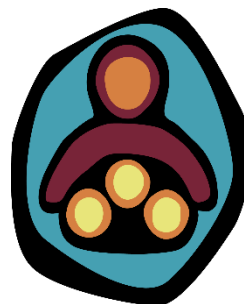


QAMANI Statusnotat 2025/2026

Bianca Maria Beck Luff, Arnârak' Patricia Bloch &
Christina Viskum Lytken Larsen

Center for Folkesundhed i Grønland



Indhold

Indledning.....	3
Qamani – Strategi for forebyggelse af selvmord	4
Status på organisering	5
Styregruppen	5
Følgegruppe/referencegruppe	8
Socialstyrelsen/udførende enheder	9
Lokale netværk	10
Status på indsatsområderne.....	11
Qamani konference	12
Henvendelsesmuligheder	14
Borgerinddragelse	17
Tryghed og trivsel i skoler og ungdomsuddannelser	19
Aftabuisering.....	21
Oversigt over aktiviteter under indsatsområderne	22
Oversigt over Qamani teamets aktiviteter	24
Andre selvmordsforebyggende tiltag	25
Nunatsinni Nunaqarfinni imminut toquttarnermik pinaveersaartitsineq (Selvmordsforebyggelse i alle grønlandske bygder)	26
PhD om Unge i Grønland og selvmordsforebyggelse. Brug af historier fra grønlandske unge, der har overlevet selvmordsforsøg, til at udvikle og forstå beskyttende faktorer for selvmordsadfærd og trivsel.....	27
Selvmordsforebyggelse og psykiatrisk behandling i sundhedsvæsenet	31
Monitorering af selvmord og selvmordsadfærd	32
Lokale initiativer	33

Indledning

Statusnotaterne for Qamani – Strategi for forebyggelse af selvmord har til formål at give en årlig status på implementeringen af strategiens indsatsområder og en status på organiseringen af implementeringen. Årlige statusnotater sikrer en løbende dokumentation af strategiens implementering samt det øvrige selvmordsforebyggende arbejde, der finder sted i Kalaallit Nunaat. Hovedfokus er på strategiens indsatsområder, men til sidst i notatet er desuden tilføjet et kapitel om andre selvmordsforebyggende tiltag, der ikke udgår fra Team Qamani i Paarisa, men som har betydning for implementeringen af strategien og det selvmordsforebyggende arbejde generelt. Dette for at understrege, at implementeringen af strategien ikke kan stå alene. Det selvmordsforebyggende arbejde skal løftes tværsektorielt og i samarbejde mellem Selvstyret og kommunerne og i tæt dialog med borgere og organisationer. Vi vil gerne opfordre alle, der læser dette statusnotat, til at komme med relevante input, så vi får samlet vigtige informationer om selvmordsforebyggelsen i de årlige statusnotater og dermed styrker det grundlag, vi kan forebygge ud fra. Henvendelser kan rettes direkte til Center for Folkesundhed i Grønland¹ vedr. input til statusnotater.

Center for Folkesundhed i Grønland (CFG) har indhentet informationer fra Team Qamani i Paarisa, fra Styregruppens referater samt andre nøglepersoner involveret i implementeringen af Qamani-strategien og det selvmordsforebyggende arbejde mere generelt.

Statusnotatet omfatter perioden fra september 2025 til medio 2026 med henblik på udgivelse den 10. september 2026 på den internationale dag for selvmordsforebyggelse.

Nunatsinni Nakorsaaneqarfik -Landslægeembedets årsrapport vedr. selvmord 2025

Selv mord har gennem flere årtier udgjort en alvorlig og vedvarende folkesundhedsmæssig udfordring i Grønland. En ny [årsrapport](#) for 2025 udgivet af Landslægeembedet, viser, at der i 2025 blev registreret 50 selvmord, svarende til 0,88 pr. 1.000 indbyggere (svarende til 88 selvmord pr. 100.000 personår), det højeste niveau i perioden 2018–2025 og op til 7–9 gange højere end niveauet globalt. Problematikken rammer særligt unge mænd, der udgør 84 % af de afdøde, og hvor de højeste forekomster ses blandt 15–24-årige. Samtidig er der betydelige geografiske variationer med markante forskelle mellem kommuner og distrikter, hvilket peger på uligheder i risiko og lokale vilkår.

Anden forskning viser dog at forskellen mellem mænd og kvinder er væsentligt reduceret, de unge kvinder er på vej til at indhente de unge mænd. Ratioen imellem mænd og kvinder er nu 1:2, sammenlignet med tidligere hvor den var 1:5.

¹ Find kontaktoplysninger og mere om Center for Folkesundhed i Grønland på <https://www.sdu.dk/da/sif/forskning/groenland>. Center for folkesundhed i Grønland samler løbende forskning omkring selvmord og selvmordsforebyggelse på hjemmesiden.

Rapporten understreger, at selvmord i Grønland er et komplekst fænomen med flere samvirkende risikofaktorer. Blandt de afdøde i 2025 havde 30 % en registreret psykiatrisk diagnose, og 24 % havde tidligere forsøgt selvmord. Et centralt fund er, at ingen havde haft kontakt til sundhedsvæsenet med selvmordstanker i dagene op til dødsfaldet, hvilket indikerer, at mange selvmord sker akut. Samtidig peger data på, at alkohol spiller en væsentlig rolle, i alle tilfælde, hvor der forelå oplysninger, var der registreret alkoholpåvirkning.

Disse fund understreger behovet for en bred og tværsektoriel forebyggelsesindsats. Selvmordsforebyggelse kan ikke alene baseres på behandling og akutte indsatser, men må suppleres med strukturelle tiltag, der reducerer risikofaktorer som alkoholrelaterede belastninger og styrker beskyttende faktorer i lokalsamfundene. Den nationale strategi QAMANI (2023–2028) danner rammen for denne indsats med fokus på tilgængelig hjælp, lokal forankring og styrket koordinering, baseret på et opdateret og evidensbaseret vidensgrundlag.

Qamani – Strategi for forebyggelse af selvmord

Naalakkersuisut lancerede Qamani – Strategi for forebyggelse af selvmord 2023-2028 i Ilulissat februar 2024.

Strategien skal sikre, at alle i samfundet ved, hvor man kan få hjælp, samt at hjælpen er tilgængelig. **Formålet** er samtidig at sikre, at der er kvalificerede indsatser og lokalt samarbejde til at forebygge selvmord. Ligeledes vil strategien have fokus på, at selvmord aftabuiseres, samt at borgerne kan få redskaber til at kunne tale om selvmord.

Målene er at:

- Skabe lettilgængelige henvendelsesmuligheder;
- Sikre borgerinddragelse;
- Kvalificere hjælpen;
- Italesætte og aftabuisere.

Målgruppen for denne strategi er alle relevante institutioner og private personer, som er berørt af selvmordstanker, selvmordsforsøg og selvmord, herunder særligt børn og unge.

På baggrund af strategiens mål er der valgt fire indsatsområder:

1. Henvendelsesmuligheder;
2. Borgerinddragelse;
3. Tryghed og trivsel i skoler og ungdomsuddannelser;
4. Aftabuisering.

Statusnotatet er opdelt i to dele: (1) status på organiseringen, og (2) status på indsatsområderne.

Status på organisering

Det er vigtigt at gøre status på organiseringen af implementeringen. Dette indebærer, for eksempel, hvem der sidder i styregruppen normeringen af ansatte i teamet i Paarisa, og dertilhørende samarbejdspartnere. Ved at dokumentere organiseringen omkring implementeringen vil vi over tid kunne følge med i hvorvidt de opgaver og strukturer defineret i strategien er blevet løftet, men også få en indikation på hvorvidt organiseringen og evt. udskiftning af personale i de organisatoriske niveauer har understøttet eller udfordret implementeringen.

Styregruppen

Qamani-strategien angiver at:

”Styregruppens opgave er at sikre fremdriften af indsatsområderne og understøtte Qamani-strategiens implementering. Ligeledes er styregruppens opgave at koordinere selvmordsforebyggelsesstrategien og sikre kontinuerlig kommunikation med det politiske niveau. Styregruppen træffer beslutninger for de indsatser, der hører ind under de respektive ressortområder, samt godkender de handlingsplaner som strategien afstedkommer.”

I februar 2026 blev styringsmodellen for Qamani justeret for at tydeliggøre ansvarsfordelingen og sikre handlekraft. Derudover er sekretariatsfunktionen for styregruppen blevet forankret i Team Qamani for at skabe et tættere samspil mellem styregruppen og Team Qamani samt styrke koordineringen og understøttelsen af strategiens implementering.

Styregruppen står for de strategiske beslutninger, og at sikre mere fremdrift, koordinering og beslutningskraft fra selvstyret. Dertil kommer de udførende enheder som implementerer og drifter (Socialstyrelsen/Paarisa, Sundhedsvæsenet, kommuner, og politiet) og en referencegruppe. Referencegruppen erstatter det der oprindeligt var følgegruppen og har til formål at rådgive og komme med input og sikrer legitimitet og sparring.

