

**Qitornat,**  
imigassamut, tupamut aamma ikiaroor  
niutinut illersoruk



Beskyt **dit barn**  
mod alkohol, tobak og stoffer

Meeqqat atuarianni angajoqqaanut · Til forældre med børn i grundskolen



# Inuuneritta II

## - pujortarneq, imigassaq hashilu

Kakkersagaq una Innuttaasut peqqissuunissaannut programmit Inuuneritta II-mut innuttaasut peqqissuunissaat pillugu 2013-imiit 2019-imut Naalakkersuisut suliniutissat siunniussaannut iliuusissanut anguniagassanullu nassuiaammut ilaavoq.

Inuuneritta II-mi pujortarneq, imigassaq hashilu pillugit suliniutissat makkununga tunngatinneqarput:

- Naartusut tupamik, imigassamik hashimillu atuinnginnissaat.
- Meeqqat inuusuttullu akornanni pujortarnerup, imigasartornerup, hashimik atuinerup, naamaarniarnerullu pitsaaliorneqarnissaat.
- Meeqqat inersimasunik aalakoortunik ikiaroortunilluunniit misigisaqannginnissaat.
- Pujortarnerup pissusissamisoortutut meeqqanit isigineqannginnissaa anguniarlugu, innuttaasut akornanni tupatornerup annikillisinneqarnissaa.

## - rygning, alkohol og hash

Dette hæfte udgives som led i Folkesundhedsprogrammet Inuuneritta II, der beskriver Naalakkersuisuts strategier og målsætninger for folkesundheden i perioden 2013-2019.

Inuuneritta II's indsatser i forhold til rygning, alkohol og hash er rettet mod:

- At gravide ikke ryger, drikker alkohol eller ryger hash.
- At forebygge at børn og unge ryger, drikker alkohol, ryger hash eller sniffer.
- At ingen børn oplever voksne som er påvirkede af alkohol eller hash.
- At begrænse andelen af rygere i befolkningen, så børn ikke oplever rygning som en naturlig del af dagliglivet.

© Peqqissutsimut Naalakkersuisoqarfik · Departementet for Sundhed, 2013

Assit/Fotos: Nukaraq Eugenius (1, 3, 26) Inuuteq Kriegel (6, 16, 18, 21, 22, 28) & Kristine S. Kreutzmann (5, 9, 13, 17)  
Ilusaa/Layout: Tegnestuen Tita · Naqiterneqarfia/Tryk: Clemens A/S  
Aaqqissuisut/Redaktion: Kit Broholm & Peqqissutsimut Naalakkersuisoqarfik

Quppersagaaraq Sundhedstyrelsiq suliaanik Kalaallit Nunaannut naleqqusakkanik tunngaveqarpoq.  
Pjecen bygger på materiale fra Sundhedsstyrelsen, som er tilpasset til grønlandske forhold.



# Meeqqat eqqortiasuupput

# Børn er sårbare

Meeqqat inuusuttuarangornerat angajoqqaanut imaan-naanngitsuvoq. Aammali meeqqanuttaaq piffissaq imaannaanngilaq. Meeqqat sutigut tamatigut allanngortarput kinaanertillu nalornissutigisarlugu. Angajoqqaatik ikinngutitillu nalerarisarpaat. Amerlasuutigut angajoqqaat ikinngutillu meeqqamut naatsorsuutigisaat assigiinngis-sinnaasarpur. Angajoqqaatut meeqqap nuannisarnissaa ikinngutiminillu ilaqtarnissaa kissaatiginartarpoq, kisi-annili peqatigitillugu meeraq imigassap, tupap ikiarooniutillu sunniutaannut illersorusunneqartarluni. Aamma nalornilersoorqarsinnaasarpur. Tassa "allat sumut akuerineqarpat" aamma "qitornara imigassartunngikkuni immikkoortinneqalissava?".

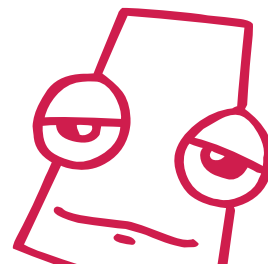
## Ilisimassavatit:

- Meeqqat inuusuttullu imigassap, tupap aamma ikiarooniutit ulorianartuisa sunniutaannut immikkut qajannartuummata.
- Meeqqat inuusuttullu pinngitsuuisinnaajunnaarnermik ineriartortitsinermut immikkut ulorianartorsiorfeqarput.
- Ilikkarsiinnaassuseq, timikkut aamma tarnikkut peq-qissuseq inooqatigiinnermilu piginnaaneqarneq sanngiillisarput.
- Inuusuttut ajutoornissamut, aaqqiagiinnginnernut, atu-anngitsoortarnermut kissaatiginagulu kinguaassiuutitigut atoqateqarnermut annertunerusumik navianartorsiulertarput.

Det er ofte en udfordrende tid for forældre, når deres børn bliver teenagere. Men det er også en udfordrende tid for børnene. Børnene forandrer sig, og de kan være usikre på, hvem de skal være. Forældrene og vennerne er de pejlemærker, som de unge har. Men ofte er der forskel på de forventninger, som forældrene og vennerne har. Som forælder ønsker man, at barnet får fornøjelser og samvær med gode venner, men man vil samtidig gerne beskytte barnet mod de negative konsekvenser af alkohol, tobak og stoffer. Man kan også let blive usikker. For "hvad må de andre?" og "bliver mit barn isoleret, hvis han/hun ikke drikker?".

## Du skal vide:

- At børn og unge er særligt sårbare for skadevirkningerne af alkohol, tobak og stoffer.
- At børn og unge har særlig stor risiko for at udvikle afhængighed.
- At både indlæringsparathed, fysisk og psykisk helbred og sociale kompetencer svækkes ved indtagelse af alkohol, tobak og stoffer.
- At berusede unge har øget risiko for at blive involveret i negative hændelser som ulykker, konflikter, pjækkeri og uønsket sex.







# Qanoq meeqqat pitsaannngitsunik ileqqoqalertarpat?

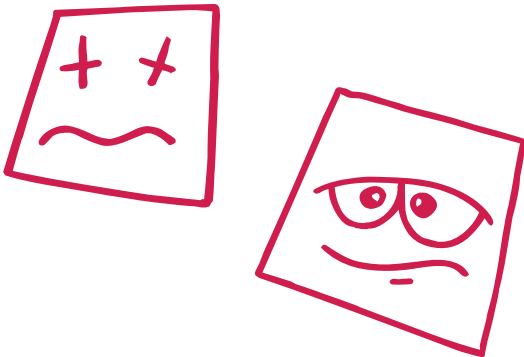
Angajoqqaat amerlasuut meeqqatik piumasaminnik ilior-tikkaangamikkit asanninnermik isumassuinermillu tunis-nerminnik misigisarput. Kisianni imigassaq, tupa ikiaroor-niutillu pineqaraangata, meeqqat ersarissumik siunner-sorneqarnissartik atorfissaqartittarpaat. Imigassap, tupap aamma ikiaroorniutit, pingaartumik meeqqani inuusuttu-nilu aserornartuusinnaaneri ersarissumik oqaatiginngik-kaanni, meeraq isumakkiiginnarneqassaaq.

Suut nalinginnaasuuneri, suut akuerineqarsinnaaneri, suut inersimasorpalaartuuneri aamma suut pitsaasuuner-sut pillugit meeqqat angajoqqaaminnit ikinngutiminnillu ilinniartarpaat. Taamaattumik angajoqqaat maligassiu-suunissartik eqqumaffigissavaat, angajoqqaammi nam-minneq ileqqi tuniluuttarput.

Angajoqqaat, meeqqat inuusuttullu imigassartunnginnis-saannik, pujortannginnissaannik hashitunnginnissaannil-lu oqarfigineqarneri iluaqutaaneq ajortut amerlasuutigut isumaqartarput. Inersimasut imigassamik, tupamik aam-ma hashimik atuisarnerat ilinniartfigisalarualugulu, anga-joqqaamik oqaasii meeqqat tusaaniartarpaat. Taamattu-

mik assersuutigalugu namminneq pujortartaraluarlutik, inersimasut tupamut akuersaannnginnissaat pingaarute-qarpoq. Aamma assersuutigalugu angajoqqaat meeqqat aatsaat 18-inik ukioqalereernerminni imigassartorsinnaa-lernissaanik ersarissumik oqaraangata, meeqqat annikin-nerusumik imigassartortartut ilisimaneqarpoq. Meeqqat imigassamut akuersaartunik angajoqqaallit meeqqanut imigassartornissaannut akuersaannngitsunik angajoqqaal-linnut naleqqiullutik quleriaatingajammik imigassartorne-rusarput. Meeqqat tupamik aamma hashimik misileraa-nissaannut assigisaanik angajoqqaat sunniuteqarput.

