



Happiness pillugu sammisanut atortussat

Allannguinnessaq anguniarlugu oqaloqatigiinnermik aqutsineq

Eqqarsaatersornerit allannguerusulersitsisut ima pilersinneqarsinnaapput:

1. Kissaatigaat/isumaliutigaat/eqqarsaatigaat/taamaaliorusupputit... pinngitsoorusunnangeqimmat...
2. Kissaatigaat/isumaliutigaat/ taamaaliorusupputit ... annaarusunnangeqimmat...
3. Taama pisoqaqqunangeqimmat.....
4. ...Siooragaat, taamaammallu...
5. Annaarusunneqaat... taamaammatneriuutigaat.
6. ...assut kissaatigaat... taamaammat aalajangerpat.....
7. Taamaaginnarsinnaangimmattaamaaliorputit.
8. Kinguneri annertuallaalermatataamaaliorputit.
9. Inuttut akisuallaalermat taamaammat aalajangerputit/imaaliorniarputit ...
10. Ilungersornerit naammaqimmat...piffissanngorpoq.

1. Utoqqalineq

Pilersillugillu nukittorsakkit:

Innuttaasup angorusutatut takorluugai
Pigisat inuillu innuttaasup pingaartitai
Naleqartitat innuttaasup ingerlateqqikkusutai
Allannguinnessap iluatsinnissaanik neriuteqarlunilu upperinnineq

Sammissat makkuusinnaapput:

Pensionisiassanik ileqqaarneq
Aningaasaqarneq
Utoqqalinerup nassatarisaanik killiliisut
Nappaateqarneq/peqqinneq

“Suna utoqqalinermi ajornakusoorsinnaasutut eqqarsaatigaajuk?”

“Kiserliorneq/annaasaqarneq – Utoqqalineq kiserliulernertuttaaq amerlasuut eqqarsaatigisarpaat”

“Suna eqqaamaneqaatigerusuppiuk?”

“Utoqqalinissaq qanoq iliornikkut pitsaanerpaamik qulakkeerneqarsinnaava?”

Hjælpeværktøjer: Forskellige følelser, kognitiv diamant, problem og løsninger, tidslinje, dialogkort, genogram

2. Ikinngutit avatangiiserisallu

Pilersillugillu nukittorsakkitt:

Qanoq ikinngutitaartoqarsinnaava aanngajaarniutit atornagit
Innuttaasup pingaartitai
Inuit innuttaasup ataatsimooqatigerusutai
Ataatsimooqataarusunneq

Sammisat makkuusinnaapput:

Kisimiilluni peqateqarluniluunniit sunngiffimmi soqutigisat
Nammineq kajumissutsimik sulineq
Katsorsartinginnermi ikinngutit – massakkut ikinngutit – siunissami ikinngutigiligassat
Ikinngutitoqqat, ikinngutitaat, suleqatit, affarliit, attaveqarfiit

“Imigassaq/hashi/aningaasanoorneq tamakkununnga ilaava?”

“Imigassaqartillugu/hasheqartillugu aatsaat ataatsimoortoqartarpa?”

“Naapeqatigiinneq, nalliuttorsiualaarnerit/sap. ak. naaneri imigassamut/pujortarnermut attuumassuteqarpat?”

“Tassuunakkut allanngortoqarsimava? Qanoq?”

“Ikinngutininik/attavigisannik annaasaqarnissaq ernumanarpa?”

“Taamaatitsinissamut annikillisisinissamulluunniit tunngatillugu ikinngutit qanoq ilisimatinneqarsinnaappat?”

“Ikinngutinut tunngatillugu suna pingaaruteqarpa?”

“Ikinngutigiinneq sunaana?”

“Imigassaq/hashi/aningaasanoorneq ikinngutigiinnermut ilaappat?”

“Imigassaqarpat/hasheqarpat aatsaat ataatsimoortoqartarpa?”

“Naapeqatigiinnerit/nalliuttorsiualaarnerit/sap. ak. naaneri imigassamut/pujortarnermut attuumassuteqarpat?”

“Tamanna allannguuteqarpa? Taamaassappat qanoq?”

“Ikinngutininik/attaveqarfinnik annaasaqarnissat ernumagaajuk?”

“Inuit kikkut ilinnut pingaaruteqarpat?”

