

# Silaa

UKIAQ · EFTERÅR · 2004 · PAARISA

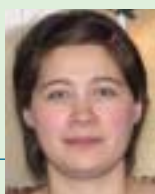
TEVA  
sammisaq

Pujortartarneq  
TOBAKSRYGNING



**TIKKA** sungiukkuminaaqaq  
Vi kan ikke vænne os til **STANKEN**

Tupa ajugaaffigaat  
**De vandt over tobakken**



# Piumassuseq apeqqutaavoq

## Viljen er afgørende

Ilaqutariinnut atuagassiaq SILA saqqummersinneqartarpoq PAARISA-mit, Peqqisutsimut Pisortaqarfiup pitsaaliuinermut immikkoortortaanit.

Familie­magasinet SILA udgives af PAARISA, Direktoratet for Sundhed.

Atuagassiaq ukiumut marloriarluni saqqummersinneqartarpoq. Magasinet udgives 2 gange årligt.

Atuagassiap imai tigulaariffiqeqarsinnaapput sumit tiguneqarmerat erseqqissumik nalunaarlugu.

Magasinet indhold kan citeres med tydelig kildeangivelse.

### Kontakt SILA attaveqarfigisnaavat

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

### Aaqqisuisoqarfik – redaktion:

Nukaaraq Eugenius, Toornaq Consulting  
Laila Vivian Petersen, Toornaq Consulting  
Káte Hansen, Toornaq Consulting  
Sofie Jessen, PAARISA

### Akisussaasoq – ansvarshavende:

Bodil Karlshøj Poulsen, PAARISA

### Iliqqaaq ilusiliisorlu

#### Layout og tilrettelægning:

Tegnstuen TITA

### Assit – fotos:

Nalunaarneqarsimangikkaangat Toornaq imaluunniit TITA assiliisuusarput.  
Når fotografen ikke er angivet, er fotoet taget af Toornaq eller TITA.

### Naqqinneqarfia – tryk:

Nørhaven A/S, Viborg

### Amerlassusai – oplag:

24.000

ISSN 1603-0745

### Pisartagaqarneq – abonnement:

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

Apersuinerni atuartartulluunniit allaaserisaanni isummat saqqummiunneqartut, atsiorneqarsimasut atsiorneqarsimangitsuniunniit, aaqqisuisoqarfiup pisortaqarfiullu akisussaaffigisnaannngilaat.

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

**Pujortartartut inuiaat taakkuugunarput pinngitsoorsinnaajunnaakkaminnik aniguiarlutik sorsuttariaqarnerpaasut.** Tupat cigaretsillu tonserpassuit ukiut tamaasa nunatsinnut eqqussuunneqartarput. Nunatsinni inersimasut 80%-ii pujortartarput, inuusuttut affaat pujortartarput, pujortartartut 70%-ii pujortarunnaarusupput, pujortartartut 59%-ii pujortarunnaarniarnikuupput, ilutigalugulu pujortartarnerup kinguneranik nappaatit kræftemillu nappaateqartartut nunatsinni amerliartorput.

Pujortarunnaarsinnaanngitsut utoqqatsisutiginartarput pujortarunnaarluarunik nunatta aningaasaqarniarnikkut nakkaattoorluinarnissaa. Aap, nunatta pujortagassat akitsutaasigut isertittagait ukiumut 200 mio. kr.-t missaannikkaluarp, kisiannili pujortartarnikkut kræfteqalissutaasartut pissutigalugit naalliutit, aliasuutit maqaasinerillu napparsimasut ilaqaasullu aqqusaartagaannut kiisalu nunatta kræfteqartunik katsorsaaniarnermini millionerpassuarnik aningaasartuutigisartaaganut sanilliukkaanni suunngillat.

Qujanartumilli amerlasuut pinngitsoorsinnaanngisaminnit aniguisarput. Pujortaamnerpaat ullormut 40-nik cigaretsitortarsimasut SILA-mut oqaluttuarput piumassuseqarnerinarmikkut ullormiit ullormut pujortarunnaarsimallutik. Tassalugooq-una pujortarunnaarniaraanni piumassuseq kisimi apeqqutaasartoq, katsorsaasut ilaat taama oqarpoq. Taamaamat immaqa pitsaanerpaavoq pujortarunnaarniartuusaarunnaarluni pujortarunnaarniarsarilluaannaraanni - soorunami piumagaanni aatsaat!

**Rygerne er ét af de folkefærd, der må kæmpe hårdt for at komme ud af deres afhængighed.** Tonsvis af tobak og cigaretter importeres til Grønland hvert år. I Grønland ryger 80% af den voksne befolkning, halvdel af de unge ryger, 70% af rygerne ønsker at stoppe, 59% af rygerne har forsøgt at stoppe og alt imens stiger rygerelaterede sygdomme og kræftforekomsten i Grønland.

De, der ikke kan komme ud af deres afhængighed, efterrationaliserer ofte og siger, at Grønland vil gå rabundus, hvis også de holdt op med at ryge. Ja, godt nok får Grønland op mod 200 mio. kroner i indtægter fra indførselsafgifter om året alene fra tobaksvarer, men det er ikke noget i forhold til de smerter, sorg og afsavn, mange må gå igennem, når de eller deres pårørende rammes af kræftsygdomme, og for slet ikke at tale om de millioner af kroner, landet må bruge i behandlingen af kræftsyge patienter, hvoraf mange skyldes rygning.

Heldigvis lykkes det for mange at kvitte smøgen trods mange års afhængighed. Således beretter storrygere, der har røget op til 40 cigaretter om dagen, at de kom ud af deres afhængighed fra dag til dag blot ved hjælp af viljen. Og det er såmænd kun viljen, der er det afgørende, hvis man vil holde op med at ryge, påstår en behandler. Så, måske skal de halvhjertede forsøg på at kvitte smøgen blot skiftes ud med helhjertede forsøg - hvis man altså vil!

## IMAI INDHOLD

<b>Tupat cigaretsillu tonserpassuit nunatsinnut eqqussuunneqartarput .....</b>	<b>3</b>
<b>Tonsvis af tobak og cigaretter importeres til Grønland 3 Nunatsinni pujortartartut amerlavallaarput .....</b>	<b>4</b>
<b>Der er for mange rygere .....</b>	<b>6</b>
<b>Nikotinitugassanik misiligit Nikotinbehovst .....</b>	<b>7</b>
<b>Tikka sungiukkuminaaqaq .....</b>	<b>8</b>
<b>Vi kan ikke vænne os til stanken .....</b>	<b>9</b>
<b>Tupa taamaatiguk/Kvit smøgen .....</b>	<b>10 - 11</b>
<b>Pujortarunnaarsaatit mianersuussassat .....</b>	<b>12</b>
<b>Pas på med nikotinplastre og -tyggelummi .....</b>	<b>13</b>
<b>Tupa ajugaaffigaat/De vandt over tobakken .....</b>	<b>14 - 17</b>
<b>Namminerpiaq kissaatigilluinnartariaqarpoq.....</b>	<b>18</b>
<b>Man skal virkelig ønske det.....</b>	<b>20</b>
<b>Inuuneq imigassartaqanngitsoq toqqissisimanarnerusoq pitsaanerusorlu .....</b>	<b>22</b>
<b>Tryggere og bedre liv uden alkohol .....</b>	<b>23</b>

# TUPAT CIGARETSILLU tonserpassuit

**Cigaretsit 100.000.000-it, tupat 15 tonsit kiisalu sikaat sikaavaqqallu 0,4 million-it. Taakkuupput nunatsinni ukiumut agguatiigiissillugit pujortarneqartartut.**

Naatsorsueqqissaartarfiup kisitsisaatai naapertorlugit cigaretsinik pujortartakkat 1970-imiit 2002-p tungaanut amerleriartarlutillu ikileriartarsimapput. Maluginiagassaanerpaavorli cigaretsinik nunatsinnut eqqusukkat ukiut qulit ingerlanerinnaanni pingasoriaatingajammik amerleriarsimammata, tassa 1970-imi 56 millionit eqqunneqarsimammata 1980-imilu 135,1 millionit eqqunneqarsimallutik.

## Aamma tupat

Tupatortartulli eqqarsaatigissagaanni piffissami tassanerpiaq killormorluinnaq pisoqarpoq. Tupatortakkat affaat sinnilaarlugit appariaateqarsimapput, tupat 20,6 tonsit 1970-imi eqqunneqarsimammata 1980-imilu 8,8 tonsinut ikileriarsimallutik. Ukiunili kingullerni tupatortakkat amerliartuaarsimapput 2002-imilu amerlanerpaanngoramik 17,2 tonsit eqqunneqarsimapput.

Pujortagannaat eqqarsaatigissagaanni sikaanik sikaavaqqanillu pujortartartut aalajaannerpaap-

put, tassa 1997-imiit 2002-p tungaanut pujortagassat taamaattut 0,4 millionit eqqunneqarsimammata. Kisitsisinili takuneqarsinnaasutuut taakkuninnga pujortartakkat amerlanerujussuit 1970-imiit 1980-ip tungaanut eqqunneqarsimapput.

Kalaallit Nunaata tupat akitsuutaasigut 1995-imiit 2002-p

tungaanut ukiumut isertittagai 160-200 mio.kr.-it missaanniipput.

Naatsorsueqqissaartarfiup kisitsisaatai naapertorlugit 2002-mi akitsuutitigut isertitat 537 mio.kr.-iupput. Tupat imigassallu aalakoornartullit akitsuutitigut isertitsissutaanerpaasarpup, 2002-mi akitsuutitigut isertitat 83,3 procentit taakkunanga isertitsissutaasimapput.

## Pujortagassanik eqqussukat IMPORTÉREDE TOBAKSVARER

	1970	1975	1980	1995	1997	2001	2002
<b>Cigaretsit (mio.amerl.)</b>							
Cigaretter (mio.stk.)	56	111,1	135,1	100,2	120	112,8	115,4
<b>Tupat (ton)</b>							
Tobak (ton)	20,6	17	8,8	9,7	12,7	15,7	17,3
<b>Sikaat sikaavaqqallu (mio.amerl.)</b>							
Cigarer/cerutter (mio.stk.)	2,3	3,3	2,8	0,5	0,4	0,4	0,4

# Tonsvis AF TOBAK OG CIGARETTER

**100.000.000 stykker cigaretter, op mod 15 tons tobak og 0,4 millioner cigarer og cerutter. Det er hvad der ryges i gennemsnit om året i Grønland.**

I følge tallene fra Grønlands Statistik er cigaretforbruget steget og faldet gennem årene fra 1970 frem til 2002. Det mest bemærkelsesværdige er, at importen af cigaretter til Grønland blev næsten tredoblet i løbet af bare ti år, hvor der blev importeret 56 millioner stykker cigaretter i 1970 og 135,1 millioner stykker i 1980.

