

# INUK

nr. 1 - upernaq - forår 2005 - paalisa

**Bebbie 11-nik ukioqartoq arnaa toquvoq:  
Anaana pereersunut  
qujanaq**

**Bebbie var 11 år, da hendes mor døde:  
Tak for alt mor**

Tarnip pissusiinik ilisimasalik:  
Tamatta  
ajornartorsiutininik  
nalaatassaqarpugut

Psykolog:  
Man kan ikke undgå  
sorg og krise i livet

**MAALAT 17-INIK UKIULIK:  
ANGAJOOQAAT AVITTARNERAT  
AJUNNGILAQ**

**MAALAT 17 ÅR:  
OK, AT FORÆLDRE SKILLES**

Aqqa Tuumarsi aamma Martha:  
**Inuuneq artornartoq  
oqaluuserineratigut  
qaangerneqarsinnaavoq**

Aqqa Tuumarsi og Martha:  
**Man kan komme over  
et hårdt liv ved at  
tale om det**



# ALUU

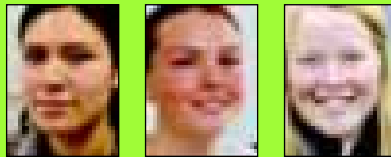
## OQALOQATEQARTARNISSAQ PINGAARUTEQARPOQ

Nalunngisaqarpunga nivarsiamik inuusuttuaqqamik. Inuusuttuaraanini naangajallugu nuannaarpiarneq ajortuunini paasisinnaangilaa. Kammalaatai isumaqaraluarput nuannaartuaannartuusoq, ilagigaangamigimmi nuannaartarpoq, illaqattaarluni tissinartuunillu oqaluttuarterluni. Kammalaataasali malugilerpaat pif-fissap ilaani nuanniilliorpasittarpoq. Nikallungasarpoq aliasuppasilluni. Taamaattarnerali puigortarpaat nivarsiaq taanna ilagigaangaminni nuannaaleqqittarmat. Nalusaallu aana; nivarsiaq taanna kisimiileraangami nikallorujussuarterpoq. Eqqarsaatit artornartut tikittarpoi, nikallungavallaaraangamili kammalaatini qimaaffigisarpoi. Kammaginerpaasani nikallungasarnerujussuaminik ullut ilaanni oqaluttuuppa. Oqaluttuuppa kisimiinnissani sapingajattarlugu, eqqarsaatit taartut tikittarmani. Aamma oqarpoq misigisimalluni ikiorneqartariaqarluni nikallungarujussuarnini qatsuteqigamiuk qaangerusullugu. Allatut sapilerami kammalaatini ikiortiseriarlugu tarnip pissusiinik ilisimasalimmut attaveqarpoq, taassumal oqaloqatigisarnissaanik innersuuppa, sapaatillu akunneranut nalunaquttap akunnera ataaseq oqaloqatigiittalerput. Anniaatini sumik tunngaveqarnerisooq piffissap ingerlanerani paasiartulerpa, tarnip pissusiinik ilisimasalimmiittarnerminilu ingerlariaqqinnissaminut sakkussanik tunineqartutut misigivoq. Oqaloqatiginittarnermi nalaani ilaanni misigisarpoq sulii nikallungasarnerminiiit nikallunganerulluni assut artorsarluni. Nuannaartarnerili akulikinnerulerput. "Soorlu qarasara eqqiarneqartoq!" - oqartarpoq. Ullumikkut sulii nikallungasinnaasarpoq, kisianni oqaloqatiginittarnermi iluaqutiginikuuaa, paasigamiuk nikallungasarnini sumik tunngaveqartoq. Illit arlaannik nuanniitsumik artornartumilluunniit nalaataqarsimagaangavit, kammalaatit tamanna pillugu oqaloqatigigaangakkut malugisarpiuk iluaallattarlutit? INUK-mi oqaloqatigisatta tamarmik tamanna taavaat; pisariaqalerfiini oqaloqateqartarnissaq pingaaruteqarpoq, taamaanngippat artorsaatit amerliartuinnassammata. Ikiortissarsiorneq kangunartuunngilaq!

## NØDVENDIGT AT SNAKKE OM PROBLEMERNE

Jeg kender en ung pige, som var trist uden at vide, hvorfor hun var det. Hendes venner troede ellers, at hun var én, der altid var glad, for når hun var sammen med sine venner, var hun altid glad, grinte og fortalte jokes. Men vennerne lagde mærke til, at hun til tider var trist og så sørgmodig ud. Dog glemte de alt om hendes tristhed, når hun atter var den glade, når de var sammen. Det, de ikke vidste var, at pigen blev meget mere trist, når hun var alene. Hun fik melankolske tanker, og når hun blev alt for trist, flygtede hun til vennerne, som hun kunne spille glad overfor. En dag fortalte pigen sin bedste veninde om sin tristhed. Pigen fortalte veninden, at hun næsten ikke kunne holde ud at være alene, når hun fik triste tanker. Hun fortalte også, at hun følte, at hun havde brug for hjælp, da hun var træt af at være ked af det. Da hun ikke kunne holde sin tilstand ud længere, opsøgte hun en psykolog ved hjælp af sin veninde. Psykologen tilbød hende nogle samtaler, én time om ugen. Efter en tid, og efter flere samtaler med psykologen, begyndte hun at indse grunden til sin tristhed. Psykologen lærte hende nogle redskaber, så hun kunne arbejde videre med sit liv. Under samtaleforløbet kunne hun føle, at hun var meget trist - meget mere trist end sædvanlig. Samtidig blev hun mere og mere glad. "Det er som om der er blevet gjort rent i min hjerne!" plejede hun at sige. I dag kan hun stadig være trist, men samtaleforløbet med psykologen har hjulpet hende videre; hun har nemlig fundet ud af, hvad der er grunden til hendes tristhed. Bliver du selv lettet, når du har snakket med vennerne om dine problemer og sorger? Alle dem vi har interviewet i INUK har nævnt dette: Det kan blive nødvendigt at snakke om problemer og sorger, ellers kan de blive værre. Det er ikke flovt eller pinligt at søge hjælp!

Aminnguaq Dahl Petrusen



### Ilanngutassiisut ♦ korrespondenter:

Aminnguaq D. Petrusen . . . . .✉: aminnguaq@ti.gl  
Simigaaq Broberg . . . . .✉: simigaaq@ti.gl  
Arnaaraq Kristiansen . . . . .✉: arnaaraq\_k85@hotmail.com

### Akisussaasoq ♦ ansvarshavende:

Bodil Karlshøj Poulsen . . . . .☎: 34 66 74

### Aaqqisuiisut redaktion:

Káte Hansen, Toornaq Consulting . . . . .☎: 31 15 31  
Sofie Jessen, PAARISA . . . . .☎: 34 66 75

Inuusuttunut atuagassiaq INUK saqqummersinneqartarpoq PAARISA-mit, Peqqisutsumit Pisortaqarfik.

Ungdomsmagasinet INUK 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 INUK attaveqarfigisinnaavat:

✉: inuk@gh.gl ☎: 34 66 75 ☎: 32 55 05  
✉: "INUK", PAARISA, Box 1160, 3900 Nuuk.

## Imai - Indhold

**3 Aallaqqaammut fiisteqqajaanarsimaqaaq**  
Det første år festede vi jævnlige

**6 Anaana, pereersunut qujanaq**  
Tak for alt mor

**10 Inuuneq artornartooq oqaluuserineratigut qaangerneqarsinnaavoq**  
Man kan komme over et hårdt liv ved at tale om det

**12 Inuusuttut saaffiginittartut pikkoreqaat**  
Modigt at de unge tør stå frem

**14 Ersigisassaangillat**  
Vær ikke bange for dem

**16 Angajoqqaat avittarnerat ajunngilaq**  
Det er ok at forældre skilles

**20 Tamatta ajornartorsiutini nalaatassaqarpugut**  
Man kan ikke undgå sorg og krise i livet

**23 Nalaataqamerlukkaanni - taava?**  
Ramt af krise - hvad så?

Illoqqaasoq ilusillisorlu ♦ layout og tilrettelægning:  
Tegnestuen TITA, Monica Brix

Najinneqarfia ♦ tryk: . . . Nørhaven A/S, Viborg  
Amerlassusai ♦ oplag: . . . . .7.000  
ISSN: . . . . .1603-0737

Pisartagaqameq ♦ abonnement:  
Kalaallit Nunaanni / Grønland 75 kr.  
Nunani Avannarlerni / Norden 95 kr.

# aallaqqaammut fiisteqqajaanarsimaqaaq

## Kulunnguaq GU-mi ukiup aappassaa atuartooq:

**Kulunnguaq Korneliussen 19-inik ukiulik, Nanortalimmioq Qaqortumi ilinniarnertunngorniarluni 2.GU-rpoq. Oqaluttuarpoq ilaqquttat ikinngutillu qimallugit illoqarfimmut allamut nuunneq oqimaassinnaasoq. Oqaluttuarportaaq ikinnguteqanngikkaanni akisussaaffimmik nammineq tiguisariaqartoq. Maannakkullu ukiut marluk atuareersimalerluni misigisimalerpoq piffissaq suk-katseqisoq.**

- Angajoqqaakka qimallugit AFS-erlunga USA-mi ukiinikuugama Qaqortumut ukiut pingasut atuariatornissara taamaasillunga piareersimaffiginikuuara. Aallaqqaammut artornarpoq ilaqquttat qanikkaluqalugit imaaliallaannaq takusinnaanagit. Taamaattumik aallartinnanga ilaqquttakka inuulluaqquasarsimavakka, Kulunnguaq oqaluttuarpoq nangillunilu:
- Oqarfigisarpaannga illoqarfimmi allami pissanganartorpassuar-nik aqquasaagaqarlungalu misigisaqartussaasunga, ungasinngin-nattalu takusariaannaassasugut. Inunnik allanik naapitsilluni ikinngutitaartornarmat ajornartorsiutiginnilara.