“Soormita ilinnut pingaaruteqartut?”

“Qanilaarneq ilinnut qanoq sunniuteqartarpa?”

“Ikinngutitit qanoq ittuuppat?”

“Qanoq ataatsimoortarpisi?”

“Suut ataatsimooqatigiissutigisarpisigit?”

“Suut kikkullu annaarusunngiligigit?”

“Suna iperaruminarsinnaava?”

Hjælpeværktøjer: Forskellige følelser, kognitiv diamant, problem og løsninger, dialogkort

3. Ilaquttatut/qanigisat

Pilersillugillu nukittorsakkitt:

Ilaqutariit ataatsimoornermik annertunerusumik qanoq misigisaqarsinnaanerannut neriutigtisat isumassarsiallu

Naleqarnerusumik ataatsimoornermik kajungerneq

Innuttaasup ilaqutariinni pingaartitai

Peqqinnartumik ataataaneq/anaanaaneq

Imigassamik/hashimik atuinermik aningaasanoornermillu oqaasertaleeriaaseq

Imigassamik/hashimik atuinerup aningaasanoornerullu ilaquttat ilaannut qanoq

sunniuteqarneranik oqaasertaleeriaaseq

Sammisat makkuusinnaapput:

Ileqqut

Pisuutinneq kanngusunnerlu

Nipangerneq

Alaannarneq /akiniaannginneq

Inissisimaffiit

Akisussaaffik

Eqqissisimaneq siooranerlu

Ikiuunneq

Terlinganik oqaluuserinninneq

Naqisimanninneq

Naleqqussaaneq

Isumaqatigiinnigissuttip isumaqatigiissutaagallartariaqarnera

Oqaatiginngisaqarneq

“Attavik inuunermi pisarialik qanoq isikkoqarpa?”

“Qanoq peroriartorpit?”

“Ilaquttatit qanoq nassuiarsinnaavigit?”

“Ilaquttavit suut ilisarnaatigaat?”

“Illit maanna ilaqutaqarninni peroriartorninnilu suut assigiippat?”

“Ileqqut periutsillu suut nassataraagit?”

“Allanngortitaqarusuppit?”

“Allat ilaquttatit oqaluttuarissagunikkitt oqaatsit suut atussavaat?”

Hjælpeværktøjer: Forskellige følelser, kognitiv diamant, vredestragt, problem og løsninger, overlevelsstrategier, skyld og skam, genogram

4. Asanninneq aamma tunniusimaneq

Pilersillugillu nukittorsakkitt:

Aappariit nuannaarlutik inooqatigiinnissaannut neriuteqalersitsineq isumassarsioqatigiinnerlu

Ataatsimoorluni naleqartitat

Happiness pillugu sammisanut atortussat

Ataatsimooqatigiinneq nuannersoq

Imigassamik hashimik aningaasanoornermillu atuineq pillugu oqaasinngueriaaseq

Imigassamik hashimik aningaasanoornermillu atuinerup aapparissamut qanoq sunniuteqarnera pillugu oqaasinngueriaaseq

Sammissat makkuusinnaapput:

Ilaquttanut, ikinngutinut, aapparmut, meeqqanut, uumasuutigisamut asanninneq tunniusimanerlu

Kiserliorneq ataatsimoorerlu

Maqaasineq

Amigaateqarneq

Peroriartornermi qisuariartaatsit ilitsoqqussat (overlevelsstrategier)

Pisuutinneq kanngusunnerlu

Inissisimaffik/pisussaaffik/akisussaaffik (rolle)

Qanilaarneq

Killissat

Akuerisaasutut misigineq, kinaassutsip akuerineqarnera asaneqarnerlu

“Kina qaninnerpaaviuk?”

“Suna tassani ilinnut pingaarnerpaava?”

“Sulerisarpisi?”

“Suna pisariaqartippiuk?”

“Suna maqaasiviuk?”

“Suna tunniuttarpiuk?”

Hjælpeværktøjer: Forskellige følelser, kognitiv diamant, vredestragt, overlevelsstrategier, personlighedsmodel, problem og løsninger, skyld og skam

5. Atisat pisattallu

Pilersillugillu nukittorsakkit:

Atisat pigisallu innuttaasumut naleqassusaat

Sammissat makkuusinnaapput:

Akissaqarneq

Aporfiit

Periarfissat

Pingaartitsineq

“Atisat pigisallu tungaatigut qanoq inissisimavit?”

