

MANU

Qanaa aataakkut • Bedsteforældre



Qanaa aataakkunnut • Til bedsteforældre

MANU Aanaa aataakkut – aanaa aataakkunnut.
MANU Bedsteforældre – til bedsteforældre.

Atortussiat suliarineqarput Namminersorlutik Oqartussani Paarisa-mut S/I Center for Forældreskab-mit.
Materialet er udviklet for Paarisa, Grønlands Selvstyre af S/I Center for Forældreskab.

© S/I Center for Forældreskab 2020.
ISBN: 978-87-972120-1-1



Najoqqutassianik inerisaasut, allattut aqqissuisullu | Konceptudvikling, tekst og redaktion:
Camilla Brandi Anshøj
John Andersen
Else Guldager

Suliniummik aqutsisut | Projektledelse:
Rikke Louise Kuhn
Kasper Thouggaard Pedersen
Rosa Moth-Lund

Suleqatigiissitanut sulisunullu »MANU Aanaa aataakkut«-mik inerisaaqataasunut qujanaq.
Tak til arbejdsgruppen og de fagpersoner som har bidraget til MANU Bedsteforældre.

Nutsernera | Oversættelse: Kunuunnguaq Fleischer
Assitaliussat | Illustration: Christian Rex, www.deluxusstudio.com
Ilioqqarnera naqinneralu | Grafisk tilrettelæggelse og tryk: Eks-Skolens · Grafisk Design & Tryk

MANU pillugu paasissutissat annertunerusut | Yderligere information om MANU:
www.manu.gl
www.paarisa.gl

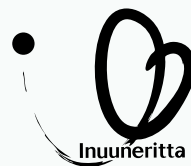
MANU

Aanaa aataakkut • Bedsteforældre

Aanaa aataakkunnut • Til bedsteforældre



Isumaginninnermut Aqutsisoqarfik
Socialstyrelsen



Inuuneritta

NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND



Erngutartaalerpisi?

Uani atuarsinnaavatit ilinnut aanaangortussamut imaluunniit aataangortussamut isumassarsiffissatut eqqarsaatissiissutaalunnguit. Aamma ernguttatillu pinn-guaatigisinnaasassinnut siunnersuuteqarpoq.

Immaqa siullermik aanaangulerputit aataangulerlutilluunniit. Aamma imaassinnaavoq arlalialunnik erngutaqa-reersutit. Qanorluunniit ikkaluarpat aanaa-aataakkutut inissisimaneq aamma ernguttat ilaqtariinnut pingaaruteqarput.

Inuullaqqusilluta
MANU aamma Paarisa



Nyt barnebarn på vej?

Her kan du få ideer til at tænke over, hvordan det er for dig, nu du skal være bedstefar eller bedstemor. Der er også tips til, hvad du kan lege med dine børnebørn.

Måske skal du snart være bedstefar eller bedstemor for første gang. Det kan også være, at du har en hel håndfuld børnebørn allerede. Uanset hvad du er midt i, så har bedsteforælderrollen og børnebørnene betydning for din familie.

Hilsen
MANU og Paarisa



Ukiuni allanngorfiusuni angajoqqaat nutaat

Ukiut qulikkaar kingulliit ingerlanerini inuit amerlasuut nunaqarfinni illoqarfinnilu mikinerusuni qanimut avatangiiserisat qimannikuuat, inuusuttullu arlallit illoqarfinnut anginerusunut nutsernikuullutik. Taamaamat ilaqutariit immaqa imminnut ungasillutik najugaqarput. Ilaannilu aamma aanaa-aataakkunnit ungaseqisumi najugaqartarlutik.

Ullumikkut angajoqqaanngorlaanit ilimagisaasut piumasagaatillu amerlaqaat

Angajoqqaat amerlasuut akornanni angutitaasoq ataatanngornermini annertunerusumik peqataasaler-nikuuvoq. Ullumikkut angutinit ilimagisaavoq, ulluinnarni inuunermut malunnaatilimmik peqataassasoq, qanimullu malinnaajuassasoq. Ilutigisaanik kinguaariit inuusuttut sulillutik ilinniagaqarlutilluunniit ulapittuarput – aanaagunik ataataagunilluunniit. Immaqaluunniit suliffisarsiorput. Tamakku tamarmik nutaanik periarfissiillutillu unamminartunik nutaanik nassataqarput – meeqqanut inersimasunullu. Immaqa isumaqarputit allanarlunilu alutornarlunnartoq, takusinnaallugu ningaat imaluunniit nammineq ernerit ataatanngortoq. Ukussallu paniilluunniit anaanatut misigilerlugu.

Naalungiarsuk pingaarutilinnik pisariaqartitaqarpoq piviusunngortittariaqartunik

Naalungiarsummut angajoqqaat tassaapput nunarsuarmi inuit pingaarnerpaat. Aamma aanaa-aataakkut meeqqamut annertuumik pingaaruteqarsinnaapput. Aamma angajoqqaat aanaa-aataakkullu akornanni qanor-piaq oqimaatigiissitsisoqassanersoq ilaanni malugini-artariaqartarpoq. Meeqqat inerikartorneranut pingaar-tuuvoq qialeraangat inersimasut qisuariartarnissaat. Kisianni qanoq pilertortigisumik meeraq tiguneqartassa-va? Kaappa imaluunniit maannakkorpiaq qasuinnarpa ...

Aanaannguleruit imaluunniit aataannguleruit

Angajoqqaanngulersullu oqaloqatigiissutigisin-naasasi ...

- Naartunerup nalaani qanoq pitsaanerpaamik ikiorsinnaavassi? Aanaanngortussaq kissaateqarpa? Ataatanngortussarmi?
- Qanoq iliornissara kisaatigaasiuk? Aamma qanoq iliortannginnissara kisaatigaasiuk?
- Erninerup nalaani ernisarfirmeeqateqarusuppisi? Imaluunniit peqataasoqannginnissaa kisaatigineruisiuk?
- Kikkut napparsimmavimmut pulaarnissaat kisaatigaasiuk?
- Erninerup nalaani kingornagullu uannit arlaannik kissaateqarpit?

Angajoqqaat namminneq meeqqap sunik pisariaqartit-sinera paasiniassavaat? Aanaa imaluunniit aataa qanoq pissusilersorsinnaappat qanorlu pissusilersussappat?



Nye forældre i en omskiftelig tid

Gennem de seneste årtier er mange rejst fra det nære miljø i bygder og mindre byer, og en del unge er flyttet til større byer. Derfor bor familiens medlemmer måske langt fra hinanden. Og i nogle tilfælde også langt fra bedsteforældrene.

