



Oqaloqatigiinneq kajumilersitsisoq (MI)
pillugu tunngaviusumik ilinniartitaaneq

Helene Foss & Peter Brolund
MINT-imi ilaasortat

MI-mi kikkut tunuliaqutaappat?



Tarnip pissusaanik tarnikkullu
nappaatinik ilisimatooq
William Miller



Tarnip pissusaanik ilisimatooq
Stephen Rollnick

- Ukiuni qulikkaani sisamani ilisimatusarneq
- Ukiut kingulliit qulit ingerlaneranni ilisimatuussutsikkut allaaserisat 1.000-it
- Misiliinerit misissuinernillu misissueqqissaarnerit 200-it

Ullut taakku qanoq pissarsiaqarfigerusuppigit?

- Marlukkaarlusi
- Minutsini qulini pisuttuarneq
- Ullunit taakkunanga sisamanit suut pissarsiarinissaannik neriuuteqarnissinnik immissinnut oqaluttuugitsi
- Ilinniagalittut illit ilisarnaatigisinnaasannik nassaarit

Arnaq nakuuserfigisaq qimarnuvimmiittoq aallarniutitut
ima oqarpoq : *” Qimattariaqarpara”*
”Jeg bør gå fra ham....”



**Allannguniarnermut atatillugu
oqaatigisat:**

Annersittarpaanga, aserorniarpaanga
Taamaaginnassappallu
ajorluinnartumik kinguneqassaaq.

Meeqqat assut sunnertitarput.
Meeqqakka uanga
ajoquserneqarnittulli
ajoquserniangilakka.

Pilluanngilanga nuannaarusuqalungalu

Nammineq isumagisinnaavara,
taamaalioqqikkusun-
Ngivippungalu.

Taava eqqarsaatit allat takkupput...

”...Kisianni....”



**Taamaaginnarniarnermi
oqaatigisat:**

..Kisianni ..ullut tamaasa
annersitsisannngilaq– taamaallaat-
nuna ilungersuagaangami (stress)
taamaaliortartoq

Aappakora aamma
nakuusertarpoq
– immaqami aamma uanga
pissutsinnik patsiseqarpoq –
uanga nammineq pisuussutigisima
ssavara

Kisimiissinnaanngilanga.
Atorfissaqartippara

Tukkorpoq aammalumi
ajunngitsortaqarluni...

Sisamakkaarluni eqimattakkuutaarneq: makku immissinnut apeqqutigisigit...

- Arnaq qanoq ippa?
- Suut ernumassutigai?
- Qanoq oqarfigerusuppisiuk?

Minutsit qulit qaangiuppata eqikkaaneq



Aaqqiniarluni
qisuariartarneq



Misigissutsit imminnut
akerleriinnerat

nammineersinnaaneq

Pissusilersorneq nammineersinnaanermik ilukkullu kajumissutsimik aallaaveqartoq, pissutsimit kajumissutsimik avataaneersumit aalajaanneruvoq.

Inuup nammineersinnaaneranik oqaasertaliineq, inuup kiffaangissuseqarneranik namminerlu toqqaasinnaaneranik aalajangiisinnaaneranillu erseqqissaavoq.

Assersuutit:

Ullumikkut oqaloqatigiinnissamut minutsit 30-it atornissaat siuliani isumaqatigiissutigaarput. Oqaluuserisassani aallarniutigissallugu suna ilinnut pingaarnua?

Ilinnut tamatuma iluaqutaasinnaanera upperinerlugu illit nammineq aaliangissavat

Naliginnaasumik allannguisoqassanersoq illit nalilissavat

Aaqqiiniarluni qisuariarneq

- *Imaaliortariaqaraluarputit...*
- *Isumassarsiatsialaasinnaassaaq illitsinaasuuguit*
- *Isumaliutiginiukuuiuk / eqqarsaatiginikuuiuk...*
- *Illiugaluaruma...*
- *Sooq taamaaliunngilatit...?*
- *Isumaqarpunga ajunnginnerpaajussasoq..*
- *Ilinnut siunnersuut pitsaasoq alla tassaassaaq...*

MI sullitamik qitiutitsisumik periaaseqarpoq

- MI-ip tunngaviusumik ilisarnaatai tassaapput inummik oqaloqateqarnermi sullitamik tamatigut qitiutitsineq. Tamanna oqaloqatigiinnerup inuup paasinnittariaasaanik, eqqarsaataanik misigisaanillu taassumalu nammineq killiliussaanik aallaaveqarneranik isumaqarpoq.
- Ilinniagallip oqaloqatigiinneq sammisat tullerriiaat aqqusaarlugit aqussavaa, avatangiisinillu inuttaata imminut eqqarsaatersuutiginninnissaanut ajornannginnerulersitsisumik pilersitsinissaq isumagisassaralugu.
- Allanguineq; allanguineq inuttaanut peqqinnerulernermik imal. inuunerup naleqarnerulerneranik kinguneqarsinnaasusaaq anguniagassatut siunniussaavoq. Allanguineq taanna inuttaa piareertinnagu anguneqarsinnaanngilaq.

