

Sila

UPERNAAQ · FORÅR · 2004 · PAARISA

Nalaataq akuerigaanni nukittunarnerusarpoq

At acceptere sin situation giver styrke



Pitsaasumik
inuuneqalerniaraanni
nammineq
sorsuttariaqarpoq
Man skal selv kæmpe
for at få et godt liv



Inuuneq nuannersoq ilaqutariinnit
aallartittariaqarpoq
Et godt liv bør starte i familien



Pitsaasumik inuuneqarniarutta nammineq iliuuseqartariaqarpugut

Vi skal selv gøre en indsats for at få et godt liv

Ilaqutariinnut atuagassiaq SILA saqqummersinneqartarpoq PAARISA-mit, Peqqinnissamut Pisortaqarfiup pitsaaliuernermut immikkoortortaa.

Familiemagasinet SILA udgives af PAARISA, Direktoratet for Sundhed.

Atuagassiaq ukiumut marloriarluni saqqummersinneqartarpoq.

Magasinet udgives 2 gange årligt.

Atuagassiap imai tigulaariffigineqarsinnaapput sumit tiguneqarnerat erseqqissumik nalunaarlugu.

Magasinet indhold kan citeres med tydelig kildeangivelse.

Kontakt SILA attaveqarfigisinnaavut

E-mail: sila@gh.gl • Tlf: 346675 • Fax: 325505
"SILA", PAARISA, Box 1160, 3900 Nuuk

Aaqqissuisut – redaktion:

Nukaraaq Eugenius, Toornaq Consulting
Laila Vivian Petersen, Toornaq Consulting
Kåte Hansen, Toornaq Consulting
Sofie Jessen, PAARISA

Nutserisoq – oversætter:

Storch Lange

Akisussaasoq – ansvarshavende:

Bodil Karlshøj, PAARISA

Iliooqqaasoq ilusiliisorlu

Layout og tilrettelægning:

Tegnhestuen TITA

Assit – fotos:

Nalunaarneqarsimannikkaangat Toornaq imaluunniit TITA assiliisuusarput.

Når fotografen ikke er angivet, er fotoet taget af Toornaq eller Tegnhestuen Tita.

Naqinneqarfia – tryk: Nørhaven A/S

Amerlassusai – oplag: 23.000

ISSN 1603-0745

Pisartagaqarneq – abonnement:

Kalaallit Nunanni / Grønland 75 kr.
Nunani Avannarlerni / Norden 95 kr.

Apersuinerni atuartartulluunniit allaaserisaanni isummat saqqummiunneqartut, atsiorneqarsimasut atsiorneqarsimannigitsuniluunniit, aaqqissuisoqarfiup pisortaqarfiullu akisussaaffigisinnaangilaat.

Meninger og holdninger, der kommer til udtryk i interviews eller i læser-indlæg, signerede eller usignede, er ikke nødvendigvis redaktionens eller direktoratets opfattelser, og derfor ikke kan gøres ansvarlig herfor.

Atuagassiami Sila-mi matumani inuit apersor-simasavut arlaqartut inoqatiminnut taama oqariartuuteqarput. Oqariartuutaallu imaan-nanngitsuupput: Ilagaat angut 20-nik ukiulik inuususseruttorneq nappatsiaannarluni inna-ngaannalersimasoq. Anguniagaqalerpoq pa-nimmi qiteqqunniissaanut pisuttalerniarluni, anguaalu. Alla uummammigut annertuumik suliaritissimasoq sulii sorsuttuarpoq, naak angerlareermermi kingorna tarnip pissusiinik ilisimasalinnik oqaloqateqarnissaminik periar-fissinneqarsimannigikkaluarluni. Aamma ila-gaat Arthur, taanna isumaqarpoq aporfeqa-raangatta allanik pisuutitassarsiuinnarnata nammineq sorsuuteqarluta pitsaasumik inuu-neqarnissarput anguniartariaqaripput.

Oqaluttuurtullu imaannaanngitsunik misilit-tagaaqarput. Namminneq ataasiakkaarlutik akisussaaffimmik tigusinermikkut pitsaasumik inuuneqalernissartik sorsuutigisimavaat. Taa-maappoq nunatsinni inuuneq. Tarnip pissu-siinik ilisimasallit amigaataaqaat, suliniaqati-giiffiillu ikorfartoqatigiiffiit amerlanngillat. Amerlaqaat ajornartorsiutiminnik kisermaas-sallit, ikiortissatuaasinnaasorlu tassatuaaga-juppoq inuk nammineq.

Soorunami taartorsiungaarneq qaangerumi-naassinnaasorpoq. Inuulli pinngortitamit ala-aaanerussutigaa inuunermi ingerlaatsiminik nammineq allanngortitsisinnaagami. Naat-sumik oqaatigalugu nammineq qaratsamik naalakkisinnaaneq apeqputaaginnarpoq. Ni-kallungarusukkutta taamaassaagut. Imminullu naakkigerujoorneq unitsikkusukkutsigu taava pitsaanerumik inuuneqalernissatsinnut im-mitsinnut aqqutissiuuteriikataassaagut. Ajor-nanngippalukkaluaqaaq, amerlasuutigummi sorsungaatsiaqqaartariaqartarpugut. Sorsuu-teqarsimagaangattali amerlasuutigut angusa-qarfigilluartarpavut!

Det er det budskab, flere af de interviewede i dette nummer af Sila, ønsker at formidle videre. Og det siger ikke så lidt. Der er manden på tyve år, der på grund af sygdom bliver sengeliggende i sin bedste alder, og som satte sig det mål at ville være i stand til at gå ved egen hjælp til sin datters halvårsfødselsdag, og som lykkedes. Endnu en anden mand, der måtte lære at klare sig efter en større hjerteoperation, må kæmpe videre, selvom han ikke har fået mulighed for psykologhjælp siden hjemkomsten. Så er der Arthur, der mener, at vi skal holde op med at give andre skylden, når vi møder modstand, og at vi selv må kæmpe for at få et godt liv.

Det er folk, der taler af egen bitter erfaring. De har alle valgt at tage ansvaret for deres eget liv og har hver især kæmpet for at få et godt liv. Sådan er vilkårene i vort land. Vi mangler psykologer. Der er ikke støttegrupper ved hvert gadehjørne. Mange må stå alene med deres problemer, og der er ikke meget hjælp at hente end hos én selv.

Vist kan det være svært at komme op fra en nedtrykthed, der overskygger alt. Men til forskel fra naturen, er mennesket i stand til at have indflydelse på sit eget liv. Kort sagt drejer det hele sig om programmering af hjernen: Ønsker vi at dvæle ved nedtryktheden, får vi det som ønsket. Og bestemmer vi os for at sætte en stopper for medlidenheden, så har vi allerede sat os som mål, at vi vil have et bedre liv. Det lyder enkelt, men mange gange er vi nødt til at kæmpe hårdt. Men ofte viser det sig, at kampen har været det værd!

IMAI · INDHOLD

Pitsaasumik inuuneqalerniaraanni
Man skal selv kæmpe for at få et godt liv . 3
Angerlarsimaffimmi asanninneq
toqqissisimanerlu
Kærlighed og tryghed i hjemmet 6
Anaanaq ernalu akioriittut
Mor og søn i dialog 8

Ilaqutariit Løvstrøm Mathiesenikkut
Familien Løvstrøm Mathiesen. 12
Siunniussaqaartarlunili qaangeriartorpa
Satte sig mål og er nu i bedring 16
Nalaataq akuerigaanni nukittunarnerusarpoq
At acceptere sin situation giver styrke . . . 18
Jante-mi inatsit Kalaallit Nunaanni
Janteloven i Grønland. 24



Arthur Kristiansen ilaquttamini imminornerpassuit misigereerlugit: -Pitsaasumik inuuneqalerniaraanni nammineq sorsuttariaqarpoq



Arthur Kristiansenip 35-iinnarnik ukioqaraluarluni inuunerup artornartortai amerlavallaat misigereersimavai. 20-nik ukioqarluni imminoriaraluarpoq, angunni '92-imi imminormat annaavaa ilaqutaanilu amerlavallaat '93-imiit '97-ip tungaanut imminorsimapput, ilaatigut arnaa. Taamaakkaluartoq Arthur isumaqarluinnarpoq alisasunneq nikallungavallaalersinnaanerlu inuunerup ilagiinnarai, inuunerlu nuannersoq anguniaraanni nammineq iliuuseqartariaqartoq sorsuuteqartariaqartorlu.

- Inuuneq nuannersoq uannut tassaavoq unneqqarissuuneq, kiinaanera ilisimaarilluassallugu inunnulu allanut ammasuunissaq. Aamma tassaasinaavoq timikkut tarnikkullu paarilluarneq, nerillu artarnikkut peqqissuunissaq tarnikkullu peqqissuunissaq kiisalu ajornartorsiuteqaraanni kisermaassinaveersaarnissaq. Angajoqqaama uannut oqaqqissaarutaat taakku malinniarluarlugit inuuniarsarivunga, pingaartumik angajoqqaama qimagunnerisa kingorna.

- Aliasuleraangatta samungarujussuaq noqissinnaasarpugut, taamaammatt imminut qiviarsinnaaneq ilisimaarilluartaqarpoq, soorlu oqarluni; aap, nikallungavallaalerpunga tamaangalu killittariaqalerpoq.



