

U-turn

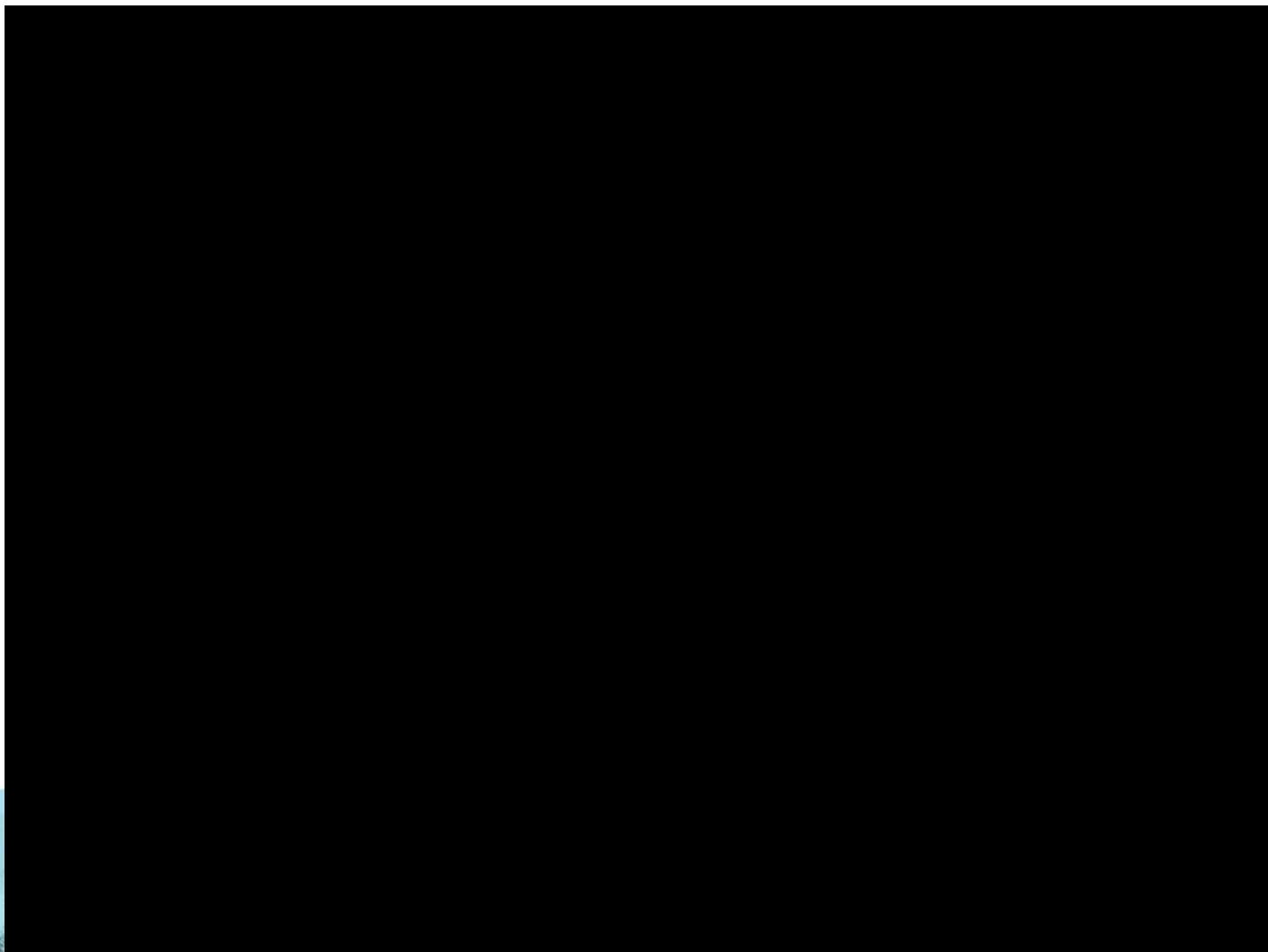
Maj 2018

Inuusuttut Hashilu

Sussi Sciuto aamma Carina Abel Gjaldbæk

U-fur

Mette-mit



Pilersaarut ulloq 1:

Inuusuttut Hashilu

'U-turn' aamma 'Ro på Rusen' ilisaritinneri

Periuseq qulequttanut agguataarlugu

Inuusuttut silarsuaat aanngajaarniutillu

Inuusuttut silarsuaannik aanngajaarniutinillu paasinnineq
(hashilu pillugu saqqummiineq)

Pilersaarut ulloq 2:

Angajoqqaanik/qanigisanik suleqateqarneq/oqaloqateqarneq

Aanngajaarniutit pillugit inuusuttunik oqaloqateqarneq

U-turn

København kommunep inuusuttunut 25-t ataallugit ukiulinnut aanngajaarniutini akornutaasumik atuisunut katsorsaanermik oqaloqatiginninnermillu neqeroorutaa.

- Oqaloqatiginninnerit (Kinaassutsimik isertorluni siunnersorneqarneq aamma Inunnik Katsorsaanerit)
- Eqimattanut neqeroorutit
- Ulluinnarmut neqeroorut
- Angajoqqaanut neqeroorut

Ro På Rusen

- U-turn-ip ataani immikkoortortaq
- Saaffiginninnermik sulineq, ilinniartinni, atuarfinni sammisaqartitsinermilu sullissiviit
- Kinaassutsimik isertorluni oqaloqatiginnittarnerit qulit-nut neqeroorut
- Ilinniartitsisunut siunnersortinullu siunnersueqatigiissinnaanermut pikkorissartitsinernillu neqeroorut
- Eqimattakkaartunut siunnersuinissamut neqeroorut
- Neqeroorutit inuusuttut ulluinnarni najortagaanni inissimasuupput

Ilinniarfiit suleqatigaagut

Ilinniarfiit inuusuttut atugarliortunik ”takunnissinnaanerat” pitsanngorsarlugu

Ilinniarfiit inuusuttut aanngajaarniuutinik atuisuuerannik akuersaartumik oqaloqatiginnissinnaassuseqarneri

Ilinniarfiit atuisumik nalaataqarunik aarleqquteqarunilluunniit iliuusissaminnik ilisimaarinnissaat

Ilinniarfiit inuusuttut periarfissaannik ilisimaarinnillutik ajornanginnerpaamillu aqqutissiuussisinnaassasut

U-turnimi periuuserineqartut uanngaannerput...



**Aaqqissuussat,
oqaluttuaneersut aamma
aaqqiissutitut
atorneqartartunit il.il.**

... eqaatsuullutillu nalilersuinertaqartuullutik

Sapinngisatsinnik...

- Tikilluaqqusaasutut misigitinniartarpagut
- Toqqissisimasutut misiginissaat anguniartarparput
- Toqqissisimafiini naapikkumallugit
- Piginnaasaqarfii, iluatsitsiffii, neriuutaat sinnattuilu aallaviginiarsarisarpagut
- Inuunermut isiginnittaasiat ammaffigalugulu soqutigaarput
- Aammalu siunertaqarluta **atorusuppagut**
- Inunnik naqissusiisanngilagut

Oqariartuutigtut

Aanngajaarniutit inuusuttut inuunerinut akuupput– inuunerinngilaalli

Aanngajaarniutitik atuisuuneq iluaqutissartaqartuaannarpoq
akornutissaqartuaannarlunilu

Inuusuttut tassaapput namminneq inuunerminni
ilisimaarinnittuunerpaat

Inuusuttumut atassuteqarluarneq allannguinnessamut tapersiissaaq

Aanngajaarniutitik atuinermik unitsitsinissamut aqqutissaaq
ataasiinnaanngilaq

Ilikarsaqatigiinneq

Misilittakkagut teoriillu suliassinnut attuumassusersinnaappata aatsaat atorneqassapput.

Taamaammat upperaarput peqataanikkut, nalilersueqatigiinnikkut eqaatsumillu sulinikkut ilikkarsarneq pitsaanerpaasartooq.

Naatsorsuutit isumalluarnerillu

1. Imarisamut
2. Ilitsersuisunut
3. Immissinnut
4. Apeqqutissaqarpisi / pinaveersaartitaqarusuppisi / isumakuluuteqarpisi

U-turn

Inuusuttut Silarsuaat

Maja aamma Kristoffer

- atuisunngornerup aallartinnera



Misilittakkassinni inuusuttunut siullerpaamik hashimik
ikiaroorusulersitsisartut suusarpat?

Inuusuttunut siullerpaamik hashimik ikiaroorusulersitsisartut suusarpat?