MI-p anersaava

Naligiilluni suleqatigiinneq

Suleqatigiinneq

Uummammit pisumik
ajunnginnerpaamik
kissaassineq

**Misiginne-
qataaneq**

**OK-p
anersaava**

Akuersaarneq

Nalilik
nammineersinnaaneq
Misigittassuseq
Nersorinninneq

Pilersitsineq

Inuup nammineq allannguissamut
tunngavilersuutaanik pilersitsineq

Sungiusarneq: Uttuut, pingaaruteqassuseq

1. Qanoq inissisimaninnik oqaluttuutilaanga. Sumik allannguinnissat isumaliutigaajuk?
2. Taama isumaliuteqaravit suna amigaatigaajuk?
3. Amigaatigisat inuuninni ilaanagerusinnaasuuppat ilinnut ulluinnannullu tamanna qanoq sunniutissava?
4. Uttuummi 0-imiit 10-mut, 0-i pingaaruteqanngilluinnartoq 10-lu pingaaruteqarluinnartoq, allannguinnissaq ilinnut qanoq pingaaruteqartigaa?
5. Kisitsit oqaatigineqartoq uteruk aperalutillu: "soormita kisitsimmut appasinnerusumut soorluimal.....inissinnak kisitsimmut x-imut" inissippit?"
6. Tamatuma kingorna inuup nammineq allannguinnissamut pissutigisai eqikkaavigikkit

Sungiusarneq: Uuttuut, tatiginninneq

Oqaloqatigiinneq nangillugu makku apeqqutigikkit

1. Uuttuut taamaattoq najoqqutaralugu kisiannili iluatsissinnaanissaanut tatiginninnermut tunngasumik aperissagukkit. Tassalu 0-imi tatiginninneq annikitsuarsuaq 10-lu annertoorujussuaq – taava tatiginninnermut uuttuummi tassani sumut inississavit?
2. Taava tatiginninnermut uuttuummi X- imut inissipputit. Soormita (uuttuummi ammut marluk pingasulluunniit nalaannut pinak) X taaviuk
3. Naalaarluarit taavalu aperalutit, ass. ”itisiliiviginialaaruk”
4. Tamatuma kingorna inuup nammineq pissutigisai patsisissaalu pitsaasut pingaaruteqassutsikkut tatiginassutsikkullu eqikkaavigikkit, naggataatigulu ima aperigit:
5. Massakkorpiaq qanoq inissisimanerit allannguinnissamullu kissaateqarnerit pillugu qanoq eqqarsarpit?

Oqaloqatigiinnerup aallartinnera

Tikilluarit. Uanga ateqarpunga... Nalunngisattut nakorsap Dr. ... peqqissutsit pillugu siunnersuinertalimmik oqaloqateqarnissap iluaqutaasinnaanissaa eqqarsaatigaa. Tamatuma ilinnit qanoq misigineqarneranik ataatsimut isiginnissinnaalernissaq, ilinnut ulluinnarnilu inuuninnut tunngatillugu, suut allangortinnissaannut immaqqa aalajangiinissavit oqaluuserinissaa, tamatumani isumaavoq.

Sungiusarneq

Periutsit eqqarsaatigiuk.”oqaloqatiginninneq naliginnaasoq”
eqqarsaatigiuk. Ilinniagalittut oqaloqatigiinneq qanoq aallartissaviuk?
Oqaatsit pingaarnersaannik allattuigit sanilillu avitseqatigalugu.

Sakkussat

- **Apeqqutit ammasut** (inuk eqqarsaatinnik avitseqatiginiarukku)
- **Eqqarsaatersuutit** (inuup oqaatigisaasa isumaannik pitsaanerpaamik nassuiaaniaraangavit)
- **Eqikkaaneq** (inuup ilinnut oqaluttuarisaanik "ataatsimut eqikkaagaangavit")
- **Nersorinnineq** (suna pillugu inummik nersorinninnermut tunngavilersuininni – inuullu nukittoqutaanik, iliuusaanik ilungersuutaanillu nersorinninninni)

Apeqqutit ammasut

Apeqqutit ammasut tassaapput

Suna/sumi/sooq atorlugit apeqqutit

Ammasunik apeqquteqarnermi siunertaavoq

Sammisamut tunngatillugu inuup eqqarsalersinnissaa

Inuup eqqarsaatiminik avitseqateqarnissaanut peqatiserinissaa

Oqaloqatigiinnerup aaliangersimasumut sangutinnissaa

Apeqqutit ammasut allannguinnissamik pilersitsisut

Pissutsit taamaaginnarnerisa ajoqutitaat

- Suna maanna inissisimaninni ernumassutigaaajuk?
- Qanoq tamanna ilinnut sunniuteqarpa?
- Allannguingikkuit qanoq pisoqassasoraajuk?

