

MANU



Imigassaq pillugu angajoqqaanut paasisutissat - naartuneq, milutsitsineq ilagutariinngorlaallu.
Information om alkohol til forældre - graviditet, amning og den nye familie.

MANU imigassaq pillugu angajoqqaanut paasissutissat – naartuneq, milutsitsineq ilaqutariinngorlaallu.
MANU information om alkohol til forældre – graviditet, amning og den nye familie.

Atortussiat suliarineqarput Namminersorlutik Oqartussani PAARISA-mut 2018-imi God Barndom S/I-mit.
Materialet er 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: 978-87-970309-3-6

Najoqqutassianik inerisaasut, allattut aqqissuisullu | Konzeptudvikling, tekst og redaktion:
John Andersen, cand.psych.
Camilla Brandi Anshøj, cand.pæd.
Else Guldager, meeqqerisoq | 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 meeqqerisoq | 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 perorsaaniikkut siunnersorti | pædagogisk konsulent i Kommuneqarfik Sermersooq
Bente Bryde Mikkelsen, Allorfimmi fuldmægtigi, Pinngitsuisinnaajunnaarnermut 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 najoqqutassianik atuilinnginnerminni pikkorissaqqaassapput. Atortussianik allatut atuneq allakkatigut akuerineqaqqaarluni 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 pillugu angajoqqaanut paasissutissat
- naartuneq, milutsitsineq ilaqutariinngorlaallu.

Information om alkohol til forældre
- graviditet, amning og den nye familie.



Peqqissutsimut Pitsaaliuinernullu Aqutsisoqarfik
Styrelsen for Sundhed og Forebyggelse



NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND





Imai | Indhold

Siulequt.....	6	Forord.....	7
1. Pilluarit!.....	8	1. Tillykke!.....	9
2. Meeqqavimmita suna kissaatigaa?.....	10	2. Hvad mon dit barn ønsker sig?.....	11
3. Imigassaq naartunerlu.....	12	3. Alkohol og graviditet.....	13
Naartuninni imigassartorpit?.....	12	Har du drukket alkohol under graviditeten?.....	13
Quppernerit peersinnaavatit:			
Qaqqaq.....		Fjeldet.....	
Qanoq ingerlaqperiassavit?.....		Hvordan kommer du videre?.....	
4. Oqaloqatigiinneq iluaqutigisinnaaviuk?.....	14	4. Kan en samtale hjælpe dig?.....	15
5. Milutsitsineq imigassarlu imminnut naapertuutinnngillat.....	16	5. Amning og alkohol hører ikke sammen.....	17
6. Meeraq imigassamik qanoq ajoquserneqarsinnaava?.....	18	6. Hvilke skader kan barnet få af alkohol?.....	19
Annikinnerusumik imigassamik atuineq.....	18	Et mindre alkoholforbrug.....	19
Annertunerusumik imigassamik atuineq.....	18	Et større alkoholforbrug.....	19
7. Naartuersinnissamut periarfissat.....	20	7. Mulighed for at vælge abort.....	21
8. Meeqqat siunissarlu.....	22	8. Dit barn og fremtiden.....	23
9. Uani tapersersorneqarlutillu ikiorneqarsinnaavutit.....	26	9. Her kan du få støtte og hjælp.....	27
Qaqugukkut pinngitsuuisin- naajunnaartoqartarpa?.....	26	Hvornår er man afhængig af alkohol?.....	27

Siulequt

Asasagut ataatanngortussaq aamma anaananngortussaq

Atuagaaqqami uani pineqarpoq imigassaq, naartunermut, milutsitsinermut ilaqutariittullu nutaatut inuunermut atatilugu. Imarisai illit meeqqavillu pitsaanerpaamik aallartinnisarsi siunertaralugu ikorsiissutaapput.

Imigassamik atuisaruit neriuppugut unitsinnissaa aalajangjutissagit. Tamatumani ilinnit asasannillu sapiissuseqarnissaq nukissaqarnissarlu pisariaqarput. Meeqqavit qujaffigissavaatit.

Tamanik iluatsiitsilluarisi!

Inuulluaqqusilluta MANU aamma PAARISA



Forord

Kære kommende far og mor

Dette hæfte handler om alkohol i forbindelse med graviditet, amning og livet som ny familie. Indholdet er en hjælp til, at du og dit barn får den bedste begyndelse sammen.

Hvis du drikker alkohol, håber vi, du beslutter dig for at stoppe. Det kræver mod og energi af dig og dine kære. Dit barn vil takke dig.

Held og lykke med det hele!

Hilsen MANU og PAARISA



1. Pilluarit!

Ataatanggulerputit imaluunniit anaananggulerputit ...

Eqqarsaatigereriaruk peqqissuulluni inunngorneq, ammallorissunik uluaqarluni. Imermi kialaartumi, toqqissilluinnarluni uninngareerluni qaammatit qulingilu- at anaanap naavineereerluni inunngorneq. Tamanna meeqqap tunissutisiarisinnaasaasa annerpaat ilagivaat. Pitsaalluinnartumik aallartinneq.



1. Tillykke!

Du skal være far eller mor ...

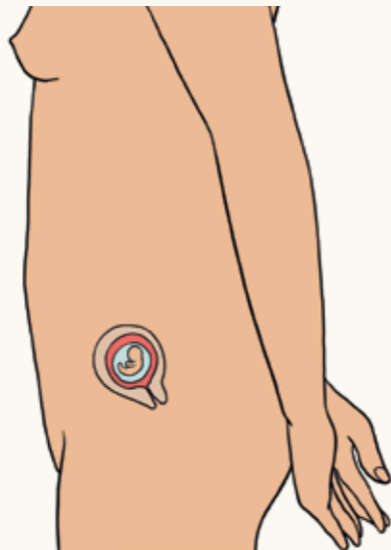
Tænk at være født sund og rask med buttede kinder. At have ligget i dejligt varmt vand, været helt tryk og så blive født efter 9 måneder i sin mors mave. Det er én af de største gaver, et barn kan få. En virkelig god begyndelse.



