



U-turn

Nuuk, august 2020

Inuusuttunut hashimullu tunngasoq

Ullormi siullermi najoqqutassaq:

U-turn naatsumik oqaatigalugu

Periuseq ikittunik qulequtserlugu

Inuusuttut kulturiat aanngajaarniutillu

Inuusuttunik aanngajaarniutinillu paasinnineq (hashi pillugu saqqummiussineq naatsoq ilanngullugu)

Ullut aappaanni najoqqutassaq:

Inuusuttuaqqat (14 –iniit 18-inut ukiullit) – Immikkut maluginiagassat

Allanngueq

Oqaloqatigiinnissat pillugit isumaliutersuutit

Oqaloqatigiinnermi najoqqutassaq oqaloqatigiinnermilu alloriarnerit sisamat



Ullut pingajussaanni najoqqutassaq:

Angajoqqaat/qanigisaasut – peqataatinneqarnerat

Naleqartitat inuusuttunullu pingaarutillip naninissaa

Oqaloqateqarnissamut sungiusarnernik sakkussarmit illoqqinnit

Ullut eqikkaaffigineqarnerat apeqqutillu



Nunatsinni
suminnganneerpisi?

Sulerivisi?

Kinaavittaaq?



U-turn saaffigisallu

Københavnip kommuniata inuusuttunut 25-it inorlugit ukiulinnut ajornartorsiutinik pilersitsisumik aanngajaarniutinik atueriaasilinnut katsorsartinnissamut siunnersortinnisamullu neqeroorutai.

- Oqaloqateqarneq (Kinaassuseq isertuullugu siunnersuineq ataasiakkaanillu katsorsaaneq)
- Eqimattanut neqeroorutit
- Ulluunerani neqeroorutit
- Angajoqqaanut neqeroorutit

U-turn København

U-turn
*Unge under 25,
der har problemer
med rusmidler*

Viden- og
kompetencecenter
Unge og rusmidler
*Dokumentation,
projekter, kurser og
uddannelse*

Ro På Rusen
*Indsatser på skoler
og
uddannelsessteder*

De Drikker
Derhjemme
*Børn og unge i familier
med alkoholproblemer*





Ullunut naatsorsuutigisat

Ulluni tulliuttuni marlunni suna
pissarsiarerusuppisiuk?

Ilinniartitsisutut maluginiagassaqpugut?

Ataatsimoorluni ilikkagaqarneq

Uagut misilittakkagut isumaliutersuutigullu ilissi atorsinnaagussigik aatsaat naapertuutissapput.

Taamaammatt ilikkagaqarfissaq pitsaanerpaaq peqataanikkut, isummersorfiginninnikkut eqaatsumillu pissuseqarnikkut pinngortartoq isumaqarpugut.

- Oqaloqatigiinnerit annertuut
- Ilissi nammineq suliffissinnit assersuutit

APEQQUTIT TIKILLUAQQUSAAJUAANNARPUT

Inuusuttunut hashimullu tunngatillugu ulloqarnerni nammineq eqikkaaneq

Inuusuttumik hashimik atuisumik naapitsininni oqariartuutit marluk pingasulluunniit ilinnut pingaaruteqartut allakkit:

Hashimut tunngasut marluk pingasulluunniit eqqaamasassatut allakkit:

Inuusuttuaqqanik angajoqqaanillu sullissinermut tunngatillugu pingaarutillit marluk pingasulluunniit allakkit:

Oqaloqatigiinnermi najoqqutassami alloriarnerit sisamaanni pingaarutillit marluk pingasulluunniit – ajornanngippat ulluinnarni atorusetattut pingaartitatut allakkit:

Pingaartitat allat



U-turn

Periuseq qulequtanngorlugu

U-turnip periusai makkunanga tunngaveqarput:



Eqqarsaatersuut
aggulukkaanni
iliuuseqarsinnaanngortitsisa
rnera, inuup nammineq
avatangiisaasalu
oqaluttuassartaanik
aaqqiissuteqarniarnermillu
tunngaveqarneq
ll.il.

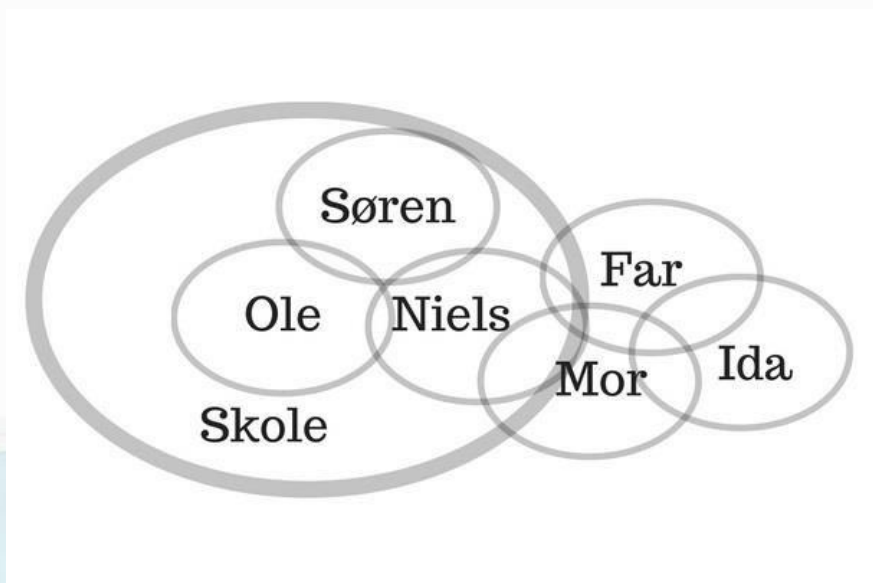
... eqaatsuullutillu isummersorfiginninnermik tunngaveqarput

Suulluunniit ataqatigiinnerannik paasinnittariaaseq

Ilaqtariinnik katsorsaaneq



Ataatsimut isiginninneq



Apeqqutit pineqartumut attuumassuteqarsorisat

Pisumut akuunermik ukkassineq

Oqaluttuarneq

Kinaassuseq oqaluttuatut

Ajornartorsiutip inuttaanit
avissaartinneqarnera



Oqaatsit qitiutillugit

Sunniutaasoq pillugu
apeqqutit

Naleqartitat siunertallu

Aaqqiissuteqarnissamik anguniagaqarneq

Annertussusilersorlugit apeqqutit

Nukissat qitiutillugit



Ilaanngitsut

Siunissatut kissaatigisaq

Mianersuutigaarput...

- *Allannguinissamut tunngavilersuineq – killinniarlugu*
- *Oqaaqqissaaraluni inuusuttumik naqqiineq*
- *Inuusuttumik isornartorsiuineq avoqqarlernerlu*
- *Ulapippallaarneq*

Ima pisoqarsinnaammat...

- *Inuusuttut hashimik pujortarnerminnik illersuisariaqartutut misiginissaat*
- *Inuusuttut isumaqataanngikkaluarlutik anngaaginnarnissaat*

Kimigiiserutigaarput..

Aangajaarniutit inuusuttut inuunerisa ilaannarigaat-
tamakkinngikkaat

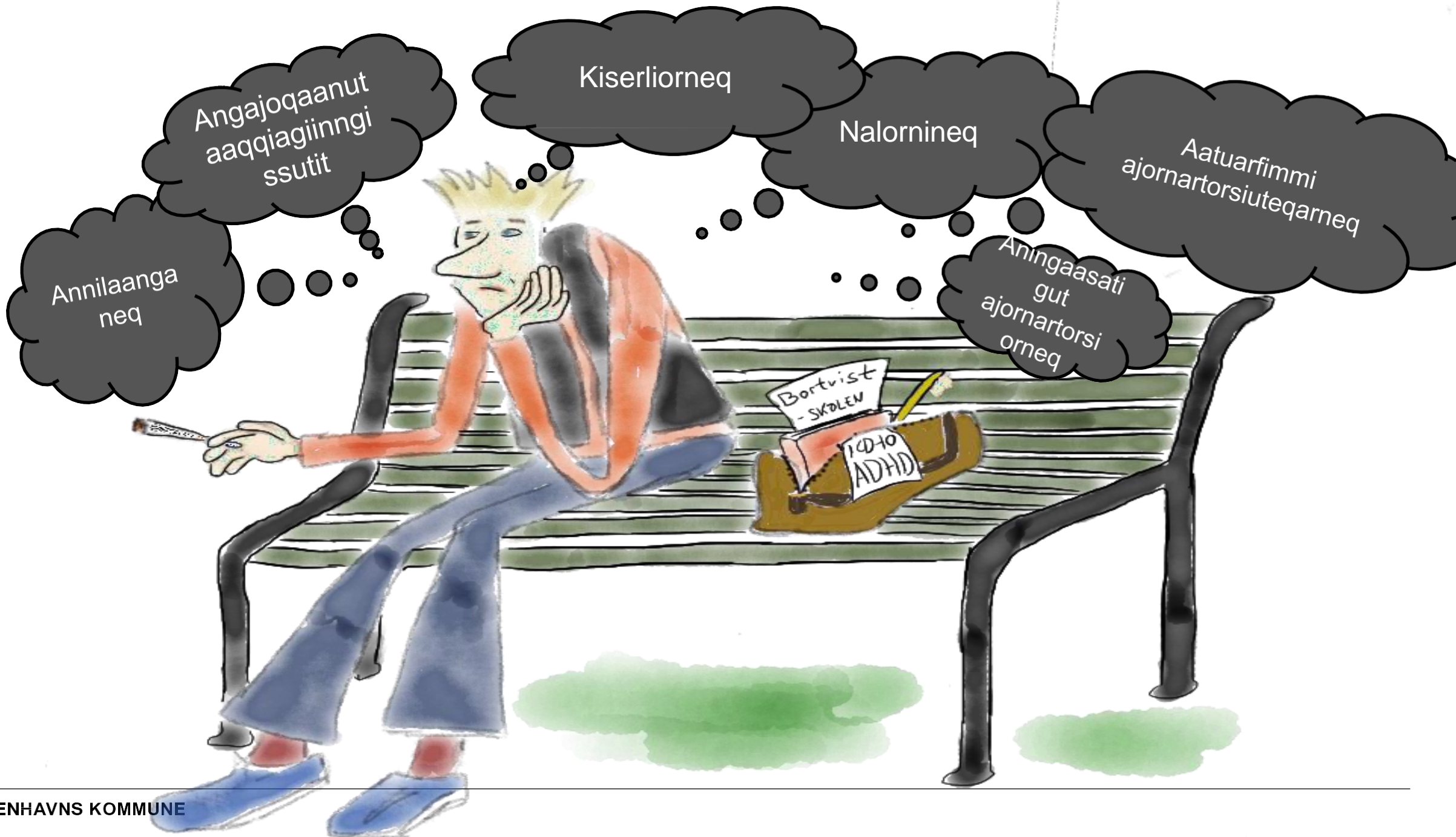
Inuusuttup inuunini nammineq immikkut ilisimasaqarfigigaa

Aangajaarniutinik atuinerup tamatigut iluaqutitaqarlunilu
ajoqutitaqarnera

Inuusuttumik attaveqarluarnerup allannguinnissamut ikorfartuutaanera

Aangajaarniutinik atuinerup annikillisinnissaanut ataasiinnarmik
najoqutassaqaannginnera





Annilaanga
neq

Angajoqaanut
aaqqiagiinngi
ssutit

Kiserliorneq

Nalornineq

Aningaasati
gut
ajornartorsi
orneq

Aatuarfimmi
ajornartorsiuteqarneq

Inuusuttut (14-iniit 24 -inut ukiullit) 2009-miit 2014-imut U-turnimi katsorsartittutut allatsissimasut pillugit kisitsisit pingaarnerit:

61%-it nakuuserfigisat

34%-it kinguaassiuutitigut atonerlunneqarsimasut

36%-it angerlarsimaffiup avataanut inissinneqarsimasut

24%-it angajoqqaat arlaat tamarmilluunniit annertuumik pinerluuteqarsimanermut pineqaatissinneqarsimasut

20%-it angajoqqaat arlaat tamarmilluunniit imigasamik ajornartorsiuteqa katsorsartissimasut

13%-it angajoqqaat arlaat tamarmilluunniit ikiaroonartunik ajornartorsii katsorsartissimasut

43%-it minnerpaamik sisamariarlutik atuarfimmut allamut nuussimasut

32%-it atuarfimmit anisitaasimasut

60%-it sakkortuumik imal. navianaatilimmik nakuusersimasut

40%-it inatsimmik unioqqutitsillutik sakkunik pigisaqarsimasut

68%-it imminnut ajoquserniartut

68%-it tarnip pissusaanik imm. ilisimasalimmit tarnilluunniit nakorsaannit katsorsarneqarsimasut

23%-it sakkortuumik nikallunganermut ersiutillit (MDI naapertorlugu)



Paasinnineq

Qanoq ililluni isumaqalissava?

Akornusersuineq

Isumaqanngissinnaavattaq?

Naammagittarneq

Sungiusaat: Inersimasut
ilinnut isumaqarluartut



U-TURN

Inuusuttunik aanngajaarniutinillu paasinninneq

Imm.siulleq: Aanngajaarniutit inuusuttut inuunerannut
ilaasutut

Inuusuttut hashimik **pujortaqqartarnerisa** sumik patsiseqarnera qanoq misigaasiuk?

(eqimattani annikitsuni issaallusi inuusuttut ilisarimasasi eqqarsaatigisinnaavasi)

Akissutit:

-

Inuusuttut hashimik pujortaqqaarnerat sumik patsiseqarpa?

