

Sila

Ilaqutariinnut atuagassiaq · Familiemagasinet

SAMMISAQTEMA

ALIASUNNEQ NALAATAQARNERLUNNERLU SORG OG KRISE

Aliasunneq suliaralugu katsorsaataasarpoq

Meerartaassaat toqummat
qilanaarneq aliasunninnguuppoq

Det heler at bearbejde sorgen

Forventningens glæde blev vendt
til sorg, da deres barn døde

Aliasuutit qaangerniaraanni inuuneq oqinnerulersinnaavoq

Livet kan blive lettere ved at
bearbejde sorgen

Meeqqat aliasunneq paasisinnaallugulu qaangerniarsinnaavaat

Børn kan forholde sig til og
bearbejde sorgen



Aliasunermik nukeerutivilluni natermi nalaannalerluni qiaannalerneq. Aliasunneq taama nukeerutsitsisinaatigisoq allaaserisat ilaanni arnap oqaluttuaraa.

Inuit ilaasa aliasunnertik qaangerniarlugu anigorsinnaasarpaat, kingornali kinaassusitoqartik attatiinnavissinnaasannigilaat.

Allat aliasunnertik aniguissinnaasannigilaat. Imaassinnaavoq aliasunneq oqa-luuserisassaannigitsutut isigineqartarmat, imaluunniit qanoq qaangiiniarnissaq ilisimaneqarneq ajormat imaluunniit aamma tunniutiinnartoqartarpoq toqu inuunerup ilaatut akuersaaginnagassatut isigineqaraangat.

Aliasunneq nukiuvoq inuunermi aqquasaagassat imaannaangitsut ilagilluinnagaat, taamaammallu naqisimaniarneqartariaqaranilu unitsinneqartariaqanngilaq qiaasarlu iiginnartariaqarani. SILA-mi allaaserisani arlalinni utertuarne-

qarpoq aliasunneq misigalugu anigorneqarluarnerusinnaasoq. Taamaammatt inuunneq aamma nuannaarnermik misigiffiusinnaajuassappat - aamma asaat qimagutereeraluarpataluunniit - aliasunneq piffissaqarfigalugu qaangerniarlugulu anigorniarneqartariaqarpoq.

Inuunermi nuannernerpaasarpaq imminut allalu nuannaartissinnaagaanni. Nuannaqqilersinnaassagaannilu aliasunneq inissaqartinneqarluni qaangerniarneqartariaqarpoq.

Iluqaataanaviannigilaq suliaassarsiortuaannaraanni imaluunniit imerluni, iisartagartorluni allarluinnarmilluunniit eqqissisaatitaraanni, taamaasiornikkummi aliasunnissaraluaq naqisimaneqarlunilu kinguarsarneqartarpoq kingornalu ajornarnerungaartumik qaangerniarsariniaagassaalersarluni.

Tarnikkut eqqissisinaassagaanni aliasunneq akueralugu misigalugulu eqqartorneqaqqaartariaqarpoq. Inuunermimi aliasunneq misigineqartarpoq misigiua-gassaallunilu. Aliasunneq inuunerup ilaginnarpaa. Soorlu Kangiarniut silatoortaasa ilaat oqarsimasooq; inunngortarpugut toqu piareersarfiginialugulu!

IMAIINDHOLD

3 Aliasunneq sulialalugu katsorsaataavoq

4 Det heler at bearbejde sorgen

5 Qujanaq ukiunut inuuffigisimasassinut

7 Tak for de år, I har levet

8 Aliasuutit oqaasinngorlugit aniatinnissaat pingaqaq

10 Det letter at få sat ord på sin sorg

At være så tynget af sorg at man bare lægger sig fuldstændig afkræftet på gulvet og giver afløb for sin gråd. Så afkræftende kan sorgen være, fortæller en kvinde i én af artiklerne.

Det lykkes for nogle at kunne bearbejde sorgen og komme over sorgen, men man er aldrig den samme som før.

Andre er ude af stand til at bearbejde sorgen. Måske fordi man ikke taler om sorgen, eller måske fordi man simpelthen ikke ved, hvad man skal gøre, eller også resignerer man bare, fordi sorgen nu engang accepteres som én af livets umiskendelige kendsgerninger.

Sorgen er så kraftfuld en omvæltning, at man bare ikke kan undertrykke, stoppe eller lade være med at græde over den. Flere af artiklerne i SILA taler for, at man bedst kommer gennem sorgen ved at opleve den. For at kunne fortsætte livet, med plads til glæde - også uden ens kære, skal man give sig tid til at sørge, forløse og bearbejde sorgen.

Livet er bedst, når man kan glæde sig selv og andre. Og skal man fortsat kunne glædes, må man først give plads og komme over sorgen.

Det nytter derfor ikke at begrave sig selv i arbejde eller dulme nerverne ved at drikke, tage piller eller noget helt andet, for det undertrykker og forhaler bare sorgen, der kan blive alt for svær at bearbejde senere hen.

Hvis vi skal have fred i sindet, må vi først acceptere, opleve og sætte ord på vores sorg. Vi oplever og vil fortsat opleve forskellige grader af sorg i livet. Sorg er en del af livet. Som én af de kloge fra Østen sagde engang; bliver vi født for at belære os på at dø!

12 Aliasuutit qaangerniaraanni inuunneq oqinnerulersinnaavoq

13 Livet bliver lettere når sorgen bearbejdes

16 Anaana, pereersunut qujanaq

17 Tak for alt mor

18 Meeqqat nalaataqarnerlussimasut aliasuutilillu ikiorserneqarnissaat

19 Forældrenes hjælp til børn i krise eller sorg

20 Ikorfartoqatigiiffiit iluaqutaalluarput

22 Støttegrupper er til stor gavn

Ilaqutariinnut atuagassiaq SILA saqqummersinneqartarpoq PAARISA-mit, Peqqis-sutsimut Pisortaarfik. Familiemagasinet SILA udgives af PAARISA, Direktoratet for Sundhed.

Atuagassiaq ukiumut marloriarluni saqqummersinneqartarpoq. Magasinet udgives to gange årligt.

Atuagassiap imai tigulaariffigineqarsinnaapput sumingaanneersuunerat erseq-qissumik nalunaarneqarpat. Magasinet indhold kan citeres med tydelig kildeangivelse.

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

Aaqqissuisut - Redaktion
Kåte Hansen, Toornaq Consulting ApS.
Sofie Jessen, PAARISA

Akissusaasoq - Ansvarshavende
Bodil Karlshøj Poulsen, PAARISA

Illioqqaasoq ilusilersuisorlu
Layout og tilrettelægning
Tegnstuen TITA

Assit - fotos
Nalunaarsimannigikkaangat Toornaq imaluunniit TITA assiliisuusarput.
Når fotografen ikke er angivet, er fotoet taget af Toornaq eller Tegnstuen TITA

Naqinneqarfia - tryk Nørhaven A/S

Amerlassusii - oplag 24.000

ISSN 1603-0745

Pisartagaqarneq - abonnement
Kalaallit Nunaat/Grønland 75 kr.
Nunani Avannarlerni/Norden 95 kr.

Apersuinermi atuartartulluunniit allaaserisaanni isummat saqqummiunneqartut, atsiorneqarsimasut atsiorneqarsimannigitsulluunniit aqqissuisoqarfiup pisortaarfifullu akissusaaffigisinaannigilaat. Meninger og holdninger, der kommer til udtryk i interviews eller i læser-indlæg, signerede eller usignede, er ikke nødvendigvis redaktionens eller direktoratets opfattelser, og derfor ikke kan gøres ansvarlig herfor.

Aliasunneq suliaralugu katsorsaataasarpoq

Allattoq: Bikki P. Josefsen

Misigisanik nuanninngitsunik kisimiilluni qaangiiniarneq ajornarsinnaasarpoq. Annaasaqarnerlu qaangeruminaatsutut misinarsinnaasaraluartoq ilaqutariit akornanni ammasumik oqaloqatigiissutigisaraanni anigoriartorneqarsinnaasarpoq, anaanaq qitornaminik annaasaqarsimasooq oqarpoq. Naartunera tamaat ilaqutariinnguulluta qitornartaqqinnissatsinnut qilanaarsimaqaagut, qitornassannguarpullu annaagatsigu pilersaaruterpassuagut qatanginnarput, tamanna uatsinnut artornarsimaqaq, Tina Thorleifsen, 1999-imi qitornaminik annaasaqarsimasooq oqarpoq.

Tina aappanilu erneqarput 1994-mi inunngorsimasumik, ernerallu qatanngutitaaqaarnissaminut qilanaarsimagaluaqaq. Tinali qaammatit qulingiluut naarto-reersorlu paasineqarpoq qitornassanngua naarmiuutilluni toqusimasooq.

QILANAARNEQ ALIASUNNINNGUUPPOQ

- Qitornartaassannguatta atisassai siniffisaralualu piareersareersimagaluarvaput, uagullu ilaqutariittut qilanaarluta piareersarimagaluarvaput, annaasaqarnittali kingorna aliasunermik misigisaqarpugut, Tina oqaluttuarpoq nangillunilu:

- Aapparalu annaasaqarnerput pillugu aallaqaammut oqaloqatigiittaqaagut. Pisariaqartitsigattali annasaqarsimasut aliasuuteqartullu oqaloqatiginnittarfiannut saaffiginnippugut tamannalu iluaqutigisimaqarput.

- Uagut kisitta aliasussimanngilavut. Ernerma artorsaqaataanerani oqitsuinnaasi-mannigilaq, misigissutsinili annerusumik anissinnaanngilai inuttaami sulii mikimmat. Taamaattumik pissusilersornera malugini-artarsimavara. Soorlu aallaamaleraangat kamaqqajaallunilu aammalu qanillinissamut ajornarsigaangat paasisarpara aliasuuteqartoq.

- Angerlarsimaffiup avataani ajorneq ajorpoq, kisianni angerlaraangami pissusai taakku takkuttarput. Sunaaffamiuna qanilaarnermik pisaraluarluni sulii annerusumik atorfissaqartitsisoq misigissutsit taakku sakkortuut nammineq suliarisinnaanngin-namigit. Kingornatigullumi malunnarpoq inutta oqiliallakkiartortoq, Tina oqarpoq.