Imigassartornissaq timip pinngortinneqarnerani pisaria-qarluinnartuunngilaq. Akerlianik: imigassaq toqunartuu-voq. Massakut Kalaalit Nunaanni innuttaasut sisamarar-terutingajaat imigassartorneq ajorput. Taamaattumik angajoqqaat imigassamik atuinnginnissaq periarfissatsia-lattut saqqummiussinnaavaat.



## Hvordan får **børn** dårlige vaner ?

Mange forældre føler, at det er et udtryk for kærlighed og omsorg at lade deres børn gøre det, de har lyst til. Men når det drejer sig om alkohol, tobak og stoffer, så har børn brug for meget håndfast vejledning. Man lader sit barn i stikken, hvis man ikke meget tydeligt siger og viser, at alkohol, tobak og stoffer kan være ødelæggende, især for børn og unge.

Børn lærer af deres forældre og af deres venner, hvad der er almindeligt, hvad der accepteres, og hvad der virker voksent og sejt. Derfor skal forældre være opmærksomme på, at de er rollemodeller for deres børn, og at deres egne vaner smitter.

Ofte tror forældre ikke, at det hjælper at sige til børn og unge, at de ikke skal drikke, ryge eller bruge hash. Men

selv om børn lærer af den måde de voksne omgås alkohol og tobak og hash på, så lytter de også efter, hvad forældrene siger. Det er vigtigt, at de voksne tager afstand fra fx rygning, selvom de selv ryger. Man ved også, at børn fx drikker mindre, hvis deres forældre tydeligt siger, at de først kan drikke alkohol, når de bliver 18 år. Børn, hvis forældre synes, det er ok, at de drikker, drikker op til 10 gange så meget, som børn med forældre, der synes, det er helt forkert, at de drikker. Forældre har en tilsvarende indflydelse på børns eksperimenter med tobak og hash.

Det er ikke en biologisk nødvendighed at drikke alkohol. Tværtimod: alkohol er et giftstof. I Grønland er det næsten hver fjerde, der ikke drikker alkohol. Forældre kan derfor præsentere det som en oplagt valgmulighed, at vælge alkohol fra.



# Inuusuttut, imigassaq, tupa aamma ikiaroorniutit pillugit oqaluttuat

## ***Inuusuttut inerteraanni aatsaat pissanganarlualertarpoq.***

**Naamik:** Meeqqat aatsaat 18-inik ukioqalerunik imigassartorsinnaanerunik ersarissumik oqarfigineqartut, annikinnerusumik imigassartortarput. Meeqqat imigassamut akuersaartunik angajoqqaallit meeqqanut imigassartornissaannut akuersaanngitsunik angajoqqaalinnut naleqqiullutik quleriaatingajammik imigassartornerusarput.

## ***Inuusuttut ikiaroorartutunnginniassammata imigassartornissaat pitsaaneruvoq.***

**Naamik:** Inuusuttut pujortartartut aamma akulikitsumik aalakoortartut akornanni inuusuttut aanngajaarniutitik allanik misileraasernerat nalunngilarput. Tassani hashi aanngajaarniutillu allat pineqarput.

## ***Inuusuttut allat tamarmik imigassartortarput.***

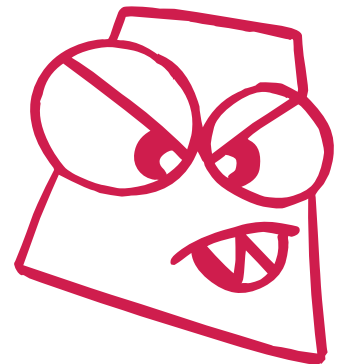
**Naamik:** Misissuinerit nutaat takutippaat, meeqqat atuartut 14-inik ukioqartut affaanit amerlanerusut ulluinnaarni inuunerminni aalakoorsimanngisaannartut.

## ***Hashi uerinartuunngilaq.***

**Illumut:** Hashi ikiaroorniutaavoq pinngitsuuisinnaajunnaarnermik pilersitsisinnaasoq. Pinngitsuuisinnaajunnaariartuaarnerli kigaatumik takkukkiartortarpoq. Inuusuttoq ulluinnaarni hashimik pujortartarpoq 'eqqissimasutut piuminartutullu' pissuseqarsinnaasarpog, naak itillingasutut piunassuseqanngitsutullu pissuseqarsinnaagaluarluni. Haship unitsinneqarnera kingunerlutsitsinermut ersiutaasunik nassataqartarpoq, soorlu sinissaaleqineq, unnuami aallertarpoq, annilaanganeq, puffassimaarneq aamma aallussiniarnermi ajornartorsiuteqarneq, tamarfik uippakajaarnertut kukkusumik nassuiarneqarsinnaasut.

## ***Fiiisternerinnarmi pujortartarpoq ajornartorsiutaanngilaq.***

**Illumut:** Nalunngilarput tupa pinngitsuuisinnaajunnaartitsisartunik annertuumik akoqartoq, aammalu inuusuttut pinngitsuuisinnaajunnaarnissamik ineriartortitsinissamut annertunerusumik malussarissuusut.





# Myter om unge, alkohol, tobak og stoffer

**Hvis man forbyder unge noget, så bliver det først rigtig interessant.**

**Nej:** Børn drikker mindre, hvis deres forældre tydeligt siger, at de først kan drikke alkohol, når de bliver 18 år. Børn hvis forældre synes, det er ok, at de drikker, drikker op til 10 gange så meget, som børn hvis forældre synes, det er helt forkert, at de drikker.

**Det er bedre, at lade de unge drikke alkohol, så de ikke i stedet tager stoffer.**

**Nej:** Vi ved, at det er blandt de unge, der ryger og ofte drikker sig fulde, at man finder de unge, der eksperimenterer med andre stoffer. Det gælder både hash og stimulerende stoffer.

**Alle andre unge drikker alkohol.**

**Nej:** Nye undersøgelser af skolebørns dagligliv viser, at mere end halvdelen af de 14-årige aldrig har prøvet at være fulde.

**Hash er ikke vanedannende.**

**Jo:** Hash er et stof, man kan blive afhængig af. Men afhængigheden kommer snigende. Den unge, der ryger hash dagligt, kan virke 'rolig og nem', om end noget sløv og uden initiativ. Mens stop med hash giver abstinenssymptomer som søvnløshed, nat-tesved, angst, irritation og koncentrationsbesvær, der kan fejltolkes som 'stress'.

**Hvis man kun er festryger, er det ikke et problem.**

**Jo:** Vi ved, at tobak er et stærkt afhængighedsskabende stof, og at unge er særlig følsomme i forhold til at udvikle afhængighed.



## Imigassaq

Aalakoorniutigalugu imigassartorneq, tassa assersuutigalugu pisumi ataatsimi tallimanik imaluunniit amerlanerusunik imigassartorneq qaratsamut timimullu ulorianarnerpaavoq. Taamalu imeriaaseqarnek Kalaallit Nunaanni siaruarsimanerpaavoq.

Imigassaq toqunartuuvoq, uumassuseqartunut arrorsaa-taasoq qaratsamullu sunniuteqartartoq. Imigassap pingaartumik qaratsap ilaa, suut ulorianarsinnaanerini suullu ajornartorsioritersinnaaneriniq naliliiffiusoq ilisimajunnaartittarpaa. Peqatigitillugu kamassap nakkutigisinnaaneranut malunniutit aamma timip aalatinnerata ataqatigiissaarsinnaanera kigaallatsittarpaa.

Aalakoorniutigalugu imigassartorneq ajunaarnernut, ajutoornernut, persuttaanermut aamma kinguaassiuutigut atornerluinermut, meeqqanik inuusuttunillu inuunerup sinnerani sunniuteqartunut imminullu toqunnissamik eqqarsalernermut aammalu imminut toqunniartutut pissuseqalernermut peqqutaasarpog.