- Inuusuttoqatinit akuereqquneq
- Atassuteqarfiup avammut –ataatsimuussutsimullu takutinniarnarat
 - Akerliliiumatuneq – ”uanga allatut inngilanga”
 - Toqqissisimaneq – ”ataatsimoorfigaarput”
- pujortartarneq ataatsimoorfigisanit allanit tunuartitaanissamut oqimaaloqutitut
- Pujortartalerneq ”nalaatsornikkut”
- Navianaateqanngitsutut misiginera

Atuineq ajornartorsiutinik nassatalik

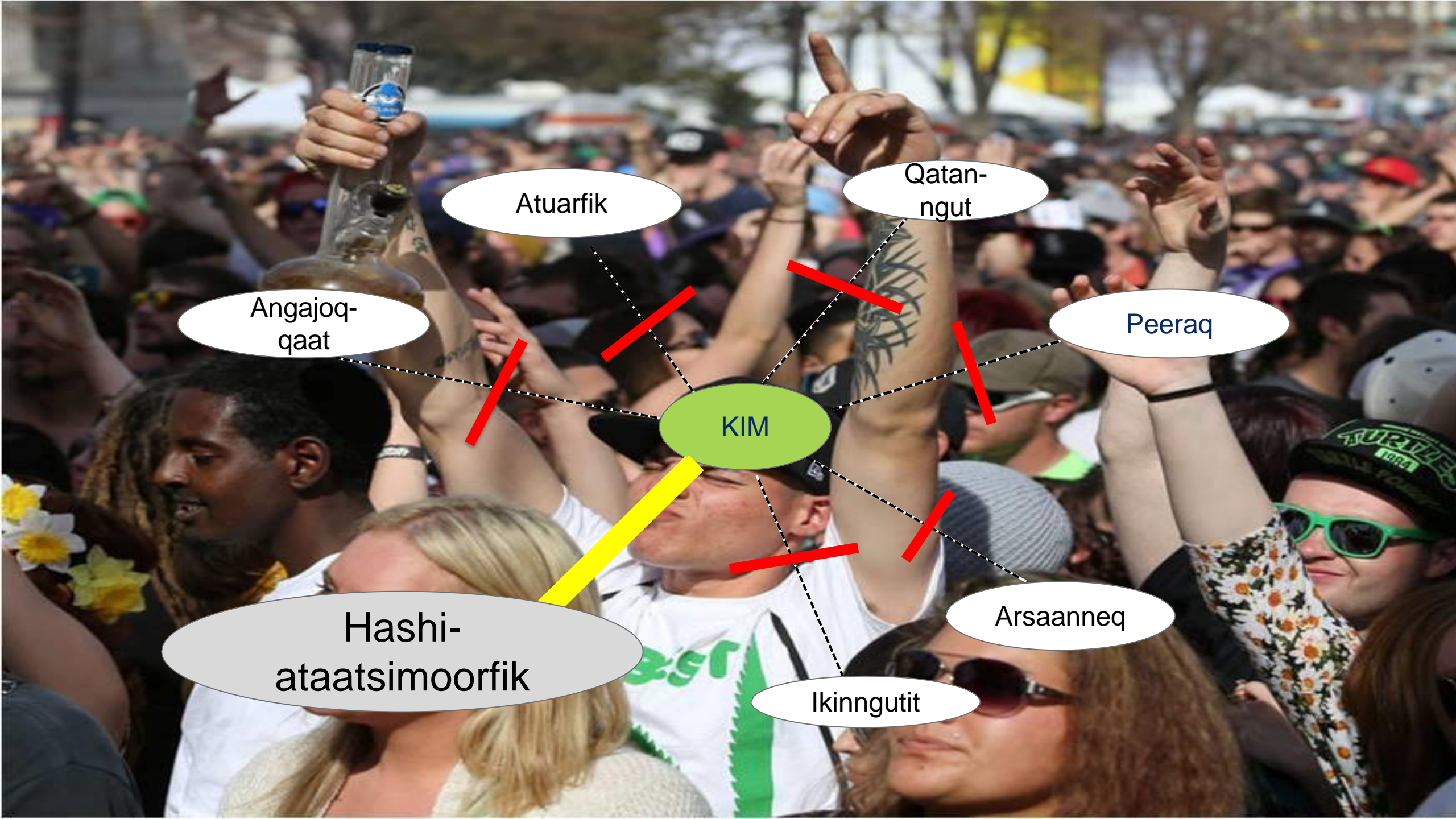
- Ataatsimoortunut pujortartartunut ilaasutut kinaassutsimik nukittorsaanerup nanginneqarnera (assuarlinngitsoq)

- Inuusuttut katsorsartinnissamik pisariaqartitsisut inuttut attaveqarfinit pingaarutilinnit (ass. ikinngutinit, atuarfimmit, suliffeqarfinit il.il.) tunuartitaagajupput

- Atuinerup annertusiartornera – hash”oqaluuserisassanngortitarpoq”

- Ikinngutitoqqat pilliutigalugit hashimik toqqaaneq (Majap pinngitsoornagu piumasaa)

Ajornartorsiutinik allanik puiguinissamut ”iluaqutaasarpoq”



Atuarfik

Qatanngut

Peeraq

Angajoqqaat

KIM

Hashi-ataatsimoorfik

Ikinngutit

Arsaanneq

***Suna pillugu inuusuttut ilaat hashimik
ajornartorsiuteqalersarpat allallu
taamaannatik?***

Suut ersiutitut iliuutsitullu inuusuttup ajornartorsiutitalimmik hashimik atuineranik ilissinnut ernumalersitsisinnaasut takusinnaasarpisigik?

Eqikkaaneq

-

Illit nammineq inerniliinissannut

*Inuusuttumik hashimik atuisumik naapitsiguit
oqariartuutit ilinnut pingaarutillit marluk pingasullu
akornanniittut allakkit:*

U-TURN

Inuusuttunik aanngajaarniutinillu paasinninneq

Imm. aappaat: Hashi ajornartorsiutitalimmillu
atuineq pillugit ilisimasat

TIPSKUPONEN

8

1. Kalaallit inuusuttut 15-nit 17-illu akornanni ukiullit qanoq amerlatigisut hashimik pujortarneq msilissimanerarpaat? 1: 11% X: 27% 2: 53%	<input type="checkbox"/> 1	<input checked="" type="checkbox"/> X	<input type="checkbox"/> 2
2. Kalaallit arnat angutillu (18-it 24-illu akornanni ukiullit) akuttunngitsunik hashimik pujortartartut qanoq agguataarsimappat? 1: 50%-50% X: 33%-66% 2: 20%-80%	<input type="checkbox"/> 1	<input checked="" type="checkbox"/> X	<input type="checkbox"/> 2
3. Cannabisip ikiaroorartua qanoq ateqarpa? 1: THC X: TXV 2: CBD	<input type="checkbox"/> 1	<input checked="" type="checkbox"/> X	<input type="checkbox"/> 2
4. Cannabis sorleq sakkortunerugajuppa? 1: Hash (klump) X: Pot 2: Skunk	<input type="checkbox"/> 1	<input checked="" type="checkbox"/> X	<input type="checkbox"/> 2
5. Cannabis qanoq sivisutigisumik aaversinnikkut nassaassaagajuppa? 1: Ullut 1-2 X: Sap.ak. 2-4 2: Sap.ak 6-8	<input type="checkbox"/> 1	<input checked="" type="checkbox"/> X	<input type="checkbox"/> 2
6. Cannabis sinissaaleqinermut iluaqutaava? 1: Aap X: iluaqutaananilu iluaqutaavoq 2: Naamik	<input type="checkbox"/> 1	<input checked="" type="checkbox"/> X	<input type="checkbox"/> 2
7. Cannabis atorunnaaraanni pinngitsuuisinnaajunnaarnerup kinguneranik timikkut kingunerlutitsisoqarsinnaava? 1: Aap X: Aap/naaggalu 2: Naamik	<input type="checkbox"/> 1	<input checked="" type="checkbox"/> X	<input type="checkbox"/> 2
8. Cannabisimik atuinikkut tarnikkut nappaateqartoqalersinnaava? 1: Aap X: Aap/naaggalu 2: Naamik	<input type="checkbox"/> 1	<input checked="" type="checkbox"/> X	<input type="checkbox"/> 2

Holdip aqqa:

Apeqqt siulleq:

**Kalaallit inuusuttut 15-it 17-illu
akornanni ukiullit qassit hashimik
pujortarneq misilissimanerarpaat?**

1: 11%

X: 27%

2: 53%

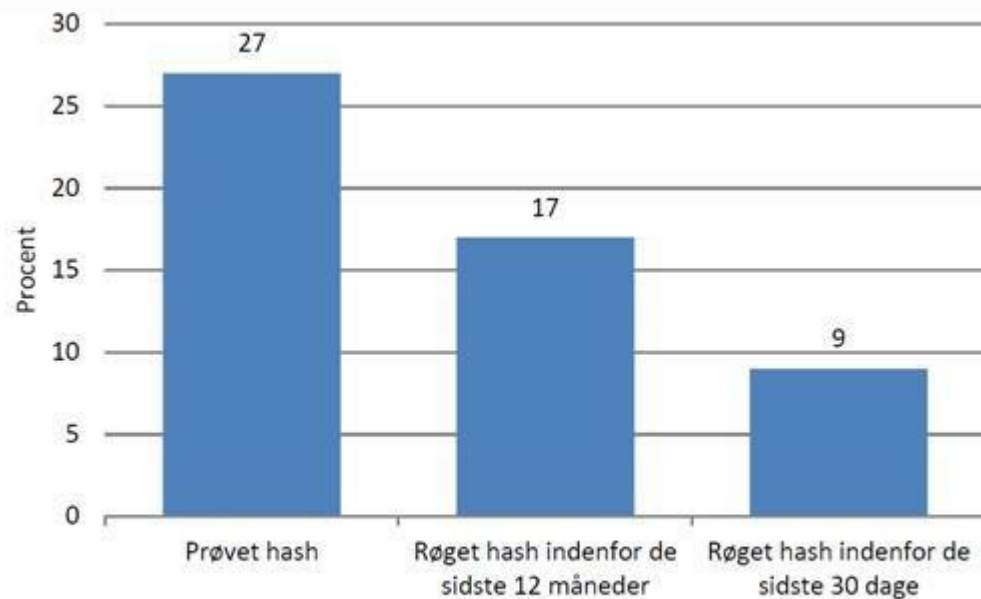
Apeqqutit aappaat:

Kalaallit arnat angutillu (18-it 24-illu akornanni ukiullit) akuttunngitsunik hashimik pujortartartut qanoq agguataarsimappat?

1: 50%-50%

X: 33%-66%

2: 20%-80%



Figur 8.7 Andel af 15-17-årige, der angav at have prøvet hash, havde røget hash det sidste år og den sidste måned.

Tabel 4.6 Udviklingen i et regelmæssigt forbrug af hash defineret som hashrygning mindst én gang om måneden gennem det seneste år, opdelt på alder og køn. Befolkningsundersøgelsen i Grønland 2005 og 2014.

		B2005	B2014
		%	%
Mænd	Alder (år)	N=1.174	N=816
	18-24	20,1	30,8
	25-34	23,3	27,6
	35-59	21,9	21,4
	60+	1,3	2,5
I alt		19,0	19,9
Kvinder		N=1.004	N=797
	18-24	15,9	7,4
	25-34	16,6	4,1
	35-59	12,0	11,6
	60+	-	2,4
I alt		13,0	8,3

Nunatsinni 15-iniit 17-inut ukiullit hashi pillugu misilittagaat. Najoqqutarisaq: Niclasen 2015: 143

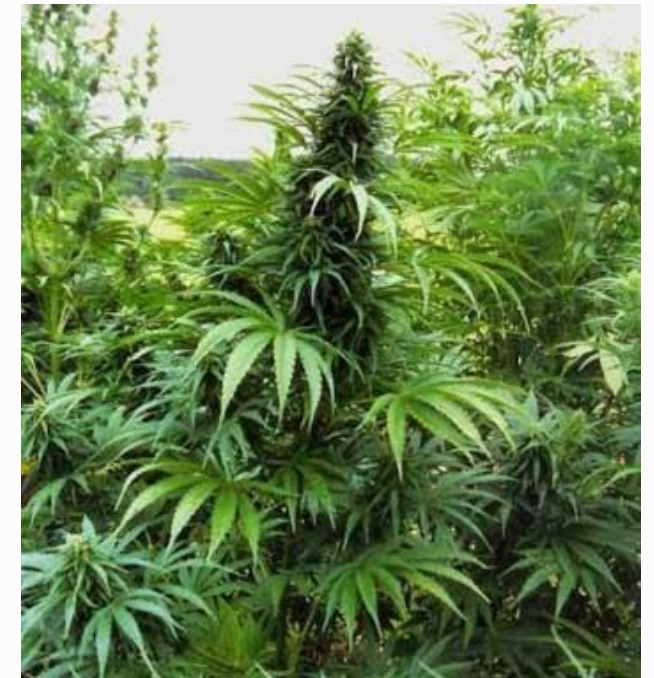
Apeqqutit pingajuat:

Cannabisip ikiaroorartua qanoq ateqarpa?