NUKITTUSARIAQARLUNI AALAJANGERPOQ

Tinap qaangiisariaqalernini aalajangiukkamiuk qitornassaraluaami atisassaralui siniffisaralualu qaammat sinnilaarlugu uninngatissimasani piiqaarsimavai.

- Nukittusariaqarlunga aalajangerpunga erninnguaqarpungami uattulli aamma misigisumik, erninnguammami aamma pisariaqartippaanga. Soorunami ulloqartarpunga aliasullunga, kisianni aliasorujussuarnertut taarusunngilara, nalinginnaasumilli inuunermi akueralugu nalaatassatut misigisarpara. Annaasaqarnitta kingorna ilaqutariittut immitsinnut asaqtigiilluta assut qanilleqqissimaqaagut, Tina oqaluttuarpoq.

Tinakkut aliasuleruttoramik qitornartaarisimagaluakkamik assinga isigitiagalugu oqaatsit annikkusutatik oqaatigisarsimavaat, tamannalu iluaqutigisarsimanerapaat.

- Taamaaliornikkut eqqartornissaa oqilartorsimavoq inuttullu nukittoriartorsimaluta, Tina oqarpoq.

INUUNEQ INGERLAQQITTARIAQARPOQ

Tinakkut 2001-mi angerlartuutitaarlutik aappasaanik panissaaqqipput.

- Inuit allat annaasaqarsimasut tusaraangakkit misiginneqatigisaqaakka, nalunngin-nakku qanoq annernartigisoq. Taamaattoqaraangallu kingumut utersaartutut ittar-punga. Allat annaasaqarsimasut nalligisaqaakka, neriullungalu pisimasooq nukittullu-tik akueriumaaraat, nalunngikkaluarlugu sivirusinnaasooq, kisiannili ingerlaqqissagut-ta arlaanniit aallartittariaqaratta.

- Misigissutsikka pillugit imminut allaf-figisarpunga nipituumillu imminut atuffat-tarlunga tamannalu iluaqutigisaqaara, taamaattumik kisimiilluni aamma oqilisaat-toqarsinnaasarpoq.

- Qaangiisimananga malugileraangakku meeqqaminnik annaasaqarsimasut allat peqatigalugit ammasumik eqqartuisar-pugut. Tamaattumik pingaaruteqarpoq annaasaqarsimaneq qaangerniassagaanni ammasumik eqqartueqatigiinnissaaq. Aliasussima-nermi suliaralugu immini katsorsaataasar-poq nukinnillu nutaanik taarserneqartarluni, Tina Thorleifsen naqissusiivoq.



Det heler at bearbejde sorgen

Tekst: Bikki P. Josefsen

Det kan være svært at komme over sorg og negative oplevelser på egen hånd. Skønt det kan virke uoverkommeligt at miste én, kan man komme over det ved at tale åbent om det i familien, siger en mor, der har mistet sit barn, som døde i niende graviditetsmåned.

- Vi havde under hele graviditeten glædet os sådan til at få barnet i vores lille familie. Og da vi mistede barnet, blev alle vore planer revet i stykker, hvilket har været meget tungt at bære for os alle, siger Tina Thorleifsen, der mistede sit barn i 1999.

Tina og hendes samlever har en søn sammen, der blev født i 1994. Også han havde glædet sig til at blive storebror for første gang. Men da Tina var i niende graviditetsmåned, konstaterede lægerne, at barnet var dødt.

GLADE FORVENTNINGER VENDT TIL SORG

- Vi havde med glade forventninger klargjort barnets tøj og seng, men da vi mistede barnet blev vore forventninger vendt til sorg, fortæller Tina Thorleifsen og fortsætter:

- Kort efter at vi havde mistet barnet, talte min samlever og jeg meget om det, vi havde været igennem. Vi henvendte os til sorggruppen. Og det har hjulpet os meget.

- Men det var ikke kun os, der sørgede. Det har ikke været let, at vores søn også sørgede, for han kunne jo ikke give udtryk for sine følelser, da han jo var for lille endnu. Jeg var derfor opmærksom på hans adfærd. Når han eksempelvis blev rastløs og let blev vred, og når det blev vanskeligt at få kontakt med ham, var det tegn på at han bar sorg.

- Godt nok opførte han sig ikke sådan udenfor hjemmet, men når han kom hjem, slap han sine følelser løs. Det viste sig, at det var hans måde at få mere nærhed fra os, da han jo er ude af stand til at bearbejde sine stærke følelser. Efterhånden kunne vi da også se på ham, at han fik det bedre, siger Tina Thorleifsen.

BESLUTTEDE SIG FOR AT VÆRE STÆRK

Da Tina besluttede sig for at komme over

sorgen, måtte hun pakke babytøjet og sengen, som hun havde ladet stå i en måned.

- Jeg besluttede mig for at være stærk, for vi havde jo også en lille søn, der havde de samme følelser som os, og han havde behov for mig. Selvfølgelig har jeg dage, hvor jeg sørger, men jeg vil ikke sige, at det er en ulykkelig sorg, for jeg accepterer det mere som én af livets kendsgerninger. Efter at vi mistede barnet kom vi hinanden nærmere som familie og elskede hinanden højere, fortæller Tina.

Under sørgeperioden plejede familien at sidde med billedet af deres mistede barn og snakke til det og dermed give udtryk for deres følelser, hvilket har hjulpet dem meget.

- På den måde blev det lettere at tale om barnet, og personligt blev vi styrket, siger Tina.

MÅ VIDERE I LIVET

Tina og hendes samlever fik atter en datter i 2001, som blev opkaldt efter det mistede barn.

- Når jeg hører om nogen, der har mistet et barn, får jeg den største medfølelse med dem, for jeg ved jo, hvor smertefuldt det kan være. Når jeg kommer i sådan en situation, kommer sorgen igen. Jeg får stor medfølelse med dem, der har mistet nogen og jeg håber, at de må have styrke til at acceptere det skete, selvom der kan gå lang tid, men vi må have udgangspunkt fra et eller andet, hvis vi skal videre i livet.

- Jeg skriver til mig selv om mine følelser og læser højt op for mig selv, og det har hjulpet mig meget. Man kan derfor også komme over sorgen ved egen hjælp.

- Når jeg føler, at jeg ikke er kommet helt over sorgen, taler jeg åbent om mine følelser med ligesindede, der har mistet deres børn. Det er vigtigt at tale åbent om tingene, hvis man vil komme over sorgen. En bearbejdning af sorgen er helende og giver styrke, understreger Tina Thorleifsen.

- Qujanaq ukiunut inuuffigisimasassinnut

Asasai marluk qaammatip ataasiunngitsulluunniit iluani imminorput. Ernera uigisimasaalu. Piffissaq qaangiuttoq pikkunarsimaqaaq. Oqaloqatiginnittarnikkulli kamassaatimilu annittarnerisigut siumut ingerlavoq. Majip 14-iat ukioq 2001. Kristine Cortzen, Nuuk, meeqqat angerlarsimaffianni unnuarsiorpoq. Taamaalutik politiit ullaaralaakkut takkupput.

- Ernerit imminorsimavoq. Tupanneq. Aliasunneq. Paasisinnaangilaa. Ilami ernerajungikkaluaqigami. Piffissamili tassani Kristine uinilu averuseqqasimapput aammalu ernerajungikkaluaqigami. Piffissamili tassani Kristine uinilu averuseqqasimapput aammalu ernerajungikkaluaqigami. Piffissamili tassani Kristine uinilu averuseqqasimapput aammalu ernerajungikkaluaqigami. Piffissamili tassani Kristine uinilu averuseqqasimapput aammalu ernerajungikkaluaqigami.

Qaammat ataasiunngitsorluunniit qaangiummat tusarlerneqarpoq uigisimasaa aamma imminorsimasoq.

ALIASUNNISSARALUANI NAQISIMAVAA

Assut kamappunga. Kamangaarama aliasunnissaraluunniit eqqarsaatiginngilara. Sumiikkaluarumaluunniit; inuit akornanni, oqaluffimmi, sumiluunniit, kamassara annittariaqartarpara. Taamaaliunngikkumami eqqissinaviannginnama. Assut nilliasarpunga oqaasipilullungalu. Ukiup ataatsip missaani taamaappunga, Kristine oqaluttuarpoq.

Ukiumi tassani aliasunnini naqisimavaa. Qiasunnguleraangami qiassani iiginnartarpara kingunitsiannigualu kamarujussuarterluni.

- Piffissami tassani kiserliortutut misigisimavunga. Ikiortissarsiorlunga ujartuinikorujussuuvunga, ilaatigut uattut misigisaqarsimasunik ujartuigaluarlunga, eqqarsartarungami; kia paasisinnaassavaanga? Pimasut oqalusererusoqaakka, naluerali qanoq iliussanerlunga. Illoqarfitsinni kikkut taama misigisaqarnikuusut nalungilakka, ilaallu aqqusinermi naapittaraluarlugit ornillugit oqaloqatiginnaat killissamik qaangiinertut isiga-



lugu taamaaliorneq ajorpunga, Kristine oqarpoq.

Taarsiullugu atuakkanik amerlasuunik, annaasaqarnermut tunngasunik atuaqattaarpoq. Atuakkat taakku ingerlariaqqinnissaanut ikiorpaat.

Oqaloqatiginnittalerpoq; siullermik nakorsamik, taava tarnip pissusiinik ilisimasalimmik tullianilu palaseqarfimmeersunik. Palasinik oqaloqateqartarnini pisariaqartitsiffimmini suli atortarpara.

IMMINORNEQ AKUERSAARUMINAAPPOQ

- Ukiup allanngorafiini nalliuttunilu suli artornartorsiorpunga. Aliasunneq maqaasinerlu takkuttarput. Ilaatigut - maannakkut akuttusuunik - aliasuleraanga-

NALAATAQARNERLUKKAANNI - TAAVA?

