og brug af andre stoffer.
- At alkohol er et valg: unge over 18 år skal bevidst tage stilling til, om de ønsker at tage den risiko som alkohol udgør for at få helbredsmæssige, psykiske og sociale problemer.

- At de unge over 18 år, der vælger at drikke alkohol, stopper før 5 genstande ved samme lejlighed.

Tobaksrygning er et stort problem. 2 ud af 3 voksne ryger. Forældres rygevaner og alkoholvaner smitter. Derfor er det vigtigt, at forældre - selvom de selv ryger og drikker - tager afstand fra rygning og præsenterer alkohol som noget, der kan vælges fra, og som man i hvert fald skal omgås med forsigtighed.



# Oqaluttuat aamma piviusut

## ***Inuusuttut inerteraanni aatsaat soqutiginarlualersarpoq***

**Naamik:** Angajoqqaat meerartamik inuusuttamillu imigassartornissaannut ersarissumik naaggaarsimagaangata, inuusuttut imigassartunnginnerusartut misissuinerit taku-tippaat. Tamanna aamma pujortartarnermut aamma hashitortarnermut atuuppoq.

## ***Inuusuttut ikiaroorniutininut taarsiullugu imigassartortikkaanni ajunnginneruvoq.***

**Naamik:** Inuusuttut ikiaroorniutininik allanik misileraasartut inuusuttut pujortartartut akulikitsumillu imigassartortartut akornanni takussaanagerusarput.

## ***Hashi uerinartuunngilaq***

**Illumut:** Hashi ikiaroornartuuvoq pinngitsuuisinnaajunnaartitsisarpoq. Pinngitsuuisinnaajunnaariartornerli alliaartuaartumik takkukkiartortarpoq.

## ***Inuusuttut allat tamarmik hashitortarput***

**Naamik:** Inuusuttut amerlanerit hashimik imaluunniit ikiaroorniutininik allanik misiliisimannginnerat kisitsisit taku-tippaat. Hashimik misiliisut amerlanersaat amerlanngitso-riaannarlutik misilittarpaat.

## ***Fiisternerinnarni pujortartaraanni ajornartorsiutaanngilaq***

**Illumut:** Nikotini sakkortuumik uerisitsisarpoq ilisimaneqarpoq, inuusuttullu pinngitsuuisinnaajunnaarnermik ineriartortitsinerimut immikkut malussarissuupput.





# Myter og fakta

**Hvis man forbyder unge noget, bliver det først rigtig interessant.**

**Nej:** Undersøgelser peger på, at unge begynder at drikke senere og drikker mindre, hvis forældrene tydeligt siger nej til, at børn og unge drikker alkohol. Det samme gælder for unges forhold til rygning og hash.

**Det er bedre, at lade de unge drikke alkohol, så de ikke i stedet tager stoffer.**

**Nej:** Det er blandt de unge, der ryger og ofte drikker sig fulde, at man finder de unge, der eksperimenterer med andre stoffer.

**Hash er ikke vanedannende**

**Jo:** Hash er et stof, man kan blive afhængig af. Men afhængigheden kommer gradvist.

**Alle andre unge ryger hash**

**Nej:** Tal viser, at de fleste unge aldrig har prøvet hash eller andre stoffer. De fleste, der prøver hash, bruger kun stoffet nogle få gange.

**Hvis man kun er festryger, er det ikke et problem.**

**Jo:** Man ved, at nikotin er stærkt afhængighedsskabende, og at unge er særlig følsomme i forhold til at udvikle afhængighed.



## Inuusuttuaraatinnut imatut killiliisinnaavutit

- Angajoqqaat allat peqatigalugit ataatsimoorluni imigas-sartaqanngitsumik fiisternerni najoqqutassanik aalajangersaanikkut.
- Pisariaqalissappat inuusuttuaraatit oqaloqatigiinnissamik, qanilaarnermik tunisinissamik aamma ikiortariaqalerpat ikiornissaanik neqeroorfigalugu.
- Inuusuttuaraatit qassinut angerlartarnissaanik, qanoq angerlarnissaanik il.il. isumaqatigiissuteqarfigalugu. Isumaqatigiissutit amerlanertigut maleruagassanit aamma aqutsiniarnermit sunniuteqarnerusarput.



## Sådan kan du sætte rammer for din teenager

- Ved at samarbejde med andre forældre om fælles normer for fester uden alkohol.
- Ved at stille dig til rådighed for din teenager med tilbud om samtale, nærvær og hjælp, hvis det bliver nødvendigt.
- Ved at indgå aftaler med din teenager om komme hjem-tid, hjemtransport m.v. Aftaler virker ofte bedre end regler og kontrol.