1: THC

X: TXV

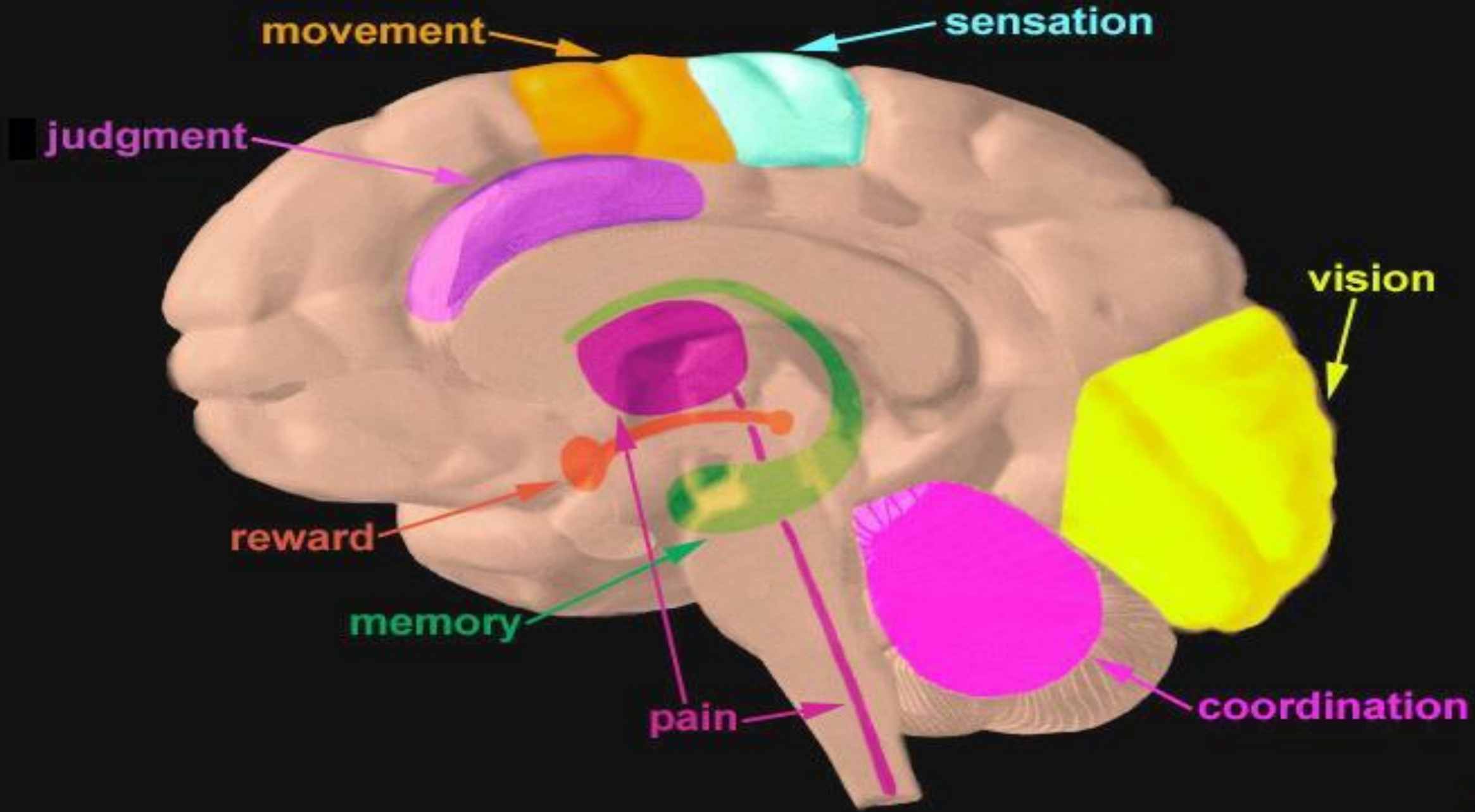
2: CBD

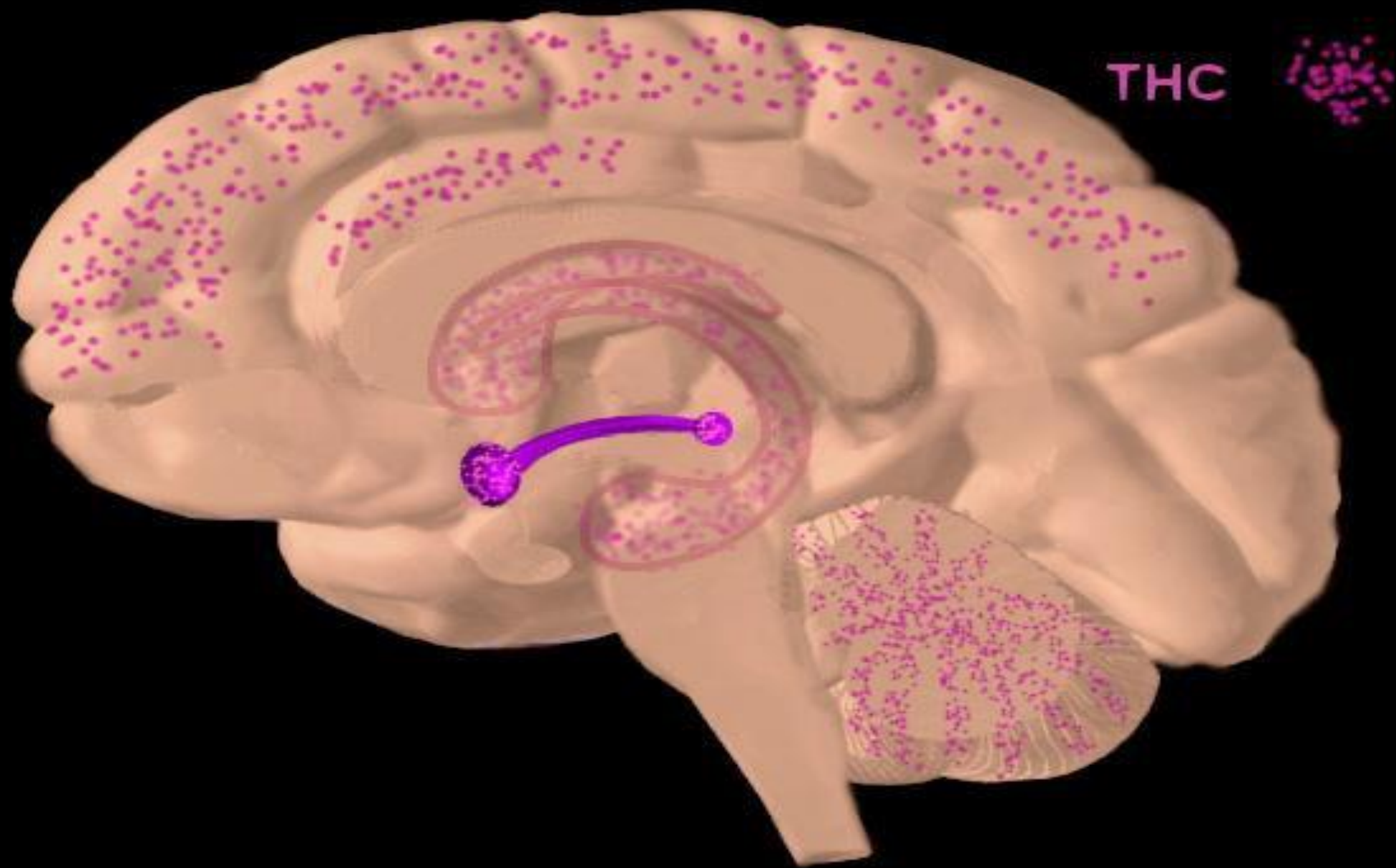


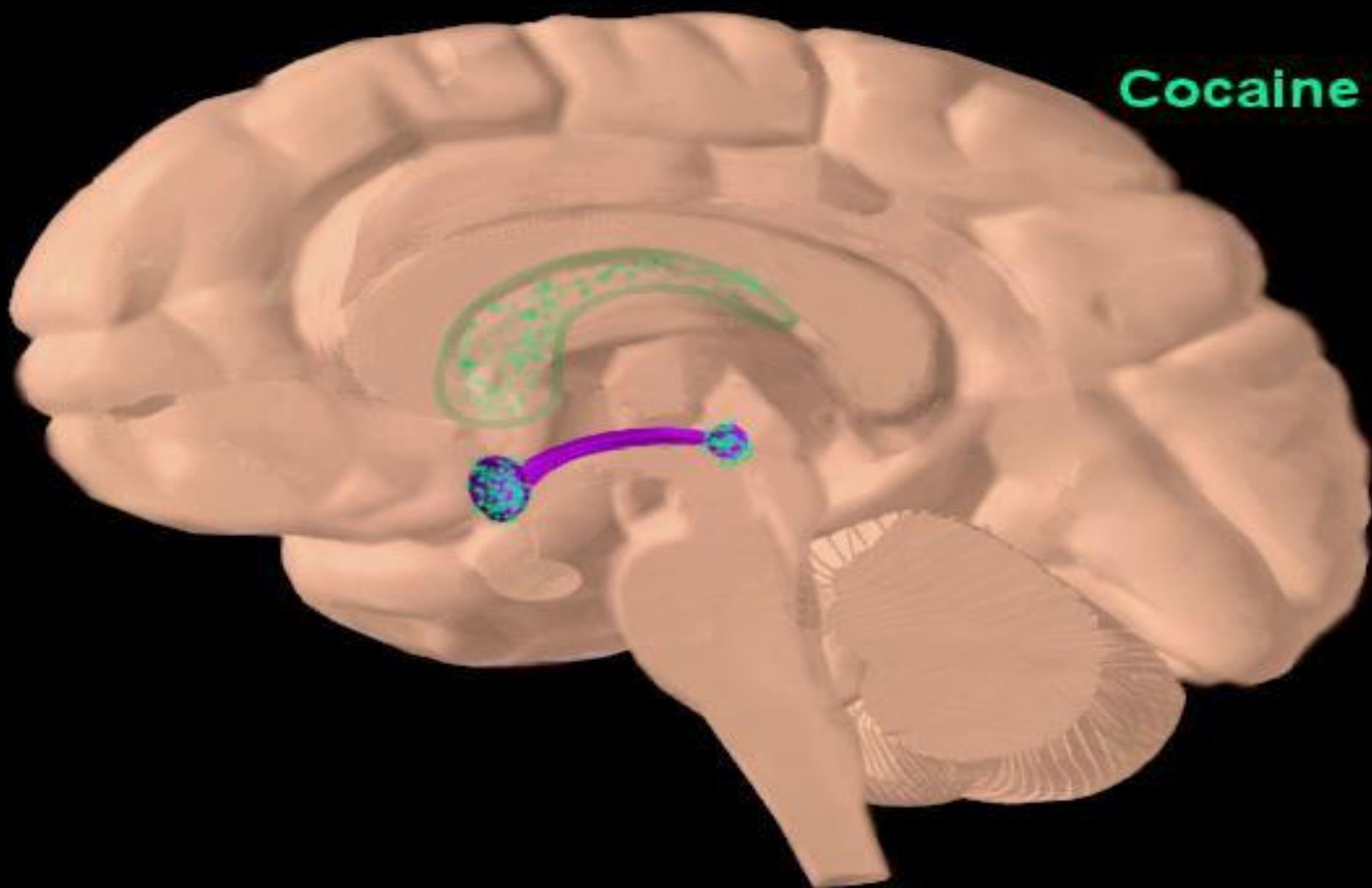
Cannabisimi pinngooqqaatit uummaatsut 420-it ilaat marluk tassaapput THC aamma CBD, Taakku ikiarsinertut misiginermut immikkut pingaaruteqarput.

THC tassaavoq cannabisimi inuup qarasaanut sunniuttartut sakkortunersaat, CBD-li taamaannani akerlianik annilaanganermik annikillisitsisapoq, piviusunillu piviuunngitsunillu immikkoortitsisinnaannginnermut (psykose) katsorsaataalluni.

Annilaangasutut misiginerup akiornissaanut taakku oqimaaqatigiinnissaat pingaaruteqarpoq.







Cocaine



Apeqqutit sisamaat:

Cannabisit arlaat sorleq sakkortunerugajuppa?

1: Hashi (klump)

X: Pot

2: Skunk

Hash

Cannabis

pot, marihuana, skunk, hasholie, cannabinol



Hash (salgspakker)



Hash

Hash



Skunk



Pot, Marihuana

Apeqqutit tallimaat:

Cannabis qanoq sivisutigisumik aaversinnikkut nassaassaagajuppa?