Nalaataqarnerlussimagaanni oqinnerulersinniarlugu ima iliortoqarsinnaavoq:

- Qisuariaateqartarneq pissusissamisoormat akueriuk. Misigissutsit TAMAASA akuerikkit - eqqumiitsutut isigisatit ilanngullugit.
- Tatigisannik oqaloqatissarsiorit. Eqqarsaatit, misigissutsit ajornerpaamillu takorloortakkatit oqaluttuarikkit. Eqqaamallugu qianissaq ajoqutaanngimmat - iluaqutaaginnarsinnaammalli.
- Pisimasoq oqaluttuareqattaaruk.
- Allat ikierusunnerannut akuersigit.
- Pisimasoq ilumoortuusoq nassuerutigiuk naammassinisaaNULLU suliniuteqarit. Aaqiissutissanik atorsinnaasunik ujartuigit - iliuuseqarneq iluaqutaasarpog, silatusaarlunili iliuuseqartariaqarpog.
- Imminut ajunngitsumik pigit. Eqqarsaatitit allamut saatinniarlugit nuannarisannik suliassarsiorit. Timi atorlugu iliuutsit iluaqutaalluortarput.
- Eqqaamajuk avatangiisitit aamma pisimasumit sunnerneqartarmata. Oqaloqatigisakkitt misigissutsiminnillu annissinissaannut periarfissikkitt.

(Tarnikkut imminut ikiorneq, Sullivimmi

Isumannaallisaaanermi Ilinniartitaaneq 2004)

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:

- Accepter, at det er naturligt at reagere. Godtag ALLE følelser - også dem, du synes er underlige.
- Find nogle fortrolige at snakke med. Fortæl om dine tanker, følelser og værste fantasier. Husk, det er i orden at græde - det kan endda lette.
- Bliv ved med at fortælle om det, der er sket.
- Tag imod den hjælp, andre tilbyder.
- Konfronter 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.
- Vær 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.
- Husk, at dine omgivelser også kan være ramt af hændelsen. Snak med dem og lad også dem give udtryk for deres følelser.

(Psyisk selvhjælp, Arbejdsmiljøuddannelsen 2004)



ma nukillaartarpunga, natermi innangaannalerlunga, qiallunga. Taamaaligaangama palasimik oqaloqateqartarpunga.

- Imminorneq akuersaaruminaatsorujussuuvoq, pissusilersornerugami ingasattoq namminissarsiornerusorlu. Aamma imminortut isumakkeerfiginissaat artornaqaaq. Sooq taama iliortut isumakkeerfigineqassapat? Kisianni oqaloqateqartarnerit akuerinissaannut isumakkeerinninnissamullu ikiorpaangga. Piffissaq pikunaqaaq artornarlunilu. Kisianni sooq taamaalorsimanerintut akissutissarsiorunnaarpunga. Maanna akue-raara, Kristine oqaluttuarpoq.

Aamma ernini uigisimasanilu allaffigisimavai. Qujaffigai ukiunut inooqatigiiffigisimasaminnut. Allareeramilu assut iluaallassimavoq.

- Ullut ilaanni tamatta toqusussaavugut. Taama eqqarsaleraangama ernerma uigisimasamalu imminorne-rat akueriuminarnerulersittarpara, Kristine oqarpoq.

Kristine ullumikkut suli siumut ingerlavoq. Soorunami suli annaasani maqaasisarpai. Aamma suli alia-suttarpoq sulilu saaffissaaleqisarluni. Kisianni tunniutiinnannginnissaq anguniarlugu imminut oqarfigu-arterpoq isumakkeerfigisariaqarlugit. Qujallunilu pereersunut. Oqaloqateqartarnermigummi qujarusussuseqalersarpoq, qujasinnaaninilu ilorraap tungaanut ingerlanerminut iluaqutigisimaqaa.

- Qujasinnaaneq pingaartorujussuuvoq. Qujaffige-reeraangakkit nukissanik tunineqartutut misigisarpunga. Aamma naalagiartorsuunngikkaluarlunga naalagi-artarnikka nukissamik aallerfigisarpakka. Imminut pi-suutinneq iluaqutaanngilaq. Imminorneq kialluunniit pisuussutiginnigilaa. Imminortumuna nammeneq qini-gaa, Kristine naggasiivoq.

Allattoq: Aminnguaq Dahl Petrusen

- Tak for de år I har levet

I løbet af under en måned begik to af hendes elskede selvmord. Hendes søn og hendes eksmand. Den efterfølgende tid var svær, men ved hjælp af samtaler og afreagering føler hun, at hun nu er på rette vej.

Det var den 14. maj, 2001. Kristine Cortzen, Nuuk, var på nattevagt i et børnehjem. Hun anede ikke uråd, da politiet kom og hentede hende tidligt om morgenen.

- Din søn har begået selvmord, sagde de. Chok.

Gråd. Hun kunne ikke tro det. Hvorfor? Han havde det ellers så godt. Men på det tidspunkt var Kristine og hendes eksmand netop blevet separeret, og sønnen og kæresten var også gået fra hinanden. Og hun tror, at det kunne være nogle af grundene til hans selvmord.

Der gik ikke engang en måned, før hun fik meddelelsen om, at hendes eksmand også havde begået selvmord.

UNDERTRYKTE SORGEN

- Jeg følte så megen vrede. Jeg kunne ikke engang sørge, jeg var bare vred. Hvor end jeg var; blandt mennesker, i kirken, skulle jeg bare ud med min vrede. For hvis jeg ikke gjorde det, kunne jeg ikke få fred. Jeg skreg og bandede. Sådan havde jeg det i et år, fortæller Kristine.

I det år undertrykte hun sin sorg. Når hun fik lyst til at græde, undertrykte hun det og lod være. Kort tid efter blev det fulgt op af vredesudbrud.

- På det tidspunkt følte jeg mig meget alene. Jeg har været vidt omkring i min søgen efter hjælp, selv blandt ligesindede, for jeg tænkte; hvem kan forstå mig? Jeg havde brug for at snakke om det skete, men vidste ikke, hvor jeg skulle henvende mig. Jeg vidste godt, hvem i byen, der havde oplevet det samme som jeg, og når jeg mødte nogle af dem på vejen, havde jeg lyst til at henvende mig til dem. Det gjorde jeg dog ikke, da jeg syntes, at det var at gå over grænsen, fortæller Kristine.

I stedet læste hun en masse bøger om det at miste børn. Og bøgerne hjalp hende videre. Hun begyndte at gå til samtale. Først med lægen, dernæst med psykologen og til sidst med præsten. Præsten henvender hun sig stadigvæk til, når hun har det sværest.

SELVMORD ER SVÆR AT ACCEPTERE

- Det er især, når årtiderne skifter og ved højtiderne at jeg får det sværest. Savnet og sorgen dukker op. Og når jeg begynder at sørge, begynder jeg at græde og føler, at jeg har mistet alle mine kræfter. Jeg ligger bare på gulvet. Det er i sådanne situationer, jeg snakker med en præst.

- Selvmord er meget svært at acceptere, fordi det er så grotesk og er en egoistisk handling. Ligeledes er det meget svært at tilgive selvmorderne. Hvorfor skal man tilgive dem for at de har dræbt sig selv? Men samtalerne har hjulpet mig med at acceptere, at de to har begået selvmord. Det var en sej proces. Det var meget hårdt. Men jeg er holdt op med at stræbe efter at få svar på, hvorfor de har gjort det. Nu har jeg accepteret det, fortæller Kristine.

Endvidere har hun skrevet til dem. Hun takkede dem for de år, de har haft sammen. Da hun havde skrevet brevet, fik hun det meget lettere.

- Vi skal alle dø på et tidspunkt. Når jeg tænker sådan er det meget lettere at acceptere, at min søn og eksmand er døde, siger Kristine.

I dag har Kristine det godt. Selvfølgelig savner hun stadig dem, hun har mistet. Og sorgen dukker stadig op, og hun savner stadig et sted at henvende sig til. Hun har stadig sine ture. Men for at holde modet oppe, for ikke at give op, siger hun til sig selv, at nu skal hun tilgive dem. Sige tak for de år, de har levet. Når hun har været til samtale, får hun behov for at sige tak til dem, hvilket har hjulpet hende til at komme videre.

- At kunne sige tak er det vigtigste. Når jeg takker dem, får jeg nye kræfter. Selvom jeg ikke går meget i kirke, henter jeg også kræfter der. Det er også vigtigt at slippe af med skyldfølelsen. Selvmord er ingens skyld. Det er selvmorderen selv, der har valgt den handling, slutter Kristine.

Tekst: Aminnguaq Dahl Petrussen



Nuliariit Maniitsormiut Juaanna aamma Niels Petersen aliasuutitik nanertuutitillu ukiuni arlalinni oqaloqatigiissutigisinnaasi-mannigilaat. 1980-ikkut aallartilaartut aappariileramik aatsaat ukiut qulit sinnerlugit aappareereerlutik inuttut imminnut suliarinialernertik aallarniutugalugu artorsaatitik oqaloqatigiissutigisinnaalerraat. Ullumik-kullu isumaqarput immiut naalliutserujuuginnaranii artorsaatit oqaloqatigiissutigipallattaraanni pitsaanerpaasoq.

● **Niels:** - Uanga aliasuttut misigilersarpunga nammineq kukkussutinnik pilersitsigaangama. Iliuuserisassarinnngisannik iliuuseqarsimallunga ilaqtannut nuanninngitsumik sunniuteqartitsigaangama immiut aliasutsilersarpunga. Isummertaatsikkut soriusissaaruttut misigilersarama, qanoq ilioriansinnaanangalu iluarseeersinnaanangalu kukkussutikkut. Aliasunermik uannut qamuuna anniartilersarpunga, nuanniitorujussuarmillu misigilersarlunga.

- Siornatigut misigissusilerinermut tunngasut ilisimavallaarsimannigilakka. 27-nik ukioqarlunga aatsaat aappartaarnikuu-gama, misigissusilerineq annerusumik uannut aammalu inoqatinnut qanoq sunniuteqarnersoq ilisimavallaarsimannigilara.