Der er mange forventninger og krav til de nye forældre i dag

Hos mange forældrepar har manden fået en mere aktiv rolle, nu han bliver far. Det forventes af den moderne mand, at han tager aktivt del i hverdagen, og at han er nærværende. Samtidig har den unge generation travlt med arbejde eller uddannelse – uanset om det er mødre eller fædre. Eller måske prøver de på at få et arbejde. Det giver alt sammen nye muligheder og nye udfordringer for både børn og voksne. Måske synes du, det er både fremmed og dejligt, at se en svigersøn eller din egen søn blive far. Og opleve din datter eller svigerdatter i den nye rolle som mor.

Det spæde barn har vigtige behov, der skal opfyldes

For det helt lille barn er forældrene de vigtigste mennesker i verden. Bedsteforældrene kan også være meget betydningsfulde for barnet. Og hvordan balancen mellem forældre og bedsteforældre skal være for jer, kan af og til kræve opmærksomhed. Det er vigtigt for barnets udvikling, at de voksne reagerer, når barnet græder. Men hvor hurtigt skal man tage barnet op? Er det sultent eller er det bare træt lige nu ... Er det forældrene selv, der tolker barnets behov? Hvilken rolle kan og skal bedstefar eller bedstemor spille?

Hvis du snart skal være bedsteforælder

Noget du kan snakke med de kommende forældre om ...

- Hvordan kan jeg gøre det godt for jer under graviditeten? Har den kommende mor nogle ønsker, har faren?
- Hvad vil I gerne have, jeg gør, og hvad vil I gerne have, jeg lader være med?
- Vil I have nogen med på fødeafdelingen under fødslen? Eller vil I hellere være jer selv?
- Hvem kan I godt tænke jer at få besøg af på hospitalet?
- Er der noget, I gerne vil have, jeg gør for jer i forbindelse med fødslen og den første tid?



Aataatut aanaatulluunniit inissisimanerit

Erngutaq oqaluttuat, ilisimasat asanninnerullu ingerlateqqinneqarnissaannut periarfissiisarpaq, aamma illit nammineq meeqqannut imaluunniit ukussannut ningaannulluunniit sulii qaninnerulernissaannut. Immaqa ilinnit ikiorneqarlutillu taparserneqarnissartik pisariaqartilersinnaavaat.

Aanaa-aataakkut ilaasa misigissutsit erngutartaamik pikialaartiligaat tupaallaatigisarpaat. Angajoqqaat imminut nassaarinissaq sivilisusinnaavoq, aamma aanaa-aataatut imminut nassaarinissaq taamatulli sivilisusinnaavoq.

Ullutsinni aanaa-aataakkut ...

Qularutigissanngilat ullummikkut aanaa-aataakkuuneq illit nammineq meeraaninnit allaanerusoq.

- Aanaatut aataatulluunniit qanoq ittoorusuppit?
- Erngutartaassannut piffissaqarlutillu sinnilinnik nukissaqarpit?
- Peqqissutsimmi ... Kissumiarnissaq, pinnguarnissaq arpannisarluk, torersaanissaq nangilersuinissarluk sapinngiligigit?
- Meeqqavit, ukussavit ningaavilluunniit ilinnit suut kissaatigisaat qanoq takorloorpigit?
- Ungasinnerusormi eqqarsaatigalugu – meeraq marlunnik pingasunilluunniit ukioqalerpat?



Tamanut ammasumik oqallinnermi angajoqqaajuneq annertuumik isiginiarneqarpaq. Sakkortuuliortoqarsinnaasarpaq: "Angajoqqaat angajoqqaatut akisussaaffitik pimoorunnerusariaqarpaat". Pitsaasunik sinaakku-siisariaqarput, meeqqatik tassaaleqqullugit meeqqat alapernaatsut, paasiniaarusuttut nammineersinnaasullu. Meeqqat inersimasunngorunik inuiaqatigiinnut peqataasut. Ilutigisaanik internetikkut paasisstissarpasuit paatsuungalersitsisinnapput, angajoqqaanngorlaat eqqortumik iliornerminnik nalornisilerlugit. Tamanna angajoqqaanut inuusuttunut nanertuutaalersinnaavoq.

Din rolle som bedstefar eller bedstemor

Et barnebarn er en mulighed for at give historie, viden og kærlighed videre og til at komme tættere på dit barn og svigerbarn. De får måske brug for din hjælp og støtte.

Nogle bedsteforældre kan blive overrasket over de følelser, det nye barnebarn kan vække i én. Det tager tid at finde sig selv som forældre, og det tager også tid at finde sig selv som bedsteforældre.

I den offentlige debat er der meget fokus på forældreskabet. Tonen kan være hård: "Forældrene skal tage deres forældreansvar mere alvorligt". De skal sørge for gode rammer, som skaber nysgerrige, videbegærlige og selvstændige børn. Børn, som bidrager til samfundet, når de vokser til. Samtidig kan den store mængde information på nettet forvirre, så de nye forældre kommer til at føle sig usikre på, om det, de gør, er det rigtige. Det kan være et stort pres på de unge forældre.

Nutidens bedsteforældre ...

Du kan være sikker på, at det er anderledes at være bedsteforælder i dag, end dengang du selv var barn.

- Hvilken bedstefar eller bedstemor kan du godt tænke dig at være?
- Har du tid og overskud til det kommende barnebarn?
- Hvad med dit helbred ... Holder du til at bære, lege og løbe, samle op og skifte ble?
- Hvad tænker du, dine børn og svigerbørn gerne vil have, du gør?
- Og hvad med på længere sigt – når barnet bliver to år, tre år?



Oqaluttuassartarsi nassatarivat

Aanaatut aataatulluunniit immaq ilissi nammineq nukangasunik meeraqarnissinniit maanna piffissaqarneruvutit. Ilinnut ilaqttassinnullu pingaaruteqarsimasut pillugit oqaluttuarsinnaavutit. Taamani ...

Oqaluttuatit aqutigalugit meeqqap ilaqutariit oqaluttuassartaat ileqquilu ilisimalissavai. Aamma piffissap ingerlanerani ullumikkut pisut qangalu pisimasut imminnut ataqatigiinnerat paasiartulissavaa.

Oataga puisinniamermik soqutigisaqartuamikuuvog. Uangalu nipilersomeq soqutiguamikuuara. Taamaakkaluartog, nipilersomera soqutiginnilluarluni tusamaartuarpaa, naak nammineq tusamaarumasartakkaminit ungasikkaluaqisoq. Oqaloqatigiikkaangatta siullertut apeqqutigisarpaa nipilersogatikkalu qanoq ingerlanersugut. Nalunngilaa tamanna uannut pingaartuusog, 25-nik ukioqarlunga kiisami puisimik permgarama aataaga tanngassimaaqaaq. Nukaga arfineq-pingasunik ukioqarluni permgarpoq. Taamaakkaluartog kikkut tamaasa sianerfigjortorpai permarsimamera ajomianngissutigalugu.

