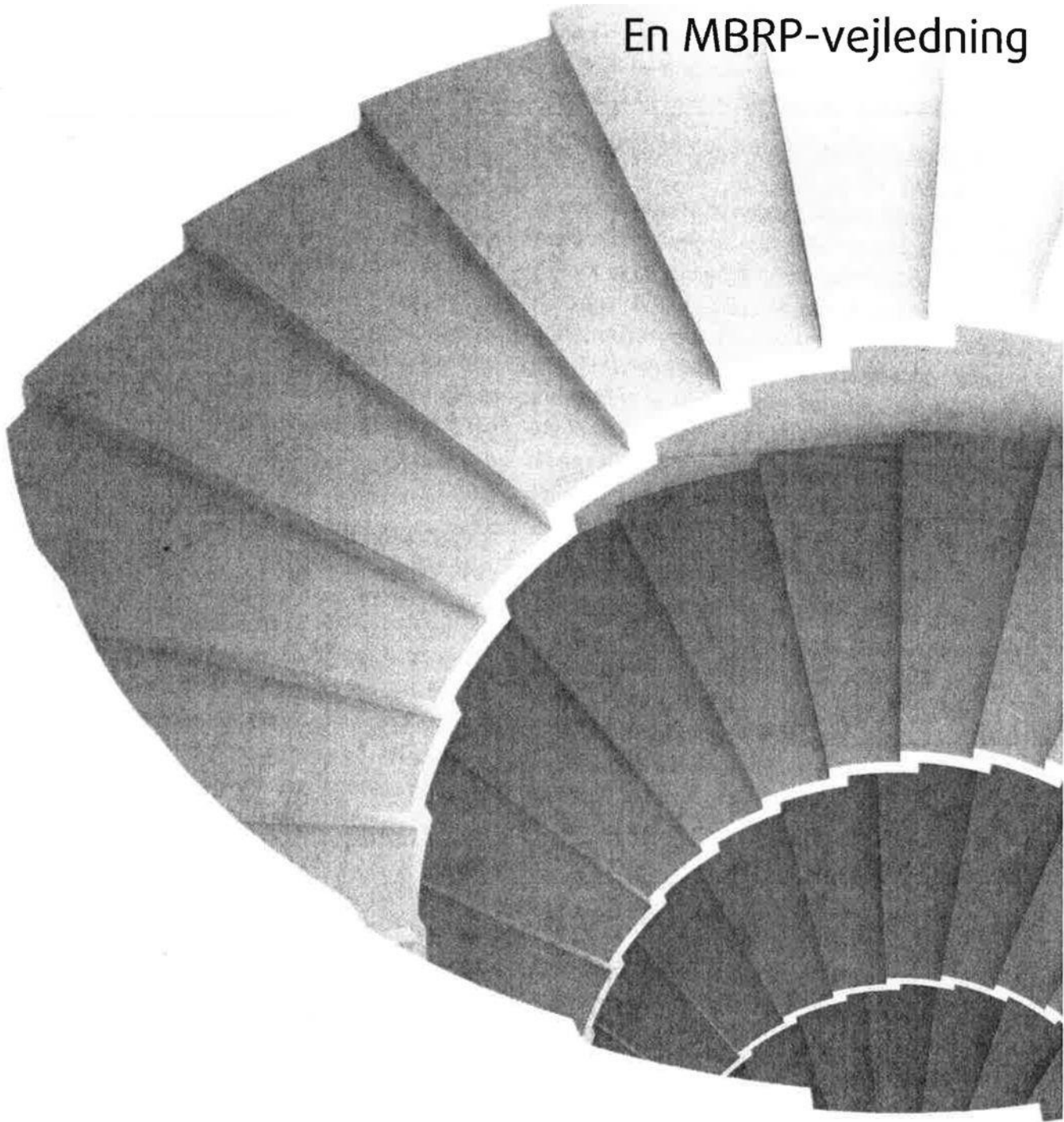


Sarah Bowen <► Neha Chawla <► G. Alan Marlatt

# MAANNA INUUNERMUT AKUERSAARNEQ- TUNNGAVIGALUGU KATSORSAANEQ

En MBRP-vejledning



# KATSORSAANERUP IMMIKKOORTUINUT TAKUSSUTISSIAQ

## IMMIKKOORTOQ 1: ALLAMIT AQUNNEQARNEQ UTERSAARTITSINERLU

Katsorsartinnermi siullermi eqqarsaatigeqqaarnagu iliuuseqartarneq sammissavarput. Tamanna imigassamik ikiaroorartunillu atornerluinermut eqqarsaatigeqqaarnagu ukkassinani pinngitsoorani pisariaqartitsisutut misiginermut qisuariatarnitsinnut atatillugu immikkut misissuiffigissavarput. Misissuineq taanna aallernerlugu timip maluginiarneranik taasamik timip qitiutillugu ukkannissaata ilniarnissaanut periusaasoq sungiusassavarput.

## IMMIKKOORTOQ 2: MISIGISSUTSIKKUT SAKKORTUUMIK SUNNERTINNERIT PINNGITSOORANILU PISARIAQARTITSISUTUT MISIGINERUP MALUGINIARNISSAAT

Imigassamut/ikiaroorartunut tunngatillugu misigissutsikkut sakkortuumik sunnertinnerup pinngitsooranilu pisariaqartitsisutut misiginerup eqqarsaatillu ingerlaannaq qisuariatarnitsinnut ilniarnissaat immikkoortumi siunertaavoq. Misigissutsikkut sakkortuumik sunnertinnerit suuneri taakkunungalu qisuariatarnitsinnut sunniunerata qanoq misinnarnera, pingaartumik maluginiutitsinnut tunngasut, eqqarsaatit misigissutsillu pisariaqartitsinermut ilaagajuttut paasiniassavagut. Ingerlaneq nalinginnaasumik isumaminik pisoq taanna annertunerusumik eqqumaffigiumallugu maanna inuunermut akuersaarneq atulissavarput. Taamalilluta qanoq qisuariaateqarnissamut tunngatillugu toqqaasinnaansinnik annertunerulersitsisumik pisariaqartitsinerup misiginissaa ilikkassavarput.

## IMMIKKOORTOQ 3: MAANNA INUUNERMUT AKUERSAARNEQ ULLUINNARNI

'SOBER' maanna inuunermut akuersaarnerup pitsaassusaata piumasaqaatit naapertorlugit issialluni nalalluniluunniit toqqissilluni immiunat naalaarnermiit ulluinnarni naapitakkatsinnut annertusinnissaanut periutsit ilniassavarput. Taamaallilluta timikkut malugisat assigiinngitsut misigisallu pisariaqartitsinermuttaaq attuumassuteqartut ajoqusiinnaasumik qisuariatarnata 'peqataaffiginissaat' ilikkarsinnaavagut. Immikkoortumi matumani piumasaqaatit naapertorlugit issialluni toqqissilluni immiunat naalaarneq aamma allartissavarput.

## IMMIKKOORTOQ 4: MAANNA INUUNERMUT AKUERSAARNEQ ANNERTUUMIK NAVIANARTORSIORNERNI

Pisoqartillugu soqutiginninnissaq imal. sionatigut atornerluinermut- maanna inuunermut akuersaarneq iluaqutsiullugu- pinngitsaaliniarneqarnemi pinngitsooraniluunniit pisariaqartitsisutut misiginerup aangajaarniummik eqqarsaqaarnani pissarsianiannnginnissap ilikkarnissaanut iluaqutiginnissaa

qitiutipparpur. Ataasiakkaani utersaarsinnaaneq qulaajassavarput misigissutsillu sakkortuut navianartorsiornerpaaffimmi takkuttartut qanoq iliuuseqarfigineqarsinnaanerit paasiniarlugu.