● **Juaanna:** - Uanga aliasukkaangama aliat-sannikkaarujussuuvunga. Immiut nalliginerujussuaq pigisarsimavara, aatsaallu immiut iluarsaannera aallartikkakku takusinnaalernikuuakka pissuserisartakkakka meerrarpallannerujussuusut. Aliasunneq nipaarullunga atortartorujussuunikuuara.

- Aliasunneq assigiinngitsorujussuarmik atortarnikuurput. Nielsip aliasuutit akuer-

ugit aniatinnissaat pingaaqaaq

saaginnarlugit eqqartortarpai, allatut ajornaqimmat atugassarititaammata atorivut. Taamatut tuppallersaasarpoq. Uangalu alia-suutit oqimaannerusutut tigusarpakka.

● **Niels** - Misigissutsit tungaatigut paasi-saqariartorusaarnera massakkut arriikkalu-artumik atortalerlugu misigisalerlugulu ingerlaninni taamannak imminut ilikkariartorusaarnera ilutigalugu misigisimavunga.

- Qaqiffimmiinnikuuvunga siorna, kingornalu maani AA-mut orniguttalerlunga. Angutit ikorfartoqatigiiffiat aallartinniarneqaleriarmat (2005 upernaakkut, aaqq.) uannut iluaqutaasinnaasutut eqqarsaatigalugu, ammarsariartornissannut aqutissat ilagisinnaammassuk ilannguffiginikuuakka. Naapittartut ikiliartoraluarput, kisianni naapittartut marluinnaagaluaaraangattaluunniit oqaloqatigiinneq ingerlattaratsigu iluaqutigisorujussuullugu misigisarpunga.

- Taassuma kingornatigut maani angerlarsimaffitsinni nuliannugaralu sammisarnerput oqaloqatigiittarnerput annertusiar-tuaaruusaarpoq. Sammilluarternermut taamannak, sivilsinerusumik sivilinnerusumilluunniit, apeqqutaalluni suna oqallisiginerlugu sammisarpugut. Iluaqutigisaqaarput aamma.

● **Juaanna** - Nielsilu misigissutsit tungaatigut oqaloqatigiillualersinnaanerput iluaqutigingaatsiaqaara. Siullermik oqaloqatigiissinnaanngiivissimavugut - imminut ilu-arsaatinngikkallarmat. Eqqartuiniaraangat-ta Nielsi kamalertarluni.

● **Niels** - Imigassamik - kingornalu ikia-roornartumik pinnguarnermillu - atuiner-lisorujussuunikuuvunga imminut aqussin-

naajunnaartarlunga. Peqqutissaqanngiivil-lunga kamattarama nuliannugara anguti-nut allanut pasillugu, allanilluunniit oqalo-qateqarnissaa allaat sapertarlugu. Nulian-nugara timaatigut annersarlugu sakkortuu-mik pisarnikuuara, timikkut tarnikkullu qa-nigisannut assut anniartitsinikuusimavu-nga.

- '94-imi qimataangajappunga, taama-nikkut qinigassinneqarpunga imigassaq imaluunniit ilaqtakkata arlaat qinissagiga. Ilaqutaqarusussuseq atorussullugu ingerlak-usullugu qinerpara. Asanninnermik misigiffiginikuugakku sakkortuumik. Inuusuttu-araaninniit aappaqalernissama tungaanut asanninniarnissannik ilisimasaqanngitsutul-luunniit imminut oqaatigisinnaagama, naak meeraaninninngaanniit asanninneq anner-tooq anaanninngaanniit misiginikuugalu-arlugu.

- Ilaqutarpassuaqarpunga aamma qatannnguterpassuaqarpunga. Attaveqarfiginikorujuussuugalarakkut, kisianni imigassamik atuilerninniit kingorna kisimilieriartorneq inissiffiartorlugu uannut, inoqatinnut allaat qanigisannut attaveqarnissaq ajornar-torujussuannngortinnikuugakku. Tamakku aammalu ilaqtannik annaasaqangajaneq imigassartornikkut imminut aqussin-naajunnaartarnermit aallaaveqarpugut.

● **Juaanna** - Massakkut ersissuteqanngiivillunga oqaloqatigisinnaalerlugu misigiler-nikuuvunga. Ersinanga, naalarninanga, at-tortinnissannut qununanga, ersissuteqarna-nga suna tamaat massakkut eqqartorsin-naalernikuuarput.

- Taamanikkullu massakkullu assigiin-

ngissutaat assut qujamasuutigisaqaara, eq-qartortarlutigulu marluulluta.

● **Niels** - Maannamut paasinikuuara oqaloqatigiittarnissaq qanoq pingaaruteqarti-gisoq, ingammik ilaqutaqaraanni pingaaruteqarluinnarpoq. Inoqatinnut akuliunnias-saguma imminut ikiuinnarnanga inoqatin-nut ikiuutaasinnaavunga. Oqaloqatigiinnik-kut aatsaat ingerlariaqqittoqarsinnaasooq paasinikuuara. Aliasuutit oqaasinngorlugit aniatinnissaat iluaqutaasartorujussuuvooq. Tusarnaarsinnaaneq pingaarutilerujussu-voq iluaqutaasarami, kukkussutigisimasakalu ilinniutigeqaakka.

- Taamaattumik oqaloqatigiittalernerput assut iluaqutigaarput, taamatullu ilisima-titseqatigiittarnermi susassareqatigiinner-mi paaseqatigiinneq. Sapinngisannguatsin-nik immitsinnut pisarpugut; sunaana pigip-put? Sunaana pigiga?

● **Juaanna** - Aliasuutit nanertuutillu oqa-luuserinissaat pingaarutilerujussuartut massakkut isigivagut. Ullumikkut ippassarlu pisimasut oqaloqatigiissutigipallattariaqar-put. Immitsinnut misigissutsikkut nakkar-sartuassanngikkutta suna aliasuut, misigi-sat oqaatsillu eqqartupallattariaqartarput marluulluni. Piaartumik eqqartuipallattar-neq uatsinnut oqinnerulersitsinikuuvooq. Toqqortinnarnagit imminut nuanniillior-tiinnarnani eqqartupallannissai pingaaruteqarpoq.

Assit: Mikael Biilmann

DET LETTER AT FÅ SAT O

Ægteparret fra Maniitsoq, Juaanna og Niels Petersen, har ikke kunnet snakke sammen om deres sorg og bekymringer i mange år. De begyndte at komme sammen i begyndelsen af 1980'erne og først mere end ti år efter, da de begyndte at gå til samtaleterapi, begyndte de så småt at kunne snakke om deres bekymringer. I dag mener de begge to, at det er bedst at snakke om sine bekymringer så hurtigt som muligt, i stedet for at lide under dem.

● **Niels:** - Jeg bliver ulykkelig af selvfor-skyldte årsager. Jeg bliver ulykkelig, når jeg har gjort et eller andet, der ikke er godt for min familie. Jeg bliver handlingslammet, når jeg har begået noget dumt. Når jeg bliver ulykkelig, begynder jeg at bebrejde mig selv yderligere og bliver endnu mere ulykkelig.

- Jeg har ikke haft kendskab til at bearbejde følelserne tidligere. Jeg begyndte at komme sammen med min nuværende kone, da jeg var 27 år, og før da har jeg ikke vidst meget om, hvilken indflydelse følelser kunne have for mig selv og mine medmennesker.

● **Juaanna:** - Jeg bliver enormt nedtrykt, når jeg bliver ulykkelig. Jeg havde det med at få så ondt af mig selv, og først da jeg begyndte at bearbejde mig selv som person, kunne jeg se, at jeg havde opført mig alt for barnligt. Jeg blev mundlam, når jeg blev ulykkelig.

- Vi havde hver sin måde at give udtryk

for vores sorg. Niels accepterede sorgen og gav udtryk for, at sorg er uundgåeligt og at vi bare måtte acceptere den. Det var hans måde at trøste på. Jeg kunne have sværere ved at bære sorg.

● **Niels:** - Efterhånden som jeg lærer mig selv at kende, er jeg langsomt ved at få forståelse for, hvilken betydning følelserne har.

- Jeg var til behandling i Qaqiffik sidste år, og efter det begyndte jeg at gå til AA-møder her i byen. Da selvhjælpsgruppen for mænd blev startet (i foråret 2005, red.), meldte jeg mig ind, da jeg mente, at det kunne hjælpe mig til at åbne mig yderligere. De tilmeldte bliver færre og færre, men selv om vi kun er to til mødet nogen gange, har jeg stor gavn af at komme der.

● **Juaanna:** - Jeg har virkelig fået gavn af, at Niels og jeg er begyndt at tale om følelser. Før i tiden var vi fuldstændig ude af stand til at snakke om noget - altså, før han begyndte at bearbejde sig selv som person. Når vi begyndte at snakke om noget, blev Niels vred.

● **Niels:** - Jeg har været en stor misbruger af alkohol - og senere af hash og spil - og havde svært ved at styre mig selv. Jeg blev vred og beskyldte min kære kone for at have forhold til andre mænd, og kunne end ikke acceptere at hun talte med andre. Jeg har tidligere øvet stærk fysisk vold mod min kone. Jeg har øvet meget fysisk og psykisk vold overfor mine nærmeste.

- I '94 var hun nær gået fra mig. Jeg blev forelagt valget om enten at vælge alkoholen eller familien. Jeg valgte familien, da jeg trods alt brændte for at have en familie. Jeg havde jo oplevet en meget stærk kærlighed der. Siden min teenagealder og indtil jeg begyndte at komme sammen med min kone havde jeg ikke meget kendskab til, hvordan jeg skulle forholde mig med hensyn til kærligheden, skønt jeg havde oplevet en inderlig kærlighed fra min mor.

- Jeg har en meget stor familie og jeg har mange søskende. Jeg var meget knyttet til dem, men da jeg begyndte at drikke, blev jeg langsomt afskåret fra dem. Jeg var selv skyld i, at min kontakt til andre og selv mine nærmeste blev værre og værre. Alt det og den kendsgerning, at jeg nær var blevet forladt af min familie skyldes mit drikkeri og mine raserianfald.

