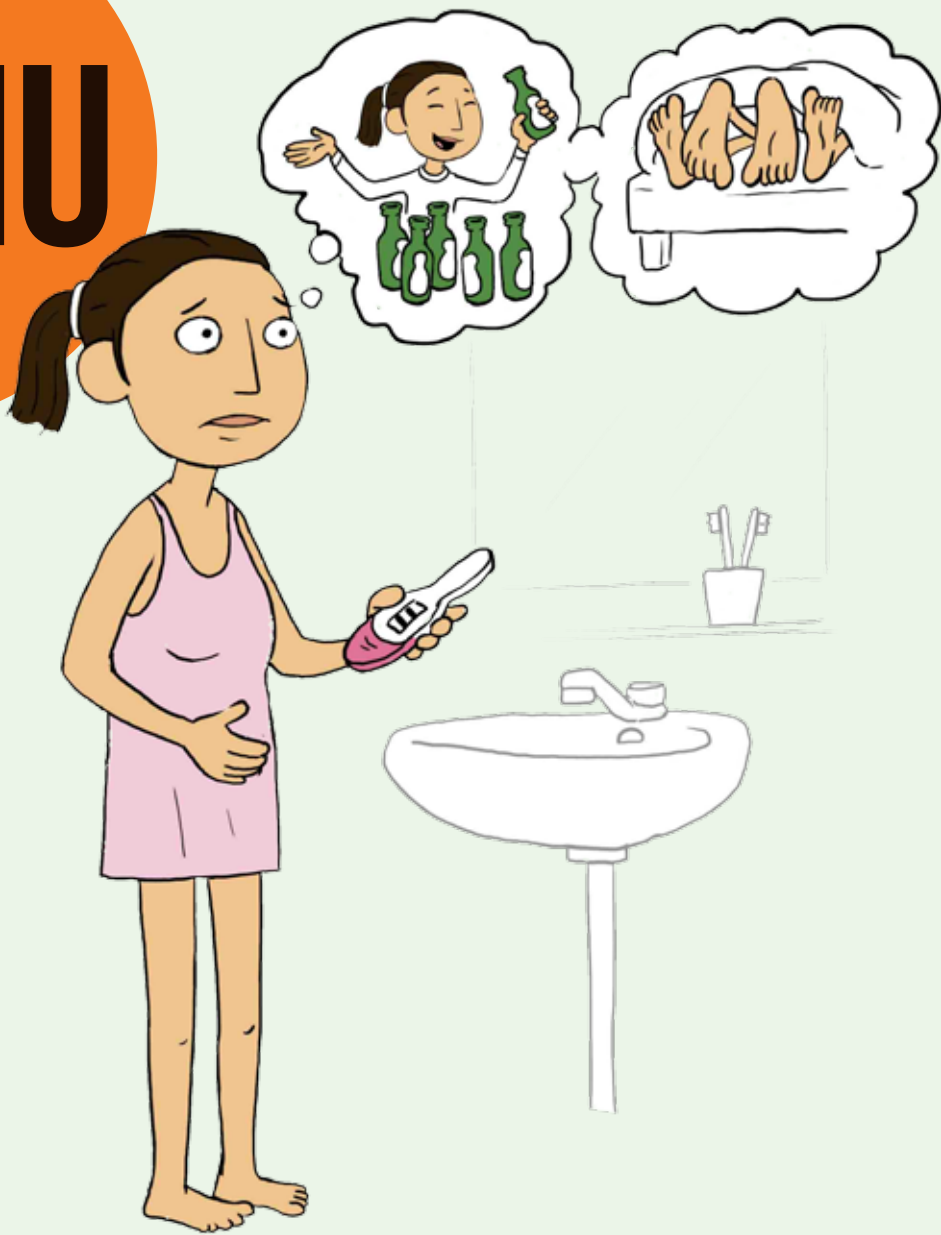


MANU



Imigassaq naartunerlu, milutsitsineq angajoqqaajunerlu pillugit sulisunut paasisutissiissutit
Information til fagpersoner om alkohol og graviditet, amning og forældreskab

MANU imigassaq naartunerlu, milutsitsineq angajoqqaajunerlu pillugit sulisunut paasissutissiisutit.
MANU information til fagpersoner om alkohol og graviditet, amning og forældreskab.

Atortussiat suliarineqarput Namminersorlutik Oqartussani PAARISA-mut 2018-imi God Barndom S/I-mit.
Materiale udviklet for PAARISA, Grønlands Selvstyre af God Barndom S/I i 2018.

MANU isumaqarpoq Meeraq, Angajoqqaat aamma Nuannaarneq.
MANU står for Barn, Forældre og Glæde.

© God Barndom S/I
ISBN: 978-87-970309-2-9

Najoqqutassianik inerisaasut, allattut aaqqissuisullu | Konzeptudvikling, tekst og redaktion:
John Andersen, cand.psych.
Camilla Brandi Anshøj, cand.pæd.
Else Guldager, mееqқerisoq | sundhedsplejerske, ph.d.

Suliniummik aqutsisut | Projektledelse:
Rikke Louise Kuhn, MANU-mi suliniummik aqutsisoq | projektleder for MANU
Lisa Christiansen, Peqqissutsimut Naalakkersuisoqarfimmi peqqissutsikkut siunnersorti | sundhedsfaglig konsulent
i Departementet for Sundhed
Kasper Brix Bærndt, Peqqissutsimut Naalakkersuisoqarfimmi peqqissutsikkut siunnersorti | sundhedsfaglig konsulent
i Departementet for Sundhed
Elna Bro, MANU-mi mееqқerisoq | sundhedsplejerske for MANU
Durita Lyngsø Svartá, Peqqissutsimut Naalakkersuisoqarfimmi sungiusarluni sulisoq | praktikant i Departementet for Sundhed

Suleqatigiit | Arbejdsgruppe:
Nivé Heilmann, Kalaallit Meerartaanni suliniummik aqutsisoq | projektleder i Foreningen Grønlandske Børn
Tove Kühl, juumooq, Tasiilaq | jordemoder i Tasiilaq
Arnaq Lyng, Kommuneqarfik Sermersuumi perorsaanikkut siunnersorti | pædagogisk konsulent i Kommuneqarfik Sermersooq
Bente Bryde Mikkelsen, Allorfimmi fuldmægtigi, Pinngitsuuisinnaajunnaarnermut Ilisimasaqarfik | fuldmægtig i Allorfik,
Videncenter om Afhængighed

Assitaliussat | Illustration: Christian F. Rex, Deluxus Studio
Titartagartaliussat | Grafiske elementer: Maria Motzfeldt, Marivik
Ilusilersornera | Layout: Eks-Skolens Grafisk Design & Tryk
Nutsernera | Oversættelse: Kunuunnguaq Fleischer
Naqinneqarfia | Tryk: Eks-Skolens Grafisk Design & Tryk

MANU pillugu paasissutissat annertunerusut | Yderligere information om MANU:
www.manu.gl
www.peqqik.gl
www.god-barndom.dk

MANU ilinniartitsinerni Namminersorlutik Oqartussani PAARISA-p ataanniittuni atorpeqarsinnaavoq. MANU-mik ilinniartitsisussat najoqqutas-
siamik atuilinnginnerminni pikkorissaqqaassapput. Atortussianik allatut atuneq allakkatigut akuerineqaaqarluni aatsaat pisinnaavoq.

MANU må anvendes i undervisningsforløb, der er forankret i PAARISA, Grønlands Selvstyre. Undervisere i MANU skal have kursus
eller oplæring i konceptet, før de må undervise. Al anden brug af materialet eller dele heraf kræver skriftlig tilladelse.



Imigassaq naartunerlu, milutsitsineq angajoqqaajunerlu
pillugit sulisunut paasissutissiisutit

Information til fagpersoner om alkohol
og graviditet, amning og forældreskab



Peqqissutsimut Pitsaaliuinernullu Aqutsisoqarfik
Styrelsen for Sundhed og Forebyggelse



NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND



Imarisa

Siulequt	6
1. Aallaqqaasiut	8
2. 'MANU imigassaq pillugu' immikkut najoqqutassiaq sunaava?	12
Siunertaq	12
MANU-mi atortussiat ajornartorsiut imigassaq	12
3. Imigassaq aalakoornartortalik sunaana?	14
Alkohol qanoq sunniuttarpa?	14
Imigassamik sivisuumik atuinerup timikkut ajoqusiisarneri	16
Kalaallit imigassarlu pillugit oqaluttuat	16
4. Imigassamik atuineq kisitsisinngorlugu	18
Naartusut akornanni imigassamik atuineq	18
Allorfik	18
5. Imigassap ilumiutut meeqqamullu kingunerisartagai	20
Naartunerup nalaani imigassartorneq ajoqusiisinnaavoq	20
Imigassap naartumut ajoqutaasumik sunniutai	20
Meeraq kingunerlutsitsisinnaava («aqagulussinnaava»)	22
Meeqqap ajoquteqarnera qagukkut paasineqarsinnaava?	24
Naartuersinnissamut periarfissat	24
6. Imigassaq milutsitsinerlu	26
Imigassaq aangajaarniutunik allanik akoqartillugu	26
7. Imigassap allat qanoq ajoquser tarpai	28
8. Qanoq imigassap meeqqat inuunerannik ajoqusiisarnera	30
Suut maluginiarsinnaavigit?	30
9. Angajoqqaat meeqqallu akornanni ataqatigiinneq	34
10. Pitsaangitsumik kaajalukaarnerit kipitinnerat	36
11. Naartunermi oqaloqatigiinneq siulleq – pingaartumik imigassaq pillugu	38
12. Innersuussutit	40
Allattukkat	41
Innersuussineq ikiorneqarnissamullu periarfissat	42
Qaqugukkut pingitsuisinnaajunnaartoqartarpa?	42

Indhold

Forord	7
1. Indledning	9
2. Hvad er 'MANU om alkohol'?	13
Formål	13
Materiale i 'MANU om alkohol'	13
3. Hvad er alkohol?	15
Hvordan virker alkohol?	15
Fysiske skadevirkninger af længere tids alkoholoverforbrug	17
Myte om grønlændere og alkohol	17
4. Alkoholforbrug i tal	19
Alkoholforbrug hos gravide	19
Allorfik	19
5. Konsekvenser af alkohol for barnet	21
Alkohol i graviditeten kan skade	21
Skadelige effekter af alkohol for barnet	23
Barnet kan have abstinenser	25
Hvornår kan man opdage, at der er noget galt med barnet?	25
Mulighed for abort	25
6. Alkohol og amning	27
Alkohol i kombination med andre rusmidler	27
7. Hvordan alkohol skader andre	29
8. Hvordan alkohol skader børnenes liv	31
Hvad kan du være opmærksom på?	33
9. Tilknytning mellem forældre og barn	35
10. At bryde en ond cirkel	37
11. Den første samtale i graviditeten – især om alkohol	39
12. Referencer	40
Noter	41
Henvisning og muligheder for støtte	43
Hvornår er man afhængig af alkohol?	43

Siulequt

Imigassaq aangajaarniutaavoq atugaaqisoq. Kisianni imigassap ajoqutaasumik kingunerisartagaanik sunnigaanerpaasartut tassaapput meeqqat. Tamannalu meeqqanut suli ilumiuusunut aamma meeqqanut ajoqusiisartumik imigassamik atuisunik qaninnerpaasaminnik ilaqutaqarlutik peroriartortunut atuuppoq.

Meeqqat angajoqqaaminni toqqissisimasunik avatangiiseqarlutik pisariaqartumik isumassorneqarlutik asaneqarlutilu peroriartornissartik pisariaqartippaat. Ajoraluartumik ullumikkut meeqqat amerlasuut taama pisariaqartitaminnik toqqissimasumik peroriartortanngillat. Misissuinerit nalunaarusiallu arlallit takutippaat, ajoqusiisutaasumik imigassamik atuineq meeqqat ilaqutariillu ajornartorsiutaasa ilarpassinut pissutaasoq. Politiit nalunaarutaasa takutippaat, imigassaq persuttaanerit, ajunaarnerit imminorerillu pillugit suliani akuukulaqisoq.

Angajoqqaanik, ajoqusiisartumik imigassamik atueriaasilinnik suleqateqarnermi piumasaavoq oqaloqatigiinnissaq, misiginneqataasinnaaneq isumassuinerlu. Angajoqqaat taakku inuunerminni arlalitsigut assigiinngitsorpassuarnik ajornartorsiuteqartarput. Angajoqqaanut pingaartorujussuavoq ilissinniit tapersorneqarnissaq, unaminartunut naapittagaannut naleqqiullugu. Angajoqqaat ilaqutariinni meeraq nutaaq peqatigalugu pitsaanerpaamik aallartermisaminnut periarfissaqartariaqarput.

Atortussiaq 'MANU imigassaq pillugit sulisunut paasisutissiissutit', atorsinnaavarsi angajoqqaanngortussat angajoqqaanngorlaallu ajoqutaasumik imigassamik atuisut tapersorniarlugit sulinissinni.

Inuulluaqqusilluta
MANU aamma PAARISA

Forord

Alkohol er et udbredt rusmiddel. Men én gruppe er særligt følsom over for alkoholens skadelige virkninger, nemlig børn. Det gælder både ufødte børn i livmoderen og børn, der vokser op med et skadeligt forbrug af alkohol i den nærmeste familie.

Børn har brug for trygge rammer hos forældre, som kan give den nødvendige omsorg og kærlighed. Desværre har mange børn i dag ikke den trygge opvækst, de burde have. Flere undersøgelser og rapporter viser, at skadeligt forbrug af alkohol er årsag til en meget stor del af de problemer, som børn, unge og familier har. Politiets rapporter beskriver, at alkohol ofte er involveret i sager om vold, ulykker og selvmord.

Det kræver dialog, indføling og omsorg at samarbejde med forældre, som har et skadeligt alkoholforbrug. Disse forældre har ofte mange forskellige ting at slås med i deres liv. Det betyder meget for forældrene, at de har jeres støtte i forhold til de udfordringer, som de møder. Forældrene skal have mulighed for at få den bedste begyndelse med et nyt barn i familien.

I kan bruge materialet 'MANU information til fagpersoner om alkohol', i arbejdet med at støtte de kommende og nye forældre, som har et skadeligt forbrug af alkohol.

Hilsen
MANU og PAARISA

1. Aallaqqaasiut

'MANU imigassaq pillugu' sulisunut paasissutissiinerup sallerpaatillugu siunertaraa, imigassap sunniutigisartagai qanorlu meeqqamut sulii inunngunngitsumut, milutsitsinermut meerartaqarlutillu ilaqutariinngorlaat ulluinnarni inuunerannut kinguneqarsinnaanera pillugu paasissutis-siinissaq.