Ataataq inuusuttoq

Du bringer historien med dig

Som bedsteforælder har du måske mere tid og overskud, end dengang du selv var i en småbørnsfamilie. Du kan fortælle de historier, som har været betydningsfulde for dig og din familie. Dengang da ...

Gennem dine fortællinger får barnet viden om familiens historie og traditionerne. Det får med tiden også en fornemmelse af sammenhængen mellem fortid og nutid.

Min bedstefar har altid interesseret sig meget for sælfangst. Og jeg har altid interesseret mig meget for musik. Han lytter alligevel interesseret til min musik, selv om det er meget langt fra det, han normalt lytter til. Når vi taler sammen, så spørger han som det første til mit band. Han ved, det betyder noget for mig. Da jeg endelig skød min første sæl som 25-årig, så blev min bedstefar stolt. Min bror var 8 år, da han skød sin første sæl. Alligevel ringede han stolt rundt til alle og pralede af min store bedrift.

En ung far



Meeqqat sisamanik aanaa-aataaqarpat

Aanaa-aataakkut marluutillugit taakkua akornanni unam-milleqatigiillunilu sinngasarnerit pilersinnaapput. Ilaquta-riit ilaanni tamanna eqqartoruminaassinnaavoq. Kikkut aalajangiisuunerussappat, kikkut meeqqamut annerpaanik tunissuteqartarpat, imaluunniit kikkut meeraq asaneruaat? Ajornartorsiut annermik pilersinnaavoq angajoqqaat meerarlu aanaa-aataakkut arlaannik najugaqateqarpata. Tamatuma kingunerisinnaavaa aanaa-aataakkut najugaqatiginngisat, allatut ittumik meeqqamut attuumassuteqalersut. Aanaa-aataakkut assigiinngitsuupput, tamannalu ernguttamut iluaqutaassinnaalluarpoq.

Qanoq iliorsinnaavit ...

- Angajoqqaat inuusuttut aamma aanaa-aataakkoqatissi oqaloqatigilluartarnissaat anguniarsinnaavat, assersuutigalugu nalliuttut, inuuissiornerit sulinngiffeqarnerillu ataatsimoorlusi pilersaarusiorsinnaavasi.
- Eqqarsaatigisinnaavat qanoq iliorlusi ernguttassinnut pitsaanerpaamik iliussanerlusi.
- Erngettavit utoqqaanerulaaleruni suut nuannaarluni kingumut qiviarsinnaassavai?
- Meeqqamut pitsaasumik attaveqartuarsinnaavutit, aanaa-aataakkoqatigiinnut naleqqiullugu misigissutsitigut annersinneqartutut inorsartutulluunniit misigisimagaluaruilluunniit.



Når dit barnebarn har flere bedsteforældre

Der kan opstå konkurrence og jalousi mellem de forskellige sæt af bedsteforældre. I nogle familier kan det være svært at snakke om. Hvem bestemmer mest, hvem giver barnet de største gaver, eller hvem holder barnet mest af? Problemet kan især opstå, hvis forældre og barn bor sammen med det ene sæt bedsteforældre. Det kan gøre, at bedsteforældrene, der ikke bor sammen med barnet, får en anden slags nærhed og tilknytning til barnet. Bedsteforældre er forskellige, og det kan barnebarnet have stor glæde af at opleve.

Hvad kan du gøre ...

- Du kan gøre dig umage med at snakke med både de unge forældre og med de andre bedsteforældre fx kan I planlægge højtider, fødselsdage og ferier sammen.
- Du kan overveje hvordan du gør det bedst for jeres barnebarn ... Hvad skal dit barnebarn se tilbage på, når det bliver ældre?
- Du kan bevare den gode kontakt til barnet, uanset om du føler dig såret eller utilstrækkelig i forhold til de andre bedsteforældre.



Pereersimasut nuanninngitsut

Angajoqqaat amerlanerit misigisarsimasamik misilittakamillu ilaat tunumut qiviarnernanni, allatut iliorsimasariaqarluarnerminnik eqqarsaateqartarput. Ilaqutariinni meeqqap nutaap eqqaamasat tamakku utersaartissinnaavai. Tamakku aamma ilaqutariinni ullumannamut pissutsinut sunniuteqartuusinnaapput. Oqaloqatigiissutiginnissaat ajornakusoorsinnaalluni.

Inuusuttuulluni angajoqqaanngornerup misigissutsit eqqarsaatillu puigoriikkat saqqummerseqqissinnaavai. Immaqa meeqqap inersimasunngortup misigissinnaavaa angajoqqaani kamaateqqilerlugit. Annernarsinnaaqaq nammineq qitornaq isumaqarpat sumiginnasimasutit. Qitornavit inersimasup misigisarsimasai tusarnaarsinnaavatit – annernaraluarpataluunniit.

Maanna illit atugarisatit nammineq meeraqarnerpit nalaanit allaanerusinnaapput. Immaqa aamma illit iliuuserisarsimasannut iliuuserinngisannulluunniit pisuusutut misigisimavutit. Taamani qanoq misigisaqarsimanerit ilumoorlutit oqaluttuarisinnaavat. Oqaatigissinnaavatit

suut peqqissimissutiginerlugit, suut aliasuutiginerlugit aamma sutigut allaanerusumik iliorsinnaasimanissat kissaatiginerlugu.

Nanertuutit nammattakkamiiginnartut oqimaattaqaat. Iperakkit ...

Ilissinnut pissuseqatigiinnersi pitsaanerulersinnaavoq, sionratigut oqaloqatigiissutigisimanngisasi oqallisigigusigut. Tamanna immaqa ataatsimoorlusi ingerlaqqaerianissassinut periarfissiisinnaavoq.

Ikiuukkusukkuit imaluunniit ikiuukkusukkusi, asser-suutigalugu innarliinerit kingunipilutsinerilluunniit pineqarpata. Una attavigissinnaavarsi: Tusaannga, tlf.: 801180 imaluunniit 1899-imut SMS-erlusi. Tassani siunnersuisinnaasut piareersimapput. Kinaaneq taaneqartariaqanngilaq akeqaranilu. Paasissutissat annertunerusut immikkoortumi kingullermi allassimapput.



Fortidens skygger

De fleste forældre ser tilbage på oplevelser og erfaringer, hvor de ville ønske, at de havde gjort noget anderledes. Det nye barn i familien kan bringe disse minder frem. Det kan også være noget, der stadig præger forholdene i jeres familie. Noget som det måske er svært at tale om.

For de unge kan det at blive forælder sætte gang i følelser og tanker, som var glemt. Måske oplever det voksne barn en fornyet vrede mod forældrene. Det er smertefuldt, hvis ens barn føler, at man har svigtet. Du kan lytte til dit voksne barns oplevelser, selv om det gør ondt.