De repræsenterede instanser i den reviderede styregruppe er:

- Direktør for Formandens Departement
- Departementet for Børn, Unge og Familier (Herunder Socialstyrelsen)
- Departementet for Sundhed og Personer med Handicap
- Politidirektøren
- 2 kommunale repræsentanter (udpeget af kommunaldirektørkredsen)
- Center for Folkesundhed i Grønland (tilforordnet)

De afholdte møder siden styregruppemødet i august 2025 har været:

Februar 2026: Styregruppen drøftede behovet for en ny styringsmodel for Qamani, herunder at den nuværende styregruppe ophører, og at der udvikles et nyt format for organisering og koordinering. Det blev fremhævet, at styregruppen fremover bør mødes oftere og have tydelig

beslutningskompetence, mens referencegruppen primært skal bestå af fagpersoner med daglig praksiserfaring. Flere pegede på behovet for klarere rollefordeling, bedre oplysning, opfølgning og status på tidligere beslutninger samt styrket tværfagligt samarbejde, da behovene varierer mellem kommuner og byer. En bottom-up tilgang blev understreget som vigtig for at sikre, at lokale behov og perspektiver inddrages. Det blev foreslået, at beslutningskompetencen placeres på forvaltningschefniveau, og at kommunerne får tydelig information om formål og dagsorden for møderne, så de kan vurdere, hvem der bør deltage.

April 2026: Styregruppen var samlet til et akut møde i anledningen af en kendt personligheds død, da erfaringer viser, at dette kan medvirke til at øge risikoen for selvmordsadfærd på befolkningsniveau. Dertil kom, at foråret og den tidlige sommer end den periode på året, hvor flest selvmord sker. Derfor var det vigtigt at samle den øverste ledelse på tværs af sundheds-, uddannelses- og social-/familieområdet samt politiet med henblik på at de enkelte sektorer var i forhøjet beredskab samt for at understøtte den tværsektorielle dialog om risikobilledet på højeste niveau.

Fokus var bl.a. på klar fælles kommunikation om henvendelsesmuligheder og ansvar og på baggrund af mødet, blev der efterfølgende udsendt en [pressemeddelelse](#) på www.nanoq.gl som tydeliggjorde henvendelsesmuligheder for borgerne samt en opfordring om at bede om hjælp, hvis man har det svært.

Juni 2026:

Styregruppen drøftede status og videre opfølgning på Qamani-strategien. Der var opbakning til en temadag for styregruppen om arbejdet der foregår pt. Formålet er at styrke det faglige grundlag for styregruppens arbejde samt drøfte styregruppens rolle og arbejdsform.

Styregruppen blev derudover præsenteret for det kommende arbejde med realtidsmonitorering af selvmordsadfærd, for at sikre et anvendeligt datagrundlag på tværs af sektorer og

registreringspraksisser, hvilket der ligeledes var opbakning til. Projektbeskrivelsen på arbejdet med realtidsmonitorering opdateres og forelægges til beslutning på næste møde.

Derudover blev statusrapporten 2025/2026 og behovet for en handlingsplan for Qamani-strategien drøftet.

August 2026:

Styregruppen blev præsenteret for, drøftede, og tilsluttede sig igangsættelsen af arbejdet med realtidsmonitorering, herunder en etårig afprøvningsperiode. CFG udarbejder et kommissorium, og relevante repræsentanter identificeres til det videre arbejde.

Der blev orienteret om og diskuteret processen for statusnotatet 2025/2026 og Paarisa orienterede om årets Yellow September-indsats med fokus på uddannelsesinstitutioner.

Styregruppen drøftede desuden en kommende temadag.

Tabel 1. Oversigt over afholdte møder, tilstedeværende medlemmer og dagsorden punkter.

Dato	Tilstedeværende	Dagsorden punkter
13.02.2026	• Formandens Departement • Departementet for Børn, Unge og Familier • Socialstyrelsen • Departementet for Sundhed og Personer med Handicap • Landslægeembedet • Psykiatrien • Departementet for Uddannelse, Kultur, Idræt og Kirke (herunder gymnasier og Majoriaq) • Departementet for Sociale Anliggender, Arbejdsmarked og Indenrigsanliggender • Departement for Finanser og Skatter • Departement for Erhverv, Råstoffer, Energi, Justitsområdet og Ligestilling • Kommunaldirektører Tilforordnede • Socialdirektører • Grønlands Politi • UNICEF i Grønland • MIO • Studenterrådgivning • Tilioq • Ældretalsmanden	1. Godkendelse af referat 2. Fremlæggelse af igangsatte indsatser 3. Drøftelse af det videre arbejde 4. Evt.

	• Paarisa	
20.04.2026	• Formandens Departement, • Departementet for Børn, Unge og Familier • Socialstyrelsen • Departementet for Sundhed og Personer med Handicap • Departementet for Uddannelse, Kultur, Idræt og Kirke (herunder gymnasier og Majoriaq) • Politidirektør	1. Information om tiltag Paarisa 2. Opfordring til ekstra opmærksomhed på risiko for selvmordsadfærd 3. Næste skridt
17.06.2026	• Departement for Børn, Unge, Justitsområdet og ligestilling • Formandens Departement • Departementet for Sundhed og Personer med Handicap • Qeqqata Kommunia • Kommune Kujalleq • Center for Folkesundhed i Grønland • Paarisa	1. Godkendelse af tidligere referat 2. Introduktion af styregruppen og dens sammensætning 3. Drøftelse af den fremadrettede proces og arbejdsform 4. Drøftelse af forslag om temadag om Qamani-strategien for styregruppen 5. Opfølgning fra sidste styregruppemøde den 20/4-26 6. Projektbeskrivelse for realtidsmonitorering af selvmordsadfærd 7. Evt.
12.08.2026	• Departement for Børn, Unge, Justitsområdet og ligestilling • Formandens Departement • Departementet for Sundhed og Personer med Handicap • Qeqqata Kommunia • Kommune Kujalleq • Center for Folkesundhed i Grønland • Paarisa	1. Godkendelse af tidligere referat 2. Projektbeskrivelse om realtidsmonitorering fremlægges til beslutning 3. Indsamling af input til statusnotat 2025/2026 4. Yellow September 5. Temadag om Qamani 6. Evt.

Følgegruppe/referencegruppe

Jf. beskrivelsen ovenfor erstattes den oprindelige følgegruppe af en referencegruppe med bl.a.

- UNICEF i Grønland
- MIO
- Studenterrådgivning
- Tilioq

- Ældretalsmanden
- Studenter og ungdoms repræsentanter
- Frivillige organisationer
- Ekspertyper og forskere.

Deres opgave er at bidrage med viden og erfaring, kommenterer evalueringer og handlingsplaner og fungere som ambassadører i civilsamfund og lokalsamfund.

En sekretariatsfunktion i selvstyret sikrer kommunikation og koordination med referencegruppen.

Socialstyrelsen/udførende enheder

Ifølge Qamani-strategien har Socialstyrelsen ansvaret for at igangsætte udvikling og implementering af Qamani-strategiens forebyggelsesindsatser. De har dertil en vejledende, faciliterende og rådgivende rolle overfor de lokale samarbejdspartnere. Socialstyrelsen sikrer inddragelse af målgrupperne for de enkelte indsatser og har ansvaret for at koordinere indsatserne på nationalt niveau.

Jf. styregruppemødet februar 2026 er Socialstyrelsen sammen med andre relevante instanser en udførende enhed på samme vis som sundhedsvæsenet, politiet og kommunerne.

- Socialstyrelsen står for koordinering, implementering og rådgivning
- Sundhedsvæsenet står for behandling og akutindsats
- Kommunerne står for forebyggende indsatser, borgerkontakt og lokale netværk
- Politiet står for akutberedskab, data og samarbejde om risikosager

I socialstyrelsen er der til ultimo maj fire ansatte i Paarisa som er en del af Team Qamani. Herefter består teamet af tre ansatte og planlægningen tager derfor udgangspunkt i denne bemanding i den kommende periode. Teamet har bidraget til statusnotatet med en afrapportering på deres aktiviteter fra september 2025 til medio 2026. Aktiviteterne tager udgangspunkt i strategiens anbefalinger. Anbefalingerne er beskrevet under hvert indsatsområde.

I Team Qamani i socialstyrelsen afholdes månedlige møder med Tusaanga for at koordinere aktiviteter og samarbejde om centrale opgaver.

Team Qamani afholder ligeledes månedlige sparringsmøder med CFG. Formålet med møderne er at sikre dokumentation af fremdriften i aktiviteterne, samarbejde og en koordineret implementering.

Lokale netværk

Qamani-strategien pointerer, at der skal samarbejdes med lokale netværk i forhold til implementeringen. Desuden skal der være opmærksomhed på allerede igangsatte initiativer kommunalt, privat og gennem NGO'er.

I forbindelse med at samarbejde med lokale netværk samt i forhold til at adressere punkt 3 'Etablering af korps bestående af lokale ressourcepersoner til forebyggelse af selvmord i byer og bygder' under indsatsområdet henvendelsesmuligheder, blev der i seneste statusnotat beskrevet at der er en del lokale samarbejdsorganer, som man burde tage udgangspunkt i frem for at etablere et nyt korps/udvalg. Læs mere om dette under 'Status på indsatsområder'.

Der er løbende kontakt med forebyggelseskonsulenter fra hele landet, hvor aktiviteter eller materialer omkring selvmordsforebyggelse kan være et dagsordenspunkt. Som beskrevet i statusnotatet 2024/2025, tager samarbejdet med lokale netværk på nuværende tidspunkt udgangspunkt i en dialog med de eksisterende forebyggelsesudvalg, som findes i de fleste byer. Dog er der ikke indgået konkrete aftaler herom med de enkelte udvalg, som findes i de fleste byer.

Status på indsatsområderne

Her gengives Qamani teamets beskrivelse af deres aktiviteter i 2025 og frem til og med september 2025 under hvert indsatsområde. I tabel 3 for enden af kapitlet præsenteres en samlet oversigt over aktiviteterne under hvert indsatsområde.

I marts og april 2026 afholdte Team Qamani og CFG to workshops med henblik på prioriteringer i det videre arbejde med Qamani strategien og hvad der ligger frem mod 2028, som en midtvejsevaluering i processen.