2. Meeqqavimmita suna kissaatigaa?

Meeqqavit naarmiup ingerlalluarnissaa anguniarlugu illit iliuuseqarsinnaavutit. Peqqinnartunik nerisinnaavutit, naammattumik sinittarnissat isumagisinnaavat, pinngortitami sivisuumik pisuttuartsinnaavutit, pujortartarunnaarsinnaavutit, taamaaliortaruit, aamma imigassamik atuissaarsinnaavutit.

Meeraq illissamiitqoq 8-nik 32-nilluunniit sapaatip-akunneqarnera apeqqutaatinngagu, meqqap alliaututigisassai tamarmik arlaaq aqqusaarlugu qalasikkut meeqqamut annguttarput. Titartakkami takusinnaavat qanoq taqqatigut inuussutissat, vitaminiit iltilu meeqqamut ingerlaartarnersut. Pitsaanerpaassaaq illit anaanatut meeqqap ilinniit peqqinnartunik pissarsisarnissaa sapinngisannik isumaginiartarukku. Ataatanngortussaaguillu pisariaqartinneqarpoq isumassuinissat, meerarlu ilaqutariillusi aallartilluassagussi.



Sapaatip-akunnera 8

Meeraq inuttut isikkoqalersimasarpoq, timillu atortui pingaarnerit pinngulerlutik. Uummat ilu-sissamisut iluseqalersimasarpoq, akuttoqatigiimillu tillernejarluni, minutsimut 140-t missaanni. Uummatip ilti inuussutissallu meeqqap timaanut ingerlaartittarpei. Meeraq niaqquminiit nuluminut 1,5 cm missaaniippoq.

Uge 8

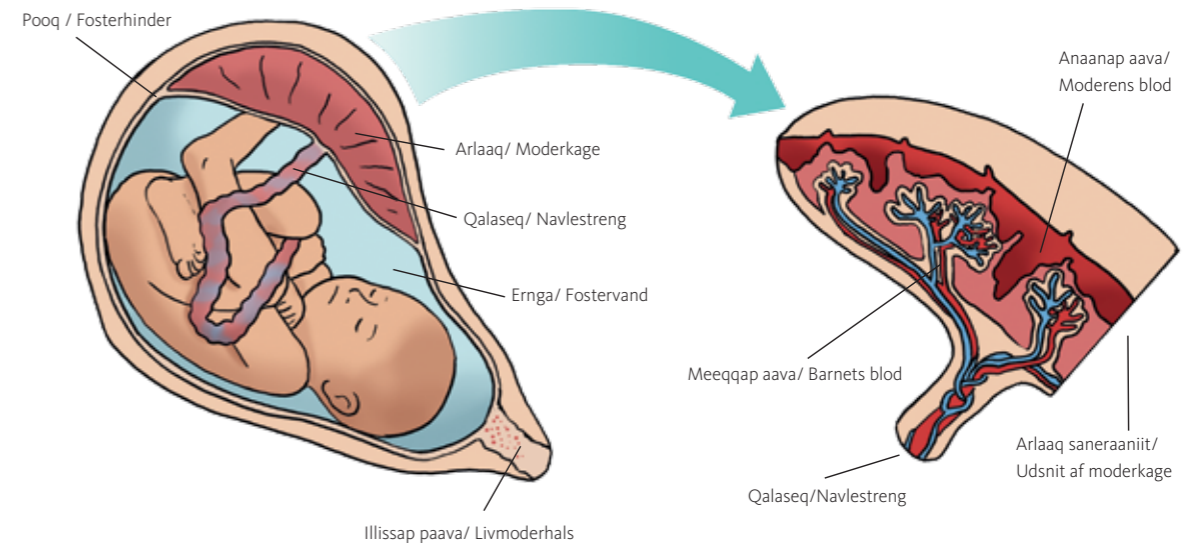
Barnet er begyndt at ligne et menneske og har anlæg til de vigtigste indre organer. Hjertet har sin endelige form og slår regelmæssigt ca. 140 slag i minuttet. Hjertet pumper ilt og næringsstoffer rundt i barnets krop. Barnet er ca. 1,5 cm fra hoved til hale.

2. Hvad mon dit barn ønsker sig?

Du kan selv gøre noget for, at dit barn i maven trives godt. Du kan spise sund mad, du kan sørge for at sove nok, du kan gå lange ture i naturen, du kan holde op med at ryge, hvis det er noget, du gør, og du kan stoppe med at drikke alkohol.

Uanset om barnet i livmoderen er 8 eller 32 uger, kommer alt, hvad barnet skal vokse af, ind gennem moderkagen og fortsætter gennem navlestrengen til barnet. På tegningen kan du se, hvordan blodkarrene transporterer

næringsstoffer, vitaminer og ilt ind til barnet. Det er rigtig godt, når du som mor gør dit bedste for, at barnet får sunde ting fra dig. Og skal du være far eller partner, er der brug for din omsorg, så barnet og jeres familie får en god start.



3. Imigassaq naartunerlu

Pinngortitap tupinnartuliaasa ilagaat meeraq celle-nit marluinnarnit pinngortarmat. Mikingaaramik isaannarnik takuneqarsinnaanngillat. Arnep manniata celle-a ataaseq angutillu anisuuata celle-a ataaseq, meeraq pinngortip-parsi.