Nunatsinni inuit imigassaq ilisimasimavaat 1500-kkut missaanniilli, ukiullu 200-ngajaat qaangiupput taamani nunasiatilittut oqartussaasut imigassap atugaanissaa akuerimassuk. Taamaattoq 1955-ip tungaanut imigassaq killilersugaavoq. Peqqussutit taakku atorunnaarnerisa kingorna imigassamik atuiueq 1990-ip tungaanut annertusiartortuarpog. Ukioq taanna inatsisitigut annertuumik sukaterisoqarpoq, kingornagullu aamma 1. marts 2018. Inatsisit malittarisassallu politikikkut aalajangiinerit innuttaasullu isumersortarneri apeqqutaatillugit allanngorarnikuupput (1).

Inuuneritta II 2013-2019 tunuliaqutaralugu imigassamut tungatillugu iliuusissanik pilersaarussiaq akuerineqarpoq (2). Imigassap annertuumik isiginiarneqarneranut pissutaavoq atornerluinerit meeqqanut, inuusutunut ilaqutariinnullu annertuumik ajornartorsiuteqartarnernut peqqutaammata, taasumap ataani tarnikkut peqqiilliorneq inuunermilu

toqqissisimanninneq. Meeqqat ilaqutariinni imigassamik atornerluinerimik kinguaassiuutigullu atornerlunneqarnermik nalaataqarsimagaangata kinguneri annertusaqaat. Imigassaq Inuuneritta II-mi sammineqartut pingaarnerit ilagaat.

2018-imi inatsisit allanngortinneqarput, imigassap takussaassusia pissarsiari-uminas-susialu killi-



1. Indledning

'MANU information om alkohol til fagpersoner skal først og fremmest give viden om, hvordan alkohol virker, og hvilke sundhedsmæssige konsekvenser det kan have for det ufødte barn, for amningen af barnet og for hverdagslivet i de nye børnefamilier.

Vores befolkning har haft kendskab til alkohol allerede fra cirka år 1500, og for godt 200 år siden blev spiritussen legaliseret af kolonimyndighederne. Indtil 1955 var alkohol dog rationeret. Siden disse forordninger blev ophævet i 1955 steg forbruget af alkohol frem til 1990. Her blev vedtaget en lov, som var en stærk opstramning af de gældende regler, og efterfølgende igen 1. marts 2018. Love og regler har været skiftende alt efter politiske beslutninger og befolkningens holdninger (1).

Der er med baggrund i Inuuneritta II 2013-2019 vedtaget en handleplan for alkoholområdet (2). Grunden til det store fokus på alkoholområdet er, at skadeligt forbrug er årsag til en meget stor del af de problemer, som børn, unge og familier har, herunder dårligt psykisk helbred og dårlig trivsel. Når et barn udsættes for seksuelle overgreb eller problemer med alkohol i familien, har det store konsekvenser. Alkohol er et af Inuuneritta II's vigtigste temaer.

I 2018 er lovgivningen ændret for at begrænse synlighed og tilgængelighed af alkohol. Fx skal alkohol afskærmes i butikkerne, der er blevet indført obligatoriske alkoholpolitikker i alle virksomheder, og der bliver stillet større krav til alle, der sælger og udskænker alkohol. Alkoholbehandling er blevet gratis.

Indsatserne er rettet mod:

- At gravide ikke drikker alkohol - Det ufødte barn skal beskyttes mod gravides alkoholforbrug.
- At forebygge at børn og unge drikker alkohol.
- At ingen børn oplever voksne, som er påvirkede af alkohol.

»Nunaqarfimmi peroniarfortinni angajoqqaat tamangajammik aalakoortamikuupput. Uagullu meeraasugut isumaqartamikuuvugut aalakoortarneq nalinginnaasusooq, angajoqqaamma tamamik taamaaliortaramik.«

(Inersimasoq, imerajuttuusunit qitornaasoq)

»I den bygd jeg voksede op i, drak næsten alle forældre. Vi børn troede det var helt normalt, at sådan gjorde alle forældre.«

(Voksen, barn af alkoholikere)

I 'MANU information til fagpersoner om alkohol', lægges særlig vægt på graviditet og børnefamiliernes situation.

'MANU om alkohol' skal ses som en del af den informationsindsats, der er prioriteret for at nedbringe brug af alkohol hos gravide og dermed nedsætte hyppigheden og alvorligheden af alkoholskader for de børn, der kommer til verden, samt børn der vokser op i familier med alkoholproblemer. Den præsenterede viden er især baseret på følgende litteratur (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12).

'MANU om alkohol', er en del af de tiltag, der er sat i værk for at understøtte forældreskabet hos forældre med særlige udfordringer.

Forældrekonceptet MANU fra 2016 er et forældrekursus målrettet alle forældre. Kurset starter i begyndelsen af

lerniarlugit. Assersuutigalugu pisiniarfinni imigassaq asseqqaneqassaaq, pinngitsoorani suliffinni tamani imigassaq pillugu politikkiortoqassaaq aamma imigassamik nioqquteqartatut sassaalliisartullu sakkortunerusunik piumaffigineqarput. Imigassamik pinngitsuuisinnaajun-naarsimasunik katsorsaaneq akeqanngilaq.

Suliniutit ukununga saaffiginnipput:

- Naartusut imigassartunnginnissaat – Meeraq suli inunngunngitsoq naartusup imigassamik atuineranut illersorneqassaaq.
- Meeqqat inuusuttullu imigassartornissaasa pinaveersaartinnissaat.
- Meeqqat kikkulluunniit inersimasunik aalakoortunik misigisaqartannginnissaat.

'MANU imigassaq pillugu' sulisunut paasissutissat-ni imigassaq sammineqarpoq naartuneq aamma ilaqutariit meerartallit atugarisaat immikkut pingaartillugit.

'MANU imigassaq pillugu' immikkut najoqqutassiaq isiginiarneqassaaq tassaasoq, naartusuni imigassamik atuinerup annikillissarnissaa, taamaalillunilu meeqqat imigassamik ajoquserneqarsimallutik inunngortartut kiisalu meeqqat ilaqutarinni imigassamik ajornartorsiuqartuni peroriartortartut ikilisinneqarnissaat siunertaralugit paasititsiniaalluni suliniuteqarnerit ilaattut. Ilisimasat saqqummiunneqartut annermik atuakkanik ukununga toqqammaveqarput (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12).

'MANU imigassaq pillugu' immikkut najoqqutassiaq tassaavoq, angajoqqaat immikkut unammilligassallit akornanni angajoqqaajuneq ikorfartorniarlugu suliniutit aallarnisarneqarnikut ilaat.

Angajoqqaanut najoqqutassiaq MANU 2016-imeersoq tassaavoq angajoqqaanut tamanut saaffiginnittumik pikkorissartitsineq. Pikkorissarneq naartoqqaalernermit aallartittarpoq, meeqqallu ilaqutariillu inerikkiartornerat ilutigalugu maleruarterlugit. Ingerlatsinerit sumiiffinni

ataasiakkaani pissutsinut naleqqussarneqarsinnaapput, assersuutigalugu ilaqutariit illoqarfinni nunaqarfinniluunniit najugaqartuunerat apeqquataatillugu. MANU-mi takorluugaavoq angajoqqaat namminneq angajoqqaatut pissusilersuutissaminnik nassaarnissaat. Tamatuma ilutigisaanik MANU-mi isumaavoq, arlalippassuarnik periuseqarluni ataataasoqarsinnaasoq, anaanaasoqarsinnaasoq aamma ilaqutariiusoqarsinnaasoq. Anguniarneqarput pikkorissarnerit ingerlaneri nikerartut ilinniartitsinikkut sunniiniutinik – ilinniartitsinerimut ikorfartuutaasussanik – assigiinngitsunik atuiffiusut. Aammattaaq ilinniartitsisuusussat pikkorissartinneqartarput, tunngaviusumik eqqarsariaatsimik MANU-p tunuliaqutarisaanik ilisimasaqalersarlutik, ilinniartitsinerullu ingerlannissaanik misiligaasarlutik (10).



graviditeten og følger barnet og familien, efterhånden som barnet og familien udvikler sig. Forløbet kan tilpasses lokale forhold, fx alt efter om familierne bor i by eller bygd. Visionerne med MANU er, at forældre får mulighed for at finde deres egen forældrestil. Det er samtidig holdningen i MANU-undervisningen, at der er mange gode måder at være far eller mor og familie på. Der er lagt op til et varieret kursusforløb med forskellige pædagogiske virkemidler, som understøtter undervisningen. Underviserne har desuden gennemgået kursus, hvor de har sat sig ind i grundtænkningen bag MANU og har afprøvet dele af undervisningsforløbet (10).



2. 'MANU imigassaq pillugu' immikkut najoqqutassiaq sunaava?

Atuagaaraq 'MANU Imigassaq naartunerlu, milutsitsineq angajoqqaajunerlu pillugit sulisunut paasissutissiissutit', sallerpaatillugu peqqinnissaqarfimmi sulisunut, angajoqqaanngortussanik aamma ilaqutariinnik meeraaratalinnik sullissisuusunut saaffiginnippoq. Aamma inuit allanik suliaqartut, saaffiqeqartunut attaveqartartut, atortussiani isumassarsiorsinnaapput. Qaqugukkut atortussiat atorpeqarnissaattut naatsorsuutaapput arnap naartunerata nalaa, meeqqap illissami alliaratornerata nalaa, milutsitsinerup nalaa aamma ilaqutariittut inuuneq.

Siunertaq

Pingaarnertut siunertaavoq, naartunerup nalaani, milutsitsinerup nalaani ilaqutariittullu meerartalittut inuunermi imigassamik atuiunerup peqqissutsikkut, qaratsakkut inooqatigiissutsikkullu sunniutai pillugit ilisimasaqalersinissaq paasissutissiinnisarlu.

Aammattaq siunertaavoq, sulisut ataataasumik anaanaasumillu imigassamik atuiunerminnik, meeqqamik sulilunngunngitsumik ajoqusiinnaasumik kingusinnerusukkullu ilaqutariit meerartallit ingerlanerliulernerannik kingunersinnaasumik, unitsitsinissamut kajumissuseqalersitsinissaannut tunngavissinissaq.

'MANU-Imigassaq pillugu-mi atortussiat' ajornartorsiut imigassaq

'MANU imigassaq pillugu' ataatsimut ukunangga immikkoortortaqqarpoq:

1. Sulisunut paasissutissiissutit.
2. Oqaloqatigiinnissamut ilitsersuut, angajoqqaanngortussat angajoqqaanngorlaalluunniit imigassamik atuiunnaarnissaat atuiunermilluunniit killiliinissaat pillugit sulisut qanoq

peqataasinnaanerminnik isumassarsiorfissaattut naatsorsuussaq.

3. Atuagaaraq angajoqqaanngortussanuk angajoqqaanngorlaanullu imigassaq, naartuneq, milutsitsineq angajoqqaajunerlu pillugit paasissutissiissutaasoq.
4. Titartakkanik filmilialik 2 minutsinik siviussusilik, angajoqqaanngortussanuk angajoqqaanngorlaanullu ajoqutaasumik imigassamik atuisunut saaffiginnittoq.
5. Titartakkanik filmilialik naatsut 30 sekuntikkaat pingasut, angajoqqaanngortussanuk angajoqqaanngorlaanullu tamanut saaffiginnittut.

'MANU imigassaq pillugu' - aallaaveqarpoq peqqissutisimik siuarsaanissaq, pinaveersaartitsineq iliuuseqarsinnaassuseqarnerlu pillugit teoriinik (ilassutitut takuuk immikkoortoq 11, qup. 38). Inuit ataasiakkaat isigineqarput namminneq inuunerminnut ilaqutariillu inuunerannut akisussaasutut. Kajumilersitsinissamut allannguiartulernissamullu pingaarluinnartuuvuq, inuup nammineerluni imigassamik atuiunermik allannguiumalluni aalajangiinissaa (9).

Inassutigineqarpoq arnat naartussut imigassamik iminngilluinnassasut.

2. Hvad er 'MANU om alkohol'?

'MANU information til fagpersoner om alkohol og graviditet, amning og forældreskab', er først og fremmest målrettet de personalegrupper i sundhedsvæsenet, som arbejder med kommende forældre og spædbørnsfamilier. Andre fagpersoner, der har kontakt med målgruppen, vil også kunne finde inspiration i materialet. Tidsperioden dækker graviditeten, barnets udvikling i livmoderen, amningen og familielivet.

Formål

Hovedformålet er at tilføre viden ved at bidrage med informationer om de sundhedsmæssige, mentale og sociale virkninger af at have et forbrug af alkohol samtidig med at vente barn, amme et barn og at være børnefamilie.

Det er endvidere hensigten at skabe grobund for, at fagpersonerne kan bidrage til at motivere både mor og partner til at stoppe med at have et forbrug af alkohol, hvilket kan skade det ufødte barn og senere være medvirkende til, at børnefamilien ikke trives.

Materiale i 'MANU om alkohol'

'MANU om alkohol' består samlet set af:

1. Informationshæfte til fagpersoner.
2. Samtalevejledning og inspiration til hvordan fagpersoner kan hjælpe med til at stoppe eller begrænse alkoholforbrug hos kommende og nye forældre.
3. Informationshæfte til kommende og nye forældre om alkohol, graviditet, amning og familieliv.
4. Animationsfilm (på 2 minutter) til kommende og nye forældre, der har et problematisk forbrug af alkohol.
5. Tre spots (animationsfilm på 30 sekunder) målrettet alle kommende og nye forældre.

'MANU om alkohol' tager udgangspunkt i teorier om sundhedsfremme, forebyggelse og handlekraft (se mere i afsnit 11 side 39). Det enkelte menneske ses som ansvarligt for sit og sin families liv. Det er afgørende for en motivations- og ændringsproces, der kan føre til sunde alkoholvaner, at det er personen selv, der træffer beslutning om at ændre sit forbrug af alkohol (9).



Det anbefales at gravide slet ikke drikker alkohol.