# Inuusuttuaqqami imigassap aamma pujortartarnerup pinaveersaartinnissaannut sakkuusinnaasunut siunnersuutit 11-it

- 1 Inuusuttut 18-it inorlugit ukiullit imigassamik sassaalliiffiginngisaannaruk.
- 2 Inuusuttut 18-it inorlugit ukiullit aalakuunnginnissaannik neriulluarfigalugit naapikkit.
- 3 Qitornat imigassaq pillugu isumaqatigiissuteqarfiuk.
- 4 Qitornatit ilagitillugit amerlanngitsut ataaseq sinnerlugu imertaqinak.
- 5 Qitornat aalakoorninnik misigitinngisaannaruk.
- 6 Tupa imigassallu angerlasimaffimmi tigorianaatinnagit.
- 7 Inuusuttut imigassamik imaluunniit cigarettinik tuninngisaannakkit aamma pitsisinngisaannakkit.
- 8 Ilaquttatit ikinngutitillu qitornat najuutsillugu pujortannginnissaannik qinnuigikkit.
- 9 Nammineq qitornat najuutsillugu pujortanngisaannarit – aamma silami.
- 10 Angerlarsimaffinni biilinnilu pujortartoqannginnissaa isumagiuk.
- 11 Qitornat imigassaq, pujortartarneq aamma hashi pillugit oqaloqatigiuk.



# 11 tips til at tackle alkohol og rygning med en teenager



- 1 Server aldrig alkohol for unge under 18 år.
- 2 Mød unge under 18 år med en forventning om, at de ikke drikker sig fulde.
- 3 Lav aftaler med dit barn om alkohol.
- 4 Drik ikke mere end nogle få genstande i nærheden af dine børn.
- 5 Lad aldrig dit barn opleve, at du er fuld.
- 6 Lad ikke tobak og alkohol være frit tilgængeligt i hjemmet.
- 7 Giv eller køb aldrig alkohol eller cigaretter til unge.
- 8 Bed familie og venner om ikke at ryge, når dit barn er til stede.
- 9 Undlad selv at ryge, når dit barn er til stede - også udendørs.
- 10 Sørg for, at dit hjem og din bil er røgfri.
- 11 Tal med dit barn om alkohol, rygning og hash.

# Imigassaq ikiaroorlartorlu pillugit siunnersuisoqatigiit inuusuttut angajoqqaavinut imigassaq hashilu pillugit **siunnersuutaat arfinillit**



Angajoqqaatut inuusuttuaraativit hashimik misiliinnginnissaanut ima sillimmasersorsinnaavat:

## **1 Isummat ersarissaruk**

Inuusuttuaraativit hashimik pujortarnissaa akerlerillu-innarlugu oqaluttuuguk.

## **2 Oqaloqatigiisutigisiuk**

Inuusuttuaraativit oqaloqatigiuaannaruk. Oqaloqatigiinneq ataqqeqatigiinnermut aamma inuusuttuaqqap isumaanik tusarnissamut piumassuseqarnermut tunngaviuusaaq.

## **3 Aalajangersimasumik tunngaveqarlutit oqaaseqartarit**

Inuusuttuaraq qanoq hashimik naammattoorsisinnaneraniq, naaggaarsinnaaneraniq, inuit allat hashitortartunik qanoq isiginninnerannik paasitiguk.

## **4 Ajungitsumik soqutiginnissuseqarnerit takutiguk**

Inuusuttuaraativit sunngiffimmi soqutigisaanut kamma-latinilu ilagalugit inuuneranut ajungitsumik soqutiginninnerit takutiguk.

## **5 Imigassamut aamma tupamut naaggaarnerit siulliullugu oqaatigiuk**

Tupa imigassalu hashimit siulliullutik oqallisissanngortarput. Inuusuttuaraativit siusippallaartumik aammalu annertuallaartumik pujortartannginnissaanik aamma imigassartortannginnissaanik tapersersorsimagukku – taava haship oqaloqatigiisutiginnissaanut pitsaasumik tunngavissaqarpusi.

## **6 Inuusuttuaqqamut naleqqutilerpat hashi pillugu oqaloqatigiisutigisiuk**

Qitornat hashimut alapernaatsuunermit ”akiuussutisamik kapineqarsinnaanngillat”. Taamaattumik inuusuttuaraq sunngiffimmini nammineernerulluni anisalersimasoq imaluunniit ikinngutai hashitortalersimasut il.il. pasitsaakkukkit hashi pillugu oqaloqatigissavat.

# Alkohol- og Narkotikarådets

## 6 råd

### til forældre om unge og hash

Som forælder kan du ruste dit barn til ikke at prøve hash:

#### 1 **Gør din holdning klar**

Fortæl den unge, at du er helt imod, at han eller hun ryger hash.

#### 2 **Tal sammen**

Hav en løbende dialog med den unge. Dialogen skal bygge på respekt og villighed til også at høre den unges synspunkter.

#### 3 **Vær konkret**

Tal med den unge om, hvordan han eller hun kan blive tilbudt hash, hvordan man siger nej og hvordan andre ser på hashrygere.

#### 4 **Vis positiv interesse**

Vis på en positiv måde, at du er interesseret i den unges fritidsinteresser og liv med vennerne.