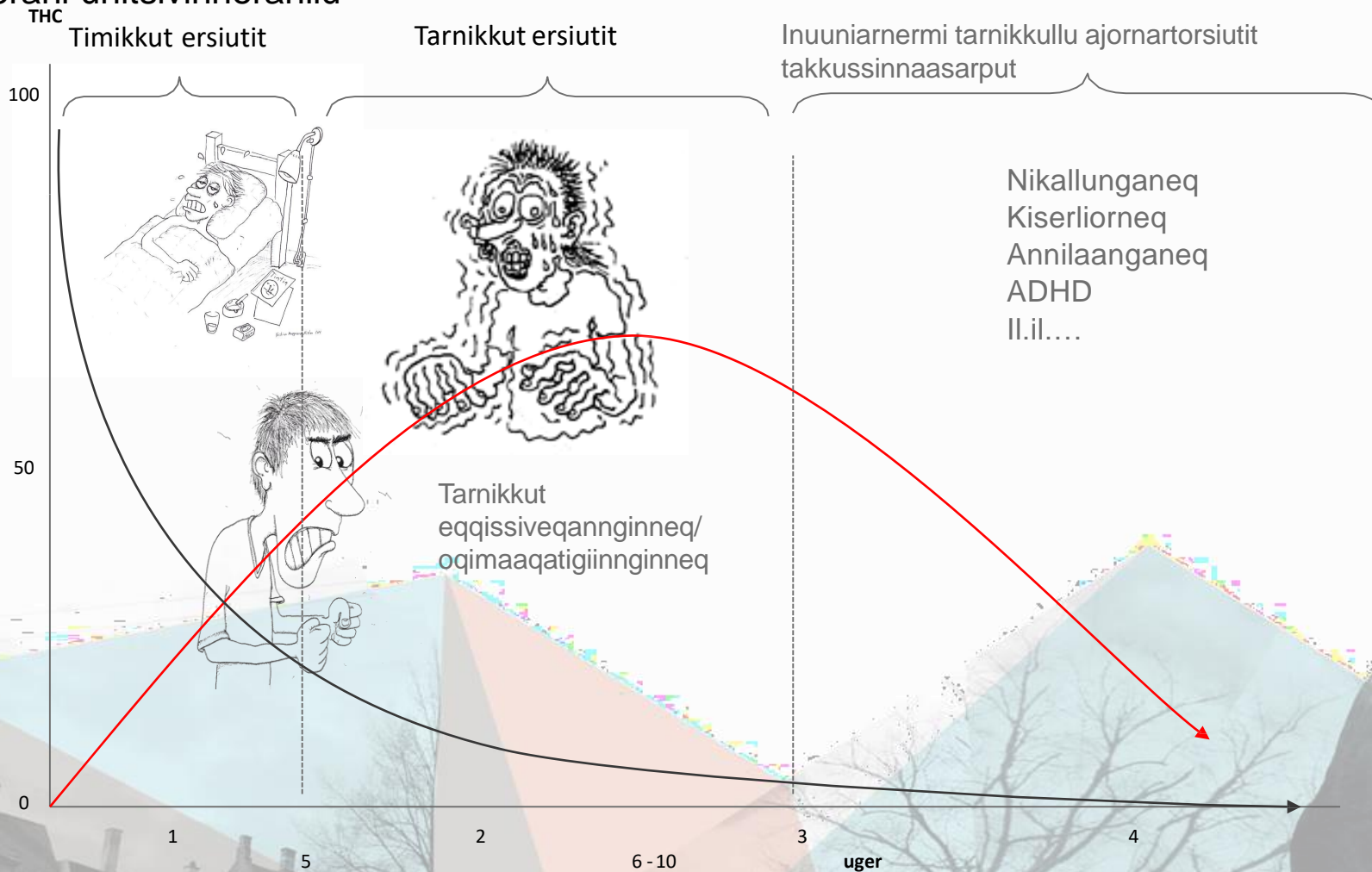
1: Ullut 1-2

X: Sap. ak. 2-4

2: Sap.ak.6-8

Hashi pinngitsuisinnaajunnaarnerullu kingunipilui

- unititsiarnerani unitsivinneranilu



Apeqqutit arfernat:

Cannabis sinissaleqinermut iluaqutaavoq

1: Aap

X: Iluaqutaallunilu
/iluaqutaanngilaq

2: Naamik

Cannabis sinillu



Apeqqutit arfineq aappaat:

Cannabis atorunnaaraanni pinngitsuuisinnaajunnaarnerup kinguneranik timikkut kingunerlutitsisoqarsinnaava?

1: Aap

X: Kingunerlutitsisoqarsinnaallunilu

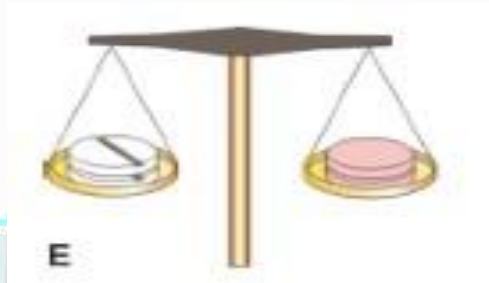
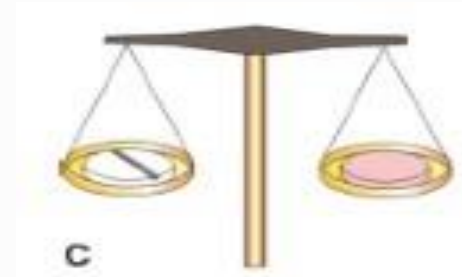
2: Naamik

akerlianik pisoqarsinnaavoq

Cannabisimik atuinermi pinngitsuuisinnaajunnaarnikkut timikkut kingunerlutitsineq?



Sungiuussineq



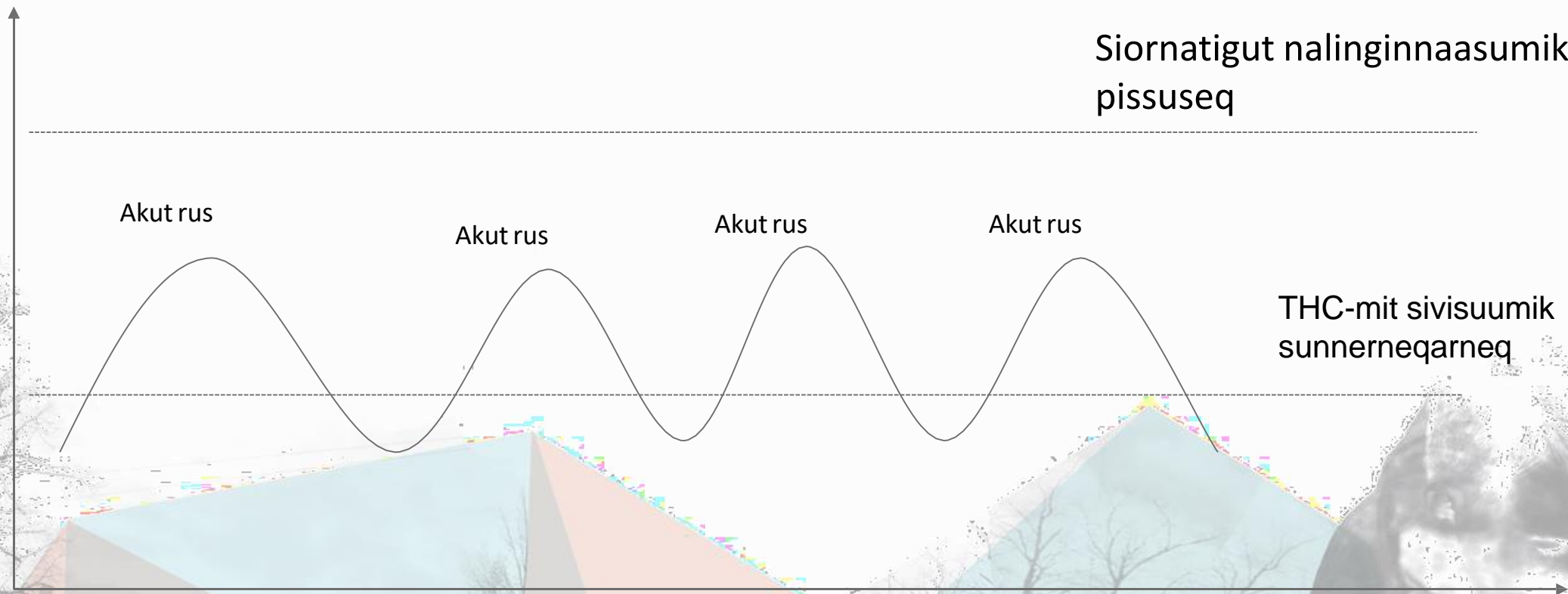
-  Rusmiddel
-  Kompensatoriske mekanismer

Cannabis nukissallu

Energiniivaau

Tarnikkut nukittussuseq

Siornatigut nalinginnaasumik pissuseq



Nerisinnaajumallunga hashimik pujortartarpunga
Hashimik pujortartarama nererusussuseqanngilanga.

Nukissaqalerumallunga hahsimik pujortartarpunga.
Hashimik pujortartarama eqiasulersarpunga
nukissaarullungalu

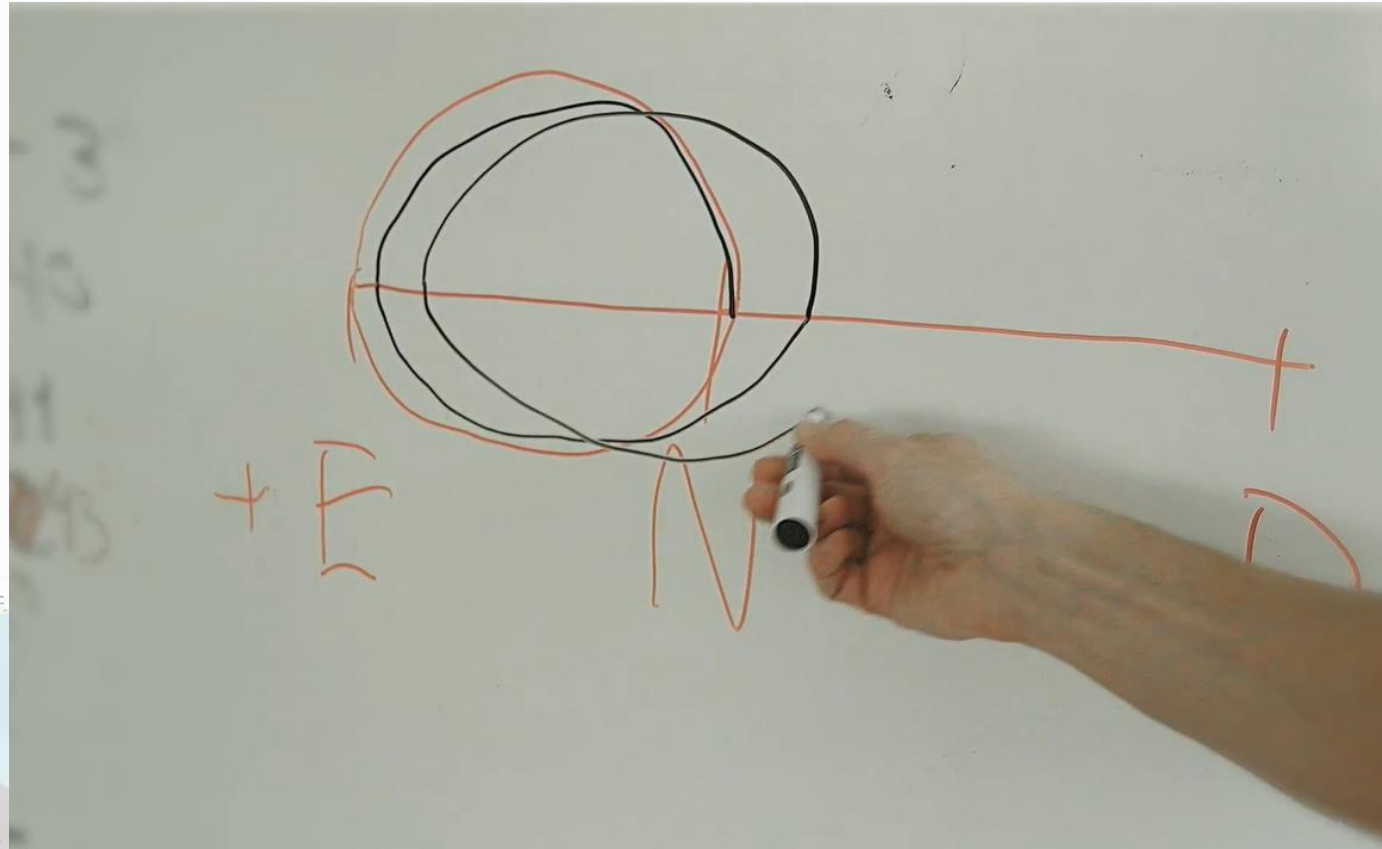
Sinissinnaajumallunga hashimik
pujortartarpunga.
Hashimik pujortartarama
sinissinnaanngilanga.

**Ajortut
naaffeqanngitsut**

Angajoqqaakka ajornartorsiutigiuunnaarumallugit hashimik
pujortartarpunga
Hashimik pujortaraangama angjoqqaakka
ajornartorsiutigilersarpakka.

Makittakkumananga hashimik pujortartarpunga.
Hashimik pujortartarama puffajasunngorlungalu kamalersarpunga.

Ajunngitsumiit ajortumut ingerlaneq – filmiliaq naatsoq



Hashimik sivisuumik atuinikkut ilikkagaqarsinnaassutsimik annikillisitsineq

- Qaratsap sioraatungaaniittut eqqarsarnermut eqqaamasinnaanermullu pingaaruteqartut aammik pilersorneqarnerisa 15%-imik annikillinera.
- Suliat ukkassinermik, isumaliutiginneqqissaarnermik, pilersaarusionermik aalajangiinermillu piumasaqaatitallit iliuuseqarfiginissaasa ajornarnerulenera.
- Siunnerfilimmik ukkassisinnaanermut piginnaasat annikillinerat periataarneniillu allanit, silarsuarmi allamiittutut innermit assigisaanniillu allamut saasarneqaqqajaaneq.
- Timillu tarnip pissusaanit pilersinneqartumik aalatinnerata kigaallinera (kigaatsumik eqqarsarneq assigisaalu).
- Eqqaamaniarnerup ajornakusoornera. Oqaatigiumasat oqaasertaleruminaannerat, allat oqaluttuaasa paasiuminaannerat assigisaallu.

Apeqqutit arfineq pingajuat:

Cannabisimik atuinikkut tarnikkut napparsimalersoqarsinnaava?