3. Imigassaq aalakoornartortalik sunaana?

Alkohol tassaavoq arrorsaat uumassuseqartunit pisoq, kemimi taaneqartartoq ethanol imaluunniit ætylalkohol. Isikkumigut imeq assigaa. Kisianni naamagaanni imeraanniluunniit imermut assingunera tamaanga killeqassaaq. Sprit-itut tipeqarpoq sakkortuumillu mamassuseqarluni, oqqakkut uunartut malunnartarluni. Inuulluarniutaanermi saniatigut alkohol illup iluani suliasanut atorfissaqartarpoq. Tunillannartauiatitut atorsinnaavoq (soorlu assannik, eqqiallunuunniit), aamma orsuaatitut atorsinnaavoq (soorlu biilit igalaaviniit igalaanilluunniit).

Alkohol imermut arrortikkuminartuuvooq, taamaamallu assigiinngitsorpassuarnik akuugaalluni inuulluarniutitut atorqartarluni. Alkoholip annertussusaa nalunaarsorneqartarpoq, imerpalasumi annertussusia %-inngorlugu. Soorlu ciderit ilaanni 1 % ataateqqasinaallugu, immiaqqani amerlanertigut 10 % ataateqqasarlugu, viinini 10-18 %-iusarluni, imigassanilu kimittuuni 35-40%-iusarluni.

Alkohol qanoq sunniuttarpa?

Alkohol aqajaqqumit inalussamiillu timimut akuliunnerpaasarpoq. Sunniinera pilertortumik malunniuttarpoq, imerneraniillu minutsit tallimat qaangiunneranni aammut akuliussimasarluni. Aak alkoholimik akoqarnerpaasarpoq imernermit 30-90 minutsit qaangiunneranni. Aqajaroq imaqarluarpat alkohol timimut arriinnerusumik sunniukiartussaaq.

Alkohol qaratsamut sunniuttarpoq. Assersuutigalugu sivitsunngitsoq makittarissuseq, qisuariarsinnaassuseq ungasissutsinillu naliliisinnaaneq sunnerneqartarput. Alkohol imerneqartoq annertusiartortillugu sunniutai annertusiartussapput.

Aamma tarnip pissusii sunnigaasarput. Inuttullu pissuseq allangortarluni. Najorsisimalaaginnarluni akimmisaaru-

taasartut qasukkartarput, uloriagisat aamma isorisat annikinnerulerlutik, annilaangasaraannilu annilaanganeq annikinnerulissalluni. Qaratsap sunik nuannersutut misigititsisarnera alkoholimit sunnigaalluni atuutilersarpoq (assersuutigalugu stoffi dopamin annertuseriarluni).

Immiartorfiit arlallit imeraanni malunniutilissapput qasoqqaneq, imminut aqussinnaajunnaarneq paasiuminaatsunillu oqaluttalerneq (promille 1-1,5 miss.). Imerneq ingerlaannarpat inuk silaarukkiartuinnaassaaq, imertuarunilu naggataatigut silaarutissalluni. Inuit tamarmik affaasa 3 promille toqussutigisinaavaat.

Alkoholimik akuttunngitsumik sunnigaasaraanni, qanigisaasunut, inooqatigiinnermut sulinermullu sunniuteqassaaq. Immaqa kamaattoqalisaaq unataattoqalerlunilu. Angajoqqaq meeqqap tatigisassaralua akerlianik tas-saalersarpoq inuk meeqqat ersigisaa. Aalakoortilluni naliliisinnaassuseq annaaneqartarpoq, meeqqallu naveerneqartarput. Aamma angajoqqaq ima asannitsigilersinnaavoq allaat meeqqap killissai qaangerlugit. Tamatumaa aamma kingunerisinnaavai kinguaassiuutitigut atornerluineq, persuttaaneq sumiginnaanerlu.

Immaqa sivikitsumik ilisarimasaq naartutinneqalerpoq allasiornermillu kinguneqarluni. Aamma kamaannernik assortuunnernillu kinguneqarsinnaasarput, allaallu ilaanni politiit isumaginnittoqarfillu aggersarneqartariaqartarlutik.

3. Hvad er alkohol?

Alkohol er et organisk opløsningsmiddel, som har det kemiske navn ethanol eller ætylalkohol. Det ligner klart vand. Men så snart man lugter til det eller smager på det, så hører ligheden med vand op. Det lugter sprittet og har en stærk smag, der brænder på tungen. Ud over at være et nydelsesmiddel har alkohol anvendelsesmuligheder i husholdningen. Det kan bruges til at desinficere med (fx hænderne eller når man gør rent), og det kan fjerne fedt fra overflader (fx fra bilruder eller vinduer).

Alkohol kan let opløses i vand, og derfor fås alkohol som nydelsesmiddel i mange forskellige opløsninger. Man angiver hvor meget alkohol, der er i væsken ved en procent. Fx fra under 1 % i nogle former for cider, til øl på ofte få procenter, til forskellige vine på 10-18%, til spiritus på 35-45 %.

Hvordan virker alkohol?

Alkohol optages især fra mavesækken og tolvfingertarmen. Virkningen mærkes ret hurtigt, og alkohol kan påvises i blodet fem minutter efter, man har drukket det. Indholdet af alkohol i blodet topper 30 til 90 minutter efter, alkoholen er drukket. Har man fyldt mave, opsuges alkoholen langsommere, end hvis man drikker alkohol, når maven er tom.

Alkohol påvirker hjernen. Fx bliver balanceevne, reaktionshastighed og afstandsbedømmelse hurtigt svækket. Jo mere alkohol, der indtages, des større bliver virkningerne.

Den psykiske tilstand påvirkes, og man ændrer personlighed. Efter få genstande løsnes ens hæmninger, man bliver mere risikovillig og mere ukritisk. Lider man af angst, kan alkohol være angstdæmpende. Hjernens belønningssystem aktiveres af alkoholens indflydelse (fx øges mængden af stoffet dopamin).

Ved indtagelse af adskillige genstande føles træthed, manglende selvkontrol og snøvlende tale (promille cirka 1-1,5). Fortsætter alkoholindtaget, bliver personen tiltagende bedøvet, og hvis der stadig indtages alkohol, bliver personen til sidst bevidstløs. Dødelig dosis er 3 promille for cirka halvdelen af alle mennesker.

Når man ofte er påvirket af alkohol, får det betydning for ens nærmeste, for det sociale liv og for arbejdslivet. Måske bliver man uvenner og kommer op at skændes



Ilaqutariit ilaanni angajoqqaap imertartup imernini isertuussinavaa suliffinilu paarisinnaallugu. Tamatuma kingunerisarpaa meeqqat nammineertariaqartarnerat sorpassuillu namminneq isumagisariaqartarlugit. Meeqqat taakku arlaannik oqaloqateqarnissartik ajornakusoortissinnaasarpaat, nukippassuillu atortarlugit angajoqqaamik imernerisa isertuunniarnerannut.

Suliffiup paarinissaa ajornakusoorsinnaavoq. Suliar-tunngitsuukulaartoqalersarpoq, sulisitsisullu suleqatillu qatsussisarlutik. Arlalitsigut inuk imernermigut meeqqaminik, ilaqtutaminik suliffiminillu eqquisoq ilerasuuteqangaartarpoq. Ullut ilaanni oqartarpoq: »Imeqqinni-arnanga neriorsuivunga«, ullulli tulliani neriorsuutit puigorneqareersimallutik imeqqittoqalersarluni. Tamakku kingunerisarpaat arlallit suliffeerunnerat, ilinniarnerninik unitsitsinnarnerat, meeqqat ilaqtariinnut allanut imaluunniit ulloq-unnuarlu paaqqinniffimmut inissinneqarnerat.

Imigassamik sivisuumik atuinerup timikkut ajoqusiisarneri

Inuk sivisuumik annertuumik imigassartortuaruni – immaqa ukiuni arlalinni – assersuutigalugu tingul-lulersinnaavoq, aqajaqqup sanilequtaatigut aseruut-toorsinnaavoq, kræftit ilaat nappaatigilerlugit, ilaatigut qungatsikkut toqqusaatigullu, puigortunngorluni tarnik-

kullu nappaateqalerluni (3). Aamma takornartaanngilaq inuit aalakootut silami nillertippallaarlutik qiusarnerat.

Kalaallit imigassarlu pillugit oqaluttuat

Qangaanerusoq inuit ilaat isumaqartarput kalaallit imigassamik sapigaqarnerusut. 2014-imi misissuinerup takutippaa kalaallit Europap avannaamiusoqqinnaaq imigassamik sunnerneqartartut. Timip imigassamik nungusaasinnaanera ilaatigut timip sananeqaataanik aalajangerneqartarpoq. Timip sananeqaataasigut ilisarnaqutaasut aammattaaq imigassamik annertuumik atuisalersinnaanermut attuumassuteqarput.

Nunani Avannarlerni inuit amerlanerpaartaat – tamatumani kalaallit ilaallutik – timip sananeqaataasigut ilisarnaquteqarput imigassamik annertuumik atuilernis-samut pinngitsuuisinnaajunnaarnissamulluunniit *illersu-isuunngitsumik*. Kisiannili Asiap Kangiarniut timimikkut sananeqaataat antabus-itupajaaq sunniuteqartarput, inuup imeraangami ilorrisimajunnaartarneranik kingune-qartumik (11).

og slås. Den forælder, et barn skal kunne stole på, bliver i stedet en person, som barnet er bange for. I fuldskab mister nogle folk dømmekraften, og børnene bliver skældt ud. Forælderen kan også blive kærlig på en sådan måde, at det overskrider barnets grænser. Det kan også give anledning til seksuelt misbrug, mishandling og omsorgssvigt.

Måske resulterer et flygtigt forhold i uønsket graviditet og utroskab. Det kan ende i husspetakler, der udvikler sig så alvorligt, at politiet og de sociale myndigheder må tilkaldes.

I nogle familier kan forælderen, som drikker alkohol, skjule sit forbrug og fastholde sit arbejde. Det kan betyde, at børnene bliver overladt til sig selv og må klare mange ting på egen hånd. Disse børn kan have svært ved at tale med nogen om det og bruger meget energi på at skjule forældrens forbrug.

Det kan være svært at passe et arbejde. Det er ofte, man ikke møder op, og arbejdsgiver og kollegaer bliver træt af, at man ikke er til at stole på. Ofte har den person, som drikker så meget alkohol, at det går ud over børn, familier og arbejde, dårlig samvittighed. Den ene dag er det: »Jeg lover ikke at drikke mere«, og den næste dag er det hele glemt til fordel for endnu en druktur. Konsekvenserne bliver, at mange mister arbejdet eller dropper ud af uddannelse, familier splittes og børn bliver anbragt i familiepleje eller på døgninstitution.

Fysiske skadevirkninger af længere tids alkoholoverforbrug

Hvis et menneske har et højt forbrug af alkohol igennem lang tid – måske i årevis – er der risiko for at komme til at lide af fx leversygdom, betændelse i bugspytkirtlen, visse former for kræft blandt andet i hals og svælg, demens og psykiske sygdomme (3). I vores kolde klima sker det også, at alkoholpåvirkede personer går kold udenfor og fryser ihjel.

Myte om grønlandere og alkohol

Tidligere har nogle mennesker troet, at grønlandere tåler

alkohol dårligere end europæere. En undersøgelse fra 2014 viser, at grønlandere tåler alkohol på samme måde som europæere. Evnen til at nedbryde alkohol er delvist genetisk bestemt. Den genetiske profil hænger også sammen med risikoen for at udvikle et storforbrug af alkohol.

Langt de fleste i Norden herunder også grønlandere – har en genetisk profil, som *ikke* beskytter mod at udvikle alkoholstorforbrug og afhængighed. Østasiater har derimod en genetisk profil, der populært sagt virker som en slags antabus, som gør personen utilpas (11).



4. Imigassamik atuineq kisitsisinngorlugu

2014-imi innuttaasut akornanni misissuinermit peqataasut tallimararterutaat (1/5) Imigassaq ikiaroorartullu pillugit Siunnersuisoqatigiit sapaatip-akunneranut annerpaamik imigassamut uuttuutit («ataasinnguit») arnanut 7-unissaannik angutinullu 14-iunissaannik inassutigisaat qaangerlugit imertarput. Inassutigineqarpoq arnat naartussut imigassamik iminngilluinnassasut.

Peqataasut affaasa missaat aalakoorniarlutik imertarput (imernermit ataatsimi imigassamut uuttuutit 5 sinnerlugit minnerpaamik qaammammut ataasiarlutik ukiup kingullup ingerlanerani imersimapput).

Angutit arnallu 25-t 34-llu akornanni ukiullit sisamararterutaat (1/4) ajoqusiinnaasumik imigassamik atuisarput, angutillu inuusunnerit (18-iniik 24-nut ukiullit) pingajorarterutingajaat taamaallutik. Arnat akornanni ajoqusiinnaasumik imertarpeq Tunumi sumiiffinnit allanit annertuneruvoq.

Imigassamik atueriaatsinit assigiinngitsunit qivaaannarlugu taamaallaat arnat akornanni annertuumik atuisarneq 1993-ip kingorna appariarsimavoq. Tassunga atatillugu eqqaaneqassaaq kisitsisinut tunngaviummat misissuineq kikkunnik tamanik ilaatitsisoq. Imaappoq angajoqqaanngortussat imaluunniit ilaqutariit mikisunik meerartallit kisimik pineqaralik (10). Kinguaariit inuusunnerit, ukualunnguit qaangiuppata angajoqqaanngortussat misissoraanni meeqqat atuartut akornanni misissuinermit (13) ersippoq, imigassamik atuineq appariarsimasoq, atuartullu kingusinnerusukkut imertalersartut.

Naartusut akornanni imigassamik atuineq

Naartusut akornanni imigassamik atuinerup annertussaanik maannakkorpiaq kisitsisaateqanngilagut. Kisianni naartusut qassit Siusissukkut Iliuseqarnermut peqataa-nissaminnik pisariaqartitsisut qassiunerat kisitsisinngorlugu pissarsiarineq ajornanngilaq. Ilaqutariit ilaat tunuliaqtaqarput, imigassamik atuinerup akuuffigi-

saanik. 2007-imiit 2010-mut ilaqutariit 291-it Siusissukkut Suliniuteqarnermut innersuunneqarnikuupput, imaappoq ilaqutariinngorlaa tamarmik 14,6 %-ii.

Nuna tamakkerlugu suliniutip Siusissukkut Iliuseqarnerup siunertaraa meeqqanik sumiginnaasarnerup siusissukkut pinaveersaartinnissaa, naartusunik aamma ilaqutariinik immikkut tapersersortarialinnik ikiorsiinikkut. Nuna tamakkerlugu suliniuteqatigiit 17-iupput, ilaqutariinik immikkut pisariaqartitsisunik ujtartusartut, aamma ilaqutariit qanimut suleqatigalugit susassaarfiit akimorlugit suliniutinik sumiiffinni ataasiakkaani aallartitsisartut (15).