Frem mod 2028 er målet at have påbegyndt implementering af hoveddelen af strategiens indsatsområder og skabe tydelige, dokumenterbare resultater. Det indebærer både konkrete indsatser og øget fokus på selvmordsforebyggelse og en stærkere aftabuisering og viden til befolkningen.

Der er fokus på:

- Styrket forebyggelse og selvhjælp, med redskaber og ansvar tættere på borgerne
- Bedre samarbejde med kommunerne
- Opstart af KRK-INUA samarbejdet
- Mere strukturel forebyggelse og bedre brug af- og samspil med forebyggelseskonsulenter
- Stærkere formidling af produkter og resultater (Qamani)
- Tilgængelige materialer, både fysisk og online
- En mere aktiv styregruppe, som arbejder struktureret og tydeligt understøtter teamets implementeringsarbejde

Overordnet: en mere koordineret, synlig og effektiv indsats med tydelig retning og fælles ansvar på tværs af de involverede sektorer frem mod 2028.

Øget fokus på selvmordsforebyggelse og samarbejde

I juni udkom en artikel i KNR, hvor Naalakkersuisoq Marianne Paviassen Jensen påpegede, at der er behov for en samlet indsats og nye tiltag mod selvmord i Grønland, for at komme problematikken til livs. Hun understregede her, at der findes flere personrettede tilbud til mennesker i krise, blandt andet QAMANI - Strategien, Inulervik, Tusaannga og Qamani appen, men at disse tilbud ikke kan stå alene. Udfordringen med selvmord, understreger ifølge Marianne Paviassen Jensen behovet for en ny tilgang. Naalakkersuisoq peger på, at der ikke kun skal være fokus på individuelle tilbud, men også på styrket strukturel forebyggelse og ændrede arbejdsmetoder. Hun efterlyser derfor bredt politisk samarbejde om opgaven. Inatsisartuts medlemmer bakker op om erkendelsen og fremhæver behovet for nye løsninger, herunder større inddragelse af faglig ekspertise i det videre arbejde.

Team Qamani i Paarisa oplever ligeledes øget fokus og interesse blandt virksomheder, og andre relevante aktører om samarbejde omkring selvmordsforebyggelse. Både i relation til Yellow September og i forhold til den generelle forebyggelsesindsats. Helt konkret har flere virksomheder bidraget til synlighed i september ved opslag på sociale medier, brug af merchandise herunder de gule sløjfer på tøjet.

Tværasektoriel SoMe gruppe

Under de geopolitiske uroligheder i januar 2026, blev der oprettet en tværgående/tværasektoriel SoMe gruppe, hvor flere departementer mødtes for at koordinere kommunikation og information til befolkningen, om sammenhold, støtte og selvomsorg.

Denne gruppe blev genetableret i april 2026, med fokus på selvmordsforebyggelse.

SoMe-gruppen har siden april 2026 publiceret ugentlige opslag på Paarisas sociale medier, som efterfølgende deles via samarbejdspartnernes respektive platforme. Opslagene har fokus på information om henvendelsesmuligheder samt formidling af viden om selvmordsadfærd og beskyttende faktorer i forhold til selvmord.

Den tværfaglige SoMe-gruppe består af repræsentanter fra Paarisa, Departementet for Børn, Unge, Justitsområdet og Ligestilling, Inulervik, Tusaannga, Allorfik, Departementet for Uddannelse samt MIO.

Dialog med musikere, influencere og journalister

I april blev der ligeledes igangsat en dialog med henholdsvis musikere, influencere og journalister. For at sikre at den kommunikation der blev lavet om tragiske hændelser som selvmord, blev kommunikeret forsvarligt og altid indeholdte referencer til henvendelsesmuligheder. Journalisterne blev ligeledes præsenteret for medieretningslinjerne fra selvmord.dk.

Qamani konference

Som beskrevet i statusnotatet for 2024-2025, afholdte Paarisa den første selvmordsforebyggelseskonference d. 25.-27. november 2024 Qamani 2024 – Imminut toqunnissamik pinaveersaartitsineq pillugu ataatsimoorta!/Sammen om selvmordsforebyggelse. Streaming af konferencen kan ses på [YouTube](#).

Formålet med konference var at samle alle relevante interessenter og skabe en platform for udveksling af viden og erfaringer, som led i en bred implementering af Qamani-strategien 2023-2028. Inputs fra konferencen er fortsat et vigtigt styringsredskab for Team Qamanis arbejde. Et overblik over de forskellige inputs fra konferencen kan ses i tabellen nedenfor.

Konferencens mål	Inputs fra Konferencen
Skabe en fælles vision for et Grønland uden selvmord	• Et samfund hvor selvmord er aftabuiseret og kan tales om i trygge rammer • Et fællesskab hvor alle mennesker anses som værdifulde • Børn og unge skal vokse op i tryghed og med håb for fremtiden • Uddannelse i "cultural safety" og støttepersoner i skolerne • Åbenhed og mulighed for at udtrykke personlige udfordringer • Fokus på kulturelle aktiviteter, traditioner, sprog, respekt og naturen
Fremme en styrkebaseret tilgang til selvmordsforebyggelse	• Fokus på styrker: fællesskab, mod, livsglæde, natur og kultur, fra både unge og ældre • Lokale fagpersoners arbejde blev rost og inspirerede deltagerne • Deltagerne fik øget respekt, åbenhed og styrke til videre arbejde • Ønske om at bruge natur og kultur mere aktivt i forebyggelsen
Viden og Oplysning	• Deltagerne fik ny indsigt i selvmordsforebyggelse og mental sundhed • Behov for mere data og inspiration fra oplægsholdere • Nogle føler sig klædt på med værktøjer – andre er usikre på næste skridt • Øget bevidsthed om vigtigheden af tidlig indsats
Input til Qamani strategien	Deltagerne bidrog med ideer til de fire indsatsområder • <i>Henvendelsesmuligheder</i> ○ Beredskabsplaner og information gøres lettilgængelige for alle ○ Ensartet beredskab på alle bosteder ○ Klare retningslinjer for arbejdspladser ved traumatiske hændelser ○ Bedre adgang og tydelighed omkring lokale henvendelsesmuligheder • <i>Borgerinddragelse</i> ○ Paarisa skal udvikle, igangsætte og finansiere borgerinddragelse ○ Naturen som et terapeutisk redskab i forebyggelsesarbejdet ○ Mere inddragelse af unge, men sikre at de klædes på og støttes i rollen • <i>Trivsel i skolen</i> ○ Klar alkoholpolitik for børn og unge i skoler og gymnasier ○ Unge rollemodeller i forebyggelsen ○ Supervision og mentorordninger for folkeskolelærere. ○ Informationsarrangementer om alkoholforebyggelse på uddannelsesinstitutioner ○ Lærere skal klædes bedre på til at håndtere alkoholrelaterede problematikker blandt elever • <i>Aftabuisering</i> ○ Fokus på Tidlig Indsats og mental sundhed ○ Dialog i trygge og rigtige rammer ○ Unge skal inddrages aktivt i arbejdet med aftabuisering ○ SoMe og plakater bruges strategisk til information, dialog og rådgivning ○ Øget fokus på mænds mentale sundhed ○ Indsatser skal målrettes og tilpasses de specifikke målgrupper ○ Tydeliggør lovgivning, så alle forstår deres rettigheder og muligheder Ønske om fælles løft af strategien mellem Paarisa, kommuner og andre aktører
Netværk og samarbejde	• Positiv feedback på gruppearbejde under konferencen, men herudover ikke et stort fokus på netværk og samarbejde i evalueringen fra deltagerne
Understrege det fælles	• Ønske om større samarbejde på tværs af instanser og organisationer. • Kommunerne kan ikke løfte opgaven alene – behov for national støtte. • Udfordringer med økonomi og adgang til uddannelse (fx psykologuddannelse).

ansvar for forebyggelse	• Vigtigheden af instruktører og kurser i selvmordsforebyggelse. • Forebyggelse sker både gennem arrangementer og daglig dialog. • Kriseredskab skal udvikles i samarbejde med lokalbefolkningen.
-------------------------	---

Henvendelsesmuligheder

Målet er at arbejdet med selvmordsforebyggelse struktureres under en central enhed. Dette skal være med til at skabe lettilgængelige henvendelsesmuligheder samt styrke og kvalificere hjælpen for selvmordstruede, pårørende og efterladte. Alle i samfundet skal vide, hvor de kan henvende sig, når man er i mistrivsel og påvirkes af nedbrydende tanker eller selvmordsfare.

Strategien anbefaler at der skal:

1. Sikres, at selvmordstruede, pårørende og efterladte har mulighed for at henvende sig et sted, når de har behov for hjælp og støtte i forbindelse med selvmordstanker.
2. Udarbejdes handlingskæder i forbindelse med selvmordstanker, selvmordsforsøg og selvmord til brug af befolkningen.
3. Etableres korps bestående af lokale ressourcepersoner til forebyggelse af selvmord i byer og bygder.
4. Udvikles en hjemmeside om selvmordsforebyggelse.

1. Sikring af henvendelsesmuligheder

Det Nationale Terapi- og Rådgivningscenter Inulerivik, bidrager til opfyldelsen af indsatsområde som en landsdækkende og lettilgængelige henvendelsesmulighed, og er beskrevet i strategien.

Inulerivik er et nationalt center for borgere i psykisk mistrivsel, der er etableret som en central enhed til støtte, rådgivning og behandling. Inulerivik blev præsenteret på Qamani-konferencen i november 2024 og åbnede officielt den 1. oktober 2025.