## Mere tobak

Hvad tobaksrygerne angår, er historien omvendt for samme periode, hvor cigaretfor-

bruget er steget.

Tobaksforbruget blev nemlig mere end halveret i omtalte periode, hvor der blev importeret 20,6 tons tobak i 1970 og 8,8 tons i 1980. Men i de sidste år er tobaksforbruget steget støt og toppede i 2002 med 17,2 tons importeret tobak.

Cigar og cerutrygere er de mest loyale, når det angår foretrukne rygevarer, idet der er blevet importeret 0,4 millioner stykker af disse røgvarer om året siden 1997 frem til 2002. Men som det kan læses ud fra tabellen, så har der været importeret mange flere af disse varer fra 1970 frem til 1980.

Grønland har fået en indtægt på mellem 160-200 mio. kr om året fra 1995 til 2002 alene fra indførselsafgifter på tobaksvarer.

Ifølge Grønlands Statistik gav indførselsafgifterne et samlet provenu på 537 mio. kr. i 2002. Tobaksvarer og alkoholholdige drikke er de vigtigste afgiftsbelagte varettyper. I 2002 udgjorde afgiftsprovenuet af disse varettyper 83,2 procent af de samlede indførselsafgifter.

# Nunatsinni pujortartut



*Allattoq Sofie Jessen, sinnersorti, PAARISA*

Peqqissuseq pillugu 1993-imi 1994-imilu misissuinerit malilugit paasinarsivoq nunatsinni inersimasut 80%-ii pujortartartuusut aammalu angutit arnallu pujortartarnermikkut assigiiginangajattut. Paasinarsivortaaq illoqarfinni angisuuni pujortartartukinnerusoq - tassa illoqarfinnut mikinernut nunaqarfinnullu naleqqiussigaanni - aammalu piniartut, aalisartut inuillu inuussutissarsiuqanngitsut allanit pujortarnerusartut. Misissuinermissaaq erserpoq kalaallit qallunaallu pujortartarnermikkut assigiinnngissuseqartut. Taamaasilluni Kalaallit Nunaanni innuttaasut 80 %-ii pujortartartuupput, qallunaalli 51 %-ii pujortartartuullutik.

Peqqinnissakkut Nakkutilliisoqarfiup ukiumoortumik nalunaarusiaani allassimavoq Kalaallit Nunaanni kræfteqartut 1986-imiit 1995-ip tungaanut amerleriasimasut – 1986-imi 84-iusimagamik 1995-imilu 141-llutik.

HS Analyse-p apersuilluni upernaami 1998-imi immersugasiaanut atatillugu PAARISA nammineq apeqqusiaminik ilanngusilluni innuttaasut pujortartarne-

rannut tunngasunik immersuisit-sivoq.

## **70%-it pujortarunnaarusupput**

HS Analyse-p misissuisitsineranit erserpoq innuttaasunit akuleriisunit 69%-it pujortartartuusut. Angutit 72%-ii arnallu 66%-ii pujortartartuupput.

Pujortartartut 70%-ii pujortarunnaarusupput, pingaartumik inuusuttut. Pujortartartut 59%-ii pujortarunnaarniartarsimagaluaput. Ilisarimasat pujortartartuunerat pujortaleqqittarnermut peq-qutaanerpaatinneqarpoq. 20%-it pujortarunnaarsaatit mattutaasat, tyggeqummit assigisaallu misilitarsimagaluaput.

## **Inuusuttut affaat pujortartarput**

PAARISA-p Nunatsinni Naatsorsueqqissaartarfik peqatigalugu meeqqat atuarfiini atuartut cigaretsinik, imigassanik aalakoornartunik kiisalu ikiaroorntartunik atuinerat pillugu aammalu europamit misissuisitsinerannut atatillugu (The European Survey Project on Alcohol and other Drugs – naalisarlugu ESPAD) 1998-imi 2003-imilu misissuisitsisimavoq. Misissuisitsinerup inernerit 1999-imi

pisortatigoortumik saqqummiunneqarput.

Tupamik atuinermit 1998-imi misissuinerit ersersippaat inuusuttut affaat ullut tamaasa pujortartartut. 2003-mi kisitsisit ersersippaat 40%-inut appararneqarsimasoq.

Inuusuttut 15-inik ukioqalertigatik pujortaqqaartarput. Pingajorarterutaalli aqqaneq-marlunnik ukioqalertigatik pujortaqqaarsimapput. Inuusuttut 13-inik 15-inillu ukioqaleraangamik ullut tamaasa pujortartartunngortarput, ilaqaaluppulli ullut tamakkiallugit pujortarneq ajortunik. Inuusuttut pujortartarneranni angajoqqaat, qatanngutit angajullit ikinngutillu pujortartarnerat sunniuteqartorujussuupput.

## **Inatsisinik nutarterineq**

Peqqissuseq pillugu 1990-ikkunni misissuisitsinerit aallaavigalugit inuit katersuuffigisartagaanni pujortartarneq inatsisartut peqqusutaatigut 1994-imi allannguivigaat aammalu tupanik allagartalersuisarneq piumasqaataatilersillugu. Pujortartarneq pillugu inuit isummertaasiisa allanngoriartornerat ilutigalugu pujortartarneq pil-

# amerlavallaarput



KALAALLIT TUPAMIK ATUINERAT  
GRØNLÆNDERNES FORBRUG AF TOBAK

## ULLUT TAMAASA PUJORTARTARTUT INUUSSUTISSARSIUTINUT ASSIGIINNGITSUNUT AGGUAALLUGIT HVERDAGS RYGERE FORDELT PÅ DE FORSKELLIGE ERHVERV

lugu peqqussut nutarterlugulu naleqqussagaq inatsisartunut 1998-imi saqqummiunneqarpoq.

Pujortartarneq pillugu peqqussut 1999/2000-imi nutarteqqinneqarpoq, taamaasillunilu tupa pillugu, pujortarfigeqqusaanngitsut kiisalu tupanik allagartalersuisarneq pillugu inatsisartut peqqussusiaat nr. 4 augustip 1-ani 2000-imi atuutilersinneqarpoq. Ataatsimiittuni pujortartarneq inerteqqutaalerpoq. Napparsimmavinni, ilinniarfinni atuarfinni kiisalu ulloq unnuarlu angerlarsimaffiusuni pujortarneq inerteqqutaasussanngorlugu aalajangerneqarsinnaanngorpoq.

Inatsisartut 2003-mi ukiaanerani ataatsimiinneranni aalajangiunneqarpoq pujortartarnermut peqqussut allanngortinneqassasoq, taamaasillunilu 18-inik ukioqalernermi aatsaat tupasisinnaasoqalissasoq aammalu atuarfiit pujortarfiujunnaarnissaat siunnersuutigineqarluni.

Piniartut  
aalisartullu  
Fangere og fiskere

Atorfillit  
akullit  
Mellemledere

Atorfillit  
appasinnerusut  
Medarbejdere

Sulisartut  
ilinniagallit  
Faglærte  
arbejdere

Sulisartut  
ilinniagaqanngitsut  
Ufaglærte  
arbejdere

Allat  
Andre

Suliffeqanngitsut  
Arbejdsløse



# Der er for mange **RYGERE**



Af Sofie Jessen, konsulent, PAARISA

Ifølge Sundhedsprofilundersøgelsen fra 1993 og 1994 ryger 80% af den grønlandske voksne befolkning, hvor mænd og kvinder ryger stort set lige meget. En klar tendens viste, at der ryges mindre i de større byer i forhold til mindre byer og bygder og, at fangere/fiskere og personer uden for erhverv ryger mere end andre. Undersøgelsen viste også bl.a. at der var stor forskel på grønlænderes og danskeres rygevaner. Således røg 80% af befolkningen i Grønland, hvor kun 51% af danskerne røg.

Ifølge årsrapporten fra Embedslægeinstitutionen er kræftforekomsten generelt i Grønland steget fra 1986 til 1995 – med 84 anmeldte tilfælde i 1986 og 141 anmeldte tilfælde i 1995.

I forbindelse med udsendelse af spørgeskemaundersøgelse gennemført af HS Analyse i foråret 1998 har PAARISA koblet sig på med egne spørgsmål til be-

folkningen, hvor der bl.a. blev spurgt til, hvilke forhold man har til rygning.

### **70% ønsker at stoppe**

HS Analyse's undersøgelse viste, at 69% af den blandede befolkning er rygere. Ved kønsfordelingen ryger 72% mænd og 66% kvinder.

70% af rygerne ønsker at stoppe, hvor det i særlig grad gælder unge. 59% af rygerne har forsøgt at holde op. Tilbagefaldene begrundes med, at alle i omgangskredsen ryger. 20% har forsøgt sig med hjælpemidler som nikotinplaster, tyggegummi eller lignende tiltag.

### **Halvdelen af de unge ryger**

PAARISA har i samarbejde med Grønlands Statistik foretaget en undersøgelse om skoleelevers forbrug af cigaretter, alkohol og narkotika i forbindelse med en europæisk undersøgelse (The European Survey Project on Alcohol and

other Drugs – forkortet ESPAD) i 1998 og 2003. Resultater af undersøgelserne blev offentliggjort i form af landerapporter for Grønland.

Hovedkonklusionerne i undersøgelsen fra 1998 inden for tobak viste, at halvdelen af de unge ryger dagligt. I 2003 var dette tal faldet til 40%.

Generelt prøver de unge at ryge deres første cigaret inden det fyldte 15. år. Men en tredjedel har allerede prøvet deres første cigaret inden de fyldte 12 år. De unge rygere begynder at ryge dagligt i 13-15 års alderen, men der er dog en del, som ikke ryger dagligt. De unges cigaretforbrug påvirkes meget af forældre, ældre søskendes og venners forbrug.