Akisussaassuseq nammineq tiguaa

Arthurillu suna oqaluuserinerlugu ilisimaarilluarpaa, ukiorpassuarnimi nikallungavallaarsimasutut imminut nalilerpoq, paasilersimavaali imminut naakkiginerujussuaq qanoq iluaqutaanngitsigisoq, isumaqarpormi nikallungavallaaleraanni anersaakkut ineriartorneq unittoortartog. Isumaqarportaaq inuunitsinni aporfeqaraangatta nammineq akisussaaffiarluta allanik pisuutitsiniarpallaartartugut, taamaattumillu imminut naakkigivallaalersartugut.

- Uanga imminut ima ilisimatigilersimagama oqaannartarpunga, aap, aliasunna naammaleqaaq, ingerlaq-qittariaqarpunga. Tassa imaappoq; samungarujussuaq imminut nakkar-tiinnarnanga akisussaaffik nammineq tigusarpara. Tassa nikalloriartuinna-

raanni sakkut ilaattut taanna atornerqarsinnaavoq.

Arthur Kristiansen maanna inun-nut siunnersortingorniatut ilinniar-toq ukiuni artorsarfiginerpaasamini tarnip pissusiinik ilisimasalinnik oqaloqateqartarsimaqaaq, inuttulli imminut ilisarisimanerujumalluni inu-nermilu ajornartorsiorfiusinnaasut qaangilertorsinnaajumallugit atuak-kat inuup ineriartorneranut tunnga-sut ukiuni kingulliunerusuni atuarlu-artagarilersimavai. Inoqatinilu kaam-mattorpai immisulli iliortaleqqullu-git, atuakkanimi ilitsersuussutit amer-laqisut inuunermi atorluarneqarsin-naasut atuarneqarsinnaammata.

Inuunerup nuannersortaanik aal-lusaqarnerunissaq Arthurip inner-suussutigaaq. Pingaartumik toqusor-tavut aliasuutigivallaaleraangatsigit

inuugallarmata pitsaasunik misigisi-masavut eqqarsaatiginerusariaqarivut isumaqarpoq.

- Minnerunngitsumik nikallunga-leraangatta imigassaq ikiaroorartor-lu qimarnuigisarpavut, uffa nalun-ngilluinnarlugu aliasunnerput anni-aateqarnerpullu iluarsisinnaanngik-kaat. Anersaakkut piorsaaviginissar-put isumaginerusariaqarparput, taa-maasiornitsivummi annaasaqarnavi-anngilagut, Arthur isummorsorpoq.

- Aamma aliasunnikkut iluaqutigi-sinnaasatsinnik misigisaqartarsinnaa-vugut. Soorunami ilaatigooriarluta aliasunnitsinni ikivut ammarsanngit-soorsinnaasanngilavut, misilittakka-vulli pitsaasumik atorniarutsigit inuunermi ajornartorsiorfigilikatsin-ni iluaqutigisinnaavagut, Arthur na-qissusiivoq.



Man skal selv kæmpe for at få et godt liv

Arthur Kristiansen har oplevet mange selvmord i sin familie

Den 35-årige Arthur Kristiansen har oplevet livets barske realiteter alt for tæt på sit liv, trods sin unge alder. Som 20-årig forsøgte han at begå selvmord, mistede sin far i '92, som valgte at tage sit eget liv, og i årene '93-'97 valgte alt for mange i hans familie også at tage deres eget liv, deriblandt hans mor. Ikke desto mindre konkluderer Arthur, at man ikke kan komme udenom den kendsgerning, at sorg og depression er en del af livet, og at man selv må gøre en indsats og kæmpe for at få et godt liv.

- Det gode liv for mig er at spille kortene ærligt, være åben med hensyn til hvem jeg er og at være åben overfor andre. Det gode liv kan også være at passe på sig selv både fysisk og psykisk, hvor man spiser og lever sundt og hvor man hæger om at have det godt psykisk og forsøge ikke at være for alene om sine problemer. Det har jeg levet efter, specielt efter mine forældres død. De har givet mig det råd.

- Vi har tendens til at holde fast i nedtryktheden, når vi rammes af sorg,

derfor er det så nødvendigt, at man har godt kendskab til sin selvbevidsthed, hvor man kan sige; ok, nu bliver jeg for sentimental, nu må det være nok.

Tager ansvaret for eget liv

Og Arthur ved, hvad han taler om. Set i bakspejlet, vurderer han at have levet et alt for nedtrykt liv. Han er nemlig overbevist om, at den åndelige udvikling sættes i stå, hvis man hæger for meget om sin nedtrykthed. Efter hans mening, har vi også for meget tendens til at fralægge os ansvaret og give andre skylden, når vi møder modstand i tilværelsen og bliver derfor for selvmedliddende.

- Jeg har efterhånden lært mig selv så meget selv at kende, at jeg kan sige til mig selv: nå, nu har jeg sørget længe nok, nu må jeg videre. Det vil sige, at jeg tager ansvaret for mit eget liv. Det er én af måderne, man kan bruge som redskab for at komme videre i livet.

Arthur Kristiansen, der i dag er under uddannelse som socialrådgiver, har været til mange psykologsamtaler gennem de sværeste år i sit liv, men har i de

senere år tyet mere til bøger om selvudvikling for at lære sig selv bedre at kende og for at klare livets genvordigheder. Han anbefaler varmt andre om at gøre det samme, da der findes en masse nyttige redskaber i bøgerne, man kan bruge i sit liv.

Arthur mener, at vi bør dyrke glæden ved livet oftere. Især når vi har tendens til at dvæle ved sorgen over de døde, bør vi huske mere på de gode sider, vi har oplevet med vore kære, før de afgik ved døden.

- Ikke mindst finder vi det lettere at ty til alkohol og hash, når vi begynder at blive nedtrykte, skønt vi udmærket ved, at de ikke kan kurere sorgen eller smerten. Vi skulle i stedet dyrke det spirituelle, for det mister vi ikke noget ved, mener Arthur.

- Men vi kan også vinde positive erfaringer ved sorgen. Selvfølgelig kan vi ikke undgå at rippe op i såret efter sorgen engang imellem, men erfaringerne kan, hvis de bruges på den rigtige måde, blive til redskaber til at klare livets genvordigheder, konkluderer Arthur.

Angerlarsimaffimmi asannineq toqqisisimanerlu

Meeraasa ilinniagaqarluarnerannut tunngaviulluarsimapput

All. Isak Hammond



Mette-p Ernst-illu meeraasa sisamat ilaat pingasut ilinniagaqareerlutik peqqinnissaqarfimmi sulisuupput; aaviaasutut, peqqissaasutut nakorsatullu. Nukarlarsaallu suli inuusuttuaraasoq timersornermik ingerlassaqarluartuuvoq. Perorsaanerminni asannineq toqqisisimanerlu, minngerunngitsumillu ikioqatigiinneq angerlarsimaffimminni misigilluarsimavaat. Tamannaavorlu Mette-p Ernst-illu meeraasa ilinniagaqarnerminni imminnut piumaffigilluarlutik angusaqartarsimanerannut toqqammaviit annersaat.

Angajullit pingasut ilinniakkaminnik naammassinnilluarsimanerannut imminnut annertuumik piumaffigisarsimanerat arnaata peqqutaatippaa.

Hanne maanna aaviaasuusooq GU aqqusaarlugu ilinniagaqarsimavoq, Helle angajullersaat nakorsap allattaatut naammasse-reerluni kingorna peqqissaasunngorpoq kiisalu Gitte ukioq manna nakorsangortoq GU naammasseerlugu atuarfinni assigiinngitsuni nunani allani atuartarluni angusaqareerluni aatsaat nakorsangorniarsimavoq. Sanne maanna inuusuttuaraasoq Tae Kwon Do-mik ingerlassaqarluartuuvoq assigiinngit-

sunullu unammiartullattaasale-reerluni.

Attaveqartuarneq kaammattuilluartarnerlu

Mette-p Ernst-illu meeqqamik ilinniarnernanni attaveqartuarternertik, kaammattuilluartarnertik taamatuttaarluni pisariaqartitsineranni, soorlu atuakkanik ilinniarnerminnilu allanik pisariaqartitaannik angajoqqaatut ikiuilluartsimapput angusaqarluarnissamut sunniuteqanngitsuunngitsumik.

Angusaqaraangata soorunami misigisaq assut nuannertarsimavoq persuarsiorntarlunilu, ilaattigullumi misilitsinnerisa nalaan-

ni pissanganeq misigilluartsimavaat.

Mette Hansen ukiorpassuarni meeqqanik sullitaqartuuvoq. Aallaqqaammut børnesanatoriامي sulierarluni kingorna Qallunaat nunaanni efterskolerluni. Nuummi Qaqortumilu ilinniareerluni 1967-imi barnehjælperinngorpoq, inunnillu isumaginnittunngorniatut ilinniaqqereerami 1985-imi naammassivoq.

Uia Ernest Hansen 1960-ik-kut qeqqata missaani Uumman-nami najugaqalersimasooq ukiorpassuarni ruujorilerisutut namminersorluni suliffiuteqarpoq.

Kærlighed og tryghed i hjemmet

Basis for deres børns senere gode uddannelser

Tekst: Isak Hammond

Mette og Ernst's tre børn arbejder nu efter endt uddannelse i sundhedsvæsenet som laborant, sygeplejerske og læge. Det yngste barn, der stadig er i teenagealderen, dyrker flittigt sport. Under deres opdragelse af børnene lagde de stor vægt på kærlighed og tryghed og ikke mindst fællesskab i hjemmet, og det er de betryggende forhold, der har dannet basis for børnenes vellykkede uddannelser.



Moderen er overbevist om, at de enkelte børns vellykkede uddannelser ikke mindst skyldes deres egen indsats og kampvilje.