### Ulloqartarpoq qatsussilluni

- Ilaannikkut angerlarsertarpunga. Ulloqartarpunga atuarneq qatsullugu, ilaqquttat maqaasillugit allarpassuarnilluunniit peqqu-teqarlunga. Feeriarillunga angerlarsimagaangama pittagusut-taqaanga. Angerlarsimatillunga Qaqortuliaqqinnissaralu eqiagi-

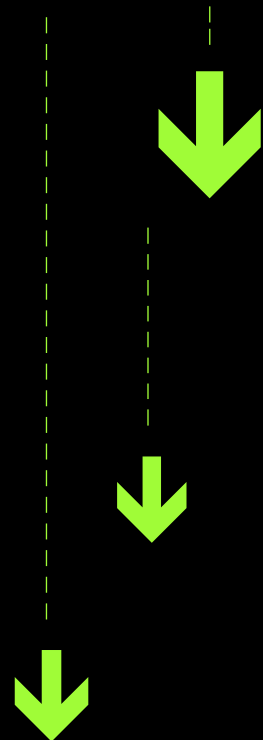
gaangakku, kammalaatikka, atuarnera, sungiffimmilu suliassat qimmassaatigisarpakka.

- Kammalaateqanngikkaani akisussaaffimmik arlaatigut tigusi-sariaqarpoq. Ikinngutitaarniartilluni aammattaaq nuanniillioartil-luni ilaqquttat qanigisallu oqarasuaatikku oqaloqatigalugit ilua-qaartaasartupilussuuvoq. Taakuummatami saammarsaataasar-tut. Sunngiffimmi timersorneq, suliffik, arlaannilluunniit soqutigisamik aallutaqarneq angerlarserunnaarnissamut peqquttaasar-tupilussuupput, Kulunnguaq oqarpoq.

- Ukiok siullem aallaqqaammut pissangarnarsuaarpoq. Inuppasuit akornaniilluni aammalu atuariaaseq inersimarpalaar-nerullunilu pissangarnerusutut misinnarpoq. Ilaannikkut pisoqar-simatillugu angerlarsimaffik maqaasinarsisarpoq, soorlu oqalut-tuassaqartilluni imaaliallaannaq oqaloqatigiissutigisinnaanagit. Qujanartumillu ikinngutikka ilaqquttakku oqarasuaatikku atta-vigisarakkut tamanna takusuinermi iluaqutaasaqaaq.

Taamaasillunga misigisarpunga nukissanillunga.

- Ikinngutikka Nanortalimmiittut takunngippallaalersimallugit aammalu nutaanik ikinngutitaarnikuuneq nukittoraluttuinnartil-lugu qanigisariilerneq pilertarpoq. Taamaasillunga ikinngutivin-nut kipisanera millisarpoq. Ikinngutitaartorneq ineriartortillugu pissanganarsiartortillugulu allamiinneq sungiussinarsisarpoq, Kulunnguaq oqaluttuarpoq.





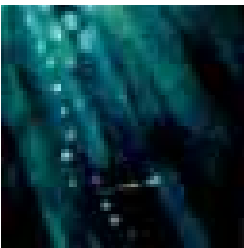
#### Ajornartorsiutaat assigiikkajupput

- Ikinngutit maaniittut isumaqatiginngissimatillugit kamaatikujunni kuullunilu angajoqqaat maqaasinernerpaaffigilertarpaat. Taakuummatami saaffissat siulliit. Ataasiaanarnanga aliasulunga angajoqqaannut sianernikuuvunga, tujormillunga. Ingamik takusinnaangeriarakkit.
- Taamaattoqarsimatilluguli ikinngutikka isumaqatiginnginnikusakka oqaloqatiginiartarpakka, atuarneq inuunerlu nuannerseqqinniassammata. Qujanartumillu ikinngutikka pitsaasarnermik paasinilluartuusarmatalu ajornartorsiutit aqqittarpavut, Kulunguaq oqarpoq.
- Ikinngutikka amerlanerit illoqarfinnit allaneersuupput, kollegieqatigalugillu oqaloqatigilluartaqaakka. Tamaaniittummi amerlanerit efterskolernikuullutillu AFS-ernikuugamik oqallisissaqar-

taqaagut. Ajornartorsiutigut assigiikkajuttarput, tassa angerlarserratileraangatta.

- Kammalaatitaakkalu aallaqqaammud fisteqqajaanaarsimaqaaq, immitsinnut ilinniarnissamik nassataqarunartumik. Maannakkulli ilikkarluarnikuunermik qaammammud ataasiaannarluta fiistertarpugut.
- Ukiup aappassaa sungiusimanarneroqaaq. Nutaat isertut sungiunniarnissai eqarnaraluarpoq, kisianni uagut aamma eqarineqarnikuuvugut. Nuannerlunilu alutornaqaaq.
- Maannakkut atuarnerma affaa ingerlattareerpara. Misigilerpunga piffissaq sukkatsittoq. Ilaanniluunniit aliatsannarsinikuuvog eqqarsaatigalugu atuarunnaarutta avissaartussaanerput, Kulunguaq naggasiivoq.

Allattoq assiliisorlu/Tekst & foto: Arnaaraq Kristiansen.



Kulunguaq, der går i GU på andet år:

# Det første år festede vi jævnlige

**Kulunguaq Korneliussen, der er 19 år, går i 2.GU i Qaqortoq. Hun fortæller, at det kan være hårdt at komme væk fra familie og venner, når man kommer til at bo i en anden by. Hun mener, at man må tage ansvar, når man ikke har nogen venner. Nu da der er gået to år, føler hun, at tiden bare flyver af sted.**

- Jeg har været på et års AFS-ophold i USA, og har derfor været forberedt på at være væk fra min familie i tre år, da jeg skulle på uddannelse i Qaqortoq. Det var hårdt i starten, fordi jeg ikke kunne være sammen med min familie sådan uden videre. Derfor har jeg sagt ordentlig farvel til min familie, inden jeg rejste, fortæller Kulunguaq og fortsætter:
- De fortalte mig, at jeg ville komme til at opleve mange spændende ting i Qaqortoq, og at vi vil kunne ses når som helst, eftersom vi ikke bor så langt fra hinanden. Det var ikke så hårdt at flytte, eftersom jeg mødte en masse nye mennesker, og dermed fik mange venner.

#### Har dårlige dage

- Jeg havde hjemve nogle gange. Der er nogle dage, hvor jeg er skoletræt, savner familien og så videre. Jeg har det rigtig godt, når jeg kommer hjem på ferie. Når jeg er hjemme og ikke har lyst til at tage tilbage til Qaqortoq, trøster jeg mig selv ved at tænke på mine venner, skolen og mine fritidsinteresser.
- Hvis man ikke har nogen venner, må man selv tage ansvar. Mens man forsøger at få venner, og hvis man ikke har det så godt, hjælper det meget at snakke med familie og venner i telefonen. Det er trods alt dem, der opmuntrer én. Når man har hjemve, hjælper det meget at dyrke sport, at arbejde eller at have andre fritidsinteresser, siger Kulunguaq.
- Det første år var enormt spændende til at starte med. At være blandt andre mennesker, og skolegangen, som er anderledes og hvor man føler sig mere voksen, er spændende. Når der er sket noget, og man har lyst til at fortælle det til nogen, savner man familien. Heldigvis har jeg mine venner og familie, som jeg kan



snakker med i telefonen. På den måde får jeg fornyede kræfter.

- Når jeg ikke har været sammen med mine venner i Nanortalik i længere tid, og når jeg har tilbragt meget tid med nye venner, så opstår nye venskaber. På den måde bliver længslen efter mine gamle venner ikke så slem. Når nye venskaber opstår og de bliver tættere, falder man efterhånden til i den nye by, fortæller Kulunnguaq.

#### Har samme problemer at slås med

- Når jeg har været oppe at skændes med mine venner her i byen, kommer jeg til at savne min familie. Det er sket flere gange, hvor jeg har været ked af det og hvor jeg måtte ringe til min familie, især fordi jeg ikke kan komme til dem uden videre.

- I sådanne situationer forsøger jeg at snakke med mine venner, som jeg har skændtes med, så livet og skolegangen kan

blive godt igen. Heldigvis har jeg forstående venner, og derfor ordner problemerne sig, siger Kulunnguaq.

- De fleste af mine venner kommer fra andre byer, og da vi bor sammen på kollegiet, snakker vi godt sammen. De fleste har været på efterskole- eller AFS-ophold, og vi har derfor meget at snakke om. Vi har de samme problemer at slås med, når vi har hjemve.

Det første år festede vi jævnligt. Nok fordi det bragte os tættere sammen. Nu da vi har lært hinanden godt at kende, fester vi kun en gang om måneden.

Det andet år er meget lettere. Det var lidt svært at vænne sig til de nye elever, men sådan har de ældste også oplevet os.