Imigassaq sungiussipilunnartuuvoq, aammalu pingitsuisinnaajunnaarnermik ineriartortitsineq pingaartumik inuusuttuni sukkasuumik pisarpog.

Imigassap pingaartumik inuusuttup qarasaa, eqqaamanissinnaanerup aamma ilikkarsinnaanerup tungaasigut ineriartortoq akornusertarpaa, pingaartumik inuusuttoq imernermi ataatsimi annertuumik imigassartoraangat.

Imigassap nappaatinut 60-it missaanniittunut ulorianartorsiornek annertusittarpaa, pineqartunut ilaallutik uumatikkut tingukkullu nappaatit, annilaanganeq aamma nanertisimaneq. Annikitsuinnarmilluunniit imigassartorneq kræftimut annertunerusumik ulorianartorsiornermik nassataqartarpog.

Imigassap sananeqaatai naartumik annertuumik akornu-siisinaasoq, aamma imigassap mannissanik naartut pingorfiinik akornusiisarnera pasitsaanneqarsimavoq.

## Tupa

- Tupa annertuumik pingitsuisinnaajunnaarsitsisarpog. Meeqqap pujortarnek misilippagu, inuunermi ilaani kingusinnerusumi pujortartorujussuannornissaminut ulorianartorsiornera annertuujussaaq.
- Tupa kræfteqalissutaasinnaasunik 40-nik assigiinngitsunik akoqarpog.
- Tupap timip atortui tamangajaasa akornusertarpai, ilanngullugit puuat, uummat aamma aap ingerlaarnera.
- Tupa agguaqatigiisillugu ukiunik 8-10-nik inuunikin-nerulersitsisarpog, ukiunilu arlalinni perulunnartumik nappaateqalersitsisarluni.
- Tupa kusanaatsumik ameqalersitsisarpog, timi, ameqqanerlu tipinnerulersittarpai aamma ikit maminniarneri ajornakusoornerulersittarlugit.
- Tupap meerartaarsinnaassuseq annikillisittarpaa.

# Hvad betyder alkohol, tobak og stoffer for mit barns **sundhed?**

## **Alkohol**

Rusdrikkeri, dvs. når man drikker 5 genstande eller mere ved en lejlighed, er det mest skadelige for både hjerne og krop. Det er samtidig det drikkemønster, der er mest udbredt i Grønland.

Alkohol er et giftstof, et organisk opløsningsmiddel, der påvirker hjernen. Alkohol virker bedøvende, især på den del af hjernen, som har at gøre med at vurdere, hvad der er farligt, og hvad der kan give problemer. Samtidig hæmmer alkohol evnen til at kontrollere aggressive impulser og til at koordinere kroppens bevægelser.

Rusdrikkeri giver anledning til ulykker, uheld, vold og seksuelle overgreb, der kan skade børn og unge livsvarigt og føre til selvmordstanker og selvmordsadfærd.

Alkohol er vanedannende, og udvikling af afhængighed sker hurtigt hos de unge.

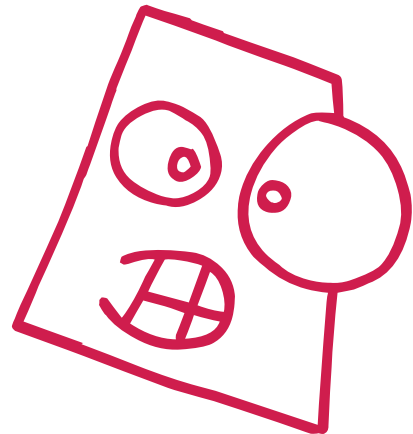
Alkohol er særlig skadelig for den unge hjerne, der er under udvikling. Det kan have negative konsekvenser for hukommelse og indlæring, specielt hvis den unge drikker meget på en gang.

Alkohol øger risikoen for omkring 60 sygdomme herunder hjertesygdom, leversygdom, angst og depression. Selv i meget små mængder øger alkohol risikoen for kræft.

Alkohol er et stærkt fosterskadende stof, og der er mistanke om, at alkohol også skader de æg, som fostrene senere dannes af.

## **Tobak**

- Tobak skaber stærk afhængighed. Hvis et barn prøver at ryge, er der stor risiko for, at det bliver storryger senere i livet.
- Tobak indeholder 40 kræftfremkaldende stoffer.
- Tobak skader næsten alle organer i kroppen, herunder lunger, hjerte og kredsløb.
- Tobak giver i gennemsnit 8-10 års kortere levetid og flere år med alvorlig sygdom.
- Tobak giver grimmere hud, dårligere kropslugt og ånde samt dårligere sårheling.
- Tobak nedsætter evnen til at få børn.



## Hashi

- Hashi perusussuseerutsisarpaq akunnerillu 24-t angulugit sunniusimasarluni.
- Haship misigissuseqarneq akornusertarpa aammalu aallussisinnaaneq, eqqaamasaqarsinnaaneq, ilikkagaqarsinnaassuseq aamma timip aalatinnerata ataqatigiissaarsinnaanera annikillsittarlugit.
- Hashi stoffiuvoq pinngitsuuisinnaanginnermik pilersitsisartog, aammalu aanngjaalissagaanni annertunerusumik pisariaqartitsinermik pilertortumik pilersitsisartog.
- Hashi sakkortuumik annilaangalernissamut aamma uivlernissamut – kiisalu inuusuttuni sunnertiasuni tarnikkut nappaateqalernissamut ulorianartorsionermik nassataqartarpaq.
- Hashimik pujortarneq timimik akornusiisarpaq. Marihuana-cigarettit marluk - pingasut cigaretsitulli 20-tut annertutigisumik puannik akornusiisarneri naatsorsuutigineqarpaq.

## Hash

- Hash virker sløvende, og virkningen holder sig i op til 24 timer.
- Hash bedøver følelseslivet og nedsætter koncentration, hukommelse, indlæringssevne og evnen til at koordinere bevægelser.
- Hash er et stof, man kan blive afhængig af, og der skal hurtigt en større dosis til for at opnå en rus.
- Hash indebærer en akut risiko for at få angst og panikoplevelser – samt psykiske lidelser hos sårbare unge.
- Hashrygning er fysisk skadelig. Det skønnes, at 3-4 marihuana-cigaretter gør lige så stor skade på lungerne som 20 cigaretter.

## Ilisimaviuk...?

Imigassamik, tupamik aamma hashimik atuisuuneq amerlasuutigut immiinnut attuumassuteqartarmata

- Inuk inuunermini siusissukkut imigassartortaleruni imaluunniit pujortaleruni, inuunermini kingusinnerusukkkut aanngjaarniutininik allanik misiliinissaa ilimanaateqarnerusarpaq.
- Inuusuttut pujortartartut imigassartortartullu pujortarneq aamma imigassartorneq ajortunut naleqqiullutik arfineq marloriaammik periarfissaq takkukkaangat hashimik misileeqqajaanerusarput.
- Hashimik atuisut atuisanngitsunut naleqqiullutik aanngjaarniutininik sakkortuunik 85-eriaammik misileeqqajaanerusarput.
- Inuusuttut ataasinnguanik tallimanik imaluunniit qaammammut marloriarlutik-pingasoriarlutik imigassartortartut, aamma taakkuupput akulikinnerusumik hashimik misiligaaqqajaanerusartut, aammalu hashimik imaluunniit aanngjaarniutininik allanik atuisartunik ikinnguteqartut.

**Tassa imaappoq ileqqupuluk ataaseq kisimiilluni piuneq ajungajappoq.**

## Vidste du at...?

Forbrug af alkohol, tobak og hash tit hænger sammen

- Jo tidligere i livet en person begynder at drikke eller ryge, jo større er sandsynligheden for, at han eller hun senere vil prøve andre stoffer.
- Unge, der ryger og drikker alkohol, er ca. 7 gange så tilbøjelige til at prøve hash, når lejligheden byder sig, som unge der ikke ryger eller drikker.
- Hashbrugere er 85 gange mere tilbøjelige til at prøve hårde stoffer end ikke-hashbrugere.
- Unge, der drikker 5 genstande eller mere 2-3 gange om måneden, er også dem, der ofte eksperimenterer med hash og har venner, der bruger hash eller andre stoffer.

Én dårlig vane kommer altså sjældent alene.