Inulerivik arbejder ud fra et én-dørs-princip, hvor alle borgere, herunder personer med handicap, kan henvende sig ét sted og få hjælp eller blive visiteret videre til relevante tilbud og ansvarlige myndigheder. Formålet er at gøre adgangen til hjælp mere enkel og overskuelig samt styrke sammenhængen i mødet med det offentlige system.

Visionen for Inulerivik er at sikre, at borgere med psykisk mistrivsel får rettidig og relevant hjælp.

Centeret er en del af den telemedicinske løsning Puisa, sammen med sundhedsvæsenet, der gør det muligt at få hjælp og behandling i hele landet.

I februar 2026 afholdte Inulerivik en temadag om selvmordsforebyggelse og vidensdeling, med oplæg fra PhD Arnarak Patricia Bloch, psykiatrien, politiet, og Paarisa om Qamani appen.

Pressemeddelelse om henvendelsesmuligheder

Den 23. april 2026 udkom pressemeddelelsen - *Paarisa sætter fokus på henvendelsesmuligheder og egen omsorg.*

Pressemeddelelsen havde fokus på vigtigheden af at henvise og støtte ved tragiske hændelser, som får stor opmærksomhed, og kan påvirke især unge og sårbare personer. Derfor blev der opfordret til at borgere tænker over, hvad og hvordan de deler på sociale medier, og undgå detaljerede beskrivelser.

Samtidig beskrives hvordan Paarisa på sociale medier, vil informere om, hvor man kan få hjælp, og give råd om egen omsorg. Der lægges vægt på, at man ikke skal stå alene, og at man bør søge støtte hos netværk eller fx rådgivningstjenesten Tusaannga.

Hovedbudskaberne i pressemeddelelsen var derfor:

- Vis omtanke på sociale medier
- Henvis til hjælp og støtte
- Vær opmærksom på egne og andres reaktioner
- Søg hjælp, hvis du har det svært

Overordnet set blev der derfor opfordret til at alle udviser omsorg og ansvar – både online og i relationer.

2. Handlingskæder

Efter flere borgermøder og møder med politi, Tusaannga og Sundhedsvæsenet, er der blevet besluttet at der skal udarbejdes noget materiale for efterladte med inspiration fra Isaksimagit Inuusirmi Katujjiqatigiit Embrace Life Council i Nunavut. Team Qamani samarbejder her med Iperaq Consult v/ Katti Frederiksen og Niviaq Korneliusen, som skal være henholdsvis redaktør og forfatter på materialet. Materialet forventes at være klar ultimo 2026/primus 2027 og henvender sig til alle forældre og andre omsorgspersoner for børn og unge.

Ultimo 2026 udgives en lydproduktion der vil indeholde de samme emner, som bliver til et hæfte.

Når materialet er trykt færdigt, skal det uddeles til kommuner, politikredse, sundhedsvæsenet og kirker. Samt relevante samarbejdspartner.

Der skal udarbejdes en pressemeddelelse om udgivelsen af hæfte som led i implementering af Qamani strategien.

3. Etablering af lokale korps

På baggrund af drøftelser med lokale forebyggelsesudvalg i 2025, samt borgermøder om oprettelse af lokale korps og udarbejdelse af handlingskæder, stod det klart at en række lokale udvalg, der arbejder med forebyggelse, allerede eksisterer. Gennem disse drøftelser og flere møder blev det vurderet uhensigtsmæssigt at oprette nye korps. Det er derfor besluttet at det er

mere meningsfuldt at fokuserer på - og samarbejde med de eksisterende udvalg, fremfor at oprette nye.

Derfor er Team Qamani i samarbejde med CFG i gang med at kortlægge de forskellige enheder, som arbejder med forebyggelse.

Formålet med kortlægningsarbejdet er todelt:

Formål 1: National kortlægning af lokale strukturer

- At skabe et overblik over alle lokale råd, netværk og udvalg, der arbejder med forebyggelse og som potentielt kan fungere som det forum, Qamani-strategien beskriver som det "lokale korps".
- At få indblik i, hvilke indsatser der allerede gennemføres inden for selvmordsforebyggelse og mental sundhed, baseret på tilgængelige dokumenter som fx handlingsplaner fra forebyggelsesudvalg.

Formål 2: Pilot i Kommune Kujalleq

- At forstå, hvordan forebyggelsesudvalg i Kujalleq konkret arbejder med selvmordsforebyggelse og bredere mental sundhed gennem lokale fællesskabsaktiviteter.
- At skabe bevidsthed hos forebyggelsesudvalgene om, hvordan deres nuværende aktiviteter knytter an til Qamani og Inuuneritta III.
- At indgå i en nysgerrig og dialogbaseret proces med forebyggelsesudvalget (FBU), hvor de selv er med til at identificere:
 - eksisterende lokale strukturer og samarbejdsfora,
 - aktiviteter der fungerer godt,
 - kommende behov og mulige samarbejdspartner

4. Udvikling af hjemmeside om selvmordsforebyggelse - Ungeunivers

Tusaannga.gl, som på nuværende tidspunkt er et rådgivningsunivers for børn, skal udvides til også at omfatte unge mellem 15-25 år samt voksne/forældre. Udviklingen sker i samarbejde med Børns Vilkår og Symbiotisk, som har udviklet Tusaannga.gl. Hjemmesiden Tusaannga.gl vil også være tilgængelig for personer, som er udfordret i at læse skreven tekst, ved at tilføje en "oplæsningsknap".

Der er udvilet forskellige film i samarbejde med Arctic Creative, som udgives på Tusaannga.gl og Paarisas platforme.

De første udkast af temasider er oversat og korrekturlæst og digital designer Lea Kilde har udviklet designet af hjemmesiden med billeder fra Emil Stach. Symbiotisk er igang med at udvikle beta-versionen af hjemmesiden.

Team Qamani har fået 1. undervisning i at udfylde hjemmesiden med indhold og har flere undervisninger forude.

Greenland Business School har indvilget i at være med i en brugervenlighedstest i slutningen af august.

Lancering af Tusaanngas ungeunivers forventes at være i september 2026.

Borgerinddragelse

Målet er at udvikle metoder og redskaber til borgere, så de er i stand til at yde støtte til personer med selvmordstanker og selvmordsadfærd. Foruden at informere børn og unge om at der altid skal tages kontakt til en voksen, eller en professionel i tilfælde af selvmordstanker, selvmordstrusler og ved selvmordsforsøg samt ved selvmord.

Strategien anbefaler at:

1. Etablere kurser i ung-til-ung vidensdeling.
2. Etablere kurser i samtaleredskaber og viden om henvendelsesmuligheder.
3. Formulere alkoholkodeks, dvs. uskrevne regler for brugen af alkohol, i de arenaer, hvor de unge befinder sig.
4. Etablere kurser i psykisk førstehjælp, herunder samtaleteknik, i samarbejde med relevante aktører.
5. Udvikle tilbud om supervision til borgere, der har ydet psykisk førstehjælp.

Qamani teamet har igen været på flere rejser rundt omkring i landet, for at oplyse om deres arbejde, særligt med fokus på Qamani appen som blev lanceret i 2025, og generelt arbejdet med selvmordsforebyggelse. Dertil blev der afholdt workshops om alkoholkodeks (se mere under alkoholkodeks).

- I februar rejste en repræsentant fra Qamani teamet til Ilulissat og Aasiaat, særligt med fokus på at udbrede viden om Qamani appen og som en del af Paarisa, for at fortælle om diverse forebyggende aktiviteter.
- I uge 10 blev der afholdt kurser om alkoholkodeks i Sisimiut

1. Ung-til-ung vidensdeling

Paarisa /Team Qamani og KRK-INUA har afholdt månedlige statusmøder siden 2025 og planlægger tættere samarbejde for 2026 og fremefter om ung-til-ung vidensdeling samt afvikling af kurser i psykisk førstehjælp.

Der pågår i øjeblikket dialog om en formel samarbejdsaftale med KRK-INUA, med henblik på implementering af flere centrale opgaver i Qamani strategien i 2027 og 2028 (Samtaleredskaber, kurser i Psykisk førstehjælp og Ung-til-ung vidensdeling).

En central styrke ved samarbejdet er KRK-INUAs ung-til-ung-tilgang, hvor unge facilitatorer underviser og støtter andre unge. Denne metode skaber høj grad af tillid, genkendelighed og relevans, hvilket bidrager til at nedbryde tabuer og styrke unges handlekraft. Samarbejdet kan

samtidig medvirke til at opbygge et lokalt forankret korps af unge ressourcepersoner, der fungerer som rollemodeller og støtte i deres lokalsamfund. Dette skaber et solidt fundament for en vedvarende, lokalt forankret og peer-baseret forebyggelsesindsats.

Der kan læses mere om KRK-INUAs projekter på <https://www.krk-inua.gl/>.

2. Samtaleredskaber og viden om henvendelsesmuligheder

Arbejdet med samtaleredskaber i selvmordsforebyggelse understøttes blandt andet gennem løbende kurser, som afholdes af instruktører uddannet i selvmordsforebyggelse.

Instruktøruddannelsen er et samarbejde mellem Center for Folkesundhed i Grønland, Paarisa og Livslinjen. Som tidligere beskrevet blev der i 2024 uddannet 15 instruktører i selvmordsforebyggelse og inden for de seneste fem år er der uddannet i alt 25 instruktører, som har kompetencer til at undervise frontpersonale i bl.a. at gennemføre forebyggende samtaler.

Instruktørerne kan nu selv afholde kurser for frontpersonale i kommunerne, som også selv står for organisering og finansiering og kommunerne har mulighed for at søge tilskud til kursusafholdelse gennem TAPI. Herfra har blandt andet en medarbejder fra Paarisa afholdt kursus om selvmordsforebyggelse i kriminal forsorgen.