### **Regulering af love**

På grundlag af undersøgelserne i Sundhedsprofilundersøgelserne i starten af 1990'erne regulerede Landstinget ved forordning i 1994 rygning på offentligt

tilgængelige steder og indførte krav om mærkning af tobaksvarer. Revision og tilpasning af rygeforordningen blev forelagt i Landstinget i 1998, efter befolkningens begyndende holdningsændringer omkring rygning.

I 1999/2000 genrevideredes rygeforordningen, hvorefter Landstingsforordningen nr. 4 af 23. maj 2000 om tobak og sikring af røgfrie miljøer, samt mærkning af tobaksvarer trådte i kraft pr. 1. august 2000. Rygning forbydes under møder. På sygehuse, uddannelsesinstitutioner, skoler og dag- og døgninstitutioner kan det besluttes, at rygning ikke er tilladt.

Ved Landstingets efterårsmøde 2003 blev det vedtaget, at rygeforordningen revideres, hvor aldersgrænsen for salg af tobaksvarer fastsættes til 18 år, og at folkeskolerne bliver røgfrie.

## NIKOTINITUGASSATIT PAASIKKIT

Immersugassiaq immersoruk paasillugulu pujortarnaveersaatinit mattutaasaniit tyggegummi-niillu nikotini qanoq annertutigisoq pisariaqartinnerit. Kisisisini ataaniittuni takusinnaavat nikotin-imik pisariaqartitat pisinnaajumallugu pujortarnaveersaatit sorliit atussaneritit. Immersugassiaq nikotini-mik pinngitsuuisinnaannginnermut paasissutissatut Fagerstrøm-ip immersugassiisutaatut taaneqartartoq akueriaavoq.

## TEST DIT NIKOTINBEHOV

Udfyld spørgeskemaet og find ud af, hvor meget nikotinsubstitution, du skal have fra plastre eller tyggegummi. Tabellen nedenfor viser, hvilken type af nikotinsubstitutterne, du skal have for at opfylde dit nikotinbehov. Testen, som kaldes Fagerstrøms nikotinbehovstest, er en anerkendt test.

### NIKOTINBEHOVSTEST

- Iteqqaarninni piffissaq qanoq sivisutigisoq ingerlareeraangat siullermik cigaretsitortarpit?  
*Hvor lang tid går der fra du vågner, til du ryger den første cigaret?*  
 A: 5 min.  B: 6-30 min.  C: 31-60 min.  D: 60 min. qaangiukk./efter
- Pujortaqqusinnigiffiusuni (katersuuttarfinni, suliffinni il.il.) pujortanngitsoorneq ajornartorsiutigisarpiuk?  
*Har du svært ved at holde dig fra rygning på offentlige steder, hvor der ikke må ryges?*  
 A: Aap/Ja  B: Naagga/Nej
- Cigaretsi sorleq pinngitsoorneq ajornarnersaava?  
*Hvilken cigaret er sværest at undvære?*  
 A: Ullaakkut/Om morgenen  B: Alla/Andre
- Cigaretsit qassit ullormut pujortartarpigit?  
*Hvor mange cigaretter ryger du om dagen?*  
 A: 10-t inorl./Under  B: 11-20-t  C: 21-30  D: 31+
- Ullup unnuallu sinneranut naleqqiullugu ullaakkut pujortarnerusarpit?  
*Ryger du mest om morgenen, sammenlignet med dag og nat?*  
 A: Aap/Ja  B: Naagga/Nej
- Napparsimagaangavit innangagaangavillu pujortartarpit?  
*Ryger du, når du er syg og sengeliggende?*  
 A: Aap/Ja  B: Naagga/Nej

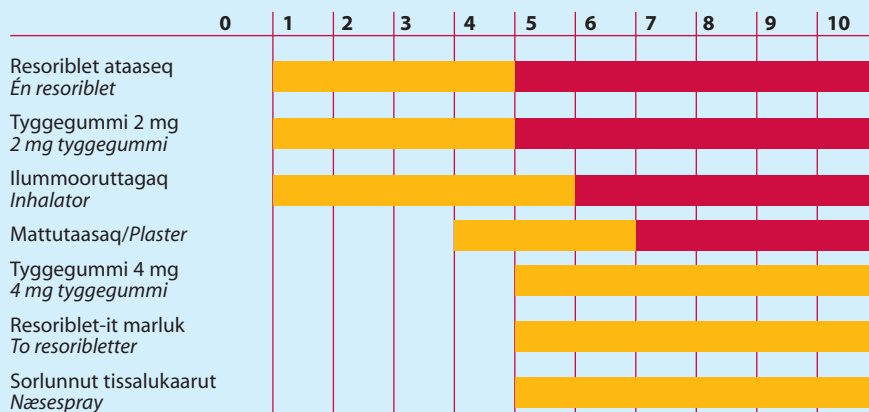
Pointinik qassinik imminut tunivit?

*Hvor mange point fik du?*

1.	A:3	B:2	C:1	D:0
2.	A:1	B:0		
3.	A:1	B:0		
4.	A:0	B:1	C:2	D:3
5.	A:1	B:0		
6.	A:1	B:0		

Katillugit/lalt

Pointit katikkitt. Katillugit 6 pointit sinnersimagukkit nikotini pinngitsoorsinnaanngivippat, taamaammallu nikotin assut pisariaqartillugu. *Tæl dine points sammen. Hvis du har fået over 6 point, har du meget svært ved at undvære nikotin.*



■ Naleqquttoq/Normal dosis

■ Annikinaarisinnaaneq aarlerinarsinnaavoq/Fare for underdosing



# TIKKA

## sungiukkuminaaqaaq

Allattoq/Tekst: Aminnguaq Dahl Petrusen

**Nina Berglund Jakobsenip, Morten Heilmannip, meeraasalu marluk Lukasip Laikallu angerlarsimaffiat pujortarfiunngilaq, soorlutaaq aamma angerlarsimaffiit pujortarfiunngitsut amerliartortut.**

SILA-p ilaqutariinnguit pularpai. Aasarissuuvoq, ilaqutariillu feeriarput. Inaat iserlugu silaannarippoq, tipigialaarlunilu. Unnukkorsioqqammerput, meeqqallu qaarsilaarlutik qiimallutilli pinnguarpur. Apparit suli issiappur, eqqissisimaarlutik qaarsilaarlutillu. Pujortartartuugunik maannakkut pujortassagalarput, immaqalu oqarlutik: ”Nereqqammerluniuna pujortataarluni iluartoq”. Kisianni taamaattoqanngilaq.

*Sooruna ilissinni  
pujortartoqaqusaanngitsoq?*

Inuunerput naallugu pujortarsimanngilagut. Taamaammat uagutsinnut pissusissamisuginnarpoq initta pujortarfiunnginnera. Kisianni pularartoqaraangatta, assersuutigalugu inuissior-toqartillugu kaffisortitsigaangatta initsinni pujortaqqusinnngilagut. Inuit silamut pujortariartarput. Maannakkut sungiunnikuuaat, apereqqaarnatillu anillattarput pujortariarlutik. Initta pujortarfiunnginneranut pissutit pingaarnersaraat meeqqagut pujumiutillugit perortikkusunnginnatsigit. Misissuinerimmi takutippaat meeqqat pujortarfiusuni perortut nappaatinut qaninnerusartut. Tamattami nalunnngilarput pujortarneq peqqinnanngitsoq ajoqutaasorlu. Aammami tipeqaaq, pujortartarnikuunngikkaannilu sungiukkuminaaqaluni. Tikka sungiussinnaanngilarput.

*Inini pujortarfiusuniikkaangassi  
ilissinnut sunniutai suusarpat?*

Tikka malugeqqaartarparput. Init pujortarfiusut iserlugit immikkorluinnaq tipeqartarput. Cigaretisunnillutik, taavalu silaannaqanngitsutut illutik, nutaannngissunniusallutik ipianngunarlu-tik. Init taamaattut qimareeraluarlugit, pujortarfiusumiissimanerput malugisarparput. Toqqusaakkut ippigusunnerit, tipillu suli namaqqajaanera atuuttarput.

*Inissinni pujortarneq  
inerteqqutaavissorpa?*

Ilisarimasatta ilikkarnikuugamikku silami pujortaqqusisartugut, sungiunnikuuaat tamanna. Kisianni takorloor-sinnaavarput qaaqqusilaarsimagutta, meeqqallu tukkusut unnuk ataaseq initsinni pujortartoqarnissaa akueri-gippur.

*Inuimmi pularartorisartakkasi maani  
pujortaqqusaannginnertik arlaatigut  
oqaaseqarfigisarpaat?*

Imatut itinerusumik naamik; kisianni immaq illarnartunngortillugu, taavalu tusangiasaarutigilaarlugu, ingamillu sila qianartillugu ilai oqartarput ”silamut qiajartulaariarlunga”. Kisiat imatut akerliusoqarneq ajorpoq. Qujanartumik ukiuni kingullerni mutiulernikuugamik angerlarsimaffiit pujortarfiunngitsut, taamaasillunilu nalinginnaalerlutik. Taavalu aamma neri-niartarfiit allallu orniguffissat immikkut pujortartarfillit amerliartorlutik. Kingumut eqqarsaraangatta allaanngiivippoq meeraalluta inuit amerla-

nerujussuit pujortartartut, maannak-kulli ikiliartuinnarput. Aammami misissuinerit assigiinngitsut tupaallarnar-tunik tusagassisaramik. Ippassaanik-kunni atuarparput misissuinerimi iner-neq, pujortartartut agguaqatigiissillu-gu inuunertik ukiunik qulinik ikilisa-raat. Assut tupannarpoq.

*Suli inuusoqaasi; nalunnngilarpullu  
festertuni imigassartorfiusuni pujor-  
tarneq aamma ilaalluinnartog, qanoq  
igisarpsiuk inini pujortarfiusorujus-  
suarniittariaqarneq?*

Soorunami amigaatiginarsinnaasarput festit pujortarfiunngitsut, kisiannili imigassartorfiusog aamma pujortar-fiukkajuttarpoq. Allatut ajornaqaaq. Eqqarsaatigineqarsinnaavoq festi pu-jortarfiunngitsoq pikkunaannerussa-soq pujortarfiusuminngaanniit. Kisi-anni soorunami arlaatigut anguniar-neqarsinnaavoq orniguffissat nuanna-taarfiit pujortarfiujunnaarsinnissaat.