● **Juaanna:** - Nu føler jeg, at jeg kan snakke med ham uden den mindste angst. Nu kan vi snakke om alt uden at jeg behøver være bange, ængstelig, og jeg ved, at jeg ikke har grund til at frygte for at blive banket igen.

- Jeg er så taknemlig for, at der er så stor forskel på vores liv fra dengang og nu, hvilket vi også taler om begge to.

● **Niels:** - Jeg har nu indset, hvor vigtigt det er at kunne tale sammen, især når man har en familie. Hvis jeg skal kunne begå mig blandt mine medmennesker, hjælper

jeg ikke kun mig selv, men jeg kan også være til hjælp for andre. Jeg har indset, at man kun kan komme videre ved at snakke om tingene. Det letter meget at få sat ord på sin sorg og bekymringer. Jeg har også indset, hvor vigtigt det er at kunne lytte til andre, og jeg har lært meget af mine fejl.

- Det har derfor hjulpet os meget at kunne snakke om tingene. Det samme gælder i vores kontakt, omsorg og forståelse for hinanden. Vi spørger såvidt hinanden; hvad er det vi mener? Hvad er det jeg mener?

● **Juanna:** - Det er meget vigtigt for os at kunne tale om sorg og bekymringer. Man skal hurtigst muligt snakke om det, der sker i dag og det, der skete igår. Hvis vi ikke skal blive ved med at rakke hinanden ned på det følelsesmæssige plan, må vi snakke om, hvad der tynger os, hvilke følelser, vi har og snakke om de ting, der er blevet sagt. Livet er blevet lettere for os, fordi vi gennemsnakker tingene så hurtigt som muligt. I stedet for at undertrykke følelserne og derved lide under dem er det blevet vigtigt for os at tale åbent om tingene.

Foto: Mikael Biilmann



Aliasuutit qaangerniaraanni inuuneq oqinnerulersinnaavoq

Aliasunneq nalaataqarnerlunnerluunniit misigalugillu qaangerniannikkaanni inuunermi killilersuuterujussuannorsinnaapput. Taamatuttaaq misigissutsit taakku matoorniartaannaraanni - soorlu suliasarsioruarnikkut imigasartornikkulluunniit - kingorna suliariniarneri ajornarnerungaalersinnaapput. Taamaattumik aliasunneq nalaataqarnerlunnerlu atorlugillu qaangerniaraanni inuuneq oqinnerulersinnaavoq. Martha Lund Olsen inunnik isumaginninnermi siunnersortitut ilinniarsimasoq kingornalu nalaataqarnerlussimasunik ikiorsiisartutut ilinniaqqissimasoq ilaatigut taama oqarpoq.

- Tupannartumik annaasaqarsimagaanni allatigulluunniit aliasuuteqaraanni aammalu iluamik sanarfinagulu qaangersimannikkaanni inuunermi killilersuutaalersinnaavoq, annilaanganeq ernumanerlu atuutilersaramik.

- Immaqa arlalinnik meeraqarsimagunik meerartik annaasartik pinermik meeqqatik allat isumagigaluarlugit misigissutsitigut puortutut ittarpaat. Immaqa tarnikkut imminnut illersorniarnermik misigissutsikkut qanillattonnissaat killeqartilersinnaavaat, Martha Lund Olsen nassuiaavoq nangillunilu:

- Ilaat aamma nuannaarsinnaajunnaartarput.

Aliasunngitsooraanni annaasaqarnerlu matuuginnartutut ilioraanni nuannaarsinnaaneq killeqalersarpoq. Inuuneq ataasiinnartut isikkoqalersarpoq; nuannaarnani aliasunnanilu inoorusaaginnarneq pigineqalersarpoq.

ALIASUNNISSARALUAQ UNITSINNEQARTARPOQ

Aliasuutit nanertuutilluunniit matoorniartaannaraanni inuuneq eqqissiveqanngiusattoq atuutilersinnaasarpoq imaluunniit tarnikkut nanertuutit timikkut nappaatinguussinnaasarlutik.

- Soorlu inuit ilaat kisimiissinnaaneq ajorput, immaqa arlaannik sammisassarsiuinnavissinnaapput imaluunniit inuit akornanniiginnavissinnaapput, taamaangippat imerlutik - imigassap misigissutsit allangortittaramigit - eqqarsarlutik inuuneq taamaalilluni annernarpallaassanngitsoq.

- Atugaasorujussuugamik uku: "Ajunngilaq", "nukit-tuniarit" aamma "ingerlaqqinniarit". Tamakkulu oqaatigineqartartillugit misigissusissaraluit kigaallatsinneqarsinnaasarput aammalu nalinginnaasumik aliasunnissaraluaq unitsinneqarsinnaasarluni, Martha Lund Olsen assersuusiorpoq.

Martha Lund Olsen erseqqissaavoq aliasuuteqarnisamik kinguarsaalluni kingorna qaangiiniarnissaq artornarnerulissanngippat aliasunnerup atornissaa pisariaqartoq.

- Pingaarnarpaavoq nalaataqarsimasut aliasunnisamat periarfissinnissaat eqqumaffigissallugu, ingerlaannaq tuppallersalernagit. Tuppallersaasoqaleraangat



aamma aliasunneq unittarami. Kisianni ilagalugit, misiginneqatigalugit aliasunnerlu pissusissamisut atorlugu.

ANNERNARTUT

PIFFISSAQARFIGINEQARTARIAQARPOT

- Inuit ilaasa aliasuttut ilagalugit iluaalliutigisinnaasapaat, taamaalillutillu tuppallersaaginnarusuttarput. Ajornaviangilaq-mik ingerlaqqissaatit-mik oqalunnani eqillugu imaluunniit qiaqatigalugu pineqartariaqarpoq, Martha Lund Olsen oqarpoq.

Martha Lund Olsen isumaqarpoq annasaqartarnek nalinginnaasuummat immitsinnut ikioqatigiittuartariaqartugut, soorlu ikorfartoqatigiittarfinnik pilersitsinikut imaluunniit ilaqutariinni oqaloqatigiittarnikkut.

Arnaq Qaqortormioq inuusuttuulluni anaanaarser-nermigut qatannumminik perorsaalersimasoq piareersarluarnermigullu aliasuutiminnik qaangiilluartisisimasoq assersuutissaqqitsippaa.

- Malunnarpoq inuusuttuulluni anaananilu qanoq piareersarsimatigisoq. Eqqartueqatigiillutik aliasoqatigiillutillu, aamma arnaata uumanerata nalaani. Taamaasillutik - soorunami peerummat aliasukkaluarlutik - ingerlariaqqissinnaallutik. Taanna takussutissarujussuuvoq aamma annernartut piffissaqarfigalugit eqqartornissaat qanoq pingaartigisoq, Martha Lund Olsen oqarpoq.

Livet bliver lettere når sorgen bearbejdes

Uforløst og ubearbejdet sorg eller krise kan blive begrænsende i livet. Ligeledes kan undertrykt sorg eller krise - der søges undertrykt ved hårdt arbejde eller drikkeri - være svære at bearbejde senere hen. Derfor kan livet blive lettere ved at forløse og bearbejde sorgen eller krisen. Det siger Martha Lund Olsen, Socialrådgiver og senere uddannet som sorgterapeut.

- Har man været udsat for en tragisk dødshændelse eller er man udsat for sorg på en eller anden måde, som man ikke har fået forløst eller fået bearbejdet, kan det blive begrænsende i livet, da angst og bekymring bliver en del af livet.

- Det kan måske dreje sig om et par med flere børn, der er så optaget af at have mistet én af deres børn, at de følelsesmæssigt tilsidesætter børnene, selvom de drager omsorg for dem i det daglige. De kan måske for at forsvare sig på det psykiske plan have svært ved at give udtryk for deres følelser overfor børnene, forklarer Martha Lund Olsen og fortsætter:

- Andre kan have svært ved at opleve glæde. Har man ikke fået forløst eller kun undertrykt sorgen, kan ens oplevelse af glæde blive begrænset. Ens liv bliver ensformigt; man lever et liv uden at kunne opleve glæde eller sorg.

SORGEN BLIVER SAT UD AF KRAFT

Bliver sorgen eller krisen fortsat undertrykt, kan man have svært ved at finde fred i sindet, eller også kan man begynde at have psykosomatiske sygdomme.

- Eksempelvis er der folk, der ikke kan være alene. De skal altid have noget at beskæftige sig med, være blandt mennesker hele tiden, eller også kan de begynde at drikke - alkohol ændrer ens følelser - og få sig til at tro, at så gør livet ikke så ondt længere.

- Meget brugte udsagn er: "Det er i orden, "vær stærk" og "du skal videre i livet". Når disse udsagn bruges, kan de virke bremsende for følelserne, og den almindelige forløsning af sorgen kan sættes ud af kraft, forklarer Martha Lund Olsen.

Martha Lund Olsen understreger, at hvis en forhandling af sorgen ikke skal resultere i en meget svær bearbejdning senere hen, er det nødvendigt at opleve og forløse sorgen. Hun siger:

- Det er vigtigt at være opmærksom og give de sørgende mulighed for at sørge, i stedet for at trøste dem med det samme. Når man først begynder at trøste, kan sorgen blive sat ud af kraft. Men vær tilstede, vær medfølelse og deltag i sorgen.

PLADS TIL SMERTE

- Nogle kan have svært ved at være i nærheden af folk under sorg, og de vil hellere trøste. I stedet for at sige; "Det skal nok gå" og "du må videre i livet", kan man



omfavne eller græde sammen med den sørgende, siger Martha Lund Olsen.

Martha Lund Olsen mener, at eftersom dødsfald er almindeligt forekommende, må vi fortsat bakke op omkring hinanden, eksempelvis ved oprettelsen af terapigrupper eller ved at snakke mere med hinanden i familien.

Som et eksempel nævner hun kvinden fra Qaqortoq, der har formået at bearbejde sorgen, da hun i en ung alder har måttet overtage opdragelsen af sine søskende, da moderen døde.

- Hun har virkelig formået at forberede sig i en ung alder sammen med sin mor. De har både talt sammen og sørget sammen, også mens moderen stadig levede. På den måde lykkedes det dem at kunne fortsætte livet, skønt de selvfølgelig blev ramt af sorg, da moderen døde. Deres eksempel viser med tydelighed vigtigheden af, at der skal gives plads til at snakke om smertefulde ting, siger Martha Lund Olsen.