Det er både fedt og dejligt.

Nu er halvdelen af min uddannelse gået. Tiden går bare stærkt. Bare tanken om at skulle forlade mine venner, når vi engang bliver færdige med uddannelsen, er næsten ikke til at bære, slutter Kulunnguaq.

## - Anaana, pereersunut qujanaq

Bebbie Petersen 11-nik ukioqarluni anaanani nappaammik kræftimik toqujartormat taama oqarpoq



- Kisianni toqunera akuerinikuuara. Inuugallarmat misigisimasagut nuannersut maannakut kingumut eqqarsaatigisarpakka. Nuannersunngortissagukku, anaanama toqunera tarnikkut nukittorsaatigisimaqaara. Inuunerli nuannersuinnaanngilaq, Bebbie naggasiivoq.

- Toqujartornerani assut oqaluuttarpugut. Qutsavigaatigut qatannutigiiilluta perorluarsimagatta, siunnersorpaatigullu qaqugumut avissaassanata atajuassasugut.

**Bebbie Petersen Qaqortormiuusoq 16-inik ukioqarpoq, oqaloqatigaluguli assut inersimarpaluppoq. Tusaaneqarsinnaavoq inuusukkaluaqaluni inuunermini misilittagaqaqisoq. Nammineq oqarnermisut perujaarnikuuvoq, paasisimallugulu inuuneq nuanni-saarfiinnaangitsoq. Paasisimavaa inuit kikkuugaluartulluunniit qanorluunniillu pilluartigigaluarlutillu pigissaartigigaluartut inu-nermini artornartunik nalaataqarsinnaasut. Bebbiemmi arnaa qatannutigiiinnik sisamanik kisimiilluni perorsaasuusimasoq Bebbie aqqaniliinnarnik ukioqartoq toquvoq.**

Bebbie qatannutigiiinni nukarlersaavoq. Qulingiluanik ukioqartoq arnaa kræftimik nappaateqalerpoq Qallunaat Nunaannullu katsorsartikkiartorluni aallartariaqalerluni. Pilatseqqammersoq Bebbie qatannugutaasalu malippaat.

- Takullugu eqqumeeqaaq. Nukeqanngingajaavippoq, assullu sanigorsimalluni. Iisartagartornerminillu kiinaataa ilusaa allanngorsimavoq ilisarnarpiarunnaarluni. Taamaakkaluartorli takoqqikkatta nuannaarpugut, nappaataami aamma pilallugu peerneqareermat, Bebbie oqaluttuarpoq. Sunaaffa taamaattoqanngitsoq.

Anaanaat suli Qallunaat Nunaanniittoq paasineqarpoq nappaa-taa timaanut siaruaassimasoq, kemoterapeertittariaqalerlunilu (kræfteqartunut katsorsaat). Qatannutigiiit anaanartik ukioq ataasingajak katsorsartittoq najorpaat.

### **Piffissaq Kingulleq**

Bebbiep arnaata katsorsartinnini timimigut nukillaarutigisoru-jussuuaa. Assullu qasuvoq.

- Naak katsorsartinnini ingerlatiinnarsinnaagaluarlugu aalaja-ngerpoq taamaatinniarlugu. Sivisuumik inuusussaajunnaarluni paasigamiuk Qaqortumut angerlarpoq, tassanilu piffissaq ki-ngulleq atorniarlugu aalajangerluni. Tamattalu uterpugut, Bebbie oqaluttuarpoq.

Taamani 1998-iugaa juulleriarporpoq. Bebbiep arnaata malugi-

sinnaavaa imminut juulli kingulliusoq. Taamaammat meeqqami naggammik nuannersumik juullisioqatiginissai assut pingaartip-paa. Bebbie taamani meeraaqigami anaanami toqulenera ilua-mik eqqarsaatiginnigilaa.

- Toqujartornerani assut oqaluuttarpugut. Qutsavigaatigut qatannutigiiilluta perorluarsimagatta, siunnersorpaatigullu qaqugumut avissaassanata atajuassasugut.

Paasitippaatigutaaq napparsimalernerminut uagut pisuunngit-sugut, siunnersorpaatigullu ajornartorsiuteqaraangatta amma-sumik oqaloqatigiissutigisassagigut.

- Uangattaq qujaffigaara pereersunut, perorsaalluarsimanera-nullu. Aamma oqarfigaara asajuassallugu, Bebbie oqaluttuar-poq.

### **Oqiliallanneq artorsarnerlu**

Bebbiep arnaa juullip kinguninngua januarimi 1999-imi eqqissil-luni toquvoq.

- Oqiliallappugut anniarunnaarluni eqqissimmat. Kisianni uanga aamma eqqarsarpunga: "Aqqaniliinnarnik ukioqarpunga, ana-naaruppunga. Sooq uanga?" Taamanimi meeraagama akueriumi-naatsikkakku, Bebbie oqarpoq. Anaanani toqummat Bebbie qatannugumminut angajullermut nuuppoq.

- Anaanama toqunera ullumikkut akuerinikuuara.

Eqqarsartarpunga pingaartingaaramitigut imminut tunulliulluni timinilu naaggaarlugu katsorsartikkunnaarnissani qinersimam-magu. Tamanna qujanarpoq. Soorunami maqaasisarpara; qani-laassusaa, asanninnera, tikka, qungujulanera. Aamma kamassa-qaleraangama eqqarsartarpunga "Anaana, sooq qimappinga?"

- Kisianni toqunera akuerinikuuara. Inuugallarmat misigisimasa-gut nuannersut maannakkut kingumut eqqarsaatigisarpakka.

Nuannersunngortissagukku, anaanama toqunera tarnikkut nukittorsaatigisimaqaa. Inuunerli nuannersuinnaangilaq, Bebbie naggasiivoq.

# -Tak for alt mor

Det sagde Bebbie Petersen som 11-årig til sin kræftsyge og døende mor

**Bebbie Petersen fra Qaqortoq er 16 år, men lyder meget voksen af sin alder. Man kan mærke, at hun, trods sin unge alder, har stor livserfaring. Som hun selv siger, er hun blevet hurtig voksen, og har fundet ud af, at livet ikke kun er sjov og ballade. Hun har fundet ud af, at alle, uanset status, kan opleve sorg i deres liv. Bebbies mor, som har opfostret fire børn alene, døde nemlig, da Bebbie var 11 år.**

Bebbie er den yngste af en søskendeflok på fire. Da hun var ni år blev moren syg af kræft, og måtte i behandling i Danmark. Efter morens operation rejste Bebbie og hendes søskende til hende.

- Det var mærkeligt at se hende. Hun havde ingen kræfter, og hun var blevet utrolig tynd. Og på grund af pillerne var hendes ansigt blevet deformt, så man ikke rigtigt kunne kende hende. Trods det var vi glade for at se hende, hendes sygdom var jo også blevet opereret væk, fortæller Bebbie. Men sådan hang tingene ikke sammen.

Mens moren stadig var i Danmark fandt man desværre ud af, at kræften havde bredt sig, og moren skulle igennem en længerevarende kemoterapi. Bebbie og hendes søskende var med hende i næsten et år.

## Den sidste tid

Bebbies mor blev meget afkræftet på grund af behandlingen. Hun var meget træt.

- Selvom mor kunne fortsætte behandlingen, valgte hun at holde op med det... Hun vidste, at hun ikke havde ret lang tid tilbage, og ville hjem til Qaqortoq, hvor hun ville tilbringe den sidste tid af sit liv. Vi kom alle tilbage, fortæller Bebbie. Julen nærmede sig i 1998. Bebbies mor kunne mærke, at det skulle blive hendes sidste jul. Derfor syntes hun, at det var vigtigt at tilbringe denne tid med sine børn i fred og ro. Dengang var Bebbie stadig for lille til at spekulere dybere over sin mors tilstand.



-Vi snakkede meget sammen i tiden op til hendes død. Hun takkede os, fordi vi er vokset op raske, og gav os råd om, at vi aldrig skal miste forbindelsen til hinanden. Hun sagde også, at det ikke var vores skyld at hun var blevet syg, og at vi altid skal snakke åbent om vores problemer.



- Trods det har jeg accepteret hendes død. I dag tænker jeg over de positive ting, vi oplevede da hun levede. Og hvis jeg skal bruge min mors død positivt, så er jeg blevet meget stærkere psykisk. Men livet er altså ikke kun sjov og ballade, slutter Bebbie.

-Vi snakkede meget sammen i tiden op til hendes død. Hun takkede os, fordi vi er vokset op raske, og gav os råd om, at vi aldrig skal miste forbindelsen til hinanden. Hun sagde også, at det ikke var vores skyld at hun var blevet syg, og at vi altid skal snakke åbent om vores problemer.

- Jeg takkede hende for alt, også over at hun havde været en god mor. Jeg sagde også til hende, at jeg altid ville elske hende, fortæller Bebbie.

### Lettelsen og sorgen

Bebbie's mor døde lige efter jul, i januar 1999.

- Vi blev meget lettede, fordi hun fik fred og ikke længere led af smerter. Men jeg tænkte samtidig: "Jeg er jo kun 11 år, og min mor er død. Hvorfor mig?". Jeg var jo så lille dengang og havde svært ved at acceptere min mors død, fortæller Bebbie. Da moren døde, flyttede Bebbie hjem til sin ældste søster.