Dine omstændigheder kan være anderledes nu, end dengang du selv fik børn. Du føler måske også skyld og skam over det, du gjorde, eller det du lod være med at gøre. Du kan fortælle ærligt om, hvordan du oplevede det. Du kan fortælle om, hvad du fortryder, hvad du er ked af, og hvad du ville ønske, du havde gjort anderledes.

Byrder der bliver i rygsækken tynger. Slip dem fri ...

Jeres forhold kan blive styrket, når der bliver talt om det, I ikke før har fået talt om. Måske giver det mulighed for, at begge parter kan komme videre sammen.

Hvis du eller I gerne vil have hjælp, fx hvis der er tale om overgreb og dybe traumer, så kan I kontakte Tusaannga på tlf.: 801180 eller SMS: 1899, hvor der sidder en rådgiver klar. Det er anonymt og gratis. Yderligere information findes i sidste afsnit.



Ernguttat peqatigitillugu

Meeqqat assigiinngitsuupput, aamma aanaa-aataakut taamaapput. Arlalinnik erngutaqaruit qularnanngilaq misigisimassagit tamaasa assigiinngitsunik pissuseqarfigisarlugit. Pissuseqatigiinnersi aamma meeraq utoqqali-artortillugu allanngoriartussaaq.

Erngutat naalungiarsuutilluni inersimasunut qanimut attaveqartarnissaminik pisariaqartitsivoq. Immaqa angajoqqaat namminneq meerartamik ilikkarnissaat anner-tuumik aalluppaat, taamaammallu immaqa aanaa-aataakut ilagisarnissaat inissaqartippallaarnagu. Ernguttavit paarinissaanut paarlaallugu ikiuussinnaavutit unnukut nerisassiorlutit, pisiniussillutit eqqiaalaarlutillu. Imaluunniit meeraq angajullernik qatannguteqarpat ilaginissaat neqeroorutigisinnaavat. Angajoqqaat aperisinnaavatit sunik pisariaqartitsinersut. Imaassinnaavoq unnuarsuaq eqqumasinnarlutik sineqqilaarnissartik kisiat pisariaqartikkaat.

Ilaqutariinnut peqataakulaguit, piffissap ingerlanerani aamma ernguttat attaveqarfiginerulissavat. Kissumiarsinnaavat angallallugulu, oqalungussaarfigalugu oqalungus-sarfigalugu, natermilu pinnguaqatigalugu.

Meeraq angajoqqaavisa akisussaaffigivaat

Meeqqap ilaginerani perorsaannermut tapertaassaait. Taamaammat angajoqqaat kissaataat pillugit oqaloqatiginissaat pingaartuuvoq

Sinaakkutissat suut najoqqutarissagitit kissaatigaajuk? Meeqqat angajoqqaaminni angerlarsimatillutik ilissinnitillutillu assigiinngitsunik malittarisassaqaqarnera paasisinnaalluarpaat. Angajoqqaat meerarlu najugaqatigigukkit, suleqatigiinnissarsi sulii pingaarneruvoq.

Perorsaaneq pillugu eqqarsaatit

- Erngutarsi perorsaariaaseq suna malillugu perorsarneqarpa?
- Ernguttat ilagigaangakku qanoq iliortarpit?
- Nerinermi pissusilersorneq, assersuutigalugu neritinnatik assatik errortoqqaartassavaat? Qanoq annertutigisumik meeraq nerisassava? Qaqugukkut meeqqap nerrivik qimassinnaavaa?
- Kigutit salittarnerat – tamanna ilissinni qanoq pisarpa?
- Atortut digitaliusut – soorlu mobiilit, tablet-it, qarasaasiakku pinnguaatit, titartakkanik filmiliat, inuit akornanni attaveqatigiittarfiit Suut akuerineqarsinnaappat? Killissaq sumiippa? Ilissi qanoq pisarpisi?
- Innarfissaq aamma qanoq meeraq innartissanersoq?
- Sumi meeraq sinissava, unnuakku itissappat qanoq pisoqassava?

Når du er sammen med dit barnebarn

Børn er forskellige, og det er bedsteforældre også. Har du flere børnebørn, vil du sikkert opleve, at du har et meget forskelligt forhold til dem hver især. Jeres forhold til hinanden forandres også i takt med, at barnebarnet bliver ældre.

Når dit barnebarn er helt lille, så har det brug for nær kontakt med de voksne. Måske er forældrene selv meget optaget af at lære deres nye barn at kende, og der er muligvis ikke så meget plads til samvær med bedsteforældre. Du kan i stedet for at tage dig af barnebarnet hjælpe med en portion aftensmad, indkøb og lidt rengøring. Eller du kan tilbyde at være sammen med ældre søskende, hvis der er det i familien. Du kan spørge forældrene, hvad de har brug for. Det kan være, de bare trænger allermost til en ekstra lur efter en hård nat.

Når du ofte er en del af familien, så vil du med tiden også få mere nær kontakt med barnebarnet. Du kan holde og bære rundt på det, pludre og snakke med det, skifte bleen og tumle med det på gulvet.

Barnet er forældrenes ansvar

Du bidrager til opdragelsen, når du er sammen med dit barnebarn. Derfor er det vigtigt at tale med forældrene om, hvordan de gerne vil have det.

Hvilke rammer vil de gerne have, at du bruger som rettesnor? Børn kan godt finde ud af, at der er forskellige regler hjemme hos forældrene og hjemme hos dig. Bor du sammen med forældre og barnebarn, så er det endnu vigtigere, at I samarbejder.

Tanker om opdragelse ...

- Hvilken opdragelsesstil bliver barnebarnet opdraget med?
- Hvordan gør du, når du er sammen med dit barnebarn?
- Bordskik, fx skal man vaske hænder, før der spises? Hvor meget skal barnet spise? Hvornår må barnet forlade bordet?
- Tandbørstning - hvordan foregår det hos dig?
- Digitale ting fx telefon, tablet, computerspil, tegnefilm, sociale medier. Hvad er i orden? Og hvor går grænsen? Hvordan er det hos dig?
- Sengetider og hvordan barnet bliver puttet ...
- Hvor barnet sover, og hvad der sker, hvis barnet vågner om natten ...



Ikiuussinnaavutit

Ilaqutariinguanik nutaanik oqilisaanissat pisariaqaler-sinnaavoq. Immaqa sapaatip-akunneranut ataasiarlutit nalunaaquuttap akunnialunnguini ernguttat paari-sinnaavat. Assersuutigalugu ernguttat kaassuarlugu pisuttuaassinnaavat, imaluunniit ilissinniitissinnaavat ilikkarniassamasi.