- Inuusuttoqatiniit akuerineqarnissaq
- Avallikkut silarlikkullu ukununnga atassuteqarnermik misigititsisoq
 - Akerliuneq– ”allaniit allaaneruvunga”
 - Toqqissisimaneq– ”marluussaraarput”
- Ataatsimoortuniit ajattugaarusunnani pujortartarneq.
- ”Pilersaarutaanngitsumik” pujortartalerneq
- Ersigisaaruttutut misigilerneq

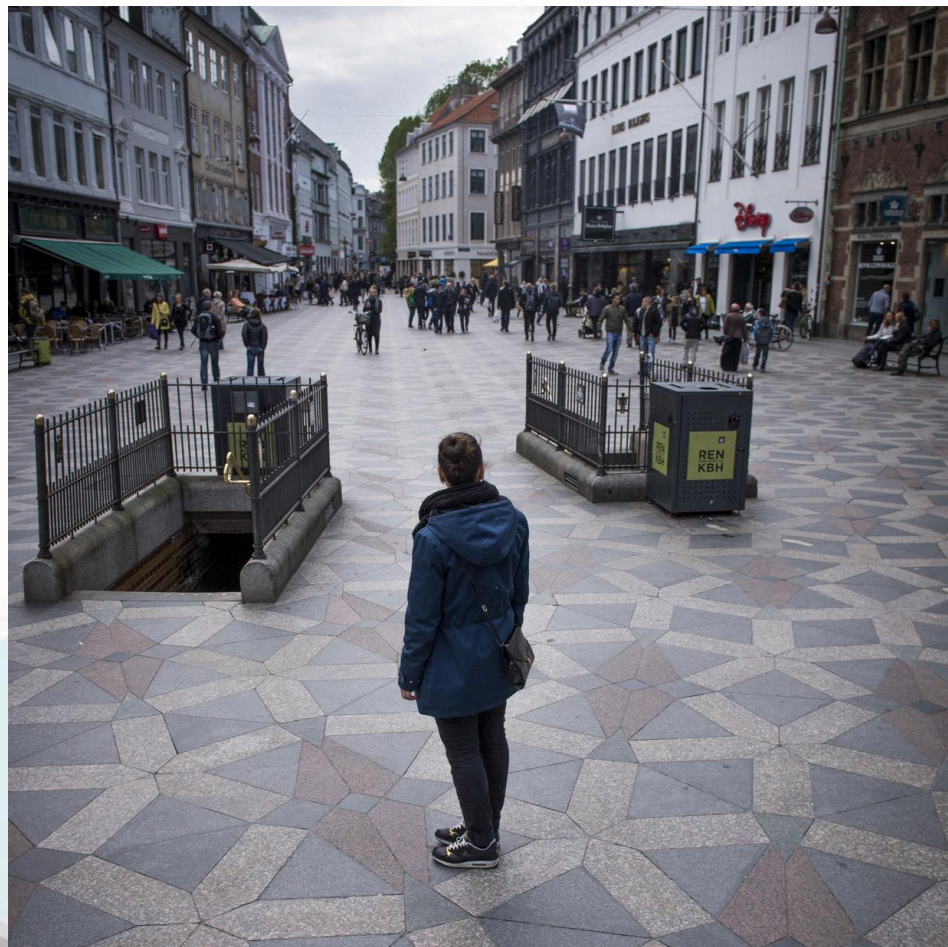
U-turn

Inuusuttunik aanngajaarniutinillu paasinninneq

Imm. 1: Aanngajaarniutit inuusuttut inuuneranni akuugaangat

Maja aamma Kristoffer

- atuineq ajornartorsiutaalerpat



Atuineq ajornartorsiortitsilersarpoq

- Pujortartartut (akuersaartut) akornanniikkaanni kinaassutsimut nukittorsaagaangat
- Inuusuttut katsorsagassaasartut tassaasarput ataatsimoorfinnit inuuneranni pingaarutilinniit ajattugaanernik misigisut (ass.

Kammanniit, atuarfimmi, suliffimmi il.il.)

- Atuineq annertusiartortoq – hash "naalagaaleraangat"
- Hash qinerlugu ikinngutitoqqat tunulliukkaanni (Maja killiliinera)
- Ajornartorsiutit puigortillugit "iluaqutaagaangat"

Hashimik atuineq kiisalu ajornartorsiutillu allat qanoq
ataqatigiinnersut misigisarpisigit?

Atukkat aanngajaarniutillu

'Kukkukooq imaluunniit mannik':

Aanngajaarniutininik atuineq ulluinnarnilu atukkat ajornartorsiuteqarfiuppata, takujuminaappoq sorleq aallarteqqaassutaassimansoq.

Inuusuttoq aanngajaarniutininik atuinini tujormissutiginerpaa imaluunniit ulluinnarni atukkaminik tujorminerata aanngajaarniutitussuginerpaa.

Neriniassagama hashimik pujortartarpunga
 Nererusussuseqanngilanga hashimik pujortartarama

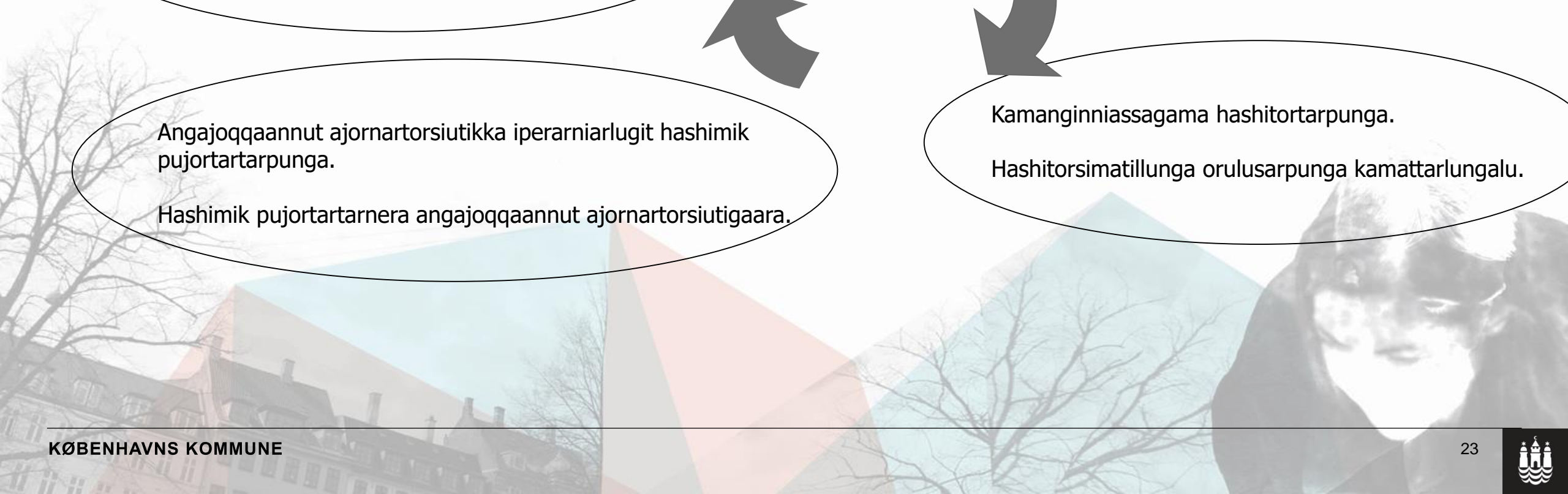
Hashimik pujortartnerma nukittortittarpaanga
 Hashimik pujortarsimatillunga kajumigisaqarnangalu
 nukissaaruttarpunga.

Sininniassagama hashimik pujortartarpunga
 Sinissinnaangilara hashimik pujortartarama



Angajoqqaannut ajornartorsiutikka iperarniarlugit hashimik
 pujortartarpunga.
 Hashimik pujortartnera angajoqqaannut ajornartorsiutigaaara.

Kamanginniassagama hashitortarpunga.
 Hashitorsimatillunga orulusarpunga kamattarlungalu.



Atugarliorneq hashimillu atuineq



U-TURN

Inuusuttunik aanngajaarniutinillu paasinninneq

Imm. 2: Hash pillugu ilisimasaqarneq atuinerlu ajornartorsiortitsigaangat

U-turn

Hash pillugu
paasisutissat..