Hanne har taget en laborantuddannelse efter GU eksamen. Helle - det ældste barn - har efter at have arbejdet som lægesekretær taget uddannelse som sygeplejerske, og Gitte, der blev færdiguddannet som læge i år, har efter GU eksamen været forskellige steder i verden på studieophold på forskellige skoler. Sanne, der stadig er i teenagealderen, dyrker Tae Kwon Do og har deltaget i adskillige konkurrencer inden for denne sportsgren.

Kontinuerlig kontakt og opbakning

Mette og Ernst havde kontinuerlig kontakt og ydede opbak-

ning til deres børn under deres uddannelser, og var også altid parat til at yde hjælp, når de havde behov for et eller andet, f.eks. i form af bøger og andet undervisningsmateriale, og denne opbakning havde uden tvivl stor betydning for børnenes gode resultater under deres uddannelser.

Børnenes gode resultater under uddannelsen har været gode oplevelser for familien og har altid været fejret som store begivenheder, og eksamenstiden har altid været en spændende tid for dem alle sammen.

Mette Hansen har arbejdet med børn i mange år. Først var hun ansat på børnesanatoriet, og senere var hun på efterskoleophold i Danmark. Efter skoleophold i Nuuk og Qaqortoq blev hun barnehjælper i 1967,

og senere videreuddannede hun sig til socialrådgiver og blev færdig i 1985.

Ægtemanden Ernst Hansen bosatte sig i Uummannaq i 1960-erne, og har haft selvstændig rørlæggervirksomhed der i mange år.





Inuuneq nuanneq ilaqutariinnit aall

Semion

Tatigeqatigiissinnaaneq, ilaqutariinni toqqissisimaneq inoqatinullu ataqqinnissinnaaneq inuuneq nuannersuutiniaraanni pisariaqarput. Anaanaq erneralu Narsaqmeersut "Inuuneq nuannersoq" pillugu oqaloqatigiikkamik taama isummersorput. Oqaloqatigineqarput Sara Olsen Nielsen, 48-nik ukiulik ilinniartitsisusooq, kiisalu ernera Semion Olsen Nielsen, 13-inik ukiulik 7.a-milu atuartuusooq.



▶ Inuuneq nuannersoq tassa toqqissisimaneq, asaneqarneq, angerlarsimaffeqarneq, ilaqutariinni pilluarluni inuuneq.

Nuannaarneq, h ndbolderneq, nalunneq, computererneq; computererlunga timmisaartumik mitsitseqqaarama nuannaartorujussuuvunga. Uanga nammineq aqullugu timmisartoq mitsipara. Ilaqutariinnermi angerlarsimaffimmi toqqissisimaneq. Angajoqqaanut attaveqarneq pingaartippara, soorlu oqaloqatigiinneq. Uanga inuuninni asanninneq pingaartuuvoq.



▶ Ilaqutariinneq pingaartitorujussuuara. Inuunermi nuannersumik inuuneqarniaraanni ilaqutariinningaanniit aallartittariaqarpoq. Ingammik aapparisarlu paaseqatigiissinnaanissaq oqaloqatigiissinnaanerlu pingaaruteqarlunnarput. Taava aamma avataaniittut ilaqquttat ilaqqinnikkaluarlugit misigisimagaanni qanilarfigineqarluni, taavalu aamma nammineq qanilaaraanni qanorlunniit unga-sitsigigaluaaraanni nuannersumik inooqatigiinneq pisarpoq. Attaveqatigiittuarneq pingaartorujussuuvoq.

▶ Inuuneq nuannersoq anguniarsinnaavarput immitsinnut tatigeqatigiilluta. Kammalaatigiit akornanni inuuneq nuannersuutittarparput silami arsaalluta, oqaloqatigiilluta soorlu soqutigisat oqallisigalugit.

▶ Inuunermik nuannersumik angunia-gaqassagaanni inoqatinut ataqqinnittariaqarpoq, inoqat qanoq ittugaluarpal-lunniit. Nuannaqatigiissinnaaneq taamatullu peqqissumik inuunissaq pisariaqarpoq. Inuk peqqissoq assigiinngitsunik periuseqarluni nuannaarnermik takutitsinnaavoq. Uanga ulluinnarni imigassamik atuisuunngilanga, kisiannili akuttu-

galuartunik nuannaqateqartarpunga. Kisianni inuup nammineq killissani nalussanngilaa. Nuannaqataassaguma imaanngilaq imigassamik atuillunga aat-saat nuannaqataasinnaasunga.

Nerisassat peqqinnartut pingaartippakka. Peqqinnartunik nerinerusariaqarput. Inuuneq nuannerulerinnaavoq peqqinnartumik inuugutta. Kammalaatigiilluta nerisassat peqqinnartut eqqartorneq ajorpagut, kisianni uanga inuuninni peqqinnartunik nerisaqarneq pingaartippara. Ulluinnarni mamakujuttutortuunngilanga aamma tupigisarpara meeqqat akornanni mamakujuttutornerujussuaq. Kammalaatikka oqaluttuukkusuppakka mamakujuttutorpallaarnatik naatitanik nerineroqqullugit. Peqqissuuneq inuunermi nuannersunut ilaavoq.



▶ Inuk peqqissuussaguni aamma peqqinnartunik nerisariaqarpoq. Nerisassat peqqinnartut nukittorsaataasarpup. Inuk peqqinnanngit-

Sersooq Ilnnartittariaqarpoq



Sara

suinnarnik inuussuteqaruni nukilaatsusaaq.

Ulluinnarni uagut mamakujuttutor-tuunngilagut aatsaat freerfinni mamakujuttut pisarpavut. Soorunalumi ilaanni ulluinnarni pisarpugut, kisianni amerlanertigut peqqinnangitsunik taasartaagaannik sodavand, chips, mamakujuit weekendini aatsaat pisarpavut. Ulluinnarni uagut ernitta mamakujorivai naatitat aggoorarlugit mamarunarsakkat. Oqarfigneq ajorparput mamakujuttutussanngilat allatullu. Aningaasaateqarsimaguni imaassinnaavoq pisisimasoq. Imatut oqaaqqissaarneq ajorparput, kisianni inuunitsinnut ilaaginnarpoq ulluinnarni mamakujuttutortuunnginneq. Ulluinnarni imatut chipsisinarani ikinngutigillutik timersortarfimmut neriar-toqatigiittarput. Ulluinnarni suliffinni (atuarfimmi) takusarpara ulluinnarsiu-taavallaartut franskkartoffelit, mamakujuit.

Inuuninni nuannernerpaaq: Siullerpaamik tulutoortarluta karakterikka tigugakkit angusarissaarlunga. Tulluusimaarpunga paasillugu sapernanga.



Inuuninni immersuisarpoq aamma nuannaartitsisarpoq. Ulloq puigunaatsoq.

Ikinngutiginnermi inuuneq nuannersoq pingaartippara. Kammalaatigiinneq pingaartuuvoq. Kisianni aamma kisiinnissaq pisariaqartittarpara. Kisi-miikkaangama computerertarpunga, emailikkut allaqateqartarpunga; allaqatigisarpara maanimioq René Tuluit Nu-naanni pilotinnngorniarluni atuortoq. Timmisartunut tunngasunik paasissutis-sanik tunisarpaanga. Uanga aamma timmisartortartunngorusuppunga. Erruisarpunga; angerlarsimaffimmi pissaaffeqartarpunga. Atuarfimmi ilik-kagaqarnissaq pingartippara. Ilakkagaqarluassagaannilu pingaarpoq atuarfik nuannersuussasoq.

Anaanatut pingaartippara ulluinnarni ullup ingerlanerani piffissaq anernerpaaq atuarfimiittarmat inuuneq nuannersoq atussagaa; ilnniartitsisut toqqissisimanartut pingarteqaakka

Inuuninni nuannernerpaavoq 7. januar 1991 ernertaarama. Inuuninni nuannernerpaaq pingaernerpaaq. Ulloq manna tikillugu pillu-

aamma ilnniartitsisut meeqqanik paasinnissinnaasut.

Ilnniartitsisussaaleqineq angajoqqaajuluni toqqissisimananngeqaaq, qitornaq freertuortoq. Pingaartippara atuarfik nuannersoq kissalaartoq. Inersimasut qungujulaartut taavalu meerartavut tikilluaqquneqartut misigisimasut.

Ilaannikkut aamma ajortortaqartarpoq. Soorlu kamaattoqarsinnaasarpoq, taavalu soorlu ullut arlaanni qinngasarisooqartarpoq. Taamaammatt inuuneq nuannersuujuarsinnaanngilaq.



Ernera isumaqatigaara inuuneq nuannersuujuarsinnaanngilaq. Ilaqtariinni nalaataqartarpugut napparsimasooqalerluni imaluunniit toqkut qimagaasinnaasarpugut. Taavalu soorunami inuinnaagatta arlaatigut aporfeqartarpugut. Inuuneq nuannersuujuannarsinnaanngilaq. Illua'tungeqalaartariaqarpoq inuuneq iluamik isigissagaanni.

Allattoq: Kattie Egede Motzfeldt
Assit: Narsaq Foto



Et godt liv bør

Sara

At kunne stole på hinanden, tryghed i familien og respekt for sine medmennesker er nogle af de få ting, der skal til for at få et godt liv. Det mener mor og søn fra Narsaq, der har ført en dialog om emnet "Det gode liv". Vi har snakket med Sara Olsen Nielsen, 48 år og Semion Olsen Nielsen, 13 år og som går i 7. klasse.



► Et godt liv er tryghed, at blive elsket, at have et sted at bo og at leve et lykkeligt familieliv.