1: Aap

X: Aap/naaggalu

2: Naamik

Hashi psykosernerlu



Cannabisimik atuinerup psykosilersitsisinnanera ilisimatusarnikkut qulakkeerneqanngilaq

Ilisimatuussutsikkut paasisat tunngavigalugit cannabisimik atuneq *psykosimut assingusunik* ersiuteqalersitsinnaavoq

Cannabisimik atuneq pilertornerusumik psykosileritseqataasinnaavoq

Cannabisimik pujortartartut akornanni psykosertutut misigisut amerlanerupput

Suna pillugu hashi ilisimasaqarfigissavarput? - *siunertaq naatsorsuutigisallu*

Cannabis pillugu ilisimasagut qanoq atorsinnaavagut tamatumalu peqatigisaanik inuusuttup oqaluttuai alapernaallugillu naalaarlugit?

AANNGAJAARNIUTIT PILLUGIT ILISIMASAT

- *Paasissutissat annertunerusut*

Cannabis peqqinnerlu, Vidensråd for Forebyggelse 2015:

www.vidensraad.dk/sites/default/files/vidensrad_for_forebyggelse_cannabis_og_sundhed.pdf

Aanngajaarniutit pillugit ilisimasat nalinginnaasut

Ilinniagalinnit isigalugit: www.netstof.dk/leksikon

Atuisunit isigalugit: www.psychedelia.dk

Pinasuartumik ikiorsiisarfik

www.giftlinjen.dk

Illit nammineq eqikkaanissannut

Hashimut tunngasut marluk pingasulluunniit
eqqaamasassatut allakkit:

Ullumikkut qujanaq 😊 -
apeqqutissaqarpisi ?

The logo consists of the text 'U-turn' in a white, rounded, sans-serif font. The 'U' is underlined with a horizontal line that extends to the right and then curves down to form the letter 'n'. The logo is set against a solid black rectangular background.

U-turn

The background features a low-angle photograph of a multi-story brick building with many windows. Bare tree branches are visible in the foreground and against the sky. The image is overlaid with semi-transparent geometric shapes in shades of teal and orange. The text is centered over the image.

**Nuuk marts 2020 – Ullut
aappaasaat
- *Inuusuttut hashilu***

Ippassaq sammisanik eqikkaaneq

Eqqumiigisaqarpisi?

Arlaannik immikkut soqutiginnilerpisi?

U-turn

Inuusuttuaqqat

Immikkut maluginiagassat

Hashi, inuusunneq, festi, ikinngutit,
kinaassuseq - Ernumaneq, ilisimasat,
akisussaaffik, siunissaq

- Inuusuttuaqqat ernumalersitsipput
alapernaannerpullu unammillerlugu.

Oqaaseqaatit ”*naluara*” aamma ”*ajunngilaq*” qanoq iliuuseqarfigissavagut?

Oqaloqatigiinnissamut isumassarsiat:

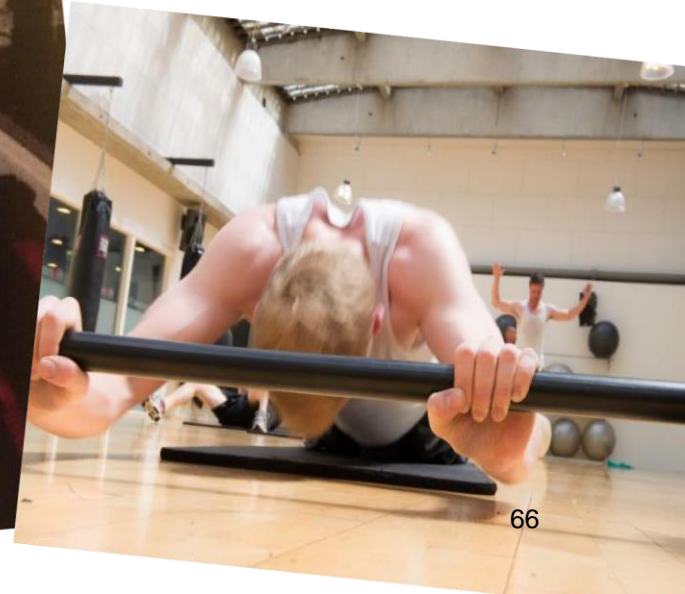
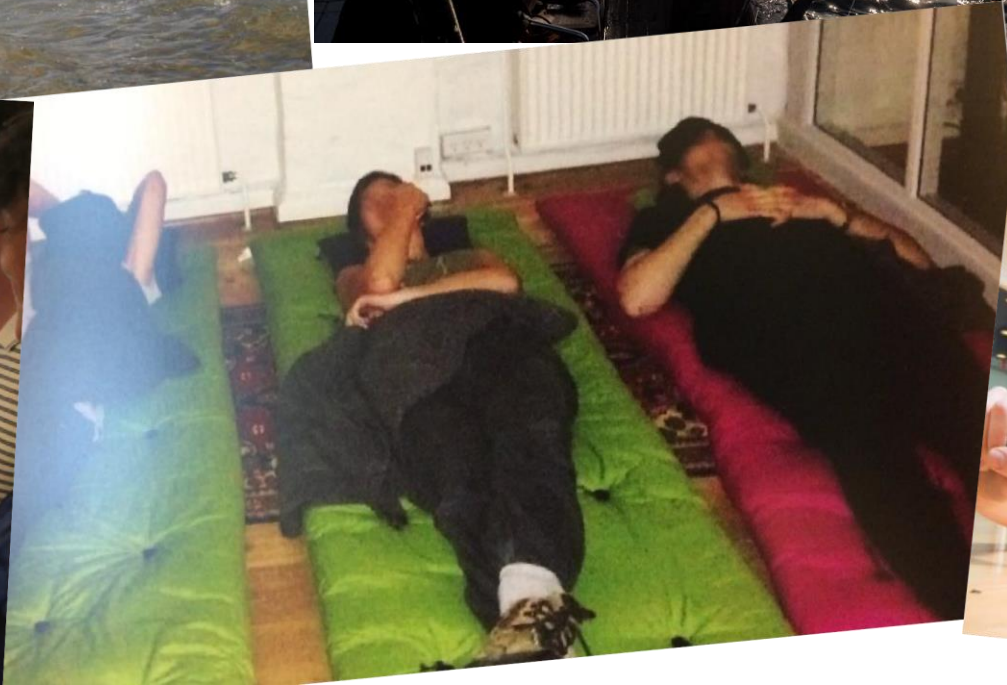
‘*Ujaqqat tummisassat*’

- inuusuttoq *qinigassiguk* – oqaasertaliiniarneranni ikiukkit..
- ass ”*kamattutut, aliasuttutut, nikalluussisutut misiginerusarpit imal. allarluinnarmik misigisarpit?*”
- Naammagittarnissaq eqqaamajuk kigaatsumillu ingerlaguk



Oqaluttuat nutaat oqaloqatigiinnikkuinnaq aallartittannoillat

U-FAUN



Inuusuttut iserfiginiarnissaannut periarfissat allat

- *Kusanartumik uppernarsaaneq*



Sungiusarneq

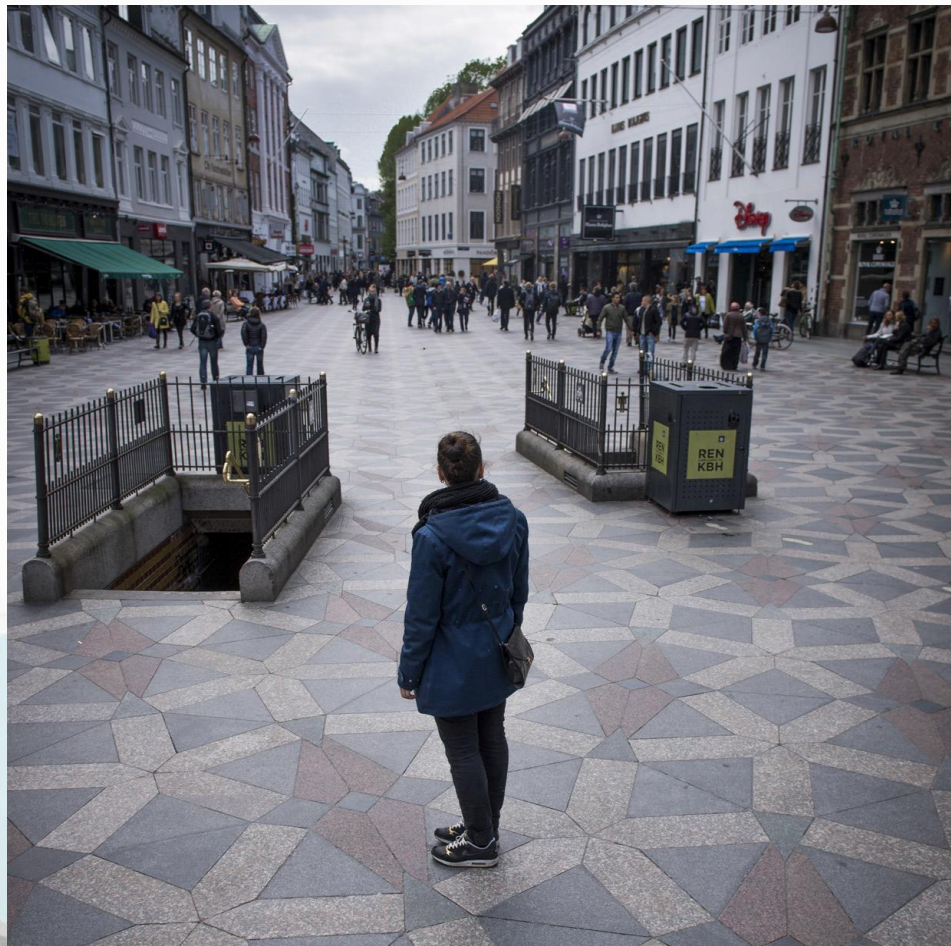
Taalliaq - "Pitsaanerpaaq ajornerpaarlu"

U-turn

Allannguiner mut tunngasooq

Maja & Kristoffer

- atuiunnaarnissamut aqqut



Suna iluaqutaava (Majamut Kristoffimullu)

- Inernersimasut inuusuttunik oqaloqateqarnissamut qununngitsut atorfissaqarput
- Tamatigut ... amerlagajuttunik patsisissaqarluarneranik paasinnineq
- Maluginiaaneq, uppernarsaaneq, tungiuineq, akuersaarneq
- ”Akornusersueqattaarnerit” - allannguinerit sivisusarput (uatsinnullu takoqqusaanngissinnaallutik)
- Attaveqarfigisanut ”nalunaarneq”
- Inuttut attavigineqarneq tassaavoq sunniuteqartoq
 - Periarfisseqqinneqarneq
 - Inunnut allanut ikiuukkusunneq

U-turn

Oqaloqatigiinneq pillugu isumaliutersuutit

Aanngajaarniutit pillugit inuusuttunik
oqaloqateqarneq suna pillugu
ajornakusoorsinnaava? (marlukkuutaarlusi
oqaloqatigiissutigisiuk)

*Ammasuunerup aanngajaarniutininik atuinnermut akuersinertut
paatsoorneqarsinnaanera sioragisinnaavarput*

*Maleruagassanik, piumasaqaatinik uagutsinniilu ilinniagalinnit
naatsorsuutigisanik eqquutitsinnginnissaq sioragisinnaavarput*

Qanoq iliorsinnaanerput nalornisinnaavarput

Taavami sooq aanngajaarniutit pillugit ilinniarsimasunik oqaloqateqarneq inuusuttunut ajornakusoorsinnaava? (marlukkuutaarlusi oqaloqatigiigitsi)

Aanngajaarniutit pillugit inersimasunik oqaloqateqarnerni misilitakkat pitsaanngitsut

llumoortoq qanoq akeqarpa? Ammasuunerup kingunerisassaanut siooraneq

Qisuariaammut siooraneq– akuerisaaneq tamanit kissaataavoq ajornartorsiutitullu isigineqarnissaq kialuunniit kissaatiginngilaa (“pakatsissappat, kamassappat, quarsaassappat, ernumassappat...”)

U-TURN

Oqaloqateqarnermi
najoqqutassaq
oqaloqatigiinnermilu
alloriarnerit sisamaat

1. Oqaloqatigiinnermik
ammaaneq

2. Inuunerissuunerup
oqaluuserinera-
minitaqarani

3. Aanngajaarniutit
oqaluuserinerat –
akuersineq
alapernaannerlu

4. Allannguissamut
ikorfartuineq

Toqqissinermik pilersitsineq

- Ben Furman: "Toqqissinermik pilersitsigaanni ajornartorsiutit namminneq aaqqittarpaat"
- Allanut isertuussassanik oqaloqatigiissuteqarsinnaanngorluni inip toqqissinartuunissaanut akisussaaffik.
- Pisuusaarneq peersinnaanngorlugu - misigissutsit ilumoorsussinnaanngorlugit
- Misigisimaneq – pinnguarnarup/nuannisarnerup ilumoorussinerullu akornanni oqimaaqatigiissaarineq
- Qanoq iliornikkut ini toqqissinarsisinneqassava? inuttut "pissutsimut"
- aamma tunngassuteqarpoq

Alloriarneq siulleq

– oqaloqatigiinnermik ammaaneq

- Ini toqqissinarloq najorumiarloq
- Ajunngitsumik aallarniuteqarit
- Qanoq akuunermik paasiniaaneq
- Ilumoornerup akia



kukkusimasoraanga – katsorsaavittut inngivippoq, kisiannili arlaleriarlunga kaffillerfigineqarnera immaqa eqqarsaatigilluagaanngilaq.