TIPSKUPONEN

13

1. Hvor længe har man brugt cannabis? 1: 1000 år X: 2000 år 2: 3000 år	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. I hvilket europæisk land har 15-16-årige det største forbrug af cannabis i Europa? 1: Danmark X: Italien 2: Frankrig	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Hvilken type cannabis har størst risiko for at give angstanfald og hashpsykose 1: Hash X: Pot 2: Skunk	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Cannabis gør det sværere at huske? 1: Ja X: Både og 2: Nej	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Hash gør dig mere kreativ 1: Ja X: Både og 2: Nej	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Man bliver sløv af at ryge cannabis 1: Ja X: Både og 2: Nej	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Cannabis hjælper mod angst 1: ja X: Både og 2: Nej	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Fremmer cannabis muskelvækst ved styrketræning? 1: Ja X: Både og 2: Nej	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Cannabis hjælper mod søvnproblemer 1: Ja X: Både og 2: Nej	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Hvor længe kan cannabis være om at blive udskilt af kroppen? 1: 2-4 dage X: 2-4 uger 2: 6-10 uger	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Man kan få fysiske abstinenser når man stopper med at ryge hash 1: Ja X: Både og 2: Nej	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Cannabis er mere farligt end alkohol 1: Ja X: Både og 2: Nej	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Cannabis dæmper ubehagelige tanker og følelser 1: Ja X: Både og 2: Nej	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Holdnavn:

Cannabis

Hash

pot, marihuana, skunk, hasholie, cannabinol





<https://www.youtube.com/watch?v=6U8XARojnM>

Cannabisip akuutissaani 420-iusuni akuutissat marluk aanngajaarnermut immikkut sunniuteqartuupput.

THC tarnimut aallartisaasarpoq CBD-li tarnimut aallartisaataasarnani kisiannili ernumanermut millisitsisarluni tarnimullu eqqissisaataasarluni.

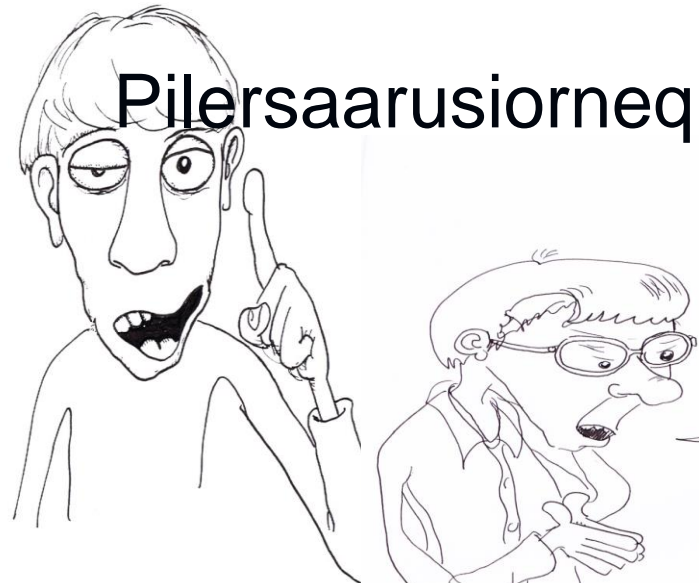
Ernumannginnissaq anguniarlugu akuutissat taakku marluk oqimaaqatigiinnissaat pingaaruteqarluinnarpoq.