#### 5 **Start med at sige nej til alkohol og tobak**

Tobak og alkohol bliver aktuelt at tale om før hash. Hvis du har støttet dit barn i ikke at ryge og ikke at begynde at drikke for tidligt og for meget – så har I et godt grundlag for at snakke sammen om hash.

#### 6 **Snak om hash, når det er relevant for den unge**

Man kan ikke "vaccinere" sine børn mod at blive nysgerrige i forhold til hash. Snak om hash, når du fornemmer, at den unge er begyndt at gå mere selvstændigt ud i fritidslivet eller, hvis hash er aktuelt for kammerater o.l.

# Inuusuttuaqqanut sooq imigassaq, tupa aamma hashi ulorianaateqarneruppat?

## Imigassaq

- Aalakoornitugalugu imigassartorneq namminermt aamma allanut ulorianartuuvog, tassa nammineq oqaatigisat iliuuserisallu aqunneqarsinnaasangimmata.
- Imigassaq inuusuttut qarasaannut, 20-t missaannik ukioqalernissaat tikillugu ineriartortunut, pingaartumik ulorianaateqarpoq. Imigassap ilaatigut eqqaamasinnaassuseq aamma ilikkagaqarsinnaassuseq annikillisitarpai.
- Imigassap inuusuttut pingaartumik ajutoornernut, toqunartoqalernernut, aaqqiagiinnginnissamut aamma kisaatiginagu kinguaassiuutitigut atoqateqarnissamut ulorianartorsiorneq annertusitittarpaa.
- Imigassaq uerinaruuvoq, pinngitsuuisinnaajunnaarnermillu ineriartortitsineq inuusuttuni immikkut sukkasuumik pisarpoq.
- Imigassaq uumassusilinnut arrorsaataavoq. Pisumiaataatsimi ataasinnguanik tallimanik imaluunniit sinnerlugit imeraanni qaratsamik timimillu akornusiinera annertunerujussuusarpoq.
- Imigassap nappaatinut 60-it missaanniittunut ulorianartorsiorneq annertusitittarpaa, matumani ilanngullugu kræfti.
- Imigassaq naartumik annertuumik akornusiisarpoq. Aamma, niviarsiaqqami mannissat, tassa kingusinneru-

sukkut naartunngortussat imigassamit akornuserneqartartut pasitsaanneqarsimavoq.

- Imigassap arnat kinguaasiuutassa hormonii amerlassusiat annertusitittarpaa. Tamatuma nukappissat timaanni orsup agguataarnera arnanisulli agguataarneqalersisinnaavaa.
- Imigassaq orsutut puallarnartigingajappoq.

## Inuusuttunut imigassamik tuniniaaneq aamma sassaalliineq pillugit inatsisit qanoq oqarpat?

- Imigassat 2,25% sinnerlugu aalakoornartumik akullit inuusuttunut 18-it inorlugit ukiulinnut tuniniarneqarnissaat sassaalliutigineqarnissaallu inerteqqutaavoq.
- Inuusuttut 18-it inorlugit ukiullit nal. 20.00 kingorna neriniartarfinnut imigassanik sakkukitsunik aamma sakkortuunik aalakoornartulinnik sassaalliiffiusunut. Angajoqqaaminnik imaluunniit inummik inersimasumik allamik inuusuttunut immikkut akisussaassuseqartunik ingerlaqateqanngikkunik iseqqusaanngillat.
- Pisariaqarpat tuniniaasup aamma niuertitsisup 18-inik ukioqalersimanernut uppernarsaasoqarnissaa qulakkiissagaa peqquneqarpoq.



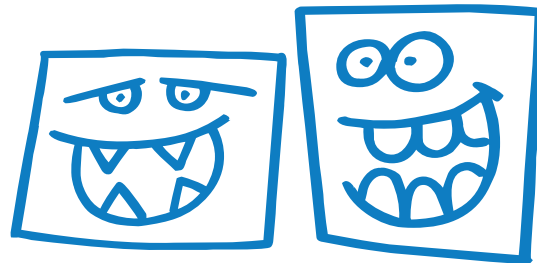
# Hvorfor er alkohol, tobak og hash særlig skadeligt for unge?

## Alkohol

- Rusdrikkeri er farligt for en selv og for andre, fordi man ikke kan kontrollere, hvad man siger, og hvad man gør, når man er meget beruset.
- Alkohol skader navnlig unges hjerner, der er under udvikling helt frem til 20 års alderen. Alkohol nedsætter bl.a. hukommelse og indlæringssevne.
- Alkohol øger de unges risiko for at komme ud for ulykker, forgiftninger, konflikter og uønsket sex.
- Alkohol er vanedannende, og udvikling af afhængighed sker særlig hurtigt hos de unge.
- Alkohol er et organisk opløsningsmiddel. Når man drikker 5 genstande eller mere ved samme lejlighed, er skadevirkningen på hjerne og krop særlig stor.
- Alkohol øger risikoen for omkring 60 sygdomme, herunder kræft.
- Alkohol er et stærkt fosterskadende stof. Der er mistanke om, at alkohol også skader de endnu ubefrugtede æg hos pigen, dvs. de æg, som fostrene senere skal dannes af.
- Alkohol øger mængden af kvindelige kønshormoner. Hos drenge kan det give en mere kvindelig fedtfordeling på kroppen.
- Alkohol feder næsten lige så meget som fedt.