# Vi kan ikke vænne os til STANKEN

Hos Nina Berglund Jakobsen, Morten Heilmann, og deres to børn, Lukas og Laika må man ikke ryge. De har, ligesom mange andre familier, valgt denne uskrevne regel.

SILA besøgte den lille familie. Det er sommer, og familien holder ferie. Det, man lægger mærke til, når man kommer ind i deres lejlighed, er den friske luft og duften af mad. De har nemlig lige spist aftensmad. Børnene leger og de voksne sidder stadigvæk ved bordet. Mætte. Hvis de havde været rygere, havde de tændt deres cigaretter, måske med en bemærkning om, at ”det er så dejligt at ryge, når man er mæt”. Men sådan er det ikke hos dem.

*Hvorfor må man ikke ryge hos jer?*

Vi har aldrig selv røget. Derfor er det helt naturligt for os, at vores hjem er røgfrit. Og der ryges heller ikke her, når vi har gæster eller holder kaffe-mik. Folk går udenfor for at ryge. Det er de blevet vant til, og de går udenfor uden at spørge først. Den største grund til at der ikke må ryges her er, at vi vil have, at vores børn vokser op i et røgfrit miljø. Flere undersøgelser viser jo, at børn der

ASSIT/FOTO: KNUD JOSEFSEN



vokser op med røg, bliver lettere syge. Vi ved jo alle sammen godt, at rygning er usundt og skadeligt. Det stinker også, og stanken er meget vanskelig at vænne sig til. Vi kan i hvert fald ikke vænne os til det.

*Hvad er følgerne, når I har været på steder, hvor der ryges?*

Stanken er den første, vi lægger mærke til. Der er en karakteristisk lugt i de rum, hvor der ryges. Cigaretlugt, indelukthed og lugten af noget ”gammelt”. Selvom vi ikke længere er i det rum, kan vi stadig mærke, at vi har været i et sted, hvor der ryges. Der er irritation i halsen, og vi er tilbøjelige til at lugte stanken endnu.

*Er det totalt forbudt at ryge hjemme hos jer?*

Vores bekendte er efterhånden blevet vant til, at der ryges udenfor og går automatisk ud for at ryge. Men det kan da tænkes, at vi måske giver lov til rygning hos os, når vi for eksempel har gæster der ryger, og hvor børnene sover ude.

*Hvad mener jeres gæster om at der ikke må ryges her? Kommer de med nogen bemærkninger?*

Ikke rigtigt. Selvfølgelig kan de finde på at joke med at ”nu går de lige ud og fryser”, hvis vejret er dårligt. Men de protesterer ikke. Heldigvis er røgfrie hjem også blevet moderne i de seneste år, så de er blevet mere almindelige. Når vi tænker tilbage, var det ligesom om, folk røg mere da vi var børn, og rygere bliver altså færre og færre. Forskellige undersøgelserne om rygning viser også overraskende resultater. Forleden læste vi, at rygerne mister ti år af deres liv. Det er skræmmende.

*I er stadigvæk unge, og vi ved, at rygning er ”obligatorisk” ved fester, hvor der også drikkes. Hvad synes I om at være til fester, hvor der ryges meget?*

Selvfølgelig kan vi savne røgfrie fester, men hvor der festes, der ryges. Sådan er det bare. Det kan tænkes, at en røgfri fest er mere kedelig end en fest, hvor der ryges. Men mon ikke man også kan prøve at opnå ikke rygning på feststeder?



ASSIT/FOTO: KNUD JOSEFSEN

# Tupa taamaatiguk

Allattoq/Tekst: Simigaq Broberg

• Naak pujortarunnaarsitsiniaalluni siunnersorti **Jonna Sandgreen Ilulissaneersaq** pujortarunnaarusuttunik sullitassaaleqigaluarluni **pujortartarnerup navianartui meeqqanut meeqqat atuarfianniittunut paasissutissiissutigisarpai. Atuarfinnima aamma meeraqarpoq** pujortarunnaarusuttunik.

- Qasusuillunga suliuaassaanga, taama navianartigisoq, pujortarunnaarusuttunut pikkorissaasooq **Jonna Sandgreen** oqarpoq.

Jonna siorna majimi pujortarunnaarusuttunut pikkorissaasartunngorpoq ullorlu manna tikillugu ikiuerusukkaluarluni inersimasunik pujortarunnaarusuttunik suli nassaarsimangilaq. Taamaasilluni pujortarunnaarsitsiniaalluni pikkorissaasinnaanini Iluliarmiunut pingasoriarluni tusagassiuutillu pingasut aqqutigalugit tusangiasaarutigisimagaluarpa iluatsinngitsumilli.

## **Piumassuseq apeqqutaavoq**

- Naluara sooq Iluliarmiut kajumerinnginneraat. Qeqertarsuarmi Qasigiannguanilu pujortarunnaarusuttunik pikkorissaaneq iluatsitsiffiunerungaatsiarsimarpaluppoq. Ilimagisinnavaara misigisutsinut attuumassuteqarmat amerlasuut qunugisassagaat. Illoqarfimmiunit allaniit allaanerussuteqanngikkaluarput, pikkorissaasooq isummersorpoq.

Taamaakkaluartoq Jonnap suliniuteqarniarnini unitsiinnarusunngilaa. Pikkorissagassarsiornissani aasaanerani sulinnigiffeqareeruni nangeqqinniarpa.

- Pujortarunnaassagaanni imminut piuaffigineq pisariaqarnerpaajuvoq. Nangaalluni pujortassaarniarneq asuli pineruvoq. Imminut piuaffigisinnagaanni alloriarneq tassa siullerpaq. Tamatuma saniatigut pikkorissaanermi paasiniarneqartarpoq inuk sooq pujortartarnerosoq, assigiinngitsunik peqquteqartarpoq, peqqutillu aallaavigalugit pikkorissaasarpugut, **Jonna** nassuiaavoq.

## **Meeqqat pujortartartut**

Meeqqalli meeqqat atuarfianniittut suliniuteqarfiginiarlugit iluatsitsiffigineruai. Paasinarsimavormi meeqqat akornanni aamma pujortarunnaarusuttoqartartoq.

- Siunissaq eqqarsaatigalugu meeqqat mikisuuneranniilli aallaavigineqartariaqarput. Pikkorissaasunngoramali meeqqat atuarfiannukartarpunga assigiinngitsunik paasissutissanik immersoriartorlugit, tassa meeraanerminniilli pujortartalinnginnissaat anguniarlugu, **Jonna** oqaluttuarpoq.

Atuarfimmuut orniguttarnermini pujortartarnerup ajornartorsiutaanerata annertussusaa ilisimaarilersimavaa, allaammi meeqqat qulingiluanik ukiullit pujortartartut naapittarsimavai. Meeqqat atuarfiini atuartut ilanngui pujortasarusuttut aamma naapittarpai, ilaallu iluatsitsisarsimapput.

## **Pujortartarfiit ataatsimoorfiit**

- Suliffeqarfinni pujortartarnerup suliut aliikkusersoqatigiittarfiisut atornerqartaramik. Illaqattaarneq, oqaluttuut-

taanneq assigissaallu uerisitsisarput. Pujortarunnaarunimmi taava sulerrissagamik? Taamaattumik pujortarneq ajortut aalajangersimasumik qiteqquttarnissaat aammalu immikkut ineqartitaanissaat iluaqutaassagaluarpoq, taava pujortartartut ataatsimooqateqarsinnaalissagaluarput aammalu kiserloriatik suleqatiminnik oqaloqateqarsinnaassallutik. Cigarettsi ataatsimooritsisarami, taamaattumik pujortarunnaanermi inuit ilagikajutat aamma allanngortussaapput, taamaattumik-una aamma pujortassaarniarneq ilaannut imaannaanngitsuusoq, **Jonna** nassuiaavoq.

## **Pikkorissaasartut aallussisut 30-t missaanniipput**

Pikkorissaasartunik ilinniartsineq 1998-imili aallartimmat pikkorissaasut 60-it ilinniartineqarnikuupput, kingornali ilaat aallarsimapput ilaallu allami suliffittaarsimallutik. Peqqinnissaqarfimmi sulisut aammalu pitsaaliuinnermi siunnersortit pujortarunnaarsitsiniaasartussatut neqeroofigineqartarput. Pujortarunnaarsitsiniaasut pikkorissagassatik najukkaminni tusagassiuutit aqqutigalugit ussasaaruteqarfigisarpaat. Aamma napparsimavinni uninngasut ataasiakkaat siunnersorneqarsinnaasarput, soorluttaaq aamma naartusut immikkut siunnersorneqarsinnaasartut.

# Kvit smøgen

• **Rygestop-instruktøren Jonna Sandgreen fra Ilulissat har svært ved at få fat i rygere, der ønsker at holde op med at ryge, men så bruger hun sin viden til at informere børnene i folkeskolen om farligheden ved rygning. Her møder hun også børn, der ønsker at holde op med at ryge.**

- Jeg vil blive ved med at arbejde for at hjælpe dem der ønsker at kvitte smøgerne, for rygning er farlig, siger rygestop-instruktør Jonna Sandgreen.

Jonna blev rygestop-instruktør sidste år i maj måned, men indtil videre har hun ikke haft held med at finde voksne, som hun kan hjælpe. Hun har tre gange gennem tre forskellige medier, forsøgt at gøre befolkningen i Ilulissat opmærksom på sine rygestopkurser, men uden held.

## **Viljen er afgørende**

- Jeg ved ikke, hvorfor folk fra Ilulissat ikke har været interesserede. Andre rygestop-instruktører fra Qeqertarsuaq og Qasigianguit har haft bedre held med deres kampanjer. Jeg tror, at det måske delvis kan skyldes, at det med at kvitte smøgerne har noget med følelser at gøre. Men jeg synes ellers ikke, vi er anderledes end andre byer, siger Jonna.

Jonna vil dog ikke stoppe sine bestræbelser af den grund. Hun har planer om at fortsætte sine hvervekampanjer efter sommerferien.