Qaratsap piginnaasai
Eqqamasaat
Eqqarsarluarsinnaan



eq Oqaatsit
oqalunnerlu

Malinnaasinnaassuseq
eqqumaarinninnerlu

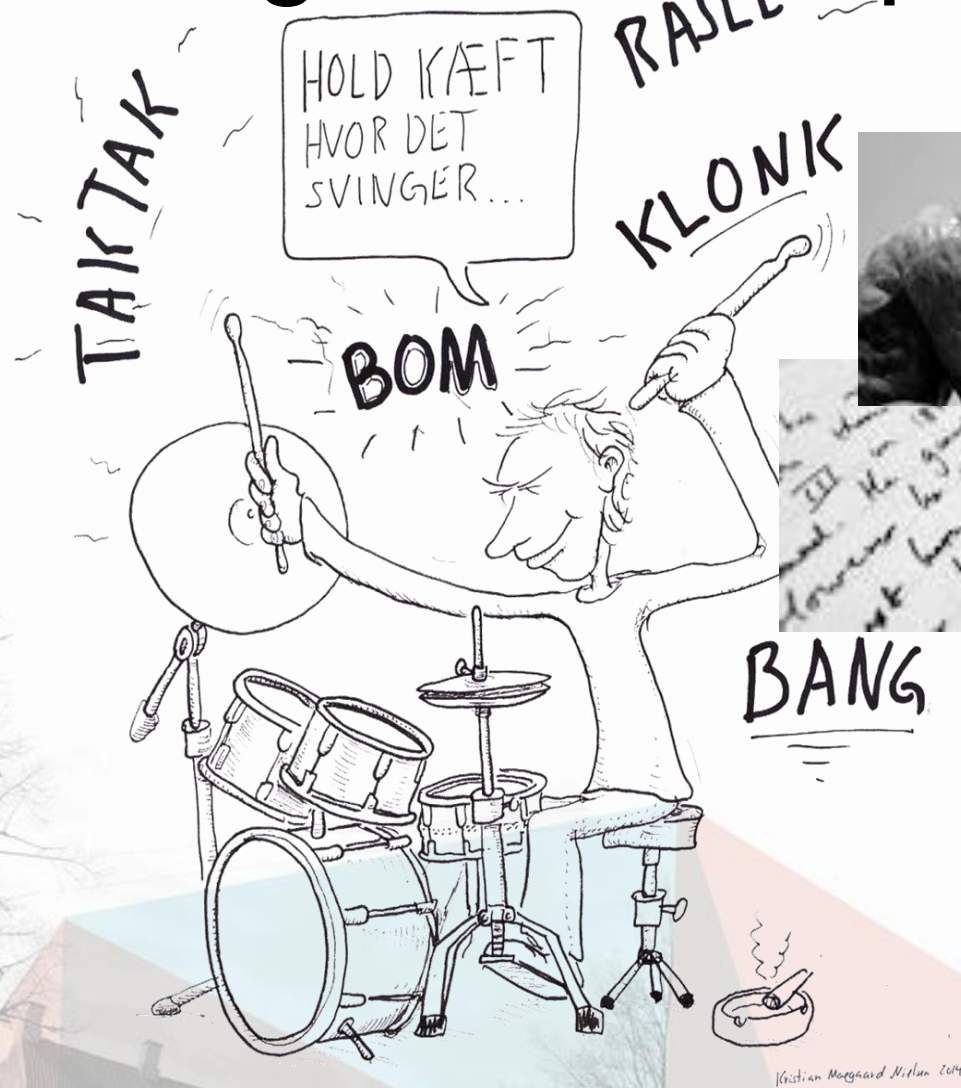


Pilersaarusionerq



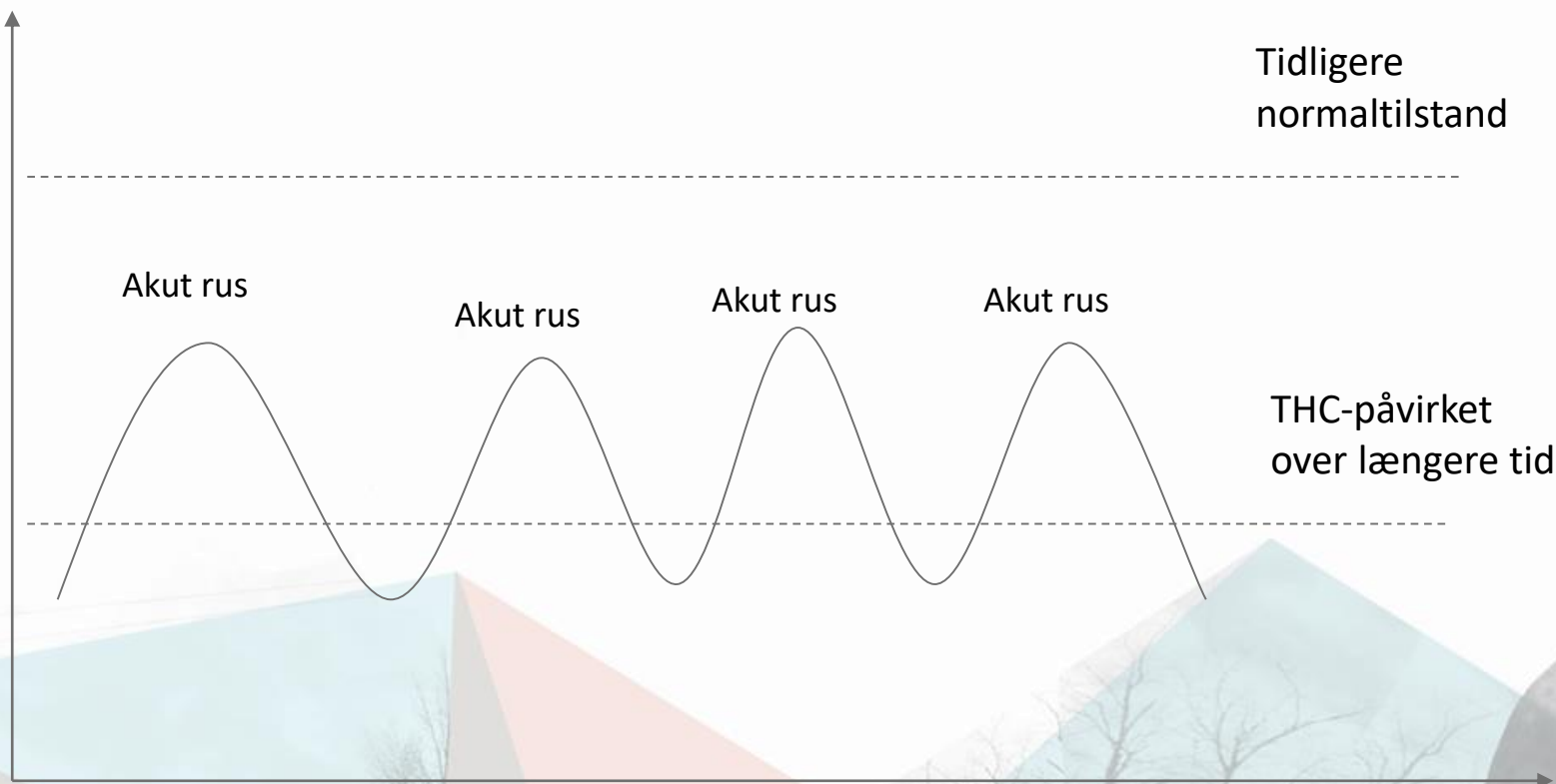
Pinngorartitsineq tiguartissinnaassuserlu

U-URN

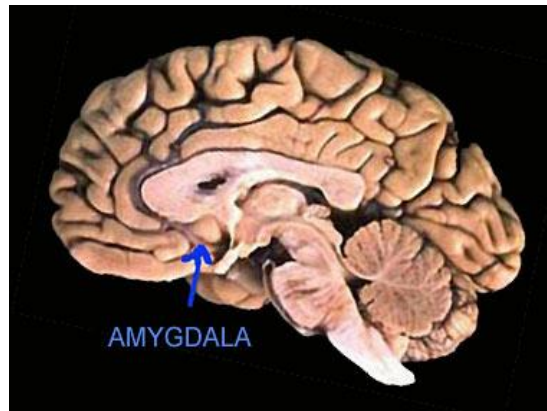


Cannabis energilu

Psykisk energimæssigt niveau



Cannabis ernumanerlu



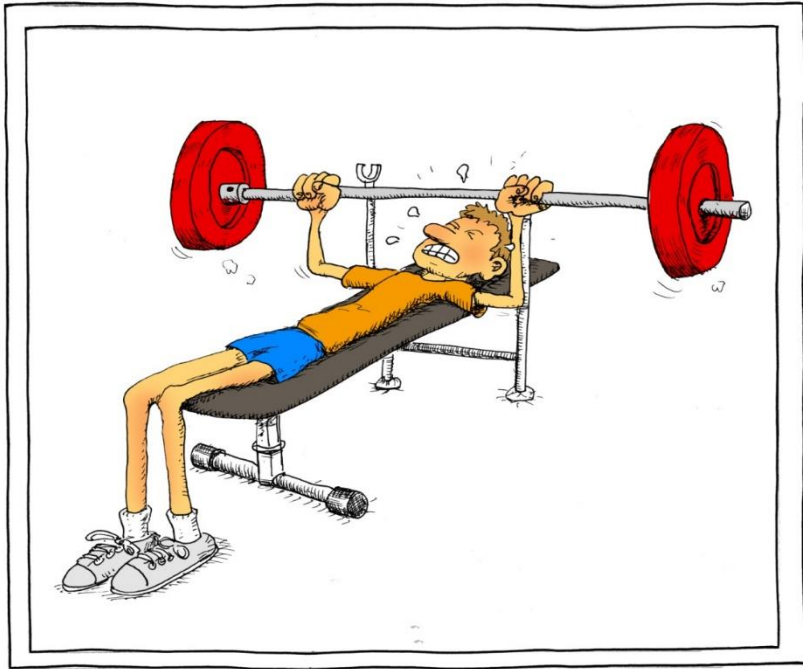
Inuusuttut ilaat ernumanermik ajornartorsiuutillik cannabisitortillutik eqqissiimissutigisarpaat

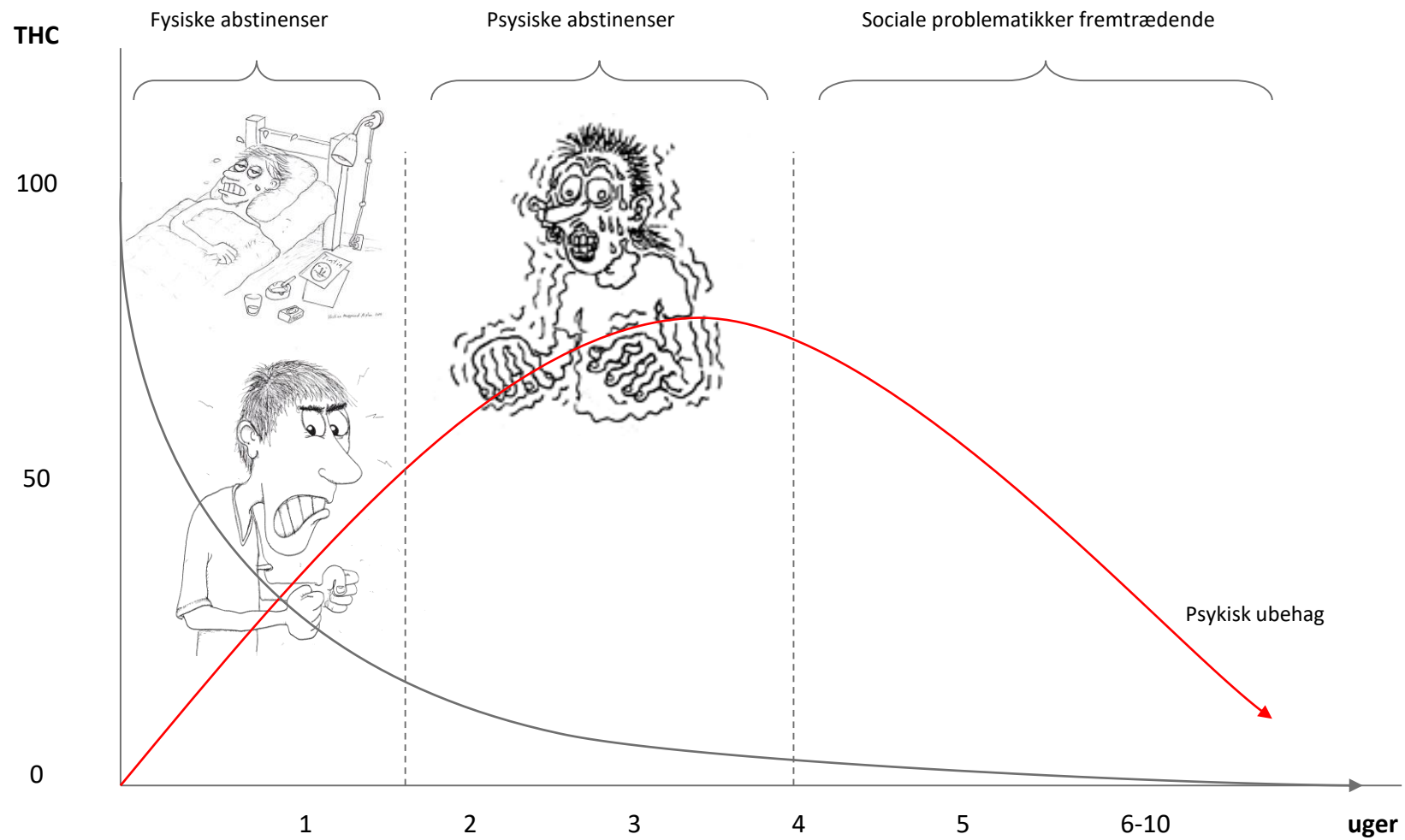
Aallaqqaammut ernumaneq uippakajaarnerlu annikillisittarpai, kisianni qaratsap namminerisaminik taakkununnga annikillisitsisaatai nungusartarlugit, taamaammallu inuup illersuutai annikillisarlugit.