“Suna pingaartippiuk atisat pigisallu tungaatigut?”

“Akissaqarnerit perusutatillu imminnut naapertuuppaat?”

“Arlaannik allanngortitaqarusuppit?”

Hjælpeværktøjer: Forskellige følelser, problem og løsninger

6. Kiffaangissuseq

Pilersillugillu nukittorsakkit:

Innuttaasup nammineq aalajangiisinnaanera

Sammissat makkuusinnaapput:

Nammineq toqqaasinnaasutut misigisimaneq

Illumut qinigassinneqartutut misigineq

Nammineq aalajangiisinnaanerup nuannersutut misiginera

“Kiffaangissuseq ilinnut qanoq isumaqarpa?”

“Kiffaangissuseq qanoq pingaartitsigaajuk?”

“Kiffaangissuseq malugigukku imaluunniit annaagukku qanoq ilinnut sunniuteqassava?”

“Inuunerpit ilaani kiffaangissutsit annikillisimava – qanorlu tamanna ilinnut sunniuteqarpa?”

Hjælpeværktøjer: Forskellige følelser, kognitiv diamant, problem og løsninger, dialogkort

7. Sammisaqarnek nuannaarniutillu

Pilersillugillu nukittorsakkit:

Iliuuseqarnek nuannaarnerlu

Sammissat makkuusinnaapput:

Ikinngutit

Sammissassat soqutigisat

Timersorneq

Aalaneq (endorfinit)

Attorneqarnek (oxytocini)

Tunisineq pissarsinerlu

Silaannarissarnek

Pinngortitaq

Uumasut

Eqqissisimaarnek

“Suna nukissanik tunisisarpa?”

“Kisimiillutit ilagisaqarlutilluunniit?”

“Allanik ilagisaqarnek ilinnut sumik tunisisarpa?”

“Kisimiinneq ilinnut sumik tunisisarpa?”

“Suna amigaatigaajuk?”

“Suna eqqissinarpa?”

“Imigassaq qulaani taaneqartuni qanoq atorineqartarpa?”

Hjælpeværktøjer: Forskellige følelser, kognitiv diamant, problem og løsninger, dialogkort

8. Inuttut isumannaassuseq, toqqissisimaneq

Pilersillugillu nukittorsakkit:

Innuttaasup nammineq isumannaassusermik toqqissisimanermillu misigisai

Sammisat makkuusinnaapput:

Aanngajaarniutit isumannaassutsimut toqqissisimanermullu sunniutaat

Pisariaqartitat

Siooraneq

Kinaassutsip akuerineqarnera ataqqineqarneralu

Aningaasaqarnikkut pigisatigullu

Angerlarsimaffeqarneq - akuunerlu

Qulannginneq

“Sulerigaangavit toqqissisimasarpit?”

“Toqqissisimangitsutut misigileraangavit susoqartarpa?”

Hjælpeværktøjer: Vredestragt, overlevelsesstrategier, skyld og skam

9. Suliffik aamma soraarnerussutisiat

Pilersillugillu nukittorsakkit:

Innuttaasup suliffeqarfimmi kinaassusaa

Innuttaasup inissisimaffia naleqassusaalu

Innuttaasup nukissai

Sammisat makkuusinnaapput:

Ullaat tamaasa susassaarneq suliaqarnerlu

Ulluinnarni periuseqarneq

Arlaannut akuuneq

Isumalimmik suliaqarneq

Inuunerup isumaqartutut misiginera

Sunngiffimmi eqqissisimaarsinnaaneq

Suliffimmik nuannarinninneq

Suliffeqannginneq

Ikinngutiginneq ataatsimoornerlu

Akisussaaffik

Isumannaassuseq

Aningaasaqarneq

Atugarissaarneq

“Suliffik aanngajaarniutillu qanoq imminnut ataqatigiippat?”

“Suliffik aanngajaarniutillu qanoq imminnut ataqatigiinngillat?”