## Hvad siger loven - om salg og udskænkning af alkohol til unge?

- Salg og udskænkning af alkoholholdige drikke med en styrke på over 2,25 volumenprocent er forbudt til unge under 18 år.
- Efter kl. 20.00 har unge under 18 år ikke adgang til restaurationer med udskænkning af alkoholholdige drikke, med mindre den unge ledsages af en forælder eller en anden myndig person, med et særligt ansvar for den unge.
- Det pålægges såvel forhandleren, som den der forestår salget at sikre fornøden dokumentation for, at en person er fyldt 18 år.



## Tupa

- Tupa annertuumik pingitsuisinnaajunnaarsitsisarpoq. Meeqqap pujortarnek misilikuniuk, inuunermini kingusinnerusukkut pujortartorujussuanngornissaminut ulorianartorsiulissaaq.
- Tupa akuutissanik kræfteqalersitsisinnaasunik 40-nik akoqarpoq.
- Tupap timimi atortut tamangajaasa puaat, uummat aamma taqqat aap ingerlaarfii ilanngullugit akornusertarpai.
- Tupap inuuneq agguaqatigiissillugu ukiunik 8-10-nik sivikillisittarpaa, aammalu ukiuni arlalinni perululluni napparsimatitsisarluni.
- Tupap ameq kusanaannerulersittarpaa, timi aamma qaneq tipinnerulersittarpai aammalu ikit mamikkumaa-taannerulersittarlugit.
- Tupap meerartaarsinnaassuseq annikillisittarpaa.

## Inuusuttunut tupamik tuniniaaneq pillugu inatsisit qanoq oqarpat?

- Inuusuttunut 18-it inorlugit ukiulinnut tupanik tuniniaaneq inerteqqutaavoq.
- Pisariaqarpat tuniniaasup aamma niuertitsisup 18-inik ukioqalersimanermut uppersaasoqarnissaa pisaiaqartumik qulakkissavaa.



## Hashi

- Hashi perusussuseerutsitsisarpoq, akunnerillu 24-t tikilugit sunniusimasarluni.
- Haship misigissuseqarnek akornusertarpaa, aammalu aallussisinnaaneq, eqqaamanninniarneq, ilikkagaqarsinnaassuseq aamma timip aalatinnerata ataqatigiis-saarsinnaanera annikillisittarlugit.
- Hashi stofuvoq pingitsuisinnaajunnaarnermik nassa-taqartarpoq, aangajaalissagaannilu annertunerusumik pisariaqartitsinermik pilertortumik pilersitsisarpoq.
- Hashi tassangaannartumik annilaanganermik aamma uippallerneramik misigisitsilersinnaavoq – aammalu inuusuttuni sanngiitsuni tarnikkut nappaateqalernissamut ulorianartorsiornermik nassataqartarpoq.
- Hashimik pujortarnek timimik akornusiisarpoq. Marihuanacigaretit 3-4-t cigarettit 20-tulli annertutigisumik puannik akornusiisarnarat ilimagineqarpoq. Hashimik/marihuanamik aamma tupamik pujortartaraanni ulorianartorsiornek annertuneruvoq.

## Hashi pillugu inatsisit qanoq oqarpat?

- Hashimik tuniniaanneq aamma pigisaqarnek inerteqqutaapput.

## Tobak

- Tobak skaber stærk afhængighed. Hvis et barn prøver at ryge, er der større risiko for, at det bliver storryger senere i livet.
- Tobak indeholder 40 kræftfremkaldende stoffer.
- Tobak skader næsten alle organer i kroppen, herunder lunger, hjerte og kredsløb.
- Tobak giver i gennemsnit 8-10 års kortere levetid, og flere år med alvorlig sygdom.
- Tobak giver grimmere hud, dårligere kropslugt og ånde samt dårligere sårheling.
- Tobak nedsætter evnen til at få børn.

### Hvad siger loven - om salg af tobak til unge?

- Det er forbudt at sælge tobak til unge under 18 år.
- Det pålægges såvel forhandleren, som den der forestår salget at sikre fornøden dokumentation for, at en person er fyldt 18 år.

## Nalunngiliuk....?

### Imigassamik, tupamik ikiaroorniutinillu atuisuuneq imminnut attuumassuteqarmata:

- Inuusuttut pujortartartut aamma imigassartortartut, pujortarneq aamma imigassartorneq ajortunut naleqqiullutik arfineq marloriaatingajammik hashitoqqajaanusarmata?
- Inuusuttut qaammammut marloriarlutik-pingasoriarlutik tallimanik imaluunniit amerlanerusunik ataasinnguortartut aamma taakkuummata akulikinnerusumik hashimik misileraaqqajaanusartut aamma hashimik imaluunniit ikiaroornitunik allanik atuisartunik ikinnguteqartuusartut.
- Hashimik atuisuusut, hashimik atuisuunngitsunut naleqqiullutik ikiaroornartunik sakkortuunik 85-eriaammik oqattaarseqajaanusarput.