Cannabisilli sunniutai kaanngartarput atuisullu ernumanerulerneq uippakajaarnerulerneq misigilertarpaat, pingaartumik pujortartarunnaavikkaangamik.



Cannabis hormonillu







Hash

aningaasameerneq

qinngasaarunneq

Paasineqarsimangitsiumik tarnikkut

kiserliorneq

nappaateqarneq

(sakkortuunik nalaataqarneq, **uippakajaarneq**
ernumaneq, adhd, nakkaqqanerit il.il..)

Aapparizat, atoqatigiinneq, nalorninerit

Siunissaq, neriuteqanngiffiit

aaliangiinerillu nalunartut

Angajoqqaallu kamaannerit

Atuarfiit, ilinniagassat

piumasaqaatillu

Ersiutit iliuutsillu suut inuusuttup ajornartorsiortitsisumik hashimik atuisarneranik ilimatsaatsitsisarpap?

Atugarliorneq ajornartorsioortitsisumillu aanngajaarniutini-lu atuiineq

Inuusuttoq:

- Ikinngutini allanngortissinnaavai
- Imminut mattussinnaavoq kiserliorpasilluni imal. nakkangalluni
- Eqimattani aanngajaarniutiteqartumi akuulluni
- Ikinngutai ernumasut
- Pinerlunniat najugaani akuulluni

Inuusuttoq:

- najuunneq ajortoq napparsimaqattaartoq
- Suliassanut akuuallaangitsoq
- isumaqatigiissutinik eqqortitsineq ajortoq
- kamaqqiaasoq kamamminik aqutsisinnaangitsoq
- Nakangasoq siunissaminullu tunniutiinnaqqasoq
- Soqutigisaminik sammisarisaartakkaminik unitsitsiinnartoq

Inuusuttoq:

- Imminut eqqiluisaanngitsoq
- Oqaasii ersarluttut isaalu sunnertissimanermik malunnaatillik
- Sanigorsimasoq nerisarneri allanngortut
- Qasoqqasoq nukissaqanngitsoq
- Eqqissiveqanngitsoq uniffeqaranilu

Inuusuttoq:

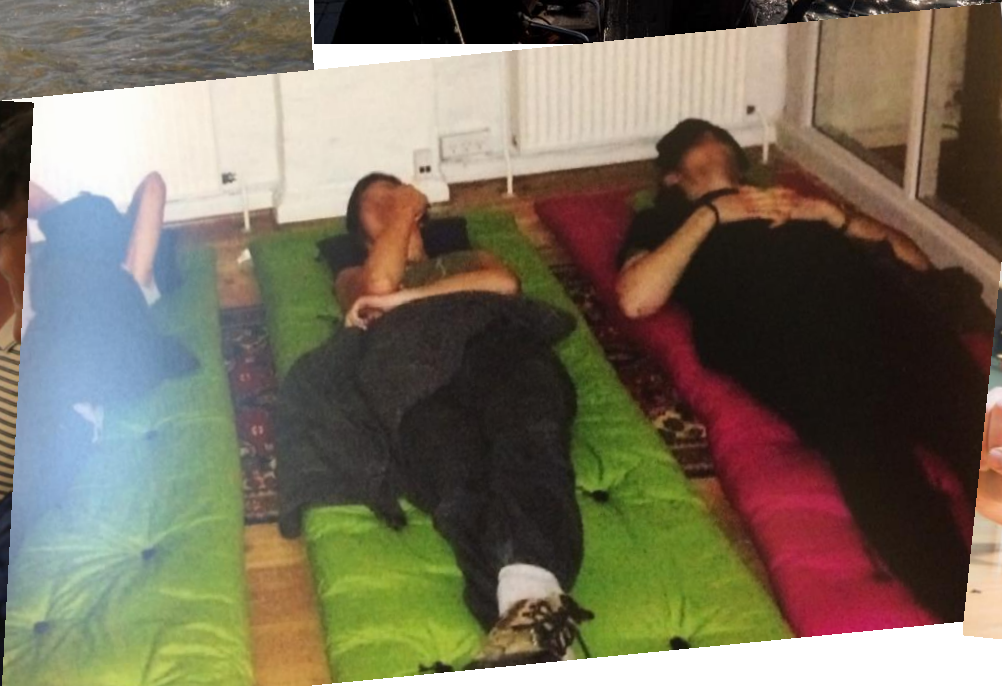
- Aningaasanik atorniartartoq amigartoortuortoq
- Sumiittarnerminik isertuisoq
- Ulluinnarni nakangasoq weekendtinilu eqeertartoq
- Aangajaarniutinik eqqartuiinnaavisoq

Inuusuttuaqqat

Inuusuttuaraq aanngajaarniutininik atuingaatsiartillugu eqqumaffigisassat :

- Aanngajaarniutininik atuiliaarsimasooq (suli 15-liinani misiliisimasooq)
- Annerusumik kisimiitilluni aanngajaarniutininik atuisooq
- Kiserliortoq/inunnut allanut mattusimasooq
- Annilaangarujussuartartoq nakaqqanermillu ersiutilik
- Psykoseqartutut pissusilik soorlu takorluuilluni imaluunniit takusuussilluni
- Atukkaminik ajornartorsiuteqartutut pissusilik (ass. ikkatigineqarsimasutut)
- Angajoqqaat atornerluisuusut najugaqatigalugit

Oqaluttuat nutaat oqaloqatigiinnermiinnaq aallartittanngillat



Ullumi qujanaq 😊 Apeqqutit?

U-turn

Ilullisat maj 2018

Inuusuttut hashilu pillugit

Ippassaq pisunut utersaarneq

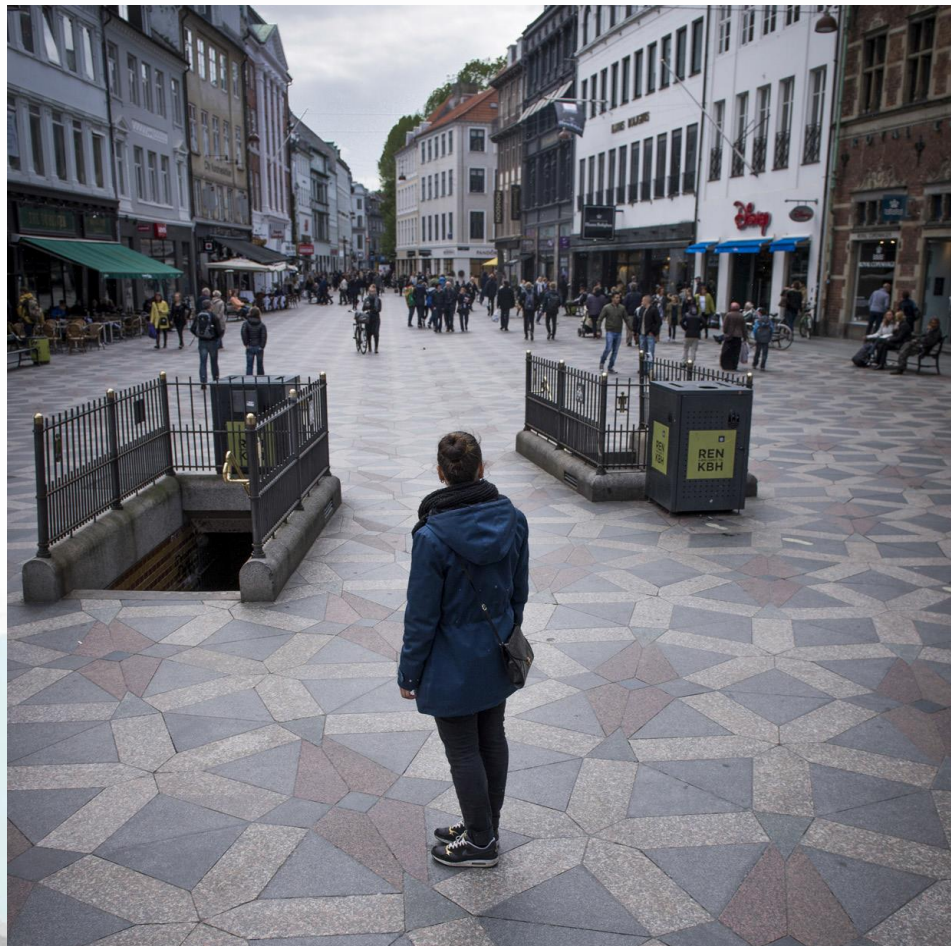
- Ippassaq pisunut apeqqutissaqarpisi?
- Eqqumiiginartitaqarpisi?
- Immikkut maluginiagaqarpisi?
- Ullumikkumut immikkut eqqumaffissaqarpugut?