Qup. 11-mi titartakkami takusinnaasattut meeraq illissami illersugaalluarpoq. Sapaatip-akunnerisa siullit 12-t ingerlaneranni meeqqap atortui pinngortarput.

Sapaatip-akunnerisa 12-t taakku kingorna meeraq alliertu-innartussaavoq, silarsuup avatimiittup naapinnissaanut piareersarluni. Meeraq sapaatip-akunnerisa 40-t missaasa qaangiunneranni inunngornissaminut piareertarpoq.

Kisianni aqquataani meeqqannut ulorianartoqarpoq. Taak-kualu ilagaat imigassaq.



Naartusunut inassutaasarpog imigassamik pinaveersaarnissaq

Imigassaq aalakoornartortalik arlaakkut meeqqamut ingerlaapallattarpoq. Aava anaanamisulli promilleqalersarpoq. Tamatuma meeraq ajoqusersinnaavaa. Tassami imigassap kingunerisinnaavaa celle-t toqnerat, celle-llu pissusissamisootumik alliertornissaat akornusersinnaallugu. Tamannalu pitsaanngeqaaq, tassami celle-t tassaapput timip sananeqaatai.

Ilutigisaanik imigassaq meeqqami anaanaaniit arriinnerusumik nungujartortarpoq. Tassami meeqqap timimigut atortui sulii inerisimannngillat, imigassarlu inersimasutut nungujartortissinnaanagu. Taamaammatt meeraq ilumi-

»Inuusuttuaraallunga aalakoornartullinnik imigassartorsinnaanikuunngilanga aalakoornartullinnik imigassartorsinnaanikuunngilanga. Oatsaallu inersimalemminni ilkkarpata imigassaq aalakoornartullik qanoq iluamik atorlugu aalakoornartullik imimeqarsinnaanersoq.«

(Inersimasog, imerajuttuusunit qitornaasog)

uusog imigassap ajoqusiinnaanerani inersimasunit sunnertianeroqaaq. Tamannalu ulorianarsinnaavoq. Imigassarmi qanoq annertutigissagami meeraq ajoqussis-sappat?

Misissuinerit takutipaat naartusut meeraallu sulii inunngunngitsut assigiinngitsunik imigassamik nungutisartorsinnaassuseqartut. Imigassaq annertussutsimigut meeqqat ilaannik qiviaannarlugu ajoqusiinngitsog, meeqqamik allamik ajoqusiinnaavoq.

Taamaammatt eqqoqqissaartumik oqaatigineq ajornarpoq, qanoq annikitsigisumik annertutigisumilluunniit illit meeqqat ajoquserneqarani sunnertissinnaanersoq.

Naartuninni imigassartorpit?

Naartuninni maannamut imigassartorsimaguit imerunnaavinnissat pingaaruteqarluinnarpoq.

Ilisimatusarnikkut uppersineqarnikuvoq anaanaasup naartunermini imerera annertusiartortillugu meeqqamut ulorianassusia annertusiartortarpoq.

Qaqqaq

Inunnit imigassamik annertuumik atuisinnarlutik atuisaarsimasunit ilisimaneqarpoq, ilarpassuisa imigassamik atuisarneq ileqquliutiinnarsimasaraat. Soorlu kigutigisarneq, alersilersorneq imaluunniit qaatiguulersorneq. Eqqarsaatiginagu iliuuserisaq. Imaassinnaavoq ikinnguteqartutit, katerisimaaraangamik nalinginnaasumik imigassartortartunik. Imaassinnaavoq ullormi akissarsiffimmi, imaluunniit unnukut nereqatigiinnermi, nuannanner-niluunniit. Taamaammatt matumuuna imigassartortarnerit unitsittariaqarpat, ileqqorlu nutaq ilinniarlugu, tassalu oqarsinnaaneq: »Qujaannarpunga.«

Qanoq ingerlaqqeriassavit?

Quppernerup tullianiippoq qaqqaq, eqqarsaatikkut qaqi-niarsinnaasat. Immaqa imigassamik atuiunnaarniarninni taanna iluaqutigisinnaavat. Unamminartut ajugaanerillu aqqusaartassavatit, eqqarsaatigisinnaasatit. Aamma malugiartulissavat inuunerup imigassartaqanngitsup nukittortikkaatit. Quppernerit peersinnaavatit, piumasannik allaffigisinnaavatit titartaaffigalugillu.

Fjeldet

Fra mennesker, der har drukket meget alkohol og er holdt op, ved man, at det for mange er blevet en vane at drikke alkohol. Som at børste tænder eller tage strømper på eller lyne jakken. Noget man ikke tænker over, men bare gør. Det kan være, du har en omgangskreds, hvor det er normalt at drikke alkohol, fx når du er sammen med venner og familie. Det kan være, når det er lønningdag, eller når i spiser middag sammen, eller ved festlige lejligheder. Så det er her, du skal stoppe op og lære en ny vane. Nemlig at sige »Nej tak.«

Hvordan kommer du videre?

Når du bladrer til næste side, er der et fjeld, som du kan bestige i dine tanker. Måske kan det hjælpe dig med at stoppe med at drikke alkohol. Du vil møde udfordringer og sejre, som du kan tænke over. Du vil også komme til at mærke, hvordan et liv uden alkohol kan give dig styrke. Du kan tage siderne ud, og du kan skrive og tegne på dem, som du har lyst til.

Riv ud og hæng op
Quppernerit peersinnaavatit

Qaqqap qaaniit isikkigivik. AJUGAANERUJUSSUAQ!

Udsigten er flot heroppe fra toppen. SIKKE EN SEJR!

Takusinnaavat qaqilerlutit. Qaqqakut majuarneq nuanneq. Oqiliallattutut tanngassimaartutullu misigivutit!