- Hvis man vil kvitte smøgerne, så skal man have viljen. Hvis man inderst inde ikke har viljen, så er det spild af tid. Udover viljen skal man finde ud af, hvorfor man ryger, for der kan være flere årsager til ens rygning. Kender man årsagen til sin rygning, kan rygestop-instruktøren arbejde videre med det, forklarer Jonna Sandgreen.

## **Også børnene ryger**

Men hun har bedre held med at bearbejde børnene i folkeskolen. Her viser det sig nemlig, at også nogle børn har behov for at holde op med at ryge.

- Hvis vi skal tænke langsigtet, så skal børnene bearbejdes mens de er små. Jeg har været i folkeskolerne mange gange for at informere dem om rygning. Jeg informerer børnene om cigaretter, deres eftervirkninger og andre ting, netop for at de ikke skal starte med at ryge for tidligt, fortæller Jonna.

Jonna har fået kendskab til problemets omfang blandt børn. Hun har mødt mange unge, der ryger og den yngste er kun ni år. Hun har også mødt mange unge, der prøver at holde op med at ryge og det lykkes for nogle af dem.

## **Hygge i rygerrum**

- Rygerrum på arbejdspladser gør, at rygning bliver til noget hyggeligt, noget man er sammen om. Grin, sladder

og hyggesnak. Hvis man så holder op med at ryge, hvad skal man så lave? Jeg synes, det ville være godt, hvis arbejdspladserne afsatte bestemte pausetider i stedet for at have rygerrum, så har rygerne, der ønsker et bedre liv et sted at være. Man er jo sammen om rygningen, så omgangskredsen for de, der er holdt op med at ryge ændres jo også. Det er blandet andet derfor, at det ikke er så ligetil at holde op med at ryge, forklarer Jonna.

## Der er omkring 30 aktive rygestopinstruktører i Grønland

Siden instruktøruddannelsen blev etableret i 1998 er der blevet uddannet 60 instruktører, men nogle af dem er rejst fra landet og nogle af dem har skiftet til et andet arbejde. Instruktøruddannelsen bliver normalt tilbudt medarbejdere i sundhedsvæsenet og til forebyggelseskonsulenterne. Rygestopinstruktørerne hverver kursister gennem de lokale medier.

Desuden bliver enkelte indlagte patienter i sygehuse rådgivet ud fra de behov, de måtte have, ligesom de gravide også får individuel rådgivning.

# Pujortarunnaarsaatit

## MIANERSUULLUGIT ATUGASSAT

Ingasaallugit atoraanni pujortaamasut inuummarliutigisartagaasa assinginik inuummarliutaalersinnaapput



Pujortarunnaarsaatit mattutaasat assigisaallu nikotinimik akoqarmata ingasaallugit atoraanni nikotinimik toqunartoqalissutaasinnaapput ilaatigut uummatip tillerululerne-  
ranik, uissanngulernermik ingasan-  
nerpaaffianilu ilisimajunnaaqqaan-  
alernermik kinguneqarsinnaalluni.  
Taamaammat atorneqarnissaanut  
innersuussutit malilluinnaqqissaar-  
neqartariaqarput.

Pujortarunnaarsaatit nikotinimik assi-  
giinngitsunik annertussusilinnik ako-  
qartarput. Uummatip taqarsuaatigut  
nappaatillit pujortarunnaarsaatinik  
atuinerminni mianersorluinnartaria-  
qarput, soorluttaaq aamma pujorta-  
runnaarsaatinik atuinermi pujortarnis-  
saq mianersoqqussutigineqartariaqar-  
poq, nakorsaatinik allattugaateqarfik  
Qallunaat Nunaanni nakorsaataarniar-  
fiit innersuussaaniq malinniarneqar-  
tartoq taama allassimasuuteqarpoq.

### Meeqqanut navianarput

Taamaammat pujortarunnaarsaatit  
atorneqarnissaaniq ilitsersuutaat ma-

lilluinnaarlugit atorneqartariaqarput.  
Meeqqattaq inugaannut inissinne-  
qarnissaat innersuussutigineqarpoq.  
Nakorsaatinik allattugaateqarfimmi al-  
lassimavoq qulingiluanik ukiulik tyg-  
gegummimik ataatsimik 2 mg-imik  
akulimmik tamuaaqarnermigut timi-  
migut toqunartuningaatsiarsimasoq  
aammalu marlunnik ukiulik tygge-  
gummimik 2 mg-inik akullip affaannaanik  
iisoornermigut aamma toqunartoqa-  
lersoorluni inuummarliulersimasoq.

Inuummarliuutit allat timip toqu-  
nartoqalerneranik ersiutaasartut tas-  
saapput, nukillaangalerneq, kiagun-  
neq, qisiliorpallaalerluni qapuliorneq,  
toqqusaatigut qasillertoorneq, meri-  
anngulerneq, meriarneq, ilaatigut  
timminneq, uummammik tillertuuler-  
neq, uissannguneq, noqartoorneq kii-  
salu ilisimajunnaaqqajuaannalerneq.

### Annikinaarneqarsinnaapput

Pujortarunnaarsaatit aamma anniki-  
naarneqarsinnaapput, tamannarpiarlu  
pissutigalugu sunniutissaralui malun-  
niutinngitsoorsinnaasarlutik. Taa-

maammat siunnersuutigineqarpoq  
pujortarunnaarniaqqaalernermi nalu-  
naaquttap akunneri tamaasa tygge-  
gummimik nutaamik oqummersisar-  
nissaq.

Tyggegummit, ilummooruttakkat,  
pingaartumillu qinngatigut seqqitsaa-  
tit nammineq annertussusilerneqar-  
sinnaapput, mattutaasalli atoraanni  
timi nikotinimik aalajangersimasumik  
nalunaaquttap akunneranut pilersor-  
neqartuartarpoq. Mattutaasat nalu-  
naaquttap akunnerini 16-ini atugassat  
innalernermi piigassaapput, nalunaa-  
quttalli akunnerini 24-ni atugassat  
aqaguani ullaakkut piigassaallutik.

Naartusut mattutaasanik tygge-  
gumminillu pujortarunnaarsaatinik  
atuinerat pujortartuaannarnermit na-  
vianaateqannginnerusorineqarpoq,  
naartusulli eqqaamassavaat naartoq  
nikotinimit aamma sunnerneqartar-  
mat, soorluttaaq aamma nikotini mi-  
lutsitsinikkut meqqamut ingerlateq-  
qinneqarsinnaasartoq.

# Nikotinplastre og -tyggegummi SKAL BRUGES MED OMHU

Ved overdreven anvendelse ses symptomer som ved storrygning



**Nikotinplastre og andre midler til anvendelse ved rygeophør indeholder nikotin, og overdosering kan blandt andet medføre nikotinforgiftning med hjertebanken, svimmelhed og i værste tilfælde koma. Anvisningerne ved brugen af midlerne skal derfor følges nøje.**

Midlerne til rygeafvænnning indeholder forskellige doser af nikotin og personer med svære hjerte-karlidelser bør udvise forsigtighed ved anvendelse af disse midler, ligesom der bør advares mod rygning under behandlingen. Det skriver lægemiddelkataloget, hvis anvisninger følges af de danske apoteker.

## **Farlige for børn**

Man skal derfor bruge afvænnings-

midlerne med omhu og følge anvisninger nøje. Især skal midlerne opbevares, således at børn ikke kan få fat på dem. Lægemiddelkataloget skriver, at blot tygning af 1 tyggegummi á 2 mg har fremkaldt moderate forgiftningssymptomer hos en 9-årig og en 2-årig har fået forgiftningssymptomer efter at have slugt 1/2 tyggegummi á 2 mg.

Andre forgiftningssymptomer kan være svaghedsfølelse, sved, spyttflåd, brænden i svælget, kvalme, opkastning, eventuelt diarré, hjertebanken, svimmelhed, kramper og koma.

## **Kan også underdoseres**

Midlerne kan også underdoseres, og dette kan være årsagen til manglende effekt hos nogle. Derfor tilrådes det

eksempelvis at tage én nikotintyggegummi hver time de første dage i rygeafvænningen.

Hvor tyggegummi, inhalator og specielt næsespray giver mulighed for individuel dosering, så tilfører nikotinplastre organismen en konstant mængde nikotin pr. time. 16-timers plaster påsættes om morgenen og fjernes ved sengetid, mens 24-timers plaster først fjernes næste morgen.

Hos gravide synes nikotinplaster eller -tyggegummi at frembyde mindre risiko end fortsat rygning, men gravide skal fortsat være opmærksom på, at nikotin kan påvirke fosteret, ligesom nikotin udskilles i modermælken.

# Tupa ajuga

## De

Nalunngiliuk tupap pujuani akuutissat 4.000-it sinnerlugit nassaasammata?

*Vidste du, at der findes over 4.000 kemikalier i tobaksrøgen?*

Nalunngiliuk tupap pujuata 92%-ia gas-inik assigiinngitsunik akqarmat? Tamakkuuppullu: Kvælstof (58%), ilt (12%), kuldioxid (13%), kulilte (3,5%) aamma brint, methan, aldehyd kiisalu keton, nitrogenoxid cyanbrintilu.

*Vidste du, at 92% af røgen fra tobak består af forskellige gasarter som kvælstof (58%), ilt (12%), kuldioxid (13%), kulilte (3,5%) samt brint, methan, aldehyd og keton, nitrogenoxid og cyanbrint?*

Nalunngiliuk tupap pujuani toqunartut toqunarnerpaat tassaasut: formaldehyd, blåsyre, vinylklorid, akrolein, benzen, nitrosaminit assigiinngitsut kiisalu kulilte?

*Vidste du, at de mest giftige i tobaksrøgen er: formaldehyd, blåsyre, vinylklorid, akrolein, benzen, forskellige nitrosaminer og kulilte?*

Nalunngiliuk tupap pujuani toqunartoq kræfteqalissutaanerpaaq tassaamat usserut? Toqunartut usserummiittut ilaatigut tassaaput: fenolit, benzpyren, cadmium, aqerloq, kviksølv, DDT susunnissaatillu assigiinngitsut.