Allorfik

Pinngitsuuisinnaajunnaarnermut Ilisimasaqarfik Allorfik, Namminersorlutik Oqartussat ataanni suliffiuvoq. Suliffik 2016-imi pilersinneqarpoq, kommunini tamani illoqarfimmi annermi katsorsaavimmik pilersitsinissaaq siunertaralugu. Innuttaasut kikkulluunniit aningaasanoornermik aannajaarniutinillu pinngitsuuisinnaajunnaarsimasut akeqanngitsumik Allorfimmi katsorsartissinnaapput.

Qaqortumi, Nuummi, Sisimiuni Aasianniluunniit najugaqaraanni najukkami Allorfimmi katsorsartittoqarsinnaavoq. 2018-imi aammattaq Allorfik Ilulissani katsorsaaveqalisaaq Allorfeqanngitsumi najugaqaraanni Nuummi katsorsartittoqarsinnaavoq imaluunniit najukkami katsorsaasartunit angalasunit katsorsartittoqarsinnaalluni.

Imigassamut Aannajaarniutinullu Siunnersuisoqatigiit inassutigaat naartusut imigassamik atuinnngilluinnassasut.

Tamatumunnga pissutaavoq eqqoqqissaartumik oqaatigineq ajornarmat, imigassap qanoq annertutigisup imaluunniit annikitsigisup meeqqat ataasiakkaat ajoquserarnerai.

4. Alkoholforbrug i tal

I befolkningsundersøgelsen fra 2014 har en femtedel af deltagerne overskredet Alkohol og Narkotikarådets anbefaling om at drikke maksimalt 7 og 14 genstande om ugen for henholdsvis kvinder og mænd. Det anbefales at gravide slet ikke drikker alkohol.

Omkring halvdelen af deltagerne er rusdrikkere (de havde drukket mere end fem genstande ved samme lejlighed mindst én gang om måneden gennem det seneste år).

En fjerdedel af både mænd og kvinder i alderen 25-34 år har et potentielt skadeligt alkoholforbrug og blandt de yngste mænd (18 – 24 år) er det godt en tredjedel.

Blandt kvinderne er omfanget af et potentielt skadeligt forbrug større i Østgrønland sammenlignet med de øvrige regioner.

Ud af de forskellige former for alkoholforbrug er det umiddelbart kun kvinders storforbrug, der er aftaget siden 1993. Det skal i den forbindelse nævnes, at tallene bygger på en befolkningsundersøgelse, som omfatter alle. Dvs. at det ikke udelukkende er kommende forældre eller småbørnsfamilier, som deltager (10).

Med hensyn til den unge generation, der om nogle få år skal være forældre, fremgår det af skolebørnsundersøgelsen (13), at brugen af alkohol er faldet, og at eleverne begynder at drikke senere.

Alkoholforbrug hos gravide

Der findes ikke tal for omfanget af gravide, der drikker alkohol pt. Det er dog muligt at skaffe tal for, hvor mange gravide der har behov for at være med i Tidlig indsats. Nogle familier har en baggrund, hvor alkohol spiller en rolle. I perioden 2007 til 2010 er der visiteret 291 familier til Tidlig indsats, det vil sige 14,6 % af alle nye familier.

Alkohol- og Narkotikarådet anbefaler at gravide og ammende ikke drikker alkohol.

Det er fordi det er umuligt at sige helt præcist, hvor lidt eller hvor meget alkohol der vil skade det enkelte barn.

Formålet med det landsdækkende program Tidlig indsats er at forebygge tidlig omsorgssvigt blandt børn ved at yde støtte til gravide og familier med behov for særlig støtte. Der findes i alt 17 indsatsgrupper rundt om i hele landet, som arbejder med at opspore familier med særlige behov og igangsætte lokale tværfaglige indsatser i tæt samarbejde med familien (15).

Allorfik

Allorfik, Videncenter om Afhængighed, er en enhed under Grønlands Selvstyre. Enheden blev etableret i 2016 med det formål at oprette lokale behandlingscentre i den største by i hver af de grønlandske kommuner. Alle borgere med afhængighed af spil og rusmidler, herunder alkohol, kan få gratis behandling hos Allorfik.

Hvis man bor i Qaqortoq, Nuuk, Sisimiut eller Aasiaat kan man få behandling i et lokalt Allorfik behandlingscenter. I 2018 vil der også åbne et Allorfik behandlingscenter i Ilulissat. Hvis man bor i en by uden et Allorfik behandlingscenter, kan man få behandling i Nuuk eller ved rejsehold til ens hjemby.

5. Imigassap meeqqamut kingunerisartagai

Naartunerup nalaani imigassartorneq ajoqusiisinaavoq

Alkohol arlaakkut ingerlaapallattarpoq celle-llu toqoraler nerat aamma/imaluunniit alliatorunnaernerat kingunerisarlugu. Naartunermi sapaatip-akunnerini siullerni 12-ni, timip atortuisa tamarmik pinngorarfiani, naartusup imigassartorneq ineriartorneq ajoqusersinnaavaa. Naartunerup ingerlanerani kingusinnerusukkut ajoqusiisumik sunniinerit ingerlaqqittarput, assersuutigalugu meeqqap alliatornera arriinnerulersinnaavoq, meeqqallu qarasa sunnigaasinaalluni. Tassami alkohol tassaavoq arrorsaat uumassuseqartunit pisoq, celle-t ineriartorneq sunniuttartoq. Celle-llu tassaapput timip sananeqaatai.

Misissuinerit ilimanarsisippaat naartusut meeraasalu timimikkut sananeqaataat alkoholip timimi nungujartarneranut sunniuteqarsinnaasut. Meeraq anaamisulli promilleqartarpoq, kisianni alkohol meeqqami sivirusnerusumik nungujartartarpoq (soorlu meeqqap tinguni). Tamatumunnga pissutaavoq meeqqap atortuisa inerisimanginnerat, sulilu inersimasutulli alkoholimik nungutisinaanginnerat.

Ilutigisaanik meeqqap timaa alkoholimik akoqaleraltuinassaaq, anaanaasup imernini ingerlatiinnarpagu. Tamatumunnga pissutaavoq meeraq illissap ernganik imertarmat, taannalu aamma alkoholimik akoqarluni. Meeraq ullup-unnualu ingerlanerani illissap ernga ½ liter angullugu naartunerup naggataatungaani imersinnaavaa, tamatumalu kinguneraa meeraq piffissami sivirusnerusumi alkoholimit sunnigaasarmat. (5, 6).

Misissuinerit takutippaat, naartusut ilumuisalu alkoholimik nungutisartuaarsinnaasernerat assigiinngitsaq. Imigassap annertussia meeqqat ilaasa ajoqtigerpasinngisaat allanut ajoqutaasarpog. Taamaammata eqqoqqissaartumik oqaatigineq ajornarpoq, meeqqat

ataasiakkaat alkohol qanoq annertutigisog imaluunniit annikitsigisog sapissannginneraat. Ilisimatusarnikkut uppersarsineqarnikuuvoq anaanaasup imerenera annertusiartortillugu meeraq ulorianartorsioneruleriartortartoq.

Taamaammata naartusunut inassutaavoq imigassartunngilluinnassasut.

Imigassap meeqqamut ajoqutaasumik sunniutai

Imigassap naartumut sunniutaanik ilisimatusarnermi imigassamik atuineq ima inissitsiterneqartarpoq (7, 8 & 9):

Pisartuni ataasiakkaani annertuumik imigassamik atuineq (aalakoornitigalugu imerineq)

Piffissap ilaa annertuumik atuisarneq nalinginnaasumik atuivallaarnermut ilaappat, ajoqusiinermut ilaatigut apeqqutaassaaq naartunerup sumut killinneratigut imertoqarsimanersoq.

Naartunermut sunniutigisinaasai:

Ataasiakkaatigut annertuumik imigassamik atuinerup ajoqusiisarneq misissuineritigut suli uppersarsaasiisoqanngilaq. Misissuinerit suli takutinngilaat imigassap qularutissaanngitsumik meeqqamik ajoqusiisannngikkuni minnerpaaffissaa sunaanersoq (aamma tak. qup. 20). Tamanna pissutaavoq Imigigassamut Aanngajaarniutinullu Siunnersuisoqatigiit inassutigimmassuk, naartusut imigassartunngiulluinnassasut, mianersornis-saq aallaavigalugu.

Arnaq pingasoriarluni taama pisimappat, imaluunniit naartoqqaalernermini, imaluunniit arnap naartunini paasereeraluarlugu atuisarnini ingerlatiinnarpagu, inassutigineqarpoq Siusissukkut Iliuuseqarnermut innersuuneqassasog.

5. Konsekvenser af alkohol for barnet

Alkohol i graviditeten kan skade

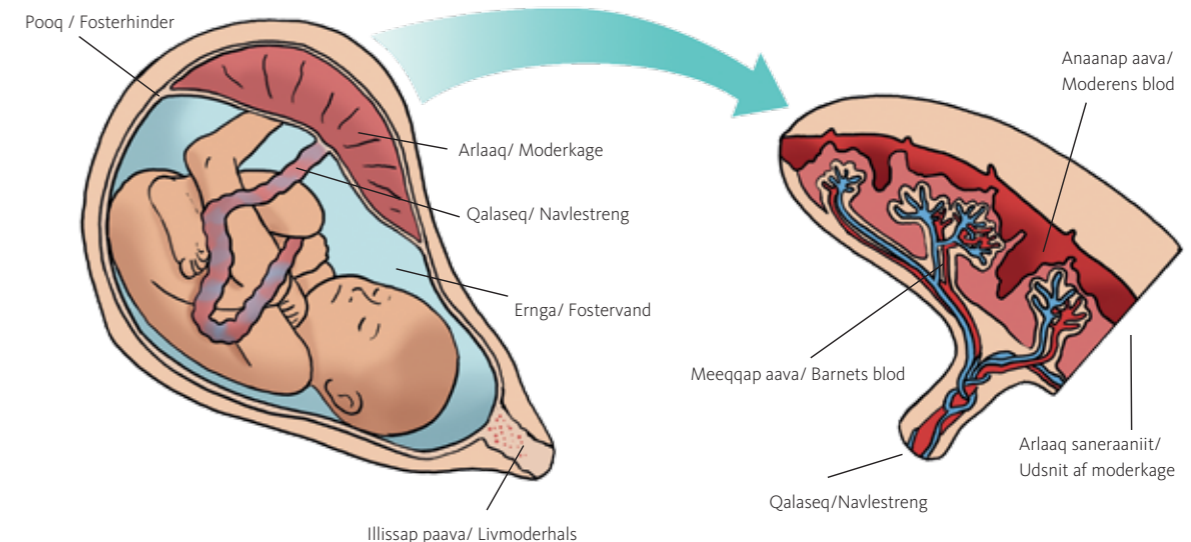
Alkohol passerer hurtigt moderkagen og kan forårsage både celledød og hindre cellevækst. I de første 12 uger af graviditeten, hvor alle organer dannes, kan alkoholforbrug hos den gravide kvinde skade udviklingen hos barnet. Senere i graviditeten fortsætter de skadelige påvirkninger, fx kan barnets vækst blive langsommere, og barnets hjerne kan blive påvirket. For alkohol er et organisk opløsningsmiddel, som har indflydelse på cellernes udvikling. Og cellerne er kroppens byggesten.

Undersøgelser tyder på, at forskelligheder rent genetisk hos gravide og deres børn har betydning for evnen til at nedbryde alkohol. Barnet får samme promille i blodet som moren, men alkoholen er længere tid om at blive nedbrudt i barnet (fx i barnets lever). Det er fordi barnets

organer er umodne, og de kan endnu ikke nedbryde alkoholen, som voksne kan.

Samtidig optager det endnu mere alkohol, hvis moren fortsætter med at drikke alkohol. Det er fordi det drikker af fostervandet, som også indeholder alkohol. Barnet kan drikke op til ½ liter fostervand i døgnnet i slutningen af graviditeten, og det betyder, at barnet er udsat for alkohol i længere tid. (5, 6).

Undersøgelser viser, at gravide og deres ufødte børn har forskellig evne til at nedbryde alkohol. En mængde alkohol, der tilsyneladende ikke medfører skader hos det ene barn, kan være skadeligt for et andet barn. Så det er umuligt at sige helt præcist, hvor lidt eller meget netop det enkelte barn kan klare. Forskning har dokumenteret,



Annikitsumik imigassartortarneq, sapaatip-akunneranut imigassamut uuttuutit 1-3.

Naartunermut sunniutigisinnaasai:

Naartumik katatsisoqarsinnaanersoq nalorninartoqarpoq.

Meeqqamut sunniutaasussatut ulorianartut:

Akerlianilli aamma ilisimaneqanngilaq qaqugukkut meeqqamik ajoqusiinngitsumik imigassamik atuinerup killissaa sunaanersoq (aamma tak. qup. 20).

Ingasanngitsumik sapaatip-akunneranut imigassamik atuineq, sapaatip-akunneranut imigassamut uuttuutit 3 – 6

Naartunermut sunniutigisinnaasai:

Naartumik katatsisoqarsinnaanersoq nalorninartoqarpoq.

Meeqqamut sunniutaasussatut ulorianartut:

Imigassamik akunnattumik atuisarnerup meeqqamut qanoq kinguneqartarnera misissuineritigut sulit takutin-neqanngilaq. Akerlianilli aamma ilisimaneqanngilaq qaqugukkut meeqqamik ajoqusiinngitsumik imigassamik atuinerup killissaa sunaanersoq (aamma tak. qup. 20).

Ingasanngitsumik ullut tamaasa imigassamik atuineq, sapaatip-akunneranut imigassamut uuttuutit 7 – 13

Naartunermut sunniutigisinnaasai:

Naartumik katatsinissaq ulorianarnerulersarpoq.

Meeqqamut sunniutaasussatut ulorianartut:

Meeqqap toqungalluni inunngornissaa inuunermilu ukiuani siullermi toqunissaa ulorianarnerulersarpoq. Alliarternera (oqimaalliarternera alliarterneralu) arriinnerulersinnaapput, meeqqap inorluni inuunissaata ilimanassusia annertuneruvoq, inunnguuseralugu innarluteqarnissaata ilimanassusia annertuneruvoq (soorlu uummat, tartut, isit, siutit saarngillu) aamma inuuneq naallugu atuuttussamik sianititigut akornuteqarnissaata ilimanassusia annertuneruvoq.