## IMMIKKOORTOQ 5: AKUERSINEQ ILISIMASAQARLUARTUTULLU ILIUUSEQARNEQ

Eqqarsaatigerusunngisat, misigerusunngisat malugerusunngisallu akuersariaqarnissaat immiunat assortuukkaluarlutik eqqortortalittut misigineqarsinnaagajuppur. Taamaakkaluaq allannguinnissamut alloriarnerusinnaavoq siulleq. Massakkorpiaq misigisamik akuersineq ilumut immiunat paarinissamut qanorlu iliornerup pitsaanerpaaneranik ersarissumik takunnissinnaanissamut toqqammaviuvoq pingaarutilik. Periutsit assigiinngitsut ass. 'unillatsiarfik' sungiusassavagut navianartorsiornermi qanoq atornerqarsinnaanerit paasiniarlugu. Immikkoortumi matumani mianersoqqussutinik malussarnermiit unilluta annertuumik navianartorsiornermi ulluinnarnilu ilisimasalittut iliuuseqarnissaq ilniassavarput.

## IMMIKKOORTOQ 6: EQQARSAATIT EQQARSAATAANNARTUT ISIGISINNAANERAT

Eqqarsaatit eqqumaffiginerat uagullu taakkunungu isigininnitta misissuiffiginerat ingerlateqqissavarput – eqqarsaatit eqqarsaataannartut misiginerat qitiutillugu (eqqortutulluunniit misinnaraluarpata). Eqqarsaatit utersaartarnerup kaaviiarfiani qanoq inissisimanagerat, eqqarsaatit aalajangersimasut, immikkut ajornartorsiutaasutut isigisat qanorlu ilillugit pissusissaattut iliuuseqarfigisinnaanerit paasiniassavarput.

## IMMIKKOORTOQ 7: IMMINUT IKIORSINNAANEQ OQIMAAQATIGIISUMILLU INOORIAASEQARNEQ

Immikkoortumi matumani utersaarsinnaanerit inuttut mianersoqqussutinut tunngatillugu mianersoqqussutillu taakku takkuppata qanoq iliorutta pitsaanerussasoq qitiutinneqarpur. Inooriaatsimik toqqaanerit, oqimaaqatigiinneq, misigineqataaneq, naammaginarumik peqqinnartumillu inuunissamut atatillugu sammisat nukissamik tunisisut ilaatinissaasa pingaaruteqassusaanut tunngatillugu periarfissat annertunerusut oqallisinissaat tamatuma ilagaa.

## IMMIKKOORTOQ 8: INUTTUT TAPERSERSORNEQARNEQ ILEQQUNILLU NANGITSINEQ

Immikkoortut naggataanni piginnaasat sunguisarnerillu pikkorisarnermi ilikkakkagut nassuiassavagut, attaveqatinillu tapersersuisunik pilersitsinissap pingaaruteqassusaa oqaluuseralugu. Ilikkakkagut eqqarsaatersuutigissavagut, ataasiakkaarlutalu maanna inuunermut akuersaarnerit sungiusarnerup ulluinnarni periutsinut ilanngunnissaanut pilersaarutitsinnik parlaasseqatigiilluta.

MAANNA INUUNERMUT AKUERSAARNERUP  
NASSUIAATITAA

*MAANNA INUUNERMUT  
AKUERSAARNEQ ISUMAQARPOQ  
AALAJANGERSIMASUMIK  
UKKASSINEQ:*

- *AALAJANGERSIMASUMIK  
SIUNERTAQARLUNI*
- *MASSAKKORPIAQ*
- *NALILERSUINANI*

*JON KABAT-ZINN*

## HANDOUT 1.3

# IMMIKKOORTOQ 1-IMI SAMMISAQ ANGERLARSIMAFFIMMILU SUNGIUSARNEQ: EQQARSAATIGEQQAARNAGU ILIUUSEQARNEQ UTERSAARNERLU

## SAMMISAQ

*Eqqarsaatigeqqaarngu iliuuseqarneq tassaavoq misissornata qisuariatarneput. Imigassamik aangajaarniutinilluunniit allanik pisariaqartitsilersutut misigigaangatta eqqarsaqqaarata iliuuseqarajuttarpugut, taamaaliornitsigullu qanoq pisoqarnera tamatumalu kingunerisassai tamakkiisumik eqqumaffiginagit iliuuseqartarpugut. Maanna inuunermut akuersaarnerup eqqarsaqqaarani periuseqarnermit anillanissatsinnut, allatut ajornartumik illersortariaqarnermit sunnikkamik ileqqutsit qisuariarnata qanoq iliornissatsinnut eqqumaffigininnitta annertusinissaanut silatunerusumik toqqaanissamut, ikiorsinnaavaatigut.*

## IMMIKKOORTUP 1-IP KINGORNA SAP. AK. ANGERLARSIMALLUNI SUNGIUSARNEQ

- 1. Timip maluginiarnera. Sapinngisaq tamaat ataatsimooqqilernissatta tungaanut ulluni arfinilinni arfineq marlunniluunniit timivit maluginiarnera ingerlaguk. Eqqortumik periuseqanngilaq aalajangersimasumillu misigisaqartariaqarani. Qanorli pisoqarnera maluginiaannaruk.*
- 2. Ulluinnarni sammisap eqqumaffiginera. Ulluinnarni sammisartakkat toqqaruk (ass. erruineq, kaffisorneq tiitornerluunniit), sapinngisallu tamaat - paarnaqqamut tunngatillugu peruserisatsit- ukkassisinnaassutsit tamakkerlugu misigisannut tutsillugu. Suup arlaata tigussaasup sammisalluunniit pitsaaqutaa taamatullu maluginiutit atorlugit malugisat, eqqarsaatit imal. misigisutsit takkuttut maluginiarsinnaavatit.*
- 3. Ulluinnarni suliarisartakkatit- maanna inuunermut akuersaarneq tunngavigalugu iliuuseqarninnut tunngatillugu ( timip maluginiarnera ulluinnarnilu suliaritakkanut eqqumaffigininneq) paasisutissat nalunaarsorlugit skema ullut tamaasa immersoruk. Ilumooqqullutit qinnuigaatsigit. Sap. ak. tamaasa qanoq annertutigisumik annikitsigisumuunniit sungiusarsinnaasimanerit pillugu arlaannaatigulluunniit nalilivigineqarnavianngilatit. Misigisat oqaaseqarfigiuk imal. suut periutsinnut akornutaasut allattukkit*

## ULLUINNARNI SULIANIK NALUNAARSUINEQ

*ILITSERSUUT: Toqqissillutit imminut naalaarnerit pillugu paasissutissat ullut tamaasa allattukkit. Akornutaasinnaasutaaq kiisalu malugisatit oqaaseqaatillu ilanngullugit allattukkit.*

<b>Ulloq</b>	<b>CD atorlugu periuseq - qanoq sivisutigisumik?</b>	<b>Ulluinnarni sulianik ukkassineq</b>	<b>Allattukkat oqaaseqaatillu</b>
	<i>minutsit</i>		
	<i>minutsit</i>		
	<i>minutsit</i>		
	<i>minutsit</i>		
	<i>minutsit</i>		
	<i>minutsit</i>		

# TOQQISSILLUNI IMMINUT NAALARNERMI UNAMMILLIGASSAT NALINGINNAASUT

(ULLUINNATSINNILU)

*Toqqissilluni imminut naalaariaatsimik ingerlatsinermi unammilligassat ima nalinginnaatigaat taakku nalunaarsorsimaffiat ukiuni tuusintilinni allanngorsimanani. Misigisat taakku ajortuunatillu kukkusuunngillat, toqqissillunili imminut naalaarnermut ilaaginnarlutik, toqqissillutit imminut naalaarnerpit ajunngitsumik ingerlanneranik imal. kukkusumik periaaseqarnittut isumaqanngillat. Takkukkaangamik annertuumik puussaarisinnaasaramik allamullu saatitseqqajaasutut misinnartaramik ajornartorsiutitaqartarput. Misigisat taamaattut takkukkaangata ilisariniarnissaat toqqissillunilu imminut naalaarnermi misigisamut ilaaginnartut ilisimanagerat iluaqutaasinnaavoq. Illinnaanngilaq!*