## Hash

- Hash virker sløvende, og virkningen holder sig i op til 24 timer.
- Hash bedøver følelseslivet og nedsætter koncentration, hukommelse, indlæringssevne og evnen til at koordinere bevægelser.
- Hash er et stof, man kan blive afhængig af, og der skal hurtigt en større dosis til for at opnå en rus.
- Hash indebærer akut risiko for at få angst- og panikoplevelser – samt psykiske lidelser hos sårbare unge.
- Hashrygning er fysisk skadelig. Det skønnes, at 3-4 marihuanacigaretter gør lige så stor skade på lungerne som 20 stk. cigaretter. Risikoen er større, hvis man både ryger hash/marihuana og tobak.

### Hvad siger loven - om hash?

- Det er forbudt at sælge og være i besiddelse af hash.

## Vidste du, at ...?

### Forbrug af alkohol, tobak og stoffer hænger ofte sammen:

- Unge, der ryger og drikker alkohol, er ca. 7 gange mere tilbøjelige til at prøve hash, end unge der ikke ryger eller drikker.
- Unge, der drikker 5 genstande eller mere 2-3 gange om måneden, er også dem, der ofte eksperimenterer med hash og har venner, der bruger hash eller andre stoffer.
- Hashbrugere er 85 gange mere tilbøjelige til at prøve hårde stoffer end ikke-hashbrugere.

# Anaana ataatalu imigassartoraangata

Angajoqqaat imigassartoraangamik pingaartumik aalakooraangamik, qitornaminnik inuusuttaminnillu nakkutiginnissinnaajunnaartarput:

- Allangortarput meeqqat ersiortittarlugit.
- Qarasaat ilisimajunnaarsinneqartarput, meeqqamillu qanoq innerat takujuminaannerulersittarlugu.
- Meeqqatik inuusuttatillu nerisassaqarnersut, aliasunnersut imaluunniit ilumut angerlarsimanersut soqutiginnaartarpaat.
- Oqaatsitik iliuutsitillu aqussinnaajunnaartarpaat.
- Suut ajunngitsuunersut suullu pitsaanngitsuunersut atakkuminaallisittarpaat.
- Angajoqqaamik aalakoornerranni akunnerminni persuttaattarnerat meeqqat inuusuttullu amerlasuut misigisarpaat.
- Meeqqat inuusuttullu amerlasuut persuttarneqartarput.
- Meeqqat amerlasuut inuunermik sinneranik akornusiumik kinguaassiuutitigut atonerlunneqartarput.

**Kalaallit Nunaanni innuttaasut affaat sinnerlugit, ilaqtariinni akulikitsumik imaluunniit ilaanneerarluni imigassamik ajornartorsiuteqartuni alliaartorsimallutik oqarput.**

Meeqqat inuusuttullu aalakoorniutigalugu aalakoorfiusuni alliaartortut persuttarneqarnissamut aamma kinguaassiuutitigut atonerlunneqarnissamut annertuumik ulorianartorsiortarput. Misigisaat ima sakkortutigisarput, meeqqa-

nut inuusuttunullu allanut naleqqiullutik annertunerusumik makkuninnga misigisaqartarlutik:

- Imminut toqunnissamik eqqarsalerneq.
- Imminut toqoriaraluarneq.

Aalakoorniutigalugu imigassartortarnerup meeqqat inuusuttullu makkununnga ulorianartorsiortarnerat annertusittarpaat:

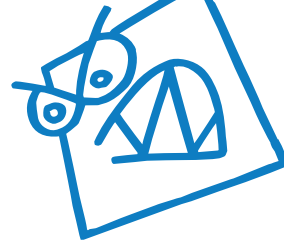
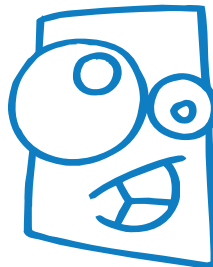
- Tarnikkut ajornartorsiuteqalerneq.
- Nammineq aalakoorniutigalugu imigassartortalerneq imaluunniit hashitortalerneq.
- Nammineq imigassamik imaluunniit ikiaroorniutinik pinngitsuisinnaajunnaarneq.

**Meeqqat inuusuttullu angajoqqaat aalakoorniutigalugu imigassartortarnerannut qanoq illersorneqassappat?**

Illersuineq pitsaanerpaaq tassaavoq angajoqqaat imigassamut katsorsarneqarnerat, aamma imigassap pinnginnissaa imaluunniit aalakoorniutigalugu imigassartortarnerminnik unitsitsinissaat.

Illersuineq pitsaanerpaap tullia tassaavoq, meeqqat inuusuttullu angajoqqaamik imigassartortarneranni inersimasut kikkut najornissaannik ilisimasaqarnissaat.