Allannguinerup iluaqutitai

- Ukiut marluk qaangiuppata qanoq inuunerit isikkoqartikkusuppiuk?
- Suut allanngortikkusuppigit?
- Tamanna ilinnut qanoq pingaaruteqartigaa? (uuttuut)

Allannguinnissamut tatiginninneq

- Allannguinnissaq aaliangiutissagukku allannguisinnaaninnik eqqarsarnissamut sumit tapersersorneqarpit?
- Allannguinninni kiap tapersersorsinnaassavaatit?
- Aaliangiutissagukku, illit isummat naapertorlugu qanoq annertutigisumik allannguisinnaassavit? (uuttuut)

Eqqarsaatersuutit

Eqqarsaatersuutit tassaapput

Inuup eqqarsaatai, malugisai misigisaaluunniit – aatsaannguummat oqaatigisai aallaavigalugit ilinniagallip siunnersuutaa pitsaanerpaaq

Eqqarsaatersornermi siunertaavoq

Inuup tusaaneqartutut, naapinneqartutut paasineqartutullu misiginissaa.

Inummut immikkut pingaaruteqartut annertunerusumik oqaloqatigiissutiginiisaanut periarfissiinissaq

Eqqarsaatersuutit

Eqqarsaatersuutit ima aallarniuteqarsinnaapput

” taamaammatmisigaatit...”

” taamaammatmisigaatit ...”

”supputit...”

”ilinnut pingaaruteqarpoq”

Eqqarsaatersornermi periuseq

Apeqqutitut matoqqasutut nipeqarsinnaammat, oqaaseqatigiit
naggataanni nippannaveersarit, 😊

Eqqarsaatersuutit paasilertoruminartut
paasilertoruminaatsullu assigiinngissutaat



Eqqarsaatersuutit paasilertoruminartut paasilertoruminaatsullu

Eqqarsaatersuutit paasilertoruminartut

- Oqaatsit ikittunnut utertarlugit / anikitsumik allanngulaarlugit
- Atsaannguummat oqaatigisanut annikitsuinnarnik ilassuteqarneq ilassuteqannginnerluunniit
- Oqaloqatigiinnerup aallartinnerani atorineqarajuttoq

Eqqarsaatersuutit paasilertoruminaatsut

- Aatsaannguummat oqaatigineqartumut isummamik/ nassuiaammik nutaamik ilassuteqarneq
- Imarisaanik oqaatigineqanngitsunik pingaartitsineq oqaloqatigisallu oqaasiinik nangitsineq
- Periarfissanik nutaanik takunninnissamut inummik periarfissiineq

Eqqarsaatersuutit allanngorartinneqarsinnaapput

- Takuiuk...
- Soorlu ima nipeqartoq...
- Eqqarsarputit...
- Taamaliorusupputit ...
- Taamaammat ilaanni...
- Ernumassutit immaqatunnganeruvoq
- Uissuummissutigivallaanngilat...
- Ilinnut ajoqusersuinerpaaq tassaavoq...
- Massakkorpiaq ilinnut pingaarnerpaaq tassaavoq...
- ... tamannalu ernumassutigaat

Eqikkaanerit

Eqikkaanerit tassaapput

Inuup oqaatigisaani pingaaruteqarnerpaanik taaguineq

Eqikkaanermi siunertaavoq

Oqaloqatigiinnermi sammisanik oqaloqatigisallu oqaasiinik
ataatsimut isigilersitsineq

Allannguinnessamut qanoq inissisimanerup namminerlu
tunngavilersuutit inuttaanit namminermit tusaaneqarnissaat
ilisarineqarnissaallu

Eqikkaanerit oqariartuumik qanoq oqaluttuarnerup
eqqaamaneramik nassitsisuummata uppernarsaatitut
sunniuteqarput

Akunnattoorfiit sammisallu suut eqikkaavigalugit isummamik
tunisinerpaasussat, ilinniagallip nammineq toqqassavai

Nersorinninneq

Nersorinninneq tassaavoq

Inuup allannguiniarnermi nukittoqutaanik ilungersorneranillu ilumoortumik oqaatiginninneq