*Periutsitsinni unammilligassat taakku ilisarinnalerutsigit ulluinnarni malugisinnalerutsigit qanorlu qisuariarfigisarnerat takullugu aamma ilikkarsinnaassavagut.*

## 1. AKERLIUNEQ

*Tassavoq piumanngitsutut misigineq. Tamatigut misigisaqaraangatta nuanniitsumillu imal. misigisap peerunnissaanik pisariaqartitsinermik qisuariarutta tamanna akerliunertut nassuiarneqarsinnaavoq. Tamatumani pineqartut tassaasinnaapput soorasutut msigineq, kamanneq, sakkortuumik akerliuneq narrutsannerluunniit.*

## 2. PISARIAQARTITSISUTUT MISIGINEQ PERUSUNNERLUUNNIIT

*Tassaavoq perusutaqartutut misigineq. Qasukkarsimaartutut eqqissisimaartutullu misigerusunnertut malunnaangitsiginnaavoq imigassartorusunnertulluunniit akiugassaangitsutut ingasaassiniarnerusinnaalluni.*

## 3. TOQQISSISIMANNGINNEQ IMAL. EQQISSISIMANNGINNEQ

*Taanna kaportutut iluaatsutut pissuseqarsinnaavoq. Toqqissilluni imminut naalaarnerup nalaani assut aalarusunnertut imal. eqqarsartaatsikkut eqqissiveqannginnertut tarnikkulluunniit toqqissisimannginnertut misigineqarsinnaasoq.*

## 4. PUUNGANEQ IMAL. UERNARNEQ

*Taanna timikkut malunniuttumik puunganerusinnaavoq imal. eqqarsartaatsikkut kigaallinerusinnaalluni. Eqqarsartaatsimiissinnaavoq, timimiissinnaavoq taakkunaniluunniit tamaniissinnaalluni.*

## 5. NALORNINEQ

*Nalornineq inuttut nalorninertut ('taamaaliorsinnaanngilanga') imal. sungiusarnerup tamatumalu atorsinnaanissaanut nalorninertut misigineqarsinnaavoq ('qianaannarpoq, suna pillugu inuit anersaartornertik ukkappaat?'). Nalorninerup uppernarluinnarsinnaanera immikkut ajornartorsiutaavoq. Toqqissilluni imminut naalaarnerup ukiuni tuusintilinni atorneqarsimanerata inuillu millioonilikkaat inuunerannik allannguissamut iluaqutaasimanerata eqqaamanissaat iluaqutaasinnaavoq. Toqqissilluni imminut naalaarnermi peqataangitsoqarsinnaanngilaq, tamatuminna ingerlatserusuttunit tamanit pissarsiassaavoq. Unammillernarsinnaavorli. Peqataaneq ajornartorsiutillu takkuppata taakkuttaaq eqqumaffiginissaat pingaarnerpaavoq.*

HANDOUT 2.2

## MISIGISSUTSIKKUT SAKKORTUUMIK SUNNIISUNIK NALUNAARSUINEQ

*Imigassagulersitsisartup ikiaroomartugulersitsisartulluunniit suunera sap. ak. matumani maluginiaruk. Ataani apeqqutit misigisap misiginerani immikkuualuttuinik ataatsimut paasinnissinnaanermut atorsinnaavatit.*

<b>Ulloq</b>	<b>Pisimasoq/misigissutsikkut sakkortuumik sunniisoq?</b>	<b>Suut timikkut malugaagit?</b>	<b>Misigisimaneq, misigisaq imal. isummakkut aalaterneqarneq suna?</b>	<b>Eqqarsaatit suut?</b>	<b>Qanoq iliorpit?</b>
<i>Tallimanngorneq 26/3</i>	<i>Ass.: Ikinngutigalu oqallisigaarput.</i>	<i>Sakissakkut naqisimaneqartutut misigineq, itummat nillertumik kiaguttut, uummatip tillernerata sukkatsinnera.</i>	<i>Annilaanganeq, imigassamik /ikiaroomartunik pisariaqartitsisutut misigineq.</i>	<i>Anigorniarnissaanut arlaannik iluaqutsertariaqarpunga. Attaveqarfikka qassiuppat?</i>	<i>Pisuttuarpunga. Kingorna suup toqqissiunnaarsitsinera ikinngutigalu oqaloqatigiissutigaarput</i>

**IMMIKKOORTUT APPAANNI SAMMISAQ  
ANGERLARSIMAFFIMMILU SUNGIUSARNEQ:  
MISIGISSUTSIKKUT SAKKORTUUMIK SUNNIISUT PISARIAQARTITSINERMILLU  
MISIGINERUP MALUGINIARNISSAAT**

**SAMMISAQ**

*Pisariaqartitsisutut misiginermut nakkaannartarneq imal. ilungersorluni akiuunneq ileqqoraarput. Immikkoortumi misigissutsikkut sakkortuumik sunniisut pisariaqartitsinermillu misiginerup allatut misigisinnaalernissaat qitiutinneqarput. Misigisap eqqarsaqqaarani qisuariarnani maluginiarnissaa sungiusassavarput. Siullermik suut qisuariatitsisarnerisa paasiniarnissaa ilinniassavarput, tamatuma kingorna misigissutsikkut sakkortuumik sunniisut taakku, maluginiutit atorlugit malugisanut tamanut, eqqarsaatinik, misigissutsinillu pisariaqartitsisutut misiginermut ilaagajuttunik pilersitsisarnerat maluginiassavarput. Maanna inuunermut akuersaarneq tamatuma maluginiarsinnaassutitsinnut isernissaanut iluaqutaasinnaavoq, qisuariaatillu 'isumaminnik' takkusuuuttut misigissutsikkut sakkortuumik sunniigajuttut unitsinnissaannut periarfissilluta peqqinnarnerusunillu toqqaasinnaanissatsinnut nammineersinnaanerulersilluta.*

**IMMIKKOORTUT AAPPAATA KINGORNA SAP. AK. ANGERLARSIMAFFIMMI SUNGIUSARNEQ**

- 1. CD naapertorlugu sap. ak. tulliuuttoq ullut arfinillit timivit misiginiarnerani misigisatit skemamut ulluinnarni suliarisartakkannut/sammisartakkannut nalunaarsuiffimmut allattukkit*
- 2. Ullut tamaasa skema misigissutsikkut sakkortuumik sunnertinnernut nalunaarsuiffik immersoruk. Eqqarsaatit aalajangersimasumik iliuuseqarnissamut kajungilersitsisut/tunngavissisut imal. pisariaqartitsisutut misiginerit misigissutsillu (ass. kamanneq, aliasunneq, annilaanganeq, nuannaarneq) timikkullu malugisat (ass. sakissakkut naqisimaneqartutut misigineq, annilaanganermik patsiseqartumik sajunneq) allattakkit. Ullut arlaanni misigissutsikkut sakkortuumik sunniisunik eqqarsaatinilluunniit aannngajaarniutinik atuinissamut tunngasunik takkuttoqanngippat tamanna aamma allaannassavat. Misigissutsikkut sakkortuumik sunniuttut allat aamma allassinnaavatit ass. suut kamannermik imal. kangusunnermik allatulluunniit pissusilersornermik nassataqartartut allannortikkusussinnaasatit.*
- 3. Ulluinnarni sammisannut ukkassinerit pillugu sungiusarnerit nangiguk. Sammisaq taanna atorsinnaavat allamilluunniit toqqaallutit. Ukkassinerit tamakkerlugu sammisamut toqqaakkannut saatiguk maluginiutillu atorlugit malugisat, takusat, nipit, eqqarsaatit misigissutsillu takkuttut allattukkit.*



## ULLUINNARNI SULIANIK NALUNAARSUINEQ

ILITSERSUUT: Toqqissillutit imminut naalaarnerit pillugu paasissutissat ullut tamaasa allattukkit. Akornutaasinnaasutaaq kiisalu malugisatit oqaaseqaatillu ilanngullugit allattukkit.