Hjælpeværktøjer: Forskellige følelser, kognitiv diamant, problem og løsninger, vredestragt, skyld og skam

10. Ulluinnaat

Pilersillugillu nukittorsakkit:

Ulluinnarni aanngajaarniutitik atuiffiunngitsuni ileqqut peruserlu
Qaatuserup/pujortannginnerup iluaqutitai
Ulluinnarni qujamasunneq

Sammissat makkuusinnaapput:

Ulluinnarni periutsit
Aalajangersimasumik pisartut
Ulluinnarni suliassat
Imarisaat
Akisussaaffik
Uippakajaarneq
Suut annertuallaarpat suut annikippallaarpat
Oqimaaqatigiinneq
Kisimiilluni peqateqarluniluunniit
Imminnut ataqatigiippat
Aaliangersimasumik periuseqarneq
Eqqarsarfissaqarnissamik pisariaqartitsineq
Ajornartorsiutitik aniguisinnaaneq
Aqutsineq agguataarinerlu
Naatsorsuutigisat

“Ulluinnanni suna pitsaanerpaava?”

“Suna annertunerutikkusuppiuk?”

Hjælpeværktøjer: Vredestragt, overlevelsesstrategier, forskellige følelser, kognitiv diamant, problem og løsninger, dialoogkort, skyld og skam

11. Ilaquttat isumassorneri

Pilersillugillu nukittorsakkit:

Innuttaasup ilaqutariinni kinaassusaa
Innuttaasup ilaqutariinni qanoq inissisimaneq
Innuttaasup nukissai

Sammissat makkuusinnaapput:

Akisussaaffik
Naatsorsuutigisat
Ilungersorneq
Naaggaarsinnaaneq

Ataatsimoorneq
Tatiginninneq
Ilaqutariinni ataqatigiinneq - ileqqutoqqallu
Nuannaarutininik aliasuutigisanillu avitseqatigiinneq

“Ilaquttatit nammineq oqaatsinnik oqaluttuarilaarsinnaavigit?”
“Allat illit ilaquttatit qanoq oqaluttuarissagaluarpaat?”
“Ilaquttavit ikiorniarnissaat qanoq takorloorsinnaaviuk?”
“Nukissatit ilaquttavit naatsorsuutigisaannut qanoq naapertuutigaat?”

Hjælpeværktøjer: Forskellige følelser, kognitiv diamant, problem og løsninger, vredestragt, overlevelsstrategier, skyld og skam

12. Najugaqarfigisara

Pilersillugillu nukittorsakkitt:

Innuttaasup avatangiisai aanngajaarniutininik atuiffiunngitsut
Innuttaasup angerlarsimaffeqarsinnaanera

Sammissat makkuusinnaapput:

Angerlarsimasutut akuusutut misigineq
Toqqissisimaneq
Timikkut tarnikkullu inissaqarneq
Aningaasaqarneq
Piginnittuuneq/attartortuuneq/aalajangersimasooq/utaqqiisaagallartoq
Allanik peqateqarnerup kisimiinnerullu oqimaaqatigiinnera
Imigassartoriaaseq
Aanngajaarniutininik atueriaaseq
Maleruagassat/maleriuagassanik unioqqutitsineq
Peqqinnartut/peqqinnanngitsut

“Angerlarsimaffiit/illoqarfiit/inigisat/sumiiffiit ilinnut qanoq isumaqarpa?”
“Tassani suna iluarisimaarpiuk?”
“Siunissami qanoq ittumik inigisaqarusuppunga?”
“Toqqissinartumik pitsaasumillu angerlarsimaffeqassaguit soqassava?”

Hjælpeværktøjer: Forskellige følelser, kognitiv diamant, problem og løsninger, vredestragt, overlevelsstrategier, skyld og skam

13. Aningaasat, aningaasatigut isumannaaqqaneq

Pilersillugillu nukittorsakkitt:

Aanngajaarniutininik atuiunnaarnerup aningaasaqarnikkut iluaqutissartaanik innuttaasup
ilisimaarinninnera

Sammissat makkuusinnaapput:

Killiliisut
Ernumassutit
Akisussaaffik
Ikiorneqarneq

“Aningaasaqarnerup qanoq sunnerpaatit?”
“Aningaasaqarneq kinaassutsinnut qanoq sunniuteqarpa?”
“Siunissamut suut kissaatigaagit takorluugaralugillu?”
“Aningaasaqarneq inissisimaninnut qanoq sunniuteqarpa?”