# Anaana ataatalu imigassartoraangata

Angajoqqaat imigassartoraangamik, pingaartumik aala-kooraangamik meeqqaminnik paarsisinnaajunnaartarput.

- Allangortarput meeqqatillu ersiortittarlugit.
- Qarasaat ilisimajunnaarsinneqartarput, qitornamillu qanoq innerat ersarissumik takusinnaajunnaartarlugu.
- Qitornatik nerisassaqarnersut, nikallunganersut imaluunniit angerlarsimanersut soqutigijunnaartarpaat.
- Oqaatsitik iliuutsitillu aqussinnaajunnaartarpaat.
- Suut ajunngitsuunersut suullu ajortuunersut attanniarneri ajornakusoortinnerulersarpaat.
- Angajoqqaamik aalakoortillutik akunnerminni persuttaatterni meeqqat amerlasuut nalaattarpaat.
- Meeqqat amerlasuut namminneq aamma persuttarneqartarput.
- Meeqqat amerlasuut inuunermik sinnerani akornusiisumik kinguaassiutitigut atonerlunneqartarput.

**Kalaallit Nunaanni innuttaasut affaat sinnerlugit, ilaqtariinni akulikitsumik imaluunniit ilanneeriarluni imigassamik ajornartorsiuteqartartuni peroriartorsimallutik oqarput.**

Meeqqat ilaqtariinni aalakoorniutigalugu imigassartortartuni alliertortut persuttarneqarnissamut imaluunniit kinguaassiutitigut atonerlunneqarnissamut annertuumik ulorianartorsiorput. Meeqqat misigisaat ima sakkortutigisarput, meeqqanut allanut naleqqiullutik akulikinnerusumik makkuninnga aqquusaagaqartarlutik:

- Imminut toqunnissamik eqqarsalerneq.
- Imminut toqoriaraluarneq.

Angajoqqaat aalakoorniutigalugu imigassartortartut meeqqat makkuninnga ulorianartorsiornerat annertusittarpaat:

- Tarnikkut ajornartorsiuteqalerneq.
- Nammineerlutik aalakoorniutigalugu imigassartortalerneqat imaluunniit hashimik pujortartalerneqat.
- Namminneq imigassamik pinngitsuisinnaajunnaarneqat.

Taamaattumik meeqqat angajoqqaamik aalakoorniutigalugu imigassartortarnerannut illersorneqartariaqarput.

Illersuineq pitsaanerpaaq tassaavoq imigassartortarnermut angajoqqaat katsorsartinnerat imigassallu pinngitsorsinnaanissaata imaluunniit aalakoorniutigalugu imigassartortarnerup pinaveersaarnissaata ilinniarnera.

Meeqqamut illersuut pitsaanerpaap tullia tassaavoq, meeqqap angajoqqaami imerneranni inersimasunit kikkunnit najorneqarnissaminik ilisimanninnissaa.

Angajoqqaanik aalakoorniutigalugu imigassartortarlutik meeqqaminnik misigitiisusunik inersimasut siumuisut, inunnik isumaginninnermi pisortanut inatsisit malillugit kalerriuteqarnissaminnut pisussaataapput. Tamanna ajornakusoorsinnaavoq, tassa Kalaallit Nunaanni inuppasuit imminnut ilaqtariimmata. Taamaattumik atuarfinni pisortat aamma ilinniartitsisut akisussaaffimmik taassuminnga tigusinissaminnut immikkut ittumik pisussaaffeqarput.

# Når far og mor drikker

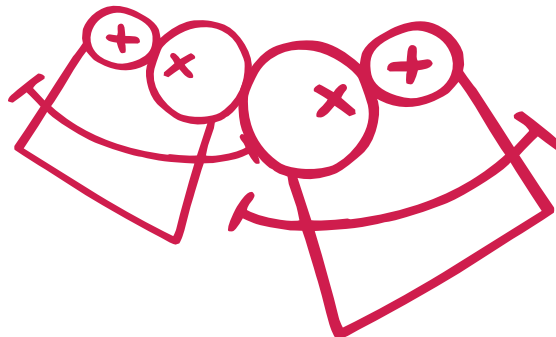
Når forældre drikker, og navnlig når de er fulde, mister de evnen til at tage vare på deres børn.

- De forandrer sig, og det skræmmer børnene.
- Deres hjerner bedøves, de bliver dårligere til at se, hvordan deres børn har det.
- De bliver ligeglade med, om deres børn får noget at spise, om de er kedede af det, eller om de overhovedet er hjemme.
- De mister kontrollen over, hvad de siger, og hvad de gør.
- Det bliver sværere for dem at holde fast i, hvad der er rigtigt og forkert.
- Mange børn oplever vold mellem forældre, når forældrene er fulde.
- Mange børn bliver selv slået.
- Mange børn udsættes for seksuelle overgreb, som skader dem på livstid.

**I Grønland siger mere end halvdelen af befolkningen, at de er vokset op i familier, hvor der ofte eller af og til var alkoholproblemer.**

Børn der vokser op med rusdrikkeri i familien har stor risiko for at blive udsat for vold og seksuelle overgreb. De oplevelser er så voldsomme for børn, at de meget oftere end andre børn:

- Får selvmordstanker.
- Forsøger at begå selvmord.



Forældres rusdrikkeri øger barnets risiko for:

- At få psykiske vanskeligheder.
- Selv at begynde at rusdrikke eller ryge hash.
- Selv at blive afhængig af alkohol.

Børn skal derfor beskyttes mod forældres rusdrikkeri.

Den bedste beskyttelse er, at forældre kommer i alkoholbehandling og lærer at undgå alkohol eller i hvert fald rusdrikkeri.

Den næstbedste beskyttelse er, at barnet får at vide, hvilke voksne han/hun skal være hos, hvis forældrene drikker.

Voksne der oplever, at forældre udsætter deres børn for rusdrikkeri, har ifølge loven pligt til at underrette de sociale myndigheder. Det kan være svært, fordi mange i Grønland er i familie med hinanden. Skoleledere og lærere har derfor en ganske særlig pligt til at påtage sig det ansvar.



## Meeqqat inuusuttullu imigassamik misileeqqaarnissaat kinguartiguk aamma meeqqat inuusuttullu pujortartalernissaat pinaveersaartiguk

Inuusuttut imigassamik annertuumik atuisuulernissaminnut annertunerusumik ulorianartorsiorfeqarput:

- Imigassartortaliaarunik.
- Ilaqutariinni imigassamik ajornartorsiuteqartuni, pingaartumik persuttaanermik aamma kinguaassiuutitigut atonerlunneqarnermik nalaataqarfiusartuni peroriartorunik.
- Atuarfimmi atugarliorunik.
- Atuarfimmi pitsaanngitsunik angusaqartarunik.
- Angajoqqaaminnut ilinniartitsisuminnullu attaveqarniarnikkut ajornartorsiuteqarunik.

Meeqqat imigassartortartut:

- Ikinngutitillu angajoqqaatillu aaqqiagiinngissuteqarnerusarput.
- Pagginnerni akuunerusarput.
- Kissaatiginagu aamma mianersornatik kinguaassiuutitigut atoqateqarnerusarput.
- Akornusersimasut saaffiginnittarfiannut saaffiginninnerusarput, toqunartortorsimanermik nalaataqarnerusarput, politiinik naapitsikkajunnerusarput aamma aalakoortutik biilernerusarput.

Inuusuttut pujortartalersartut:

- Amerlanertigut ilagisartakkamik pujortartarnerat peqqutigalugu pujortartalertarput.
- Amerlanertigut angajoqqaat imaluunniit angerlarsimaffimmi allat pujortartarnerannit sunnerneqarsimasarput, Kalaallit Nunaanni inersimasut pingasuugaangata marluk pujortartarput.
- Ajornartorsiutitik pillugit angajoqqaaminnik oqaloqatiginninnissartik ajornakusoortittarpaat, kiserliortutut misigisarput atuarfimmullu attaveqartuusararik.

## Udskyd børns og unges alkoholdebut og undgå, at børn og unge ryger

Unge har en øget risiko for at få et stort alkoholforbrug:

- Hvis de starter tidligt med at drikke.
- Hvis de vokser op i familier med alkoholproblemer, vold og seksuelle overgreb.
- Hvis de ikke trives i skolen.
- Hvis de klarer sig dårligt fagligt.
- Hvis de har dårlig kontakt til forældre og lærere.

