

# • Peqqik

- [Hop til indhold](#)
- [Hop til sogning og navigation](#)
- [Hop til footer](#)



vælg et emne

[DanskKalaallisut](#)

Søg

[Kontakt](#)

... eller vælg et emne

[danskkalaallisut](#)

Kommune valg

[Qaasuitsup Kommunia](#)

[Qeqqata Kommunia](#)

[Kommuneqarfik Sermersooq](#)

[Kommune Kujalleq](#)

[Børn](#)

- [Tandpleje](#)
- [Kost til børn](#)
- [Vaccinationer](#)

[Gravid](#)

- [Graviditet](#)
- [Fødsel](#)
- [MANU](#)

[Livsstil](#)

- [Alkohol](#)
- [Kost](#)
- [Motion](#)
- [Rygning](#)
- [Se alle](#)

[Medicin](#)

- [Håndkøbsmedicin](#)
- [Information & Rådgivning](#)
- [Apoteket og åbningstider](#)
- [Skibskister og medicinkister](#)
- [Se alle](#)

### [Jeg har problemer med](#)

- [Rusmidler - behandlingstilbud](#)
- [Alkohol](#)
- [Rusmidler og spil - guide til virksomheder](#)
- [Hash](#)
- [Se alle](#)

### [Sundhedstilbud](#)

- [Sygdomsleksikon](#)
- [Kroniker](#)
- [Attester](#)
- [Genoptræning](#)
- [Se alle](#)

### [Tandsundhed](#)

- [Gode råd](#)
- [Grønlands Tandplejens strategi](#)
- [Tandbørstedag](#)

### [Patientinformation](#)

- [Patientvejleder](#)
- [Indlæggelse](#)
- [Sygehjælp ved rejse](#)
- [Patientforeninger](#)
- [Se alle](#)

### [Puljer](#)

- [Selvmordsforebyggelse](#)
- [Inuuneritta](#)
- [Sundhedspuljen](#)
- [Uge 18](#)

### [Kampagner](#)

- [Vælg sporten - sig nej til hash](#)
- [Snak om det](#)
- [Omfavn ungdommen](#)
- [Grib muligheden](#)
- [Se alle](#)

#### [Test dig selv](#)

- [Om alkohol](#)
- [Om hash](#)
- [Om spil](#)

#### [Konkurrencer](#)

- [Røgfri Klasse 2018](#)
- [Aktiv - Konkurrence](#)

#### [Arrangementer](#)

- [Præsentation - Befolkningsundersøgelsen i Grønland 2018](#)

## Forælder til hashryger


### En selvhjælpsbog til forældre til unge der ryger hash

Hvordan hjælper du din teenager, som du har opdaget eksperimenterer med hash? Christopher Schmitz har skrevet en selvhjælpsbog, som giver konkrete råd og her-og-nu hjælp til forældre. Nu fås bogen også i en grønlandsk udgave.

Det er Departementet for Sundhed, som i samarbejde Christopher Schmitz og forlaget édito har fået oversat bogen ”Forælder til hashryger” til grønlandsk. Bogen er en selvhjælpsbog til forældre til unge der ryger hash. Den er også oplagt til professionelle, der arbejder med unge, eller som har brug for at rådgive de unges forældre.

Selvhjælpsbogen giver konkrete bud på, hvordan et hashmisbrug kan stoppes gennem samtaler mellem forældrene og den unge. Dialog og tillid er bærende elementer. Bogen opstiller en række scenarier og giver konkrete løsningsforslag til, hvordan man som forælder kan gribe samtalen med sit barn an i forskellige situationer.

[Bogen ”Hashimik pujortartartumik qitornalimmut” kan downloades her](#) på Peqqik.gl. Den danske udgave af bogen kan købes på forlaget édito’s hjemmeside: [edito.dk](#)



Christopher Schmitz-imit

# HASHIMIK PUJORTARTARTUMIK QITORNALIMMUT

Inuusuttut hashimik  
pujortartartut angajoqqaavisa  
Imminnut ikiomissaaannut  
atuakkiaq

édito

[Send til ven](#)[Generer pdf](#)[Embed](#)

NYHED19. november 2019

## Årets aktive forbilleder kåret

Vinderne af Paarisas konkurrence om at fremme fysisk aktivitet er netop kåret. Årets aktive skole, arbejdsplads og borger modtog både hyldest og priser ved Maligassiuisut Show lørdag aften i Katuaq.



NYHED3. december 2019

## **Ledelsesfora samlet for at styrke forebyggelse og sundhedsfremme**

Medarbejdere fra Paarisa og Departementet for Sundhed har netop besøgt Avannaata Kommunia, Kommune Qeqertalik og Qeqqata Kommunia sammen med Statens Institut for Folkesundhed for at præsentere de nyeste tal fra Befolkningsundersøgelsen 2018 og Skolebørnsundersøgelsen 2018, og for at drøfte det forebyggende og sundhedsfremmende arbejde i de tre kommuner.



Om peqqik.gl



Materialebestilling



[Job & Uddannelse](#)



[Fagpersoner](#)



[Info in English](#)



[Nyheder](#)



[Vide](#)

[Videreuddannelse](#)



[Publikationer](#)

Denne side bruger cookies for at gemme nogle informationer på din computer. Acceptér eller [læs mere her](#).