Ullut tamaasa annertuumik imigassamik atuineq – sapaatip-akunneranut imigassamut uuttuutit minnerpaamik 14-it

Naartunermut sunniutigisinnaasai:

Naartumik katatsinissaq ulorianarnerulersarpoq.

Meeqqamut sunniutaasussatut ulorianartut:

Imigassap naartumik ajoqusiilluni sunniussinnaanera imaannaannginnerpaaq taaneqartarpoq FAS (Føtal Alkohol Syndrom), takuneqarsinnaavorlu meeqqani ullormut imigassamut uuttuutit 6-inik amerlanerilluunniit sunnigaarsimasuni, imaluunniit pisartuni arlariinni anaanaasup piffissap sivikitsup ingerlanerani imigassamut uuttuutit 5-6-inik imertarsimanerata kinguneratut.

Sapaatip-akunneranut imigassamut uuttuutit 14-inik amerlanerilluunniit imigaqartarnerup meeqqap toqungalluni inunngornissaata inuunermilu ukiuani siullermi toqunissaata ulorianarnerulersa kingunerisarpa. Aamma alliarternera arriinnerusumik pinissaa (oqimaalliarternera alliarterneralu arriinnerullutik kiisalu mikisumik niaqoqarluni inunngornissaa), inunnguuseralugu innarluteqarnissaata ilimanassusia annertuneruvoq (soorlu uummat, tartut, isit, siutit saarngillu) aamma avatitigut sianititigullu akornuteqarnissaata ilimanassusia annertuneruvoq (malinnaaniarnikkut akornutit, malussarissuseq, silapparlunneq kingusissumillu ineriartorneq). Meeqqap kiinaa malunnaatilinnik allaassuteqarsinnaavoq, soorlu isai ammanikillutik, kakkiviaa amilimasuulluni, qingaa tunngalluni niaqualu mikisuulluni. Meeqqap annertuumik ikiorserneqartarnissaq pisariaqartissavaa, inuunini naallugu innarluteqartut. (7, 8, 9)

FAS innarluteqarnissaq imigassamik peqquteqartut assingusut katsorsarneqarsinnaanngillat, meeqqallu inuunerata sinnerani innarluteqartut.

Meeraq kingunerlutsitsisinnaava («aqagulussinnaava»)

Meeraq piffissami siviisumi imigassamik sunnigaasi-

at jo mere alkohol moren drikker, jo farligere er det for barnet.

Derfor anbefales gravide ikke at drikke alkohol.

Skadelige effekter af alkohol for barnet

I forskningen af alkoholens betydning for fosteret inddeles alkoholforbruget i følgende kategorier (7, 8, 9):

Episodisk højt alkoholforbrug (rusdrikning)

Der er tale om et episodisk højt alkoholforbrug, hvis man drikker meget på én gang fx på en enkelt aften. Det defineres som at drikke 5 eller flere genstande ved samme lejlighed.

Hvis et episodisk højt forbrug indgår som led i et generelt overforbrug, vil eventuelle skadevirkninger bl.a. afhænge af tidspunktet i graviditeten.

Risiko for påvirkning af graviditet:

Der er ingen undersøgelser, der har påvist nogle skader ved ganske få enkeltstående episoder med højt forbrug.

Undersøgelser har endnu ikke kunnet vise, hvad minimumsgrænsen for alkohol er, hvor der med sikkerhed ikke er nogen risiko for barnet (se side 21). Dette er grunden til, at Alkohol og Narkotikarådet anbefaler, at gravide slet ikke indtager alkohol ud fra et forsigtighedsprincip. Har den gravide tre episoder eller mere tidligt i graviditeten, eller fortsætter kvinden forbruget, efter hun ved, at hun er gravid, anbefales det, at hun henvises til Tidlig indsats.

Lavt alkoholindtag 1-3 genstande om ugen.

Risiko for påvirkning af graviditet:

Det er usikkert, om der er risiko for spontan abort.

Risiko for påvirkning af barnet:

Der er ingen undersøgelser, der med sikkerhed har påvist

nogle konsekvenser for barnet ved et lavt alkoholindtag (se side 21).

Moderat ugentligt alkoholindtag, 3 – 6 genstande om ugen

Risiko for påvirkning af graviditet:

De tilgængelige undersøgelser har ikke påvist nogle konsekvenser for barnet ved et moderat alkoholindtag. Omvendt kendes den præcise grænse heller ikke for, hvornår der med sikkerhed ikke er nogen risiko for barnet (se også side 21).

Risiko for påvirkning af barnet:

Undersøgelser viser ingen påviselige skader.

Moderat dagligt alkoholindtag, 7 – 13 genstande om ugen

Risiko for påvirkning af graviditet:

Øger risikoen for spontan abort.

Risiko for påvirkning af barnet:

Der er forhøjet risiko for dødfødsel, og at barnet dør i det første leveår. Væksten (vægt og længde) kan blive hæmmet, der er risiko for, at barnet bliver født for tidligt, der er risiko for medfødte misdannelser (fx af hjerte, nyrer, øjne, ører og skelet), og der er risiko for neurologiske udviklingsforstyrrelser, som barnet vil have resten af livet.

Højt dagligt alkoholindtag – minimum 14 genstande om ugen

Risiko for påvirkning af graviditet:

Øger risikoen for spontan abort.

Risiko for påvirkning af barnet:

Den alvorligste fosterskadende effekt af alkohol er FAS (Føtal Alkohol Syndrom), som kan ses hos børn, der er eksponeret for ca. 6 genstande eller flere dagligt, eller flere episoder, hvor moren har indtaget mindst 5-6 genstande over kort tid.

»Inersimasut aalakooraangata uagut
meeraasugut toqgortamikuuvgut, pissuti-
galugu amerlanertigut kamaattoqartarami«

(Inersimasoq, imerajuttuusunit qitornaasoq)

maguni, pinngitsuuisinnaajunaqqasinnaavoq, inunngor-
nermilu kingorna kingunipilutsilersiluni. Anaanamiit
arlaaq aqutigalugu imigassamik pisarunnaassaaq.
Ersiutaasinnaapput meeqqap sajunnera, qisuariarujus-
suarternera, nipituumik qoqianngunartumik qialluni,
ivianginit miluffimmilluunniit milutsinniarnera ajor-
nakusoorsinnaavoq. Sininnera kipeqattaarsinnaavoq,
eqqisitsikkuminaallunilu. Meeqqap ataatsikkut amer-
lasuunik sunnigaaneq ajornartorsiutigissavaa, illersu-
gaanissarlu pisariaqartillugu. Aamma immikkut malin-
naavigineqarnissaq pisariaqartippaa, immaqalu aamma
nakorsaattortittariaqarluni.

Meeqqap ajoquteqarnera qaguklut paasineqarsinnaava?

Peqqisutsimut tunngasut ilaat meeqqap inunngorne-
rani uuttorneqarsinnaapput, soorlu inunngornermini
oqimaassusia, mikinera, niaquata mikinera, taamatullu
inorluni inunngornera, kingunipilutsitsineq aamma
inunngorniariarnerani misissuinermini ersittumik innar-
luutit takuneqarsinnaasarput.

Meeraq napparsimavimmut unitsinneqassaaq, kinguni-
pilutsitinersorlu paasiniallugu malinnaavigineqassalluni
annertunerumillu misissorneqarluni, innarluuteqar-
tutut ersiuteqarpat. Aamma pisariaqarpat katsorsarne-
qassaaq.

Meeqqap qarasaani sunniutaasimasut, soorlu silaqa-
sutsikkut pisinnaasatigut, avatitigut pissusilersornikkullu
ajornartorsiutit, nalinginnaasumik aatsaat meeraanerani
kingusinnerusuklut paasineqarajupput.

Naartuersinnissamut periarfissat

Arnap naartunini paasiguniuk, imigassamillu atuiner-
mi naartuminik ajoqusiisimasinnaanera ernummatigalugu,
naartunermi sapaatip-akunnerisa 12-at tikillugu naartuer-
sinnissani toqqarsinnaavaa.

Taamaammat pingaartuuvoq juumuut, erniner-
mi ikiortit sulisullu allat naartusumik siullermeerlutik oqaloqate-
qartussat, arnap naartunermi sapaatip-akunnerini siul-
lerni imigassamik atuisarnera pillugu sukumiisumik
apersuinissaat. Ilutigisaanillu naartusup imigassamik
pissuteqartumik ajoqusiisarneq pillugu isumaanik
oqaloqatiginnilluarnissaat. Naartooq annertuumik
ulorianartorsiorpat, naartunermi sapaatip-akunnerata
12-p kingorna naartuersinnissaq qinnutigineqarsin-
naavoq.

Annertuumik ajoqusersinnaanerup ilimanassusia
tassaavoq ajoqusersinnaaneq 10 – 15 %-imik
ilimanassuseqartoq. Tamanna takussaavoq naartusuni
ullormut 5-7-nik amerlanernilluunniit imertarsimasuni.
Assersuutigalugu ajoqutiginnaavai naartumi qaratsap
qiterallillu pinngorfii aqajallu ajoqusersinnaapput,
inalukkatigut inunnguuseralugu ajoquteqarneq,
qaratsakkut ajoquteqarneq, isitigut ajoquteqarneq,
imaannaanngitsunik uummalluuteqarnerit,
eqqarsartaatsikkut kinguarsimaneq, sakkortuumik
noqartarneq, tusilartuuneq, ersarissumik
ilikkarniapiloornerit – meeqqap inersimasunngoruni
imminut ikiorsinnaannginneranik nassataqartussat (7).

Indtagelse af 14 genstande eller mere om ugen forøger risi-
koen for dødfødsel og at barnet dør inden for første leveår,
væksthæmning (længde, vægt og lille kranie), medfødte
misdannelser (fx af hjerte, nyrer, øjne, ører og skelet) samt
motoriske og neuropsykologiske forstyrrelser (opmærk-
sømsforstyrrelser, sansesarthed, lavere intelligens og
sen udvikling). Barnet kan have karakteristiske ansigtstræk
fx med kort øjenspalte, tynd overlæbe, flad næse samt
lille kranie. Der vil ofte være behov for intensiv støtte til
barnet, som har livslangt handicap. (7, 8, 9)

FAS og lignende alkoholrelaterede handicap er uhelbre-
delige, og noget som barnet må leve med resten af livet.

Barnet kan have abstinenser

Hvis barnet har været påvirket af alkohol gennem lang
tid, kan det være fysisk afhængigt, så det får abstinenser
efter fødslen. Det får ikke længere alkohol fra moren
gennem moderkagen. Symptomerne kan være, at barnet
sitrer («ryster»), er påvirket af meget aktive reflekser, det
græder meget med en høj og skærende gråd, det kan
være svært at få barnet til at drikke af bryst eller sutte-
flaske. Søvnene kan blive forstyrret, og det kan få svært
ved at falde til ro. Barnet har svært ved at klare mange
stimuli på én gang, og det har behov for at blive skærmet.
Det har også behov for særlig observation og måske for
medicinsk behandling.

Hvornår kan man opdage, at der er noget galt med barnet?

Nogle sundhedsmæssige forhold kan måles ved fødslen
som fx lav fødselsvægt, kort længde, lille hovedomfang,
ligesom for tidlig fødsel, abstinenser og synlige misdan-
nelser umiddelbart kan ses på barnet, når det undersøges
lige efter fødslen.

Barnet er indlagt, og vil blive observeret for abstinenser
og undersøgt yderligere, hvis det har symptomer på
misdannelser. Det vil også få behandling, hvis det er
nødvendigt.

»Når de voksne drak, gemte vi børn os
For de kom ofte op og slås«

(Voksen, barn af alkoholikere)

Påvirkning af barnets hjerne fx kognitive funktioner,
motoriske vanskeligheder og adfærdsmæssige problemer
opdages typisk først senere i barndommen.

Mulighed for abort

Hvis en kvinde opdager, at hun er gravid, og frygter for,
at hendes forbrug af alkohol har skadet fosteret, kan hun
vælge at få en provokeret abort frem til udgangen af 12.
uge.

Derfor er det væsentligt, at jordemødre, perinatalassi-
stenter, fødselsassistenter og andet personale, der har
den første graviditetssamtale, spørger grundigt om
kvindens alkoholforbrug i de allerførste uger. Og samtidig
drøfter den gravides tanker om eventuelle alkoholskader.
Hvis fosteret er i alvorlig risiko, kan abortsamrådet
ansøges om bevilling af abort efter 12. uge.

Ved risiko for alvorlig skade menes 10 – 15 % risiko. Det
vil forekomme hos gravide, der har drukket 5-7 genstan-
de eller flere pr. dag. Der er risiko for fx neuralrørs- eller
bugvægsdefekt, tyndtarmsatresi, alvorlig hjertesygdom,
øjenmisdannelse, mikrocefali, mental retardering, svær
epilepsi, døvhed, betydelige indlæringsvanskeligheder,
som vil gøre at barnet har svært ved at klare sig selv som
voksen (7).

6. Imigassaq milutsitsinerlu

Arnanut milutsitsisunut inassutigineqartarpoq imigassar-tunngilluinnassasut.

Inoorlaat timaasa imigassamik nungutitsisarnerat inersimasut timaasa nungutitsisarnerannut naleqqiullugu affaannaavoq, taakkualu imigassamik sunnerteq-qajaanerusarput timip atortuisa inerinneqannginnerat pissutigalugu. Meeqqap sinittarnera anaanaq imigassartorneranut sunnigaasinnaavoq, assersuutigalugu meeraq anaanaq imigassartorsimappat miloreerermi kingunin-gua sinnakinnerusinnaavoq, sinia kipeqatattaarnerulluni eqqissiviinnerullunilu. Misissuinerit takutippaat arnat imigassamik atuisartut milutsitsisarnerat sivikinnerusar-toq – arnanut atuineq ajortunut naleqqiullugu.

Taamaakkaluortoq anaanasoq imissaguni meeqqamik ajoqusiinissat annikillisarinarisarinnaavai, imereerermi kingorna nalunaaquttap-akunnerini 2-3-ni milutsitsina-veersaarun (9).

Siusinnerusukkut isumaqartoqartarpoq hvidtøl immoqas-sutsimut iluaqutaasartoq. Paasinarsivoq tamanna kukku-nerusoq. Hvidtøl-ilu aammattaq alkoholimik akoqarmat, atornissaa pinngitsooqquneqartarpoq.