- I dag har jeg accepteret, at min mor er død. Jeg tænker, at hun havde valgt sig selv fra, for at skåne os. Det er sejt. Selvfølgelig savner jeg hende; hendes ømhed, hendes kærlighed, hendes duft og hendes smil. Men når jeg er vred tænker jeg " Hvorfor har du forladt mig, mor?".

- Trods det har jeg accepteret hendes død. I dag tænker jeg over de positive ting, vi oplevede da hun levede. Og hvis jeg skal bruge min mors død positivt, så er jeg blevet meget stærkere psykisk. Men livet er altså ikke kun sjov og ballade, slutter Bebbie.

Tekst: Aminnguaq Dahl Petrusen.

Foto: Ivars Silis.



# Inuuneq artornartoq oqaluuserineratigut qaangerneqarsinnaavoq

**Aqqa Tuumarsi Mathiassen, aamma Martha Sakæussen, tamarmik 14, "Uummannarmiukassaar":**

**Aqqa Tuumarsikkut Marthalu qitinnermik sungiusaleruttortut ajoqusersulaarlugit "inuuneq artornartoq" pillugu isumasiorpagut.**

**A:** Inuuneq artornartarpoq ajornartorsiuteqaraanni maqaasisa-qaraanniluunniit.

**M:** Ilaatigut inuit isikkui takuinnarlugit takuneqarsinnaasarpog artornartorsiortut. Nuannaarpassineq ajorput. Nalligisarpakka.

**A:** Ulluinnarni atuarfitsinni atuartunik artornartorsiorpasissunik takusarpunga. Aamma imerajuttut maani takusassaasarpug, taakkulu ilaatigut isumaqarpunga artornartorsiortartut.

**M:** Uanga nammineq artornartorsiortarnikuuvunga angajoqqaakka imertarallarmata. Sininneq sapilertarpunga, ersillunga, aliasullunga annilaangallungalu ajortumik pisoqariataarnissaanik. Soorlu nalullugu kamaatileriatarpata qanoq iliornissara. Taava sineqqinniapallattarpunga, ilaatigulli iteqqittarpunga, annilaangaqqilerlungalu. Qujanartumilli angajoqqaakka maannakkut imissaarnikuupput. Aamma oqaluttuunnikuuakka qanoq misigisarsimaninnik.

**A:** Inuit artornartorsiortut takugaangakkit usorineq ajoqaakka.

**M:** Artornartorsiorangama ikinngutikka oqaluttuuttarpakka qanoq misigininnik.

**A:** Assersuutigalugu qatanngutima ilaat toqusuuppat uanga artornartorsiussaqaanga.

**M:** Ulluinnarni inuit artornartorsiortut takugaangakkit suneq ajorpakka. Kisianni nalligisarpakka.

**A:** Inuuneq artornartoq qaangerneqarsinnaavoq oqaloqatigiissutigalugu. Tarnip pissusiinik ilisimasalimmik, ilinniartitsisumik kammalaatinilluunniit.

**M:** Aap, ilumoorpoq.



Allattoq: Aminnguaq Dahl Petrussen. Assit: Martha & Aqqa Tuumarsi.



# Man kan komme over et hårdt liv ved at tale om det



Aqqa Tuumarsi Mathiassen og Martha Sakæussen, begge 14 år fra Uummannaq:

Vi måtte liiige forstyrre Aqqa Tuumarsi og Martha midt i en dansundervisning, for at høre deres meninger om "et hårdt liv".

**A:** Man har et hårdt liv, når man har problemer, eller når man savner nogen.

**M:** Man kan nogle gange bare ved at kigge på folk se, at de har et hårdt liv. De ser ikke glade ud. Det er synd for dem.

**A:** Til hverdag ser jeg børn i skolen, der har problemer. Jeg ser også fordrukne mennesker. Jeg tror, at deres liv må være hårdt.

**M:** Jeg havde det hårdt da mine forældre drak. Jeg kunne ikke sove, var bange og ængstelig over at der skulle ske dem noget. Jeg var meget ked af det. Jeg vidste ikke, hvad jeg skulle gøre, hvis de begyndte at skændes. Så prøvede jeg at sove igen, men så vågnede jeg igen, og min angst begyndte forfra. Heldigvis er mine forældre holdt op med at

drikke, og jeg har fortalt dem om mine følelser fra dengang de drak.

**A:** Når jeg ser folk tyngtet af problemer, bliver jeg glad for, at jeg ikke er i deres sted.

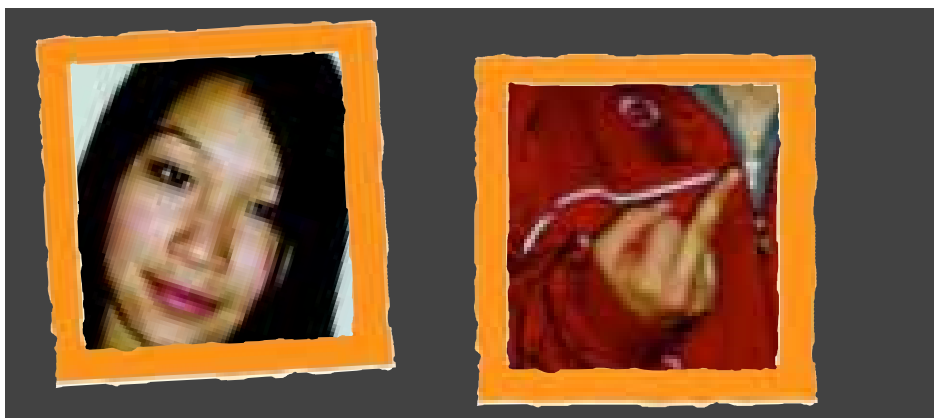
**M:** Jeg fortæller mine venner, hvor hårdt jeg har det, når jeg har det hårdt.

**A:** Hvis for eksempel én af mine søskende døde, ville jeg have det rigtig hårdt.

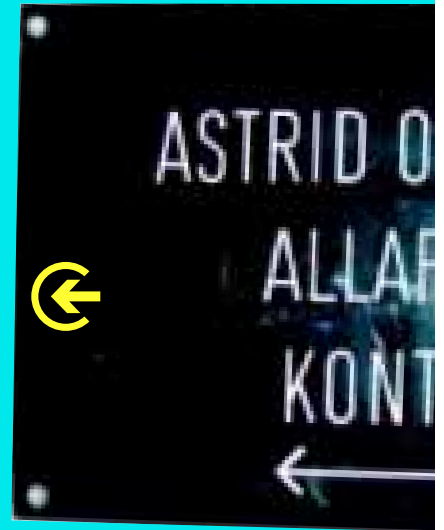
**M:** Når jeg ser folk med problemer eller et hårdt liv, gør jeg ikke noget for at hjælpe dem.

**A:** Man kan komme over et hårdt liv ved at tale om det. Med sine venner, sin lærer eller en psykolog.

**M:** Du har ret.



Tekst: Aminnguaq Dahl Petrusen. Foto: Martha & Aqqa Tuumarsi.



# Inuusuttut saaffiginnittartut pikkoreqaat

**Inuusuttut meeqqallu ajornartorsiutitik nalaatatillu nuanniitsut pillugit saaffiginnittarmata assorsuaq pikkorittarput.**

**Astrid Olsen, Ilulissani meeqqanik inuusuttunillu artorsaatilinnik oqaloqatiginnittartuq taama oqarpoq. Inuusuttut Astrid-imik oqaloqatiginnittartut ilaatigut ajornartorsiutitik qanoq anigorsinnaanerlugit ilikkartarpaat.**

- Uummammioqartilluni kisermaallugillu misigisimagaanni nukippasuit atorlugit saaffiginnittoqartarpoq.

Oqaluttuarniarnerlu aamma meeqqanut inuusuttunullu imaannaanngitsuusarpoq, taamaattumik oqaluttuarsinnaasarmata pikkorigisassaapput, Astrid oqarpoq.

Astrid oqaluttuarpoq inuusuttut ajornartorsiutitik nalaataqarangaamik siunissamut isigisinnaanerit killeqalersartuq. Soorlu ullumikkut ulloq nuanniippat naatsorsuutigisarpaat aqagussa aamma nuannernaviangitsaq. Ajornartorsiutitillu eqqarsaatigeqqajaaleraangamikkit anner-tusiartortut misigisarpaat, taamaattumik oqaluttuarinissaat pisariaqarpoq. Inersimasumillu siunnersorneqarlunilu oqaloqateqarnissaq iluaqutaasarpoq.

**Paaseqatigiinnerunissaat anguniarneqartarpoq**

Astrid-p suliassaraa meeqqat, inuusuttut, angajoqqaat aammalu ilinniartitsisut paaseqatigiinnerunissaat. Ulluinnarni a-taatsimut suleqatigiissinnaallutik pitsa-nerusumik inuuneqalernissaat anguniar-neqartarpoq, soorlu kaammattoqatigiis-sinnaalerlutik, ajornartorsiutit pillugit oqaloqatigiissinnaalerlutik allallu.

- Meeqqat inuusuttullu assigiingitsor-passuit pillugit saaffiginnittarput. Soorlu ilaasa angajoqqaamik avissimanerat ar-laatigut ajornartorsiutigileraangamikku saaffiginnittarput. Imaluunniit asannin-nermik amigaateqartutut misigisimaner-tik aammalu ikiaroonartuq, atornerlu-gaasimaneq, inuunerup kipiinnarusunne-ra allarpasullu pillugit saaffiginnittar-put, Astrid nassuiaavoq.