Ulloq	CD atorlugu periuseq - qanoq sivisutigisumik?	Ulluinnarni sulianik ukkassineq	Allattukat oqaaseqaatillu – unamilligassat piumasaqaatitalit (akerliuneq, pisariaqartitsisutut misigineq, uernarneq, eqqissiveqannginneq, nalornineq)
	minutsit		
	minutsit		
	minutsit		
	minutsit		
	minutsit		
	minutsit		

## UNILLATSIANEQ (SOBER)

*Sungiusarneq taanna sivikitsunnguummat ajornanngimmallu killeqanngiusattumik sumiluunniit sukkulluunniillu ingerlassinnaavat. Annertuumik navianartorsiorfimmi ilungersuanartorsiorfiusumiluunniit arlaannik isumatsassuteqaruit imal. imigassartorusuleruit ikiaroorartunik atuerusuleruit atorsinnaavoq. Eqqarsaqqaarani iliuuseqarnermit anillatsillutit, qisuariarninnilu allanik patsiseqartitsinianginnerulersillutit mianersomerulersillutit ukkassinerulersillutillu ikiorsinnaavaatit.*

*Alloriarnissat taakku eqqaamaniarnissaannut iluaqutaasusaaq tassaavoq oqaatsit aallaqaataannit naalisagaq **SOBER**:*

**S=STOP** (unigit). *Ilungersuanartulimmiitillutit, ulorianartorsiorfillutit imal. ullup ingerlanerani sukkulluunniit unitsuarnissat eqqaamajuk, qanorlu pisoqarnera maluginiaruk. Taamaaliornikkut eqqarsaqqaarani iliuuseqarnermit anillanninni siullermik alloriarputit.*

**O=OBSERVE** (malussarniarit). *Timinni malugisatit maluginiakkit. Taamatuttaaq misigissutsitit, misigissutsikkut sunnertinnerit eqqarsaatitilluunniit maluginiakkit. Misigisatit sapinngisat tamaat maluginiakkit.*

**B=BREATH** (anerterigit). *Anerterinerit tamakkiisumik ukkaguk.*

**E=EXPAND** (annertusaagit). *Timippit sinnera, misigisat pisullu tamakkerlugit ukkassinissat inissaqartiluglu ukkassinerit annertusiuk, tamakkerlugillu mianersortumik ukkatikkit.*

**R=RESPOND** (qisuariarnak oqaatsitigut allatigulluunniit akissuteqarit). *Pisumi suna pisariaqartilluinnarit ukkallugu qanorlu ilillutit imminut paarilluarsinnaanissat pillugu soqutiginninnerit ilisimaaralugu akissuteqarit. Eqqarsaatit timinnullu sunniunnerat qanoq ikkaluarpat, qanoq akissuteqarnissannut tunngatillugu suli qinigassaqarputit.*

# IMMIKKOORTUT PINGAJUANNI SAMMISAQ ANGERLARSIMAFFIMMILU SUNGIUSARNEQ: ULLUINNARNI MAANNA INUUNEERMUT AKUERSAARNEQ

## SAMMISAQ

*Maanna inuunermit akuersaarneq tunngavigalugu toqqissilluni imminut naalaarnerup- ukkassinerup annertusinissaanut tamatumalu kingunerisaanik ulluinnarni ilisimasaqarnerulluni toqqaanissamut ikiorsinnaavaatigut. Unitsiarnikkut ukkassinikkullu- anersaartorerup tamatigut massakkorpiaq pisarnera pissutigalugu- maanna pisunut utimut aqqummik nassaarsinnaavugut timitsinnullu uterluta. Soqutiginninnerugaangatta malussarniarnerusarpugut allanik patsisissarsiuunginnerusarluta, nukittunerusumik ersarinnerusumillu toqqammaveqarluta aalajangiisinnaasarluta. SOBER periusaavoq maanna inuunermit akuersaarnerup pitsaassusaanik tamatuminna- aaqqsuussamik issiarnermiit nalanermiilluunniit ulluinnarni pisunut unammilligassanullu naapittakkatsinnut nuussineq.*

## IMMIKKOORTUT PINGAJUATA KINGORNA SAP. AK. ANGERLARSIMAFFIMMI SUNGIUSARNEQ

1. Sap. ak. matumani ulluni arfinilinni CD atorlugu ingilluni toqqissilluni imminut naalaarnermi qisuariaatit skemamut ulluinnarni sulianut/sammisanut naluaarsuiffimmut allattukkit.
2. SOBER ulluinnarni pisartunut akuutileruk. Ulluinnarni pisartuni unammillermartunilu taamaaliornissaq pitsaaneruvoq. Sungiusamerit pillugu skemamut ulluinnarni pisartunut naluaarsuiffimmut allattuigit.

# ULLUINNARNI SULIANIK NALUNAARSUINEQ

ILITSERSUUT: Toqqissillutit imminut naalaarnerit pillugu paasissutissat ullut tamaasa allattukkit. Akornutaasinnaasutaaq kiisalu malugisatit oqaaseqaatillu ilanngullugit allattukkit.

Ulloq	CD atorlugu periuseq - qanoq siviutigisumik?	Unillatsiarneq (SOBER)	Allattukkat oqaaseqaatillu
	minutsit _____	Qasseriartutit? susoqaraangat?	
	minutsit _____	Qasseriartutit? susoqaraangat?	
	minutsit _____	Qasseriartutit? susoqaraangat?	
	minutsit _____	Qasseriartutit? susoqaraangat?	
	minutsit _____	Qasseriartutit? susoqaraangat?	
	minutsit _____	Qasseriartutit? susoqaraangat?	
	minutsit _____	Qasseriartutit? susoqaraangat?	

# IMMIKKOORTUT SISAMAANNI SAMMISAQ ANGERLARSIMAFFIMMILU SUNGIUSARNEQ:

## MAANNA INUUNERMUT AKUERSAARNEQ - ANNERTUUMIK NAVIANARTORSIORNERNI

### SAMMISAQ

*Maanna inuunermut akuersaarerup ajornartorsiorfinni inissaqartitsineq periarfissalittullu misigisimaneq pilersissinnaavaa. Immikkoortumi matumani pisuni siornatigut atornerluinermik allamilluunniit patsiseqartitsinermik pilersitsisimasuni soqutiginniinnarnissaq qitiutissavarput. Qanoq iliorluta naatsorsuutigissanit ilungersortitaanermut imal. imigassartornissamut ikiaroorartumilluunniit atuinissamut pisariaqartitsilluni misiginermut allatut isummernissarput ilinniassavarput, 'eqqarsaatiginagulu' pisarnertut qisuariamani ukkassinermik oqaatsitigut allatigulluunniit qisuariarneq sungiusarlugu.*