Paarisa har aktuelt ikke planer om at uddanne flere instruktører, men de eksisterende instruktører afholder fortsat kurser i deres lokalområder, herunder langs kysten, hvor de bidrager til opkvalificering af fagpersoner. Dette arbejde understøttes af sparring fra Paarisa og Center for Folkesundhed i Grønland,

En spørgeskemaundersøgelse blandt instruktørerne blev udført i august–oktober 2025 for at følge op på aktivitet og udbredelse af kurset. Den viser dog, at deres muligheder for at afholde kurser er begrænsede på grund af bl.a. økonomi, travlhed og manglende ledelsesopbakning. Desuden er flere instruktører ikke længere ansat i de funktioner, de blev uddannet til, hvilket også reducerer aktivitetsniveauet. Arbejdet med samtaleredskaber tænkes fremadrettet også ind i et samarbejde med KRK-INUA.

3. Formulere alkoholkodeks

Paarisa deltog i 2024 i en national arbejdsgruppe om evidensbaserede alkoholanbefalinger under ledelse af Departementet for Sundhed i samarbejde med CFG og WHO Europe. anbefalingerne blev lanceret i oktober 2025 og fremhæver tydeligt alkohol som en væsentlig risikofaktor for selvmord og selvmordsadfærd. Både direkte i forbindelse med rusdrikning samt indirekte, når børn skades af voksnes brug af alkohol. Paarisa bidrog bl.a. til at få indarbejdet Qamanis anbefaling om alkoholkodeks, særligt i relation til indsatser for alkoholfri fællesskaber, samt til formidling gennem

en animationsfilm målrettet unge. Implementeringen af anbefalingerne afventer nu politiske drøftelser under et udvidet sundhedsforlig som forventes igangsat i efteråret 2026.

Derudover er Paarisa repræsenteret i Allorfiks fagligt rådgivende udvalg med fokus på samarbejde om implementering af Qamani-strategiens anbefalinger. Paarisa har også gennemført workshops om alkoholkodeks for unge i forskellige byer. Tilbagemeldingerne fra de steder hvor der er arbejdet med alkoholkodeks, tyder på, at workshoppen opfattes som en succes og flere steder ønsker skoler mv at processen gentages når der kommer nye elever. Der vurderes dog, at arbejdet med udvikling og udbredelse af alkoholkodeks fremadrettet kræver en bredere forankring, da det er vanskeligt at løfte opgaven alene.

- I uge 10 blev der afholdt workshops om alkoholkodeks i Qeqqata Kommunian og der er dialog om udbredelse af alkoholkodeks til andre byer.

4. Psykisk førstehjælp

Der er siden 2025 afholdt månedlige statusmøder med KRK-INUA som led i samarbejdet for at sikre en tæt dialog og løbende koordinering. I øjeblikket arbejdes på et formelt samarbejde hvor KRK-INUA vil udføre væsentlige opgaver i arbejdet med Qamani-strategien.

Samarbejdet mellem KRK-INUA og Paarisa kan styrke udbredelsen af psykisk førstehjælp blandt unge i Kalaallit Nunaat. KRK-INUA har allerede omfattende erfaring med at gennemføre kurser, hvor unge trænes i at støtte hinanden i svære situationer og anvende konkrete samtaleredskaber. Gennem et styrket samarbejde kan denne indsats udbredes mere systematisk i hele landet i tråd med strategiens anbefalinger. Samtidig kan kvaliteten og bæredygtigheden af indsatsen styrkes gennem faglig sparring og supervision, hvor Paarisa understøtter de unge facilitatorer, så de selv trives i rollen og kan fastholde deres engagement over tid.

5. Supervision til psykisk førstehjælpsydere

KRK-INUA udbyder pt. supervision til deres instruktører i psykisk førstehjælp.

Tryghed og trivsel i skoler og ungdomsuddannelser

Målet er at alle lærere, pædagogisk personale (herunder studievejledere) og andre omsorgsgivere kan opspore mistrivsel blandt børn og unge i folkeskolen og på ungdomsuddannelser.

Strategien anbefaler at udarbejde:

1. Kompetenceløft til voksne som har med børn og unge at gøre, så de kan opspore og handle på mistrivsel.

2. Sikkerhedsplan og beredskabsplan i alle offentlige institutioner (skolen, ungdomsuddannelserne, klubber, fritidsaktiviteter) i tilfælde af tragiske hændelser så som selvmordsforsøg og selvmord.

1. Kompetenceløft

Paarisa har indledt et samarbejde med Uddannelsesdepartementet for at kunne igangsætte implementeringen af indsatsområdet – *Tryghed og trivsel i skoler og ungdomsuddannelser*.

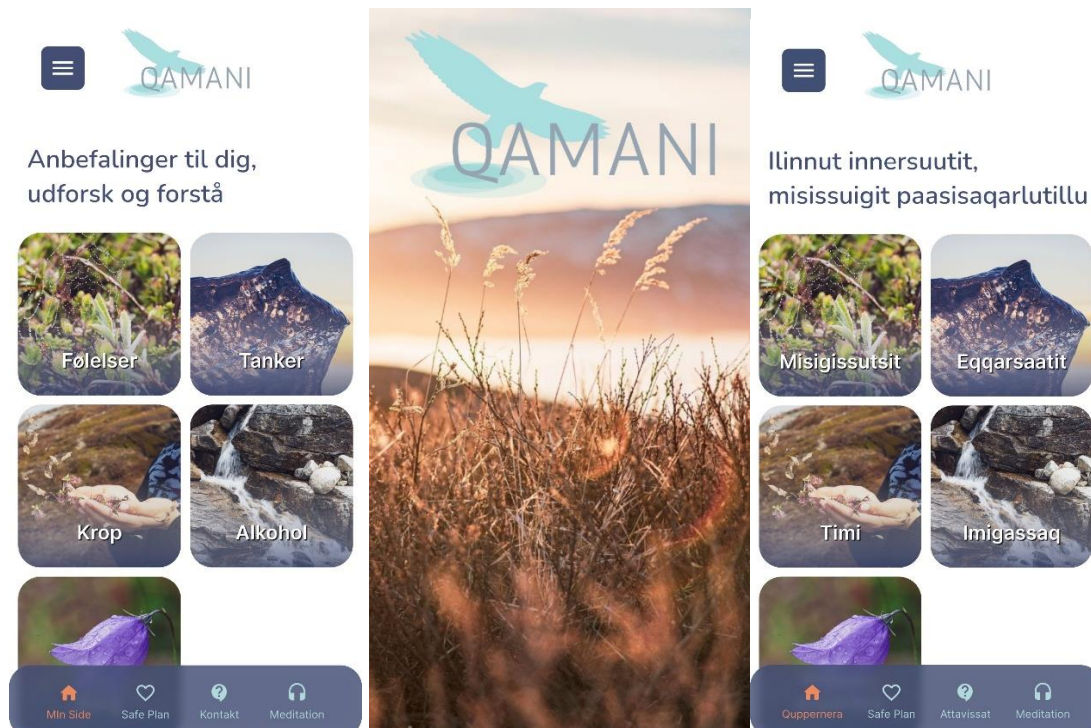
To medarbejdere fra Paarisa holdt oplæg til Forstanderseminar 23. september 2025 om beredskabsplaner, som blev vel modtaget.

2. Sikkerhedsplan og beredskabsplan

Team Qamani har indgået et samarbejde med NunaMedia om udviklingen af en app (Qamani appen), der blev lanceret i december 2025. Appen indeholder en sikkerhedsplan og adgang/overblik over henvendelsesmuligheder samt meditations- og bodyscansøvelser udviklet af virksomheden Seqineq ved Lea Holm. Medio juni var der 2923 Qamani App brugere .

Appen opdateres løbende og der er netop tilføjet nye meditationer og temasider.

Der er dertil blevet udarbejdet en video ang. Safe plan, finansieret af uddannelsesstyrelsen, i samarbejde med Arctic Creative. Videoen har til formål at blive vist i oplæg, på SoMe og evt. i skoler, for at udbrede viden og støtte unge i udarbejdelsen af en safeplan.



Aftabuisering

Målet er at skabe retningslinjer for medieomtale om emner, der vedrører selvmordsproblematikken, for at aftabuisere selvmordstanker og selvmord samt forebygge selvmord som en udvej.

Strategien anbefaler at udarbejde:

1. Retningslinjer til medierne vedr. selvmordsproblematikken. Det gælder for massemedier såsom TV og radio, aviser og andre medier, men også for influencere og kampagner.
2. Kampagne i forhold til selvmordsforebyggelse med særlig fokus på de beskyttende faktorer.

1. Retningslinjer til medierne

Der er udarbejdet et udkast til retningslinjer for medieomtale af selvmordsproblematikker, som på nuværende tidspunkt er oversat og klar til udgivelse.

Der blev i maj 2026 afholdt møde med Tusagassiornermi Sulisut Peqatigiiffiat ang. medieretningslinjerne.

Der blev allerede i 2025 udarbejdet og delt en illustration med retningslinjer på baggrund af selvmordsforebyggelse.dk's medieretningslinjer.

De nye retningslinjer er tilpasset Kalallit Nunaat og er ligeledes blevet lavet til en vejledning.

2. Kampagne

Paarisa markerede Yellow September første gang i 2024 med fokus på at øge opmærksomheden om selvmordsforebyggelse og synliggøre eksisterende støttemuligheder. Indsatsen omfattede bl.a. en tilskudspulje til lokale aktiviteter (10. September puljen), udvikling af informationsmateriale og en landsdækkende kampagne på sociale medier samt samarbejde med eksterne aktører og medier. I 2025 blev indsatsen videreført og styrket med øget deltagelse i puljen, større synlighed og højt engagement på tværs af landet. Kampagnen omfattede igen omfattende SoMe-aktiviteter, distribution af symbolmateriale (gule sløjfer), samarbejder med virksomheder og en bred medieindsats.