Meeraq utoqqaanerulaalerpat, aamma napparsimatillugu paarisinnaalissavat. Angajoqqaat aappaat tamarmil-luunniit sulissatillugit, ilinniarfimmiissatillugit ilinnia-riassatillugilluunniit, erngutarsi ilissinniittarsinnaavoq. Angajoqqaat arlaannik susassaartillugit ernguttat paarisarsinnaavat. Imaassinnaavoq illit meeqqat, ukussat ningaalluunniit peqanngikkallarniarloq, taamaammallu ulluinnarni ikiorneqarnissartik pisarnermit pisariaqartin-nerugaat. Angajoqqaat tapersiinnissat naatsorsuutigisin-naagaangamikku toqqissinartittarpaat.

Ikiuukkusukkuut ...

- Inuusuttasi aperikkit qaqugukkut, sutigut qanorlu ilinnit ikiorneqarnissartik kissaatigineraat.
- Sutigut ikiuussinnaanarlutit suullu sapernerlugit eqqarsaatigikkit.
- Ernnguttat kisimeeqatigisalersinnagu toqqissisimanartittariaqarpaatit, ilaginissallu nuannarlugu.
- Meeqqap ileqqui ilisimasariaqarpatit, soorlu qanoq innartinnissaa, maanna suut nerisarnerai, qanoq nerisittassanersoq qanorlu akulikitsigisumik.

Ernguttavit peqqissusaanut naleqqiullugu allanngueqataasinnaavutit

Aanaatut aataatulluunniit ernguttavit peqqissuu-nissaanut peqataasinnaavutit. Ikiuussinnaavutit ernguttat pitsaasunik ilaginerani pitsaasunik ileqqoqartillugu. Imaaliorsinnaavutit:

- Mamakujunntut taarsiussassanik pitsaasunik peqqinnartunillu toqqaallutit, soorlu aalisakkanik panertunik, iipilimik aggukkamik. Imerk knækbrødinillu.
- Ernnguttat aalaqatigisarlugu, soorlu pisuttuarlusi, tummeqqatigut majuarlusi, natermi pinnguarlusi, nipilersuutigalusi qitillusi.
- Ernnguttannut pitsaasuvoq taamaallaat immikkorluinnaq pisoqartillugu saftitortarneq, sodavanditortarneq, paarnap isseranik imertarneq, kaagisortarneq mamakujuttortarnerlu.

Du kan hjælpe til

Der kan være brug for, at du aflaster den nye familie. Måske kan du have en dag om ugen, hvor du har ansvaret for barnebarnet i nogle timer. Du kan fx køre en tur med barnet i barnevognen, eller I kan være hjemme hos jer, så barnebarnet lærer jeres hjem at kende.

Når barnebarnet er lidt ældre, kan du også være sammen med det, når det er sygt. Hvis en eller begge forældre skal på arbejde, i skole eller til uddannelse, så kan barnebarnet være sammen med jer bedsteforældre. Du kan passe dit barnebarn, hvis forældrene skal noget. Det kan være, hvis dit barn eller svigerbarn skal være væk i en periode, at der er brug for mere hjælp i hverdagen. Det giver forældrene tryghed, at de kan regne med din støtte.

Hvis du gerne vil hjælpe ...

- Spørg de unge, hvornår, til hvad og hvordan de gerne vil have din hjælp.
- Tænk over hvad du kan bidrage med, og hvad du ikke kan.
- Dit barnebarn skal være trygt ved dig, og glad for at være sammen med dig, før du kan være alene med det.
- Du skal kende barnets vaner, fx hvordan du putter det, når det skal sove, hvad det spiser for tiden, hvordan du giver det maden og hvor ofte.

Du kan gøre en forskel for dit barnebarns sundhed

Som bedsteforælder kan du være med til at styrke dit barnebarns sundhed. Du kan hjælpe ved at give dit barnebarn nogle gode vaner, når I er sammen. Du kan:

- Vælge dejlige og sunde alternativer til søde sager fx tørret fisk, et udskåret æble, vand og knækbrød.
- Være aktiv sammen med dit barnebarn fx gå ture tage trapperne, tumle på gulvet og danse til musik.
- Det er godt for dit barnebarn kun at drikke saftvand, sodavand, juice eller spise kage og slik ved helt særlige lejligheder.



Ullutsinni aanaa-aataakkut

Meeqqat amerlanerit nuannarisagaat aanaa-aataakkut piffissaqarlunarnerat peqatigalutillu sammisaqartarnerat. Imaassinnaavoq pisuttuartailluni paasisassarsiornis-samut piffissaqarluaqtitsisut imaluunniit pinngussanik aserortunik aaqqissuussisinnaasut. Aamma imaassin-naavoq qanga pisimasunik oqaluttuarsinnaasut, immaqa piniartarnerit angalasarnerillu pillugit pissanganartunik oqaluttuarlutik imaluunniit erinarsorlutik.

Ernguttavit ilinniarfigisarpaatsit, aammali illit taakkua ilinniarfigissavatit. Kinguaarit inuusunnerusut sunik soqutigisaqarnerat paasisaqarfigisnaavat.

Ernguttannik asaninnerit assigiinngitsorpassuartigut takutissinnaavat. Ernguttavit aningaasanik tunissutinillu tuniorartarnera imaanngilaq tamatigut akornassinni attaveqatigiinnermik pitsaannerusumik pilersitsisartog. Amerlanertigut meeqqat nuannaartinniarlugit annertoorsuarmik iliuuseqartoqartariaqanngilaq.

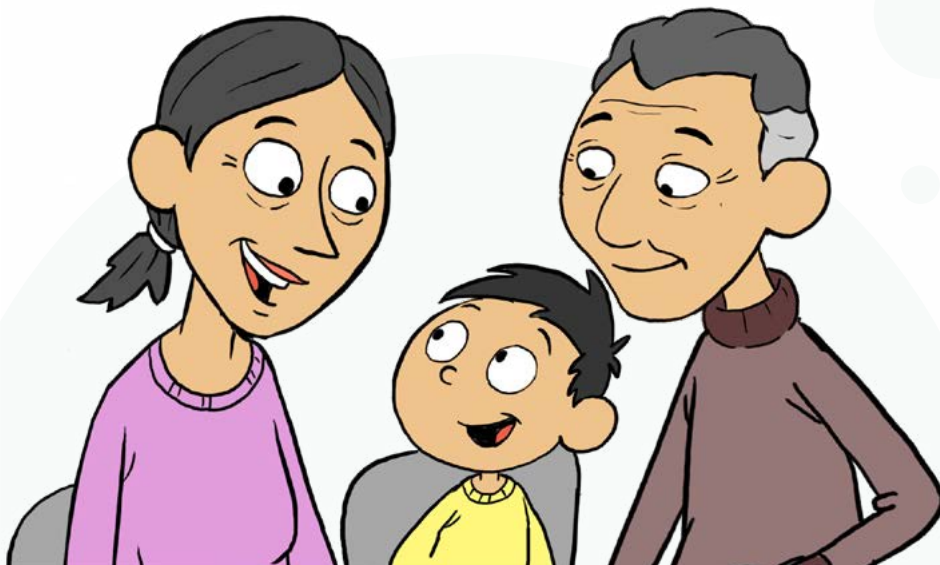
Alliartornermini ernguttavit nammineernerunissani ukioqatiminillu ilaqarnissani pisariaqartinnerulissavaa. Ta-

Ernguttannut apeqqutigisinnaasatit

- Suna ataatsimoorluta sammigaangatsigu nuannernersaasarpa?
- Sorusuppit – sooq?
- Tullianik ataatsimoorutta sorusuppit?

matuma kingunerisinnaavaa ilinnut piffissakinnerulersoq.