### IMMIKKOORTUT SISAMAATA KINGORNA SAP. AK. ANGERLARSIMAFFIMMI SUNGIUSARNEQ

- 1. Ullut arfineq marluk ingerlaneranni ulluni arfinilinni issiallutit toqqissillutit imminut naalaarit.*
- 2. Akuttunngitsunik isummakkullu aalaterneqarnernik, maluginiutit atorlugit malugisanik, pisariaqartitsinermilluunniit malussaraangavit, imal. allanik patsisissarsionerit malugigaangakku SOBER unillatsiartarit. Qanoq pisarnerit ulluinnarni suliarisartakkannut nalunaarsuiffimmut allaguk.*
- 3. Pisulluni toqqissilluni imminut naalaarneq sap. ak. tassani minnerpaamik marloriaruk. Pisulluni toqqissilluni imminut naalaarnermi timimut angalasumut ulluinnarnilu ukkassinermut atassuteqarniarneq siunertaavoq. Sumiiffimmi inuttut nammineq periarfissami annikitsumi uteqattaarlutit pisunnikkut, piomasagaatit naapertorlugit ingerlassinnaavat. Ulluinnarni suliarisartakkannut aamma akuutissinnaavat, ass. bussit unittarfiannukarninni imal. qimmimik aneerussininni. Ulluinnarni ingerlakkukku pisunnerup malugineranut, takusanut tusaasanut anersaartormullu ukkassinerit, taakkununga tamnanut arlaanniillu arlaannut nuuttarnerit ingerlatiinnarlugu misileraasinnaavutit.*

## ULLUINNARNI SULIANIK NALUNAARSUINEQ

*ILITSERSUUT: Toqqissillutit imminut naalaarnerit pillugu paasissutissat ullut tamaasa allattukkit. Akornutaasinnaasutaaq kiisalu malugisatit oqaaseqaatillu ilanngullugit allattukkit.*

<b>Ulloq</b>	<b>CD atorlugu periuseq - qanoq sivisutigisumik?</b>	<b>Unillatsiarneq (SOBER)</b>	<b>Pisulluni toqqissilluni imminut naalaarneq</b>	<b>Allattukat oqaaseqaatillu</b>
	minutsit _____	Qasseriarlutit? susoqaraangat?	Qasseriarlutit? _____	
	minutsit _____	Qasseriarlutit? susoqaraangat?	Qasseriarlutit? _____	
	minutsit _____	Qasseriarlutit? susoqaraangat?	Qasseriarlutit? _____	
	minutsit _____	Qasseriarlutit? susoqaraangat?	Qasseriarlutit? _____	
	minutsit _____	Qasseriarlutit? susoqaraangat?	Qasseriarlutit? _____	
	minutsit _____	Qasseriarlutit? susoqaraangat?	Qasseriarlutit? _____	
	minutsit _____	Qasseriarlutit? susoqaraangat?	Qasseriarlutit? _____	

## UNAMMILLIGASSAQARNERMI UNILLATSIARNEQ (SOBER)

*Ilitsersuut: Saamiup tungaani allaffissiani immikkoortuni sanileriinni siullermi sap. ak. tassani pisut suulluunniit (inuit, sumiiffiit, allanut attuumassuteqarneq, misigissutsit, pisut unammillernartutut misinnartut misigissutsimut sakkortuumik sunniuttut annertuumilluunniit navianartorsiornerit allattussavatit. Avatangiisitit pillugit qisuariaatit malugisatit pingaartumik maluginiutit atorlugit malugisat, eqqarsaatit misigissutsilluunniit siunissami SOBER-unillatsiarnissamut kalerrisaarutaasinnaasut allaffissiap tullianut allattukkit. Allaffissiat sanileriit pingajuannut SOBER-unillatsiarsinnaasimanerit taamaalorsinnaasimanginnerilluunniit allaguk, allaffissiallu naggataannut pisumut tamatumunnga oqaatsitigut allatigulluunniit akissutigisat allassavat.*

**ANNERTUUMIK NAVIANARTORSIORNERIT  
MISIGISSUTSIKULLUUNNIIT SAKKORTUUMIK  
SUNNIISARTUT**  
(Inuit, sumiiffiit, misigissutsit, pisut)

**QISUARIAATIT**  
(maluginiutitigut malugisat, eqqarsaatit,  
misigissutsit, SOBER-unillatsiarnissamut kalerrisaarutaasinnaasut )

**SOBER- unillatsiarneq**  
(aap/naagga)

**QANOQ OQAATSITIGUT TIMIKKULLUUNNIIT AKISSUTEQARPIT?**


*Qisuariaatit allaffissiat sanileriit aappaanni allattukavit **unillatsiarnissannut** kalerrisaarutaasinnaanerit maluginiaruk, qisuariaatit taakku ilisarissinnaaneritit takuuk eqqarsaqaarnak qisuariatarnermiit anillutit misigisannik **malussarniarnissamut** eqqaatitsissutitut atortalikkit.*

## UKKASSAMIK AALANERMI INISSISIMANISSAT

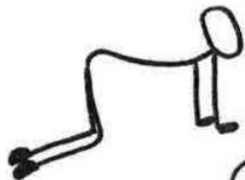
## INNANGALLUNI SANNERSIMANEQ

Nallarit seeqqutit peqillugit isikkatillu natermut tutsillugit.

Iluarintatut misinnarpat tallit avammut siaakkit. Seeqqutit peqissimasut kigatsumik saamimmut

tutsikkiartuaakkit niaqqullu talerpimmut saatillugu.

Illuatungaa aama taamaaliuk – nissutit talerpimmut niaqqullu saamimmut.

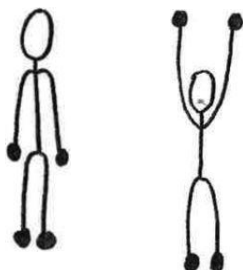
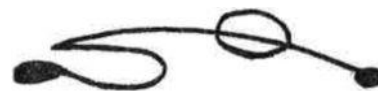


## QITSUTTUT-NERSUSSUARTUT

Seeqqummerlutit itummatit natermut tutsikkat talitit siffisatillu narlortillugit. Illummut anersaarninni mianersortumik qatiggat ammoortissavat – pamiallunniit tunusuit/pukutsup tungaanut tunusut ilungersortinnagu qummut qiviaatigalugit. Silammut anersaarnermi qatiggissaatit, sikissaatit qalatsivillu tungaanut isigalutit. Anersaartornerit- illit nammineq akulikissusissa aalajangikkannik qulit 15-illu akornanni taamaaliorit.

## MEEQQATUT

Qitsuttut-nersussuartut inissisimanermut naggasiutitut seeqqutit avissaartissavatit uppatitillu naavit siffissavit akornannut pisillugit tunuartillugit. Itummatit allinngorlugit talitit siumut siaarsinnaavatit imal. tunummut siffissatit sinerlugit itummatit qallinngorlugit inississinnaavatit. Minutsialunni taamaalisimaarit anersaartornerillu malittaralugu.



## QAQQATUT

Siffissavit nalaanut isikkatit avissaartillugit qeqqigut, qimerlut siaarlugu seeqqutit sukannagit, tuitit qasukkartillugit pamiallullu qivilaarlugu. Illummut anersaarninni talitit qummut siaakkit, silammullu anersaarninni kigaatsumik ammukartikkat. Piumaguit illummut anersaarninni talitit qullarsinnaavatit paffippit illua tigullugu sannilaarlutit mianersortumik talit illuanut nusussinnaavat. Illua aamma taamaaliuk.

## SIUMUT PEQINNEQ

Qaqqatut inissisimanermut atatillugu pisariaqartikkukku seeqqutit peqinnerulaassavatit, nissut tungaanut peqillutit assatit naqqup tungaanut qasukkarlugit nivingatikkat imal. ikutsivit illua assanik najummiuk. Qitinnut anersaartornerinni timit inuusatut annoraaminermik sanaatut nivingatiguk. Pisariaqartitsinerit naapertorlugit seeqqutit peqissinnaavatit. Minutsialuit qaangiuppata qimerlutit ataasiakkaarlugit isivittikkiartornerisigut timit kigaatsuararsuarmik nappariartussavat.



## NAGGATAARUTAASUMIK QASUKKARSIMAARNEQ

Inissisimanitit ukkassamik aalanermi nallarutit talitit timinnut talitsingajallugit itummatit qallinngorlugit isikkatillu avissaangatillugit qasuersernikkut naggasissavatit. Timivit oqjimaassusaa tamakkerlugit nallanngavinnut tutsiguk nalinginnaasumillu anersaartulerit. Timinnut eqqarsartaatsinnullu soqutiginnillutit ukkassillutillu minutsialunni taama nalagit.