Yellow September-kampagnen blev godt modtaget af befolkningen samt andre relevante samarbejdspartnere f.eks. politiet, GUX, forebyggelseskonsulenter osv. Der har været meget efterspørgsel efter den gule sløjfe, som er symbolet for Yellow september.

Paarisa har udviklet en temaside og sendt merchandise til kommunerne. Der er igangsat samarbejde med diverse personligheder og videografer for at udbrede kampagnen.

Paarisa har planer om at gentage initiativet i 2026, denne gang med fokus på skoler og ungdomsuddannelser. Yellow september for 2026 bliver en del af statusnotatet 2026-2027.

Oversigt over aktiviteter under indsatsområderne

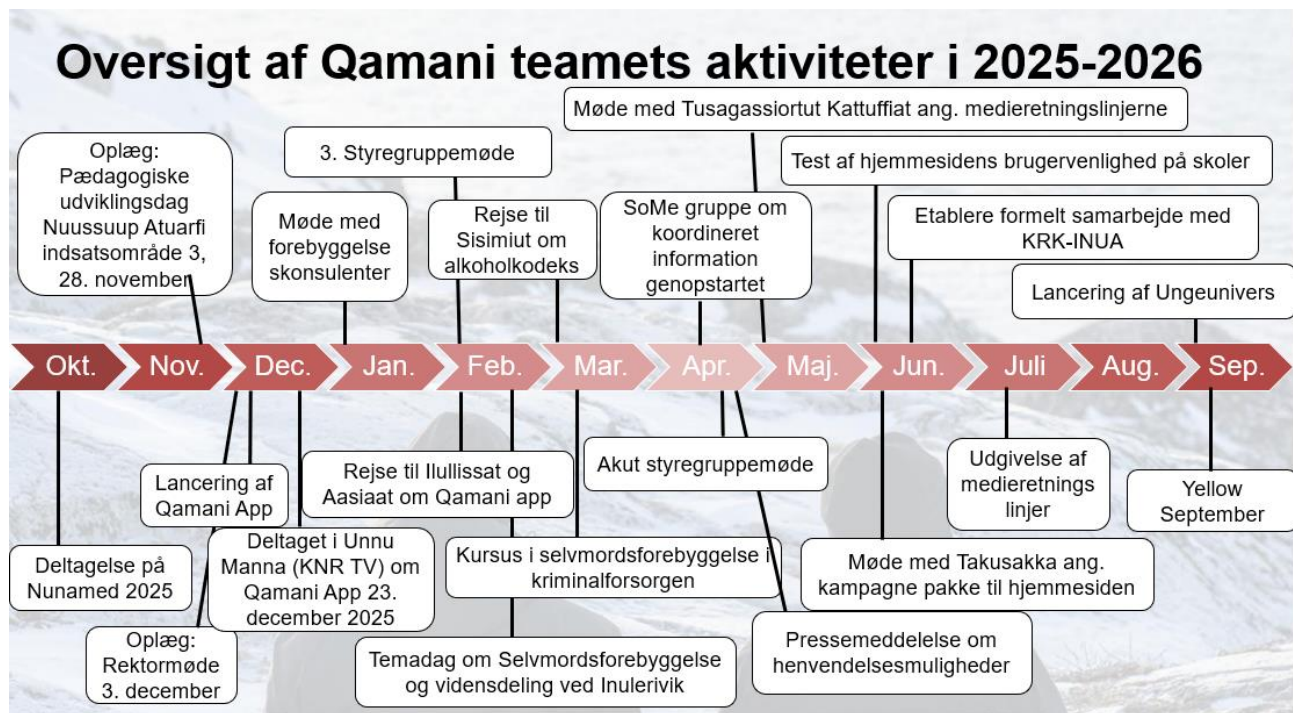
Tabel 3. Oversigt over aktiviteter under indsatsområderne.

Indsatsområde	Indsats	Status
Henvendelsesmuligheder	Sikring af henvendelsesmuligheder	Det National terapi og behandlingscenter Inulervik er etableret og har været i gang siden oktober 2025.
	Handlingskæder	Der udvikles materiale for efterladte i samarbejde med Iperaq Consult og Niviaq Korneliussen. Materialet er med inspiration fra Isaksimagit Inuusirmi Katujjiqatigiit Embrace Life Council i Nunavut. Der arbejdes fortsat med input fra Qamani konferencen.
	Etablering af lokale korps	Der kortlægges de forskellige organer som arbejder med forebyggelse for at skabe et overblik over alle lokale råd, netværk og udvalg, der arbejder med forebyggelse og hvilke indsatser der allerede gennemføres inden for selvmordsforebyggelse og mental sundhed.
	Udvikling af hjemmeside	Ungeunivers er under udvikling og lanceres september 2026.
Borgerinddragelse	Ung-til-ung vidensdeling	Muligt samarbejde med KRK-INUA formaliseres, med henblik på koordinering af aktiviteter vedr. Psykisk førstehjælp og selvmordsforebyggelse.
	Samtaleredskaber og viden om henvendelsesmuligheder	Inden for de seneste fem år er der uddannet i alt 25 instruktører, som har kompetencer til at undervise frontpersonale i bl.a. at gennemføre forebyggende samtaler. Paarisa afholdte kursus om selvmordsforebyggelse i kriminalforsorgen i marts.

Tryghed og trivsel i skoler og ungdomsuddannelser	Formulere alkoholkodeks	Paarisa har afholdt workshops om alkoholkodeks med unge i Qeqqata Kommunia.
	Psykisk førstehjælp	Opstart af samarbejde med KRK-INUA skal formalisere, hvor der tilbydes kurser i psykisk førstehjælp.
	Supervision til psykisk førstehjælpsydere	KRK-INUA har opstartet supervision af dem der har været på kursus i psykisk førstehjælp.
	Kompetenceløft	Paarisa har indledt et samarbejde med Uddannelsesdepartementet for at kunne igangsætte implementeringen af trivsel og tryghed i skoler og ungdomsuddannelser.
	Sikkerhedsplan og beredskabsplan	Qamani App blev lanceret december 2025 og havde ultimo april 2300 downloads. Der afholdes løbende oplæg om appen for at udbrede viden herom. Der arbejdes på et safe plan afsnit i appen.
Aftabuisering	Retningslinjer til medierne	Retningslinjer er udarbejdet og klar til publicering.
	Kampagne	Der er afholdt Yellow September igen i 2025 og i 2026 bliver konceptet revideret, med mere fysisk tilstedeværelse.

Oversigt over Qamani teamets aktiviteter

Figur 2. Oversigt af Qamani teamets aktiviteter i 3. Kvartal 2025 og 1-3. Kvartal 2026.



Andre selvmordsforebyggende tiltag

Dette kapitel af statusrapporten for 2025/26 har til formål at inddrage dokumentation af centrale selvmordsforebyggende tiltag, som understøtter arbejdet med Qamani-strategien, men som ikke udgår direkte fra strategien. Der er ikke tale om en udtømmende liste, og flere tiltag kan tilføjes efterhånden som de bliver introduceret og dokumenteret.

Nunatsinni Nunaqarfinni imminut toquttarnermik pinaveersaartitsineq (Selvmordsforebyggelse i alle grønlandske bygder)

Af: ArnâraK' Patricia Bloch

Bygdeprojektet *Nunatsinni Nunaqarfinni imminut toquttarnermik pinaveersaartitsineq* (Selvmordsforebyggelse i alle grønlandske bygder) er igangsat af Center for Folkesundhed i Grønland for at imødekomme borgernes gentagne efterspørgsel på selvmordsforebyggende indsatser i Grønlands bygder. Projektet er udviklet af og ledes af ArnâraK' Patricia Bloch. Projektet understøtter Qamani-strategiens indsatsområde vedr. borgerinddragelse.

Status

Bygdeprojektet er fortsat i fremdrift, og der foreligger en konkret plan for gennemførelse af de resterende aktiviteter. Lars Møller og Paninnguaq Møller, som begge er fra

MIO's dokumentarfilm om selvmord i Grønland og tidligere kursister på selvmordsforebyggelseskursus i Ilulissat i 2022, har varetaget aktiviteter i bygderne i Nuuk-området (Arsuk, Qeqertarsuatsiaat og Kapisillit) samt i perioden juni til juli. Familie psykoterapeut Henriette Berthelsen har fuldført alle bygderne i Kommune Kujalleq sommeren 2025. Traumeterapeut Lisa Schmidt fuldførte nogle af bygderne i Østgrønland frivillig i forbindelse med hendes tjenesterejse i Østgrønland sommeren 2024. Grønlandsk psykolog fuldførte resten af bygderne i Østgrønland vinteren 2025. Instruktør i selvmordsforebyggelseskursus, forebyggelseskonsulent Tina Nikodemussen planlægges fuldføre Maniitsoq bygderne efteråret 2026. Psykolog Vilhelm Berthelsen varetager aktiviteterne i bygderne i Kommune Qeqertalik

Formålet med *Nunatsinni Nunaqarfinni imminut toquttarnermik pinaveersaartitsineq* er at skabe dialog, viden og lokalt medejerskab gennem borgermøder, hvor borgernes egne erfaringer og ressourcer sættes i centrum. Der er fokus på selvmordsforebyggelse på individ-, familie- og lokalsamfundsniveau. Borgernes input dokumenteres og gives tilbage i form af lokal formidling via plakater til f.eks. butikker, servicecentre og Facebook-sider

Projektet bygger på kulturel og etisk sensitiv borgerinddragelse og gennemføres i tæt samarbejde med kommunerne. Herunder de kommunale forebyggelseskonsulenter.