◀ Glæde, at spille håndbold, svømning og computerspil. Det var en kæmpe oplevelse, da jeg første gang simulerede en landing på computer. Jeg styrede og landede selv flyet. Et godt liv kan også være at have et trygt familieliv. Jeg sætter pris på at have et godt forhold til mine forældre og at kunne snakke med dem. Kærlighed betyder meget i mit liv.



► Jeg sætter stor pris på et godt familieliv. Hvis man skal have et godt liv, skal det starte i familien. Og specielt er det vigtigt at

kunne tale sammen med sin samlever. Det er godt at have et nært familieforhold, også selvom man bor langt fra hinanden. Der er det meget vigtigt at vedligeholde kontakten.

► Vi kan opnå det gode liv ved at stole på hinanden. Mine kammerater og jeg plejer at have det godt, når vi spiller bold ude og når vi kan snakke sammen om vores interesser.

► Hvis man vil opnå et godt liv, skal man have respekt for sine medmennesker uden at sætte spørgsmålstegn ved, hvordan personen er. Det er ligeså vigtigt at kunne glæde sig over tingene som at leve sundt. Et sundt menneske kan vise glæde på forskellige måder. Jeg drikker ikke alkohol til daglig, og jeg går sjældent til fester. Men den enkelte skal vide, hvor ens grænser går. Hvis jeg skal gå til en fest, behøver jeg ikke at drikke alkohol.

Jeg sætter pris på ◀ sundt mad, som vi bør spise mere af. Livet kan forbedres ved at spise sundt. Kammeraterne og jeg drøfter ikke

sund mad, men jeg sætter pris på at kunne spise sundt.

Jeg spiser ikke slik til daglig og jeg undrer mig over, at børn spiser så meget slik. De skulle i stedet spise frugt og grøntsager. Sundhed hører med til et godt liv.



► Man bør spise sundt for at kunne leve sundt. Sundt mad styrker én. Et menneske bliver svagt, hvis det spiser usundt.

Selv om vi kan finde på at spise det, man kalder usund mad som sodavand, chips og slik til daglig, så spiser vi det normalt kun i weekenderne.

Til daglig er småtskårne og appetitvækkende frugt og grøntsager slik for vores søn. Vi siger ikke til ham, at han ikke må spise slik. Han kan godt finde på at

starte i familien



Semion

købe slik, hvis han har penge. Vi irettesætter ham ikke, men slik hører bare ikke til vores dagligdag. I stedet for at spise chips til daglig, går han i hallen og spiser med sine kammerater. Der bliver spist for meget slik og chips på min arbejdsplads (skolen).



► Den bedste oplevelse for mig var, da jeg fik mine bedste karakterer i engelsk. Jeg var så stolt af at opdage at jeg kunne.

► Min bedste oplevelse var den 7. januar 1991, hvor jeg fik min søn. Den bedste og vigtigste oplevelse, som jeg er lykkelig over den dag i dag. Han giver mit liv indhold og glæde. En uforglemmelig dag.



► Jeg sætter pris på et godt liv med mine venner. Kammeratskab er vigtigt. Men jeg kan også godt få brug for at være alene. Når jeg er alene, spiller jeg



computer eller skriver sammen med nogen via internettet. Jeg skriver sammen med René, der er under uddannelse

som pilot i England. Han forsyner mig med nogle oplysninger om flyvning.

Jeg vil også gerne være pilot. Jeg vasker op og har nogle opgaver i hjemmet. Jeg sætter pris på at lære noget i skolen. Og hvis man skal kunne lære noget, så er det vigtigt, at skolen er et godt sted at være i.

► Som mor sætter jeg pris på, at han kan have det godt i skolen, da han jo tilbringer det meste af dagen der. Det er vigtigt, at lærerne kan give børnene tryghed, og at de er lydhøre overfor børnene. Det er ikke betryggende med al den lærermangel, hvor ens barn holder fri fra tid til anden. Jeg sætter pris på en god og tryk skole, hvor de voksne er smilende, og hvor børnene føler sig velkomne.



► Der kan også ske kedelige ting, hvor der er slagsmål og mobning. Derfor kan livet ikke kun gå godt.

► Jeg er enig med min søn. Livet er ikke kun idyl. Vi kan opleve sygdom og dødsfald i familien. Og da vi kun er mennesker, kan vi støde på problemer nogen gange. Livet kan ikke udelukkende indeholde gode oplevelser. Der skal også være plads til dårlige oplevelser, hvis der skal være balance i livet.



Tekst: Kattie Egede Motzfeldt

Foto: Narsaq Foto



CARLA R. OLSEN

Ilaqtariit Løvstrøm Mathies

Ullutsinni ilaqtariit inuusuttut

All. Carla Rosing Olsen

Ilaqtariit tassaapput ataataq, anaanaq qitornaallu marluk, Leif aamma Dorthe Løvstrøm Mathiesenikkut, qitornaallu marluk Mina aqqanilinik ukiulik, Nikkilu qulingluanik ukiulik. Sisimiuniippugut illoqarfiup immikkoortortaasa nutaat ilaanni, ilaqtariillu Nalunnguarfiup Tasiata eqqaani piginneqatigiilluni illuliami sisamanik initalimmi 2002-mi decemberip aallaqqaataani nutserfigisaminni najugaqarput.

Leif ukiut 38-t matuma siornatigut Qullissani inunngortoq Paamiuni peroriartorpoq, 1984-imilu umiatsialior-tutut ilinniartuulluni Sisimiunut pilluni, inuunermilu annersaani illoqarfimmi qaasuitsup eqqaaniittumi najugaqarsimalluni. Leifip nunaqqatini angut peqatigalugu 2000-imili amutsivitoqqaq attartorlugu suliffeqarfisik LA-skibstørre Aps ingerlappaat.

Dorthe 34-nik ukioqarpoq, Pisiffi-ullu qullersaqarfiani aningaasaqarner-

mut immikkoortortaqarfimmi controllerassistentitut sulisuulluni. Tassani sulinerani ullut kisisaaginnalersimapput, ungasinngitsukkummi uimisulli namminersulerniarpoq arnaqatini ataaseq peqatigissallugu, marluullutilu ukioq manna aprilip aallaqqaataaniit naatsorsuuserinermik kiffartuussi-neq suliassarilissavaat, suliffeqarfissartillu nunatsinni naasut ilaasa atiannik taaguuserniarpaat.

Meeqqat timersornerlu

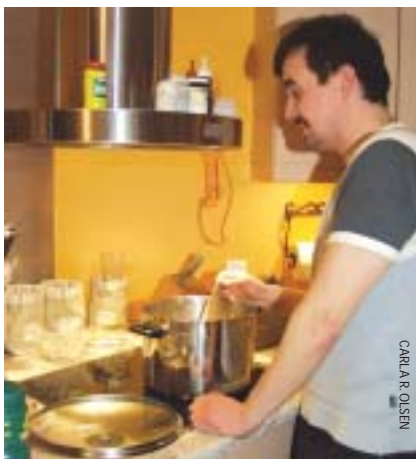
Ilaqtariit sunngiffeqarnertik timersornermut atorpaat, qitornaat timersortartuullutik. Ungasinngitsukkut Minakkut Nikkilu assammik arsarnermi Nuummi unammiaarnerni klub-biminnut SAK-mut ilaallutik peqataapput, timersortartoqatitillu pitsaasunik angusaqarlutik. Nikki aamma isikkamik arsartarpoq, marluullutillu sisorartarlutik, Mina langrenderutunik Nikkilu alpinerutunik.

”Timersortarfik angerlarsimaffitta

aapparaat”, Dorthe oqarpoq, oqalutuarlunilu sapinngisamik sapaatip-akunneranut nalunaaquttap-akunneri arlallit suliffini qimalaarlugu meeqqani assammik arsarlutik sungiusartut isiginnaariarusuttarlugit, taamaallunilu timersornermik soqutigisaanni tassani ineriartornerat malinnaavigisinnaagamiuk. Leif meeqqat timersorneranni aamma peqataallunnarpoq, SAK-imimi nivarsiaqqat ilaannut sungiusaasuvoq.

Suliassat agguataarnerat

Dorthekkut Leifilu angerlarsimaffimmini aalajangersimasaminnik immikkut suliassaqarput. Dortheper errortasat sularisarpai, Leifilu igasarluni, peqatigiillutillu eqqiaasarlutik. ”Pingasunngornikkut innuttaasut illuanni kissartunik nerisitsisarneq atorluarni-artaqaara”, Leif oqarpoq, nangillunilu oqarluni ilaqtutami nerisassiarisartakani ilaannikkut qatsutilaavittarunnarsissagaat, taamaattumillu nerisassior-



Leif-i angerlarsimaffimmi igasartuuvoq.
Leif står for madlavningen derhjemme.



Meeqqat timensorluartartuupput. Aaku medalje-ttaatillu.
Børnene er aktive idrætsudøvere. Her med deres medaljer.

Dorthe Leif-ilu meeraallu Mina aamma Nikki.
Dorthe og Leif sammen med deres børn Mina og Nikki.

CARLA R. OLSEN



Meeqqat angerlarsimaffimmik eqqaannguanni sisorartarput.
Børnene står på ski ved liften lige op til deres hjem.

senikkut Sisimiunersut

nermik suliani pingasunngornikkut innuttaasut illuata kipitilaartarmagit iluarusuutigeqaa. Dorthe Leifilu inuiaat allat nerisassaataannik usseerusutuuupput, ungasinngitsukkullu japanimiusut igaanik igariarlutik misiliillutik neripput. Igaassaminnulli akussatik risviinni squashillu illoqarfiup pisiniarfiini pigineqanngimmata amigaati-gaat. Japanimiusut nerinermi malittarisassat malillugit qisuit amitsut atorlugit nerinertik aallartissimavaat, Leif-illi japanimiusut nerinertik oqaluttuariitigalugu taliminik ussersulillaqimmat, nalunarunnaarpoq qaarsillalaarnissannguartik utaqqikatallugu qisuit ajasaatinit ingiarneqarsimasut.