Inuusuttoq 21-inik ukiulik, U-turnip siunnersuissarfiani

Toqqissinermik pilersitsinermut tunngatillugu suut misilittagaraasigik?

Inuusuttup – oqaluuserissallugit ajornakusoorsinnaasutaaq pillugit oqaluttuarnissaanik kajungilersitsisoq

Qanoq misigisimaneq, avatangiisit, atassuteqarneq il.il. eqqarsaatigisinnaavasi



Alloriarnerit aappaat

– inuunerissuunerup oqaluuserinera: minitaqarani

”Qanoq innerpit tusarfiginissaa soqutigaa. Massakkorpiaq inuuninni suna initunerpaava?”

”Atuanngikkaangavit sunngiffinni sulerisarpit?”

”Ulluni makkunani atuariartornissat ajornartorsiutigigit takusinnaavara. sooruna?”

”Atuarnerit nuannaraajuk? Klassimi qanoq ingerlavit?”

”Hashi aamma oqaluusersussaavarput massakkorpiarli qanoq innerit tusarusunneruara”

Paasilluarunanngilaanga hashillu suna pillugu uannut pingaaruteqassusaa – paasinninniarsarinerali iluarpoq”

- 16-inik ukiulik, Ro på Rusen inuussutissarsiornermut ilinniarfimmi



**Kiserliortutut avataaniittutullu
misigaanga**

**Aningaasaqarnera sussaangilaq – unittioortutut
ingerlariaqqissinnaanngitsutullu misigaanga**

**Aqqalussama /nukkama
ikiorsinnaannginnera
nuannarinngivittarpara**

**Ilinniarfiit arlallit misilippakka,
naammassisinnaasarnangali**

**Ilaquttakka maqaasivakka naluara
qanoq innersut**

**Napparsimanerup suut tamarmik
soqutaanngitsutut
misigilersittarpai**

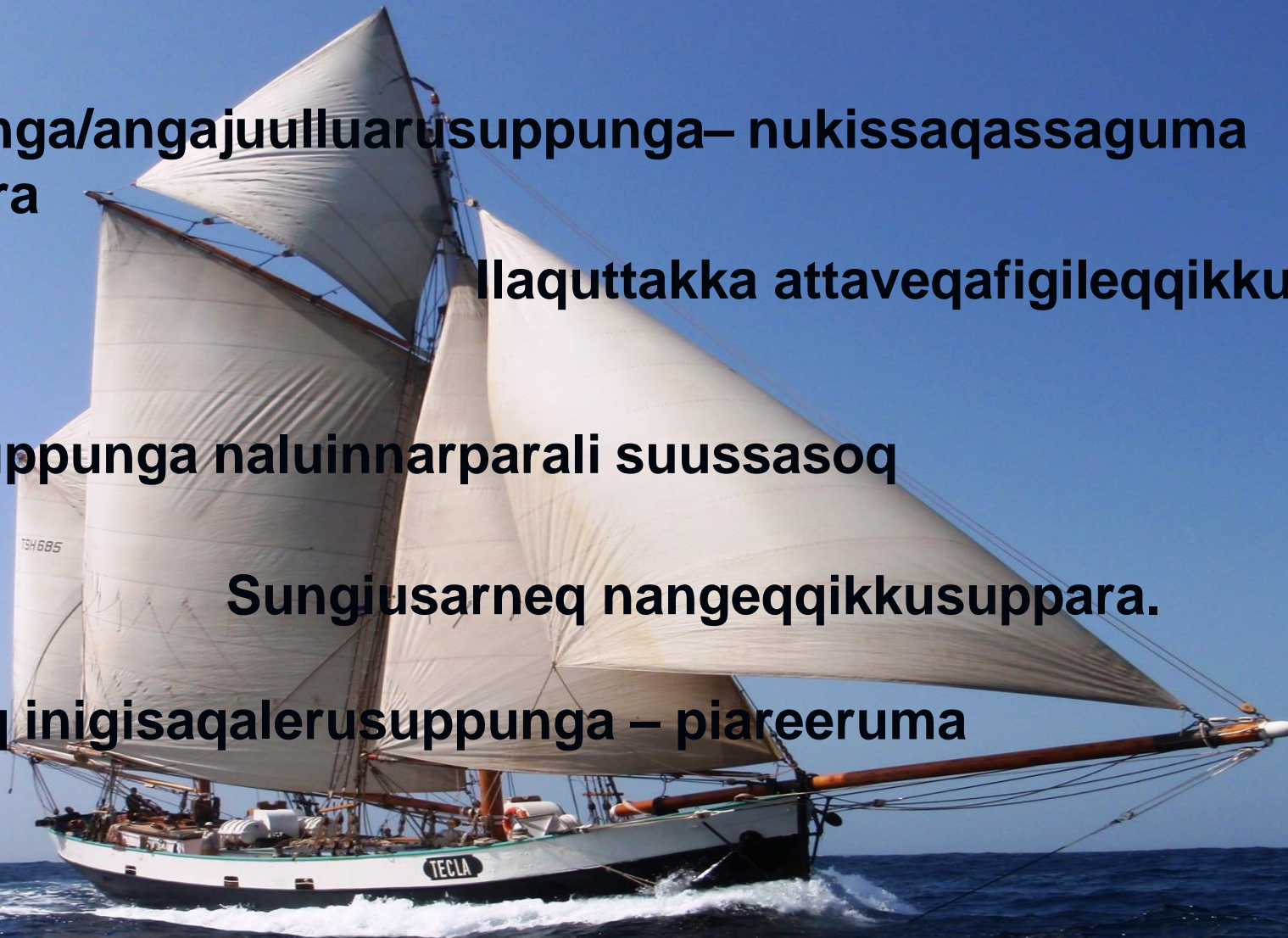
**Aniulluarusuppunga/angajuulluarusuppunga– nukissaqassaguma
ikiorsinnaassavara**

Ilaquttakka attaveqafigileqqikkusuppakka

Ilinniagaqarusuppunga naluinnarparali suussasoq

Sungiusarneq nangeqqikkusuppara.

Nammineq inigisaqalerusuppunga – piareeruma



Alloriarnerit pingajuat

- Aanngajaarniutit oqaluuserinerat: akuersineq alapernaannerlu

Akuersineq tamatigut aallarniutigisaruk

"hashimik annertuumik atuisuullutit oqaluttuarputit–taanna pillugu apersulaassagukkit ajunngila?"

"Atuinerit ajornartorsiutiginerit naluara, immaqa peqatigiilluta paasisaqarfiginerusinnaassavarput?"

Alapernaanneq: inuusuttoq oqaluttuartiguk

"Qanoq ilillutit misileqqaarpiuk, kikkut ilagaagit qanorlu pisoqarpa?"

"ullumikkut susoqartillugu aanngajaarniutinik atuinerusarpit? Sooq taamaappa, suna pissarsiarisarpiuk?"

"Ilinnut sap.ak. qanoq isikkoqarpa? Sap. akunneranut nalinginnaasumik qanoq annertutigisarpa?"

Oqaloqatigiinneq nammineq oqaluttuatut uanga isigaara.

Nukissanut allannguissamillu neriuuteqarnermut tunngasoq.

Oqaloqatigiinnermi siullermi allannguisinnaanertik misigisariaqarpaat.”

Ellen U-turn-ip siunnersuisarfianiit

Alapernaanneq sakkugalugu

Aappat qitiutiguk illillu nammineq arlaannaannulluunniit atanngitsutut alapernaatsutullu inissillutit

Nammineq isummatit, pingaartitatit, siunnersuutitsialaat inerniliinerillu ingalassimakkit

Aapparpit soqutigisaa naalaaruk akissutanullu apeqquteqarit

Paasinnikkumallutit naalaarit – qanoq oqarnissat paasiniarnagu

Oqaloqatigisat nammineq eqqarsaatini pillugit isumatunerulersillugu, nutaanik isumassarsisillugu isumaliutersuuteqalersillugulu apersuigit

Alapernaanneq

– sungiusarneq: kaffisorneq

marlukkaarlusi: kaffisornersi oqaluttuariniarlugu ammasunik apeqquteqaritsi:

”kaffi pillugu misilittakkatit alapernaaserpakka–tamanna pillugu apersorukkit neriuppunga ajussanngitsoq?”

”qanoq ilillutit kaffisorneq misileqqaarpiuk?”

”kia ilinniartippaatit?”

”qanoq pisoqarpa?”

”kaffimut pissutsit piffissap ingerlanerani qanoq ililluni allanngorpa?”

”ullumikkut qanoq ippa – ullumikkut kaffip sumik tunivaatit?”

”kaffisornermi suna pitsaanerpaava?”

”kaffisortarnerit arlaannik ippinnaateqarpa?”

Matoqqasunik apeqquteqarnissaq imal. naatsunik akissutisinissaq ernumassutigeqinasiuk – itisileeqqulaaginnarsigit:

”taanna oqaaseqarfigeqqilaarsinnaaviuk?”



Ajornartorsiutip inuttaaniit avissaartinneqarnera

– *Kanngusutitsinani ajornartorsiutininik oqaluuserinnineq*

- *Ajornartorsiuteqarputit, Ajornartorsiutaanngilatit*
- Ajornartorsiut atsinnaavat – ungasillissaaq
- Ajornartorsiutip inuup inuuneranut *qanoq sunniuteqarnera* oqaluuseralugu – ajornartorsiutip qaangernissaanut (ajornartorsiutip isimillugu peersinnissaanut) kajungilersitsisinnavaoq
- Suna ajornartorsiummik annerulersitsisartoq sunalu minnerulersitsisartoq oqaluuseralugu

Eksempel fra samtale om hash

T: Så når *tankerne og stressen* kommer – så er det at *hashen* går ind og hjælper med at gøre det hele lidt nemmere?

D: Ja, og med at glemme.

T: Ok, hvordan har du det med at det er *hashen* der hjælper dig?

D: Jeg har det egentligt fint nok med det. Men ikke sådan alligevel.

T: Hvordan kan det være?

D: Altså jeg vil jo gerne stoppe med at ryge også..

T: hvorfor egentligt? Altså lige nu så lyder det jo som om *hashen* faktisk hjælper dig. Så gør *den* også noget andet, siden du tænker at du gerne vil fjerne *din hjælper*?

D: Det er fordi man reagerer på en anden måde når man er skæv. Når man er skæv, så tænker man ikke så dybt på tingene. Man forstår det på en anden måde, når man ikke er skæv. Og det er også det, når man ryger, og når man ikke tænker tingene ordentligt igennem, ja så sker der heller ikke mere. Altså så sker der ikke mere i det kan man sige – i det man er i gang med.

T: Kan man sige, at det så er noget af det dårlige *hashen* gør ved dig? At *den* ligesom bremser dig?

D: Ja!

T: Hvad tænker du om at *hashen* gør det?

D: Det er selvfølgelig irriterende, altså det er jo derfor jeg gerne vil stoppe. Fordi den gør de ting.

T: Så det er noget det er vigtigt? Det med at være i bevægelse, ikke at stå stille?

D: Ja. Det er det i hvert fald for mig!

Allatut alapernaaserneq:



Iluaqutitaanut/ajoqutitaanut skema



Eqimattanngorlusi hashimik atuinerup iluaqutitaanik
ajoqutitaanillu suliaqaritsi

Iluaqutitaanik ajoqutitaanillu takunninneq

	Iluaqutitai 😊	Ajoqutitai ☹️
hashimik pujortarnerup (Maanna misilitakkat)	<p>1</p> <p>"Inuusuttut oqaluussimasakka aanngajaarniutininik atuinermut assigiinngitsorpassuarnik ajunngitsunik patsisissaqartarput, illillu patsisissavit tusarnissaat soqutigaara ... Ajunngila?"</p> <p>"Hashimik pujortarnerup suna torraaqutiginerpaavaa? Allamik tamatumunnga tunngasumik immikkut nuannarisaqarpit?"</p> <p>"Qanoq ilinerani ikiaroorartut pinngitsoorusuttanngeqaagit? Sooq?"</p>	<p>2</p> <p>" Hashimik pujortartarnek aamma ajoqutitaqarpa?"</p> <p>" maanna sunniutaa aallartinninniit allaassuteqarpa?"</p> <p>" atuartitsinermi malinnaaniarneq ajornakusoornerulersoq, ukkassiniarneq ajornakusoortoq inuusuttut ilaasa oqaluttuuppaannga – illit taama misigisaqarsimavit?"</p> <p>"allanik ajornartorsiuteqalersunik misigisaqarsimavit?"</p> <p>"aanngajaarniutit taakkununnga qanoq sunniuteqarpit?"</p>
Hashimik pujortarun naanerup (Siunissamut – isummius saagalartaq)	<p>4</p> <p>"unititsiniarnerit iluatsikkitt eqqarsaatigilaariarutsigu – taava inuuninni suna allanngussava?"</p> <p>"maanna iliuserisinnaanngisat suna iliuserisinnaanngussaviuk?"</p> <p>"ilinnik ilisarissimannilluartut allannguutit suut maluginiassavaat?"</p>	<p>3</p> <p>"unititsiniarnerit atuininnilluunniit annikillitsiniarnerit eqqarsaatigilaariarutsigu– taava suna tamatumani ajornakusoornerpaassava?"</p> <p>sionatigut taamaatinneq misilissimaviuk – unammilligassatut suut misigaagit?</p> <p>"unammilligassat suut maanna sorsunniagassat annersarissavaat?"</p>

" Taama isigalugu qanoq eqqarsarpit?"