U-turn

Allanngvineq

Maja aamma Kristoffer

- atuisuujunnaarnermut aqqut



Iluaqutit (Maja-mut Kristoffer-mullu)

- Inersimasut inuusuttunik eqqartueqatiginnissinnaasut pisariaqartinneqarput
- Patsisissaqarluarneranik paasinnissinnaassuseqarneq... amerlanertigullu ikinngitsunik patsiseqartartoq
- Sammineqarneq, malugineqarneq, asaneqarneq, akuersaarneqarneq
- "Ajoqusersuinerit" utikaajaartut – allanngueq sivisusarpoq (uatsinullu takutinneqartuaannanngillat)
- Attaveqaatinut tamanut "nalunaaruteqarneq"
- Inunnik attaveqaqateqarneq, tassaavoq iluaqutaasoq
 - Periarfissinneqaaqqinneq
 - Inoqammut ikiuerusussuseqarneq

Inuusuttumut ajornartorsiortitsisumik atuisumut suut
allanngueqataasinnaappat?

Angajoqqaat qanigisallu akuutinneqarneri sooq pingaaruteqarpa?

Inuusuttup aanngajaarniutini atuineranut assilamik
ilivitsumik takusassiisoq

Inuusuttut aanngajaarniutini atuinerat inuusuttullu
avatangiiserisaa imminnut avissaartissinnaanngillat

Inuusuttoq kisimiilluni allannguisinnaassusia
killeqarpoq

Inuusuttut "ikiortit" ataavartut pisariaqartippaat

Aaqqissuisoq

Sinaakkutit toqqissisimanartuutinnissaat:

- Inuusuttoq qitiutillugu naleqartillugu – *Inuusuttunik attaveqarsimanernik assersuutit tigussaasut*

Pisussanik ersareqqissaartumik nassuiaassinerit:

- ”Oqaloqatigiittarnitta siunertaa tassaavoq....”, piffissarititaq, kiap suna kissaatigineraa allallu.

Piviusup eqqartornissaa qanoq naleqarpa:

- ”Misilittakkanni malugaara inuusuttut, angajoqqaami qisuariaatissaat annilaangassutigalugit, ammasumik isertuaatsumillu eqqartuinissartik ajornakusoorartittaraat” (Angajoqqaat aliasunnissaat, kamannissaat pakatsinissaalluunniit annilaangassutigalugu
- Isertuaatsumik oqalunneq ilissinni qanoq naleqartarpa, soorlu assersuutigissagutsigu qanoq issagaluarpisi Jonas oqaluttuartuuppat ilisimasassinniit hashimik atuinerusarluni? – susoqassua, qanoq qisuariassuisi?

Ilusissaa akuersaarnilimmillu aqutsineq:

- ”Imatut iliorangama iluatsittarpunga...”
- ”Ataasiakkaarlusi apersulerpassi, aappaa tusarnaarsinnaavoq - ajorinngilisiuk?”
- ”Ingerlaarnermi puigugaqartoortoqarsinnaavoq – Ajorinngilisiuk imak pisoqassappat unitsikkussi?”

Angajoqqaat kisimiitillugit oqaloqatiginninneq

"Qanoq iliussuunga...suna tamaat misilikkaluarpara"

Iliusissaq: Suna misilissimavaat?

Siunertaq: Suna anguniarlugu taamak misiliisimappat?

Sunniutaa: Qanoq pisoqarpiarpa?

(apeqqutit kaaviaartut– qanoq iliorpit? Ernerit qanoq qisuariarpa? Illit qanoq qisuariarpit? Ernerpit iliuserisatit qanoq tigusimanerai takorloorpiuk? Allat aamma takorloorneqarsinnaava? il.il.)

Siunertaq sunniutaalu: Siunertaq anguneqarpa?

Iliusissat nutaat: Qanoq allatut iliorsinnaavisi? Immikkut takutitsisunik iluatsittunik ujarlerluni il.il.

Angajoqqaanik akuutitsineq ”pisariaqaleraangat”

Peqqutaasinnaasoq: *”Unammillernartumiippunga neriuppungalu ikiorsinnaassagimma. Isumaalunnera pillugu angajoqqaatit ilisimatittussanngorpakka, qanoq ilinnut toqqissisimanartumik iluaqutaasussamillu attavigisinnaanerlugit siunnersortikkusukkaluarpunga”*

Angajoqqaat akuutinnerini – Akornutit	Angajoqqaat akuutinnerini –Iluaqutit
1) ” Sunaana annilaangassutigit angajoqqaappit paasissappagu?” ”Imaalisoqarpat qanoq pisoqassangatippiuk...?”	2) ”Isertornerit qanoq ilinnut misigititsiva?” ”Oqartagooq tigulluartitsisinnaagigut– oqaloqatigissagaluarutsigit ilinnut iluaqutissaqassagaluarpa?”

- ”Uanga angajoqqaanik oqaloqateqartarnera misilittagaqarfigaara nuannersumik – tigusilluarterpullu – amerlanertigut allamik oqaloqatigineqartillutik imak qisuariartarput” ”Imaalkajuttarpunga...”
- ”Illit angajoqqaatit nalunngilluarpatit– una pillugu...qanoq oqaloqatigigutsigit pitsaanerussava?”

**Piffissami uani suut
iluatsilluartarpat?**

**Suut
unammillernarpat/isumaal
unnarpat?**

**Pissutsit qanoq
itsikkusuppisigit/Qanoq
iliornerussavisi?
(Anguniagaq)**

Anaana ataatalu:
Kamaattarneq annikillisoq
Unnukkorsioqatigiinneq
Kunaatseertarneq

Anaana ataatalu:
Aningaasat pillugit kamaattarnerit
Angerlarfissaq
qaangertarnera/isumaqatigiissutit
puigorlugit
Unnukkut anisarneq pujortariarluni
Najaminik soqutigittaanneq

Kamaannerit ikilisut
Isumaqatigiissutit eqquutsillugit
Ikiaroorrani angerlartarluni
Tatigeqatigiinnerulerneq

Jonas:
Hashimik pujortarsimanersunga
apersuinnavinngitsut
Kamaattarneq annikillisoq
Ullaakkut makittarneq
Kammakka pulaaqusaasut

Jonas:
Tatiginngilaannga
Aneeraangama akuleruttarnerat

Qanoq isumaqatigiissuteqassaagut? (Ass. Qanoq iliornerussavisi?)	Sooq? (Siunertaq)	Kina
Kamaleruma illu kaajallallugu pisuttuarlunga	Kamanngiffitsinni oqaloqatigiittassaagut	Ataata
Ersarissorujussuarmik aanngajaarniutitorpasillunga angerlarnanga	Najaga toqqissiviilliortinnaveersaarlugu	Jonas
Angerlarfissakka piffissat ataqqillugit, kingusinaaruma nalunaarlunga	Tatiginninneq utertikkumallugu	Jonas
Jonas oqaasii tatigalugit	Tatiginninneq utertikkumallugu	Anaana

Kingumut qiviarneq

**Inuusuttoq angajoqqaavalu peqataanikut
apersorneri.**

U-turn

Qqaloqatigiinnissamut piumasat

Sooq aanngajaarniutit pillugit inuusuttut oqaloqatiginissaat ajornakusoortarpa?

Marlukkaarlusi eqqartuigitsi

Aanngajaarniutininik eqqartuinissamut suut aporfiusinnaappat?

Inuusuttuni

- Inersimasumik aanngajaarniutininik eqqartuinermini kingunerluuteqarnikut taamaaleqqinnissaanut annilaannganeq
- Piviusoq qanoq naleqarpa? Ammarnermi kingunerluuteqanissamik ernumagisaqarneq
- Qisuariaatinut annilaannganeq – kikkut tamarmik akuerineqarnissartik piumasarpaat ajornartorsiutaagatik (“narrujuummineq, kammane, tupanneq, ernumaneq...”)