Imigassaq aangajaarniutininik allanik akoqartillugu

Imigassap meeqqap qanoq sunniuteqarsinnaanerata aalajangiiffiginiarnera ajornakusoorsisarpoq, ilaannik-kut imigassartortoqartarmat aangajaarniutininik allanik atuinermut ilaatillugu. Taakkulu tassaasinnaapput tupa imaluunniit hashimik pujortarneq. Imaassinnaavoq ana-naasoq nammineq pujortartoq, imaluunniit anaanaasup eqqaani allanik pujortartoqartoq. Ilisimatusarnikkut misissuinerpassuartigut uppersarsineqarnikuvoq, pujor-tarneq naartup peqqissusianut sunniuteqapiluttartoq. Assersuutigalugu meeqqap alliarpornerata arriinneruler-nera, meeraq inunngornermini mikinerusinnaalluni oqin-nerullunilu, aamma meeqqap toqungalluni erniunissaa siniffimminiluunniit toqunissaa pisinnaasarpoq (4).

Tupamik hashimillu pujortarnerup imigassamik atu-inermik ilaqartillugu aangajaarniutitit ataatikkut atugaasarnerat, atuagaaqqaap paasissutissiisutaasup matuma siunertaata avataaniipput.

6. Alkohol og amning

Det anbefales mødre, der ammer, at lade være med at drikke alkohol.

Nyfødte nedbryder alkohol cirka halvt så hurtigt som voksne og er sårbare over for alkohol pga. umodne organer. Barnets søvn kan påvirkes af morens alkoholindtagelse, fx at barnet sover mindre med flere afbrydelser og er mere uroligt i timerne umiddelbart efter amning, hvis moren har drukket alkohol. Undersøgelser viser, at ammeperioden er kortere hos mødre, der drikker alkohol, sammenlignet med mødre, der ikke gør.

Hvis moren alligevel drikker en enkelt genstand, kan hun forsøge at formindske de mulige skadevirkninger, hvis hun lader være med at amme i de næste 2-3 timer (9).

Tidligere har man troet, at hvidtøl er godt for mælkekan-nelsen og kan øge mængden af mælk. Det har vist sig at være forkert. Og da hvidtøl også indeholder alkohol, frarådes det.

Alkohol i kombination med andre rusmidler

At afgøre, hvilke effekter alkohol kan have for barnet, kompliceres af, at alkohol i en del tilfælde indtages sam-tidigt med andre rusmidler. Det kan være sammen med tobaks- eller hashrygning, hvor moren selv ryger, eller ved passiv rygning, når andre ryger, hvor moren er. Rygning er vist i utallige videnskabelige undersøgelser at have negative effekter på barnets sundhed. Der er fx nedsat vækst, hvor barnet bliver kortere og vejer mindre, der er også øget risiko for dødfødsel og for vuggedød (4).

Rusmidlerne tobaks- og hashrygning blandet med alkohol, dvs. alle rusmidler på samme tid, falder uden for dette informationshæftes formål.



7. Imigassap allat qanoq ajoqusertarpai

Inuit imigassamik sunnigaasimatillugit angerlarsimaffimmi, suliffimmi, pinngortitami immakktut nunakkullu angallannermi ajutoortarnerat annertunerusarpoq, taamatullu imminortarnerit amerlanerusarlutik. Aapparianik ilaqtannillu persuttaasernerit, sumiginnaanerit meeqqanillu kinguaassiuutitigut atonerluinerit arlalitsigut ilaqtariinni inuup ataatsip amerlanerilluunniit imigassamik ajoqusiisumik atuivallaarnerannut attuumassuteqartarput.

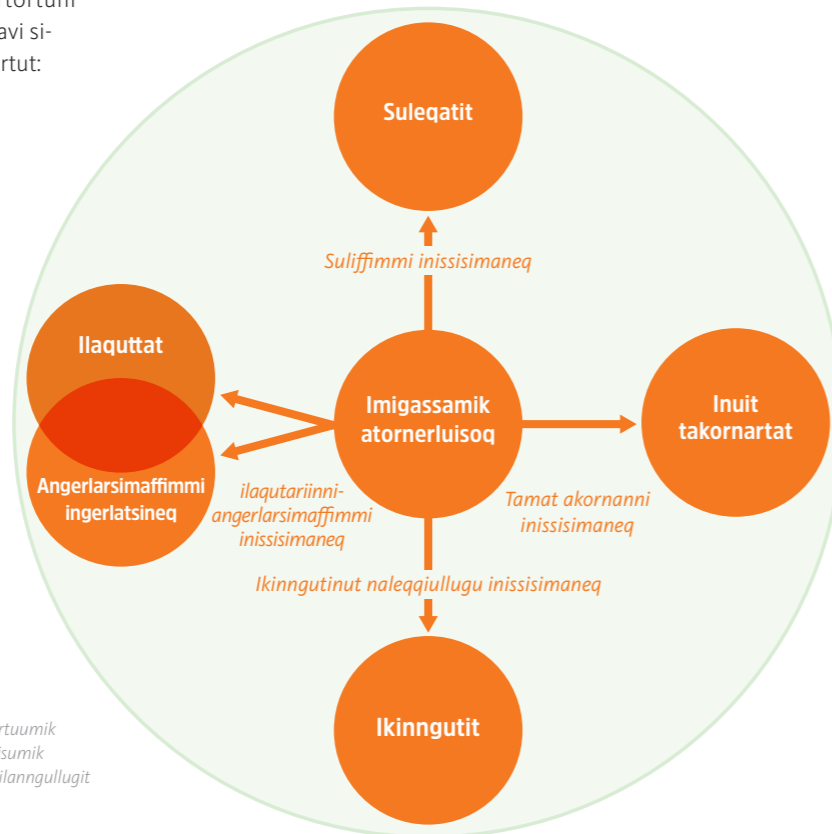
Aamma imaassinnaavoq anaanaq inuusuttoq, angajoqqaamini annertuumik imigassartortuni najugalik. Immaassinnaavoq angoqqaavi sivisuumik imertarsimagamik isumaqartut: »Uagut ilaqtariit taama inuuvugut, kiilluunniit akuleruffigissanngilaatigut.« Anaanaasoq imerajuttooqataavoq, isumassorneqarnissani tapersorsorneqarnissanilu pisariaqartillugit. Ilaqtamini nutaani pilersikkamini pitsaanerumik allaanerumillu atugaqarnissaq pilersittariaqarpaa.

Australiami USA-milu ilisimatusarnerit nutaane-rusut inuup imigassamik atuivallaarnerata kinguneri misissorpaat, kingunerineqartartut immikkoortunut

Ilusiliussaq (qup. 160-imi 3 aallaavigalugu): Annertuumik atuisup qanoq inuit allat sunnertarnerai. Ajoqusiisumik imigassamik atuisup eqqugaasullu, tamatumani ilanngullugit inuiaqatigiit, imminnut ataqatigiinnerat.

pingaarnernut sisamanut immikkoortiterlugit: ilaqtariit aamma angerlarsimaffimmi ingerlatsineq, ikinngutit, suleqatit aamma inuit allat (3). Tamakku aamma taaneqartarput allanit ajoquserneqarnerit.

Ileqqut ilaqtariinni ingerlaannarpata, kingunerisinnaavai soraarsitaaneq (imigassamik atuisup suliffini paarinngimmagu), avinneq - angajoqqaat assortuuttuarnerat il.il. pissutigalugu.



7. Hvordan alkohol skader andre

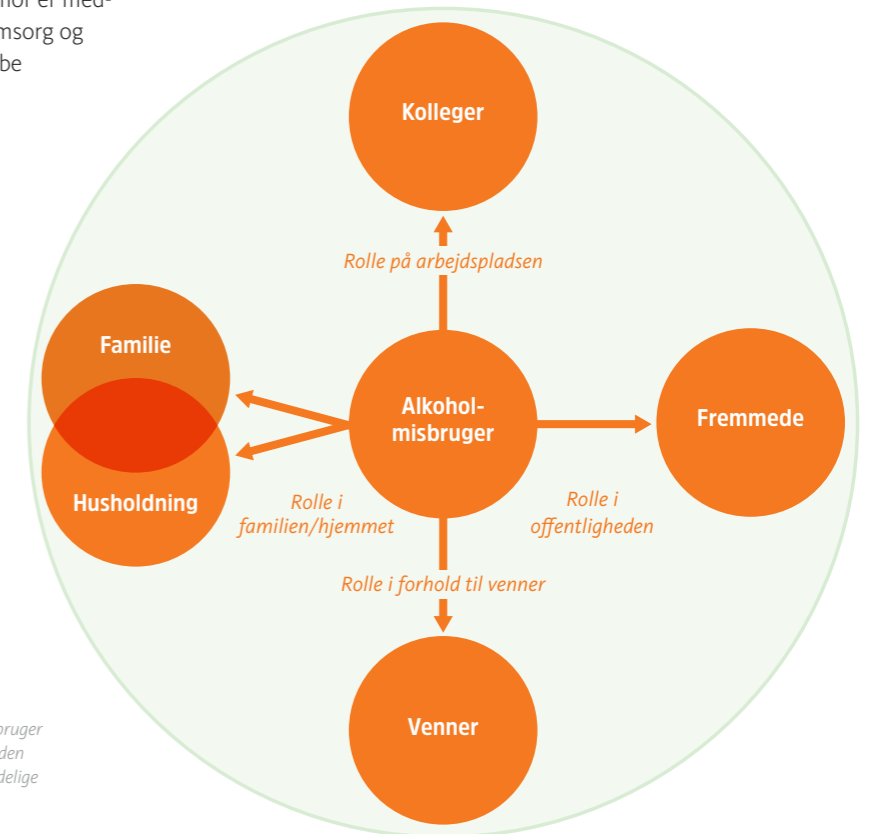
Når personer er påvirkede af alkohol, sker der flere ulykker i hjemmet, på arbejdet, i naturen, ved sejlads og i trafik, ligesom antallet af selvmord øges. Vold mod partnere, familiemedlemmer, omsorgssvigt og seksuelt misbrug af børn, har ofte sammenhæng med, at et eller flere familiemedlemmer har et skadeligt alkoholforbrug.

Det kan også være en ung mor, som bor hos sine forældre, der drikker meget alkohol. Det har måske været et livslangt problem, som forældrene har haft så længe, at de synes: »Sådan lever vi i vores familie. Det er der ingen, der skal blande sig i«. Den mor er medafhængig, og hun har behov for omsorg og støtte. Hun skal i gang med at skabe en anden og bedre situation i den familie, hun er ved at bygge op.

Nyere forskning især fra Australien og USA ser på konsekvenserne af en persons overforbrug af alkohol ved at gruppere følgevirkningerne i fire

hovedgrupper: familie og husholdning, venner, kolleger og fremmede (3). Dette kaldes også for tredjepartsskader.

Er det et mønster, der gentager sig i familien, kan det resultere i en fyring (den, der drikker, passer ikke sit arbejde), skilsmisse på grund af forældrenes mange skænderier mv.



Model (ud fra 3 side 160): Hvordan en storforbruger påvirker andre. Væsentlige relationer mellem den skadevoldende alkoholbruger og dem, det skadelige går ud over, herunder samfundet.

8. Qanoq imigassap meeqqat inuunerannik ajoqusiisarnera

2008-mi SFI-p meeqqat 0-14-inik ukiullit toqqissimasusiat misissorpaa (16). Paasisat takutippaat meeqqat 25 %-iisa missaat misissuinerup nalaani ilaqutariinni imigassamik ajornartorsiuteqartuni imaluunniit piffissap ilaani ajornartorsiuteqartartuni inuusut. Aamma anaanaasut arlaqartut meeraanermi kinguaassiuutitigut atornerlugaanermik misigisaqarsimasut oqaatigaat, misigisamik kingunerannik imigassamik ajornartorsiuteqarlutik.

Ilaqutariinni imigassamik ajornartorsiuteqarfusuni meeqqat, meeqqanit allanit inuunerat artornarneruvoq. Angajoqqaat imigassamik ajornartorsiuteqartut piffissap ilaani meeqqatik naammattumik aallutarisannigilaat, naammattumik asanninnermik tunisarnagit misigisutsitigullu qanitarisarnagit. Tamatuma kingunerisarpaa meeqqat nukitik annertuumik atulersarmatigut ilaqutariinni imigassamik ajornartorsiutinut, meeqqap inerisimassutsimigut akisussaaffigisannaangisaanut imaluunniit akisussaaffigisariaqanngisaanut. Taamaalluni meeqqat siumut takorloorneqarsinnaangitsumik inuuneqalersarput, namminnerlu inerikkiartornissaminut sinnilinnik nukissaaruttarlutik.

Meeqqat annertuumik imigassamik atuisunik angajoqqaallit, assersuutigalugu atuarfimmit soraaraangamik angerlarsimaffimmini qanoq pisoqarumaarnera erumagisarpaat. Kamaattoqarpa, angajoqqaat aalakoopat inuit allat aalakoortut peqatigalugit ernguppat? Imaluunniit imaassinaavoq atuortoq illumut inoqanngitsumut angerlartoq, nerisassaqarani, kisiannili qatannigutini nukarliit angerlarsimasut paarinissaat akisussaaffigisariaqarlugit.

Suut maluginiarsinnaavigit?

Meeraq qisuariarsinnaavoq, imigassaq pillugu oqaasii inerisimalluarlutik imigassallu suunerannik, susinnaane-

ranik il.il. ilisimasaqarlualuni. Aamma angajoqqaani maluginiartuarsinnaavai, qanoq iliornerat, sumiinnerat il.il. Meeraq imminut immaqalu qatannigumminut nukarlernut akisussaani annertooq pissutigalugu, suliasat meeqqap ukiuinut naleqqiullugu ilimagisariaqanngikkaluartut sapertanngilai: immaq meeraq aaneqarnissani ilimanarsilersorlu eqqissiveeruttarpoq.

Immaq meeraq nikallungasarpog imminullu naleqartinnani. Aamma ikinngutilersorneq inuillu allat ilaginerat sapernartissinnaavai, pissusilersornermigut malinnaaniermigullu ajornartorsiuteqarsinnaavoq, qasoqqasarluni nikallungarulullunilu.

Piffissami ungasinnerusumi imaassinaavoq meeqqat atuarfimmi ingerlanerliungaaramik inuusuttut ilinniagaannik ingerlatsisinnaangitsut. Immaq meeraq angerlarsimaffimmi avataanut inissinneqarpoq, imminut naleqartippiarunnaarluni, tarniluuteqalerluni inuujumajunnaarluniluunniit.