# IMMIKKOORTUT TALLIMAANNI SAMMISAQ ANGERLARSIMAFFIMMILU SUNGIUSARNEQ: AKUERSINEQ ILISIMANNILLUARLUNILU ILIUUSEQARNEQ

## SAMMISAQ

*Pisumi aalajangersimasumi suup takkunnerata akuersaarnissaa pingaaruteqarpoq unammillernarajullunili. Tassaavorli inuunitsinni peqqinnartumik pitsaasumilluunniit iliuuseqarnissamut alloriarneq siulleq. Ass. tassaasinnaavoq nammineq iliuuseqarfigisinnaanngisamik pisoqarnera, misigissutsit takkuttut, suliffitsinni ilaqtatsinniluunniit pissutsit imal. inuit allat uatsinnut qisuariaataat. Taamaattunik sorsuuteqarnitsinni siunnerfeeruteqqajaasarpugut, kamalersarpugut atorerluilersitsinnaasumilluunniit ajorsartutut misigilersarluta. Massakkorpiaq pisoq akuerigutsigu iliuuseqarata taamaareenera sorsuutiginaq akiuunnatalu taamaatsiinnassavarput. Taamaaliorneq allannguissamut alloriarnerugajuppoq siulleq. Tamannataaq imminut akuerinermut atuuppoq. Allannguissagutta immitsinnut akuerilluinnarnissarput piumasagaataagajuppoq.*

## IIIMIKKORTUT TALLIMAATA KINGORNA SAP.AK. ANGERLARSIMAFFIMMI SUNGIUSARNEQ

- 1. Sap. ak. uani ullut arfinillit issiallutit toqqissillutit imminut naalaarit, timit maluginiaruk imal. ukkassamik aalagit. Iliuutsitit ulluinnarni suliarisartakkannik nalunaarsuiffinnut allattukkit.*
- 2. Akuttunngitsunik unammilligassanillu maluginiutitigut malugisat imal. pisariaqartitsinermik misigisaqaraangavit imal. allanik patsisissarsiuernerit malugigaangaku SOBER-unillatsiarit. Iliuutsitit ulluinnarni suliarisartakkannik nalunaarsuiffinnut allattukkit.*
- 3. SOBER-unillatsiarnerup unammilligassaqarnermi atornissaa pillugu skema immersoruk.*

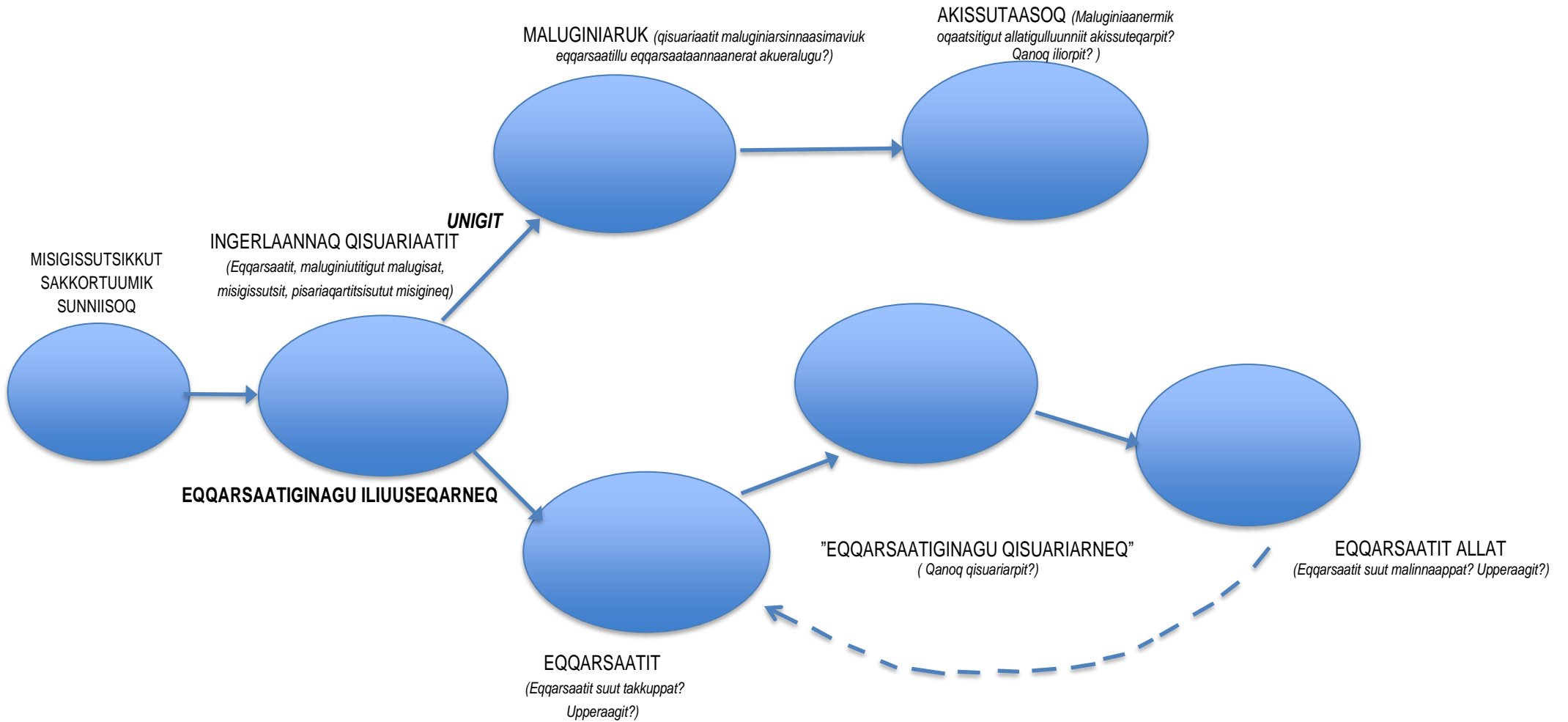
## ULLUINNARNI SULIANIK NALUNAARSUINEQ

ILITSERSUUT: Toqqissillutit imminut naalaarnerit pillugu paasisutissat ullut tamaasa allattukkit. Akornutaasinnaasutaaq kiisalu malugisatit oqaaseqaatillu ilanngullugit allattukkit.

Ulloq	CD atorlugu periuseq - qanoq siviutigisumik?	Unillatsiarneq (SOBER)	Allattukkat oqaaseqaatillu
	minutsit _____	Qasseriarlutit? susoqaraangat?	
	minutsit _____	Qasseriarlutit? susoqaraangat?	
	minutsit _____	Qasseriarlutit? susoqaraangat?	
	minutsit _____	Qasseriarlutit? susoqaraangat?	
	minutsit _____	Qasseriarlutit? susoqaraangat?	
	minutsit _____	Qasseriarlutit? susoqaraangat?	
	minutsit _____	Qasseriarlutit? susoqaraangat?	

# UTERSAARTARNEQ –NAJOQQUTASSAQ

Pisoq utersaarnermik kinguneqarsimasoq imal. pisoq ilinnut navianarsinnaasut takorloorsinnaasat eqqarsaatigiuk. Ataani kaajalukaarsinnaasuni tamani allattukkit: misigissutsikkut sakkortuumik sunniisoq, tamatumunnga ingerlaannaq qisuariaat qanorlu pisoqarnera. Qanoq iliornikkut allatut qisuariarsinnaavit?