Børn, der drikker:

- Har flere konflikter med venner og forældre.
- Er involveret i flere slagsmål.
- Kommer i højere grad ud for uønsket og usikker sex.
- Kommer i højere grad på skadestuen, udsættes for forgiftninger, kommer i kontakt med politiet og kører spritkørsel.

Unge, der begynder at ryge:

- Gør det som regel, fordi deres omgangskreds ryger.
- Er ofte påvirket af forældre eller andre i hjemmet, der ryger. I Grønland ryger 2 ud af 3 voksne.
- Har i reglen svært ved at tale med deres forældre om problemer, de føler sig ofte ensomme og er ikke knyttet til deres skole.





# Qitornara imigassamut aamma tupamut naaggaarnissaanut qanoq tapersersussavara?

- 1 Meeqqat inuusuttullu 18-it inorlugit ukiullit imigassamik sassaalliiffingnissaannakkit.
- 2 Qitornat imigassamik atuingninnissaa naatsorsuutiguaannaruk naapittaruk – tamannalu oqaluttuarisarlugu.
- 3 Qitornat imigassartunnginnissaa pillugu isumaqatigiissuteqarfigiuk.
- 4 Meeqqatit najuutsillugit ataasinnguaq ataaseq sinnerlugu imernaveersaartarit.
- 5 Qitornatit illit nammineq imaluunniit allat aala-koornerannik misigitinngisaannakkit.
- 6 Imigassat imaluunniit cigarettit angerlarsimaffimmi saqqumitiinnarnissaat pinaveersaaruk.
- 7 Meeqqat inuusuttullu cigarettinik imaluunniit imigassamik tuningnissaannarlugillu pitsisinngisaannakkit.
- 8 Qitornat eqqanniitillugu pujortarnissat pinaveersaaruk – aamma silami.
- 9 Qitornat najuukkaangat ilaquuttatit ikinngutitillu pujortannginnissaannik qinnuigikkit.
- 10 Angerlarsimaffivit aamma biilivit pujortarfiunnginnissaat isumagiuk.
- 11 Qitornat imigassaq, pujortartarneq aamma hashi pillugit oqaloqatigiuk.

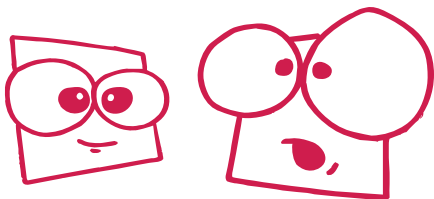






# Hvordan kan jeg støtte mit barn i at sige **NEJ** til alkohol og tobak?

- 1 Server aldrig alkohol for børn og unge under 18 år.
- 2 Mød dit barn med en forventning om, at han/hun ikke drikker alkohol – og fortæl det!
- 3 Lav en aftale med dit barn om ikke at drikke alkohol.
- 4 Undgå at drikke mere end nogle få genstande, mens dine børn er til stede.
- 5 Lad aldrig dine børn opleve, at du eller andre er fulde.
- 6 Lad ikke alkohol eller cigaretter ligge frit fremme i hjemmet.
- 7 Giv eller køb aldrig cigaretter og alkohol til børn og unge.
- 8 Undlad selv at ryge, når dit barn er til stede – også udendørs.
- 9 Bed familie og venner om ikke at ryge, når dit barn er til stede.
- 10 Sørg for at dit hjem og din bil er røgfri.
- 11 Tal med dit barn om alkohol, rygning og hash.



### Qitornat oqaloqatigiuk

Qanoq ikinngutit nuannersumik pitsaasumillu ilagisinnaaneri pillugit oqaloqatigiuk. Imigassap ikinngutitaarnissap aamma arnaatitaarnissap/angutaatitaarnissap imigassamit qanoq akorserneqarsinnaaneri pillugit oqaloqatigiuk. Amerlasuutigut meeqqat inuusuttullu makku ilisimaneq ajorpaat:

- Imigassap inooqatigiinnermi ajortisaarinerit inuusuttut akornanni pisartut pillugit malussarniarsinnaaneq anikillissittapaa.
- Imigassap peqqissimissutigineqarsinnaasunik oqarnissamut iliuuseqarnissamullu ulorianartorsiorneq anertusittapaa.
- Imigassap allanut qanilaarnissamut nukissaq piginnaanerlu annikillissittapai.
- Nuannaaraanni, nipilersuutiniq tusarnaaraanni aamma qitikkaanni qaratsap nammineq endorfinit 'aalaakoortuusilersitsisut' ineriartortittapai. Taakku, imigassap sunniutai pitsaanngitsut pingikkaluartut, imigassap sunniutaanut assersuunneqarsinnaapput.

Qitornat imigassartornerup kisimi nuannernerpaajuneranik eqqortuuneranillu isumaqartunik naapitsinissaanut piareersaruk. Ikinngutitut iliorneq inuusuttunut pingaaruteqarnerpaasarpog. Imigassartornissamut annertuumik kimigiisertoqartarpoq, naaggaarnissamullu piareersarsimangikkaanni piuminartumik nakkaannartoqarsinnaavoq. Qitornavit allat imigassartoraangata naaggaarnissani ajornakusortissavaa. Taamaattumik qitornavit imigassartornissamut kimigiiserfigineqarnissani piuminartumik qanoq pinaveersimatissinnaaneraa oqaluttuuguk: soorlu *“ajunngilana, pisariaqartinngilana”* – imaluunniit *“qasoqqareerpu-nga”, “aqagu eqeersimaartussaavunga”* il.il.

Allat imigassartornissaannut kimigiiseriataartoqarsinnaaneranik oqaluttuuguk:

- Imigassartorusunnginnerisut aperigaanni.
- Imigassartorumanginnerat akueringikkaanni.
- Imigassartorluni pinnguaatinut peqataaqqusigaanni.

Aamma ilaat makku peqqutigalugit siusissukkut imigassartortalertarnerannik oqaluttuuguk:

- Atugarliorlutik.
- Angajoqqaaminnik ajornartorsiuteqarlutik.
- Imminnut nittarsaanniarlutik il.il.

Taamaalluni imigassartornerup nukittussutsimut ersiutaannginnera ersarissunngusaaq.

### Qitornat killissaanik ilinniartiguk

- Angajoqqaat allat suleqatigalugit fiisternernut imigassamullu ataatsimoorussanik maleruagassalioritsi. Inuusuttut ileqqut assigiit naapikkunikkit inuusuttunut piuminarnerusaaq.
- Pisariaqassappat qitornat oqaloqatiginissaanut, qani-laarfiginissaanut aamma ikiornissaanut neqeroorfigiuk piareersimallutillu.
- Qitornat qassinut angerlatarnissaanut, qanoq angerlatarnissaanut il.il. isumaqatigiissuteqarfigiuk. Isumaqatigiissutit maleruagassanit aamma aqutsiniarnernit amerlasuutigut sunniuteqarnerusarput.

## Tal med dit barn

Tal om, hvordan man har det sjovt og godt med sine venner. Tal om, hvordan alkohol kan forstyrre muligheden for gode venskaber og også for at få en god kæreste. Tit er børn og unge ikke klar over:

- At alkohol nedsætter evnen til at orientere sig i de sociale intriger, som ofte udspiller sig mellem unge.
- At alkohol øger risikoen for at sige og gøre noget, man fortryder.
- At alkohol dæmper energien og evnen til at være nærværende overfor andre.
- At hjernen selv udvikler de 'berusende' endorfiner, hvis man er glad, hører musik og danser. Det kan sammenlignes med rusen fra alkohol, uden at man får alkoholens negative virkninger.

Forbered dit barn på, at det vil blive mødt med en forventning om, at det sjoveste og eneste rigtige er at drikke. For unge er det altafgørende at være ligesom vennerne. Der er et stort drikkepres, og hvis man ikke er rustet til at sige nej, så kan man meget nemt give efter for drikkepresset. Det er svært for dit barn at sige nej, hvis de andre drikker. Tal derfor om, hvordan dit barn selv synes, det er nemmest at undgå drikkepresset, fx: *"jeg har det fint, det behøver jeg ikke"* – eller *"jeg er træt nok i forvejen"*, *"jeg skal være frisk i morgen"* osv.