*Vidste du, at de mest kræftfremkaldende giftige stoffer i tobaksrøgen er tjære? Stofferne i tjæren er bl.a.: fenoler, benzpyren, cadmium, bly, kviksølv, DDT og forskellige smagsstoffer.*



gaaffigalugu. Ataatsimiittarnerni malinnaalluarnerulersutut misinnarpoq. Pujortarallarama ataatsi-

• **Jess Svane, 45-nik ukiulik, Qasigianniguit**, ullormut 40-t sinnerlugilluunniit ukiut 20-t pujortartareerluni ukiut marluk matuma sior-na ullormiit ullormut pujortartarunnaarpoq: - Sakissakkut anniartalerama pujortarunnaartariaqarlunga aalajangerpunga. Peqqissutsimut kræftemullu tunngasunik ullutsinni oqalunerit sunniteqartorujussuupput, taakkuuppullu aamma pujortarunnaarusunninnut peqqutaasut. Siornatigut pujortarunnaarniartarnikugalurpunga iluatsinngitsumik, kingullermilli arlariulluta piffissamit aalajangersimasumiit pujortarunnaarniarluta aalajangeratta iluatsippoq. Taamaaliorneq oqinneruvoq, aamma pujortarunnaarnitta kingorna pujortarunnaarnerput pillugu tapersersoqatigil-luta oqaloqatigiittarpugut. Ajugaasi-maarnaqaaq, soorlu sorujussuaqaju-

mienneq aallartilaaginnartoq eqqarsaatit cigaretsimiilertarput, qularnangilarlu arajutsisaqaaluttarsimassasunga. Quersukulanerit unipput, nerisat mamarnerulerput naamasinnaalerlungalu, pujortaraangama meeqqat uparuaasarnerat unippoq, pujortarunnaarneralu iluarisorujussuuuat. Sekundialuit sulii pujortaguummertarpunga, pujortarusunnginnerali ajugaatikkusukkakku qaangiutipallattarpoq.

• **Jess Svane, 45 år, Qasigianniguit**, kvittede den sidste smøg fra dag til dag for to år siden efter at have røget over 40 cigaretter om dagen i tyve år: - Da jeg begyndte at få smerter ved brystregionen besluttede jeg, at jeg måtte holde op med at ryge. Snakken om sundhed og kræft i vore dage har haft stor indflydelse på mig,

# affigaaat vandt over tobakken

og det var også på grund af det, jeg holdt op med at ryge. Jeg har flere gange forsøgt at holde op med at ryge, men uden held. Vi var flere om at beslutte, at vi ville holde op med at ryge fra en bestemt dag, og det lykkedes. Det er meget lettere at være flere om en sådan beslutning, og senere har vi støttet hinanden for at holde os fra rygning. Det føles virkelig rart, som om man har vundet en stor sejr. Nu kan jeg bedre koncentrere mig under møderne. Da jeg røg gik der ikke lang tid, før jeg begyndte at hige efter en smøg, og jeg har sikkert mistet en masse informationer af den grund. Hosteanfaldene er ovre, jeg føler mig sundere og i bedre form, maden smager bedre og min lugtesans er skærpet, børnenes bemærkninger om min rygning er ovre og de er vældig tilfredse med, at jeg er holdt op med at ryge. Jeg kan stadigvæk få rygetrang i få sekunder, men da jeg er fast besluttet på at holde mig røgfri, går det hurtigt over.



• **Birthe Mørch, 31-nik ukiulik, Qaanaaq**, ullormut qulit missaanni pujortartarsimasooq: - '94-imi naartulerama pujortartarunnaaraluarpunga '96-imili pujortartaleqqikkaluarpunga, qujanartumilli sivikitsumik. Peqqinnangimmat meeqqamalu pujortarfiunngitsumi angerlarsimaffeqar-nissaat kissaatigigakku ullormiit ullormut pujortarunnaarniarlunga aalajangerpunga, aamma timersortarnikuugama peqqinnangitsoq paasiartuinnarakku. Pujortarunnaarniarnera ajornarnikuunngilaq, pujortarunnaarneralu iluarisorujussuudara, pingaartumik meeqqakka eqqarsaatigalugit. Siornatigut sakkortuumik nuattaraluarama maanna sakkukillinikuuvoq qasujaannerulernikuullungalalu. Uiga pujortarneq ajormat maanna angerlarsimaffitsinni pujortartoqarunnaarpoq. Maanna pujortartartut akornanniikkusuppiassaarpunga.

• **Birthe Mørch, 31 år, Qaanaaq**, røg omkring ti cigaretter om dagen: - Jeg holdt op med at ryge, da jeg blev gravid i '94, men faldt i igen i '96, men heldigvis i meget kort tid. Jeg holdt op med at ryge fra dag til dag, fordi det er usundt og fordi jeg gerne vil have at mine børn bor i et hjem, hvor der ikke ryges. Jeg dyrkede sport dengang og blev overbevist om, at det er usundt at ryge. Det har ikke været svært at holde op og jeg nyder at være røgfri, især for børnenes skyld. Før plejede jeg at have kraftige forkølelser, nu er det ikke så slemt og jeg er kommet i bedre form. Vores hjem er blevet røgfrit, da min mand heller ikke ryger. Nu vil jeg nødig være blandt rygere.

# Tupa ajugaaffigaat

## De vandt over toba



• **Isak Frederiksen, 39-årig ukiulik, Narsaq,** ullormut 20-t sinnerlugit pujortartaraluarpoq qaammatillu qulingiluat matuma siorna pujortarun-

naarpoq: - Timersoraangama anersaartorniarnikkut anniartarama angusalut-taramalu pujortarunnaarniarlunga aalajangerpunga. Ukiuni arlalinni qaammat ataaseq marlulluunniit pujortarunnaartaraluarpunga, pujortaguttangaaramali nissukka sajuttuinnannngortarput taavalu pujortaqilersarpunga. Aqqanilinnik ukioqarlungaligali pujortartalernikuugama timinnit katatsinniarnerna ajornarsimaqaaq. Kingullermik akitsulermata atuaqatigalu isumaqatigiippugut pujortarunnaarniarluta, akitsooqilermata akileeqqinniarnanga aalajangerama. Taava mattutaasanik sapaatip akunneranut naammattunik pisivugut avillugillu, uanga pingasut pivakka aap-

parmalu sisamat. Pujortarunnaarpungalu. Inuunerinnaqaaq, uivertutut inuujunnaarlunga inuttut eqqissisimasunngorpunga, paasivara pujortarneq eqqissisaatigisarsimallugu. Arpakkaangama anernera annernartarunnaarpoq meeqqakkalu illup iluani pujortartoqarunnaarmat "tipeqaaq"-mik oqaluttarunnaarput. Ukioq naammatt marluk pingasut pujortarapakka, tassa imminut akililaaginnarlunga, pujortagoqqinngilanga, maannalu qaammatit qulingiluat pujortanngilanga. Fiistertuniissimaguma pujortarfiusuni aqaguani arpakkaangama "tipi" taanna naamalersarpara anerninnit aniasoq, tipeqaaq.

• **Isak Frederiksen, 39 år, Narsaq,** røg over tyve om dagen, da han kvittede smøgen for ni måneder siden: - Jeg besluttede mig for at kvitte smøgen, fordi jeg fik ondt i luftvejene, når jeg løbetrænede og opnåede dårlige resultater. I flere år kunne jeg holde mig røgfri i et-to måneder, men faldt dog i

igen, når jeg fik for kraftige abstinenser med rystende ben o.s.v. Det har været hårdt at få det ud af kroppen, da jeg jo startede med at ryge, da jeg var 11 år. Da så cigaretpriserne skulle stige igen, besluttede jeg og min skolekammerat os for at kvitte smøgen. Jeg ville ikke være med til gildet længere. Vi købte så nikotinplastre nok til en uge, jeg fik tre og min kammerat fik fire. Så holdt jeg op med at ryge. Jeg er kommet i bedre form, er ikke længere stresset og er blevet roligere som menneske. Jeg indså da, at jeg havde røget for at berolige mig selv. Jeg får ikke længere smerter, når jeg løber og mine børn er holdt op med at komme med bemærkninger om stanken. Jeg røg to-tre stykker til nytår, sådan blot for at belønne mig. Jeg har ikke haft rygetrang siden og nu har jeg holdt mig røgfri i ni måneder. Når jeg har været til fest, hvor der ryges og når jeg løber dagen efter, kan jeg lugte røglugten fra min ånde. Det stinker bare sådan.

# AIDS

## 485638

NAL./KL. 19.00 - 22.00

ATAASINNGORNEQ  
AAMMA SISAMANNGORNEQ  
MANDAG OG TORSDAG

NALORNIGUIT  
TAAVA SIANERIT  
HVIS DU ER I TVIVL  
SÅ RING

# kk en



• **Svend Jerimiassen, 54-inik ukiulik, Kangaatsiaq**, ukiut qulit matuma siorna ullormut 40-t pujortartarlugit ullormiit ullormut pujortarunnaarpoq: - 15-16-inilli ukioqarlunga pujortartarlupunga. Siornatigut qaammatit marluk pingasut pujortarunnaartarlupunga. Taamaallunga aavarnerma ilaanni aalajangerpunga nunarsuaq taama alianaatsigisoq isigeqqissagukku pujortarunnaartariaqarlunga. Ulloq unnuarlu assigiimmik pujortartarpunga, ullormullu 40-t nunguttarlugit. Aatsaalli ukiut marluk pingasut qaangiummata ullaakkut nuliaralu najoqqaarujoorluta pujortagara qiteqqullugulu misigaara

mamarinagu ajoralugulu. Qamikkakku nuliara oqarfigaara; ”immaqa uanga inuunerma sinnerani pujortarunnaaginnaruma pitsaaneruvoq.” Kingornalu tassa pujortaqqinngilanga, tassa ukiut qulit pujortanngilanga pujortagoqqinngalalu. Ilorfaallaqaaq, pingaartumik tigumiaqartilluni anernilussaarluni. Siornatigut sakkortuumik toqqusaarluttarlupunga, maannali sakkukitsuumik atortarpara. Pujortarfusuniissimaangama angerlarangama atisakka piarlugillu uffartarpunga, tipittaqqimmat. Inuit katerisimaartarfii, soorlu kater-sortarfiiit pujortarfigineqaqqusaajunnaarlupata amerlasuunut iluaqutaasagaluarpoq.