# IMMIKKOORTUT ARFERNANNI SAMMISAQ ANGERLARSIMAFFIMMILU SUNGIUSARNEQ: EQQARSAATIT EQQARSAATITUT ISIGALUGIT

## SAMMISAQ

*Isummatta attuineranik takunnissinnaanermut sungiusarneq annertoq ingerlapparput. Anersaartorneq timimilluunniit malussarnerup ukkassinermi qitiutinnissaat mianersortumik ingerlapparput. Maanna ukkassinerput ilisimaaralugu eqqarsaatinut saatissavarput eqqarsaatillu oqaasiinnartut takorluugaannartulluunniit upperissanerlugit upperissannginnerlugilluunniit toqqarsinnaasatut misigilerlugit. Immikkoortumi matumani eqqarsaatit utersaarnermi inissisimanerat- pingaartumik eqqarsaatit taakku upperigutsigit- qanoq pisoqarsinnaasarnera oqallisigissavarput.*

## IMMIKKOORTUT ARFERNAATA KINGORNA SAP. AK. ANGERLARSIMAFFIMMI SUNGIUSARNEQ

- 1. Maannamut sungiusakkatsinnii Illit nammineq periusissat toqqaruk. Periutsit ulluinnarni suliarisartakkannut nalunaarsiuiffinnut allaguk.*
- 2. Akuttunngitsunik misigissutsinillu, maluginiutigut malugisanik, pisariaqartitsisutullu misiginernik ajornakusoortunik malussaraangavit, imal. allanik patsiseqartitseqqinnerit paasigaangakku SOBER-unillatsiartarit. Periutsit ulluinnarni suliarisartakkannut nalunaarsiuiffinnut allaguk.*
- 3. Skema utersaatarnermut najoqqutassaq immersoruk.*

## ULLUINNARNI SULIANIK NALUNAARSUINEQ

ILITSERSUUT: Toqqissillutit imminut naalaarnerit pillugu paasissutissat ullut tamaasa allattukkit. Akornutaasinnaasutaaq kiisalu malugisatit oqaaseqaatillu ilanngullugit allattukkit.

Ulloq	CD atorlugu periuseq - qanoq sivisutigisumik?	Unillatsiarneq (SOBER)	Allattukkat oqaaseqaatillu
	minutsit _____	Qasseriartutit? susoqaraangat?	
	minutsit _____	Qasseriartutit? susoqaraangat?	
	minutsit _____	Qasseriartutit? susoqaraangat?	
	minutsit _____	Qasseriartutit? susoqaraangat?	
	minutsit _____	Qasseriartutit? susoqaraangat?	
	minutsit _____	Qasseriartutit? susoqaraangat?	
	minutsit _____	Qasseriartutit? susoqaraangat?	
	minutsit _____	Qasseriartutit? susoqaraangat?	

## ULLUINNARNI SULIARISARTAKKANUT ALLATTUIFFISSAQ

*Suliat/sammisat, inuit pisullu ernumanermut misigissutsinullu oqimaatsunut attuumatitatit, imal. imminut tatiginnginnemik annertusititsisut allattukkit sulianilu/sammisanilu taakkunani akuuleraangavit qanoq misigisarnerit nassuiarlugu.*

*Suliaq/sammisag, inuk, sumiiffik pisorluunniit*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Qanoq misigisarpit?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Suliat/sammisat, inuit, pisullu nuannaarnermut attuumatitatit, imal. aangajaarniutitik atuinak imminut upperininnik annertusititsisut nalunaarsukkit. Sulianut/sammisanut taakkununga akuulerangavit qanoq misigisarnerit allaguk.*

*Suliaq/sammisag, inuk, sumiiffik pisorluunniit*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Qanoq misigisarpit?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# EQQAAMASASSAT

*Qupperneq siulleq*

<ul style="list-style-type: none"> <li>• QAATUSIMAANNARNISSAMUT PATSISAASUT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ATTAVISSAT</li> </ul>

*Quppernerit aappaat*

<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOBER-UNILLATSJARNEQ</li> <li>• <i>Stop/Unigt: sumiiffinni unigt</i></li> <li>• <i>Observe/Malussarniarit: massakkorpiaq qanoq pisoqarpa</i></li> <li>• <i>Breath/Anerterigit: anersaatornerup toqqaannartumik qitiutinnera</i></li> <li>• <i>Expand/Annertusaagit: maluginiarsinnaassutsit annertusiuk</i></li> <li>• <i>Respond/qisuariamak oqaatsitigut allatigulluunniit akissuteqarit: ukkassisumik akissuteqarit</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>• SULIASSAT/SAMMISASSAT NUTAAT</li> </ul>



# IMMIKKOORTUT ARFINEQ AAPPAANNI SAMMISAQ ANGERLARSIMAFFIMMILU SUNGIUSARNEQ: IMMINUT TUNGIORNEQ OQIMAAQATIGIISSUMILLU INOORIAASEQARNEQ

## SAMMISAQ

*Sap. ak. arlalinni maluginiarsinnaassuserput pisunut immikkut ittunut, eqqarsaatinut misigissutsinullu utersaartitsisinnaasunut peqqissaarluta sammittipparput. Immitsinnut isumagisinnaanerput sammisanullu nukissamik tunisisunut pimoorussineq aaqqinnissamut aalajangiisooqataavoq. Immikkoortumi matumani inuunerput ataatsimootinnerullugu takuarput immikkoortunillu peqqinnerulersitsisunik, inuummarinnerulersitsisunik navianaateqarsinnaasunillu nassaarluta. Oqimaaqatigiissumik inooriaaseqarneq imminullu misigeqatigineq inuunermi peqqinnartumi naammagisimaarnartumilu akuusinnaapput pingaarutillit.*

## IMMIKKOORTUP ARFINEQ AAPPAATA KINGORNA SAP. AK. ANGERLARSIMAFFIMMI SUNGIUSARNEQ

- 1. Sungiusaaatit assigiinngitsut akornanni akuttunngitsumik sungiusartagassannik (ass. sap. ak. pingasoriarluni issialluni toqqissilluni imminut naalaarneq timillu maluginiarnera- imal. taamaallaat sap.ak. arfinileriarluni issialluni toqqissilluni imminut naalaarnerup akornanni toqqaagit). Sap. ak. matumani najoqqutassatut toqqakkat ingerlaguk. Ulluinnarni suliarisartakkannut nalunaarsuiffimmut periutsit allaguk.*
- 2. SOBER-unillatsiarneq ullormut pingasoriarlutit arlaleriarlutilluunniit (akuttunngitsunik eqqarsaatinillu misigissutsinilluunniit nuanninngitsunik malussaraangavit imigassartorusuleraangavilluunniit /ikiaroorusuleraangavilluunniit) ingerlattaruk. Ulluinnarni suliarisartakkannut nalunaarsuiffimmut allattukkit.*
- 3. Sammisat nukissanik tunisisut skemamut ulluinnarni suliarisartakkattut allattukkavit ilaannut minnerpaamik pingasunut akuugit.*
- 4. Eqqaamasassanut allattuvimmut allattugassat amigateqarpata taakku allattukkit.*

## ULLUINNARNI SULIANIK NALUNAARSUINEQ

*ILITSERSUUT: Toqqissillutit imminut naalaarnerit pillugu paasissutissat ullut tamaasa allattukkit. Akornutaasinnaasutaaq kiisalu malugisatit oqaaseqaatillu ilanngullugit allattukkit.*

<b>Ulloq</b>	<b>CD atorlugu periuseq - qanoq sivilutiqisumik?</b>	<b>Unillatsiarneq (SOBER)</b>	<b>Allattukkat oqaaseqaatillu</b>
	minutsit _____	Qasseriartutit? susoqaraangat?	
	minutsit _____	Qasseriartutit? susoqaraangat?	
	minutsit _____	Qasseriartutit? susoqaraangat?	
	minutsit _____	Qasseriartutit? susoqaraangat?	
	minutsit _____	Qasseriartutit? susoqaraangat?	
	minutsit _____	Qasseriartutit? susoqaraangat?	
	minutsit _____	Qasseriartutit? susoqaraangat?	
	minutsit _____	Qasseriartutit? susoqaraangat?	