- Oqaloqatigiittarnerit iluaqutaasaqaat. Nuannaarnerulertarput, atuarnermut kajuminnerulertarput aammalu inoqati-minnut ammanerulertarlutik. Ilinniutigisarpaallu, tullissaani ajornar-toriummik nalaataqarunik qanoq iliorsin-naanertik paasisaramikku.

Ajornartorsiutimmi pigiinnarnissaat ar-

laannaannulluunniit iluaqutaaneq ajor-poq. Uangami takusareerpakka eqqar-saatitik nuanniitsut iliuuseqarfigineqa-raangata inuunerat qanoq oqinnerulertar-tigisoq, Astrid oqarpoq.

Inuusuttut meeqqallu Astrid-mut saaffi-ginnikkaangata kisimeeqatigalugit oqalo-qatigineqaqqaartarput. Taamaasiornikkut tatiginninnissaannut ammanerusumillu oqaloqatiginissaannut aqutissiunneqar-tarput. Astrid-p oqaloqatigiinnermi paasi-niartarparaa qanoq pitsaanerpaamik inger-lariaqqittoqarsinnaanersoq, soorlu anga-joqqaat, ilinniartitsisut, politiit imaluun-niit allat peqataatinneqassanersut.

- Meeqqat inuusuttullu ilikkagassaraat ajornartorsiutit ilungersunartutut misigi-saraluit qaangiuttarmata. Taamaattumik inuusuttut meeqqallu pisariaqartitsiler-nermikkut ornitassaqsinnaanerit assut iluaqutaasarpoq, Astrid naggasiivoq.

Allattoq: Simigaq Broberg. Assit: Sussie Bonde.



# Modigt at de unge tør stå frem



**Unge med problemer og dårlige oplevelser er modige, når de tør stå frem og henvende sig for at snakke om deres problemer. Det siger Astrid Olsen, samtalerapeut for børn og unge i Ilulissat. Hos hende lærer de unge blandt andet at tackle problemerne.**

- Når man har hjertekvaler og føler at man er alene om problemet, så kræver det meget energi og overskud til bare at henvende sig. Og bagefter, når man skal til at fortælle og sætte ord på de ting, man føler og tænker på, er heller ikke nemt. Derfor er de unge modige, når de henvender sig, siger Astrid Olsen. Astrid forklarer, at de unge har svært ved at se fremtiden, når de løber ind i problemer. De spekulerer og tænker mere og mere på problemet, som derved synes at vokse. Derfor er man nødt til at snakke med nogen og fortælle, hvad der plager én, for det er det mest effektive.

## Lærer at samarbejde

Astrids arbejde består i at få børn, unge, forældre og lærere til at kommunikere bedre med hinanden. De skal lære at samarbejde, således at deres hverdag bliver lettere. De lærer også at kunne bakke hinanden op, at snakke om problemerne og så videre.

- Børn og unge henvender sig om mange forskellige ting. Nogle unge henvender sig, når de har fået problemer, efter at deres forældre er blevet skilt, og nogle føler, at de ikke får nok kærlighed og opmærksomhed derhjemme. Andre problemer kan dreje sig om hashmisbrug derhjemme, seksuelt misbrug, tanker om selvmord og meget mere, fortæller Astrid.

- Samtalerne hjælper meget. De unge får det meget bedre, kommer i bedre humør, følger bedre med i skolen og bliver mere åbne overfor andre. De unge lærer også noget andet. Næste gang de støder på

problemer, så ved de, hvad de kan gøre. For ingen har gavn af at være alene om problemerne. Jeg har selv set, at de unge får det lettere, når der bliver taget hånd om deres problemer, siger Astrid. Når børn og unge henvender sig til Astrid for første gang, snakker hun alene med dem. På den måde bliver de unge mere tillidsfulde og mere åbne. Under samtalen vurderer Astrid, om andre mennesker skal indblandes. Nogle gange er det forældrene, politiet, læreren eller andre, der skal indblandes.

- Børn og unge skal lære, at selv svære problemer kan gå over. Derfor er det vigtigt, at de har et sted, hvor de kan henvende sig, slutter Astrid.

Tekst: Simigaaq Broberg. Foto: Sussie Bonde.



## Ikinngutigilluartut

Asseq una INUK-mi normumi kingullermi "Jensinnguaq arnaatinilu"-mik oqaasertalerlugu ilanngupparput. Kukkusumik paasissutissiisimanerput ajuusaarutigaarput.

Paasitinneqarpugummi Jensinnguaq Najannguaq-Ilu ima ikinngutigiitsigisut allaat imminnut qatanngutitulluunniit isigisarlutik. Taamaammat ikinngutigeerujussuaannartunngooq-uku. :-)

## Bare meget gode venner

Dette billede fra sidste nummer af INUK bragte vi med teksten "Jensinnguaq med kæresten".

Vi beklager at have bragt en forkert oplysning. Det viste sig nemlig, at Jensinnguaq og Najannguaq er så gode venner, at de nærmest betragter hinanden som søskende. Så de er bare MEGET gode venner, skulle vi hilse og sige. (-:

# ERSIGISASSAANNGILLAT

## Anaanaq tarnimigut nappaatilimmik, nappaatiminilli akuersisimasumik ernilik taama oqarpoq

**Kunuk ukiut marluk matuma siorna 20-nik ukioqarluni eqqumiitsumik pissuseqartalerpoq. Piffissap ilaani uneqqissaarluni oqaa-seqassananilu silaannarmut nakkussisarpoq. Ilaannilu natermi allornerit aalajangersimasut atorlugit pisuttalerpoq. Tipinik piunngitsunik naamasqartalerpoq, imminullu mattuttarluni. Oqariasartarporlu paasisaanngitsunik, eqqumiitsunik, nammineq kisimi paasisinnaasaminik.**

- Taamani eqqarsarpunga "Kunuk susoruna?", soorlu "Kunutoqaaq" tammartoq, allalu ilisarsaanngitsoq timaaniilersoq. Arlaannik ajortoqartoq, Kunuup anaanaa Maria Larsen oqarpoq. Piffissaq ingerlavoq, Kunullu sulii immisut inngilaq. Kunuk nammineq oqartarpoq ajornani, taamaattorli anaanaata ajorsiarortoq takusinnaagamiuk akuersitillugu nakorsiaappaa, taamanilu tarnimikkut nappaatillit uninngaviannut siullermeerluni unitsineqarpoq.

- Assut ernumasarpunga. Annilaangavunga. Taamanimi naluarpur sunersoq. "Kunutoqaaq" tamarpoq. Alianaqaaq. Ingammik nalulugu qanoq periataarsinnaanersoq, Maria oqaluttuarpoq. Kunuk nakorsaatitulerpoq, iluaqutigisaminik. Sulili "Kunutoqaanngilaq". Taamaalluni anaanaata paasivaa nakorsaatini iisuusartarsimagai. Kunuk siullermerniit ingasannerusumik ajorteqqippoo.

- Taamani artornaqaaq. Kunuk uniinnarluni, "Kunuujunnaavilluni" susinnaajunnaartutut pilersimavoq. Naak inoqatiminut imminullu navianartorsiortitsinngikkaluartoq politiit ikiorsiullugit, Kunullu akuersiteqqaarlugu tarnimikkut nappaatillit uninngaviannut unitsiqqineqarpoq, qaammallu ataaseq tassaniilluni, Maria oqaluttuarpoq.

Piffissaq ingerlavoq, Kunuk tarnip nakorsaaniit misissorneqareermat paasineqarpoq skizofreniimik nappaateqartoq. Anaanaa nappaammut tassunga tunngasunik atuaqattaarpoq, paasillugulu ilumut Kunuup taanna napaatigigaa.

- Paasillugu eqqissiallannarpoq. Ingerlaanaq nappaataa akueraara, aamma Kunuup akueraa. Inuit naapitani ilisimatittarpai taamannak nappaateqarluni, uangalu aamma qanigisakka ilisimatinnikuuakka, Maria oqaluttuarpoq.

Mariap malugisimavaattaq Kunuup ilisarisimasai arlallit Kunummut attaveqarunnaartut. Tamanna uggorilaarppaa, imalu oqariartuuteqarusuppoq:

- Imaassinnaavoq tarnimikkut nappaateqartut, kisianni ersigisassaanngillat. Ajunngitsumik pigaanni amerlanertigut ajunngitsumik akisarput.

- Kunuk maannakkut "Kunutoqaajunnaarluni" "Kunuk nutaaq"-nngorsimavoq. Atuakkanik atuartorujussuannngornikuuvoq, sulilu nakorsaatitorpoq. Kisianni sulii ulloqartarpoq uagut silarsuarinngisatsinniilluni. Tamannali akueralugu atorparput, Maria oqarpoq.



*Kunuk angajualu Angunnguaq anaanaalu Maria.*

*Kunuk med storebror Angunnguaq og moderen Maria.*



# VÆR IKKE BANGE FOR DEM

## Siger en mor, hvis søn har en psykisk sygdom, som han har accepteret

For snart to år siden begyndte Kunuk at opføre sig underligt. Han stirrede ud i luften, uden at bevæge sig eller uden at sige noget. Han gik rundt og gentog sine skridt igen og igen. Han kunne pludselig lugte noget, som ikke var der, og han låste sig inde på sit værelse. Somme tider sagde han noget umiddelbart uforståeligt, og som han selv vist kunne forstå.