Du kan se, at du snart er oppe. Det er dejligt at vandre op ad fjeldet. Du er lettet og stolt!

Aqqusinermi ujarassuaq naammattoorpat. Puigorusutatit amerlaqaat. Kia ikiorsinnaavaatit? Qanoq-ilillutit iluatsitsivit?

Der var en kæmpe sten på vejen. Du har meget, du gerne vil glemme. Hvem kan hjælpe dig? Hvordan klarer du det?

Pangallangajapputit ... Ikinngutivit qaaqqaatsit. Immaqa oqarput – »qaaniarit – ataasinguaq ajoqutaanngilaq, ataasiinnannguaq«. Pinaveersaarniarlutit qanoq-iliorsinnaavit?

Du er ved at snuble ... Dine venner inviterer dig. De siger måske – »Kom nu bare – en enkelt skader ikke, bare en enkelt«. Hvad kan du gøre for at lade være?

Immiartorfik ataasiinnaq. Qasuersaarupputit. – Kia pinaveersaarnissannik ikiorsinnaavaatit? Immaqa meeqqat eqqarsaatigivat?

Bare et enkelt glas. Du har brug for at slappe af. – Hvem kan hjælpe dig med at holde fast? Du tænker måske på dit barn?

Aalajangerputit immiartorfik kingulleq imerniarlugu. Ajornakusoorpoq, kisianni taamaaliorputit meeqqat pillugu.

Du beslutter dig for, at det er det sidste glas. Det er svært, men du gør det – for dit barns skyld.

Paasilerpat naartullutit, qilanaarputit.

Du opdager du er gravid ... Du glæder dig.

Maanna ammut aallarputit ... Kisianni tassanngaannaq innaaqqissingaarami. Kisianni ileqqutoqaq takkuteriasaarpoq ... Suminngaanneerpa? Akersuupputit, ataasinguarnaveersaarlutit. Qanoq-iliorpit?

Nu går det nedad ... Men hov, her er det pludselig stejlt. Pludselig dukker der en gammel vane op ... Hvor kom den fra? Du står imod og lader være med at tage bare en lille én. Hvad gjorde du?

Qaqqajunnanguamiit isikkivik isiginnaarpat. Kusanaq. Nuannaarutissaq – festerutissaq aamma... Festerusunnerit tamakkiisumik malugivat. Kisianni aamma misigivat ileqqutit nutaat pigiliullaarsimallugit. Imigassartaqanngitsumik festerneq aamma nuannersinnaaqaq!

Du nyder udsigten fra en lille knold. Sikke en flot udsigt. Lige noget at fejre – fest og ... Du mærker lysten til at feste igennem. Men du oplever, at de nye vaner er ved at sidde godt fast. Fest uden sprut kan også være sjovt!

Maanna ajornannginnerulerpoq. Pisuttuarninni imminnut ilinniavissorputit. Malugisinnaavat »illiunerullutit«, nukissaqarnerullutit nuannaarnerullutillu.

Nu er det lidt nemmere. Hvor har du lært meget om dig selv på turen! Du bemærker, at du er blevet meget mere »dig selv«, du har mere energi og er gladere.

Imaq kusanartoq takusinnaavat. Qaqqarsuaq qaqivat ingerlaqquarilutillu. PIKKOREQATIT.

Du kan se det flotte hav. Du har besteget et fjeld og er kommet godt videre. Du er bare SÅ SEJ.

4. Oqaloqateqarneq iluaqutigisinnaaviuk?

Misissuinerit nutaarluinnaat takutippaat, ajoqusiisinaasumik imigassamik atuisut arlallit namminneerlutik atuiunnaartartut, ikiorserneqanngikkaluarlutillu atuinaveersaarsinnaasartut. Immaqa imigassap sunniutigisartagai pillugit ilisimaligaat iluaqutaasimassapput?

Naartuguit ilisimassallugit pitsaasut.

Peqqinnissaqarfimmi sulisup ilinnut attaveqartuusup oqaloqatigerusuppaatit, imigassamillu atuiunnaarnissannik tapersorumallutit.



»Meeraalluta inersimasut aalakooraangata vagut meeraasugut tamatigut apartillutak eqitaartittamikuuvugut.«

(Inersimasoq, imerajuttuusunit qitornaasoq)

4. Kan en samtale hjælpe dig?

Helt nye undersøgelser viser faktisk, at mange, med et skadeligt forbrug af alkohol, vælger at holde op ved egen hjælp og lykkes med at holde sig fra alkohol. Måske er det den viden, de har fået om alkohols virkninger, der påvirker?

Det er god viden at have for dig, der venter barn.

Den fagperson, som har kontakt med dig i sundhedsvæsenet, vil gerne tale med dig og støtte dig i at holde op med at drikke alkohol.

»Når de voksne var fulde, skulle de altid kysse og kramme os børn.«

(Voksen, barn af alkoholikere)



5. Milutsitsineq imigassarlu imminnut naapertuutinngillat

Meeqqat inunngoreerluni miluttussanngorpat pingaaruti-linnik ilisimasassaqrputit. Aat imigassamik akoqarpat taava meeraq milunnermini imigassamik pisarpoq, anaanaasullu promilliata assinganik aava promilleqalertarluni. Inoorlaat timaasa imigassa qaalakoornartortalik inersimasunit marloriaammik arriinnerusumik nungutikkiartortarpaat imigaasamillu sunnertiallutik timip atortuisa inersimanninnerat pissutigalugu.

Meeqqap sininnera imigassamik sunnerneqarsinnaavoq. Assersuutigalugu meeraq milutsineqarnermi kingorna nalunaaquttap-akunnerini arlalinni sinnakinnerusarpoq eqqissiviinnerullunilu, anaanaasooq imigassartorsimappat.