Ataasiinnaasumik sammisaqarusunatik Leifikkut Dortheilu ilaanneerilutik angerlarsimaffimmini suliaasaminnik taartigiittarput.

Aasami silami inuuneq

Ilaqutariit angallatertik iluaqutigalugu aasakut Sisimiut eqqaanni angalaar-

tarput. "Siorna Akornganut eqalunni-arpugut, siullerpaamillu eqalunnik pujoorineq misilillutigu", aappariit oqaluttuarput. Siullerpaamik misiliinerup inerneranik apeqqummut akissutaat paatsuugassaangilaq. Dorthekkut Qeqertarsuarmiunik pujuugangersunik tikeraarteqarsimapput, pujuugaallu usseramikkit Aamaruutissarmiutut pujoorisimasutut unnersimallugit, taak-kulumi qanga pujoorillammattut ilisimaneqarput. Qularutissaanngitsumik Dorthekkut Leifilu pujoorinermut naggataangillat. Qaa aasarniarli, aappariit isai oqaluttutut ipput. Siorna Minakkut Nikkilu Sisimiut kujataaniit-tumi Tununngasumi kuummi imakip-pallaalersimasumi eqalunnik eqimattun-ik assaannarminnik eqalunniarsimapput. Kangerluup Ikertuup qinnguani Maligissamit aamma ilaqutariit aavarsimapput.

Misilinneqaatit uisippaat

Ilaqutariippassuit allat assigalugit

aamma misilinneqaatit annerit minnerillu Dorthemut Leifimut meeqqanullu tuttarsimapput. Ukioq 2000-imi ajutoornermi Minap qarasaata saarnga putuvoq, sivirusumillu mamikkumana-ni, taamaattumillu allatut ajornartumik Københavnimi rigshospitalimi katsorsarneqartariaqarsimalluni. Siorna uper-naakkut Dorthe illissamini kræftinguussinnaasumik nassaarfigineqarpoq, tamannalu ilaqutariinnguanut ernumatitsisimalluni. Qujanartumik ilaqutariit siumut saaqqipput, pisimasullu tamakku allallu nangitillattaartarnerit qaangerlugit. Pisimasut imaan-naanngitsut Dorthe Leifillu inuuner-mut isiginninnerannik sunniisimapput, oqaloqatigiinnerullu ingerlanerani peqqilluni inuunermut qujamasuuteqarneq Dorthe Leif oqaatsit uku atorlugit oqaatigaa "qujanarneq qaninnerusarpoq", nangillutillu oqaatigalugu misigisat sakkortuut tamakku inuunerup pingaassuanik uisitaanermik imminerminnut kinguneqarsimasut.

Familien Løvstrøm Mathiese



En ung familie i nutiden

Tekst: Carla Rosing Olsen

Familien består af far, mor og to børn, Leif og Dorthe Løvstrøm Mathiesen og deres to børn, Mina på 11 år og Nikki på 9 år. Stedet er en ny bydel i Sisimiut, og familien bor i en ny fire rums andelsbolig ved Nalunnguarmiut Tasia, Spejdersøen, som de flyttede ind i den 1. december 2002.

Leif, som er født i Qullissat for 38 år siden, er opvokset i Paamiut, og kom til Sisimiut i 1984 som skibstømrer-elev, og har nu det meste af sit liv boet i byen ved polarcirklen. Han er gået i partnerskab med en anden lokalmand, og sammen har de siden år 2000 forpagtet den gamle skibsværftsbygning, og driver nu deres virksomhed LA-skibstømrer Aps.

Dorthe er 34 år, og arbejder som controllerassistent i Pisiffiks hovedkontor, i økonomiafdelingen. Men kun så længe det varer, for snart går hun over i sin mands fodspor, og bliver privat næringsdrivende sammen med en medsøster, og de vil sammen

arbejde med regnskabsservicering fra 1. april i år i deres nystiftede firma, der får navn efter en grønlandsk blomst.

Børnene og sporten

Familiens fritid er helliget sporten med børnene som de aktivt udøven- de. Begge børn, Mina og Nikki, har

for nylig deltaget i håndboldmesterskaber i Nuuk fra deres klub SAK, hvor de begge opnåede gode resultater sammen med deres sportskammerater. Desuden spiller Nikki også fodbold, og begge løber de også på ski, Mina på langrendski og Nikki på alpin ski.

"Idrætshallen er vores andet hjem", siger Dorthe, og fortæller, at hun så vidt muligt forsøger at tage fri fra sit arbejde i de par timer om ugen, børnene spiller håndbold, så hun kan overvære deres træning, og på den måde følge med i deres udvikling inden for deres sportsinteresse. Leif er også i høj grad involveret i børnenes sportsliv, idet han er træner for nogle af SAK's yngre piger.

Arbejdsfordeling

Dorthe og Leif har en klar arbejdsfordeling inden for hjemmets fire vægge. Dorthe ordner vasketøj, og Leif laver mad, og rengøringen af deres hjem er de sammen om at klare. "Jeg benytter mig stærkt af medborgerhusets mid-



sen



NAAM/ASS/PRIVAT

fra Sisimiut



NAAM/ASS/PRIVAT

NAAM/ASS/PRIVAT



NAAM/ASS/PRIVAT

Ilaqutariit Akorngat-ni aasarsiortarfimmini.
 Familien holder ferie i Akornga.



NAAM/ASS/PRIVAT

dagstilbud hver onsdag”, siger Leif med en bemærkning om, at familien da ind imellem må blive træt af hans gentagne menu, og priser sig synligt lykkelig for medborgerhusets mulighed for et ugentligt afbræk i hans madlavning.

Dorthe og Leif ynder at prøve andre nationaliteters mad, og prøvede for nylig at spise japansk mad, som de selv tilberedte. Ingredienser som risvin og squash måtte de dog se langt efter, da byens forretninger ikke kunne klare at tilgodese alle ønskerne til retten, de havde valgt at tilberede. Den japanske middag var de, ligesom forskrifterne sagde, startet med at spise med pinde, men Leif var under beretningen om denne middag ikke sen med at gestikulere med armene, der afslørede overgivelse til utålmodigheden for at føle mætheden, da gaflerne overvandt pindene.

For afvekslingens skyld skiftes Leif og Dorthe en gang imellem til deres hjemlige arbejde.

Udeliv om sommeren

Familiens båd giver adgang til sejlsads ud i området omkring Sisimiut om sommeren. ”Sidste år tog vi på ørredfangst i Akornga og prøvede for første gang at ryge ørreder”, fortæller ægteparret. Svaret på spørgsmålet om udfaldet af deres premiere, er ikke til at tage fejl af. De havde haft gæster fra Qeqertarsuaq, som med stor nydelse havde smagt på deres nyrøgede ørreder, hvorefter de havde sammenlignet dem med røgede ørreder fra Aamaruutissat, som i Disko-området i sin tid var kendt for velsmagende røgede ørreder. Der er ingen tvivl om, at Dorthe og Leif har fået blod på tanden. Lad sommeren bare komme an, lyser det ud af ægteparrets øjne. Sidste år morede Mina og Nikki sig med at fange ørreder med de bare næver i Tununngasoq, syd for Sisimiut, i en elv, hvor ørrederne havde samlet sig i mængder i meget lavvandet område. Det blev også til en rensdyrjagt sidste efterår i bunden af fjorden Ikertoog, ved Maligiaq.

Prøvelser åbnede deres øjne

Livet har, som for mange andre familier, også artet sig med større og mindre prøvelser for Dorthe og Leif og børnene. I år 2000 fik Mina ved et uheld et kraniebrud, som ikke lod sig hele i lang tid, og måtte behandles på Rigshospitalet i København. I 2003 fik Dorthe konstateret et forstadium til kræft i sit underliv, og det fik den lille familie ud i ængstelse, hvor de i en tid måtte leve i det uvisse med alvoren af denne konstatering. Heldigvis kom familien på ret køl igen, og overvandt disse, og endnu andre mindre uheldige hændelser. De alvorlige hændelser har sat præg på Dorthes og Leifs syn på livet, og Dorthe giver under samtalen udtryk for sin taknemlighed ved at være ved godt helbred med ordene ”at takke ligger en tæt på sinde”, og siger videre, at de hårde oplevelser har åbnet deres øjne for livets vigtighed.

22-nik ukiulik napparami innangaannalerpoq

Siunniussaqtarlunili qaangeriartorpa

Kristian Jeremiassen 22-nik ukio-qartoq siorna isikkamik arsaalluni GM-ertuni unamminerit nalaani tassangaannaq napparsimalerpoq pisuppiarsinnaajunnaarlunilu. Unamminerit naammassimmata Qa-

Akisussaaffini isumagisinnaajunnaarpai

- Borgmesterip tullersortaatus aammalu timersortarfimmi pisortatus akisussaaffikka isumagisinnaajunnaarpakka. Tamanna uannut inuusuttumut anguni-

qaqqilerpunga; nammineerlunga pisusinnaalersimassallunga qaaqqusanillu ilassiuinnaassallunga, taamaaliorpungalu.