- Dengang tænkte jeg; "hvad sker der med Kunuk." Det var som om, at "den gamle Kunuk" var forsvundet, og at en anden var i hans krop. Der var i hvert fald noget galt med ham, fortæller Kunuks mor, Maria Larsen.

Tiden gik, og Kunuk var stadig ikke som han plejede. Han sagde selv, at han havde det godt, men hans mor kunne se, at hans tilstand blev værre. Hun fik Kunuk til at acceptere, at han blev nødt til at tage til læge. Han blev indlagt på psykiatrisk afdeling for første gang.

- Jeg var meget bekymret og bange. Vi vidste jo ikke dengang, hvad han fejlede. "Den gamle Kunuk" var der ikke mere. Det var meget sørgeligt, især ikke at vide, hvad der yderligere kunne ske, fortæller Maria.

Kunuk fik medicin, som hjalp ham meget. Men han var stadig ikke "den gamle Kunuk". Hans mor opdagede, at han undlod at spise sine piller. Kunuks tilstand blev dårlig igen - den blev endda meget værre.

- Det var så hårdt. Kunuk gjorde ingenting. Han sad og stirrede ud i luften. Han var ubevægelig. Han var slet ikke "Kunuk" længere. Selvom han ikke var til fare for sig selv og sine medmennesker, fik vi ham indlagt igen ved hjælp af politiet. Og det accepterede han også. Han var indlagt i en måned, fortæller Maria Larsen.

Tiden gik. Efter Kunuk var blevet undersøgt af en psykiater lød diagnosen skizofreni. Hans mor læste alt om sygdommen, og blev overbevidst om, at Kunuk virkelig havde skizofreni.

- Jeg blev meget lettet, da jeg fandt ud af, hvad han fejlede. Jeg accepterede det med det samme. Det gjorde Kunuk også. Når han i dag møder folk, fortæller han dem, at han er psykisk syg, fortæller Maria.

Med tiden opdagede Maria, at Kunuks bekendte undgik ham. Det syntes hun er synd.

- Det kan godt være, at Kunuk og hans ligesindede er psykisk syge. Men vær ikke bange for dem. For det meste er de meget søde og er stadig mennesker som dig og mig, siger Maria.

- I dag er Kunuk ikke "den gamle Kunuk". Han er "den nye Kunuk". Han er begyndt at læse meget, og får stadig medicin. Selvfølgelig har han nogle dage, hvor han befinder sig i sin egen lille verden, som vi andre ikke har kendskab til. Og det har vi accepteret, fortæller Maria.

### Skizofreni qaratsami nappaat

- ▶▶ eqqarsartaatsimik periutsinillu allannngortitsisarpoq. Skizofreniimik nappaatillip piffissap ilaani piviusoq piviuungitsorlu immikkoortissinnaaneq ajorpai. Nappaat amanit angutinillu assigiimmik atorreqarsinnaavoq, 15-it 30-llu akornanni ukioqarnermi nappaatigineqalertarpoq. Inuiaqatigiinni 1 procentit missaat skizofreniimik nappaateqalersinnaapput. Nappaat sumit peqquteqarnersoq ilisimaneqanngilaq, taamaattorli kingornuttagaasinnaavoq.

### Skizofreni er en sygdom i hjernen,

- ▶▶ der giver ændringer i tanker og adfærd. Der kan være perioder hos den, der har skizofreni, hvor vedkommende er ude af stand til at skelne mellem virkelighed og egne forestillinger. Sygdommen rammer begge køn lige hyppigt og begynder typisk i 15-30 års alderen. Risikoen for at udvikle skizofreni er cirka en procent for befolkningen som helhed. Årsagen til skizofreni er ukendt, dog kan sygdommen være arvelig.

# Angajoqqaat avittar

## **Kinaavit?**

Maalat Jonathansenimik ateqarpunga, 17-inik ukioqarpunga Uummannamilu 11. klasserlunga.

## **Qassinik qatannguteqarpi?**

Qatanngutigii pingasuuvugut, uangalu nukarler-saavunga.

## **Angajoqqaatit qanga avippat?**

1992-imi avipput. Eqqaamavara taamani atualeqqaartussaallunga ataataga ilaangimmat amigaateqartutut misigisimallunga, ullorsionnitsinnimi ilaasariaqaraluarat. Ataatagivinnigilara, kisianni qaatuussarigakku ataavittut isigalugulu misigissuseqarfigaara.

## **Angajoqqaavit avinnialeramik qanoq oqarfigaatsit?**

Anaana oqarfigaanga ataataga uatsinneeq-qissanngitsoq takoqqissanngikkippullu. Assorsuaq tupappunga, ilami uanga isinni ajunngitsuaq inuugamik. Ulluinnarni nuannaarpasillutik aappariilluarpasilluaramik ilimagisimangikkaluarpara neriutiginagulu taamatut pisoqarnissaa.

## **Qimammata qanoq misigisimavit?**

Soorunami assut ujariatsivunga. Arlaannik pisoqartillugu naatsorsuutigisarakku ataatama sulilagissagaatigut. Aamma pisariaqartittut misigisarnikuugakku. Ajoraluartumillu eqqaamavara inooqatigiikkunnaareerlutik ataatama anaannut uterniartaraluarnera. Soorlu eqqaamavara ullut arlaanni ataataga iserniarmat matu ammarakku anaannit naveersillunga.



# nerat junngilaq

## Avinnerat kissaatigisimanngisat qanoq qaangerpiuk?

Oqartariaqarpunga qaangerniarnera assut ajornarsimavoq. Tassami ataavittut qaatuussaralugulu misigissuseqarfigigakku avissaariasarneq assut sakkortusimavoq. Taamaattoq avinnerat nukittuniarsaralunga qaangerpara. Aamma uanga isumaqarama aliasunneq ajortuunngitsoq, tassa uanga aliasussinnaanera akuerisimavara. Aliasunneralu piffissaq ingerlatillugu isumaminik qaangiukkiartuaarsimavoq.

## Qimannerat ilinnut qanoq kinguneqarsimava?

Avinnissaat kissaatiginngikkaluaqigakku kingusinnerusukkut uannut kingunerlularpoq. Soorlu anaanannut naalannginnerusalerpunga, ilimagaaralu ataatanut maqaasinermik tamanna peqquteqarsimassasoq. Kisianni angorluarpara, aamma inuunerput ajunngitsumik ingerlaqqikkami. Anaanaga ullumikkut allamik aappaqarpoq, oqartariaqarpugullu pisimasoq ajunngitsumik qaangersimagipput.

## Angajoqqaammi avittarnerat qanoq isumaqarfigaajuk?

Angajoqqaat avittarnerat ullumikkut ajoringilara, ilaatigullu pitsaernerusassagunarpoq inoqatigiissinnaanngikkunik aappariikkunnaaginarnunik. Soorunami aallaqqaammut akueriuminaakkaluarpoq, kisianni akueralugu assut iluaqutaavoq. Aamma meeraallunga allatut isiginittaaseqarama, tamaasa pigiinnarnissaat assorsuaq kissaatiginaraluarumi. Alligamali allatut isiginnittaaseqalerpunga, paasinnissinaanerulerlunga.

Suut tamarmik qaangjuteermata oqarusupunga angajoqqaat avittarnerat ajunngilaq. Inuuneq ingerlaqqittarpoq. Naak piffissami pisumi aliasunneq allallu misiginarsinnaagaluartut tamarmik qaangiuttarput.

Allattoq: Simigaaq Broberg. Assit: Aningó Broberg.

# ← Det er ok at

## Hvem er du?

Jeg hedder Maalat Jonathansen, 17 år, og jeg går på 11. klasse i Uummanaq.

## Hvor mange søskende er I?

Vi er tre søskende, og jeg er den yngste.

## Hvornår blev dine forældre skilt?

← Det skete i 1992. Jeg husker tydeligt, hvor meget jeg savnede min far, da jeg skulle starte i skolen, fordi jeg mente, at han burde være med i sådan en begivenhed. Han er ikke min biologiske far, men jeg ser ham som min rigtige far, fordi jeg altid har opfattet ham som sådan.

## Hvad sagde dine forældre, da de skulle skilles?

← - Din far skal ikke længere bo her, og vi vil ikke se noget til ham igen, sagde min mor. Jeg blev ret forskrækket, for de så ud til at leve godt sammen, derfor havde jeg ikke regnet med, at sådan noget kunne ske. De så ud som om, de havde det godt sammen til hverdag. Det er i hvert fald det, jeg husker.

## Hvordan havde du det, da de blev skilt?

← Jeg ønskede jo ikke, at de skulle gå fra hinanden, så jeg var meget ked af det. Jeg havde svært ved at acceptere det. Efter at min far flyttede, følte jeg det som om jeg manglede noget. Jeg regnede jo med, at min far ville være der, når der skete noget. Samtidigt havde jeg brug for ham. Og det var heller ikke sjovt, da han prøvede at komme tilbage til min mor, efter at de var blevet skilt. Jeg husker en dag, hvor han ville komme ind i huset og jeg lukkede op for ham. Jeg fik skæld ud af min mor.