Tal om, at man kan komme til at presse andre til at drikke:

- Hvis man spørger, om de vil drikke.
- Hvis man ikke godtager en afvisning af at drikke.
- Hvis man opfordrer nogen til at indgå i drikkelege.

Tal også om, at nogle starter tidligt med at drikke, fordi:

- De ikke trives.
- De har problemer med deres forældre.
- De gerne vil hævde sig, osv.

Så bliver det klart, at det at drikke ikke er et udtryk for styrke.

## Sæt rammer for dit barn

- Ved at samarbejde med andre forældre om fælles regler for fester og alkohol. Det gør det nemmere for de unge, hvis de bliver mødt med de samme normer.
- Ved at stille dig til rådighed for dit barn med tilbud om samtale, nærvær og hjælp, hvis det bliver nødvendigt.
- Ved at indgå aftaler med dit barn om komme hjem-tid, hjemtransport m.v. Aftaler virker ofte bedre end regler og kontrol.

## **Pujortarneq**

Pujortartartuuguit imaluunniit pujortartartuunngikkuit pujortartarneq ajattorniarsinnaalluarpat. Qitornavit pujortartalinnginnissaa kissaatigalugu ersarissumik oqaatigiuk. Illit nammineq pujortartalersimaneerit peqqissimissutigalugu aamma tupamik pinngitsoorsinnaannginnivit ilinnut qanoq pitsaanngitsunik nassataqarsimaneranik oqaluttuuguk.

Angajoqqaatut illit qitornavit pujormiutinneqannginnissaa ta eqqanaarneqarnissaanut peqataasinnaavutit. Tassa nammineq pujortarani pujortarfigitinneq ulorianartuummat aamma allat pujortartarnerisa inuusuttut pujortartalernisamat kajumilersissinnaammagit.

## **Qanoq ilillunga qitornara isumaqatigiissuteqarfigissinnaavara?**

Isumaqatigiissuteqarneq illuatungeriit isumaqatiginninni- arnermi sunniuteqarfigisimasaannik isumaqatigiissuteqar- simanermik isumaqarpoq. Inuusuttagut nammineersin- naanermut aamma demokratimut perorsarutsigit, taava maleruagassat fiisternerminni atuuttussat suliarineqarne- ranni sunniuteqarnissartik naatsorsuutigissavaat. Inuusut- tut imigassaq pujortartarnerlu pillugit sunneeqataatillugit namminerlu pigalugu misigissuseqarfigisaannik isumaqa- tigiissuteqarfiginerat naleqarluartuuvoq.

Isumaqatigiissut marluittut sananeqarsinnaavoq, aalaja- ngersimasoq aamma isumaqatigiinniutigineqarsinnaasoq.

## **Isumaqatigiinniarnertaa**

Isumaqatigiinniutigineqarsinnaasortaani suut tamaasa ilanngunneqarsinnaapput, imigassaq, tupa aamma ikia- roornartut pinnagit, taakkulu tassaasinnaapput qassinut angerlartarnissaa, ikinngutini tukkusarneq, qanoq akuli- kitsigisumik aneertarnissaq il.il.

## **Aalajangersimasortaa**

Inuusuttut 18-it inorlugit ukiullit pujortartassannginnerat aamma imigassartortassannginnerat isumaqatigiissutip aalajangersimasortaanut ilaasinnaavoq isumaqatigiinniu- tiginneqarsinnaanngitsoq



## Rygning

Uanset om du selv ryger eller ej, kan du godt tage afstand fra rygning. Meld klart ud, at du ikke ønsker, at dit barn begynder at ryge. Fortæl, at du fortryder, du selv begyndte, og hvilke negative konsekvenser det har for dig at være afhængig af tobak.

Som forælder kan du være med til at sikre, at dit barn ikke udsættes for andres røg. Både fordi passiv rygning er skadelig, og fordi andres rygning kan give den unge lyst til selv at prøve at ryge.

### Hvordan kan jeg lave en aftale med mit barn?

En aftale betyder en overenskomst, som begge parter har haft indflydelse på under en forhandling. Når vi opdrager vores unge til selvstændighed og demokrati, forventer de at have indflydelse på de regler, der skal gælde også for

deres fester. Det er altså værd at indgå en aftale om alkohol og rygning med de unge, som de har en vis indflydelse på, og som de føler ejerskab for.

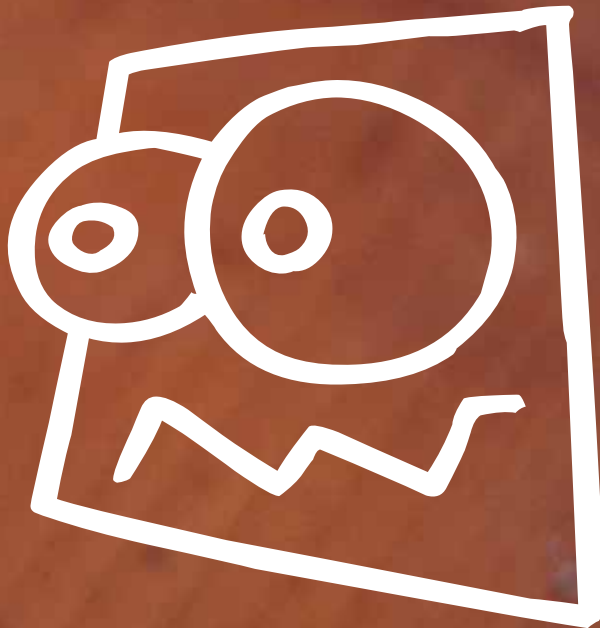
Det kan fx ske ved, at aftalen består af en fast del og en forhandlingsdel:

### Forhandlingsdelen

Forhandlingsdelen kan være alt uden om alkohol, tobak og stoffer. fx: komme hjem-tider, sove hos venner, hvor tit må de unge være ude o.l.

### Den faste del

At unge under 18 år ikke må ryge eller drikke, kan være den faste del af aftalen, som der ikke kan forhandles om.





# Atuaqatigiit angajoqqaavi ataatsimoorlutik qanoq iliuuseqarsinnaappat?

Angajoqqaat ataatsimiinneranni imigassaq aamma pujortartarneq pillugit ileqqut maleruagassallu ataatsimoorussat oqallisigineqarsinnaapput. Misigisimasassi meeqqallu pillugit ajornartorsiutissi oqallisigiuarnerisigut – taava meeqqat imigassartoqqaarnissaat aamma pujortannginnissaat pillugit suleqatigiinnissassinnut piareersimanerus-saasi.

## 6. Klassimi angajoqqaatut isumaqatigiissusioritsi

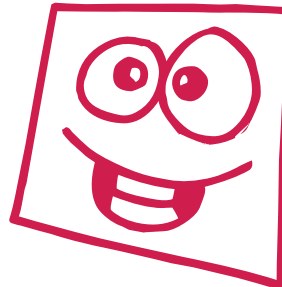
Inuusuttut killissaannik ataatsimoorussanik pilersitsinermi atuarfik naapiffiuvoq pitsaasoq. Ajornartorsiutit takkutinninneranni angajoqqaatut imigassaq aamma pujortartarneq pillugit klassimi atuuttussanik isumaqatigiissusioritsi. Imigassap aamma pujortartarnerup takkutilinnginneranni isumaqatigiissut suliarineqassaaq, tassa 5. - 6. klassimi.

Klassimi angajoqqaat ataatsimoorlutik meeqqamik imigassartortannginnissaat aamma pujortartannginnissaat pillugit isumaqatigiippata oqariartaassaaq ersarilluartoq, aamma angajoqqaat klassimi meeqqat pujortartut

imaluunniit imigassartortut siumorunikkit piuminarnerusumik iliuuseqarsinnaapput aammalu imminnut nalu-naarfigisinnaallutik.

14-inik ukiullit affaasa missaat aalakuunngisaannarsimapput aamma pujortanngisaannarsimapput. Klassimi angajoqqaatut pujortartoqassannginneranik aamma fiisternerit imigassartaqannginnissaannik isumaqatigiissuteqartarussi inuusuttasi taakku tapersersussavasi.

Inersimasut aalajangiussamut tamatumunnga akisussaaffimmik tigusinissaat pingaartuuvoq. Inuusuttut amerlasuut aalajangersimasunik maleruagassaqaraangat oqiliallattutut misigisarput. Tassami nassatarisaanik ikinngutitut naaggaarnissamut aamma imigassartoranilu pujortartannginnissamut 'atuuttumik peqqutissaqarmat'.