Immaqa misigissavat ernguttat ilissinni tukkusarumajun-naartoq imaluunniit ilissinniitilluni susassaaleqisalersoq. Maanna ernguttannut nutaamik attaveqaaseqarnissat eqqarsaatigisariaqalissavat. Immaqa internetikoorlugu oqaloqatigalugu, SMS-eqatigiillusi, video-t assilluunniit atorlugit immissinnut qanitariittuarsinnaavusi.



Nutidens bedsteforældre

De fleste børn nyder især, når bedsteforældre har god tid, og gør noget aktivt sammen med barnebarnet. Det kan være at give sig god tid til opdagelser, når man går en tur, eller at reparere legetøj, der er gået i stykker. Det kan også være at fortælle historier om tidligere tider, måske spændende historier om fangst og sejlads, eller at synge sange.

Dine børnebørn lærer af dig, men du lærer også af dem. Du kan få indblik i, hvad der optager de yngre generationer.

Der er mange måder, du kan vise din kærlighed til barnebarnet på. At give gaver og penge til dit barnebarn skaber ikke nødvendigvis en bedre kontakt mellem jer. Ofte skal der ikke så meget til for at gøre børn glade.

På et tidspunkt når dit barnebarn en alder, hvor behovet for selvstændighed og mere tid med jævnaldrende vokser. Det kan betyde, at der er mindre tid til dig.

Måske oplever du, at dit barnebarn ikke længere ønsker at overnatte hos dig eller nemt kommer til at kede sig. Du skal nu til at finde nye måder, du kan være i kontakt med dit barnebarn på. Måske med en snak over nettet eller SMS- beskeder, videoer eller fotos, der kan fastholde jeres tætte bånd.

Spørgsmål du kan stille dit barnebarn

- Hvad er allersjovest at lave sammen?
- Hvad har du ikke lyst til – og hvorfor det?
- Hvad kunne du tænke dig, at vi gør næste gang vi er sammen?



Ataatsimoorlusi sammisinnaasassinnut isumassarsiaasinnaasut

Erngutaq 0-imiit 2-nut ukiulik

Meeraq peqatigalugu erinarsorsinnaavusi, natermi pinn-guarlusi, atuakkat tikkuartortakkat isiginnaarlugit, napa-suliorlusi, ikkussortakkat ajornanngitsut ikkussorlugit, assinik isiginnaarlusi oqaluttuarlusilu. Silami pisuttuar-sinnaavusi, timmissanik nerukkaallusi, uumasunik allanik isiginnaarlusi nuniallusilu.

Erngutaq 3-5-nik ukiulik

Meeraq peqatigalugu titartaasinnaavusi, atuakkanik assitalinnik atuarlusi, toqquuttaallusi, "nanilerpat", illunnguusarneq, papkassinik illuliorneq qaanniorner-luunniit. Boor'luliorsinnaavusi meerarlu nerisassiornermi ikiuussinnaavoq. Silami attortaassinnaavusi, qamuteeqqa-nik sisorarlusi, inussuliorlusi, ujaqqanik kusanartunik katersillusi, pinngortitami eqqakkanik katersillusi, apummi illunnguusiorlusi periarfissaqarpallu pinnguar-tarfimmiillusi

Erngutaq 6-12-nik ukiulik

Meeraq peqatigalugu ilinniagassalerisinnaavusi, sa-pakkeralusi, nipituumik atuarlusi, amermik mersorlusi, tammoorlusi nallukattarlusiluunniit. Meeraq maanna nammineernerulluni pisiniarnermi ikiuussinnaavoq, pisianik angerlaasseqataalluni nerisassioqataallunilu. Silami sisorarsinnaavusi, aalisarlusi, nuniallusi, immakkut ujaqqanik tammissaartitsillusi, arpaqatigiillusi, arsarlusi aputaajaallusilu.

Erngutaq 13-iniit qummut ukiulik

Inuusuttuaraq peqatigalugu atuarfimmi qanoq ingerlasi-manera oqaloqatigiissutigisinnaavarsi, soqutigisaanullu peqataallutit. Immaqa iffiorsinnaavusi kaagilioqatigiillu-siluunniit. Aamma ernguttat ilinnut tiiliorsinnaavoq kaffi-liorluniluunniit nerisassiuullutillu, aamma tigussaasutigut ikioqatigiinnissaq nuannersinnaasaqaaq. Silami pisut-tuarsinnaavusi, piniariarlusi. Angallammik angalaarlusi qimusserlusilu.



Ideer til hvad I kan lave sammen

Barnebarnet på 0-2 år

Sammen med barnet kan du synge, tumle, kigge i pegebøger, bygge tårn, lægge nemme puslespil, kigge på fotos af familien og fortælle historier. Udenfor kan I gå tur, fodre fugle, kigge efter andre dyr og plukke bær.

Barnebarnet på 3-5 år

Sammen med barnet kan du tegne, læse i billedbøger, lege gemmeleg, tampen-brænder, lave huler, bygge hus eller en kajak af gamle papkasser. I kan bage boller, og barnet kan være med til at lave mad. Udendørs kan I lege fangeleg, kælke, bygge varder, samle flotte sten, samle skrald i naturen, bygge hule i sneen eller være på legeplads, hvis det er en mulighed.

Barnebarnet på 6-12 år

Sammen med barnet kan du lave lektier, lave perler, læse højt, sy i skind, og spille brætspil eller kort. Barnet kan nu mere selvstændigt hjælpe med indkøb, bære varer hjem og være med ved madlavningen. Udendørs kan I stå på ski, fiske, samle bær, kaste smut, løbe en tur, spille fodbold og rydde sne.

Barnebarnet på +13 år

Sammen med den unge kan du snakke om, hvordan det er i skolen og tage del i hans eller hendes interesser. Måske kan I bage brød eller en kage sammen. Dit barnebarn kan også lave te/kaffe og mad til dig, og det kan være hyggeligt at hjælpes ad med praktiske ting. Udendørs kan I gå ture, tage på jagt, sejle, overnatte i fjeldet og køre med slæde.