# Forældre skilles

## Hvordan kom du over skilsmissen?

Jeg må nok sige, at det var svært at komme over. Det var svært, fordi jeg voksede op med ham som far, og jeg elskede ham. Men så en dag var han væk. Det var også svært, fordi jeg følte, at jeg havde brug for ham til at være der for mig. Men jeg kom over skilsmissen ved at prøve på at være stærk og ved at sige, det er ok at være ked af det. Jeg gav mig selv tid til at være ked af det, og dermed gik det over.



## Hvilke følger havde skilsmissen for dig?

Da jeg virkelig ikke ønskede, at de skulle skilles, så havde jeg det dårligt bagefter. Jeg var meget ked af det, og jeg blev uartig overfor min mor. Jeg er sikker på, at det var fordi jeg savnede min far. Men jeg mener selv, at jeg kom godt ud af det hele, for vores liv fortsatte, og i dag har min mor en anden kæreste, og vi har det godt.

## Hvad er din holdning til skilsmisse i dag?

Man ser tingene anderledes som barn. I dag, hvor jeg er ældre, synes jeg, at det er ok, at forældre skilles, og måske er det det bedste valg, hvis man ikke kan leve længere sammen. Det var svært at acceptere skilsmissen i første omgang, men man må acceptere det, også fordi man får det bedre bagefter. Nu, da der er gået flere år, så mener jeg, at det er fint nok, at mine forældre er gået fra hinanden. Livet går videre. Selv om man kan blive ked af det, så kan det også gå over.

Tekst: Simígaq Broberg. Foto: Aníngó Broberg.

# ► Tamatta ajornartorsiutinik nalaatassaqarpugut

**Aliasunneq aammalu nalaataqarnerlunneq inuunitsinni tamatta arlaatigut misigisassaraagut. Tassanilu pingaaruteqarpoq sakkussat inuttut pigeriikkat atorlugit pitsaasumik qaangiiniarnis-saq, Amalia Pedersen, tarnip pissusiinik ilisimasalik inuusuttu-nik immikkut sammisalik taama nassuiaavoq.**

Amalia nassuiaavoq aliasunnermi nalaataqarnerlunnermilu inuk misigisimasinnaasartoq kisimi taamatut atugaqartutut. Inuilli tamarmik; meeqqat, inuusuttuaqqat, inersimasut aammalu utoqqaat inuunermi aliasunnermik nuanniilliornermillu misigi-saqanngitsoorsinnaanngillat.

- Soorunami apeqqutaavoq suna aliasunnermut nalaataqarner-lunnermullu peqqutaanersoq. Kisianni tassa misigisat taamaat-tut pinngitsoorneqarsinnaanngillat. Taamatullu misigisaqartilluni pisariaqarpoq sakkussat pitsaanerpaamik atorniarnissaat, Amalia oqarpoq.

## **Ikiorneqarnissamik ujartuinissaq**

Nammineq iliuserisinnaasat naammagiunnaaraanni pingaar-uteqarpoq sivitsorpallaartinnagu inummut tatigisinnaasamut oqa-luttuarnissaq.

- Misigileraanni ajornartorsiut annertusiartortoq, soorlu atuar-fimmi malinnaaniarneq ajornakusuulerpat ajornartorsiullu eqqar-saatigeqqajaajuannaleraanni pisariaqarpoq oqaloqatigisinnaa-samik ujartuinissaq. Aammalu ajortunut pulaqqajaleraanni, soorlu ikiaroorniutinut, imigassamut immaqaluunniit toqumik eqqarsaateqartaleraanni pingaaruteqarpoq ikioqqulluni saaffi-ginninnissaq, Amalia oqarpoq.

- Nalaatat erloqinarsippat ajortumullu ingerlalersutut misigile-ruit tunuarsimaarnak ikiorneqarnissat anguniassavat.

Ajornartorsiulluunniit sugaluar-



## **Iliuserisinnaasat assigiingitsusinnaapput**

Qaangiiniarnermi iliuserisinnaasat assigiingitsusupput.

Angajoqqaanit perorsaasunillu ilikkarsimasat assigiingitsusuin-naasut atorniarneqarsinnaapput. Apeqqutaajuannarporlu sunik qanorlu sakkortutigisumik nalaataqarneq. Soorlu aappamit qi-magaaneq, qanigisamik toqusoorneq allallu misigisat assigiin-gitsorujussuupput, taamaattumillu aqutit assigiingitsut ator-lugit qaangerniagassaallutik.

Assigiingitsutigit nalaataqarnerlunnermi iluaqutaanerpaasar-poq tatigisamik oqaloqateqarnikkut misigisamik eqqarsaatinillu annissaqarsinnaaneq. Inuit assigiingitsugamik tamarmik assi-giinngitsunik iliuseqarlutik ajornartorsiutitik qaangerniarsin-naasarpaat. Soorlu inuit ilaannut iluaqutaasarpog misigisat pap-pilissamut allannissaat, nipilersorluni, pisuttuarluni, timersorluni allanilluunniit suliaqarluni.

pat, annertuppat annikippat saaffigin-nigit. Taamaaliornikkummi ajornartorsiutip siunissami uteqqin-nissaa aammalu annertusiartornissaa pinaveersaartinneqarsin-naavoq, Amalia oqarpoq.

Amaliap aamma siunnersuutigaa illoqarfimmi nunaqarfimmiluun-niit ikiuisinnaasutut sulisut atorluarneqarnerunissaat.

Kommunimi, atuarfimmi, napparsimmaveqarfimmi sunngiffimmi-lu sulisut tatigineqarsinnaasut saaffigalugit oqaloqatigineqar-luarsinnaasutut oqaatigai.

Aammattaq ajornartorsiutip annertusilluni nanertuilernissaa pinaveersaartinniarlugu [www.inuusuttutakisunnerat.gl](http://www.inuusuttutakisunnerat.gl) aammalu meeqqat inuusuttullu oqarasuaataat 134 saaffigineqarsin-naapput.

# ► Man kan ikke undgå sorg og krise i livet

**Vi vil alle komme til at opleve sorg og krise i livet. Under sådanne situationer er det vigtigt at bruge de redskaber, man har som menneske og forsøge at komme videre med livet, siger ungdomspsykolog Amalia Pedersen.**

Amalia forklarer, at et menneske i krise eller sorg til tider tror, at han/hun er alene om krisen. Men sorg og krise rammer alle. Børn, unge, voksne og gamle kan ikke undgå at blive ramt af krise og sorg i deres liv.

- Selvfølgelig er det et spørgsmål om, hvad der udløser sådanne følelser. Men man kan ikke leve livet uden at opleve sorg og krise, som kan være udløst af for-

## **Vigtigt at søge hjælp**

Hvis man føler, at ens kræfter ikke rækker til at løse problemet, er det vigtigt at søge hjælp hos én, man kan stole på, inden der går for lang tid.

- Hvis man føler, at problemet bliver større og man får svært ved at koncentrere sig i skolen, er det på tide at søge hjælp. Og hvis man får trang til at søge flugt gennem hashrygning, alkohol eller hvis man får selvmordstanker, er det vigtigt at søge hjælp, siger Amalia.



skellige årsager. Men når man bliver ramt, er det vigtigt at bruge de redskaber, man har som menneske, siger Amalia.

## **Forskellige redskaber**

Der er mange forskellige redskaber, som man kan bruge. Det kan for eksempel være det, som ens forældre eller andre opdragere har givet videre. Det er selvfølgelig altid et spørgsmål om, hvad man har oplevet og hvor hårdt man er ramt. For eksempel kan kærestesorg, dødsfald blandt ens nære omgivelser og andre oplevelser være meget forskellige og skal derfor tackles forskelligt.

Når man er i krise eller er i sorg, er det bedst at snakke med én, man stoler på. Eftersom mennesker er meget forskellige, så har de enkelte hver sin egen måde at løse problemerne på. For nogle hjælper det at få sat ord på sine følelser på et stykke papir, andre spiller musik, går tur, dyrker sport eller noget helt andet.

- Når du får svært ved at bære sorgen eller krisen og du føler, at du er ved at komme ud på et sidespor, skal du ikke holde dig tilbage, men opsøge hjælp. Uanset om dit problem er lille eller stor, skal du søge hjælp. På den måde kan man forebygge, at problemet vender tilbage, og at det bliver større, siger Amalia. Amalia opfordrer til at bruge medarbejderne i det offentlige i byen eller i bygden. Man kan søge hjælp hos én, man kan stole på i kommunen, sygehuset, klubben eller andre steder. Endvidere kan man søge hjælp på Internettet gennem [www.inuusuttutakisunnerat.gl](http://www.inuusuttutakisunnerat.gl) eller ringe til børne- og ungetelefonen 134.

## Meeqqanik atornerluisartut mianersorfigikkit!

Isumannaatsumik chat-ternissamut maleruagassat sisamat malikkit

1. Chat-ertillutit atit, najukkat, oqarasuaatit normua imaluunniit atuarfippit atia taanngisaannakkit.
2. Chat-eqatigisartakkat angajoqqaanniit akuerineqarsimangikkuit naapinngisaannaruk.
3. Siullermeertumik naapeqateqaleruit inersimasumik ingerlaqateqarit.
4. Eqqaamajuk, nammineq naalagaa-gavit. Chat-ernersi nuannarinngik-kukku imaluunniit toqqissisiman-gikkuit qamiguk.