## ISUMASSARSIASSAT ALLAT

*Pikkorissaanermi peqataaninnut atatillugu atornerluumanak inuuninnilu ukkassineruniarlutit taama toqqissilluni imminut naalaarnerup ingerlatiinnarnissaa kissaatigisinnaassavat.*

*Angerlarsimaffinni CD-it pikkorissarninni allatulluunniit pissarsiarisimasatit atorlugit atoragilluunniit ingerlatiinnarsinnaavat. Ajornangippat angerlarsimaffivit ilaani aalajangersimasumi siunertamut tamatumunnga periarfissamik aaqquisuussineq- piffissat akuttussusissaallu pivusorsortut nassaarinissaat iluaqutaassaaq.*

*Pikkorissaanerup nalaani toqqammaviit ataatsimoornerlu peeruppata najukkanni ataatsimoorluni toqqissilluni imminut naalaarnerni peqataasinnaanermut allanik periarfissaqarneranik misissuinissaq isumassarsiatialaasinnaavoq. Maanna inuunermut akuersaanermi toqqissilluni imminut naalaarnerup saniatigut vipassana- imal. paasisimasat tunngavigalugit toqqissilluni imminut naalaarneq- assinganik periusilik ujarsinnaavat. Sumut saaffiginnissinnaanerit pillugu maanna inuunermut akuersaanermi sungiusaasut immaqa siunnersuutissaqarpoq.*

*Naapeqatigiittarsinnaanissaq ataatsimoorlunilu pikkorissarfigisimasassinni imal. allami toqqissilluni imminut naalaartarsinnaanissaq eqimattatut aamma misissorsinnaavarsi.*

### ATUAGASSATUT SIUNNERSUUTIT:

*Chodron, Pema: 'Når verden bryder sammen - vejledning til svære tider', Aarhus, 2003.*

*Gilbert, Paul: 'Medfølelse og maanna inuunermut akuersaarne. Fra selvkritik til selvværd', Aarhus, 2009.*

*Hanh, Tich Nhat: 'Åndsnærværets mirakel. En introduktion til maanna inuunermut akuersaarne' København, 2006.*

*Kabat-Zinn, J.: 'Find hjem til dig selv. 108 lektioner i maanna inuunermut akuersaarne', København, 2008.*

*Kabat-Zinn, J.: 'Ligemeget hvor du går hen, er du der. At leve med fuld opmærksomhed', København, 2000.*

*Kornfield, Jack: 'Meditation for begyndere', København, 2009.*

*Mipham, Sakyong: 'Slip sindet fri - med maanna inuunermut akuersaarne' Aarhus, 2010.*

*Williams, M., Teasdale, S., Segal, S., Kabat-Zinn, J.: 'Bevidst nærvær-en vej ud af nedtrykthed' København, 2008.*

## PIKKORISSARNEQ PILLUGU EQQARSAATERSORNEQ

APEQQUTIT TULLIUTTUT EQQARSAATERSUUTIGEQQUAGUT AKISSUTISSATILLU ALLAQQULLUGIT:

1. Pikkorissarnermi ilinnut suna naleqarnerpaava? Suut ilikkarpigit?
2. Sap. ak. kingulliit arfineq pingasut ingerlaneranni pikkorissarnermi peqataanikkut allannguutit suut misigaagit?
3. Ilikkagaqarsinnaaninnut ineriartorsinnaaninnullu arlaannik akornusiisoqarpa, imal. pikkorissarnermi ilinnut pitsaanerulersitsinnaasoqarpa?
4. Oqaatiginiakkat allat?
5. Kisitsimmit 7-imiit (naamerluinnaq) 70-mut (annertuumik): najoqqutassaq una ilinnut qanoq pingaaruteqartigaa? Suna pillugu taama naliliinerit itisillivigeqqunarpoq.
6. Kisitsimmit 7-imiit (naamerluinnaq) 10-mut (annertuumik): pikkorissareernerup kingorna **periusissaq naapertorlugu** maanna inuunermt akuersaarnermik (ass. timip maluginiarnera, issialluni toqqissilluni imminut naalaarneq, ukkassilluni aalaneq) ingerlatsiinnarnissat qanoq ilimanaateqartigaa?
7. Kisitsimmit 7-imiit (naamerluinnaq) 10-mut (annertuumik): pikkorissareernerup kingorna **aaqqissuussaangitsumik** maanna inuunermt akuersaarnermik tunngaveqarnissat (ass. SOBER-unillatsiarneq, nerinermik ukkassineq, pisunermik ukkassineq, ulluinarni sammisanik/sulianik ukkassineq) ingerlatsiinnarnissat qanoq ilimanaateqartigaa?

## IMMIKKOORTUT ARFINEQ PINGAJUANNI SAMMISAQ INUTTUT TAPERSERNEQARNEQ PERIUTSIMILLU INGERLATSINNARNEQ

*Maanna inuunermut akuersaarnermi piginnaasatut sap. ak. kingullit arfineq pingasut ingerlanerini ilikkakkatta, misigisatta allatut naapinnissaannut ikiorsinnaavaatigut. Misigisaq akiornagu akuerisinnaavarput tamannalu aallaavigalugu ilisimassuseqarnerusumik inissaqartitsinerusumillu aallaaveqarluta toqqaasinnaavugut. Taamatut uisorerermiit uisorerermut aaqqinniarluni angalaneq maannalu inuunermut akuersaarneq ilaatigut safamut akiuulluni nalunnertut misigineqarsinnaavoq. Angalaneq ajornaatsuinnaangilaq. Maannamut navialisitsinnaasut ilikkarpagut, piginnaasat annertuumik navianartorsionerni ajornartorsiutit avaqqullugit ingerlaniarnermut iluaqutigisinnaasagut oqimaaqatigiissumillu inooriaaseqarnissap pingaaruteqassusaat ilikkarpaguttaaq.*

*Eqimattami matumani peqataasut immaqa aamma tapersersorneqartutut ataatsimoortutullu misigilersippaat. Attaveqatigiinnut tapersersuisunut ilaaneq periutsimik iluarsinermillu nassataqartoq aqputikkut ingerlaannarnissamut aalajangiisuvoq. Attaveqatigiit tapersersoqatigiit utersaarnermut ersiutit paasinissaannut ikiorsinnaavaatigut navianartorsiortutullu misiginiitsinni qiimmassarluta. Toqqissilluta immitsinnut naalaartarnitsinnut atatillugu tapersersorneqarneq periutsitta ingerlatiinnarnissaanut inuunitsinnilu maanna pisumiinermik toqqaanissamut iluaqutaasinnaavoq.*

*Aqussinnaanngisagut immaqalu uatsinnut akerliusut amerlaqaat - qanorli ililluta akissuteqarnissamut qanorlu inuunitta misigineranut tunngatillugu - qinigassaqarpugut. Akuttunngitsunik maanna inuunermut akuersaarnep eqqarsaqqaarani iliuuseqannginnerunissamut allanik patsiseqartitsinnginnerunissamut, toqqaanitsinni ukkassinerunissamut naggataagullu nammineersinnaanerunissamut ikiorsinnaavaatigut.*

*Immitsinnut paarinikkut sammisanullu nukissamik tunisisumik akuunikkut, oqimaaqatigiissumik inuussaagut utersaarnermullu illersornissamut tapersiissalluta. Periutsimik attasiinnarniarneq ajornaatsuinnaangilaq. Ajornartorsiutit akimmiffissallu takkuttassapput. Imminut asattuugit. Periutsip suulluunniit pitsaasuunera eqqaamajuk. Tamatigut sumiiffippianniit aallaqqaataaniit aallartissinnaavutit.*