Ullorsiuutit siuariartuutigai

Kristiaat aqqikkusukkami Qasigiannugit napparsimmavianni sapaatip akunnera uninngaqqippoq, nangipporlu:



qortumiit Qasigiannuganut angerlariartulerlutik pisussinnaajunnaareersimavoq innangaannalersimallunilu. Nuuk aqqusaaramikku Sanamut unitsinneqarpoq, nakorsallu sivisuumik paasinngilaat suna nappaatiginneraa.

Taamani Kristiaat inuususseruttorneruvoq Qasigiannugani timersortarfimmi pisortaalluni aammalu borgmesterip tullersortaatus siullertut akisussaaffearluni. Appanilu panissaqqammersimapput, qaammatikitsuinnaasorlu susinnaajunnaarpoq. Kristiaallu allappoq:

- Ataatanik ilaqutaqarpunga gigtimik napparsimasarsimasunik, kinguaariinnullu ingerlavoq asserpiaanik ajortigisumik, tassalu piffissami sivisuumi pisussinnaajunnaarlunga.

aaqaleruttortumut qamuuna equivoq.

- Sapaatip akunnera naammatsillugu innangagama uffarnangalu, kigutikka errornagit nerissanangalu naammagilerpara. "Ataatarput qilamiusutit" sionatigut atortagara kingumut atoqqittalerpara, qinnutigalu tusarneqarpoq; nammineerlunga alersilersinnaanngorama wc-mukarsinnaanngorlungalu. Ila marloriarlunga allorama sunaana taama nuannertigisoq, aatsaat taama kaagiarartorpunga allornera nuannaarutiginnermik.

- Napparsimanera aallaqqaammuat akuerinngilara, taamaattumik imminut tatigenera annikitsuaraavoq isumaqarlunga nammineq pisussinnaallunga, uffa pisussinnaananga. Napparsimanera kigaatsunnguamik akueriartuaarpara. Paniga qiteqquttussaasoq anguniaga-

- Napparsimanera taamaattusaannartut isigileriga "Qanorooq" aallaqaatinneqartoq arnaq utoqqaq 90-it missaanni ukioqalersimasoq ilanngutassiarineqarpoq, allagooq katsorsaatinginngilaa nuannaarneq qiimanerlu, kiisa 100-nik ukioqassamaalerpoq. Isiginnaakkap nuannissusia aammalu nukittornassusia. Nuannersut tullerilaalerput, taamaalineru iluatsillugu nukittuffikka sanngiiffikkalu qarasaasiannut allattortalerpakka, nukittuffikkalu kisissa ullup tulliani takoqqittarlugit. Aammalu ullorsiusiortarnera iluatsillugu nukittoriartorfikka allattarsimagakkit kingumut qiviartalerpakka, nukittoqqikkiartulerpungalu, maannakkullu eqqaasittuarpunga anniarneq ulluinnersiutaanngimmat nuannaarnerli ulluinnersiutaammat.

22-årig pludselig syg og sengeliggende

Satte sig mål og er nu i bedring

Den 22-årige Kristian Jeremiassen blev ramt af en akut sygdom under en fodboldkamp sidste år og blev næsten ude af stand til at gå selv. Ved slutningen af turneringen og ved begyndelsen af hjemrejsen fra Qaqortoq

jeg blev så også ramt og kunne ikke gå i meget lang tid.

Kan ikke varetage sine forpligtelser
- Jeg kunne ikke længere klare mine arbejdsopgaver som viceborgmester og

Langsomt begyndte jeg at acceptere min sygdom. Jeg satte mig det mål, at jeg ville være i stand til at gå ved egen hjælp til min datters halvårsfødselsdag, hvor jeg selv ville byde gæsterne velkommen, og det gjorde jeg så.

Fører dagbog og gør fremskridt

Kristian var opsat på at blive rask og gik med til at lade sig indlægge igen på sygehuset i Qasigiannuguit i en uge, og han skriver videre:



til Qasigiannuguit var han ude af stand til at gå selv og blev sengeliggende. Ved ankomsten til Nuuk måtte han indlægges på Dronning Ingrid's Hospital, og i lang tid kunne lægerne ikke diagnosticere hans sygdom.

Dengang var Kristian i sin bedste alder og var halinspektør og besad i øvrigt også en post som 1. viceborgmester i Qasigiannuguit. Han og samleveren havde netop fået en datter sammen. Barnet var kun få måneder gammel, da Kristian blev sengeliggende og var ude af stand til at varetage sine opgaver. Kristian skriver:

- På min fars side har jeg familie, der lider af gigttilfælde, og lidelserne rammer efterkommerne ubarmhjertigt, og

halinspektør. Det ramte mig virkelig hårdt, at jeg skulle opleve det i min bedste alder.

- Da jeg havde været sengeliggende i en uge uden at have gået i bad, børstet tænder og uden at have fået noget at spise, blev det nok for mig. Jeg begyndte igen at bede "Fadervor" som jeg havde gjort tidligere, og min bøn blev hørt; jeg begyndte at tage strømper på selv og gå på toilet. Det var en vidunderlig oplevelse, da jeg tog de to første skridt. Fuldt af glæde og opmuntring af de skridt, jeg tog, fejrede jeg begivenheden med at spise masser af småkager.

- I starten havde jeg svært ved at acceptere min sygdom, og min selvtillid lå på et meget lille sted. Jeg mente jo at kunne gå selv, skønt jeg ikke kunne.

- Mens jeg lå der og passivt accepterede min sygdom, var der et indslag i "Qanorooq" om en gammel dame på ca. 90 år, der fortalte, at hendes største livsmedicin var glæde og godt humør, og hun var på vej til at nå de 100 år. Indslaget var meget livsbekræftende. Så begyndte de positive sider at dukke op, og jeg begyndte at notere mine stærke og svage sider på min computer, og dagen efter gennemgik jeg kun mine stærke sider. Og da jeg samtidig havde noteret mine fremskridt, begyndte jeg at kigge tilbage på dem og langsomt begyndte jeg at komme til kræfter. I dag minder jeg altid mig selv om, at det ikke er smerten, men glæden, der skal føre én videre i livet.

Nalaataq akuerigaanni

All. Peter Fr. Rosing

Sten Lund-ip allamik uummati-taarnermigut maanna siornati-gutungajak piginnaaleqqe-reersup taama angusaqarner-minut tamanna peqqutaacaq-taasoraa

Namminersornerusuni allaffiata silataanut aavara. Tassani ilinni-arnertuutut sungiusaatigalugu suliiitigaluni allaffissornikkut ilin-niagartuunngorniutini inaarsar-paa, natsorsuutigaaalu martsimi naammassilluni kandidatinn-go-rumaarluni.

Kingullermik takuara juulliaq-

qami naalagiarluta tussiaqattaar-tunik siulersuisoq – sunaaffa nuutersorsinnaanini pissutigalu-gu piserineqarsimasoq tussiaqat-taartussat siulersortissaarukkal-lartut sungiusaqqullugit.

Ukioq januarimili ujakkaarut-inik sisorariartalersimavoq, aammalu sangusaarutininik ator-arluni majuartaatikkut Nuummi Quassussuup qaarpiaanut qaqisi-malluni, inuusuttuaraagallarami unammissutigisartakkani alian-naarfigalugu.

Tassa kikkulluunniit aalania-taartut timersorujoornermillu aallussisut allat assigilluinnarpai. Imaannaanngitsumillu allaane-

russuteqarpoq. Nunatsinni Dan-markimilumi amerlaqisut kinaa-soq susimasorlu nalujunnaarsi-mavaat. Qaqortormioq Sten A.J. Lund, massakkut 42-nik ukiulik, TV-mi "Nakorsap susassaqarfia" aqputigalugu malittarisimavar-put uummallulluni iluaqutissa-minik atortulerneqartoq, ki-ngornalu nutaamik uummaser-neqartoq.

Uummallunini toqqutigingajappaa

Takoqqaarpara ukiarmi, sunaaffa misissortikkiartorluni avalalersoq timmisartorsuarumi ilaaqatigalu-gu. Maanna februariulernerani

» Sten Lund suliaritereerluni nukkapallappoq qaammatillu marluk qaangiutiinnartut erinar-soqatigiinni Aavaat-kkunni erinar-soqataaqqittalerpoq.

» Sten Lund kom hurtigt til kræfter og begyndte at gå til sang hos Aavaat to måneder efter operationen.



nukittunarnerusarpoq

oqaloqatigalugu pisinnaalersi-massusia piumasseqassusialu ajasoornaqaq. Taama imaan-naanngitsigisumik aqqusaagaqa-reersimalluni nukissaq piumassu-serlu taama atsigisut qanoq ilil-luni pigilersimanerpai.

Sten-ip inuusuttuaraanermi-nilli sisoraatiniq ujakkaarnermik aallussiuarsimalluni 36-nik ukio-qalernermi missaani malugisaler-paa ilungersorsinnaani killiffe-qartalersoq, assullu anertikkarta-lerluni, soorlugooq uummatini

aallartinniaqqaartariaqartarlugu. Ajornaqimmat nakorsiarpoq, paasillugulu uummatini pissusis-samisut ingerlanngitsiq, allisi-malluni sakkukillisimallunilu, taavalu uummamminut nakor-saaserneqarluni. Taava 2001-imi Rigshospitalimi misissortereerlu-ni angerlarsinnaatinneqarpoq, nutaamilli uummasertittariaqa-lersinnaammat piareersimaffigi-sassanngortinneqarluni.