Alloriarnerit sisamaat

- Allannguissamut ikorfartuineq

Inuusuttut allannguiumasut:

- allannguerusussusaasa akuersaarneragut naapinneqarsinnaapput
- allamik saataqarusunneq pillugu oqaluttuap nukittorsarnissaanut ikiorneqarsinnaapput
- allannguinerit iluaqutitaannik takunnissinnaanissamut ikiorneqarsinnaapput
- periarfissanik aaqqiissutissanillu takunnissinnaanissamut ikiorneqarsinnaapput
- alloriarnernik annikitsunik takunnissinnaanermut, anguniakkap immikkoortulersornissaanut allannguniarnermillu aallartitsinissamut ikiorneqarsinnaapput

Oqaloqatigiinissamut isumassarsiasat



Oqaloqatigiinnermi najoqqutassamit sakkussat tigussaasut

Kortit eqqaasitsisut

Hashlog (tulliani oqaloqatigiinnissap tungaanut krydsilersuigit)

Tullissaanut suliassaq

Arsaaffik

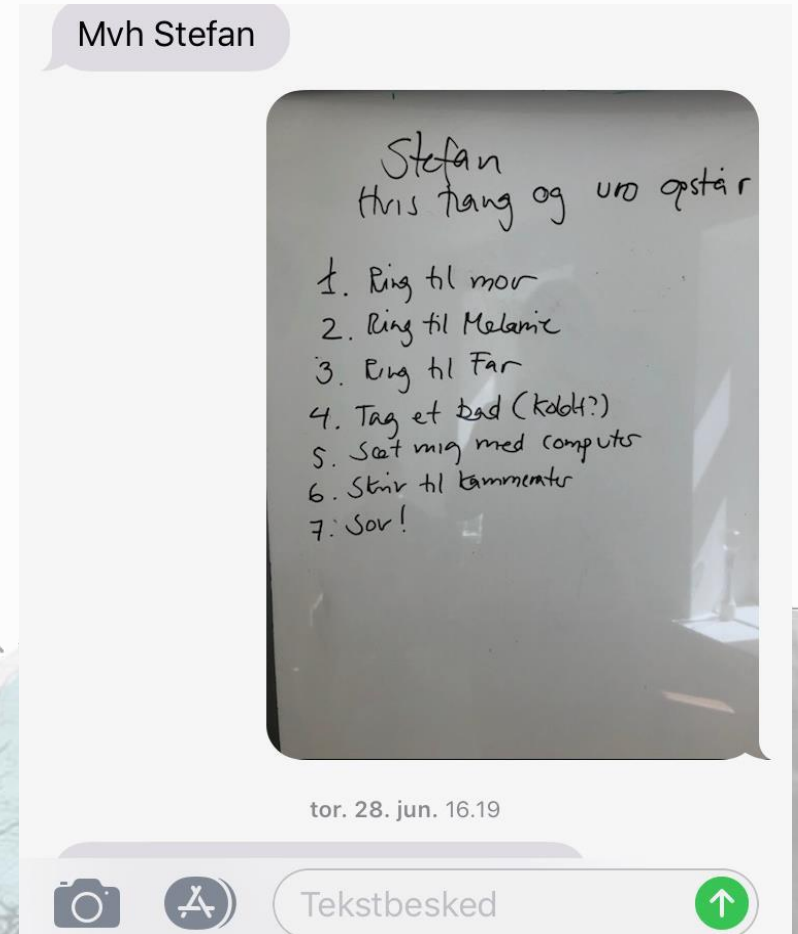
Takorluugaq pillugu sungiusarneq

Oqaloqatigiinnermi najoqqutassaq (atatsimoorussat pingajuattut)

Kortet eqqaasitsisut

allattarfimmiit kortinut

SMS



Nammineq eqikkaanissamut

Oqaloqatigiinnermi najoqqutassami alloriarnerit sisamaanni pingaarutillit marluk pingasulluunniit– ajornanngippat ulluinnarni atorusetattut pingaartitatit allakkit:

Ullumikkut qujanaq 😊





U-turn

Nuuk marts 2020 – Ullut
pingajuat

- Inuusuttut hashilu

Ippassaq sammisanik eqikkaaneq

Eqqumiigisaqarpisi?

Arlaannik immikkut soqutiginnilerpisi?

U-turn

Angajoqqaanik/qanigisanik akuutitsineq

Angajoqqaanik /qanigisanik akuutitsineq suna pillugu pingaaruteqarpa?

Inuusuttut aanngajaarniutininik atuinerannik ataatsimut isiginnineq:

Inuusuttup aanngajaarniutininik atuinera atassuteqarfiinit akuuffigisaaniillu avissaartinneqarsinnaanngilaq

Inuusuttutut kisimiilluni allannguiniarneq ajornakusoorpoq

Inuusuttoq ataavartumik "ikiorteqarnissamik" pisariaqartitsivoq

Angajoqqaanik 'akuliutitsisariaqaleraangatta'

Ajoqutitai – angajoqqaanik akuliutitsinerup

1) "Angajoqqaavit paasippassuk qanoq pisoqarsinnaanera siorassutigaaajuk?"

".....qanoq pisoqassasoraajuk?"

Iluaqutitai – angajoqqaanik akuliutitsinerup

2) "Isertuuttariaqarnera qanoq ilinnut sunniuteqarpa?"

"Ajunngitsumik tigusinnaalersikkipput eqqarsarutta-oqaloqatiginerat ilinnut iluaqutissartaqarsinnaava?"

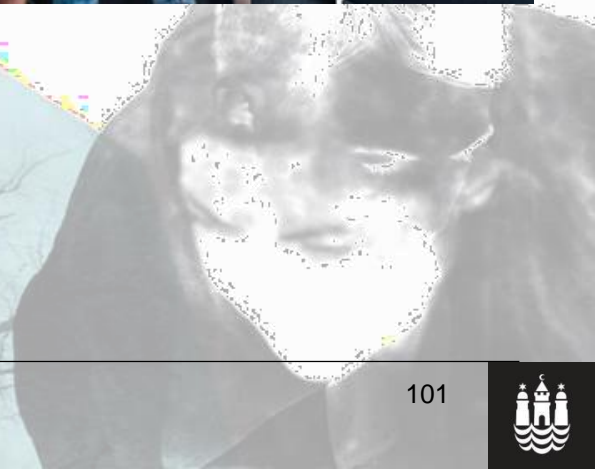
Inuusuttoq peqatigalugu angajoqqaanik oqaloqateqarneq

Toqqammavissamik toqqissinartumik pilersitsineq

Akuunermik ersarissaaneq

Iluortoq qanoq akeqarpa

Ilusaa aqutsinissamullu akuersissut



Angajoqqaat kisimiitillugit oqaloqatiginerat

Qanoq iliornissannik oqarfigiinnannga... suut tamaasa misilereerpakka”

Iliuserisaq: Qanoq iliorniarsimappat?

Iliuseriniagaq: Qanoq kinguneqarnissaanik neriuuteqarsimappat?

Sunniutaa: Qanoq pisoqarpa?

Iliuseriniakkap sunniutaatalu assersuunneqarnerat: Kissaatigisaattut pisoqarpa?

Iliusissat nutaat: Allatut qanoq iliorsinnaavit? Immikkut ittunik siornatigut iluatsitanik assigisaannillu ujaasineq

Angajoqqaat akornanni siunnersuutit pitsaassut

Inuusuttup inuunera inuunermullu tunngatillugu eqqarsaatai pillugit ammasumik apeqquteqarit

Timivit oqariartuutai eqqarsaatigikkit

Naalaarit, assiliarlu tamakkiisoq paasiniarsaralugu

Akissutit tusangiasaarisut imal. 'imminut nersornertut ittut' atoqinagit

Utaqqigit kipititserusussutsit tunuarsimaartiguk

Misigittassuseqarit inuusuttullu 'tummisaanniinniarsarigit '

'Aaqqigasuarniarsarineq' qimaguk

Inuit akornusersorneqartinnagit paasineqartussaananerat eqqaamajuk

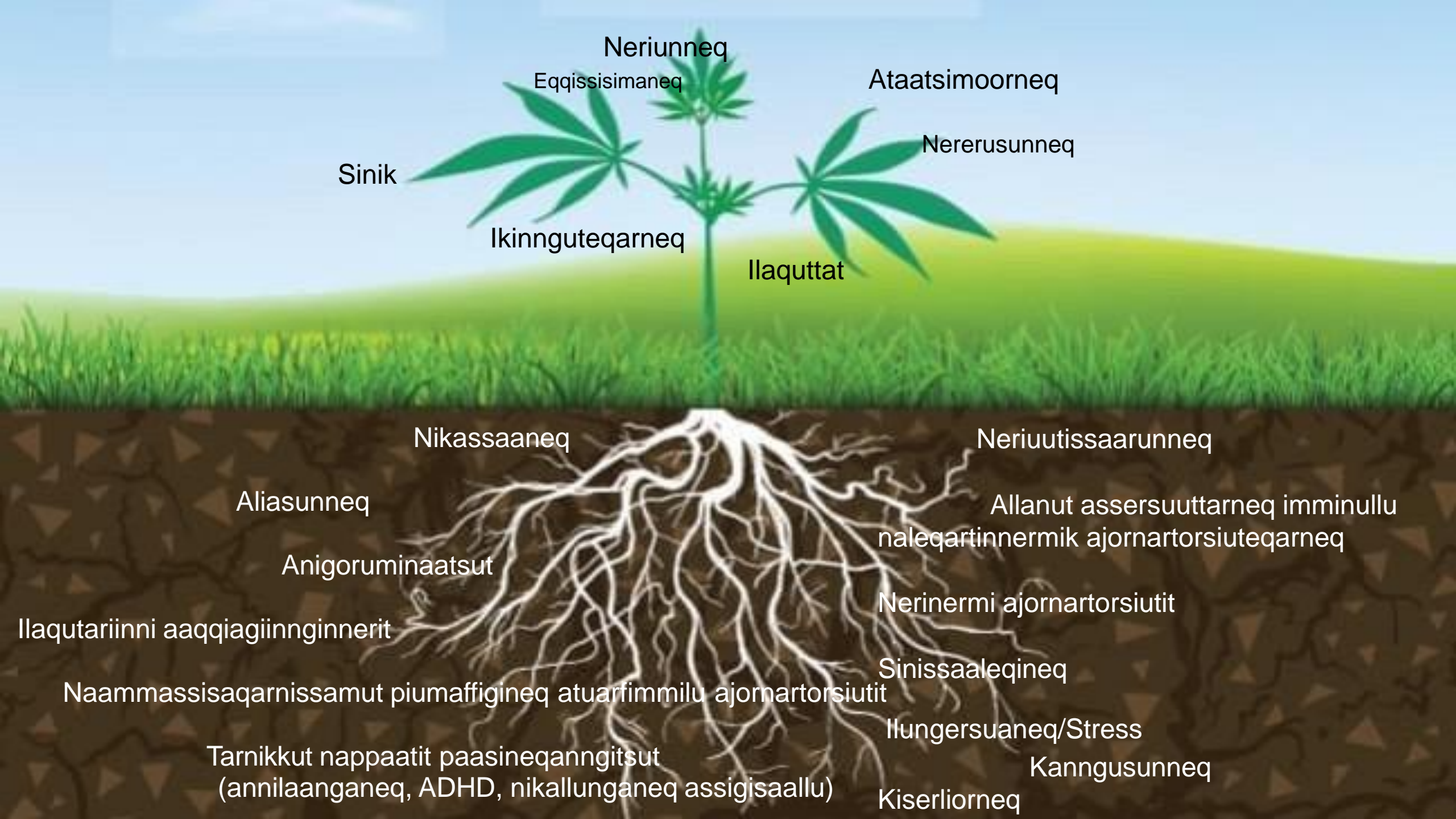
Nammineq eqikkaanissamut

Inuusuttuaqqanik angajoqqaanillu sullissinermut tunngatillugu pingaarutillit marluk pingasulluunniit allassigik:

U-turn

Naleqartitanut tunngasoq

- inuusuttumullu pingaaruteqartup paasinissaa



Neriunneq

Eqqissisimaneq

Ataatsimoorneq

Sinik

Nererusunneq

Ikinnguteqarneq

Ilaquttat

Nikassaaneq

Neriutissaarunneq

Aliasunneq

Allanut assersuuttarneq imminullu
naleqartinnermik ajornartorsiuteqarneq

Anigoruminaatsut

Nerinermi ajornartorsiutit

Ilaqutariinni aaqqiagiinnginnerit

Naammassisaqarnissamut piumaffigineq atuarfimmilu ajornartorsiutit

Sinissaaleqineq

Tarnikkut nappaatit paasineqanngitsut
(annilaanganeq, ADHD, nikallunganeq assigisaallu)