# Når far og mor drikker



Når forældre drikker, og navnlig når de er fulde, mister de evnen til at tage vare på deres børn:

- De forandrer sig, og det skræmmer børnene.
- Deres hjerner bedøves, og de bliver dårligere til at se, hvordan deres børn har det.
- De bliver ligeglade med, om deres børn og unge får noget at spise, om de er kede af det, om de overhovedet er hjemme.
- De mister kontrollen over, hvad de siger og gør.
- Det bliver svært for dem at holde fast i, hvad der er rigtigt og forkert.
- Mange børn og unge oplever vold mellem forældre, når forældrene er fulde.
- Mange børn og unge bliver selv slået.
- Mange børn og unge udsættes for seksuelle overgreb, som skader dem på livstid.

**I Grønland siger mere end halvdelen af befolkningen, at de er vokset op i familier, hvor der ofte eller af og til var alkoholproblemer.**

Børn og unge der vokser op med rusdrikkeri har stor risiko for at blive udsat for vold og seksuelle overgreb. De oplevelser er så voldsomme for børn og unge, at de meget oftere end andre børn og unge:

- Får selvmordstanker.
- Forsøger at begå selvmord.

Rusdrikkeri i sig selv øger børns og unges risiko for:

- At få psykiske vanskeligheder.
- Selv at begynde at rusdrikke eller ryge hash.
- Selv at blive afhængig af alkohol eller stoffer.

Børn og unge skal derfor beskyttes mod forældres rusdrikkeri

## Hvordan beskyttes børn og unge mod forældres rusdrikkeri?

Den bedste beskyttelse er, at forældrene kommer i alkoholbehandling og lærer at undgå alkohol eller i hvert fald rusdrikkeri.

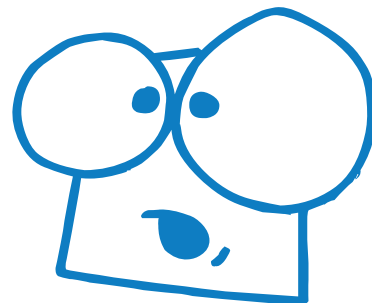
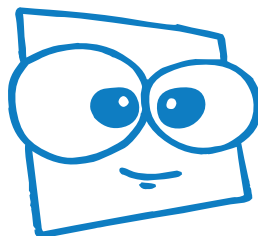
Den næstbedste beskyttelse er, at barnet eller den unge får at vide, hvilke voksne han/hun skal være hos, hvis forældrene drikker.

Inersimasut, angajoqqaat meerartaminnik inuusuttaminillu aalakoorniutigalugu imigassartornermik isigititsisut naammattoorunikkit, inatsisit malillugit inunnik isumaginnittoqarfimmut kalerriuteqarnissaminnut pisussaataitaaput. Tamanna Kalaallit Nunaanni ajornakusoorsinnaavoq, tassa ilaqutariippasuit imminnut ilaqutariimmata. Atuarfinni pisortat aamma ilinniartitsisut makkunatigut akisusaaffimmik tigusinissaminnut immikkut pisussaaffeqarput:

- Angajoqqaat aalakoorniutigalugu imigassartortarnerat aamma tamatuma meeqqanik qanoq akornusiisarnera pillugit oqaloqatigissallugit.
- Imigassamut katsorsartinnissartik pillugu saaffiginninnissaannik kajumissaassallugit.

- Meeqqat inuusuttullu, angajoqqaatik imigassartorpata sumut saaffiginninnissaannik aamma kikkunnit nakkutigineqarnissaannik ingerlaannaq oqaluttuutissallugit.
- Angajoqqaat imigassamut katsorsartinnissartik pillugu saaffiginnissimanersut paasiniassallugu, taamaalior-simangippatalu inunnik isumaginnittoqarfimmut saaffiginnissallutik.
- Meeqqat inuusuttullu, angajoqqaamik aalakoorniutigalu imigassartorneranni ilaqutariinnik nakkutiginnittusannik naapitsinissaat aamma ilisarissimanninnissaat qulakkiissallugu.





Voksne, der oplever, at forældre udsætter deres børn og unge for rusdrikkeri, har ifølge loven pligt til at underrette de sociale myndigheder. Det kan være svært, fordi mange i Grønland er i familie med hinanden. Skoleledere og lærere har derfor en ganske særlig pligt til at påtage sig ansvaret for:

- At tale med forældre om deres rusdrikkeri, og hvordan det skader deres børn.
- At motivere forældre der drikker til at henvende sig i alkoholbehandlingen.
- At sørge for, at børn og unge med det samme får at vide, hvor de skal gå hen, og hvem der vil tage sig af dem, hvis deres forældre drikker.
- At følge op på, om forældrene har henvendt sig i alkoholbehandlingen og, hvis dette ikke er tilfældet, underrette de sociale myndigheder.
- At sikre, at barnet eller den unge møder og kender den familie, der skal tage sig af dem, hvis forældrene rusdrikker.