Taamaamat anaanaat milutsitsisut imigassartunngilluinnarnissaat inassutigineqartarpoq.

Anaanasooq imertoorsimassaguni ajoqusiinerit annikilli-

»Nunaqarfimmi peroniarfortinni angajoqqaat tamangajammik aalakoortamikuupput. Uagullu meeraasugut isumaqartamikuuvugut aalakoortameq naliginnaasusooq, angajoqqaammik tamarmik taamaalortarluni.«

(inersimasooq, imerajuttuusunit qitornaasooq)

sarniarsinnaavai, nalunaaquttap-akunnerini tulliuuttuni 2-3-ni milutsinaveersarluni.

Siusinnerusukkut isumaqartoqartarpoq hvidtøl immoqasutsimut iluaqutaasartooq. Paasinarsivooq tamanna kukkunerusoq. Hvidtøl-ilu aammattaq alkoholimik akoqarmat, atornissaa pinngitsooqquneqartarpoq.

Meeqqap paarinissaa aamma allamut sangoqattaannginnissamik piumasaqarfiuvoq. Taamaamat imigassartornerup naliliisinnaasuseq sunnertar-paa, apeqqutaatinngu anaana ataataluunnit imernersut. Assersuutigalugu qisuariarsinnaasuseq annikinnerusarpoq, immaqalu iliuuserisasarinngisanik iliuuseqartoqartarluni. Taama piniangikkaluarlutit meeqqat sumiginnartoor-sinnaavat.



5. Amning og alkohol hører ikke sammen

Når dit barn er kommet til verden og skal ammes, så er der noget vigtigt, du skal vide. Hvis du har alkohol i blodet, får barnet alkohol ind, når det ammes, og det får mælk med samme promille, som moren har. Nyfødte nedbryder alkohol cirka halvt så hurtigt som voksne og er sårbare over for alkohol pga. umodne organer.

Barnets søvn kan påvirkes af alkohol. Fx sover barnet mindre og er mere uroligt i timerne umiddelbart efter amning, hvis moren har drukket alkohol.

Derfor frarådes mødre, der ammer, at drikke alkohol.

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

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

Det kræver også koncentration at passe et barn. Så at være påvirket af alkohol går ud over dømmekraften, uanset om det er mor eller far, der har drukket alkohol. Fx er ens reaktionsevne nedsat, og man tager måske nogle chancer, som man ikke burde tage. Du kan komme til at svigte dit barn uden at ville det.

»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)



6. Meeraq imigassamik qanoq ajoquserneqarsinnaava?

Naartuneq tamaat imigassaq meeqqamik ajoqusiisinaavoq. Meeqqap qanoq ajoqusernigineranut apeqqutaasarput qanoq siviutugisumik arnap naartusimanera aamma qanoq annertutugisumik imigassartornera. Promille qaffakkiartortillugu meeqqap ajoqusersinnaanera ilimanassusia annertusiartusaaq.

Anninnerusumik imigassamik atuineq

Misissuinerit ilaasa takutippaat sapaatip-akunneranut imigassamut uuttuutit 1-6-t nassatarisinnaagaat, meeqqap inerinnerulernermini malinnaaniarnermigut pissusilersornermigullu akornuteqalersinnaanera. Misissuinerilli allat taamatut inerniliingillat.

Annertunerusumik imigassamik atuineq

Imigassaq ajoqusiinerpaasarpoq naartunermi sapaatip-akunnerini 12-ni siullerni. Ullormut ataasitortarnerup amerlanerusunilluunniit imertarnerup, kingunerisinaavai meeqqap uummataata, tartuisa, isaasa, siutaasa, saarngisa, kukiisa, kinguaassiornermut atortuisa, quata aqqutaasa akornuteqalernerat aamma nakkartitsineq. Aamma naartumik katatsinissaq, meeqqap toqungalluni inunngornissaa piaarpallaamillu inunngornissaa ulorianarnerupput. Meeqqap alliartrornera (angissusia oqimaassusialu), naarmiuunerani inunngoqqammineranilu arriinnerulersinnaavoq. Toqungasumik meerartaarnissap meeqqallu inuunermi ukiuani siullermi toqunissaata ilimanassusii annertunerupput.

Naartuneq tamaat ullut tamaasa imigassamik atuinerup meeqqap qaratsamigut ajoqusernissaa ulorianarnerulersittarpaa, soorlu meeqqap atualeruni malinnaaniarnissaa ilikkariartornissaalu - naamasaqarsinnaanera ajornerulersinnaavoq silappaarissusialu annikinnerulluni. Naartuneq tamaat ullormut ataasitortaraanni amerlanerilluunniit

»Inersimasut aalakooraangata uagut meeraasugut toqqortamikuuugut, pissutigalugu amerlanertigut kamaattoqartaramik«

(inersimasoq, imerajuttuusunit qitornaasoq)

imertaraanni meeqqap innarluuteqalernissaa ulorianarnerulersarpoq.

Ullormut arfinillit amerlanerilluunniit imertaraanni imigassaq peqqutigalugu ajoquteqalernerit imaannaanginnerfaat tassalu føtalt alkoholsyndrom (aamma FAS-imik taaneqartartoq) meeqqap ajoqutigilersinnaavaa. Tassani meeqqap kiinaata ilusaa allaanerulersarpoq, alliartrornera kigaallilluni qarasaalu ajoquserluni. Meeqqat FAS-imik akornutillit saniatigut qulaani taaneqartunik ajoquteqarsinnaapput. Meeraq inuunini naallugu innarluuteqassaaq.