Sten ukiuni tamakkunnani al-laffissornikkut ilinniagartuun-

ngortussatut iliniarluni Ilisima-tusarfimmiippoq, taavali 2002-mi upernakkut uummamminik ajorneruleriasaarpoq Rigshospi-tal-imullu avalatseqqinneqarluni. Tassani uummataanut puaanullu toqqaannarlugit nakorsaasersor-lugu annaanneqarpoq, sunaaffa uummataa sapililersoq! Taava nakorsaatitortitigalugu um-mammut pumpimik (heartMate) pilertariaqalerpoq, nutaamik uummatitaarnissami tungaanut atortariaqagaanik.



NAMM.ASS/PRIVAT



Uummammik pilatsinnerani assit.

(Assillisoq/foto: DR)

Napparsimasoq TV-mi

Taamaalinerani Danmarks Radio-mi 'Nakorsap Susassaqarfia' nit saaffiginnissimapput pumpimik taamaattumik tullianik ikkussisoqassappat malinnaarusulutik. Uummammut pumpi taanna oktoberip 24-anni ikkuneqarpoq, Sten-ilu nalaannarani angalaarusaartartoq TV-mi takusimagipput taaneqarmat illarluni oqarpoq aallaqqaammut pisunnialuttarluni, pumpip aamma oqimaatsunik qiterusiuttakkanik batteriillip taassuma oqimaanerminik erlavini aqajaqqunilu nanersimasarmagit meriaatariinnarualarlugu, qaammatit marluunngitsulluunniit 17 kg katalugu. Sten-ip nassuiarpaa pumpip taassuma aak uummatip ineenaanit saamerlermit ammut kuuttoq naammatsikkaangat tamanna uummatimi artormagu

naqillugu taqarsuartigut timip sinneranut aallartittaraa.

Nappaatini akuerisariaqarpaa

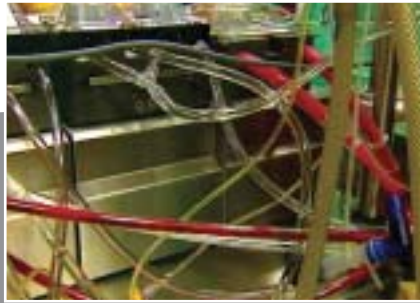
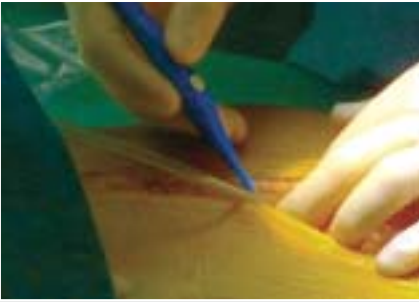
Sten-ip erseqqissarpaa atukkaminut akuersinissani qanoq pingaartigisimasoq. Aamma immi-
nut nuannaarsartuarnissaq assut pingaarnararpaa, tassuuna aamma qanigisaminut takutikkusullugu ernumagigaluaqigaanni ajunnginnami.

- Nappaatigisaq akuerinagu nukersornartorujussuuvoq, ajornerulernissamullu aqputaagin-narsinnaalluni, Sten erseqqissavoq. Soorunami ernumaneq nalliuttuaannarpoq, ilaanni akueri-minaattarluni, imminullu aperiqqajaanarsisarluni: sooq uanga taamatut eqqugaavunga?

Sten siorna februarip sismaanni nutaamik uummatilersippoq, martsilu qiteqquttoq ka-

laallit peqqissartut najugaannut nuulluni. Ukiup affaa siullegg akulikitsuaqqamik misissortittarpoq, taamaattorli apriliuliinnar-toq erinarsoqatigiinni Aavaat'-kunni erinarsoqataasaleqqilluni, taakku assut nukittorsaatigisimallugit.

Ilaanneeriarluni Rigshospitalimi tarnip pissusiinik ilisimasumik, psykolog-imik, oqaloqateqartarpoq assut iluaqutigisaminik. Nunatsinniilernermini taamaattunik oqaloqateqartaannarissani qinnutigisimagaluarlugu tamanna maannamut pisimanginnerarpaa, pingaartumillu oqaloqatigiinnitta nalaani, tassa uummatilersinnerminit ukiup ataasinngornerata missarpiaani misigissutsimigut pisariaqartitsigaluarnerarpoq, taamani misigisimasani imaannaangitsut uteqattaartutut ilisoortittaramigit.



Nikallortaaserami piginnaanngoqaaq

Sten siorna 13. august Nuummut uterpoq, taavalu ilinniakkani nangeqqillugu. Ulluunerani sionratigutulli sulisinaanini tigujartuarpaa, aallaqqaammulli unnukut qasulluinnartarluni. Erinarsortitsisaleriamili tamanana anigoriartuaalersimavaa. Isumaqarpoq inuk qasusutut misigigaangami uniinnaqqajaasartoq, killiffiusorisarli tamanna sammissassarsiornikkut qaangerneqarsinnaasartoq misigisarsimagini oqaatigaa.

Sten maanna uummatitaarnerminit ukiup missaata qaangiunnerani pisinnaaqqilersimaqaaq.

– Majuarterfitsigut uninnanga majuaangama misigisarpunga soorlu inuunermik nutaamik tunineqarsimallunga, taamaaligaa-

ngamalu nuannaajallallunga nakussatsittutut misigisarpunga assullu qujamasuttarlunga, unnersiorpoq.

Kingumut misissortikkiartarluni aallangajalersoq oqaloqatigaara, tassami misissortittuartsaavoq, naak akuttunerujartorluartumik, kingorna ukiumut ataasiaannarluni misissortittallsalluni, qaammatikkaarlugu aaversittaannarluni.

Sten-ip tikilluaqqusaanini assut nuannaarutigisarnerarpaa. Napparsimanerminik suliarititarnerninillu TV-kkut malinnaasimasut ilisarsillutik tikilluaqqusisarnerat qutsassisarnerallu assorsuaq qujassutissarnerarpaa.

– Inuiaqatigiinnut iseqqinninni taama ajunngitsumik kiinnerarnerat qujassutigeqaara nukit-torsaatigalugulu, Sten naggasivoq.

Uummatimikkut nappaateqartut Peqatigiiffiat

Nuummi 2003 naalersoq taama taaguuserlugu peqatigiiffiliortoqarpoq. Kikkulluunniit, aamma uummatimikkut nappaateqanngikkaluartut, suliniummulli tapersersuisut, ilaasortanngorsinnaapput.

Danmarkimi taamatut peqatigiiffik, Hjerteforeningen, attavigineqarpoq siunnersortitut suleqatitullu. Peqatigiiffik sinerissami soqutiginnittunit saaffigineqartarpoq, tamakkulu siunnersorneqartarput namminneq najukkaminni peqatigiiffiliorsinnaasut. Aamma najoqqutassanik Hjerteforeningenimmit pisunik nassinneqartarput.

Najukkani assigiinngitsuni peqatigiiffeqartitilerpat kattuffiliorsinnaaneq siunertarinerqarpoq.

Peqatigiiffimmik soqutiginnittut saaffigisinnaavaat

- siulittaasoq Ulf Olsen, tlf. 32 05 37, imaluunniit
- aningaaserisoq Tittus Egede, tlf. 32 93 64.

Hjerteforeningen i Nuuk

I Nuuk har man i slutningen af sidste år stiftet hjerteforeningen "Uummatimikkut nappaateqartut Peqatigiiffiat". Alle interesserede, også folk uden hjertesygdomme, men som støtter sagen, kan blive medlemmer af foreningen.

Man har kontakt til Hjerteforeningen i Danmark og modtager rådgivning derfra. Foreningen i Nuuk har fået en del henvendelser ude fra kysten, og de bliver opfordret til at danne en lokalforening og bliver tilsendt oplysningsmateriale fra Hjerteforeningen i Danmark.

Efterhånden som der bliver flere lokalforeninger er det tanken at stifte en landssammenslutning.

Interesserede kan henvende sig til:

- formand Ulf Olsen, tlf. 32 05 37
- kasserer Tittus Egede, tlf. 32 93 64



At acceptere si

Af Peter Fr. Rosing

Sten Lund, der har fået indopereret nyt hjerte, tror det er noget af forklaringen for, at han har genvundet så meget af sine kræfter fra før

Jeg hentede ham uden for hans kontor i Hjemmestyret. Her arbejder han som volontør og arbejder sideløbende på sit speciale som kommende kandidat i administration, og regner med at være klar i marts måned.

Da jeg så ham sidst dirigerede han sangkoret ved julegudstjenesten – det viste sig, at han på grund af sit kendskab til noder var blevet bedt om at stå for prøverne til korets julekorsang i kirken.

I januar i år er han begyndt at løbe langrend og har også haft lejlighed til at genopfriske ungdommens konkurrenceløb ved at låne et par slalomski og køre med skiliften op til toppen af Lille Malene i Nuuk.

Han lignede således ethvert andet aktivt menneske med hang til at dyrke noget sport. Men der er alligevel en væsentlig forskel. Mange herhjemme, også i Danmark, har lært ham og hans problem at kende, da man har haft lejlighed til at følge Sten A. J. Lund fra Qaqortoq, nu 42 år, i TV's 'Lægens bord' og set ham, hvordan han fik indopereret først en elektrisk blodpumpe, en såkaldt heartMate, og senere et nyt hjerte.

Var døden nær

Jeg så Sten første gang sidste efterår, da han var med i samme fly som jeg til København, for at gå til kontrol, viser det sig. Nu da jeg talte med ham i februar var jeg imponeret over, hvor meget han kunne i dag og hvilken vilje han har udvist. Det er svært at forstå, hvor han henter den energi og gåpåmod efter en så barsk sygdom.