Ernguttat nammineq killissami malugisinnaanissaannik ilinniartiguk

Qularnanngilaq ernguttavit nuannarisartagaasa nuannarinngisaasalu assigiinngissusaat maluginiarsimassagitit. Ernguttavit nuannarinngisaanik iliortoornissat ajornannigitsuaraavoq. Aatsaannguummallu nuannersorujussuutitaa tassanngaannaq nuannerunnaariataarsinnaavoq. Meeqqani timip pissusilersortinneqartarnera amerlanertigut ersarissorujussuusarpoq, meeqqallu qanoq misigisimanagera takuneqarsinnaasarluni.

Meeqqat namminneq killissarititatik ilikkartarpaat, inersimasup meeqqap oqaatigisaa ataqqigaangagu. Apeqqutaatinngu timip pissusilersorneratigut imaluunniit oqaasinngorlugu oqaatigineraa. Ernguttat ikiussavat qisuariarneri eqqumaffigalugillu ataqqigukkit.

Ernguttat qaqutiguinnaq takusarukku, naapillatuaraa-ngassi takummaaneq annertusinnaasaqaaq. Immaqa nuannaarlutit kuniorlugu eqitaarusuppat. Imaassinnaavoq ernguttat allatut misigisimasoq. Nuannaarne-rit ingasaassinertut misigisinnaavaa. Meeraq immaqa ittuulersinnaavoq, meeqqap isaani inuk allaagavit ilisarisi-manngisaa, naak aataajugaluartutit imaluunniit aanaajugaluartutit.

Imaassinnaavoq akuliktsunik naapittartusi illillu inequ-suullugu uluaasigut puallaarissutigit pussunngitsoor-sinnaasanngikkit. Meeqqat amerlanerit pussutsillutik nuannarisanngilaat. Taamaakkaluartoq inersimasup pussuaasarnini unitsinnagu taamaaliortuassappat taava meeqqap ilikkassavaa inersimasoq meeqqap nuannarinngisaanik iliuuseqartaraluarpat akuerisaasoq. Tamatuma kingunerisinnaavaa allatigut ajornerusutigit meeqqap killiliinissaraluani ajornarnerutilissagaa.



Lær dit barnebarn at mærke sine egne grænser

Du har helt sikkert lagt mærke til, at der er forskel på, hvad dit barnebarn kan lide, og hvad det ikke kan lide. Du kan nemt komme til at gøre noget, som dit barnebarn ikke bryder sig om. Og noget som var sjovt for fem minutter siden, er pludseligt ikke sjovt længere. Kropsproget er hos de fleste børn meget åbenlyst og viser, hvordan barnet oplever situationen.

Børn lærer egne grænser at kende ved, at voksne respekterer, hvad barnet fortæller. Uanset om det er med kropssprog eller med ord. Du hjælper dit barnebarn, når du er opmærksom på dets reaktioner, og du respekterer dem.

Hvis du sjældent ser dit barnebarn, så kan glæden være stor, når I endelig er sammen. Du vil måske gerne kysse og kramme i bar glæde. Det kan godt være, at dit barnebarn har det anderledes. Din glæde kan føles meget

overvældende. Måske bliver barnebarnet genert, fordi du er fremmed i barnets øjne, selv om du er bedstefar eller bedstemor.

Det kan også være, at I ofte ses, og du ikke kan lade være med at nive i de tykke kinder. De fleste børn synes, at det er ubehageligt at blive nevet i. Hvis den voksne alligevel gør det, så lærer barnet, at det er okay at voksne gør ting, som barnet ikke bryder sig om. Det kan gøre det sværere for barnet at sige fra i andre og mere alvorlige situationer.



Ungasianiit aanaakut-aataakkuuneq

Ernguttatit ungasillugit najugaqarualutit qanimut pisseqatigiissinnaavusi. Internet takunissassinik oqaloqatigiinnissassinillu alutornartunik periarfissaqartitsivoq.

Birthe-p meerai tamarmik angerlarsimaffitsik qimakkamikuli illoqarfinnut anginerusunut nuussimapput. Ukiut 14-it matuma siomagut siullermeerutaasumik aanaangorpoq. Emgutami inassuteqameratigut inuttut attaveqaatinut ilanngussimavoq, allaqatigiittarniassagamik. Ullormut arlaleriarluni emgutaa assinik ikkussisarpoq. Birthe-p nuannaarutigeqaa emguttami inuunera malinnaaffigissinnaagamik. Takullatuaangamik taamaalillutik oqaloqatigiissutissagaqartuarpot. Emguttani nukarleg ataatsimik ukiulik aamma internetikkut "oqaloqatigisarpaa". Ullut tamangajaasa pania sianertarpoq, iluatsillugulu nukarlegut takunissaanut Birthe periarfissaqartarpoq. Birthe-p nuannaarutigeqaa emgutaaqgami ilisarisaakereemani oqartalerlunilu "aanaa".

Ernguttat Birthe-p inuunerani akuulluarput, ernguttat ilaqaataasullu ulluinnarni inuuneranni peqataalluni. Imminnut ungasikkaluarlutik attaveqartuarsinnaanertik iluatsissimavaat. Ernguttat Birthe-lu ungasianiit imminnut nuannaartittuarput.

Immissinnut ungasillusi najugaqarussi

- Qanoq iliorsinnaanerit takorloorpiuk?
- Piffissami aalajangersimasumi attaveqatigiittarsinnaavisi? Assersuutigalugu ullut tamaasa, sapaatip-akunneranut arlaleriarlusi imaluunniit...?
- Teknikkitaa qanoq iluatsillu arnerusinnaava – teknikkitaa pisariillisarneqarsinnaavaa, akikillisarneqarsinnaava imaluunniit....?
- Periarfissat suut iluarivisigit, Facebook, assit, filmit il.il.?
- Meeraq qanoq ilillugu peqataatinneqarsinnaava sapinngisamillu annertunerpaamik akuulluni?

Bedsteforældre på langdistance

Hvis du bor langt fra dine børnebørn, kan du godt få et tæt forhold til dem alligevel. Internettet giver en fantastisk mulighed for at se hinanden og tale sammen.

Birthes børn er alle flyttet til større byer, da de for mange år siden flyttede hjemmefra. For 14 år siden blev hun bedstemor for første gang. Hendes barnebarn har overtalt hende til at komme på de sociale medier, så de kan skrive sammen. Barnebarnet lægger billeder ud et par gange om dagen. Birthe synes det er herligt at følge med i hendes liv. Så har de altid noget at snakke om, når de endelig ses. Det mindste barnebarn på 1 år "taler" hun også med over nettet. Næsten hver dag ringer hendes datter, og så får hun også lejlighed til at se den lille. Birthe glæder sig meget over, at barnebarnet allerede kan genkende hende, og er begyndt at sige "aanaa".