Hjælpeværktøjer: Forskellige følelser, kognitiv diamant, problem og løsninger, vredestragt, skyld og skam

14. Peqqissuseq, atoqatigiinneq peqqinnartooq

Pilersillugillu nukittorsakkit:

Aanngajaarniutininik atuiunnaarnikkut iluaqutissat innuttaasumit anguneqarsinnaasut

Sammissat makkuusinnaapput:

Nammineq killissamik ilisimaarinninneq
Takutitat
Toqqissisimaneq
Killissamik qaangiiffigitinneq
Kanngutsaatsuliorfigineqarneq
Tatiginninneq (tatiginnikkunnaarneq)

“Killissat pisariaqartitallu takutinneqarnerisa ersarissusaa naammappa?”
“Peqqissuseq kissaatigisatut ippa?”
“Arlaata allaanerunissaa kissaataava?”
“Piffissap ingerlanerani qanoq allannguuteqarpa?”
“Sukkut allannguuteqarnissaa kissaatigaara?”
“Qanoq killiliisoqartarpa?”
“Allanit qanoq paasineqartarpa?”

Hjælpeværktøjer: Forskellige følelser, kognitiv diamant, problem og løsninger, vredestragt, skyld og skam

15. Timersorneq, nukittussuseq

Pilersillugillu nukittorsakkit:

Innuttaasup sammisaqarusussusaa tamatumalu nassatarisaanik misigisassat

Sammissat makkuusinnaapput:

Iluarusulersitsisarpa
Nukinnik tunisisarpa
Sungiusimangilat
Periarfissaangilaq

“Suna akornutigaaajak?”

“Suna ajoqutaava?”

“Qanoq iliornikkut aamma taamaaliortoqarsinnaava?”

“Iluaaarut suusinnaava?”

“Qanorlu sunniuteqarsinnaava?”

“Qanoq timersornissaq takorloorsinnaaviuk?”

“Qanormita ulluinnarnut timersornissat tulluarsarsinnaaviuk?”

Hjælpeværktøjer: Forskellige følelser, kognitiv diamant, problem og løsninger, vredestragt, skyld og skam

16. Uippakajaarnek annilaanganerlu

Pilersillugillu nukittorsakkitt:

Innuttasup aangajaarniutitik atuiunnaarnerup kingorna tarnimigut toqqissinissaa

Sammissat makkuusinnaapput:

Akimmiffik

Aqutsileraangat

Sunnertinneq

Misissutsiniit eqqarsaatiniillu pisariteqqaneq

Eqqarsaatit ingerlarsuinnaleraangata

Nikallunganeq

Sinissaaleqineq

Imminut mattunneq

Kiserliorneq

Ataatsimoornerni akuunnginneq

Annikillisitsineq

“Sugaangavit uippakajaarnallu annilaanganeq ajorpit?”

“Susoqaraanga uippakajaarlutillu annilaangasarpit?”

“Inuuneq uippakajaarnertaqaranilu annilaanganertaqanngitsoq qanoq takorloorpiuk?”

Hjælpeværktøjer: Forskellige følelser, kognitiv diamant, problem og løsninger, vredestragt, skyld og skam

17. Ilinniagaqarneq atuarfillu

Pilersillugillu nukittorsakkitt:

Innuttaasup ilinniagaqarusussusaa

Atuinerup allanngorneratigut ilikkagaqarsinnaanerup ukkassisinnaanerullu pitsanngorsinnaanera

Sammisat makkuusinnaapput:

Ukkassisinnaaneq
Nukissat
Periarfissat
Ileqqutoqqat
Toqqissisimaneq
Takorluukkat
Aningaasaqarneq
Nuunneq/angalaneq
Naqinnernik ilisarinnissinnaannginneq
Kinaassuseq
Naleqassuseq

“Ilinnut qanoq isumaqarpa?”

“Piginnaasatit atorneqarpit?”

“Misilissimanngisannik allanik periarfissaqarpa?”

“Qanoq ilikkarluarsinnaanerusarpit?”

“Eqqartukkagut ilinnut qanoq isumaqarpit?”

“Suna kissaatigaajuk?”

“Qanoq tamanna anguneqarsinnaassava?”