Meeqqanik ilaqutariinnillu ajoqusiisarnep, taakunungalu alianartuullunilu kingunipilutsitsisarnep saniatigut, aammattaaq anaaneqartarput sulisinnaasuseq isertitaqarsinnaanerlu, ilutigisaanillu imigassamik ajornartorsiuteqarnerup kingunerannik katsorsartinneq inuiaqatigiinnut aningaasartuutaasarluni (14).

Misissuinerup ataatsimut isigalugu takutippaa meeqqat 73 %-ii *sumiginnagaangitsut*, 12 %-ii ilaatigut sumiginnagaasartut, 15 %-iilu annertuumik sumiginnagaasut. Eqqugaqqajaanerusut tassaapput anaanaasut 35 %-ii, meeraanermi kinguaassiuutitigut atornerlugaasimasut. Immikkut artornartorsiortutut isikkoqarput, ajornartorsiutit assigiinngitsorpassuit ataatsikkoortillugit.

8. Hvordan alkohol skader børnenes liv

I 2008 kortlagde SFI de 0 – 14 årige børns trivsel (16). Resultaterne viser, at det er omkring 25 pct. af børnene, der aktuelt lever eller i perioder har levet i en familie med alkoholproblemer. Og der var desuden en større andel af de mødre, der var udsat for seksuelle overgreb som børn, der oplyste, at de har alkoholproblemer som følge af oplevelserne i barndommen.

Børn i familier med alkoholproblemer har et vanskeligere liv end andre børn. Forældre, der har alkoholproblemer, vil i perioder ikke give deres børn opmærksomhed,

kærlighed og følelsesmæssig nærhed nok. Det betyder, at børnene i vid udstrækning må koncentrere deres energi om alkoholproblemerne i familien, som barnet ikke er modent til eller bør have ansvar for. På den måde får børnene stor uforudsigelighed i deres liv, og det giver dem mindre overskud til deres egen udvikling.

Mange børn med forældre, der har et stort forbrug af alkohol, lever i frygt for, hvordan det er, når de kommer hjem fx fra skole. Er der skænderier, fulde forældre og sammenkomster med andre fulde mennesker? Eller



Tassaasinnaasut imigassamik atornerluineq, timikkut persuttagaasarneq hashimillu pujortartarneq akuleriisilugit (16).

Tamanna uani allaaserineqarpoq: »Kalaallit Nunaanni atornerluinermut aningaasartuutit« ima (14): »Atornerluisuni peroriartorneq amerlanertigut sumiginnaarneqarnermik, attaveqarniarnikkut ajornartorsiutinik inuttullu qanoq ittuunerup nikeralersinnaaneramik, imaluunniit inuttut kinaassutsikkut ajornartorsiuteqalerneramik kingusinnerusukkullu imminoorsinnaanermik tarnikkullu napparsimaler-

sinnaanermik kinguneqarsinnaasoq. Tamatuma saniatigut kinguaassiuutitigut innarlugaaneq, nakuuserfigineqarnerlu angerlarsimaffimmi atornerluinerup kingunerigajuttarpai,« nalunaarusiamilu tassani atornerluineq inuiaqatigiinnut kalaallinut ukiut tamaasa 240 – 370 mio. kr-nik akeqartartutut oqaatigineqarpoq.



kommer skolebarnet hjem til et tomt hus, hvor der ikke er nogen mad, men derimod mindre søskende, de har ansvar for at tage sig af.

Hvad kan du være opmærksom på?

Barnet kan reagere ved, at det har et meget veludviklet sprog for og kendskab til, hvad alkohol er, hvad det kan osv. Det kan også være meget opmærksom på forældrene, hvad de gør, hvor de er osv. Da barnet har meget ansvar for sig selv og måske yngre søskende, kan det klare opgaver, som er over det niveau, man kan forvente i forhold til barnets alder. Måske bliver barnet uroligt omkring det tidspunkt, hvor barnet forventer at blive hentet.

Muligvis er barnet trist og har lavt selvværd. Det kan også have det svært med kammeratskab og sociale tilhørsforhold, det kan have adfærds- og koncentrationsproblemer og det kan være træt og deprimeret.

På længere sigt resulterer forældrenes store forbrug af alkohol og familiens måde at fungere på måske i, at børnene klarer sig så ringe i skolen, at de ikke kan gennemføre en ungdomsuddannelse. Muligvis bliver barnet anbragt uden for hjemmet. Det kan også få psykiske problemer eller miste lysten til at leve.

Ud over at det skader børn og familie, og det er sorgfuldt og traumatisk for dem, der lider under et skadeligt alkoholforbrug, så betyder det også tab af produktivitet og indtjening, samtidig med at behandling i forbindelse med alkoholproblemer resulterer i økonomiske udgifter for samfundet (14).

Undersøgelsen viser samlet set, at 73 % af børnene ikke er udsat for omsorgssvigt, at 12 % i nogen grad er udsat for omsorgssvigt, og at 15 % i alvorlig grad er udsat for omsorgssvigt. En sårbar gruppe er især 35 % af mødrene, der har været udsat for seksuelle overgreb som børn. De ser ud til, at være særligt belastede med ophobning af mange problemer på én gang. Det kan være en kombi-

nation af alkoholmisbrug, fysisk mishandling og hashrygning (16).

Situationen beskrives i: »Omkostninger til misbrug i Grønland« sådan (14): »Opvækst med misbrug betyder meget ofte omsorgssvigt, tilknytningsforstyrrelser og evt. udvikling af karakterafvigelser eller personlighedsforstyrrelser og senere i livet måske selvmordsforsøg og udvikling af psykisk sygdom. Udsættelse for seksuelle overgreb og vold er ofte følger af misbrug i hjemmet«, og det beregnes i samme rapport, at misbrug koster det grønlandske samfund 240 – 370 mio. kroner hvert år.

9. Angajoqqaat meeqqallu akornanni ataqatigiinneq

Isumassuineramik, qanimut peqataanermik angajoqqaanullu attaveqarnermik amigaaqarneq, ilaqtariit imigassamik ajoqusiisumik atugarisaasa, ilaatigut kingunerisinnaavaa meeqqap toqqissisimanangitsumik attaveqariaaseqalernera. Taama pisoqartarpoq meeqqap isumassorneqarnissamik, najuunnissamik attaveqarnissamillu pisariaqartitsinera matussuserneqanngikkaangat.

Meeqqap angajoqqaaminut isumannaatsunik attaveqariaaseqalernera, meeqqap toqqissisimasumik aallaavissaanut – meeqqap angajoqqaami peqatigineranni peqqinnartumik ineriartornermigut pilersissimasaanut – toqqammaviuvoq.

Aallaavik toqqissisimasooq inerittarpoq meeraq 1 ½. misaani ukioqaleraangat. Meeqqat ilaat *toqqissisimasumik attaveqariaaseqalersarput* ataatami anaanamilu isumannaatsumik aallaaveqarlutik - aappaanniluunniit. Tassangaanniit meeqqap silarsuaq avatangiisini misissulersarpaa.

Isumannaatsumik aallaaveqarneq meeqqap kingusinnerusukkut attavittaartornissaanut aallaaviuvoq. Soorlu ikinngutitaartorlunilu asasaqalernissaanut. Meeqqat allat *toqqisinannginnerusumik attaveqariaaseqalersarput*, paasiuminaatsissinnaallugu inersimasut tatigisinnaanerlugit. Meeqqap toqqissisimanissamik, asaneqarnissamik isumassorneqarnissamillu pisariaqartitai piviusunngortineqanngippata, tamanna kingusinnerusukkut inuunerani qanimut attaveqarniarnikkut tarnikkut sanngiisseuseqalernissamat aallaaviulersinnaavoq.

Angajoqqaat meeqqallu akornanni peqqinnartumik attaveqariaaseqarnerup annetusarnissaa pingaartuuvoq. Taamaaliorneq tassaavoq peroriartornermi isumassuinermilu periutsit pitsaanngitsut unikaallatsinnissaannut sakkuusinnaasut ilaat, peqqissumik attaveqariaaseqarneq siuarsarumallugu (10, 16, 17).



9. Tilknytning mellem forældre og barn

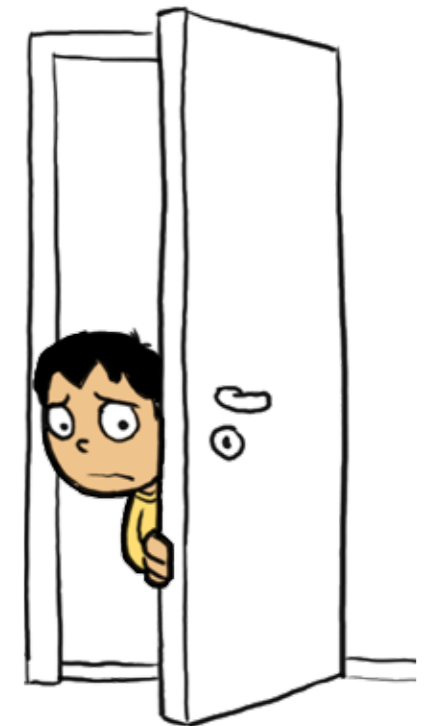
Manglende omsorg, nærvær og kontakt med forældrene, som er situationen i familier, hvis liv er præget af et skadeligt alkoholforbrug, kan blandt andet resultere i, at barnet udvikler et utrygt tilknytningsmønster. Det sker, når forældrene ikke tilfredsstiller barnets følelsesmæssige behov for omsorg, nærhed og kontakt.

At barnet udvikler sikre tilknytningsmønstre til forældrene, er grundlag for den trygge base, som barnet i en sund udvikling har etableret i samværet med forældrene.

Den sikre base er udviklet, når barnet er omkring 1 ½ år gammelt. De basale tilknytningsmønstre udvikler sig gradvist i barnets første 1 ½ år. Nogle børn udvikler et *trygt tilknytningsmønster* med en sikker base hos far og mor – eller én af dem. Det er fra den, barnet udforsker verden.

Den sikre base er grundlaget for senere relationer. Fx i venskabs- og kærlighedsforhold. Andre børn udvikler et mere *utrygt tilknytningsmønster*, hvor det kan have svært ved at finde ud af, om det kan stole på de voksne. Hvis et barn ikke får opfyldt sit behov for tryghed, kærlighed og omsorg, kan det give grobund for psykisk skrøbelighed i nære relationer senere i livet.

Det er vigtigt at fremme udviklingen af sunde tilknytningsmønstre mellem forældre og barn. Det er én af måderne, hvor negativ opvækst- og omsorgspraksis kan bremses til fordel for sundere tilknytningsmønstre (10, 16, 17).



10. Pitsaanngitsumik kaajalukaarnerit kipitinnerat

Arnaq naartusoq sapinngisamik piaarnerpaamik imigassartussaapat, meeqqap isumannaatsumik peqqissuullunilu ilumiunissaanut periarfissat annertusissapput (2, 3, 4, 5, 7, 8).

Anguniagaavoq meeqqat tamarmik peqqissuullutik nappaateqaratillu inunngortarnissaat, naartunerup nalaani imigassamik ajoqusersimanatik (tak. imm. 1, 2 aamma 5). Kingusinnerusukkut meeqqat pisariaqartippaat angajoqqaat ilaqutariit inuunerannut sinaakutissanik toqqissisimasunik siumullu takorlorneqarsinnaasunik pilersitsisinnaasut, meeqqap inuusuttullu peroriartornerani nukittorsaataasunik.

Angajoqqaanngortussat ilaannut ilaqutariinni imigassartorfusuni peroriartorsimasunut immaqa pissusissamisuu-ginnartutut isigineqartarpoq annertuumik imigassartortoqartarnera. Nalunngisaat immaqa aamma annertuumik atuisarsimapput. Tamatuma pitsaanngitsumik kaajalukaarnerit kipitinnissaat ajornakuuulersissinnaavaa.

Arnat naartusut imigassamik imertartut ilaat, imertarneritik unitsinniarlugu namminneerlutik aalajangertarput, naartunertik paasigaagamikku. Kaammattuutaasinnaavoq meeqqap ilumiugisap maannakkorpiaq asaneqarnissani isumassorneqarnissanilu pisariaqartimmagit. Imigisartortarnerullu unitsinnera tassarpiaavoq meeqqap ilumiugisap pisariaqartitaa.

Immaqa ilaqtat, sanilit ikinngutillu tapersuipput. Imaluunniit imaassinnaavoq nalunngisaasa imigassamik ileqqupilunnik attassinnartikkaat. Naartusut imigassartortarunnaassagunik pisariaqartissinnaavaat sulisunit ikiorserneqarnissaq.

Peqqinnissaqarfimmit angajoqqaanut neqeroorutaa-sartunut atatillugu, soorlu juumuunit, ernisussionermi ikiortinit, meeqerisunit, peqqissaanermi ikiortinit er-

»Qanoq iilunga aalakuussaagama kam-malaatika tamarmik aalakoortarput.«

(Angajoqqaq)

ninermilu ikiortinit, pingaartuuvoq ilaqutariit ajoqusii-sumik imigassamik atuisut naartusortalit ammasumik akuersaartumillu naapinneqarnissaat.

Sulisut angajoqqaanngortussallu akornanni pitsaasumik toqqartumillu attaveqatigiinnissaq pingaartuuvoq, aamma sulisup isumassuinermini attaveqarnerminilu nikallujuis-sutimik takutitsinissaa. Ilutigisaanillu sulisup aalajangi-usimajuartariaqarlugu imigassaq naartunerlu imminnut ataqatigiinngimmata.

Ilisimatusarnerup nutaanerup takutippaa, piffissami sivikitsumi oqaloqatigiinnernik ingerlatsisarnerit ilaanni annertuumik sunniteqarsinnaasartut. Annermik inger-latsinerit kaammattuineramik aamma imigassamik ajo-qusersinnaanerit pillugit erseqqissumik ilitsersuineramik pingaartitsisut, ilutigisaanillu tapersersuineramik kajumis-saarinermillu ilaqartut. Taakku pitsaanagerup tungaanut sunniilluarsinnaapput. Aammattaaq inuit ataasiakkaat ajornartorsiutaat aallaavigalugit assigiinngitsunik susas-qartullu arlallit akimorlugit suliniutit, allannguineramik pitsaasumik kinguneqarsinnaalluarput (7, 19, 20, 21).

Pingaartuuvoq sulisutut ilaqutariinnik nutaanik sullis-sisutut, meeqqap sulii inunngunngitsup peqqissusiata toqqissisimanissaatalu navianartorsiortinneqarnerannik pasitsaassinerimi kommunimut nalunaaruteqarnissaq. Tamanna ilaqutariit pisariaqartitamikkut ikiorserneqarnis-saannut pingaartuuvoq.