6. Hvilke skader kan barnet få af alkohol?

Alkohol kan skade barnet under hele graviditeten. Hvor store skader barnet kan få, afhænger af, hvor langt kvinden er i graviditeten, og hvor meget alkohol hun drikker. Jo højere promille, jo større risiko for skader.

Et mindre alkoholforbrug

Nogle undersøgelser viser, at et forbrug på 1-6 genstande om ugen kan medføre risiko for, at barnet kan få lettere forstyrrelser af sin opmærksomhed og adfærd, når det bliver ældre. Andre undersøgelser finder ikke dette.

Et større alkoholforbrug

I de første 12 uger af graviditeten skader alkohol mest. Ved én genstand eller mere om dagen er der risiko for misdannelser i hjerte, nyrer, øjne, ører, skelet, negle, kønsorganer, urinveje og for brok. Endvidere er der øget risiko for spontan abort, dødfødsel eller for tidlig fødsel. Barnets vækst (længde og vægt) kan blive hæmmet i mors mave og også efter fødslen. Der er forøget risiko, for at barnet dør i løbet af det første leveår.

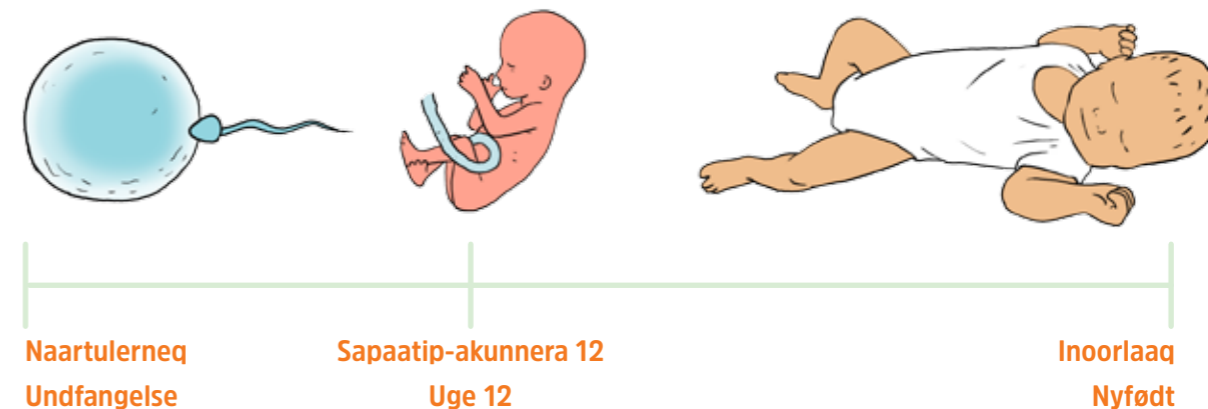
Et dagligt forbrug af alkohol gennem hele graviditeten øger risikoen for hjerneskader fx forstyrrelser af barnets

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

(Voksen, barn af alkoholikere)

opmærksomhed og indlæring i skolen, dårligere lugtesans og lavere intelligens. Ved et forbrug på en til to genstande pr. dag igennem graviditeten øges risikoen for misdannelser.

Ved et alkoholforbrug på seks genstande eller mere dagligt er der risiko for den alvorligste alkoholskade, føtalt alkoholsyndrom (også kaldet FAS). Her har barnet særlige ansigtstræk, er hæmmet i sin vækst og har hjerneskade. Børn med FAS kan samtidig have nogle af de skader, som er nævnt ovenfor. Barnet vil være handicappet hele livet.



7. Naartuersinnissamut periarfissat

Immaqa naartunerit maluginngitsoorsimavat, piffissallu ilaa annertuumik imigassamik atuisimallutit.

Immaqa ernummatigivat meeqqavit ajoqusersimanissaa ...

Naartunermi sapaatip-akunnera 12 tikillugu arnap naartuersinnissani toqqarsinnaavaa. Annertuumik imigassamik atuisimaguit sapaatip-akunnerata 12-p kingorna naartuersinnissaq qinnutigineqarsinnaavoq.

Naartunerpit nalaani meeqqavit imigassamik ajoqusersimanissaa ernumatigigukku, pingaartuuvoq illit meeqqavillu inissisimanissi eqqarsaatigilluarnissaa. Pingaaruteqaqaaq juumuumik peqqissaasumillunniit allamik piaarnerpaamik oqaloqateqarnissat.



7. Mulighed for at vælge abort

Måske har du ikke opdaget graviditeten og samtidig været inde i en periode, hvor du har drukket rigtig meget alkohol.

Måske frygter du for, at dit barn har taget skade ...

En kvinde kan vælge at få abort frem til 12. uge. Har du drukket meget, kan der søges abort efter 12. uge.

Hvis du frygter for, at dit barn har taget skade af alkohol under graviditeten, så er det vigtigt, du overvejer din og barnets situation. Det er meget vigtigt, at du taler med din jordemoder eller en anden sundhedsperson hurtigst muligt.



8. Meeqqat siunissarlu

Qanorluunniit atugaqaraluaruit, naartunerup inuunerit ima annertutigisumik allanngortissavaa qularnanngitsumik eqqarsaatigissallugu meeraq ilinnut ilaqtannullu qanoq kinguneqassanersoq. Angutaaguit arnaaguilluunniit.

Meeqqat ilaasa meeraanerat tamalaanik atugaqarfullunilu alianartunik naapitsiffiusarpoq, eqqaamasat alianartuullutik. Allanut meeraanerup eqqarsaatiginera nuannertaqaaq, nuannersunik eqqaamasaqarfulluni. Meeraaninni artornartorsiorsimagaluaruilluunniit angajoqqaatsialanngorsinnaavutit.