• **Svend Jerimiassen, 54 år, Kangaatsiaq**, kvittede smøgen fra dag til dag for ti år siden, hvor han røg 40 om dagen: - Jeg var 15-16 år, da jeg begyndte at ryge. Har forsøgt at holde op med at ryge før, men efter to-tre måneder plejede jeg at falde i igen. Da

jeg så var på rensdyrjagt en dag, besluttede jeg, at hvis jeg vil blive ved med at opleve så skøn en natur, måtte jeg holde op med at ryge. Dengang røg jeg både dag og nat og røg 40 om dagen. Men først efter to-tre år, mens vi drak vores morgenkaffe og hvor jeg havde røget en halv cigaret, smagte cigaretten mig ikke længere og jeg væmmedes ved den. Idet jeg slukkede cigaretten, sagde jeg til min kone; ”Måske er det bedre, hvis jeg ikke ryger mere resten af mit liv”. Og siden da har jeg ikke røget og har ikke haft rygetrang, det er nu ti år siden. Det er bare så behageligt, især fordi jeg ikke længere får åndenød, når jeg bærer på noget. Før døjede jeg med kraftige halsbetændelser, nu er det ikke så slemt. Når jeg har været på steder, hvor der ryges, tager jeg mit tøj af og bader, når jeg kommer hjem, fordi det stinker sådan. Det ville være godt for mange, hvis rygning på offentlige steder forbydes.

## Assimi takuneqarsinnaasut tassaapput pujortartartup pua

Assimi – [www.liv.dk](http://www.liv.dk) -meersumi pullartannuunerit tassaapput puaat sananeqaataasa aseruukiartorneri, taakkulu tassa ullaakkut quersorullunernerik, qisiliornernerik, anerneerukkiartornermik kiisalu naggataatigut ipinermik kinguneqarsinnaapput. Oqasertaani allassimavoq puaat sananeqaataat inuusuttuni sunnertianerusartut, taamaammat pujortartarnerit taamaatiarnerugukku taama isikkullinnik puaqalernissat pinngitsoortinnerusinnaavat. Nittartagaq assimik aallerfippit inuusuttunullu sammitinneqarnerusoq pujortartarneq pillugu paasisutissiffiuvoq, pujortarunnaarnissamat ikior-siiffiulluni il.il. Qallunaatuinnaq paasisutissiffiuvoq.

## Dette billede forestiller rygerlunger

På billedet, som stammer fra [www.liv.dk](http://www.liv.dk), kan man se udposninger som kaldes emfysem og som forårsager svær morgenhoste, slimdannelse og snigende åndenød med langsom kvælning til følge. Teksten fortæller også, at lungævævnet hos unge er mere skrøbeligt end hos voksne, så jo tidligere du holder op, desto mindre risiko. Hjemmesiden, hvor billedet stammer fra og som især er målrettet de unge, informerer om rygning, hjælp til rygestop m.m.



# NAMMINERPIAQ



– Pujortarunnaarniarluni suliniu-teqarneq iluatsissappat tarnikkut aalajangiussaqaarneq pingaaruteqartorujussuuvoq. Pujortartartut amerlasuut isumaqartarput niktin-imik pinngitsuuisinnaannginertik pissutigalugu pujortarunnaarnissamik ajornartorsiuteqartarlutik. Tamannali eqqunngilaq, kisianniliuna niktinip timimik sunnii-sarnera aammalu tarnikkut qanoq ittuuneq pujortartalernermut pequtaasartut – aammalu pujortarunnaarnissamut apeqqutaasartut. – Taamaattumik pujortarunnaarnia-raanni tarnikkut pujortarusussutsip allanngortinnissaa pisariaqarpoq. Tamannalu iluatsippat ullormiit ullormut pujortarunnaartoqarsinnaavoq, tassa aamma qanorluunniit amerlati-

gisunik pujortartaraluaaraanni.

Paasissutissat paatsuugassaanngitsut taamaattut Andrei Fenckerip meqqutaasat atorlugit aammalu sinitsitsilluni katsorsaasartup pujortarunnaarusullutik katsorsartinniartunut ilisimatitsisutigisarpai. Nammineq ukiuni arlaqalersuni pujortarunnaarniartunik katsorsaasarneq misilittagaqarfigaa.

### Tarnikkut itisuumiitit

Andrei Fenckerip qularutiginnigilaa pujortarunnaarniarluni katsorsaariaatsit iluatsitsiffiunerpaat tassaasartut meqqutaasat atorlugit katsorsaaneq ilutigalugulu sinitsitsilluni katsorsaasarneq. Meqqutaasat atorlugit katsorsaasarneq timikkut siutigulluunniit meqqutaasalersuinikkut pisarpoq.

Meqqutaasat atorlugit katsorsaasar-

nermik ilinniagaqarnermi saniatigut Andrei Fenckerip immikkut pikkorisarfiginikuuaa ”tarnikkut itisuumiitanik” qulaajaaneq:

- Tassaniippullu pissusilersuutigisartakkatsinnut aallaaviusartut, tassa pissusilersuutit pitsaasuuppata ajortuuppataluunniit. Tassanilu pujortartalersimanermut pissutaasimasut nasarineqarsinnaapput kinguneqartumillu allanngortinneqarsinnaallutik. Ilaasa tamanna ajornaquteqanngitsumik angusinnaasarpaat, allat misiliiuarteraluarput – taakkuuppullu ikior-teqartariaqartut.

- Tarnikkut itisuumiititavut qarsaasiap ”qarasaanut” toqqorsivigisartakkamut assersuunneqarsinnaapput. Tassaniippullu pissusilersuutigisartakkatsinnut toqqortaativut.

# kissaatigilluinnartariaqarpoq

Taamaattumik-una aamma pujortarunnaarniaraanni taanna iserfigalugu pujortartarnermut pissusilersuutigisartakkanut toqqorsivik allangortinnetartariaqartoq, pissusilersuutillu allat taarsiullugit ”immiullugit”. Qanorli iliortoqassava? Aap, tassaliuna nammineq allangortissinnaanngikkaanni uanga ikiuisinnaaffiga, Andrei Fencker nassuiaavoq.

## Periarfissat assigiinngitsut

Andrei Fencker pujortarunnaarsitsinaanermi siutitigut meqquataasalersu-

illuni katsorsaasarpoq – imaluunniit meqquataasalersuineq sinitsitsillunilu katsorsaaneq ingiaqatigiisittarlugit. Katsorsaasartup misilittagai naapertorlugit sinitsitsilluni katsorsaariaaseq pujortarunnaarniarluni katsorsaaitut atussallugu pilerortumik kinguneqarluartarpoq. Siutitigut meqquataasat atorlugit katsorsartiniaraanni tarnikkut isumagisasat nammineq isumagisariaqarput.

Andrei Fenckerissaaq sinitsiteriaaseq immikkut ineriartortinneqarsima-

soq nutaaliaasorlu ilinniagaqarfiginikuuaa, akuleriisitsillunilu katsorsaariaaseq atorlugu katsorsakkat tarnikkut pujortarusussusaat allangortissinnaallugu.

Andrei Fencker erseqqissaavoq pujortarunnaarniarneq iluatsissappat namminerpiq pujortarunnaarniarluni kissaateqartariaqartoq. Nammineq pujortarunnaarnissaq kissaatigivallaarsimannikkaanni ilaqutaasullu pujortarunnaaqquisimappata, taava tassa katsorsaanerup kinguneqarsinnaanera qularnaquteqaleriissaaq.

Pujortartartut Andrei Fenckerimut katsorsartittussat katsorsaariaatsimi pissusilersuutigineqartartunik ilisimatinneqaqqissaartarput tamatumalu saniatigut tarnip qanoq sulisarneranik oqaluttuunneqartarlutik. Iluatsillugulu katsorsarneqartup apequtigisinaasai suulluunniit akiortorneqartarput.



# Man skal virk



- Den helt afgørende faktor for, om en rygeafvænning holder, er den psykiske side af sagen. Mange rygere mener selv, at de er afhængige af nikotinen, og at det er det, der gør - at de har så utroligt svært ved at holde op med at ryge. Det er ikke helt sandt, det er snarere en kombination af nikotinens virkning på kroppen kædet sammen med dybereliggende faktorer i sindet, som er afgørende for, om man er blevet ryger eller ej - og om man formår at holde op med at ryge.

- Derfor er det afgørende nødven-

digt, at man får ændret sit sinds trang til rygning, hvis man ønsker at holde op. Hvis det lykkes, så kan man også holde op med at ryge fra den ene dag til den anden, uanset hvor mange cigaretter man ryger.

Det er denne klare melding, privatpraktiserende akupunktør og hypnoseterapeut Andrei Fencker kommer med, når han står overfor folk, der gerne vil gennemgå en rygeafvænning. Han har en del års erfaring med at afvænne folk fra deres rygning.

#### **Arbejdet med det ubevidste sind**

Andrei Fencker er overbevist om, at

de mest effektive former for tobaksafvænninger foregår ved hjælp af akupunktur og hypnose i forening. Hvad angår akupunktur drejer det sig om enten kropsakupunktur eller øreakupunktur.

Udover at være uddannet indenfor akupunktur er det Andrei Fenckers speciale at arbejde med den del af sindet, der kaldes "det ubevidste sind":

- Og det er her, at årsagerne til vores handlinger - gode såvel som dårlige - skal søges. Det er her, at årsagen til at man ryger, skal søges og ændres for at virkningen skal være permanent. Nogen kan gøre det selv

# elig ønske det

uden synderligt besvær – andre prøver igen og igen – og skal have hjælp til det.

- Man kan sammenligne vores ubevidste sind med harddisken i en computer. Det er her programmerne til vores adfærd ligger. Og derfor er det også her, man skal ind og ændre rygeprogrammet, hvis man ønsker at holde op. Så at sige ”indlæse” et nyt program – et nyt adfærdsmønster. Og hvordan gør man så det? Ja, det er det, jeg så kan hjælpe med, hvis man ikke selv kan, forklarer Andrei Fencker.