# Hvad kan klassens forældre gøre sammen?

På forældremøderne kan I tale om fælles normer og regler for alkohol og rygning. Jo mere I snakker sammen om oplevelser og problemer med børnene – jo bedre vil I være rustet til at samarbejde om at udskyde børnenes alkoholdebut og undgå rygning.

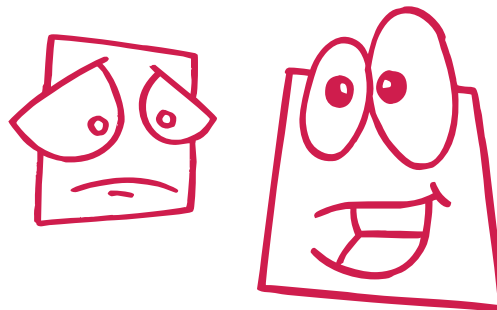
## Lav forældreaftaler i 6. klasse

Skolen er et godt forum til at skabe fælles rammer for de unge. Kom problemerne i forkøbet ved at lave en forældreaftale for klassen om alkohol og rygning. Aftalen skal laves, inden alkohol og rygning bliver aktuelt, dvs. i 5. - 6. klasse.

Det er et meget stærkt signal at sende, hvis forældrene i en klasse sammen kan blive enige om, at deres børn ikke skal ryge og drikke, og at forældrene vil gribe ind og underrette hinanden, hvis de oplever, at børn i klassen ryger eller drikker.

Ca. halvdelen af de 14-årige har aldrig prøvet at være fulde eller prøvet at ryge. Hvis klassens forældre laver en aftale om, at der ikke skal ryges, og at fester skal være alkoholfri, er det disse unge, I støtter.

Det er vigtigt, at det er de voksne, der tager ansvaret for denne beslutning. Mange unge føler det som en lettelse, at der er faste regler. Dermed får de nemlig en 'gyldig grund' til at sige fra over for kammeraterne og lade være med at drikke og ryge.



## 7. klassimi angajoqqaat atuartullu ataatsimeeqatigiinneri

7. - 8. klassimi angajoqqaat atuartullu ataatsimiitinneraq-nerat isumatsialaavoq, ilinniartitsisoq imaluunniit angajoqqaat ilaat imigassaq, tupa ikiaroorniutillu pillugit oqallissaarisinnaavoq – tassani imigassaq, tupa aamma hashi kingunerisinnaasaallu pillugit isummat oqallisigineqarsinnaapput.

Taamaaliornikkut angajoqqaat atuartullu ilaqutariinni asigiinngitsuneersut isumaannik ilisimasaqaleriartussapput, tamanna meeqqat peqqissumik inuuneqarnissaannik tapersersuisumik ileqqunik ineriartortitsinermut tuniseqa-taasinnaavoq.

## 8. klassimi angajoqqaat ataatsimiinneri

8. - 9. klassimi angajoqqaat ataatsimiinneri amerlanerus-sapput, piffissami tamatumani ileqquusutut inuusuttorpas-suit imigassartornissamut akuereqqullutik kimigiiserneru-lertarmata aammalu ilaat pujortartalersimasinnaallutik. Angajoqqaat ataatsimiinnerini ajornartorsiutinut aamma nalornissutinut ikioqatigiissinnaaneq oqallisigineqarsin-naapput, aalajangiusimasallu attatiinnarnissaannut ikio-qatigiilluni.

Aamma qitornavit qaninnerpaatut ikinngutigisaasa anga-joqqaavilu isumaqatigiissuteqarsinnaagussi pitsaasuvoq. Inuusuttorpasuit klassit atuariillu akimorlugit fiistertarput. Taamatut angajoqqaanik allanik attaveqarnerup ajornan-ginnerulersissavaa ima oqartoqartarnerata akuersaan-nginnissaa: "Allat tamarmik taamaaliorsinnaapput".



### Møde med forældre og elever i 7. klasse

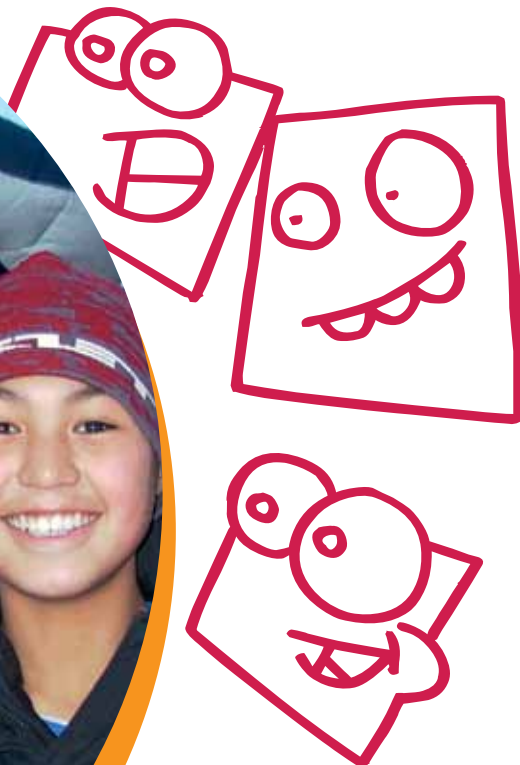
I 7. - 8. klasse er det en god idé at holde et møde med både forældre og elever, hvor læreren eller nogle forældre holder et oplæg om alkohol, tobak og stoffer – og hvor man sammen kan drøfte holdningerne til og konsekvenserne af alkohol, tobak og hash.

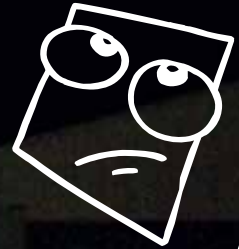
På den måde kan man arbejde hen imod, at forældre og elever på tværs af familier lærer hinandens holdninger at kende, hvilket bidrager til at udvikle mere ens normer, der kan støtte børnene i et sundt liv.

### Forældremøder i 8. klasse

Der bør være flere forældremøder i 8. - 9. klasse, hvor mange unge pr. tradition vil presse på for at få lov til at drikke, og hvor nogle kan være begyndt at ryge. På forældremøderne kan man diskutere dette og hjælpe hinanden med at holde fast.

Det er også en god idé at lave aftaler med forældrene til dit barns nærmeste venner. Mange unge fester på tværs af klasser og på tværs af skoler. Forældrekontakten gør det nemmere at afvise argumenter som: "Alle de andre må".









## Atuarfiup angajoqqaallu isumaqatigiissutaannut assersuut

Atuarfimmi angerlarsimaffimiluunniit klassip fiistertarneri pillugit atuarfiup angajoqqaallu akornanni ima isumaqatiissuteqartoqarpoq:

- Klassip fiisternerini imigassartortoqaranilu pujortartoqassanngilaq – atuarfimmi imaluunniit angerlarsimaffinni.
- Inuusuttut fiisteraangata tamatigut inersimasumik qanittuanniittoqartassaaq.
- Fiisti kingusinnerpaamik unnuap qeqqanut naareersimassaaq.
- Meeqqat pillugit ernumalersitsisunik takusaqarutta imaluunniit tusagaqarutta, taassuma angajoqqaavi attaveqarfigissavagut.
- Pujortartoqarpat imaluunniit imigassartortoqarpat akuliutissaagut angajoqqaallu pisoq pillugu oqaloqatigalugit.
- Ukiut tamaasa aasakkut atuanngiffeqarnerup kingorna isumaqatigiissut manna nutarterneqartassaaq.

## Eksempel på en skole-forældre-aftale

Følgende er aftalt vedr. klassefester i skolen eller hjemme:

- Der må ikke drikkes alkohol eller ryges til klassefester – hverken på skolen eller privat.
- Der skal altid være voksne i nærheden til de unges fester.
- Fester slutter ikke senere end kl. 24.
- Hvis vi ser eller hører noget om vores børn, der vækker bekymring, kontakter vi de pågældende forældre.
- Vi griber ind, hvis der ryges eller drikkes og taler med forældrene om det.
- Denne aftale revideres hvert år på det første forældre-møde efter sommerferien.