10. At bryde en ond cirkel

Hvis den gravide kvinde holder op med at drikke alkohol, hurtigst muligt, øges mulighederne for, at barnet kommer sikkert og sundt gennem graviditeten (2, 3, 4, 5, 7, 8).

Det er et mål, at alle børn fødes sunde og raske og ikke er skadet af alkohol under graviditeten (se afsnit 1, 2 og 5). Senere har børnene behov for forældre, der skaber trykke og forudsigelige rammer om familiens liv, der styrker barnet og den unge gennem opvæksten.

For nogle kommende forældre, der er vokset op med alkohol i familien, føles det måske helt normalt at drikke alkohol i større mængder. Omgangskredsen har måske også et højt forbrug af alkohol. Det kan gøre det vanskeligt at bryde den onde cirkel.

Nogle gravide kvinder, som drikker alkohol, beslutter at stoppe på egen hånd, når de opdager graviditeten. Det kan være motiverende, at barnet, der ventes, har behov for kærlig omsorg her og nu. Og et stop for alkohol er netop det, som barnet i maven har behov for.

Familie, venner, naboer og kolleger støtter dem måske. Eller det kan være, at omgangskredsen er med til at fastholde dem i skadelige vaner med alkohol. For de gravide kan der være behov for hjælp fra fagpersoner for at holde op med at drikke alkohol.

Det er væsentligt for de tilbud, som forældrene møder i sundhedsvæsenet, fx hos jordemødre, fødselsassistenter, sundhedsplejersker, sundhedsassistenter og perinatalassistenter, at de professionelle møder den gravide familie, som har et skadeligt forbrug af alkohol, med åbenhed og accept.

Det er vigtigt med god og personlig kontakt mellem fagpersonen og de kommende forældre, og at fagper-

»Hvordan skal jeg overhovedet kunne stoppe med at drikke, når alle mine venner drikker.«

(En forælder)

sonen viser vedholdenhed i sin omsorg og kontakt. Samtidig med at fagpersonen holder fast i, at alkohol og graviditet ikke hører sammen.

Forskningen viser på nuværende tidspunkt, at et kort forløb med samtaler kan have stor virkning i nogle tilfælde. Især tilbud, hvor man satser på motivation, konkret vejledning om risiko for alkoholskader samtidig med støtte og opmuntring som en del af forløbet. Det har gode chancer for at påvirke situationen til det bedre. Forskelligartet og tværfaglig indsats ydet til den enkelte ud fra de udfordringer, det enkelte menneske bærer med sig, giver også muligheder for positive forandringer (7, 19, 20, 21).

Det er vigtigt, at du som fagperson, der har med nye familier at gøre, sender en underretning til kommunen, når du har mistanke om, at et ufødt barns sundhed og trivsel er truet. Det er væsentligt for, at familien får den hjælp, den har behov for.

11. Naartunermi oqaloqatigiinneq siulleq – pingaartumik imigassaq pillugu

Naartulernermi oqaloqatigiinnermut siullermut atillugu angajoqqaanngortussat imigassamik misillitagaat apeqqutigineqassapput. Pingaartuuvoq angajoqqaat sulisullu akornanni oqaloqatigiinnermi tatigeqatigiinnis-saq – imigassamik atuneq pillugu aperisoqannginnerani. Pingaartuuvoq ataatanngortussap arnallu naartusup tamarmik aperineqarnissaat. Tassami ataataasup anner-tuumik imigassamik atuisuunera naartusumut ajornartor-siutaasinnaavoq. Ataataanngortussaq aapparisarluunniit imigassamik atuisuuppat, naartunik ernumanermik ulikkaarsinnaavoq, taakkulu aamma oqaloqatigiinnermi initussapput.

Oqaloqatigiinnerup pingaarnertut siunertaraa, naartusup aappaatalu:

- Arlaata tamarmilluunniit. ajornartorsiutaalersinnaasumik imigassamik atui-nerannik paasisaqarnissaq.
- Aamma paasinarsippat naartusooq imigassamik atuisartooq:
 - » Erniinnaq imigassartortarnerup unitsinnissaan-ut kaammattuinnissaq.
 - » Naartusup imigassamik atuinini ingerlatiinnassappagu, tamatuma meeqqamut qanoq ulorianartigineranik paasisutissiinnissaq.
- Paasisagaat meeqqap ajoqusernera unissasooq, imigassamik atuneq unitsinneqarniariapat.

Pisariaqartinneqarpat ilaqutariit Siusissumik Iliuuseqar-nermut peqataanissamut innersuunneqassapput.

Atuagaqqami 'MANU imigassaq pillugu oqaloqatigiin-nissamut ilitersuut' sulisunut ilitersuutaavoq, imigassaq pillugu oqaloqatigiinnerup qanoq ingerlanneqarsinnaane-ra pillugu, naartunermi oqaloqatigiinnerup siulliup aal-laqqataatungaani imaluunniit misissuineri (screening)

paasinarsippat naartusooq imigassamik atuisuusoq.

'MANU imigassaq aamma naartuneq, milutsitsineq ilaqutariillu nutaat pillugit angajoqqaanut paasisutis-siussit', tassaavoq atuagaaraq naatsorsuussaq. Aamma sulisunit ingerlatsineri sakkutut atorneqarsinnaavoq. Siunertaavoq ataatanngortussap anaa-nanngortussallu imminnik nukittor-saataasinnaasunik attassiinnarnis-saat, ajoqusiisumillu imigassamik atui-nerup unitsivinnissaa.



11. Den første samtale i graviditeten - især om alkohol

I forbindelse med graviditetssamtalen spørges om de kommende forældres erfaringer med alkohol. Det er vigtigt, at der er tillid mellem forælder og fagperson under samtalen, før der stilles spørgsmål om forbruget af alkohol. Det er væsentligt, at både den kommende far og den gravide kvinde bliver spurgt. Hvis faren eller partneren har et forbrug af alkohol, kan graviditeten være fyldt med bekymringer, som også vil fylde i samtalen.

'MANU information til forældre om alkohol og graviditet, amning og den nye familie' er et hæfte til forældrene. Det kan også bruges af fagpersoner som arbejdsredskab i processen. Hensigten er, at den kommende far og den kommende mor kan holde fast i, hvad der på en positiv måde kan styrke dem hver især, så de kan stoppe med et skadeligt forbrug af alkohol.

Hovedformålet med samtalen er, at den gravide og hendes partner:

- Får klarlagt, om en eller begge har et risikabelt forbrug af alkohol.
- Og hvis det viser sig, at den gravide drikker alkohol:
 - » At motivere til at stoppe med alkohol med det samme.
 - » At oplyse om, hvor farligt det er for barnet, hvis den gravide kvinde drikker alkohol.
- Får at vide, at skadevirkningerne for barnet stopper, så snart alkoholforbruget holder op.

Familien henvises til at deltage i Tidlig indsats, hvis de har behov for det.

'MANU samtalevejledning om alkohol' er til fagpersoner, og den handler om, hvordan samtalen om alkohol kan foregå, hvis det under den første del af graviditetssamtalen eller ved screeningen viser sig, at den gravide har et forbrug af alkohol.



Innersuussineq ikiorneqarnissamullu periarfissat

Ajornartorsuitalimmik imigassamik atuigaanni akeqanngitsumik katsorsartittoqarsinnaavoq.

Ikiorsertittoqarsinnaavoq komminimi nunaqarfimmiluunniit kommuniq allaffiani sullissisumut saaffiginnittoqarsinnaavoq.

Aamma toqqaannartumik Allorfimmut saaffiginnittoqarsinnaavoq, katsorsartinnissamullu ikioqqulluni. Najugaqarfiit attaveqaatillu uani ersipput: www.allorfik.gl

Aammattaaq Allorfiup aangajaarniutit pillugit saaffiginnittarfianut SMS-ertoqarsinnaavoq sianertoqarluniluunniit: 525343.

Innuttaasoq katsorsartissappat suliamik suliaqartup:

- www.allorfik.gl-imi innersuussinermi immersugassaq immersussavaa, taannalu nittartakkamat elektroniskimik nassiunneqassaaq.
- Kommuniq, katsorsaaviup immaqalu peqqinnissaqarfiup katsorsaarnermik suleqatigiissinnaanerata akualugu atsiortoqassaaq.
- Innuttaasoq peqatigalugu malitseqartitsinissaq pilersarusiorneqassaaq. Tamanna tassaavoq innuttaasup katsorsartereeruni qanoq ikiorneqarsinnaaneramik pilersaarut, aangajaarniutinik atuinani inuunermut ikaarsaariarnissaq ajornannginneroqqullugu.

Qaqortumi, Nuummi, Sisimiuni Aasianniluunniit najugaqaraanni najukkami Allorfimmi katsorsartittoqarsinnaavoq. 2018-imi aammattaaq Allorfik Ilulissani katsorsaaveqalissaaq.

Allorfeqanngitsumi najugaqaraanni Nuummi katsorsartittoqarsinnaavoq imaluunniit najukkami katsorsaasartunit angalasunit katsorsartittoqarsinnaalluni.

Qaqugukkut imigassamik pinngitsuuisinnaajunnaartoqartarpa?

Nunarsuaq tamakkkerlugu peqqissutsimut kattuffissuaq WHO naapertorlugu pinngitsuuisinnaajunnaartoqartarpoq, ataani ersiutaasartut minnerpaamik marluk qaammatip kingulliup ingerlanerani imaluunniit ukiumi kingullermi arlaleriarluni aqquusaarsimagaanni:

- Aangajaarniummik annertuumik perusunneq, aangajaarniutitornerup aqutarisnaanerata annikillinera, kingunipilutsitsinerit (aqagutaarnerit), assinganik sunnertissagaanni annertusiartuinnartumik pisariaqartitsilernerup ersiutai (sunnertissagaanni aangajaarniutit annertusiartuinnartup pisariaqartilerneru).
- Aangajaarniutit eqqarsaatigiuarnera, ajoquseraluarluni atuiuarneq, allanik qunusaarineq, piffissami siviunerusumi annertuumik atuiuarneq, annikinnerusumik atuinissamik kissaateqarneq imaluunniit atuinerup annikillisinissaata sapilernera.
- Aangajaarniutit pissarsiarinissaanut piffissaq annertooq atorineqartarpoq, pissutsillu allat isiginngitsuusaarneqarlutik, soorlu suliffik imaluunniit ilaqtat.

Henvisning og muligheder for støtte

Hvis man har et problematisk forbrug af alkohol, kan man få gratis behandling.

Man kan få hjælp ved at henvende sig til sin sagsbehandler ved kommunen eller bygdekantoret.

Man kan også henvende sig direkte i Allorfiks behandlingscentre og bede om hjælp til at komme i behandling. Adresser og kontaktoplysninger på centrene kan findes på www.allorfik.gl.

Derudover kan man ringe eller sende en SMS til Allorfiks rusmiddeltelefon: 525343.

Når en borger skal i behandling, skal sagsbehandleren:

- Udfylde et visitationskema på www.allorfik.gl, som sendes elektronisk via hjemmesiden.
- Bede om en underskrift på en samtykkeerklæring om, at kommunen, behandlerne og evt. sundhedsvæsenet må arbejde sammen om behandlingen.
- Lave en efterforløbsplan i samarbejde med borgeren. Det er en plan for, hvilken hjælp borgeren kan få efter endt behandling, så overgangen til et liv uden rusmidler bliver lettere.

Hvis man bor i Qaqortoq, Nuuk, Sisimiut eller Aasiaat kan man få behandling i et lokalt Allorfik behandlingscenter. I 2018 vil der også åbne et Allorfik behandlingscenter i Ilulissat.

Hvis man bor i en by uden et Allorfik behandlingscenter, kan man få behandling i Nuuk eller ved rejsehold til ens hjemby.

Hvornår er man afhængig af alkohol?

Ifølge Verdenssundhedsorganisationen WHO er man afhængig, hvis man har haft mere end to af nedenstående symptomer inden for den sidste måned eller flere gange inden for det seneste år:

- Stærk trang til stoffet, nedsat kontrol over indtagelse af stoffet, abstinenssymptomer, tegn på tolerance (hvor man skal indtage mere og mere for at få en effekt).
- Optagethed af stoffet, fortsat forbrug trods skader, trusler mod andre, større mængder over længere tid, ønske om at mindske indtag af stoffet eller manglende evne til at mindske indtagelse.
- Man bruger megen tid for at få stoffet og negligerer evt. andre forhold, for eksempel sit arbejde eller sin familie.

Meeraq suli inunngunngitsaq imigassap ajoqusiisarneranit sunnertiasorujussuuvoq, allaallumi naartunerup nalaani annikkaluamik imernerup iluatsitsinerlioraanni, meeraq inuunerata sinerani atuuttussamik ajoqusersinnaavaa. Taamaammat arnat naartusut imigassartunngiulluinnarnissaat inassutaasarpoq.

'MANU imigassaq aamma naartuneq, milutsitsineq angajoqqaajunerlu pillugit sulisunut paasissutissiissutit'-ni ataatsimut isigalugu oqariartuutaavoq, imigassaq meeqqallu imminnut naapertuuttuunngitsut. Nalunngilarput imigassamik annertuumik atuinerup ilaqutariittut inuunneq ajoquserataa.

Atuagaaqqami alkohol pillugu sulisutut ilisimasatit nutarterneqassapput. Ilisimalissavat imigassap timi qanoq sunnertarneraa. Annermik pingaartinneqarpoq imigassap naartumik timip pissusaasigut sunniisarnera, imigassallu milutsitsinermut qanoq sunniuteqartarnera.

Et ufødt barn er særlig følsomt for alkoholens skadelige virkninger, og selv et lille forbrug af alkohol på et uheldigt tidspunkt af graviditeten kan give barnet livsvarig skade. Derfor frarådes gravide kvinder at drikke alkohol.

Det er derfor et gennemgående budskab i 'MANU information til fagpersoner om alkohol og graviditet, amning og forældreskab', at alkohol og børn ikke passer sammen. Vi ved, at et stort forbrug af alkohol skader familielivet.

I hæftet får du opdateret din faglighed om alkohol. Du får viden om, hvordan brug af alkohol påvirker kroppen. Der er især lagt vægt på, hvordan alkohol påvirker fosteret rent fysiologisk under graviditeten, og hvad alkohol betyder for ammeperiodens forløb.