Hjælpeværktøjer: Forskellige følelser, kognitiv diamant, problem og løsninger

18. Sininneq

Pilersillugillu nukittorsakkit:

Sinilluarnerulernissamut kissaatit pisariaqartitallu

Sammisat makkuusinnaapput:

Assigiartumik
Sinittariaaseq
Nukissaqarneq
Ukkassineq
Isumagissaarneq
Naammassisaqarsinnaaneq
Atugaqarissaarneq

“Nal. ak. qassit sinittarpit?”

“Suut sunniuteqartarpit?”

“Qanoq sinittariaaseqarpit?”

“Naammatillutit sinittarpit?”

“Inuummarissutut qasuersimasutullu misigisarpit?”

“Suna aporfiua?”

“Sinilluarteruit sulersinnaassavit?”

Hjælpeværktøjer: Forskellige følelser, kognitiv diamant, problem og løsninger, vredestragt, overlevelsstrategier

19. Upperrisaq

Pilersillugillu nukittorsakkitt:

Innuttaasup sapinngisamik naapertuunnerpaamik inuuneqarnissaanut tunngavissat

Sammissat makkuusinnaapput:

Arlaannut ilaaneq

Ataatsimoorneq

Ilaquttat

Ileqqutoqqat

Toqqissisimaneq/toqqissisimannginneq

Isumakkeerfiginninneq

“Ilinnut tamanna qanoq isumaqarpa?”

“Ilinnut sumik tunisiva?”

“Piffissami aggersumi qanoq ililluni ilinnut tapersersuutaasinnaava?”

Hjælpeværktøjer: Forskellige følelser, kognitiv diamant, problem og løsninger, vredestragt, skyld og skam

20. Kamanneq oqallinnerlu

Pilersillugillu nukittorsakkitt:

Aanngajaarniutit atunngikkaluarlugit kamak kamaannerluunniit allatut iliuseqarfigisinnaanissaa.

Sammissat makkuusinnaapput:

Aaqqiagiinnginnerit

Aniguniarluni iliuusissatut siunniussat (overlevelsstrategier)

Iliuseqarfiginninneq

Periutsit

Inissisimaffik

Nakuuserneq

Makitasuujuneq

Naleqarneq

“Kimut allamut sunniuteqarpa?”

“Suup allanngornissaa kissaatigaajuk?”

“Tamanna qanoq ersertarpa?”

“Qanoq ilinnut aamma avatangiisinnut sunniuttarpa?”

Hjælpeværktøjer: Forskellige følelser, kognitiv diamant, problem og løsninger, vredestragt, skyld og skam, overlevelsstrategier, personlighedsmodel

21. Isumagissaarnej aammalu imminut naleqartinnej

Pilersillugillu nukittorsakkit:

Innuttaasup nukissai

Aanngajaarniutit akuutinnagit periarfissat nutaat

Sammissat makkuusinnaapput:

Nuannaarnej

Misigissutsit

Imminut naleqartinnej

Kinaassuseq

Pilluarnej

“Suut isummat sunnertarpaat?”

“Imminut naleqartinnej qanoq isumaqartippiuk?”

“Taava uuttuummi qanoq isikkoqarpa?”

“Piffissap ingerlanerani qanoq isikkoqarsimava?”

“Avatangiisivit qanoq igisarpaatsit?”

“Siunissami suna kissaatigaajuk?”

Hjælpeværktøjer: Vredestragt, overlevelsstrategier, skyld og skam, vrede skala, følelser

22. Anersaaqassuseq

Pilersillugillu nukittorsakkit:

Innuttaasup anersaakkut inissisimanera, arlaatigut allannguissamut iluaqutaassappat

Sammissat makkuusinnaapput:

Eqqissisimaneq/eqqissisimannginneq

Nuannaarnej

Inuunermut siunnerfik

Naleqartitat

Neriunnej/uppernej

Takorluukkat

Nukissaqarnej

Imminut ilisimaarnej

Inuunermik isiginnittariaaseq

“Ilinnut qanoq isumaqarpa?”

“Piffissami aggersumi ilinnut qanoq tapersersuisinnaava?”

“Arlaannik akornusiisinnaava?”

Hjælpeværktøjer: Forskellige følelser, kognitiv diamant, problem og løsninger, vredestragt, skyld og skam