- Anaana, pereersunut qujanaq

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

Allattoq: Aminnguaq Dahl Petrusen. Assit: Ivars Silis

Bebbie Petersen Qaqortormiusoq 16-inik ukioqarpoq, oqaloqatigaluguli assut inersimarpaluppoq. Tusaaneqarsinnaavoq inuusukkaluaqaluni inuunermi misilittagaqasoq. Nammineq oqarnermisut perujaarnikuvoq, paasisimalugulu inuuneq nuannaarfiinnaangitsoq. Paasisimavaa inuit kikkuga luartulluunniit qanorluunniillu pilluartigaluarlutillu pigissaartigaluartut inuunermi artornartunik nalaataqarsinnaasut. Bebbiemmi arnaa qatanngutigiinnik sisamanik kisimiilluni perorsaasuusimasoq Bebbie aqqaniliinnarnik ukioqartoq toquvoq.

Bebbie qatanngutigiinni nukarlersaavoq. Qulingiluanik ukioqartoq arnaa kræftimik nappaateqalerpoq Qallunaat Nunaannullu katsorsartikkartorluni aallartariaqalerluni. Pilatseqqammersoq Bebbiep qatanngutaasalu malippaat.

- Takullugu eqqumeeqaaq. Nukeqanngingajaavippoq, assullu sanigorsimalluni. Iisartagartornerminillu kiinaata ilusaa allanngorsimavoq ilisarnarpiarunnaarluni. Taamaakkaluartorli takooqqikkatta nuannaarpugut, nappaa-taami aamma pilallugu peerneqareemat, Bebbie oqaluttuarpoq. Sunaaffa taamaattoqanngitsoq.

Anaanaat suli Qallunaat Nunaanniit toq paasineqarpoq nappaataa timaanut siaruaassimasoq, qinngortartittaniaqalerlunilu. Qatanngutigijt

anaanartik ukioq ataasingajak katsorsartittoq najorpaat.

PIFFISSAQ KINGULLEQ

Bebbiep arnaata katsorsartinnini timimigut nukillaarutigisorujussuuaa. Assullu qasuvoq.

- Naak katsorsartinnini ingerlatiinnarsinnaagaluarlugu aalajangerpoq taamaatinniarlugu. Sivisuumik inuusssaajunnaarluni paasigamiuk Qaqortumut angerlarpoq, tassanilu piffissaq kingulleq atorniarlugu aalajangerluni. Tamattalu uterpugut, Bebbie oqaluttuarpoq.

Taamani 1998-iugaa juulleriarporpoq. Bebbiep arnaata malugisinnaavaa imminut juulli kingulliusoq. Taamaamat meeqqami naggammik nuannersumik juullisioqatiginissai assut pingaartippaa. Bebbie taamani meeraa-qigami anaanami toqulernera iluamik eqqarsaatiginnilaa.

- Toqujartornerani assut oqaluuttarpugut. Qutsavigaatigut qatanngutigiluta perorluarsimagatta, siunnersorpaatigullu qaqugumut avissaassanata atajuassasugut. Paasitippaatiguttaaq napparsimalerminut uagut pisuunngitsugut, siunnersorpaatigullu ajornartorsiuteqaraangatta ammasumik oqaloqatigiissutigisassagigut.

- Uangattaaq qujaffigaara pereersunut, perorsaalluarsimaneranullu. Aam-

ma oqarfigaara asajuassallugu, Bebbie oqaluttuarpoq.

OQILIALLANEQ ARTORSARNERLU

Bebbiep arnaa juullip kinguninngua januarimi 1999-imi eqqissilluni toquvoq.

- Oqiliallappugut anniarunnaarluni eqqissimmat. Kisianni uanga aamma eqqarsarpunga: "Aqqaniliinnarnik ukioqarpunga, anaanaaruppunga. Sooq uanga?" Taamanimi meeraagama akueriuminaatsikkakku, Bebbie oqarpoq. Anaanani toqummat Bebbie qatanngumminut angajullermut nuuppoq.

- Anaanama toqunera ullumikkut akuerinikuuara. Eqqarsartarpunga pingaartingaaramitigut imminut tunulliulluni timinilu naaggaarlugu katsorsartikkunnaarnissani qinersimammagu. Tamanna qujanarpoq. Soorunami maqaasisarpara; qanilaassusaa, asannin-nera, tikka, qungujulanera. Aamma kamassaqaaleraangama eqqarsartarpunga: "Anaana, sooq qimappinga?"

- Kisianni toqunera akuerinikuuara. Inuugallarmat misigisimasagut nuannersut maannakut kingumut eqqarsaatigisarpakka. Nuannersunngortissagukku, anaanama toqunera tarnikkut nukittorsaatigisimaqara. Inuunerli nuannersuinnaangilaq, Bebbie naggasii-voq.

- Tak for alt mor

Det sagde Bebbie Petersen som 11-årig til sin kræftsyege 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 igen 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 med 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.

LETTELEN 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.

Meeqqattaq aliasunneq suunersoq paasisinnaallugulu qaangerniarsinnaavaat. Allaaserisami matumani inuusuttut atuagassiaanni INUK-mi allaaserineqarsimasumi (upernaq 2005-mimi) Bebbielu pillugu oqaluttuarineqartumi tamanna uppernarsineqarsinnaavoq. Bebbiep angajuata inuusuttunnguullunili anaanartik toqummat nukkani qatannutinilu allat marluk perorsagarilersimavai. Taakkuullutillu anaanaminnik annaasaqarnermikkut aliasuutitik qaangerniarlugillu anigorsinnaasimavaat.

Børn kan også forholde sig til og bearbejde sorgen. Det viser denne artikel, som har været bragt i ungdomsmagasinet INUK (forår 2005) og som handler om Bebbie. Hendes storesøster måtte i en ung alder overtage opdragelsen af hende og to andre søskende, da deres mor døde. Sammen er det lykkedes dem at bearbejde og komme over tabet af deres mor.



Meeqqat nalaataqarnerlussimasut aliasuutilillu ikiorserneqarnissaat

Angajoqqaat meeqqamik nalaataqarnerlunneranni aliasunneranniluunniit ilaatigut misigisinnaasarput ikiuisinaanertik killeqartoq aammalu isumaqarsinnaasarput ikiuisartut ilinniarsimasut kisimik ikiuisinnaasut. Taamaatariaqanngilarli. Meeqqat aliasuutilit nalaataqarnerlussimasulluunniit tarnip pissusiinik ilinniarsimasumik tamatigut ikiorteqartariaqanngillat. Angajoqqaat meeqqatik amerlanertigut ikiorsinnaasarpaat. Heidi Lindholm tarnip pissusiinik ilisimasalik Nuup kommuneani PPR-imi atorfeqartoq taama nassuiaavoq. Siunnersuutigaaalu angajoqqaat pisinnaajunnaartutut aatsaat misigigaangamik ikiuisinnaasunut saaffiginnittassasut.

Angajoqqaat meeqqaminni aliasuutilinni nalaataqarnerlussimasuniluunniit pissusilersuutit makku eqqumaffigi niagassaraat:

Immikkoorniarneq, sininniarnermik ajornartorsiuteqarneq, suliaqarniarnermi allamut saaqattaarneq, paatsiveerusimaarneq, imminut pisuutinneq, annilaanganeq, aallaamaneq, eqqissisimanginneq, qasoqqaneq kiisalu allatut pissuseqalerneq, soorlu meeraq sakkortuuliortalerpat.

- Eqqaamaneqassarli meeqqat tamarmik tamakku-ninnga ersiuteqarneq ajormata. Ilaat taakkartorneqartunik arlalinnik atugaqarsinnaasarput ilaalli malunnaateqas-sanatik, Heidi Lindholm nassuiaavoq.

SAKKUSSAT NALINGINNAASUT

- Meeraq aliasuuteqarnissaminut allatullu pissuseqaler-nissaminut pisinnaatitaavoq, qaammammilli ataatsimit

marlunnilluunniit sivisunerungaassanngilaq. Meeraq qaammatit marluk ingerlaneranni pissutsimigut ilorraap tungaanut aallarsimangippat ikiortissarsiortariaqalersi-massaaq, Heidi Lindholm nassuiaavoq. Angajoqqaallu ka-jumissaarpai meerartik allatut pissuseqalersimappat qaammallu ataaseq sinnerlugu taamaassimappat - qanoq innera apeqqutaatillugu - oqaluttuartinniarsinnaagaat.

- Angajoqqaat sakkugisinnaasaaat nalinginnaasuupput: Tusarnaarneq, tapersersuineq, najuunneq, soqutiginnilluni tusarnaarneq immaqalu apersuilaarneq. Meeqqalli qanoq innera apeqqutaatinneqassaaq. Nalaataqarnerlunnerit aliasunnerillu assigiinngissuteqarsinnaanerattulli meeqqat assigiinngitsumik pineqartussaapput, Heidi Lindholm nas-suiaavoq. Erseqqissaatigaalu imminornissamik siorasaa-ruteqartoqarlunilu eqqarsaateqartoqarsimappat pimoo-rullugu ikiortissarsiortoqartariaqartoq.

Heidi Lindholm nassuiaavoq meeraq aliasuutilik nalaataqarnerlussimasorluunniit arriitsumik qaangiartuaartar-toq, tassamigooq aliasunnerup nalaataqarnerlunnerullu anigoriartornissaat pissusissamisooramat.

- Meeqqat sanngisuujupput aammalu aliasunnermit nalaataqarnerlunnermillu aniguiinallaqqissuullutik. Meerarpassuillu qaangiiniarnerminni assigiinngitsunik pissu-seqarsinnaasarput. Ilaat pinnguarneq aqqutigalugu ani-guiartarput allalli angajoqqaatik pisariaqartittarpaat, Heidi Lindholm nassuiaavoq.