Metode

Ved borgermøderne, bliver borgerne inddraget via fire centrale spørgsmål:

- *Hvad gør dig glad?*
- *Hvornår føler du dig tryk?*
- *Hvem hjælper dig, når livet er svært?*
- *Hvad og hvilke kan bidrage til løsninger i selvmordsforebyggelse?*

Svarene bliver dokumenteret og sendes tilbage til bygderne som fælles viden og en del af det lokale forebyggelsesarbejde.

september 2026 mens psykoterapeut Henriette Berthelsen varetager aktiviteterne i bygderne i Uummannaq-området også i september 2026 i forbindelse med Yellow September

Når de planlagte aktiviteter er gennemført, forventes det, at projektet vil have dækket samtlige bygder i Kalaallit Nunaat.

Projektet har etableret samarbejde med en række partnere, der medvirker til at gennemføre borgermøderne. Disse omfatter både partnere, hvis løn finansieres af projektet, samt partnere, der enten frivilligt eller som en del af deres arbejde og lokal støtte har kunnet bidrage. Dette brede samarbejde er helt afgørende for, at projektet kan lykkes med at nå ud til alle bygder.

Finansiering

Projektet er finansieret igennem den Nordatlantiske pulje på den danske finanslov. Der er tale om en samlet bevilling, der ud over dette projekt også omfatter ph.d.-projektet beskrevet nedenfor ved Center for Folkesundhed i Grønland og Ilisimatusarfik: *Genvundet livsmod efter selvmordsforsøg blandt unge i Grønland, som også laves af Arnârak' Patricia Bloch.*

Herudover har **Royal Arctic Line støttet projektet med 130.000 kr.** og støtte i form af transport til bygder i Avanersuaq Nordgrønland. Kommunerne bidrager i form af praktisk støtte til lokaler og dialog med bygdearbejdere samt kaffe og te mv. til borgerne ved møderne. Lokale fangere er desuden en afgørende ressource i forbindelse med sejlsads.

PhD om Unge i Grønland og selvmordsforebyggelse. Brug af historier fra grønlandske unge, der har overlevet selvmordsforsøg, til at udvikle og forstå beskyttende faktorer for selvmordsadfærd og trivsel

Af: Arnârak' Patricia Bloch

Projektet undersøger, hvad der har hjulpet grønlandske unge med tidligere selvmordsforsøg til at genfinde livsmod, trivsel og robusthed.

Gennem deres erfaringer udvikles ny viden og konkrete redskaber til at styrke den nationale selvmordsforebyggelse.

Projektet bygger på kulturel og etisk sensitiv borgerinddragelse bygget igennem flere år fra forskerens relations opbygning fra kursusafholdelse i alle landets kommuner. Der kan læses mere om projektet [her](#).

Nyt i projektet:

Samarbejde

Aktiviteter i 2025 og 2026

Offentlig formidling af ph.d.-projektets forskningsresultater

Siden september 2025 er der gennemført en omfattende formidlingsindsats både nationalt og internationalt med fokus på selvmordsforebyggelse, beskyttende faktorer samt anvendelsen af livsmodskortet (Bloch et al). Arbejdet er gennemført af Arnarak Patricia Bloch i rollen som ph.d.-studerende med fokus på beskyttende faktorer i relation til suicidal adfærd hos Kalaallit Inuit unge, samt som specialkonsulent i selvmordsforebyggelse i Grønland, herunder med ansvar for ledelse og fagligt bidrag til bygdeprojektet fra CFG.

I september 2025 deltog CFG i Illeq TV, hvor der blev formidlet viden om beskyttende faktorer i relation til selvmordsadfærd. Herudover har medvirket i flere indslag i KNR Radio, herunder i december 2025, i et længerevarende panel sammen med Børnetalsmanden Stine Sværd og daværende Naalakkersuisoq Mads Pedersen. Panelet tog afsæt i den offentlige debat om den manglende reduktion i selvmordstal og satte fokus på behovet for styrkede og mere målrettede indsatser. I den forbindelse blev det blandt andet fremhævet, at de uddannede instruktører i selvmordsforebyggelse i højere grad bør bringes i anvendelse, da disse kompetencer kan understøtte konkrete handlemuligheder blandt fagpersoner, der arbejder med borgere i risiko.

På baggrund af debatten blev deltagerne inviteret til et opfølgende panel i maj 2026, hvor journalister efterspurgte status på udviklingen siden december 2025. I dette panel bidrog CFG med en fornyet faglig vurdering, herunder en gentagelse af behovet for øget anvendelse af de uddannede instruktører. Derudover blev der fremlagt en række forslag til styrkelse af beskyttende faktorer med afsæt i ny dataindsamling fra ph.d.-projektet. I panelet indgik endvidere drøftelser af alkoholpolitik og dens betydning for forebyggelse af selvmord, herunder mulige forebyggende mekanismer.

Der er endvidere gennemført en række oplæg i internationale og nordiske sammenhænge. Dette omfatter oplæg i regi af Nordisk Ministerråd og NorForsk, Nordic Innovation og Nordic Energy Research i Oslo om livsmodskortet og ph.d.-projektet, herunder en introduktion til arbejdet med selvmordsforebyggelse i Grønland. Derudover er der afholdt oplæg ved Vestnordisk Råds temakonference i Færøerne om unges velfærd i Vestnorden, målrettet parlamentarikere fra Finland, Sverige, Norge og Grønland, samt ved RVTS i Oslo (Regionalt ressourcecenter for vold, traumatisk stress og selvmordsforebyggelse), hvor der var fokus på erfaringsudveksling mellem Norge og Grønland knyttet til vold, traumer i selvmordsforebyggelsesarbejdet.

Herudover har CFG deltaget i og afholdt oplæg om livsmodskortet ved flere større konferencer og faglige arrangementer, Social Summit i Ilulissat, Nunamed Nuuk samt Folkehelsekonferencen i Kristiansand i Norge. Samlet set vidner disse aktiviteter om en betydelig national og international interesse for livsmodskortet, hvilket også afspejles i et stigende antal accepterede abstracts til faglige konferencer. Livsmodskortet blev præsenteret ved temadag i Inulervik hvor grønlandske psykoterapeuter og psykologer ønsker at bruge værktøjet som en del af deres terapi arbejde med borger der henvender sig om selvmordstanker.

Undervisning og kompetenceudvikling i selvmordsforebyggelse

Inden for undervisning og kompetenceudvikling er der gennemført en række målrettede aktiviteter. CFG ved instruktør og phd forsker ArnâraK' har undervist medarbejdere ved KTI i Sisimiut i et online forløb fordelt på henholdsvis to dage på grønlandsk og to dage på dansk. Herudover

undervist ved Dronning Ingrid's Hospital (DIH) i forbindelse med en fagdag hos Intermediær Monitorerings Afsnit (IMA).

Der er endvidere afholdt et to-dages kursus for ansatte i Qeqqata Kommunia i Sisimiut og har desuden bidraget til sorgrådgiveruddannelsen ved Ilisimatusarfik gennem undervisning, vejledning af fem studerende med fokus på selvmordsforebyggelse og sorg samt varetagelse af censoropgaver ved eksamen.

Livsmodskortet, phd pilotprojektets resultater viden fra overlevende efter selvmordsforsøg

Arbejdet med livsmodskortet er i perioden videreført og konsolideret gennem aktiv anvendelse i undervisning, oplæg og konferencedeltagelse både nationalt og internationalt. Redskabet udgør et centralt element i formidlingen af evidensbaserede og praksisnære tilgange til selvmordsforebyggelse og har opnået betydelig opmærksomhed i relevante faglige miljøer.

Videnskabelig artikel fra livsmodskortet er nu publiceret og kan læses her

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/22423982.2026.2689246>

Livsmodskort: hvad der giver livsmod ved suicidal adfærd

Kvalitativ undersøgelse af mestringsressourcer hos personer, som har overlevet selvmordsforsøg og som trives i dag. Her kortlægges de strategier og ressourcer, der har hjulpet mennesker fra krise til trivsel. Projektet blev gennemført som en del af Forskerfremme under Grønlands Forskningsråd, og undersøgelsen bygger på dybdegående interviews med seks grønlandske informanter bosat i Grønland. Dette Livsmodskort er baseret på projektets resultater og kan anvendes på alle niveauer i selvmordsforebyggelsen til at formidle viden om beskyttende faktorer mod suicidal adfærd



Kultur, rødder og identitet

- Inuit fortællinger og mytologi (fx Sila)
- At finde mening i forfædrenes viden og traditioner
- Grønlandsk litteratur som kilde til styrke og genkendelse (fx Qooqa og Angakkoq Papik)
- Kultur som noget levende, der giver identitet og sammenhæng



Relationer og menneskeligt nærvær

- Et menneske, der lytter uden at dømme
- Trygge og stabile voksne
- Ærlige og direkte samtaler om selvmord
- At blive set, taget alvorligt og mødt med respekt



Viden om traumer og følelser

- At forstå, hvordan traumer kan påvirke tanker, følelser og kroppen
- At mærke og regulere kroppens reaktioner på stress og uro
- At kunne rumme svære følelser uden skam
- Samtaler med psykolog, fx på Familiecenteret, med mindfulness som støtte ved kroniske selvmordstanker



Naturens helende kraft

- Ro og stilhed i fjeldet, ved havet og i landskabet
- Jagt, sejlads og andre meningsfulde aktiviteter i naturen
- Naturen som hjælp til balance i krop og sind



Sprog, åndelighed og kulturelt relevant behandling

- At kunne tale sit eget sprog, fx på Allorfik Videncenter om afhængighed
- Kulturelt relevant behandling, der tager højde for ophav og livserfaring
- At blive mødt som menneske; ikke som en diagnose
- Forankring i forfædrenes spirituelle healingtraditioner, herunder shamanisme



Fællesskab, tilhørighed og at være til nytte

- Venner og støttende relationer
- Lokale fællesskaber og fælles aktiviteter som dans, kor, hundeslæde og jagt
- Omgivelser, der giver mulighed for at bidrage og være til nytte
- At blive inkluderet og have en plads i lokalsamfundet



Personlige vendepunkter

- At finde mening, håb og indre styrke
- At erkende problemer og turde søge hjælp
- At træffe valg, der peger fremad
- At skabe en ny forståelse af sig selv efter kriser



Familie, kærlighed og stabilitet

- En støttende partner og et trygt familieliv
- Forælderrollen som noget meningsfuldt
- At bearbejde svære oplevelser sammen
- Tryghed, accept og tålmodighed



Et vigtigt budskab

Livsmod vokser i relationer, i kulturen, i naturen i fællesskabet; når mennesker bliver set, får mening og får mulighed for at høre til og gøre en forskel.