Sullissisisuni

- Annilaanngatigisinnaavarput aanngajaarniutininik atuinermik ammanermik akuersaarinninnerup paatsoorneqarnissaa
- Annilaanngatigisinnaavarput malittarisassat, piunasaqaatit naatsersuutigisallu piumasarisat naammassisinnaanngikkutsigik sullissisuunitsinni
- Qanoq iliornerput nalornissutigisinnaavarput

U-turn

Oqaloqatiginninnernut
ilitersuut
Oqaluussineq 4

<p>Inuusuttup kajumissutsini maqaasippagu</p>	<p>Inuusuttup avissaaqasutut misigippat</p>	<p>Inuusuttoq allanngornissamin ut piareerpat</p>
<p>Inuusuttup atuinini ajornartorsiuteqarnersoq takusinnaangilaa atuininilu annikillisitsinissaminut eqqarsaateqarsimanani imaluunni unitsitsissamaarnani</p>	<p>Inuusuttup atuinini ilaatigu ajornartorsiutaanersoq takusinnaavaa immaqalu atuinini annikillisinnissaa eqqarsaatigisiamallugu unitsissalluguluunniit.</p>	<p>Inuusuttup atuinini ajornartorsiutigalugu takusinnaavaa kissaatigalugulu annikillisinniarlugu imaluunniit unitsillugu</p>
<p>Oqaloqatigiinermi sammineqassaaq attaveqaqatigiinnissaq tatiginninneq paasinninnerlu atuutsilersillugit. Ulluinnaq sammilugu inuusuttullu inissisimanagera.</p>	<p>Oqaloqatigiinermi inuusuttup atuinerata annikillisarnissaanut imaluunniit unitsinnissaanut kajumissaarineq. Ersarissaanermi tassani inuusuttup atuinerata ajortortai ajunngitsortai</p>	<p>Oqaloqatigiinermi atuinermik annikillisaanissamut aqqutissat sammillugit inuusuttorlu ikiorlugu annikillisisitsinissaanut unitsitsinissaanulluunniit</p>

1. Åbning af
samtalen

2. Snakken om
trivsel – hele vejen
rundt

3. Snakken om
rusmidler – tilladelse
og nysgerrighed

4. At understøtte
forandring

Alloriarneq 1

– Oqaluussinerup aallartinnera

- Toqqissisimanartumi ilorrisimaarnartumi
- Ajunngitsunik aallartigit
- Oqaloqatigiinnerup ataqatigiinneranik ersarissaaneq
- Piviusup nalinga

Inip toqqissisimanartuutinnissaa

- ❖ Ben Furman: ”Inimik toqqissimaffissamik pilersitsigaanni ajornartorsiutit nammineerlutik aaqqittarput”
- ❖ Inip toqqissisimanartuunissaa akisussaaffigalugu- tatigeqatigiinneq anguniarlugu.
- ❖ Isertuaatsuunissaq anguniarlugu- misigissutsit pillugit
- ❖ Silaannaq – Pinnguarneq/nuannisarneq kiisalu ilumoorsaarneq oqimaaqatigiisinnissai
- ❖ Ini qanoq toqqissisimanartinneqalersinnaava? Inuup nammineq ”kinaassusaa” apeqqutaavoq

Alloriarneq 2

– : Atukkat pillugit oqaluunneq – suna tamaat tikillugu

”Qanoq innersutit (soqutigalugu) paaserusoqaara, qanoq ippit? Massakut inuuninni suna annertuumik imartua?”

”Sunngiffinni suna sammisaraajuk, atuannikkaangavit?”

”Piffissami makkunani takusinnaavara atuariartarnitit ajornartikkinit. Soormi taava?”

”Atuarnerit nuannaraajuk? Klassimi qanoq misigisimasarpit?”

”Hashi aamma eqqartortussaavarput, kisianni tusarusunneruara qanoq innersutit”

Paasinnineq - Akornusersuineq



Akornusersuineq

Oqaluuserisarput

Paasinnineq

Uanga

Inuusuttoq





Kiserliorpunga akuunangalu

***Aningaasarliorpunga – misigisimavunga
unittooqallunga ingerlariaqqissinnaangalu**

**Nukara ikiorsinnaangikkaangaku
uumisuutigisaqara**

**Ilinniarnert assigiinngitsut
misilittarsimavai naammassissanagillu**

**Ilaquttannut kipilerpunga – qanoq
innesulli naluakka**

**Napparsimatillunga
suunngitsut
misisigisimasarpunga**

**Angaju/Aniulluarusuppunga – nukissaqarlualeruma nukara ikiorsinnaavara
Ilaquttakka attaveqarfigeqqilerusuppakka**

Ilinniagaqarusuppunga, naluunarigaana sutut

Timersoqqittalersuppunga

Nammineq initaarusuppunga - piareeruma



Alloriarneq 3

- Aanngajaarniutit pillugit oqaluussineq – akuerinninneq alapernaanerlu

Akuersaarnermik aallartigit

”Oqarputit hashimik atuisorujussuullutit – taanna pillugu apersuiguma ajunngila?”

”Naluara qanoq atuinerit ajornartorsiutiginerit – immaqqa eqqartuinit sinni tamanna paaseqatigiissutigisinnaagipput?”

Alapernaaneq: inuusuttoq oqaluttuartiguk

”Qanga misileqqaarpiuk, kinalu/kikkullu aamma susoqarpa?”

”Susoqartillugu aanngajaarutitortarpit? Sooq pisuni taakkunani? Sumut iluaqutigaaajuk?”

”Sapaatip akunnerit qanoq ingerlasarpa? Sapaatip akunnera ingerlanerani qanoq annertutigisumik atuisarpit?”

Alapernaanneq - sakkussatut atorlugu

- Aappat qitiutillugu inissiguk aaliangersimangitsumillu pissuseqarit alapernaallutillu
- Nammineq isummatit piginnakkit, isiginnittaatsitit, pingaartitatit, siunnersuutitit inerniliisarnitillu tunuarsimaartikkit
- Suut soqutiginerai kisiisa tusarnaakkit apeqqutilliisarillu akissutisiffigisannut
- Tusarnaarit paasinninniarlutit –qanoq akissanerlutit paasiniaannarnagu
- Apeqqutitit eqqarsartitsilersitsisinnaasuutikkit silassorissumik eqqarsartitsilersunik, isummanik nutaanik eqqarsaatinillu pilersitsisunik

Alapernaanneq

– sungiusagassaq: kaffisorneq

Marlukkaarlusi: Apeqqutit ammasut atukkit kaffisorneq pillugu oqaluttuaq ineriartortinnerani:

- "Kaffisornermi sungiussimasatit alapernaaffigaakka – neriuppunga ajunngitsoq taakku pillugit apersorama?"
- "Qanoq misileqqarpiuk kaffisorlutit?"
- "Kiap ilinniartippaatsit?"
- "Susoqarpa?"
- "Piffissap ingerlanerani kaffimut isiginninnerit qanoq allanngortigaa?"
- "Qanoq massakkut isikkoqarpa – kaffi qanoq iluaqutigitigaajuk?"
- Suna pitsaanerpaava kaffisortalersimaninnut?
- "Kaffisortillutit arlaat ippinnartarpa?"

Matititsisuni apeqqutilliisagaluaruit imaluunniit akissutit naatsunnguugaluarpata ernummatiginiaqinagu – itisiliinissaanut piumasaqaannassaatit:

- "Eqqartornerulaarsinnaaviuk?"

Ais fordele og ulemper

	Iluaqutit 😊	Ajoqutit ☹️
Hashimik pujortarnermi (massakut - sungjussimasat)	¹ Pujortarsimatillunga ilorrisimaartarpunga Nikallunngatigisakka puigortarpakka nappaatigalu toqqorlugu Angajuga pujortartillunga ilagisarpara. Ataatsimoorfituaq tassa pujortaqatigiinneq	² Aningaasaateqarnera ingerlanerliorpoq, anngaasanik amigartoortuarpunga Ullaakkut makissinnaanngilanga Sulisut nuannarinnginnguatsiarpaannga - pujortartarama
Hashimik pukortarunnaarneq (Siunissaq - naatsersuut)	⁴ Qatanngutigiga ikiorniarlugu nukissaqalissagama Nukissaqarlualerusullunga håndboldtertaleqqinniarlunga Ilinniaqqinnissannut aallartitsinissannut aallartilluarniassagama Sulisut nuannarineruniassammanga	³ Qatanngutigiga ikinngikkallu Herbergimi najornavianngilakka – pisarnittuut Eqqissiveqarnavianngilanga Sininneq ajulertalissaanga

”Taama takusinnaatillugit – qanoq eqqarsaateqalerpit?”