## Forskellige valgmuligheder

Andrei Fencker kan udføre rygeaf-

vænning ved hjælp af øreakupunktur alene – eller ved en kombination af akupunktur og hypnoseterapi. Ifølge behandleren er hypnoseterapi et meget effektivt og hurtigt hjælpemiddel til rygeafvænning. Hvis man kun vælger af få øreakupunktur, må man selv arbejde med sit sind.

Andrei Fencker er tillige uddannet i Avanceret Dybdegående Hypnose – indenfor de nyeste teknikker, og kan i den kombinerede løsning hjælpe de behandlede med at ændre deres sinds behov for rygning.

Andrei Fencker understreger, at det er vigtigt at være opmærksom på, at for at en rygeafvænning skal lykkes, så skal man have et dybtfølt ønske

om at holde op – for sin egen skyld. Hvis man f.eks. ”tvinges” hen af familien, og ikke selv er særlig interesseret i at holde op, så siger det sig selv, at effekten af behandlingen er tvivlsom.

Rygere, der ønsker at blive behandlet for rygeafvænning hos Andrei Fencker, bliver sat meget grundigt ind i de forskellige behandlingsmetoder, som behandleren anvender og hvordan ens sind arbejder. Her kan den behandlede også få svar på alle de spørgsmål, vedkommende måtte brænde inde med.

## Pujortarunnaarnikkut ukiumut ILEQQAAGASSAT

Så meget kan du **SPARE** om året,  
hvis du holder op med at ryge

Ullormut pujortartakkat Daglig forbrug	Ukiumut pujortartakkat Årligt forbrug (x 365)	Ileqqaassavatit Du sparer (kr.)	Aappariit ileqqaassavaat Et par/ægtepar sparer(kr.)
10	3.650 stk.	9.946,25 kr. *(10.402,50 kr.)	19.892,50 kr. *(20.805 kr.)
15	5.475 stk.	14.919,50 kr.	29.838,75 kr.
20	7.300 stk.	19.892,50 kr.	39.785,- kr.

Poortat 20-nik imallit: 54,50 kr. /\*Poortat 10-nik imallit: 28,50 kr. En pakke med 20 stk.: 54,50 kr. /\*En pakke med 10 stk.: 28,50 kr.

# INUUNEQ

## imigassartaqanngitsoq toqqissisimanarnerusoq pitsaaneruserlu

- Inuunerput allanngorujussuarpoq. Uياما katsorsartinnerata kingorna suna tamarmi nuannersivoq. Avatagiisinut ataninngorluta angalajuaannalerpugut sionratigut uninngaannarsimagaluarluta, Helene Daorana Kristiansen oqarpoq. Helene-p uimi Qaqiffimmi 1998-imi katsorsartinnerata kingorna ilaqutariit inuunerat toqqissisimanarnerulerlunilu nuannerninngorsimasoq unnersiutigaa. Helene, uia paniilu 14-inik tallimanillu ukiullit maannakkut Qaanaami najugaqarput.

- Nalusannik imerajuttup nuliaatut pissuseqalersimavunga, uiga illersorniararlugu, soorlu aningaasat tungaatigut, Helene isertunngilluinarluni oqaluttuarpoq.

Taamanikkut uninngaannartuuneruserimapput, ullumikkulli suliffimminniit soraaraangamik aallartarput sapaatillu akunnerata naanerani unnuiartortarlutik. Piffissaq sionratigut imernermut atorreqartarsimasoq maannakkut pinialunnermik allanillu sammisaqarnermik taarserneqarsimavoq.

### Uisup qinersinera

Helene-p suleqatinilu ajornartorsiutit ammasumik eqqartortarsimavaat, suleqataata Helene oqarfigisimavaa imigassamik atuisaleriartornera Helene-p inuunereruserutaanut naleqqutinnigutsoq. Tamanna aallaavigalugu Helene ikiorneqarnissaq pillugu paasiniaalerpoq.

- Qaqiffimmut paasiniaagama paasivara uiga ikioqqusaraluartoq uanga

ikiorsinnaanagu. Qinigassipparalu ilaqtutani imigassarluunniit qinissagaa. Uanga inuuneq nuannersumik eqqissisimasumillu atorussukkakku, Helene oqarpoq.

Uiatalu nammineerluni aalajangerpaa katsorsartikkusulluni, tamannalu ilaqutariinnut nuannivissumik kinguneqarsimavoq. Helene-llu nuannaarutigilluarpaa panitsik angajulleq angummi imertarunnaarneragut toqqissisimanerulermat. Imertoqartillugu tujorminerit toqqissisimannginnerillu maanna nuannaarnermik sammineqarnerulerlunimillu taarserneqarsimasut angajulliup malugilluarsimammagit arnaata arajutsisimanngilaa.

### Imerneq qimaaffigalugu

- Imigassaq uanga akerlerinngilaa, ajunngitsumik atorreqarsinnaammat, taamaattoq paasinikuuara imigassaq pillugu naalakkiisoqarsinnaanngitsoq, isumagami naapertorlugu inuit killormut saattarmata, Helene naqissusiivoq.

Assersuutigaalu imigassap ammaanneqarnera inuppasuit nakkaasutigisimagaat, taamaattorli isumaqarpoq imigassap aseruisinnaanera navianassusaalu maannakkut paasiartorneqalersoq.

- Ullumikkut arnat angutillu naligiisaapput, uangalu isumaqarpunga perorsarneqarsimaneq inuit ilaannut naalliisinnaasoq, tassa perorsarneqarnermi arnat angutillu naligiittut isigineqarsimannigippata, Helene isumaqarpoq.



-Taamatut perorsarneqarneq aam-malu inersimasunngorluni inuunissaq assigiinngippata aporaattoqalissaaq, tamatumalu ilaatigut kingunerisinnaavaa imigassamut qimaaneq, Helene isumaqarpoq.

# Tryggere og bedre LIV uden alkohol

*Allattoq/Tekst: Simigaq Broberg. Assit/Foto: Dan D. Normann*



- Vores hverdag blev ændret gevaldigt. Alting er ændret til det bedre siden min mand holdt op med at drikke. Vi nyder meget mere naturen og sejler meget, hvilket vi aldrig gjorde før i tiden, fortæller Helene Daora Kristiansen. Efter at Helenes mand har været i behandling i Qaqiffik for sit alkoholproblem i 1998 er familielivet blevet tryggere og bedre, mener Helene. Helene, hendes mand og deres to døtre på 14 og 5 bor nu i den nordligste by Qaanaaq.

- Jeg var ubevidst begyndt at leve som en alkoholikers kone, hvor jeg forsvarede min mand, blandt andet med hensyn til økonomien, erkender Helene.

Før hendes mand blev behandlet holdt familien sig hjemme for det meste, men nu tager de ud og sejler, så snart de har fri fra arbejde, og i weekenderne overnatter de i naturen. Tiden, som før blev brugt til druk, bliver nu brugt til jagt, til at nyde naturen og andre ting.

## **Mandens valg**

Helene har en kollega i sygehuset, som hun er meget åben overfor. Kollegaen fortalte Helene, at hun er begyndt at drikke mere end godt er, hvilket ikke passede til det idealbillede, som Helene ønskede at leve efter. Derfor gik Helene i gang med at undersøge mulighederne for hjælp.

- Efter at have forhørt mig i Qaqiffik forstod jeg, at jeg ikke kunne gøre noget ved min mands råb om

hjælp. Og jeg gav ham valget mellem familien eller alkohol. Jeg ønskede et trygt og roligt liv, fortæller Helene.

Helenes mand valgte selv at gå i behandling for sit alkoholproblem, hvilket kun har fået positive følger for hele familien. Helene er især glad for, at mandens behandling har gavnet den ældste datter. Utrygheden og de kedelige oplevelser, der følger med drikkeriet er nu erstattet med glæde og omsorg, og det har ikke undgået Helenes opmærksom, at dette har haft en god indvirkning på den ældste datter.

## **Drikkeri som flugt**

- Jeg er ikke imod alkohol, for man kan også drikke med måde. Men jeg har erfaret, at det ikke gavner at forsøge at styre en andens alkoholforbrug, da dette kun kan give bagslag med mere druk til følge, konstaterer Helene.

Helene mener, at indførelsen af alkohol har haft mange ødelagte skæbner til følge, men hun mener dog, at folk efterhånden er begyndt at få øjnene op for, hvor ødelæggende og farlig alkoholen kan være.

- I dag lever mænd og kvinder på lige fod. Jeg mener, at hvis man ikke er blevet opdraget med ligestilling mellem kønnene, så kan det få dårlige konsekvenser senere hen i voksenlivet, hvor der kan opstå konflikter, som blandt andet kan føre til virkelighedsflugt, hvor nogle begynder at drikke, mener Helene.



# Pujortarunnaarniarpit? OVERVEJER DU RYGESTOP?

Quppersagaq PAARISAmut piniaruk  
Få pjecen fra PAARISA

34 50 00

imalt. emailerit/eller email: peqqip@gh.gl

Hold vægten  
efter dit rygestop



Pujortarunnaareerninni  
puallarnaveersaarit



## KISIMIINNGILATIT

Nuuk

32 41 44

32 41 48

ulloq unnuarlu - hele døgnet

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

48 56 38

ammasarpoq ataasinngornermi

sisamangornermilu nal. 19 - 22

åbent man. og tors. kl. 19 - 22

## ALLAFFIGITIGUT

SILA atuagassiaavoq nutaaq atuartartut  
peqatigalugit ineriartortikkusutarput. Taa-

maattumik pisariaqartipparput atuartartut  
isumaannik tusarlerneqartarnissarput.

SILA-p ilusaa, imai siunissamilu imarisin-  
naasai pillugit allaffigisinnaavatsigut

uunga: [sila@gh.gl](mailto:sila@gh.gl)

## SKRIV TIL OS

SILA er et nyt magasin, som vi gerne vil  
udvikle i dialog med læserne. Derfor vil vi  
opfordre jer til at skrive til os om magasi-  
nets form, indhold og hvad det kan tage op  
i de næstkommende numre. Skriv til redak-  
tionen på e-mail: [sila@gh.gl](mailto:sila@gh.gl)

**SILA-mi upernaamut saqqummersussami  
immikkut sammineqassaaq jantip inatsisaa.  
Temaet for forårets nummer af SILA bliver  
janteloven.**