

Inuuneq inuuffigiuk, imminut toqunneq aqqutaanngilaq...

Inuit annertuumik aliasuuteqaraangamik imaluunniit arlaatigut misigissutsimikkut anniaateqaraangamik aniguiniarlutik imminut toqunneq qimaaffissaasorilersinnaasarpaat.

Inuunermi ajornartorsiutinut tunngatillugu imminut toqunneq aninguiffissatut isigineqanngisaannartariaqarpoq. Taamaammat imminut toquttarneq pinaveersaartinniarlugu, inoqatitta akornanni allatut pissusilersortut maluginiarsinnaavagut. Makkulu eqqumaffigisariaqarpavut:

- Mattusimaneq sammisartakkanillu tunuartilerneq
- Isumatsaqqaneq, sivisujaamik nikallungasarneq
- Imigassartorerulerneq
- Imminut nikaginnippalaartumik oqaaseqartarneq (*Sianeeqaanga, toquguma pitsaaneruvoq*)
- Sinissaaruttarneq
- Neriniarnermi ajornartorsiuteqarneq
- Neriuteqannginneq
- Annilaanganeq/aarlerisunneq

Qanoq iliorsinnavit?

Ikinngutaaviit, ilaqutaaviit, suleqataaviit, sulisitsisuiut, saniliuit, ilinniartitsisuiulluunniit: KINALUUNNIIT ilisarnaatinik taakkuninnga takunnittoq qisuariarnissamut periarfissaqarpoq akisussaaffeqarlunilu. Taamaaliornikkut inoqatinnik soqutiginninnerit takutissavat.

Toqqaannartumik aperigit

Inuttaa oqaloqatigiuk. Toqqaannartumik apeqqutigisaneerlugu eqqarsaatersuutigisinnaavat imminut toqunnissaminut eqqarsaateqartarnersoq

Tusarnaarluartarit

Tusarnaarluartarnissat pingaaruteqarpoq. Pisariarsorrigukku pineqartoq, inunnik ilinniarsimasunik ikiortissarsiornissaanik periarfissarsioqatigisinnaavat.

Pingaaruteqarpoq imminut toqkqusuttutut pissusilersortoq, ikioqatigiilluni iliuseqarfiginissaa.

Annertunerusumik paasissutissanik pisinnavit:

Najugarisami siunnersuinissamut periarfissat pillugit paasisaqarsinnaavutit nittartakkami uani www.paarisa.gl imaluunniit najukkami pinaveersaartitsinermit siunnersortimut saaffigininnikkut.

Attavik 146

Nuna tamakkerlugu oqarsuaatikkut siunnersuisarfik, inuttut arlaatigut eqqungaasimasunut imalt. Imminut toqunermik nalaataqarsimasunut saaffigineqarsinnaasoq.

Allanittaaq ikiuisinnaasunik kiisalu ilitsersuisinnaasunillu periarfissaqarpoq.

Meeqqat Inuusuttullu oqarasuataat 134

Meeqqat inuusuttullu sulluunniit pillugit sianersinnaapput

Ilaqutariinnut siunnersuisarfik 31 41 51

perorsaanermit, angajoqqaajunermit, ilaqtanulluunniit tunngasunik apeqquteqarusuttunut oqarasuataavoq.

Oqarasuaatikkut siunnersuisarfiit ullut tamarluinnaasa ammasarput nal. 19.00 – 21.00.

Qimagaasimasunut:

Illoqarfinni ataasiakkaani, imminut toquttoqarsimatillugu qimagaasimasunut eqimattanik najukkami naapittarfiusunik pilersitsisoqarnikuuvoq. Najukkanni pinaveersaartitsinermit siunnersorti paasiniaaffigisinnaavat.

Innuttaasullu kikkulluunniit najukkami **Napparsimaveqarfiit** imaluunniit **Peqqissaavinnut** saaffiginissinnaapput.



Livet skal LEVES, selvmord er ingen udvej...

Når mennesker oplever stor sorg eller anden følelsesmæssig smerte, kan tanken om selvmord som løsning opstå.

Selvmod bør aldrig være en løsning på livets problemer. Derfor skal vi alle være opmærksomme på disse tegn på ændret adfærd hos de mennesker, vi omgås, så selvmord kan undgås:

- Isolation og tilbagetrækning fra aktiviteter
- Fortvivlelse, længerevarende perioder af tristhed
- Forøget alkoholindtagelse
- Selvudslettende udtalelser (*Jeg er dum, det ville være bedre, hvis jeg var død*)
- Søvnproblemer
- Spiseforstyrrelser
- Håbløshed
- Nervøsitet

Hvad kan DU gøre?

Er du en ven, slægtning, kollega, arbejdsgiver, nabo, lærer? ALLE har mulighed og ansvar for at reagere på sådanne tegn. Det viser, at du bekymrer dig om andre.

Spørg direkte

Begynd at tale med personen. Du kan overveje om du direkte skal spørge om eventuelle selvmordstanker.

Aktiv lytning

Det er vigtigt, at du lytter meget nøje. Det er vigtigt, at du hjælper personen til at opsøge professionel hjælp, hvis det skønnes nødvendigt.

Det er vigtigt, at selvmordsadfærd håndteres i et fællesskab.

Du kan få mere information og oplysninger:

Information om lokale rådgivningsmuligheder oplyses på www.paarisa.gl eller hos din lokale forebyggelseskonsulent.

Attavik 146

Landsdækkende gratis telefonrådgivning for dig, som har en personlig krise eller er berørt af selvmord.



Der er også andre muligheder for vejledning og hjælp.

Børne-ungetelefonen 134

Alle børn og unge kan ringe om stort og småt.



Familietelefonen 31 41 51

hvis du har spørgsmål om opdragelse, forældreskab og familieforhold.



Alle **rådgivningstelefonerne** har åbent hver dag fra kl. 19.00 - 21.00

Efterladte:

I nogle byer er der oprettet grupper for efterladte efter selvmord. Spørg din forebyggelseskonsulent.

Borgere kan desuden rette henvendelse til det lokale **Sygehus** eller **Sundhedscenter**.