Forfatter: Arnárák Patricia Bloch, Phd studerende, Center for Folkesundhed i Grønland
Inuttaasut Peqqissusiannik Ilisimatusarfik, apb@sdu.dk Arnárák Patricia Bloch © 2025
Design: Tulugaq Publishing

SDU
STATENS INSTITUT FOR
FOLKESUNDHED

Ilisimatusarfik
Ilisimatusarfik
Greenland Research Council



Selvordsforebyggelse og psykiatrisk behandling i sundhedsvæsenet

Sundhedsvæsenets psykiatriske afdeling håndterer akutte henvendelser vedrørende selvmordstanker, selvmordsplaner og selvmordsforsøg, i nogle tilfælde i samarbejde med politiet. I forbindelse med henvendelsen foretages en risikovurdering i dialog med personen med henblik på at afdække risikoen og tilrettelægge den videre indsats. Ved manglende samarbejde om et givent behandlingstiltag vurderes behovet for tvangsindlæggelse.

Sundhedsvæsenet tilbyder ambulante selvmordsforebyggende samtaleforløb til voksne, hvor der ikke er behov for indlæggelse. De selvmordsforebyggende forløb anvender CAMS-modellen, som er en evidensbaseret terapeutisk metode. I omkring 40 % af de forløb, der henvises til selvmordsforebyggende behandling, har alkohol været involveret forud for henvendelsen til sundhedsvæsenet. Tilbud om behandling forudsætter, at patienten er motiveret for at indgå i et terapeutisk samarbejde. Samtalerne kan foregå ved fysisk fremmøde eller online.

For børn og unge tilbydes der også selvmordsforebyggende samtaler, hvor familie og netværk i højere grad inddrages, ofte i samarbejde med de sociale myndigheder. Der foretages underretning til de sociale myndigheder ved mistanke om, at et barn eller en ung befinder sig i en udsat position, samt når voksne med selvmordsrelaterede problemstillinger har hjemmeboende børn.

Der er venteliste til samtaleforløb for både børn, unge og voksne.

Selvordsforebyggelse ved Allorfik, Sundhedsvæsenets Videntcenter om Afhængighed

Det er muligt for borgere at henvende sig til Allorfik for at modtage terapi for rusmiddelrelateret adfærd. Rusmiddelbehandling indgår i det selvmordsforebyggende arbejde, idet beruselse dokumenterbart kan udløse selvmordsadfærd.

Ifølge årsrapporten for 2025², vil Allorfik fortsat styrke tilbuddet til borgere, der har haft selvmordsforsøg i samarbejde med psykiatrisk område. Derudover viser årsrapporten at en betydelig andel af borgerne i behandling er berørt af selvmordsproblematikken.

- 24 % rapporterer suicidal adfærd ved indskrivning (inden for de sidste 30 dage)
- 22 % har haft alvorlige selvmordstanker
- 7 % har forsøgt selvmord
- Flere kvinder (25 %) end mænd (19 %) rapporterer alvorlige selvmordstanker

Tallene peger på en tæt sammenhæng mellem rusmiddelproblemer og psykiske udfordringer.

² <https://dia-multisite.euwest01.umbraco.io/media/esrc5lc0/dk-rsrapport-2025.pdf>

Samtidig forekommer dobbeltdiagnoser (rusmiddelproblem og psykisk lidelse) hyppigt og er forbundet med:

- dårligere behandlingsprognose
- øget risiko for tilbagefald, hjemløshed og kriminalitet
- lavere livskvalitet og nedsat funktionsevne

Kompleksiteten forstærkes af, at mange borgere ikke er fuldt udredt psykiatrisk, samt at det kan være vanskeligt at fastholde dem i behandling.

Der arbejdes derfor målrettet med at imødekomme problematikken gennem:

- styrkelse af behandlingstilbud til borgere med selvmordstanker og -forsøg
- fokus på integrerede indsatser ved dobbeltdiagnoser

Monitorering af selvmord og selvmordsadfærd

Der er udarbejdet et konceptforslag for etablering af en tværsektoriel Qamani monitoreringsgruppe, som skal styrke selvmordsforebyggelsen gennem en mere systematisk og løbende monitorering af selvmord, selvmordsforsøg, selvmordstrusler og øvrige relevante observationer.

Formålet er at supplere den eksisterende nationale monitorering med et mere aktuelt situationsbillede, der kan understøtte forebyggende handling, styrket koordinering og løbende tilpasning af indsatser på tværs af sektorer og myndigheder.

Monitoreringsgruppen foreslås forankret under Qamani-styregruppen og sammensat af repræsentanter fra blandt andet sundhedsvæsenet, kommunerne, politiet, Tusaannga/Inulerivik, Allorfik og uddannelsesområdet.

Gruppen skal mødes månedligt for at dele og drøfte tilgængelige data, observationer og erfaringer fra deres respektive områder. Drøftelserne skal bidrage til at identificere tendenser og risikobilleder, vurdere om det eksisterende beredskab matcher de aktuelle behov samt pege på mulige løsninger og styrkede samarbejdsindsatser.

På baggrund af de månedlige møder udarbejdes en situationsanalyse, som samler de væsentligste observationer. Herudover udarbejdes kvartalsvise orienteringer til Qamani-styregruppen med fokus på udvikling, tværgående tendenser og eventuelle behov for justering af det selvmordsforebyggende arbejde. Erfaringer og observationer fra monitoreringsgruppen foreslås desuden indarbejdet i den årlige statusrapportering for Qamani.

Styregruppen har besluttet at monitoreringsgruppen etableres som et etårigt pilotprojekt med opstart i september 2026.

Lokale initiativer

Y-NINE

Foreningen Y-NINE³ er etableret af unge i Grønland med det formål at styrke unges mentale og psykiske trivsel og forebygge selvmord. Initiativet udspringer af en erkendelse af de betydelige udfordringer, som mange unge oplever i relation til negative tanker, mistrivsel og manglende mulighed for at sætte ord på egne følelser. Foreningen arbejder for at skabe trygge og inkluderende fællesskaber, hvor unge kan dele erfaringer og støtte hinanden. Der lægges særligt vægt på at fremme åben dialog om følelser og livsvilkår samt at øge oplysning og bevidsthed om mental sundhed. Y-NINE anvender blandt andet sociale medier til at nå ud til målgruppen og understøtte dialog og vidensdeling blandt ung.

Facebook siden findes her: <https://www.facebook.com/people/Y-NINE/61582494650571/>

SUPI – Suleqat Pisinnaasoq

SUPI er et initiativ i Grønland, der arbejder for at styrke mental sundhed og forebygge mistrivsel og selvmord på arbejdspladser. Det bygger på fællesskab og kollegialt ansvar, hvor medarbejdere støtter hinanden og skaber et trygt psykisk arbejdsmiljø. SUPI tilbyder værktøjer, træning og netværk, så arbejdspladser kan opdage og håndtere mistrivsel tidligt, og det er inspireret af internationale modeller for selvmordsforebyggelse

SUPI arbejder målrettet med at forebygge mistrivsel og selvmord med udgangspunkt i, at kolleger spiller en central rolle i at opdage og støtte hinanden tidligt.

Konkret arbejder SUPI med at:

- *Opbygge kollegiale fællesskaber*, hvor medarbejdere tager ansvar for hinandens trivsel og skaber en kultur præget af tillid, åbenhed og støtte.
- *Uddanne "SUPI-hjælpere"*, som får træning og værktøjer til at spotte tegn på mistrivsel, tage svære samtaler og hjælpe kolleger i krise videre til relevant støtte.
- *Give konkrete redskaber til handling*, fx vejledning i, hvordan man taler med en kollega i krise og håndterer situationer med selvmordstanker.
- Skabe netværk mellem arbejdspladser, så erfaringer og løsninger deles på tværs af Grønland.

³ Artikel om Y-NINE i KNR kan læses her: <https://knr.gl/da/nyheder/ny-forening-y-nine-vil-samle-unge>

- *Understøtte eksisterende forebyggelsesstrategier*, herunder Qamani-strategien, ved at supplere individuelle tilbud med en mere fællesskabsbaseret tilgang.

Samlet set er SUPI en praksisnær indsats, der flytter forebyggelsen ud i hverdagen på arbejdspladserne og gør medarbejdere til aktive medspillere i arbejdet med mental sundhed.