»Opersortikkama nuannersimaqaaq, inersimasulli aalakuulemata nuannerunnaarpoq. Uunnaq, naallugu emguppit, sinningitsoorlungalu.«

(Inuusuttoq 14-nik ukiulik)

Misissuisarnernit nalunngilarput nammineq angajoqqaajunermut sunniuttartut ilagigaat nammineq meeraanermi sumiginnagaasimaneq, aamma misigisimasat imminut sunniuteqarsimasat inersimalernermi eqqarsaatigineqartatut.

Ilaqtariit ilaanni imigassamik atuneq annertusarpoq, ullut tamaasa ernguttoqartarluni, piitsuulluni, assortuutoqartarluni, persuttaasoqartarluni sumiginnaasoqarlunilu. Ersarittarpoq meeqqat taama atugaqartitaallutik annertuumik ajornartorsioartatut.

Ilaqtarinni imigassamik atuinermik ullunnarisaqartuni peroriartorneq artornaqaaq. Angajoqqaat imigassamik annertuumik ajornartorsioertisilersumillu atuisut angajoqqaajulluarnissamat sinnilinnik nukissaqartanngillat.

Piffissap ilaa meeqqat naammattumik asaneqaratillu naammattumik isumassorneqartanngillat. Tamatuma ilaanni kingunerisarpaa »meeqqat inersimasunngornerat« – angajoqqaatik paarlallugit. Meeraq imminut akissaaaffigisariaqarpoq, peroriartornermigut sulii piareersimaffingngisaminik. Nalusarpaat anaana ataatalu qanoq-innersut, angerlarsimaffiminni aalakkuttoqarnersoq, nerisassaqaarnerlutik inuttullu kialaassusermik naapitassaqaarnerlutik. Tamatuma kingunerisarpaa meeqqap ineriartornissaminut sinnilinnik nukissaarunera. Meeqqat ilaannut tamatuma kingunerisarpaa

8. Dit barn og fremtiden

Ligegyldigt hvordan din situation er, så vil en graviditet forandre dit liv så meget, at du sikkert tænker over, hvad et barn vil betyde for dig og din familie. Uanset om du er mand eller kvinde.

For nogle børn har barndommen været omtumlet og sorgfuld med triste minder. For andre er den en dejlig tid at tænke tilbage på med gode minder. Du kan godt blive en god forælder, selv om du har haft det svært, da du var barn.

Vi ved fra undersøgelser, at noget af det, der påvirker ens eget forældreskab, når barndommen har budt på svigt, er,

at man som voksen forholder sig til, hvordan oplevelserne har præget én.

I nogle familier har alkoholforbrug været omfattende med daglig druk, fattigdom, skænderier, vold og omsorgssvigt. Det har været åbenlyst, at børnene har haft det svært under de betingelser.

Det er hårdt at vokse op i en familie, hvor alkohol er en del af dagligdagen. Forældre, der har et stort og problematisk forbrug af alkohol, har ikke overskud til samtidig at være gode forældre.





pissusilersornermikkut ajornartorsiuteqalernerat aamma ikinngutiminnut naleqqiullugu ajornartorsiulernerat. Kingusinnerusukkullu inuusuttunngorneranni inersimasunngulernerannilu takkuttarput qularnerit, annilaangarnerit namminerlu inuunerup paasiuminaatsinnera.

Ilaqutariinni allani imigassamik ajoqusiisumik atuineq ileqqupiluttut arriitsumik pinngoriartortarpoq. Immaqa inuit ilagikulasat akornanni tamanna nalinginaasumik atugaavoq. Annertuumik ajoqusiisumillu imigassamik atuineq assigiinngitsorpassuartigut ersiuteqarsinnaavoq.

Qanorluunniit atugaqarsimagaluaaraanni pingaartuuvoq meerartaaruit illit nammineq ilaqutariittut inuuneq qanoq-ittuutinniarnelugu isummernissat. Qanga misigisarsimasatit siunissarlu pillugu takorluukkatit aapparnut qanigisannulluunniit oqaluttuarisinnaagukkit piareersarluassaatit. Tamatigullumi pitsaasuuvooq angajoqqaanngornissassinut piareersarniarlusi ikiorsiissutaasinnaasut tamaasa akuerinissaat. Ataatanngulernerit anaananngulernerilluunniit apeqqutaatinnagit. Peqqinnissaqarfiup neqeroorutai malinnaavigisinnaavatit, aamma angajoqqaat pikkorissarnerinut peqataasinnaavutit, najukkanni taamaattunik neqeroortoqarpat.

Misigisimaguit qanoq-innerit pillugu ilaqtatit ikinngutitilluunniit oqaloqatigisinnaanagit, sulisunut ikioqqusinnaavutit.

I perioder får børnene ikke kærlighed og omsorg nok. Det betyder, at børnene nogle gange bliver »de voksne« i stedet for forældrene. Barnet må tage ansvar for sig selv på en måde, som det ikke er klar til. Det ved aldrig, hvordan far eller mor har det, om der er fulde mennesker derhjemme, om der er mad og menneskelig varme. Det giver barnet mindre overskud til at være barn og til at udvikle sig. For nogle børn betyder det adfærdsvanskeligheder, problemer med kammerater og senere som ung og begyndende voksen, usikkerhed, angst og svært ved at finde ud af sit liv.

For andre familier er et skadeligt alkoholforbrug kommet som en snigende og dårlig vane. Måske er det almindeligt blandt de mennesker, man ofte er sammen med. Stort og skadeligt forbrug af alkohol kan vise sig på mange måder.