Sten, som har dyrket langrend siden han var ganske ung, var omkring 36 år da han oplevede, at der var grænser for hvor meget han kunne anstrenge sig. Han blev let forpustet og skulle ligesom prøve at starte sit hjerte - som han udtrykte det. Han måtte til læge og fik konstateret, at hans hjerte ikke fungerede som det skulle – det var blevet større og svagere – og han fik ordine-

sin situation giver styrke



Billeder fra hjerteoperationen.

(Assiliisoq/foto: DR)

ret noget medicin. Så blev han i 2001 undersøgt på Rigshospitalet og blev hjemsendt efterfølgende, men man mente, at det kunne blive nødvendigt med et donorhjerte.

I disse år gik Sten på Ilisimatusarfik med henblik på at tage en kandidatgrad inden for administration. Men om foråret 2002 blev hans hjerteproblemer pludselig forværret, og han blev igen sendt til Rigshospitalet. Her blev hans liv reddet ved at han fik medicin direkte i hjertet og lungerne – det viste sig, at hans hjerte ikke kunne mere! Samtidig med at blive medicineret måtte han få en hjertepumpe, en såkaldt heartMate, indopereret og skulle have den i sig, indtil han kunne få et nyt hjerte.

Hjertepatienten i TV

På det tidspunkt havde man meddelt fra 'Lægens bord' i Danmarks Radio, at de ønskede at følge med, næste gang der skulle indopereres en HeartMate. Dette apparat blev sat ind den 24. oktober, og da jeg nævnte, at vi har set ham, ikke blot i sengen, men humpe af sted med krykker, grinede Sten og sagde, at han gjorde sit bedste for at gå lidt rundt, selvom det tunge metalapparat med de tunge batterier om livet trykkede på sine indvolde og mavesæk, så han ustandseligt kastede op og tabte 17 kg på rekord tid. Han forklarede, at apparatet modtog blod fra venstre hjertekammer, og at en membran i pumpen pressede blodet ud til hele kroppen, da hans hjerte ikke magtede det.

Måtte acceptere sin sygdom

Sten understregede, hvor vigtig det har været at acceptere sin situation. Det var også meget vigtigt hele tiden at opmuntre sig selv, for også herigennem at vise over for de bekymrede pårørende, at han havde det godt.

– At fornægte sin sygdom tærer utroligt meget på kræfterne og kan kun føre til forværring, forklarede Sten. Man kan naturligvis ikke undgå at blive bekymret, og ind imellem kan det være svært at affinde sig med situationen, så man kan komme til at spørge sig selv: hvorfor er det overgået mig?

Den 4. februar sidste år fik Sten et nyt hjerte, og i midten af marts flyttede han til det grønlandske patienthotel. Det første halve år gik han til kontrol med korte mellemrum, men allerede i april begyndte han at gå til sang hos grønlanderkoeret 'Aavaat', hvilket hjalp ham betydeligt til at genvinde sine kræfter.

Indimellem talte han med psykologer på Rigshospitalet, hvilket havde hjulpet ham meget. Han havde bedt om samme mulighed, da han kom hjem, men har ikke fået det hidtil. Han udtrykte stort mentalt behov herfor i denne tid, nøjagtigt et år efter sin store operation, idet han ofte ligesom genoplevede de dramatiske hændelser dengang.

Stædighed giver nye kræfter

Sten kom tilbage til Nuuk den 13. august sidste år og genoptog sine studier. Han er ved at genvinde sin arbejdsevne i dagtimerne, men var i

begyndelsen helt udkørt om aftenen. Men da han begyndte at stå for prøverne for sangkoeret op mod jul, begyndte kræfterne hurtigere at komme tilbage. Han mener, at man kan være tilbøjelig til at stoppe op, når man føler sig træt, men at man kan overvinde denne tærskel ved at finde noget at beskæftige sig med.

Nu et år efter at han fik et nyt hjerte indopereret, har Sten genvundet meget af sine kræfter fra før.

– Når jeg går op ad en trappe uden at stoppe, føler jeg som om jeg har fået foræret et nyt liv, og i sådanne situationer bliver jeg glad og føler ny styrke og stor taknemlighed, beretter Sten.

Jeg talte med ham kort forinden han rejste til Danmark til en ny kontrol, for det skal han til resten af sit liv, om end efterhånden med længere mellemrum – ja, kun en gang om året efter denne kontrolundersøgelse, og skal blot få taget blodprøver hver måned.

Sten er lykkelig over at føle sig velkommen her i byen. Mange mennesker, som har fulgt ham i hans sygdom og operation i TV, genkender ham på gaden og byder ham velkommen og udtrykker deres glæde over, at han er kommet igennem krisen, og det er Sten meget taknemlig over.

– Jeg skylder dem en stor tak og føler, at det giver mig ny styrke ved min genindtræden i samfundet, sluttede Sten vores samtale.

Jantemi inatsit Kalaallit Nunaanni

Nunatsinni tusartualerpavut inuit inatsimmit illoqarfiup atuakkameersup Jantep inatsisaanut assingusumik eqqorneqartartut. SILA-p atuartartui kajumissaaru-suppavut Jantep inatsisaanik misigisartakkaminnik oqaluttuaqqullugit, aammalu Jantemi inatsisip akkerliata qanoq allanneqarsinnaaneramik siunnersuuteqaqqullugit. Uunga e-maileritsi: sila@gh.gl

Jantep inatsisaanik nassaartuuvoq atuakkiortoq Aksel Sandemose (1899-1965). Oqaluttualiamini "En flygtning krydser sit spor" (Qimaasup tumini aqqusaar-pai) 1933-meersumi oqaluttuarai illoqarfimmi Jantemi najugallit ilungersorlutik imminnut nakkarsaattuurtut. Jantemi inatsit qulinik immikkoortoqarpoq, taamaattorli atuarluaraanni ataasiinnaasinnaagaluarpog: Isumaqalerniaqinak suullutit. Kinaluunniit Jantemi inatsimmit eqqortittarpoq aamma kialluunniit ilaminut naakkittaatumik atorpa.

Jantemi inatsit aana:

1. Isumaqassanngilatit suullutit.
2. Isumaqassanngilatit uagutsitut illutit.
3. Isumaqassanngilatit uagutsinnit silatunerullutit.
4. Isumaqalerniaqinak uagutsinnit pitsaanerullutit.
5. Isumaqassanngilatit uagutsinnit ilisimasaqarnerullutit.
6. Isumaqassanngilatit uagutsinnit annerullutit.
7. Isumaqassanngilatit atorsinnaallutit.
8. Illaatigissanngilatsigut.
9. Isumaqassanngilatit soqutigineqarlutit.
10. Isumaqassanngilatit ilinniartissinnaalluta.

Janteloven i Grønland

I dagens Grønland er der mange historier om mennesker, som bliver ofre for den samme lov, som gælder i den opdigtede by Jante. Vi vil gerne opfordre læserne af SILA til at komme med nogle historier om, hvordan de oplever Janteloven i Grønland, og hvordan en anti-jantelov kunne skrives. Skriv til e-mail: sila@gh.gl

Janteloven er som begreb opfundet af forfatteren Aksel Sandemose (1899-1965). I romanen "En flygtning krydser sit spor" fra 1933 skildrer Sandemose byen Jante, hvor alle indbyggerne kæmper indædt for at holde hinanden nede. Janteloven har ti bud, men de er i virkeligheden alle ens: Du skal ikke bilde dig ind, at du er noget. Enhver er selv offer for Janteloven og bruger den nådesløst mod de andre.

Her er Janteloven:

1. Du skal ikke tro, du er noget.
2. Du skal ikke tro, at du er lige så meget som os.
3. Du skal ikke tro, at du er klogere end os.
4. Du skal ikke bilde dig ind, at du er bedre end os.
5. Du skal ikke tro, at du ved mere end os.
6. Du skal ikke tro, at du er mere end os.
7. Du skal ikke tro, at du duer til noget.
8. Du skal ikke le ad os.
9. Du skal ikke tro, at nogen bryder sig om dig.
10. Du skal ikke tro, at du kan lære os noget.

Aksel Sandemose 1899-1965

SILA-mi ukiamut saqqummersussami immikkut sammineqassaaq pujortartarneq
Temaet for efterårets nummer af SILA bliver rygning

KISIMIINNGILATIT

Nuuk

32 41 44

32 41 48

ulloq unnuarlu - hele døgn

Sisimiut

86 57 55

suliffiup avataani - efter arbejdstid

QARAJAQ

Aasiaat

89 10 06

56 52 83

TUSAANNGA

Ilulissat

94 44 50

56 74 14

ulluinnarni ammasarpoq nal. 16 - 8.
weekendini tall. nal. 16 - ataa. nal. 8.
åbent hverdage: 16 - 8.
weekendåben: fre. kl. 16 til man. kl. 8.

AIDS-IMIK PAASINIAAVIK

AIDS-LINIEN

58 13 58

ammasarpoq ataasinggornermi sisa-
mannngornermilu nal. 19 - 22
åbent man. og tors. kl. 19 - 22

ALLAFFIGITIGUT

SILA atuagassiaavoq nutaaq atu-
artartut peqatigalugit ineriartor-
tikkusutarput. Taamaattumik pisa-
riaqartipparput atuartartut isu-
maannik tusarlerneqartarnissar-
put. SILA-p ilusaa, imai siunissami-
lu imarisinnaasai pillugit allaffigi-
sinnaavatsigut uunga: sila@gh.gl

SKRIV TIL OS

SILA er et nyt magasin, som vi ger-
ne vil udvikle i dialog med læser-
ne. Derfor vil vi opfordre jer til at
skrive til os om magasinets form,
indhold og hvad den kan tage op i
de næstkommende numre. Skriv
til redaktionen på e-mail
sila@gh.gl