Haship ILUAQUTAI

- Nuannerpoq
- Eqqissisimanarpoq
- Eqqarsaaterpassuannik ikilisaasarpog
- Ajornartorsiutit soqutaajunnaarsittarpai
- Piviusumiik qimaaneq
- Sininninnut iluaqutigaaara
- malinnaalluarnerusarpunga(ass. filminut)
- pikkunaalliorunnaartarpunga
- illarnerusarpunga
- peqataanerusarpunga!

Haship AJOQUTAI

- isumaqatigiissutit puigortarpakka
- ikiarorneq - nukissaarunneq(ass.atuarfik)
- hash kisiat eqqarsaatigalugu– peqqissimissutinnik
iliuuseqartarpunga
- vipujortaqateqassagukkit aatsaat inunnik
takorusullunga
- inuppassuit ajattorpakka
- ilaquttama pujortartarnera nuannarinngilaat
- pujortartarnera isertortarpara
- inoqatinik pakatsisitsilluni misiginartarpoq
- malinnaaniapiloortarpunga
- aningaasanik
atuertjussuarneq(eqqunngitsuliorneq)

Pujortannginnerup ILUAQUTAI

- aallaqqaammut ilungersunartoq– pujortarusunneq
- nukinik atuineq
- sininniapiloorneq
- sinnattupilunnerit
- eqqarsaaterpassuit
- kammalaatit pujortartarpata kammaqannginneq
- sulerissuunga?
- eqqissiviilliorneq
- unitsitsigaanni uniffeerunnartarpoq!

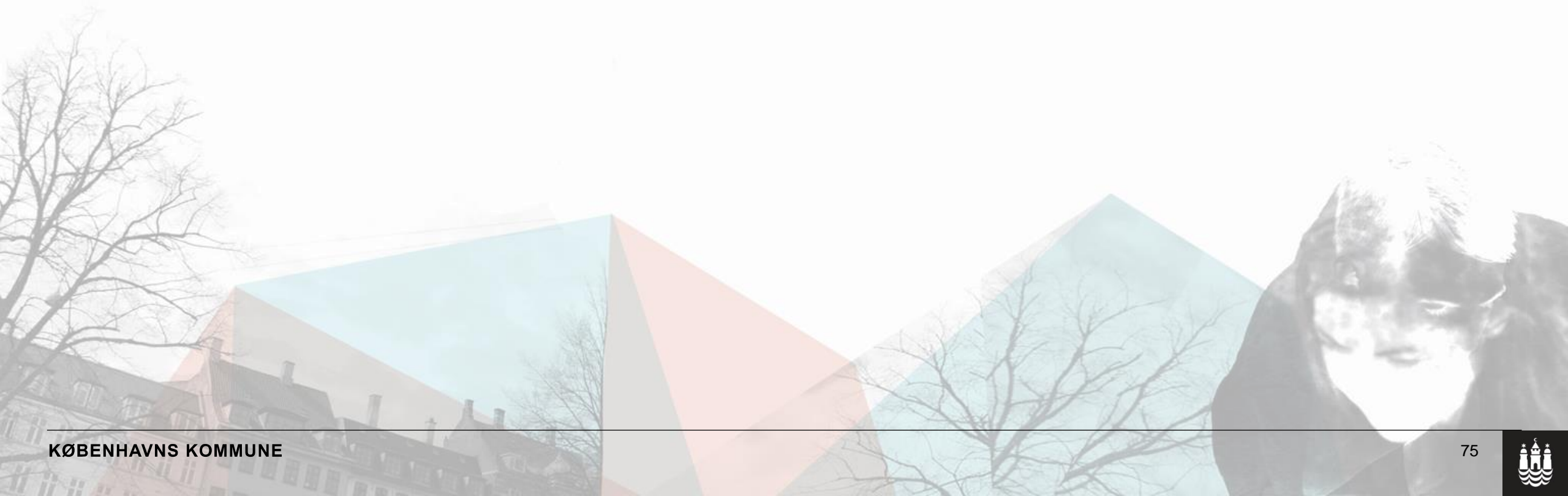
Pujortannginnerup AJOQUTAI

- eqqaamanerusarpunga
- nukissanninneq– suliaqarusunneq
- ”eqqortunik” oqalunnerlunga
- annilaangassutigijunnaarnerusarpara
- misungiusarnerusarpunga
- ullaakkut eqiinganeruneq
- ilaquttat tulluusimaartut nuannaartut
- aqunneqanngilanga
- suliaqarsinnaavunga pujortagunnanga
- ajornartorsiutit millisuusisarput

	Iluaqutit 😊	Ajoqutit ☹️
Hashimik pujortarnermi (Massakut - sungiussat)	1	2
Hashimik pujortarunnaaraanni (Siunissami - naatsersuutit)	4	3

”Når du ser på det på denne måde, hvad tænker du så om ...?”

Iluaqutit/Ajoqutit pillugit sammisaqarneq



Alloriarneq 4

- Allannguissamut ikorfartuineq

Inuusuttut allannguerusuttut:

- Allannguerusussuseqarnerminni iluarineqartumik naapinneqarsinnaaneq
- Ikiorneqarsinnaapput oqaluttuaat nukittorsarlugit, allamik sorusummata
- Ikiorneqarsinnaapput allannguinerup iluanaarutaanik takunnissinnaanermut aqutissiuullugit
- Ikiorneqassapput periarfissat inernerillu takusinnaanissaannut
- Ikiorneqarsinnaapput allannguissamut alloriarnerit takunnissinnaanermik, anguniakkat agguataarneri allannguinerlu aallartillugu.

Anguniagaq

- Ulloq ataaseq pujortarfiunngitsoq ullullu sinneri aatsaat nal.20.00 pujortarlunga
- Immaqa sulisut oqaluttuullugit, qanoq tapersersuilluarnersasut. Eqiaginngikkukku
- Qanoq annertutigisumik pujortartarnersunga takusinnaangorlugu
- Nuannaalersitsisumik iliorlunga

Sooq

- Kissaatigigakku aqussinnaangussallunga pujortartarneralu annikillisillugu
- Isumaqarama haship ullaakkut makinneq ajulersittaraanga
- Paaserusukkakku qanoq annertutigisumik pujortartassallunga annikillisitsinera maluginiassakku
- Nukara ikiorniarakkui
- Imminut nuannarinererusukkama hashimik pujortarneq ajortutut

Hvad hvis

- Eqqaamassavara perusunneq minutsinik arfineq marlunnik sivisussuseqarmat
- Eqqaamassavara RG60-p ikiorsinnaammanga Bente-lu sianerfigissagakku
- Eqqaamassavara tamanna uannut pingaaruteqarmat (nukannullu)
- Eqqaamassavara qanoq sukkatigisumik ingerlapallassananga kisiannili ingerlaasallunga – allanngortullu takusinnaangussallugit
- Ikinngutit pujortarneq ajortut naapinnissaannut isumaqatigiissuteqarfigissallugit

Hashlog

(Kryds af indtil næste samtale)

Oqaloqatiginninnermi eqqumaffigisassat

Inuusuttup akissutai aallaavigalugit apeqquteqartarit, apeqqutillu suut eqqarsaatigerpasinneraat maluginiaruk

Unikaallalaartarit: Pingaarnert eqqartorneqarnerat qulakkeerniarlugu

Oqaloqatiginninneq nalilersorlugu: inuusuttup oqaloqatiginninnermut isumaa qitiutillugu

Tullissaanut: Nalilersuereernermi, inuusuttoq nutaanik eqqarsaatissaanik/iliuuserisinnaasaanillu tunillugu



U-turn

Naggasiineq

Oqaloqatiginninnernut isumassarsiorfitsialak



Apeqquteqarfik

5 minutsi kisivit issiallutit inuusuttumut
apeqqutigisinnaasatit allattukkit

- Ullut kingulliit marluk tusakkatit aallaavigikkit

(Katersoriarlugit ataatsimut nassiukkumaarpagut)

Naggasiineq naliliinerlu

Pikkorissarneq pillugu oqaaseqarusuppit, suna pissarsiaraajuk?