Uanset fortiden er det vigtigt at tage stilling til, hvordan dit familieliv bliver, når dit barn kommer. Kan du dele både fortidens oplevelser og drømmene om fremtiden med din partner eller dine nærmeste, er det god forberedelse. I det hele taget er det godt at tage imod al den hjælp, du kan få, til at forberede dig på forældreskabet. Uanset om du skal være far, eller du skal være mor. Du kan følge tilbuddene i sundhedsvæsenet, og du kan deltage i et forældrekursus, hvis det findes, hvor du bor.

Hvis du ikke føler, du kan tale med din familie eller venner om, hvordan du har haft det, kan du også bede om professionel hjælp.

»Min konfirmation var rigtig sjov, indtil de voksne blev fulde. De holdt fest hele natten, og jeg har ikke sovet.«

(Ung 14 år)



9. Uani tapersorsorneqarlutillu ikiorneqarsinnaavutit

Katsorsarneqarnissat kissaatigigukku kommunimi suliamik suliaqartumut nunaqarfimmiluunniit kommunip allaffianut saaffignillutit ikiorsertissinnaavutit.

Aamma Allorfiup katsorsaaviinut toqqaannartumik saaffignissinnaavutit, katsorsartinnissamillu ikioqqullutit. Katsorsaaviit sumiiffii attaveqaataallu www.allorfik.gl-imi takuneqarsinnaapput.

Aammattaaq Allorfiup aangajaarniutit pillugit telefonia-nut sianertoqarsinnaavoq SMS-ertoqarluniluunniit: 52 53 43. Qaqortumi, Nuummi, Sisimiuni imaluunniit Aasiaanni najugaqaruit najukkami Allorfimmi katsorsartissinnaavutit. Aamma 2018-imi Ilulissani Allorfeqalissaaq.

Allorfeqanngitsumi najugaqaruit Nuummi katsorsartineq ajornanngilaq, imaluunniit nammineq najugaqarfimmi angalallutik katsorsaasartunit katsorsartissinnaavutit.

Sumiluunniit katsorsartikkalaruit ilinnut akeqassanngilaq.

Qaqugukkut pinngitsuuisinnaajunnaartoqartarpa?

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

- Aangajaarniummik annertuumik perusunneq, aangajaarniutitornerup aqutarisinnaanerata annikillinera, kingunipilutsitsinerit, assinganik sunnertissagaanni annertusiartuinnartumik pisariaqartitsilernerup ersiutai (sunnertissagaanni aangajaarniutit annertusiartuinnartup pisariaqartilerneru).
- Aangajaarniutit eqqarsaatiguarnera, ajoquseraluarluni atuiuarneq, allanik qunusaarineq, piffissami siviunerusumi annertuumik atineq, annikinnerusumik atuinissamik kissaateqarneq imaluunniit atuinerup annikillissinnaata sapileru.
- Aangajaarniutit pissarsiarinissaanut piffissaq annertooq atorqartarpoq, pissutsillu allat isiginngitsuusaarneqarlutik, soorlu suliffik imaluunniit ilaqtat.

9. Her kan du få støtte og hjælp

Hvis du ønsker alkoholbehandling, kan du søge hjælp ved at henvende dig til din sagsbehandler i kommunen eller bygdekantoret.

Du kan også henvende dig direkte i et af Allorfiks behandlingscentre. Adresser og kontaktoplysninger kan du finde på www.allorfik.gl. Derudover kan du ringe eller sende en SMS til Allorfiks rusmiddeltelefon: 52 53 43.

Hvis du bor i Qaqortoq, Nuuk, Sisimiut eller Aasiaat, kan du få behandling i et lokalt Allorfik behandlingscenter. I 2018 åbnes et behandlingscenter i Ilulissat. Hvis du bor i en by uden et Allorfik behandlingscenter, kan du få behandling i Nuuk eller ved, at et rejsehold kommer til din hjemby.

Lige meget hvor behandlingen foregår, er den gratis for dig.

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.



Meerartaarnej isumaqarpoq piffissaq nutaaq aallartittoq. Angajoqqaanngorneq akisussaannermik ilimasuutinillu nassataqartarpoq. Immaqalu piffissanngorpoq allannguissamut? Imigassamik atu-
isaruit neriuppugut unitsinissaa aalajangiutissagit. Tamanna pillugu meeqqavit qujaffigissavaatit.

'MANU imigassaq pillugu angajoqqaanut paasissutissiisutit'-ni atuarsinnaavat imigassap meeqqat naartunerup nalaani qanoq sunnertarnerai. Aamma paasissavat imigassaq milutsitsi-
nermut qanoq sunniuttarnersoq, aammalu imigassamik atuiunerup ilaqtariittut inuuneq qanoq sunnersinnaaneraa.

Aamma eqqarsaatissinneqassaatit imigassamik atuiffunngitsumik inuunerup qanoq nukittor-
sarlutillu nutaanik nukissaqartilersinnaaneraatit. Imigassamik atuiunnaarniarlutit aalajangiine-
rit, tassaalersinnaavoq ilinnut, meeqqannut ilaqtannullu aalajangiinerit pingaarnersaat.

Et nyt barn betyder, at en ny tid begynder. Der er ansvar og forventninger forbundet med at blive
forældre. Og måske er det netop tid til forandring? Hvis du drikker alkohol, håber vi, du beslutter
dig for at stoppe. Dit barn vil takke dig.

I 'MANU information om alkohol til forældre' kan du læse om, hvad alkohol gør ved dit barn
under graviditeten. Du får også kendskab til, hvad det betyder for amningen, og hvordan brugen
af alkohol kan påvirke livet i familien.

Du vil også komme til at tænke over, hvordan et liv uden alkohol kan give dig styrke og fornyet
energi. En beslutning om at stoppe med alkohol – og at gennemføre den – kan vise sig at blive
det vigtigste for dig, dit barn og din familie.