Allattoq : Simigaq Broberg



FORÆLDRENE HJÆLP til BØRN i krise eller sorg



Forældre kan have det svært, når barnet er i krise eller sorg. De kan føle sig utilstrækkelige og kan mene, at kun professionelle kan hjælpe. Men sådan behøver det ikke at være. Børn i krise eller sorg behøver ikke altid uddannede psykologer som behandlere. Ofte kan forældrene selv hjælpe deres barn. Det siger Heidi Lindholm, psykolog i PPR, Nuup Kommunea. Hun anbefaler forældrene til først at søge hjælp, når de føler, at de ikke har styr på situationen.

Man skal som forældre være opmærksom på følgende signaler hos børn i sorg eller krise: Isolation, søvnproblemer, koncentrationsbesvær, forvirring, skyldfølelse, angst, overaktivitet, uro, træthed og ændret adfærd, for eksempel, hvis barnet bliver aggressivt.

- Husk, det er ikke alle børn, som har de her symptomer. Nogle kan have flere af dem, mens andre slet ikke udsender nogle af de her signaler, forklarer Heidi Lindholm.

NATURLIGE REDSKABER TIL HJÆLP

- Barnet skal have lov til at være ked af det samt ændre adfærd, men det skal ikke foregå i mere end en til

to måneder. Hvis barnet ikke får det bedre i løbet af højst to måneder, så skal man søge hjælp, forklarer Heidi Lindholm. Hun opfordrer forældrene til at presse lidt på, afhængig af situationen, for at få barnet til at komme ud af den ændrede adfærd efter en måneds tid.

- Forældrenes redskaber er meget naturlige: At lytte, støtte barnet, at være fysisk til stede, aktivt lyttende og måske spørge lidt til. Men alt afhænger af situationen. Ligesom der er forskel på krise og sorg, skal de tackles på hver sin måde, forklarer Heidi Lindholm. Heidi understreger, at når det handler om selvmordstrusler eller tanker, skal det tages alvorligt, og man skal søge hjælp med det samme.

Heidi Lindholm forklarer, at barnet i sorg eller krise kommer langsomt videre, da det er en naturlig proces at komme gennem sorg og krise.

- Børn er robuste og gode til at tackle sorg og krise. Og mange børn har egne måder at komme videre på. Nogle kan lege sig ud af sorg og krise, mens andre har brug for deres forældre, fortæller Heidi Lindholm.

Tekst : Simigaq Broberg

Ikorfartoqatigiiffiit iluaqutigineqar

Allattoq: Bikki P. Josefsen. Assit: John David Eriksen

Ikorfartoqatigiiffiit iluaqutigineqarluarsinnaapput. Ilulissat Kommuneani ikorfartoqatigiiffinnik assigiingitsunik ingerlatsiffiusumi tamanna takussutissaqarluarpoq. Pinaveersaartitsiniarnerilli kinguneqarluassappata suliniutissat ingerlanneqartuartaqartut, Ilulissat kommuneani inunnik isumaginninnermi pisortaq, Magga Fencker oqarpoq.

Ikorfartoqatigiiffinnukartartut assigiinnik ajornartorsiuteqartuuserput, naapeqatigiinnermikkullu imminnut paaseqatigiittarput misigisimasaminnillu annissueqatigiinnermikkut oqilisaattarlutik.

Ilulissani ikorfartoqatigiit arlaqartut maannamut ingerlanneqarput ilaallu unikkallarsimallutik.

Arnat kannguttaatsuliorfigineqarsimasut, kinguaassiutimikkut atornerlunneqarsimasut, angutit misigisutsinut tunngasunik aniatitseqatigiiffiat, inuusuttuaqqat misigisutsinut tunngasunik aniatitseqatigiiffiat, inuusuttut anaanangujaarsimasut naapittarfiat, psykodramamik ingerlatsisimasut naapeqatigiittarfiat, tassa ilaatigut tamakkuupput maannamut misilitagaqarfigineqarluartumik ingerlanneqartut.

Ikorfartoqatigiiffiit ilaat pinaveersaartitsinermik siunnersortimit peqataaffigineqartarput ilaallu miljøarbejderinit peqataaffigineqartar-

lutik. Taakkunanit peqataasoqartarneratigut peqataasut iluaqutigisinnaasaminnik aniatitseqatigiissinnaasarput, siunnersortimillu peqataasoqanngikkaluaraangat ikorfartoqatigiiffik iluaqutigineqartarpoq. Magga Fencker assersuuteqarluni oqarpoq, kinguaassiutimikkut atornerlunneqarsimasut ikorfartoqatigiiffiit aqqutigalugit naapikkaangamik erloqissutsiminnik misigisimasaminnillu aniatitseqatigiittartut.

PINAVEERSAARTITSISOQARTUASSAAQ

- Misigisimasaat tarnikkullu anniataat arlalitsigut assigiittarput, kisimiinnatillu paasigaangamikku tarnikkut oqiliallaatigisarpaat, taamaattumik ikorfartoqatigiiffiit iluaqutigineqarluartarput, Magga Fencker oqarpoq.



Taamatuttaaqq ilulissat kommuneata avataaniit katsorsaasumik attartorluni ilaqtariittut katsorsaatsisarnera kajungerineqarluartarpoq. Aamma Ilulissani Qaqiiffiup imerajuttunik katsorsaasarnera innuttaasunut iluaqutaalluartaarsimasooq oqaatigineqarpoq.

Pisariaqartitsisut namminneq kajumissutsiminnik ikorfartoqatigiiffinni peqataasarput. Ikorfartoqatigiiffiit saniatigut kommunip inunnik suliffissarsiuussisarfiata aqqissugaanik inuttut ineriartornermik taallugu aamma pikkorisartitsisoqartarpoq, tamannalu iluaqutigineqarluartartoq Magga Fencker oqarpoq.

Ilaqtariit inuttut kingornutapalaavi kinguaariinni arlalinni sivilisuumik ingerlaarsimatillugit kipitinni- arneri ajornakusoorsinnaasarput

luartarput

pinaveersaartitsinermilu suliniarnerit sivirusinnaasarlutik.

- Kinguariit arlallit akornanni ajornartorsiutit kingornunneqaqattaagaasinnaapput, pinaveersaartitsinermilu suliniutit iluatsittumik kinguneqassappata kingornusse-gattaarneq unitsinneqaqqaartariaqarpoq. Soorlu ilaqtariit imigassamik ikiaroonartumilluunniit atornerluisuusimatillugit kingornussisaqattaartarnerit unitsinniarnarat sulissutigissallugu sivirusinnaasarpog meeqqanullu perorsaanermut kinguneqapilutsitsinnaasarluni.

- Innuttaasut imminnut sulianissaminnut kommunimit periarfissinneqartarput, soorlu aamma inuttut nammineq suliariniaraanni ilaqtariit katsorsartarfianni katsorsartittoqarsinnaasarpog. Tamannalu katsorsartissimasut iluaqtigilluartaarpat, Magga Fencker nasuiaavoq.

Ilulissat kommuneata pinaveersaartitsisarnermigut imminortarneq aamma sammingaatsiarsimavaa. Ilulissani arfineq-pingasut ukioq 2000-imi imminorsimapput, 2003-mi arfinillit siorralu ataaseq imminorsimalluni.

- Imminortartut ukiuni kingullerini ikileriarujussuarsimammata pinaveersaartitsineq iluatsissimasut taasariaqarpoq, Magga Fencker oqarpoq.

Taamaattorli assigiinngitsutigut pinaveersaartitsiuarnissaq pingartinneqarpoq. Kinguaassiutigut atornerluisarneq, imigassartorneq, ikiarootarneq imminortarnerlu ukioq manna tulleriiarlugit sammineqassasut, Ilulissat kommuneani inunnik isumaginninnermi pisorta, Magga Fencker oqarpoq.

NALAATSINERLUNNERIT SIVITSORSARNAGU

Ataani allassimasut arlaannaalluunniit iliuuserigukku nalaatsinerlussimanerit sivitorsaannassavat tarnikkullu katsorsalernissat kinguarsarlugu. Aammattaaq nalaatsinerlunnerit iluamik qaanginngitsoorsinnaavat, pisimasorlu pissusissaatut naammassinngitsoorlugu. Pinaveersaagassatit:

- imminut mattunneq
- imigassamut nakorsaatinullu eqqissisaatinut qimaaneq
- suliassanut qimaaneq
- pisimasumik quiassuaatiginninneq
- ajunngitsuusaarneq, uffali piviusumik nuanniilliortutit
- sapiitsuliortutut pissusilersorneq, allat isumaqarniassammata ikiorneqarnissat pisariaqartinngikkit.

(Tarnikkut imminut ikiorneq, Sullivimmi isumannaallisaanermik ilinniartitaaneq 2004)



Støttegrupperne er til stor gavn



Tekst: Bikki P. Josefsen. Foto: John David Eriksen

Støttegrupperne kan være til stor gavn. Det viser blandt andet de gode resultater fra Ilulissat Kommuneat, hvor der køres forskellige støttegrupper. Men hvis forebyggelsesarbejdet fortsat skal bære frugt, må forebyggelsesindsatsen køres løbende, siger Magga Fencker, der er Socialchef i Ilulissat.

Folk, der mødes i bestemte støttegrupper, har de samme problemer at slås med. De forstår og letter derfor hinanden, når de sammen kan tale ud om deres oplevelser.

I Ilulissat køres der for tiden flere støttegrupper med gode resultater, men nogen af grupperne er stoppet midlertidigt.

Kvinder, der er blevet ofre for

seksuel krænkelse, seksuelt misbrugte, mandegruppen, støttegruppen for unge, mødestedet for unge mødre og støttegruppen for personer, der har deltaget i psydrodrama er nogle af de støttegrupper, som køres med succes i Ilulissat.

Nogle af støttegrupperne bliver superviseret enten af en forebyggelseskonsulent eller en miljøarbejder. Deltagerne bliver derved bakket op og kan få løst op for deres problemer. Og selvom nogen af støttegrupperne ikke køres med en supervisor, har folk stor gavn af at komme i støttegrupperne. Som eksempel nævner Magga Fencker, at seksuelt misbrugte bruger støttegruppen til at snakke om deres

traumer og oplevelser og derved letter hinanden.