Nersorinninnerup siunertaraa

Inuup allannguinnissamik tatiginninneranik, inuup iliuusaanik, ilungersuutaanik, nukittoqutaanik, siunertaanik pitsaasunik naleqartitaanillu nersorinninnikkut nukittorsaaneq,

Nersorinneriaatsit ilaat tassaavoq suna pillugu nersuinerit tunngavilersornera:

Ass. .."Angusarissaarputit, (nersuineq) - takusinnaagakku ilungersunaraluaq uninnak ingerlaannartutit taama oqarpunga."
(Nersorinninneq)

Assersuutit

.....annertuumik iliuuseqarputit

....pitsaasunik isumassarsiarpassuaqarputit

Imminut maanna nalunngilluarputit– aqutsinerlu tiguat

Nukittuujuvutit / sapiitsuuvutit / akisussaassuseqarputit

.....illit qanoq ittuuninnik annertuumik oqaatiginnippoq

Ataataalluarnissaq/anaanaalluarnissaq/ maligassiuilluarnissaq
ilinnut pingaaruteqarpoq

Qanoq ilillutit.....tupinnarpoq

Illumuussutsit pingaartippara - qujanaq

Ambivalens

Misigissutsit imminnut assortuunnerat

Ambi (marluk) **valens** (naleqassuseq)

Aaliangersimasumut ataatsimut misigissutsit, eqqarsaatit isummallu imminnut assortuuttut ataqatigiiat, misigissutsinut imminnut assortuuttunut ilisarnaataagajupput

Allannguinnessamut patsisissaqarluarsinnaavoq tamatumalu peqatigisaanik allannguinningsamut patsisissaqarsinnaalluni

Misigissutsit assortuunnerat allannguinnessamut piareersarnermut nalignnaasumik ilaavoq – tassaallunilu unittoorfiulaarsinnaasartoq

PNP

Oqaloqatigiinnermi naapertuussakkamik paasissutissiineq

PNP ilinniagallip oqaloqatigisallu paasissutissanik, ilisimasanik naliliinernillu tunniusseqataanissaannik tunngaveqarpoq

Illuatungiliuttup isumaa paasiniallugu illuatungeriit imminnut naalaaqqissaassapput

- **Paasiniaagit**
- **Neqeroorit**
- **Paasiniaagit**

PNP

Aallaqqaasiut: Sammisassamik isumaqatigiissuteqarneq paasissutissiisinaanermullu akuereqquneq

”Katsorsaariaatsit assigiinngitsuupput. Taakku pillugit oqaluttuutilaassagukkit ajunngila?”

Paasiniaagit: ilisimariigai pillugit inuttaa aperiuk :

”Maani katsorsaasarneq qanoq ilisimasaqarfigaajuk / taanna qanoq tusaamaviuk?”

Neqeroorit: Inuttaata oqaasii ilumoornerakkit tamatumalu kingorna allanik naapertuussakkanilli paasissutissiigit

Paasiniaaqqigit: *”tamanna pillugu qanoq eqqarsarpit?”*



Allannguinnessaq pillugu oqaatsinut assersuutit

- **Kissaat**

”Ajunnginnerulernissara neriuutigilluinnarpara”

- **Piginnaasaq**

”Misilereernikuuara sapernagu nalunngilara”

- **Patsisigisat**

”Unitsinngikkukku ilaquuttakka annaassavakka”

- **Pisariaqassusaa**

”Unitsittariaqarpara imal. pinngitsoornanga
annikilliarortittariaqarpara”

- **Pisussaaffik**

”Periarfissinniarlugu aaliangerpunga”

- **Alloriarneq**

”Allanik periarfissaqartoq takoreerpara – maangalumi killippunga”

Pilersaarusiulernissaq

Inuttaata pilersaarut nalornissutigippagu

- Periarfissaasinnaasutut takusinnaasannik/aqqutigisinnaasattut takusinnaasannik siunnersuusiorfigisinnaavakkit /isumassasiassannik tunisinnaavakkit?
- Suna ilinnut naleqqunnerunissaanik kingorna naliliisinnanngorlutit, periarfissanik taakkunannga annertunerusumik misissuilluta peqatigiilluta piffissamik atuinissarput qanoq isumaqarfigaajuk?

Inuttaata nammineq pilersaarut oqaasertalersimappagu

- Oqaluttuarisatit aallaavigalugit ... (pingaarutillit, naleqartitat inuttaatalu nukittuffii eqikkaavigikkit), taava suut periarfissaasutut illit isigisavit misissorlualaarnissaat siunnersuutigerusuppara.
- Illit tamatuma ukkannissaa/piffissamik atuiffiginissaa ajorissanngiliuk?