Ilungersuaneq/Stress

Kanngusunneq

Kiserliorneq

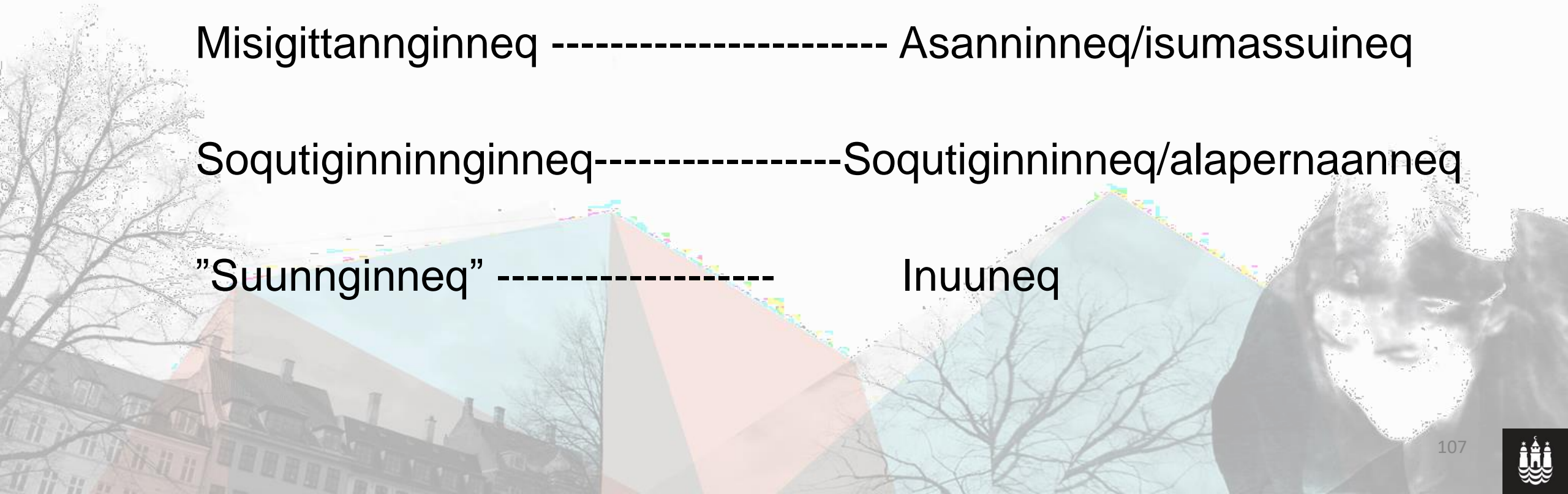
Aanngajaarniut

Kisimiinneq ----- Allanik ilaqarneq

Misigittannginneq ----- Asanninneq/isumassuineq

Soqutiginninnginneq ----- Soqutiginninneq/alapernaanneq

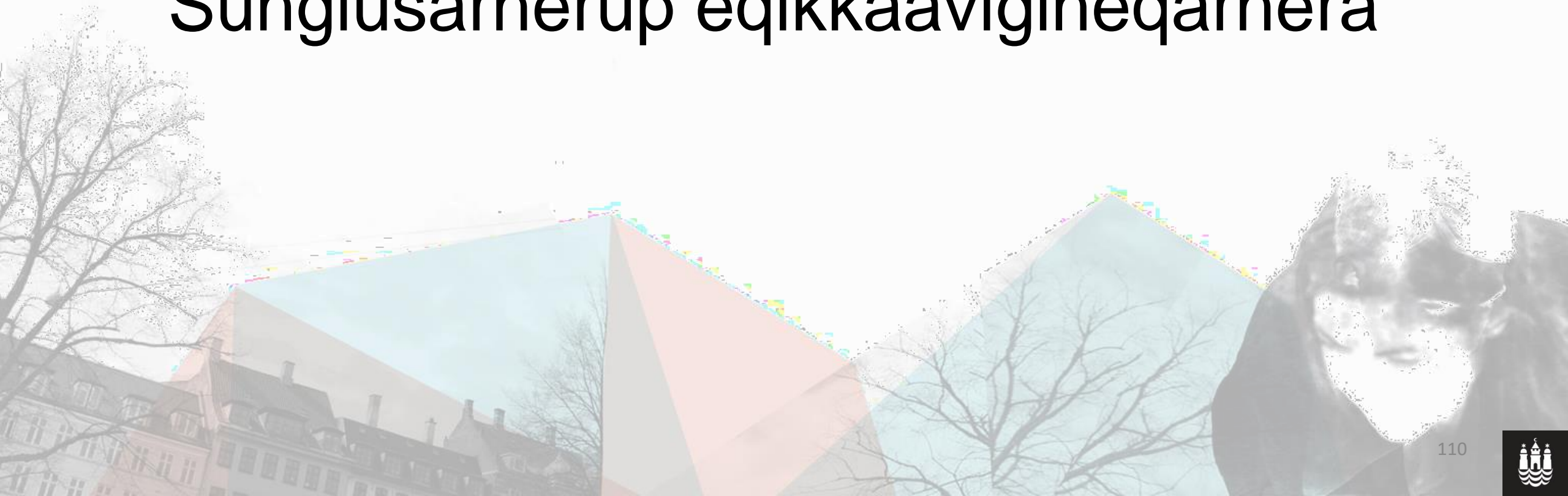
"Suunnginneq" ----- Inuuneq



Sungiusarneq: Naleqartitat suminngaanneerpat?

- Inuusuttup inuunerata qanoq ilinerani naleqartitat takkuttarnerannik qanorlu isumaqarnerannik misissuinitSIGUT kinaassutsitsinnik oqaluttuaq piumanerusarput pikkunarnerulersinniartarparput.

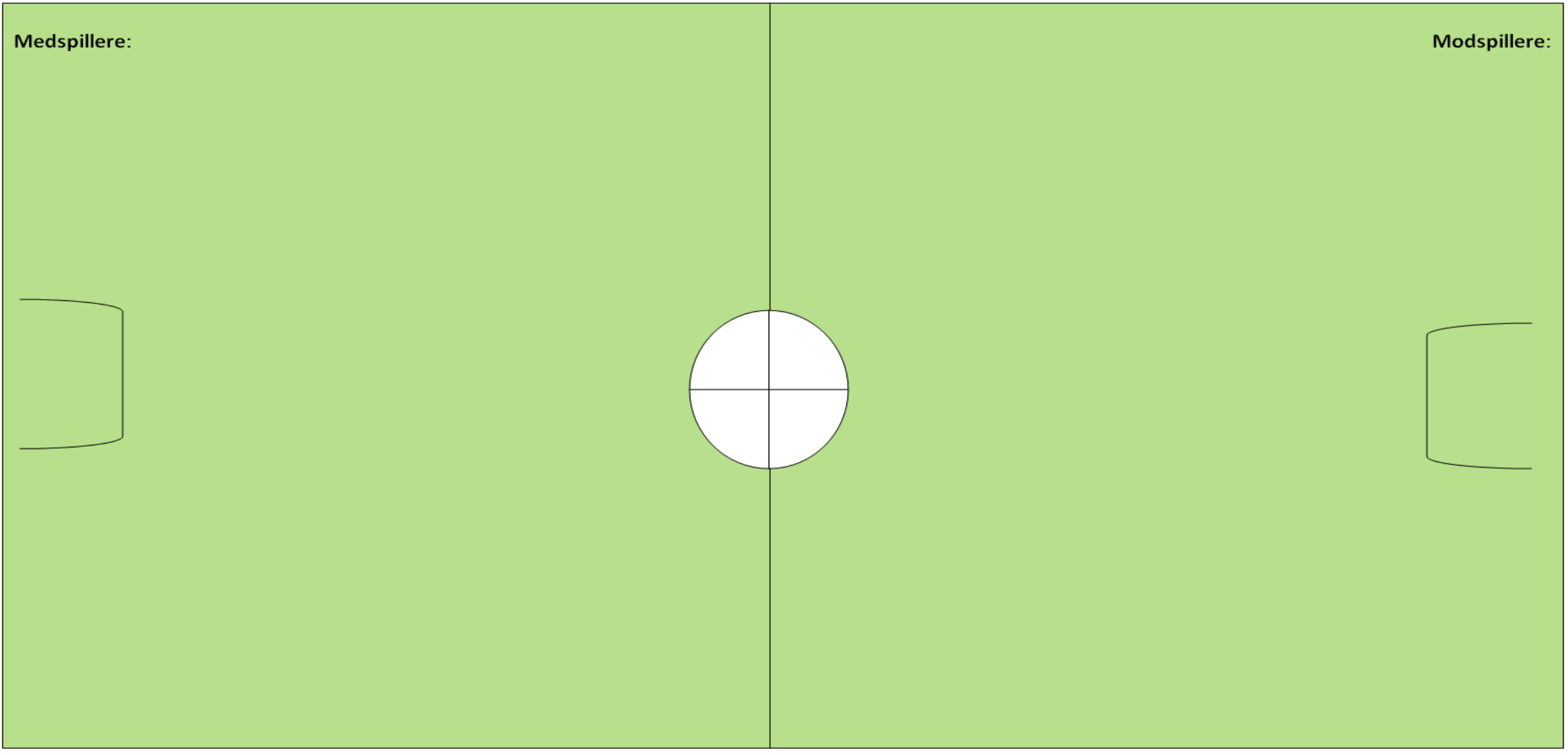
Sungiusarnerup eqikkaavigineqarnera





U-turn

Ajornartorsiut inuttaanit avissaartillugu
oqaloqatigiinnerit amerlanerit



Medspillere:

Modspillere:

Medspillere:

Modspillere:

Aappaatigut hashimik
pujortarsinnaatitaarusuppunga
aappaatigullu taamaatikkusullunga.

Ukiorpanni pujortarneq ukiorpannilu ajorsartutut
misigisimaneq

Ilinniagara sulorarnerlu – ajunngitsumik
nunannarisannik pikkoriffigisannillu
suliassaqarneq iluaqutaavoq.

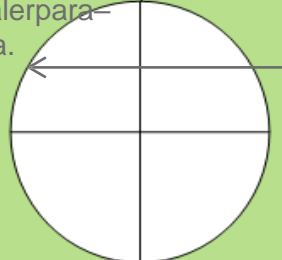
**Nikallunganera imminullu toqunnissamik eqqarsarnera –
Ajorluinnartutut misigigaangama, haship eqqarsaatinik
ajortunik unititsinissamut iluaqutaasarnera nalungilara.**

Imminut naleqatinnginnera – imminut
naleqartinnginnera haship
allanngutsaalioraa maluginiartalerpara –
tamanna allanngortikkusuppara.

Imminut naleqartinnginnera – iluaallioraangama pujortartarpunga



Tarnip pissusaanik
ilisimasalimmik
oqaloqateqartarneq U-turn-ilu



”Suulluunniit
isumaqannginnerannik isuma” –
tassaavoq
allannguerusunnginneq hashimit
iluaqutigineqartoq.

Angajoqqaakka –
Pingaartumik ataataga. Assut
nuannaatoraara.
Angajoqqaanniikkaangama
pujortanngisaannarpunga.

**Iluatitsilluarneq –
arnaateqalernissamik
kissaateqarnera
pujortarunnaarnissamut
kajumilersitsivoq. Niviarsiaqqat
ulloq naallugu hashimik
pujortartartumik
angutaateqarusunngillat.**

Hashimik pisariitsumik
pissarsisinnaaneq –
Pissarsiniarnermi minutsit
qulit qaangingaarnagit
atorneqartarput

Ilgisanut tunngatillugu apeqqutit	Akeqqanut tunngatillugu apeqqutit	Apeqqutit allat
<p><i>Sorsunninni kikkut iligaagit?"</i> <i>"Ilgisanni kikkut sukalanersaappat?"</i> <i>(ass. iliuuseqallaqqissoq imal. aalajaatsoq tamatigut ilinnik tapersersuerusuttoq – immaqqa piumassutsit imal. naammagittassutsit imal. tatigisat?)</i> <i>"Ilitit sukasarneruniarlugit qanoq iliussavit?"</i> <i>"Allanut taarsiullugit isertikkusussinnaasannik taartigiit issiavianniittoqarpa?"</i> <i>Naleqartitat isummallu suut iligiinni pingaaruteqarpat?"</i> <i>"Suut akeqqanik sanngiillitseqataasinnaappat</i></p>	<p><i>Kina saassussisartuni sukalanersaasoraajuk - ass. haship qanoq pingaaruteqassusaa</i> <i>"Kikkut sorsutassaraagit?"</i> <i>Ataatsimoornerit, imminut nakorsarneq, ileqqut, allat?</i> <i>"Ilgisavit suut sanngiillisaatigaat?"</i> <i>"Ajugaanissamut ilinnut suna ajornartorsiutaava?"</i> <i>"akeqqap suut naleqartitarai?"</i></p>	<p><i>Sungiusaasoqarpa? Taamaappat taanna qanoq inissisimava?</i> <i>Paarlatsissanik piareersimasoqarpa? -ass. ikiorneqar-nissamik kissaateqarninnik oqaluttuussimanngisatit?</i> <i>Unammineq sumut killippa? Siuaqqavit imal. kinguaqqavit ajugaanissannullu qanoq piffissaqarti gaat?</i> <i>Siuassaguit/kinguassaguit qanoq pisoqartariaqarpa?</i> <i>Dommereqarpa?</i></p> <p><i>Kikkut isiginnaartuuppat? Taakku unammeqatitut massakkut kingusinnerusukkulluunniit atorneqarsinnaassappat. Ilinniagarilerusutaq allaluunniit takorloorpiuk?</i></p>

HEJ Hash
NU HAR vi efterhånden
VÆRET gode venner i 5 år jeg ville
ØNSKE DU var lettere at SLIPPE dig, DU har
VÆRET med TIL både godt og ONDT. Men
NU er jeg på vej DERTIL hvor
Jeg GODT vil SKILLES og VISE
hvem der bestemmer
MOD Lyserne TIDER
PHILIP.

Naggasiilluni eqikkaaneq naliliinerlu

Ullut pillugit oqaaseqaatit imal. arlaannik atorsinnaasannik immikkut pissarsiaqarpit?