FOREBYGGELSESINDSATSEN FORTSÆTTES

- Deres traumer og problemer ligner ofte hinanden, og når de opdager, at de ikke er alene om sådanne problemer, bliver de psykisk lettere, derfor har mange stor gavn af støttegrupperne, siger Magga Fencker.

Ligeledes er der mange borgere, der tager imod tilbudet om at komme i familiebehandling, når kommunen hyrer en ekstern behandler, ligesom behandlingsstedet Qaqiffik i Ilulissat også er til stor gavn.

Det er frivilligt at deltage i støttegrupperne. Ud over støttegrupperne tilbyder kommunens arbejdsmarkedskontor et kursus i personlig udvikling, der ligeledes bliver godt udnyttet, fortæller Magga Fencker.

Negativ social arv, som er nedarvet gennem flere generationer, kan være svær at bryde, og derfor kan forebyggelsesindsatsen tage lang tid.

- En negativ social arv kan være nedarvet gennem flere generationer, og hvis forebyggelsesindsatsen på det område skal lykkes, må den negative sociale arv først brydes. Og det kan tage lang tid, hvis familien samtidig har været misbruger af alkohol eller hash, hvilket også præger børnenes opdragelse i dårlig retning.

- Kommunen giver borgerne tilbud om behandling, ligesom man kan komme i familiebehandling for at bearbejde sig selv. Og det udnytter borgerne til stor tilfredsstillelse, forklarer Magga Fencker.

Ilulissat Kommuneat har ligeledes gjort en stor indsats for at forebygge selvmord. I år 2000 var selvmordstallet oppe på otte, seks i 2003 og sidste år var der én, der begik selvmord.

- Eftersom selvmordstallene er faldet drastisk må man sige, at forebyggelsesindsatsen er lykkedes på det område, siger Magga Fencker.

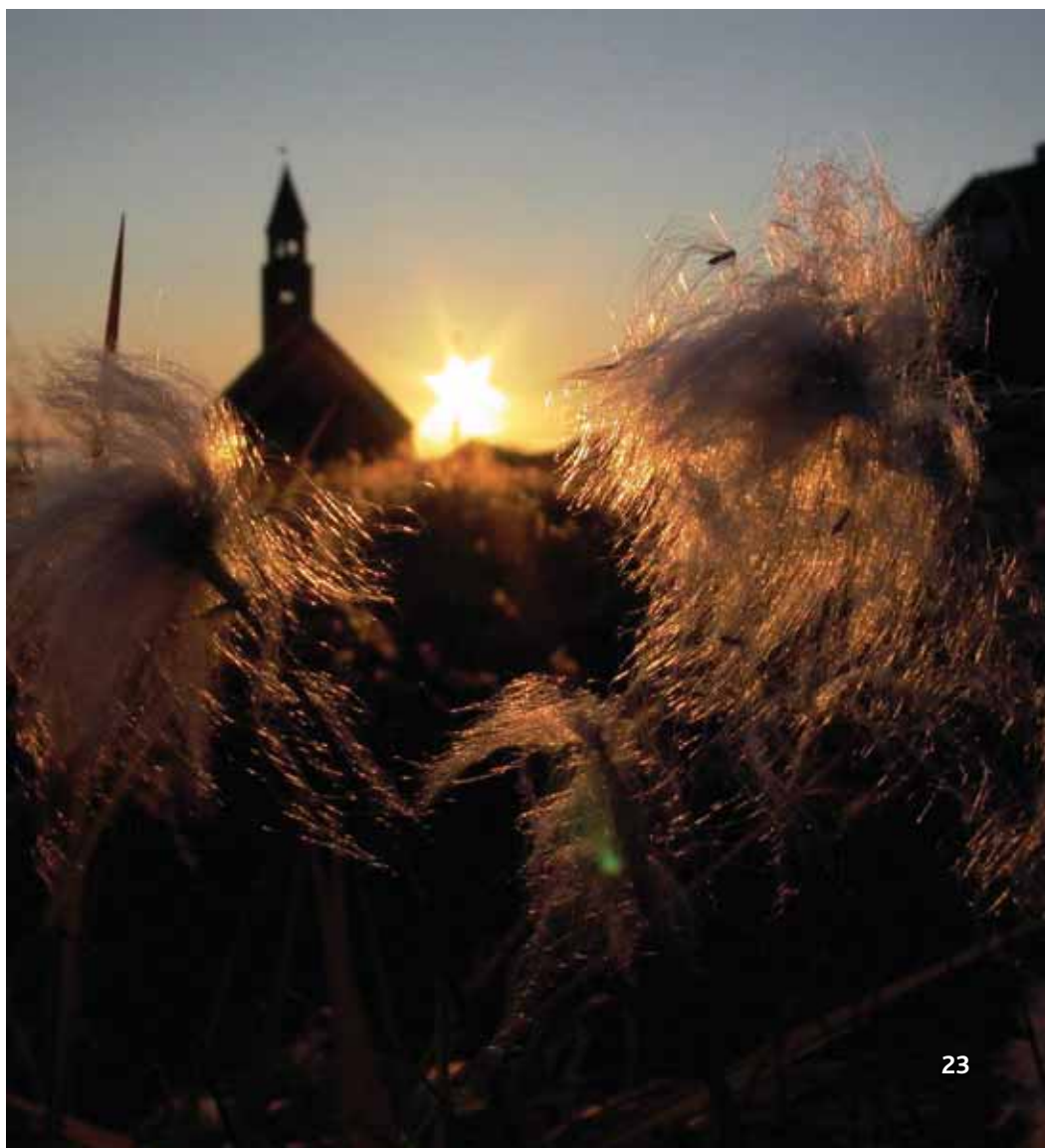
Ikke desto mindre vil kommunen fortsætte forebyggelsesarbejdet. I år vil man prioritere forebyggelsesarbejdet overfor seksuelt misbrug, alkohol, hash og selvmord, fortæller Magga Fencker.

UNDGÅ AT FORLÆNGE KRISEPERIODEN

Hvis du gør nogle af nedenstående ting, risikerer du at forlænge kriseperioden og udskyde den psykiske helingsproces. Du risikerer ligeledes at komme dårligere igennem krisen, og du får måske ikke bearbejdet det skete ordentligt. Du bør undgå at:

- isolere dig
- dope dig selv med alkohol eller beroligende medicin
- begrave dig i arbejde
- lave sjov med det hele
- lade som om du har det helt fint, selvom du i virkeligheden har det dårligt
- spille helt, så andre tror, du ikke har brug for hjælp

(Arbejdsmiljøuddannelsen 2004)



KISIMIINNGILATIT NUUK

32 41 44

32 41 48

ulloq unnuarlu - hele døgnet

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.

AIDSIMIK PAASINIAAVIK

AIDSLINIEN

48 56 38

ammasarpoq ataasinngornermi

sisamanngornermilu nal. 19 - 22

åbent man. og tors. kl. 19 - 22

ALLAFFIGITIGUT

SILA atuagassiaavoq atuartartut peqatigalugit ineriartortikkusutarput. Taamaattumik pisariaqartipparput atuartartut isumaannik tusarlerneqartarnis-sarput. SILA-p ilusaa, imai siunissamilu imarisin-naasai pillugit allaffigisinnaavatsigut uunga:

sila@gh.gl

SKRIV TIL OS

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

SILA-mi upernaaru saqqummersussami immikkut sammineqassaaq: Nerisaqarneq aalanerlu.

Temaet for forårets nummer af SILA bliver: Kost og bevægelse.

SILA ilaqutariinnut atuagassiamut ateritinneqarpoq; sila isumaqartinneqarpoq inuup silarsuaanik, silamik avatangiisigisatsinnik aamma silaqassutsitsinnik ersernerullunilu kimeqassutsitsinnut. Silap ersersittarpai silarsuarput aamma avatangiisitsinni sila, aammali oqaaseq isumaqarpoq isumaqassutsimik silaqassutsimillu.

SILA er navnet på familiemagasinet; sila betyder både universet, vejret og forstand og er udtryk for energier. Sila både udtrykker verden og vejret omkring os, samtidig med at betydningen af ordet også går indad mod vores forstand og intellekt.

ARTORNARTUNIK MISIGISAQARNERMI QISUARIAATIT

Artornartunik misigisaqarsimagaanni ulluni sapaatip akunneriniluunniit tullerni qisuariaatit makkuusinnaapput:

- Pisimasup akulikitsumik misigisuusisarnera: Pisimasoq uteqattaartumik qamuna misigeqattaartuarlugu.
- Toqqissiveqannginneq eqqissivissaaleqinerlu: Eqqissineq ajulerneq, allatut pisoqarsimasinnaaneramik takorluugarpassuit - soorlu "imaassimasuuppat-taava-immaqa"-nik takorluukkat.
- Sammisat nakkutigiuminaallinerat: Sumlluunniit malinnaaniarnerup ajornakusuulernera.
- Sinnarluttalernerneq nererusussuseerunnerlu: Sininnaveertarneq, unnuami iteqattaarneq, pisimasoq pillugu sinnattut oqimangererillu. Aammattaaq nererusussuseeruttoqartarpoq nererusuttuortoqalerluniluunniit.
- Misigissutsitigut naatsorsuutigiuminaanneq: Misigissutsit aqunneq ajulerneqartarput - aliasunneq, kamanneq, annilaa-ganeq oqiliallannerlu paarlakaajaatiin-nersarput. Aammalu inuit qaniginerpaasat saassuteriasaartarnerat takussaa-sarpoq.
- Isumaliorujunneq mattunnerlu: Pisimasoq, nammineq qisuariaatit qanorlu ilior-nissaq pillugit eqqarsaatit amerlasaqaat oqimaattarlutillu. Allanik oqaloqateqar-nissaq kajungernartanngilaq, allallu at-taveqarfiginninniarnat ajornakusoortar-luni.

(Tarnikkut imminut ikiorneq, Sullivimmi isumannaallis-saanermik ilinniartitaaneq 2004)

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 ned-sat eller øget lyst til at spise.
- Ustabil 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.

(Psykisk selvhjælp, Arbejds miljøuddannelsen 2004)