# Inuussuttuaraatiga pujortartalereersimappat, imigassartortalereersimappat imaluunniit

## hashitortalereersimappat qanoq iliussaanga?

Inuussuttuaraatsit oqaloqatigiuk. Eqqissisimasumik persuarsuunngitsumillu oqaloqatigiinnissinni, qanoq annertutigisumik imigassartortarnersoq, kikkut imeqatigisarneraa aamma hashimik pujortartarnersoq apersorsinnaavat. Imigassap aamma pingaartumik aalakoorniutigalugu imigassartortarnepuarnersoq tarnikkut inooqatigiinnikkullu pitsaangitsumik nassatarisartagai pillugit oqaluttuuguk. Aamma atuarfimmik ikinngutigiiillu akornanni qanoq inneranik aperissavat. Imigassaq hashilu amerlasuutigut misigissutsit nuanniitsut mattunniarlugit atorneqartarput. Makku qitornavit atugarliornerulersimaneranut aamma annertuumik ajornartorsiuteqalersimaneranut ilisarnaataasinnaapput:

- Nanertisimaqqajaaneq, eqqissiviinneq aamma annilaanganeq.
- Narrujuummeqqajaaneq imaluunniit kamajaneq.
- Niaqorlunnini aamma qasoqqanini naammagittaalliutigisarpagit.
- Ullut ataasiakkaarlugit napparsimakulaneq – amerlasuutigut ataasinngornikkut aamma tallimannngornikkut.
- Annertuumik imigassartortartunik imaluunniit hashitortartunik ikinnguteqarpat.
- Akulikitsumik aqaguluttarneq.
- Siusinnerusumut naleqqiullugu atuarfimmik soqutiginnnginnerulerneq – karakterit apparnerat.

Aamma kammalaataasa angajoqqaavi meeqqatik pillugit taama ajornartorsiuteqarnerannik aperisinnaavatit. Angajoqqaat taakku inuusuttut imigassartortarnernannik imaluunniit hashitortarnernannik takusaqarunik akuliunnissaq pillugu misilillugu isumaqatigiissuteqarfigisinnaavatit. Angajoqqaat allat peqatigalugit inuusuttut allatut, imigassaq inissaqartinnagu, ilagiittarnissaannik periarfississinnaavasi, soorlu: aalajangersimasumik sammisaqarluni ataatsimuulaarnerit, angalaarnerit, timersorneq aamma qitik.

Qitornavit imigassamik imaluunniit ikiaroorniutinik atuinera ernumassutigigukku kommunimut, peqqissaasumut, najukkanni peqqinnissaqarfimmuut imaluunniit najukkanni pinaveersaartitsinermi siunnersortimut saaffiginnissinnaavutit. Imigassaq imaluunniit ikiaroorniutit pillugit ajornartorsiutip ineriartortinnarnissaanut naleqqiullugu ajornartorsiutip suli annikinnerani iliuseqarfiginissaa piimarnerneruvoq.





# Hvad skal jeg gøre, hvis jeg min **teenager** er begyndt at ryge, drikke alkohol eller ryge hash?

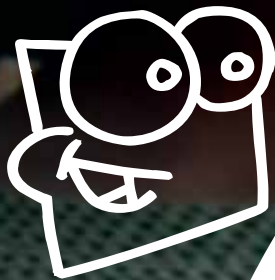
Tal med din teenager. Under en rolig og afslappet samtale kan du spørge, hvor meget han/hun drikker, og hvem han/hun drikker sammen med, og om han/hun også ryger hash. Fortæl om de negative psykiske og sociale konsekvenser af alkohol og navnlig rusdrikkeri. Spørg også om, hvordan dit barn har det i skolen og med vennerne. Tit bliver alkohol og hash brugt til at dæmpe negative følelser. Det kan være et tegn på nedsat trivsel og alvorlige problemer, hvis din teenager:

- Ofte er nedstemt, rastløs og nervøs.
- Er mere nærtagende eller aggressiv.
- Ofte klager over hovedpine og træthed.
- Har mange enkelte sygedage – oftest mandage og fredage.
- Har venner, der drikker meget eller ryger hash.
- Ofte har tømmermænd.
- Interesserer sig mindre for skolen end før – får dårligere karakterer.

Tal også med forældrene til dit barns kammerater, spørg om de oplever de samme problemer med deres børn. Forsøg at lave en aftale med disse forældre om at gribe ind, hvis I ser de unge ryge, drikke eller ryge hash. Forsøg sammen med de andre forældre at give de unge muligheder for at være sammen på andre måder, hvor alkohol, tobak og hash ikke spiller nogen rolle: fx temafester, udflugter, sport og dans

Hvis du er bekymret for dit barns forbrug af alkohol eller stoffer, skal du henvende dig til i kommunen, sundhedsplejersken, dit lokale sundhedsvæsen eller den lokale forebyggelseskonsulent. Det er meget lettere at løse et evt. alkohol- eller stofproblem, mens det er lille, end hvis det får lov til at udvikle sig.