# Imigassaq pujortartarnerlu pillugit isumaqatigiissut qanoq atortuutinneqassava?

## **Qanormi inuusuttut puussianik immiaaqqanik ulikkaartunik nassarlutik fiisteriarpata?**

Inuusuttut imigassartorpata imaluunniit pujortarpata angajoqqaat allat akuliunnissaq pillugu isumaqatigiissuteqarfikkit – aamma taamaattoqarpata angajoqqaajusunut sianernissaq pillugu. Ilissi angajoqqaatut nammineq qitornarsi kisiat pinnagu inuusuttunillu angerlasimaffissinnut isertunik tamanik isumassuinissarsi pingaaruteqarpoq.

Isumaqatigiissut ajalusoqqajaalersoq misigigussiuk angajoqqaat ataatsimiteqqinnissaat isumaliutigiuk. Aamma qitornat, arlaatigut ajortoqarpata qassinngoraluarpaluunniit aamma sumiluunniit ikiornissaanut piareersimannik oqaluttuuguk.

## **Qanormi qitornara imigassartortarpat imaluunniit pujortartarpat?**

Oqaloqatigiissutigissavarsi. Amerlasuutigut naveersineq imaluunniit pillaneq akunnissinni ungasinnerulersitsisarpoq.

Aperiuq:

- Susoqarsimanersoq.
- Qitornat sooq imigassartortalersimanersoq imaluunniit pujortartalersimanersoq.
- Qitornat imigassartornissaminut imaluunniit pujortarnissaminut kimigiiserfigineqartutut misigisimanersoq.
- Qitornavit imigassartornermigut imaluunniit pujortarnermigut takorluukkani eqquutsissimanerai.

Imigassamut taarsiullugu qitinnikkut nipilersuutigullu nuannisarluni fiistertoqarnissaanut peqqutissaqarluarneranik oqaluttuuguk, aamma imigassaq pujortartarnerlu inersimanerulersitsisanngimmata. Taamalillutit meeqqat imigassartunnginnissaat imaluunniit pujortannginnissaat pillugu ileqqut naqissusissavatit. Peqatigitillugu meeqqap pisumut paasinninnera aamma imigassartornissamut pujortarnissamullu kimigiisertunut naaggaarsinnaanera anertusissavatit.

## **Qanormi ikiaroorniutunik ajornartorsiuteqarpat?**

Qitornat imaluunniit atuaqatigiinni meeqqat allat hashimik, naamaarnermik imaluunniit aanngajaarniutunik allanik misileraasimanerat paasigukku, namineq qitornavit, angajoqqaat allat aamma atuarfimmi/sunngiffimmi ornitakkat tamanna pillugu oqaloqatigissavatit. Uippallissanngilatit, ilisimasanik tunngavilersukkanik pissarsigit, misileraanerup qanoq unitsissinnaanera pillugu oqaloqatigiikitsi isumaqatigiissuteqarlusilu. Oqaloqatigiinnermut, tapersersoqatigiinnermut angajoqqaallu isumaqatigiissutaannut periutsit, imigassamut tunngatillugu allaaserineqartut assingi atorsigit. Kommunimi pinaveersaartitsinermi siunnersorti ikiortiserisinnaavarsi, taanna hashi aamma naamaartarnerq pillugit atortussiaateqarpoq.

# Hvordan skal aftalen om alkohol og rygning håndhæves?

## Hvad hvis de unge alligevel møder op til fester med poser fulde af øl?

Lav aftaler med de andre forældre om at gribe ind, hvis de unge drikker eller ryger – og om, at I i givet fald ringer til de pågældende forældre. Der er vigtigt, at I som forældre ikke kun drager omsorg for jeres eget barn, men for alle de unge mennesker, der kommer i jeres hjem.

Overvej, om der er brug for et ekstra forældremøde, hvis I oplever, at aftalen er ved at skride. Fortæl også dit eget barn, at du er villig til at hjælpe uanset tid og sted, hvis noget skulle gå galt.

## Hvad hvis mit barn alligevel drikker eller ryger?

Så må I tale om det. At skælde ud eller straffe vil ofte kun skabe afstand mellem jer.

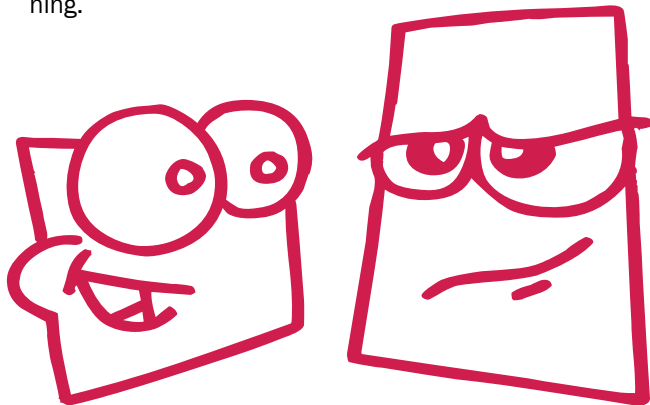
Spørg:

- Hvad der skete.
- Hvorfor barnet begyndte at drikke eller ryge.
- Om barnet oplevede et pres i forhold til at drikke eller ryge.
- Om barnet fik det ud af at drikke eller ryge, som han/hun forestillede sig.

Tal om de gode grunde til at feste og skabe sin rus med dans og musik i stedet for med alkohol, og at alkohol og rygning ikke bidrager til at gøre én mere moden. På den måde markerer du tydeligt den norm, at børn ikke skal drikke alkohol eller ryge. Samtidig udvider du barnets forståelse af situationen og evne til at stå imod gruppepres i forhold til at drikke og ryge.

## Hvad hvis der er problemer med stoffer?

Hvis du finder ud af, at dit barn eller andre børn i klassen har eksperimenteret med hash, snifning eller andre stoffer, er det vigtigt, at du tager det op både med dit barn, med de andre forældre og med skole/fritidstilbud. Gå ikke i panik, men skaf saglig viden, tal sammen og aftal, hvordan I kan stoppe eksperimenterne. Brug de samme metoder med dialog, støtte og forældreaftaler, som der er beskrevet mht. alkohol. Få evt. hjælp af kommunens forebyggelseskonsulent, der har materialer om hash og snifning.



# SUMI ikiorneqarsinnaavunga?

Qitornavit imigassamik, tupamik aamma ikiaroorniutininik atuinera ernumassutigigukkit, ikiorneqarnissat atorfissaqartippat.

Qitornavit ilinniartitsisua, qitornavit ikinngutaasa angajoqqaavi aamma atuaqatigiinni angajoqqaat allat oqaloqatigisinnaavatit.

Imigassaq, tupa aamma ikiaroorniutit pillugit ilisimasanik pissarsigit, taamaalillutit qitornavit oqaloqatiginissaanut tunngavissaqarnerussaait.

Avataanit ikiortissarsiorit.

Soorlu:

- Najukkanni peqqinnissaqarfimmit.
- Peqqinnissamik isumaginnittoq.
- Pinaveersaartitsinermi siunnersortimit.
- Kommunimi PPR-imit.

# HVOR kan jeg hente mere hjælp?

Du har brug for hjælp, hvis du er bekymret for dit barns forbrug af alkohol, tobak og stoffer.

Tal fx med dit barns lærer, forældre til dit barns venner og klassens forældre.

Søg viden om alkohol, tobak og stoffer, så du er bedre klædt på til at tale med dit barn.

Få hjælp udefra.

Fx:

- Dit lokale sundhedsvæsen.
- Sundhedsplejen.
- Forebyggelseskonsulenten.
- PPR i kommunen.

## Imigassaq Ikiaroorartorlu pillugit Siunnersuisoqatigiit imigassaq pillugu siunnersuutaat pingasut

- 1 Inuusuttut 18-it inorlugit ukiullit imigassartunngilluinnartariaqarput.
- 2 Pisumi ataatsimi imertarfimmut uuttuutaasartoq naapertorlugu imertarfiit imaakkat tallimannortinnagit imigassartorunnaarit.
- 3 Naartunialersaarninni, naartuninni milutitsininnilu imigassartoqinak.

## Alkohol- og Narkotikarådets tre anbefalinger om alkohol

- 1 Unge under 18 år bør helt undgå alkohol.
- 2 Stop før 5 genstande ved samme lejlighed.
- 3 Undgå alkohol før og under graviditeten samt ved amning.