Paasissutissanik allanik uani pisinnaavutit  
/Her kan du få mere information:

Nuup Kommunea  
Suliniutinut pinaveersaartitsinermullu  
immikkoortortaqarfik SSPK  
Projekt- og forebyggelsesafsnittet / SSPK  
Tlf.: 347291 / 92 / 93  
E-mail: nuukomssp@nuuk.gl

Nunatta Atuagaateqarfia / Det grønlandske  
Landsbibliotek, tlf. 321156

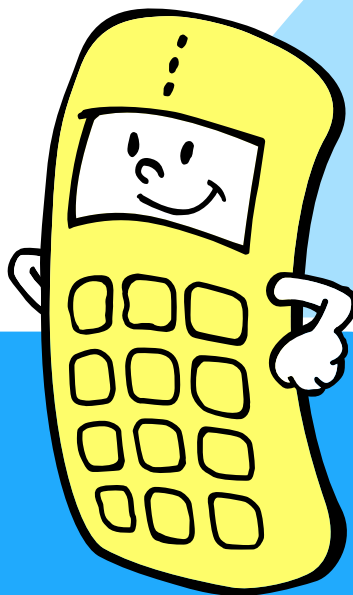
Meeqqanut oqarasuaat / Børnetelefonen, tlf. 134

Internetsimi / på nettet:  
[www.katak.gl](http://www.katak.gl)  
[www.sikkerchat.dk](http://www.sikkerchat.dk) | [www.crimprev.dk](http://www.crimprev.dk)  
[www.redbarnet.dk](http://www.redbarnet.dk) | [www.safekids.com](http://www.safekids.com)

## Pas på pædofile!

Følg de 4 færdselsregler for sikker chat

1. Fortæl aldrig dit navn, adresse, telefonnummer eller navnet på din skole til nogen, når du chatter.
2. Mød aldrig en ven fra chatten uden at få lov af dine forældre.
3. Tag altid en voksen med til det første møde.
4. Husk, at det er dig, der bestemmer. Luk ned, hvis du ikke kan lide chatten eller du føler dig utryg.



# 134

Meeqqat Inuusuttullu  
oqarasuaataat  
**Børne-Ungetelefonen**

nal./kl.

**19.00 - 21.00**

ullut tamaasa  
ukioq naallugu

hver dag  
året rundt

akeqanngilaq

**GRATIS**

opringning

## ARTORNARTUNIK MISIGISAQARNERMI QISUARIAATIT

Artornartunik misigisaqarsimagaanni ulluni sapaatip akunneriniluunniit tullerni qisuariaatit makkuusinnaapput:

- Pisimasup akulikitsumik misigisuusisarnera: Pisimasoq uteqattaartumik qamuuna misigeqattaartuarlugu.
- Toqqissiveqannginneq eqqissivissaaleqinerlu: Eqqissineq ajulerneq, allatut pisoqarsimasinnaanerani takorluugarpasuit - soorlu "imaassimasuuppat-taava-immaqa"-nik takorluukkat.
- Sammisat nakkutiguminaallinerat: Sumulluunniit malinnaaniarnerup ajornakusuulernera.
- Sinnarluttalerneq nererusussuseerunnerlu: Sininnaveertarneq, unnuami iteqattaarneq, pisimasoq pillugu sinnattut oqimangererillu. Aammattaaq nererusussuseeruttoqartarpoq nererusuttuartaqalerluniluunniit.
- Misigissutsitigut naatsorsuutiguminaanneq: Misigissutsit aqunneq ajulerneqartarput - aliasunneq, kamanneq, annilaanganeq oqiliallannerlu paarlakajaatiinnalersarput. Aammalu inuit qaniginerpaasat saassuteriasaartarnerat takussaasarpoq.
- Isumaliorujunneq mattunnerlu: Pisimasoq, nammineq qisuariaatit qanorli iliornissaq pillugit eqqarsaatit amerlasaqaat oqimaattarlutillu. Allaniq oqaloqateqarnissaq kajungernartangilaq, allallu attaveqarfiginninniarnarat ajornakusoortarluni.

Paasissutissat Sullivimmi Isumannaallisaanermik Ilinniartitaaneq-rup quppersagaliaaneersuupput.

## REAKTIONER VED BELASTENDE OPLEVELSER

De typiske oplevelser efter belastende oplevelser i dagene og ugerne efter kan være:

- Hyppige genoplevelser: Genoplever det skete igen og igen.
- Uro og rastløshed: Svært ved at finde ro, mange fantasier - f.eks. "Tænk-nu-hvis" fantasier.
- Koncentrationsbesvær: Svært ved at holde opmærksomheden fanget ved noget.
- Søvnproblemer og appetitløshed: Svært ved at falde i søvn, opvågninger i løbet af natten, drømme og mareridt om hændelsen. Ligeledes forekommer nedsat eller øget lyst til at spise.
- Ustabilt følelsesliv: Man har mistet følelsen over sine følelser - de skifter mellem sorg, vrede, angst og lettelse. Man kan desuden være meget opfarende overfor sine nærmeste.
- Grublerier og isolation: Mange og tunge spekulationer over det skete, ens reaktioner og hvad man skal stille op. Man har ikke lyst til at snakke med nogen, andre har svært ved at komme i kontakt med én.

Oplysningerne er at læse i Arbejdsmiljøuddannelsens pjece om psykisk selvhjælp.

## NALAATAQARNERLUKKAANNI - TAAVA?

### Nalaataqarnerlussimagaanni oqinnerulersinniarlugu ima iliortoqarsinnaavoq:

- 📞 **Q**isuariaateqartarneq pissusissamisoormat akueriuk. Misigissutsit TAMAASA akuerikkitt – eqqumiitsutut isigisatit ilanngullugit.
- 📞 **T**atigisannik oqaloqatissarsiorit. Eqqarsaatit, misigissutsit ajornerpaamillu takorloor-takkatit oqaluttuarikkitt. Eqqaamallugu qianissaq ajoqutaanngimmat – iluaqutaagin-narsinnaammalli.
- 📞 **P**isimasoq oqaluttuareqattaaruk.
- 📞 **A**llat ikiuerusunnerannut akuersigit.
- 📞 **P**isimasoq ilumoortuusooq nassuerutiugiuk naammassinissaanullu suliniuteqarit. Aaqqiissutissanik atorsinnaasunik ujartuigit – iliuuseqarneq iluaqutaasarpooq, silatusaarlunili iliuuseqartariaqarpooq.
- 📞 **I**mmiunut ajunngitsumik pigitt. Eqqarsaatitit allamut saatinniarlugit nuannarisannik suliasarsiorit. Timi atorlugu iliutsit iluaqutaalluuartarput.
- 📞 **E**qqaamajuk avatangiisitit aamma pisimasumit sunnerneqartarmata. Oqaloqatigisakkitt misigissutsiminnillu annissinissaannut periarfissikkitt.

Paasissutissat Sullivimmi Isumannaallisaanermi Ilinniartitaaneq-rup qupperagalialiaaneersuupput.

## RAMT AF KRISE - HVAD SÅ?

### Hvis du har været udsat for en belastende oplevelse, bør du gøre følgende for at få krisen til at lette:

- 📞 **A**ccpter, at det er naturligt at reagere. Godttag ALLE følelser – også dem du synes er underlige.
- 📞 **F**ind nogle fortrolige at snakke med. Fortæl om dine tanker, følelser og værste fantasier. Husk, det er i orden at græde – det kan endda lette.
- 📞 **B**liv ved med at fortælle om det, der er sket.
- 📞 **T**ag imod den hjælp, andre tilbyder.
- 📞 **K**onfronter dig med virkeligheden og sørg for at få en afslutning på hændelsen. Find nogle brugbare løsninger – det hjælper at handle, men pas på ikke at handle irrationelt.
- 📞 **V**ær god ved dig selv. Sørg for at lave noget, du kan lide, og som giver dig et frikvarter. Det er rigtig godt at lave fysiske aktiviteter.
- 📞 **H**usk, at dine omgivelser også kan være ramt af hændelsen. Snak med dem og lad også dem give udtryk for deres følelser.

Oplysningerne er hentet fra Arbejdsmiljøuddannelsens pjece om psykisk selvhjælp.



# 134

Meeqqat Inuusuttullu  
oqarasuaataat  
Børne-Ungetelefonen

Ammasarpoq unnukkut  
nal. 19.00 - 21.00  
ullut tamaasa ukioq naallugu  
Åbningstid kl. 19.00 - 21.00  
hver dag året rundt

## KISIMIINNGILATIT

Nuuk

**32 41 44**

**32 41 48**

ulloq unnuarlu - hele døgnet

Sisimiut

**86 57 55**

suliffiup avataani  
efter arbejdstid

## INUUSUTTUT AKISUNNERAT

APEQQUIT AKISSUTILLU

## Nittartagaq

[www.inuusuttutakisunnerat.gl](http://www.inuusuttutakisunnerat.gl)

## TUSAANNGA

Ilulissat

**94 44 50**

**56 74 14**

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

INUK tullissaani ukjaru saqqummerpat  
**Nerisaqarneq aalanerlu** pillugit sammi-  
saqassaagut. Isummannik saqqummiussaqaaru-  
sukkuitt uunga allassinnaavutit: [inuk@gh.gl](mailto:inuk@gh.gl)

I næste nummer af INUK vil temaet være  
**Kost og bevægelse**. Har du lyst til at  
komme med din mening, kan du skrive til:  
[inuk@gh.gl](mailto:inuk@gh.gl)