## Nalunngiliuk....?

**Inuusuttut ima inissisimagaangamik imigassamik annertuumik atuilernissaminnut annertunerusumik ulorianartorsiuulertarmata:**

- Siusissukkut imigassartortalersimagunik.
- Atuarfimmi atugarissaanngikkunik.
- Atuakkatigit ajornartorsiuuteqarunik.
- Angajoqqaaminnut aamma ilinniartitsisuminnut attaveqarnerlukkunik.
- Ilaqutariinni aalakoorniutigalugu imigassartorfi-usuni alliantorsimagunik.

**Inuusuttut siusissukkut imigassartortalersimasut, aamma annertuumik imigassartortartut:**

- Ikinngutiminnut angajoqqaaminnullu aaqqiagiingissuteqarnerusarput.
- Pagginnerni amerlanerusuni akuusarput.
- Kissaatiginagu illersuuteqaratillu kinguaassiuutitigit atoqateqakkajunnerusarput.
- Akornusersimasut saaffiginnittarfiannut saaffiginnikulanerusarput, toqunartoqalernermik nalaataqarnerusarput, politiiunut attaveqarnerusarput aamma aalakoortutik biilernerusarput.
- Inuusuttunnut allanut naleqqiullugit imminnut toqunnissaminnik akulikinnerusumik eqqarsaateqartarput aamma imminnut toqunniartutut pissuseqalersarput.

**Inuusuttut siusissukkut pujortartalersimasut:**

- Ilagsartakkatik pujortartuugaangata pujortartalikka-junnerusarput.
- Angajoqqaaminnit imaluunniit angerlarsimaffiminni allat pujortartarnerannit sunnerneqarsimakkajupput.
- Ajornartorsiuutit pillugit angajoqqaaminnik oqaloqateqarnissartik ajornakusoortikkajuttarpat, kiserli-ortutut misigisarput aammalu atuarfimminnut tunniusimannginnerusarput.

## Vidste du, at ...?

### Unge har en øget risiko for at få et stort alkoholforbrug:

- Hvis de starter tidligt med at drikke.
- Hvis de ikke trives i skolen.
- Hvis de klarer sig dårligt fagligt.
- Hvis de har dårlig kontakt til forældre og lærere.
- Hvis de er vokset op i en familie med rusdrikkeri.

### Unge, der starter tidligt med at drikke, og som drikker meget:

- Har flere konflikter med venner og forældre.
- Er involveret i flere slagsmål.
- Kommer i højere grad ud for uønsket og usikker sex.
- Kommer i højere grad på skadestuen, udsættes for forgiftninger, kommer i kontakt med politiet og kører spritkørsel.
- Har oftere selvmordstanker og selvmordsadfærd end andre unge.

### Unge, der begynder at ryge:

- Gør det som regel, fordi deres omgangskreds ryger.
- Er ofte påvirket af forældre eller andre i hjemmet, der ryger.
- Har i reglen svært ved at tale med deres forældre om problemer, de føler sig ensomme og er ikke knyttet til deres skole.



## SUMI ikiortissarsiornerusinnaavunga?

Qitornavit imigassamik imaluunniit ikiaroorniutinik utuinaera pillugu ernumasuteqaruit – imaluunniit inuusuttuaraatit kissaatigisat malillugu pitsaasunik isumaqatigiissuteqarfigisinnaanngikkukku ikiorneqarnissat pisariaqartippat.

- Allanik oqaloqateqarit.
- Aanngajaarniutit, pujortartarneq aamma peqqissuseq pillugu ilisimasanik ujartuigit.

Avataanit ikiortissarsiorit.

Soorlu:

- Najukkanni peqqinnissaqarfimmit.
- Peqqinnissamik isumaginnittoq.
- Pinaveersaartitsinermi siunnersortimit.
- Kommunimi PPR-imit.

## HVOR kan jeg hente mere hjælp?

Du har brug for hjælp, hvis du er bekymret over dit barns forbrug af alkohol eller stoffer – eller hvis du ikke magter at lave fornuftige aftaler med teenageren, selv om du gerne vil.

- Tal med andre om det.
- Søg viden om rusmidler, rygning og helbred.

Få hjælp udefra.

Fx:

- Dit lokale sundhedsvæsen.
- Sundhedsplejen.
- Forebyggelseskonsulenten.
- PPR i kommunen.

## Imigassaq Ikiaroorartorlu pillugit Siunnersuisoqatigiit imigassaq pillugu siunnersuutaat pingasut

- 1 Inuusuttut 18-it inorlugit ukiullit imigassartunngilluinnartariaqarput.
- 2 Pisumi ataatsimi imertarfimmut uuttuutaasarteq naapertorlugu imertarfiit imaakkat tallimangortinnagit imigassartorunnaarit.
- 3 Naartunialersaarninni, naartuninini milutitsininnilu imigassarteqinak.

## Alkohol- og Narkotikarådets tre anbefalinger om alkohol

- 1 Unge under 18 år bør helt undgå alkohol.
- 2 Stop før 5 genstande ved samme lejlighed.
- 3 Undgå alkohol før og under graviditeten samt ved amning.