Børnebørnene spiller en aktiv rolle i Birthes liv, og hun er med i børnebørnenes og familiens dagligdag. De har fundet en måde at være i tæt kontakt, selv om de bor langt fra hinanden. Børnebørnene og Birthe bringer hinanden glæde på afstand.

Hvis der er stor fysisk afstand ...

- Hvad tænker du, du vil gøre?
- Kan I kommunikere på de samme tidspunkter fx hver dag, et par gange om ugen eller?
- Hvordan virker teknikken bedst – noget teknisk I kan tænke over, der kan gøre det nemmere, billigere eller ...?
- Hvilke muligheder kan I godt lide, Facebook, fotos, film osv.?
- Hvordan kan barnet deltage og blive så aktivt som muligt?



Ernguttat pillugu ernummateqaruit

Pingaartumik ernguttat ilaannikkut atugarliortartillugu, illit pingaarutilimmik isumalluutaasinnaavutit. Meeqqap ilinnik peqateqartarnera annertuumik sunniuteqarsinnaavoq. Erngutavit atugarisai pillugit isumakulunnerit asanninnernut ersiutaavoq. Meeqqamut pitsaanerpaamik siunertaqarnerit takutiguk. Erngutat tapersorsoriarlugu iliuuserisinnaasannut qanorpiaq pisoqarnera apeqqutaavoq.

Erngutat oqaloqatiginera oqaatigisaasalu tusarnaarnerat ilaannikkut iluaqutaasinnaavoq. Isumassorneqarluni qanissusermik soqutigineqarnermillu misigisaqarfiginnaasaanik periarfissillugu. Pisuni allani ilaqutariinni tunngaviunerusumik ajornartorsiutit ernguttavit ingerlalluannginneranut pissutaasinnaapput. Tamanna ajornakusoorsinnaavoq. Imaassinnaavoq akuliunnissat



Sulisunit ikiorteqarnissaq pisariaqarpat saaffissat

Attavigineqarsinnaajuaannarpoq Tusaannga
tlf.: **801180** imal. SMS: **1899**.

Oqarasuaatikkut siunnersuineq kinaaneg
oqaatiginngikkaluarlugu pisinnaavoq akeqaranilu.

Paasisutissat annertunerusut uani
takusinnaavatit: www.paarisa.gl.

nuannarinngikkut ernummatigigakku angajoqqaat ajat-
tulissagaatsit. Aamma ilaqutariinni aaqqiagiinnginnerit
pilersinnissat ernummatigisinnaavat.

Pingaaruteqarpoq ernguttavit kinaanera akueralugu
isigineqarlunilu asaneqarnissaa. Erngutat qorsunnik
nujaqarluni oqqamigullu iverutaasaqalersimalluni
takkuppat, inuunera toqqaaneralu pillugit oqaloqatigiis-
sinnaavusi. Assersuutigalugu oqarsinnaavutit "Tupaal-
lappunga oqqakkut iverutaasaqalersimagavit. Sungiun-
nialaartariaqarunarpara. Suliaritikkakku annernarpa?"
Immaqa ernguttavit taamaaliornernitut tunuliaqutaasut
oqaluttuariumalissavai. Erngutat qanorluunniit ikkaluar-
pat akuersaarukku ataqatigiinnersi nukittussaaq.

Til dig der er bekymret for dit barnebarn

Særligt hvis dit barnebarn ikke altid har det godt, kan du være en vigtig ressource. Dit samvær med barnet kan gøre en stor forskel. Det, at du bekymrer dig om dit barnebarns trivsel, vidner om din kærlighed. Du viser, at du vil barnet det bedste. Hvad du kan gøre for at støtte dit barnebarn, vil afhænge af situationen.

Nogle gange kan det hjælpe, at du taler med og lytter til dit barnebarn. At du tilbyder det et fristed med omsorg, nærvær og opmærksomhed. Andre gange er der mere grundlæggende problemer i familien, som gør, at dit barnebarn ikke trives. Det kan være svært. Måske er du bange for at blande dig og støde forældrene fra dig. Du kan også være bekymret for at skabe uvenskab i familien.

Det er betydningsfuldt, at dit barnebarn bliver set og elsket for den, han eller hun er. Kommer dit barnebarn med grønt hår og piercing i tungen, så kan du snakke med det om hans eller hendes liv og valg. Du kan fx sige "Sikke en overraskelse, at du har fået piercing i tungen. Det skal jeg vist lige vænne mig til. Gjorde det ondt at få den lavet?". Måske får dit barnebarn lyst til at fortælle historien bag. Hvis du accepterer dit barnebarn, som det er, vil det styrke jeres forhold.

Med kærlighed og omsorg kan du gøre en forskel. Måske siger du: "Jeg synes, du ser så trist ud. Hvordan har du det i den nye klasse?" "Det er længe siden, jeg har set din ven ..., ses I stadigvæk?". Det fører måske til en snak om hvad der sker. Du følger med, bekymrer dig og er omsorgsfuld.

Hvis der er brug for hjælp fra fagfolk

Du kan altid kontakte Tusaannga på tlf.: **801180** eller SMS: **1899**.

Telefonrådgivningen er anonym og gratis.

Læs mere på www.paarisa.gl.

Hvis dit barnebarn har problemer med fx hash, alkohol, kriminalitet, har selvmordstanker eller har forsøgt selvmord, er det godt at være åben og lyttende. Du skal sørge for, at der bliver taget hånd om problemerne, og at I får hjælp ude fra.



Ajornakusoortut oqaloqatigiissutiginnissaat

- Erngutat pillugu ernummateqarlutit allanut oqaluttuassaguit, ernummatit sumorpiq tunngasuunersoq oqaatigissavat.
- Illit nammineq isummernitit aallaavigigukku, angajoqqaallu isumaqatigiinnginnersi annertusisinnaavoq. Angajoqqaat misigisimappata illit ilisimasaqarnerusutut imaluunniit isornartorsiusutut pisutit, ajornartorsiutit oqaloqatigiissutiginnissaat ajornakusuulersinnaavoq.

Asanninneq isumassuinerlu aqqutigalugit iluaqutaasinnaavutit. Imaassinnaavoq oqartutit: "Nuannaanngippasiputit. Atuaqatitaatit qanoq ippat?" "Kammalaatit qangali takugakku – sulii ilagisarpiuk?". Imaassinnaavoq susoqarnera pillugu oqaloqatigiittusi. Malinnaavutit, isumakuluputit isumassuillutillu.

Erngutat hashimik, imigassamik, pinerlunermik ajornartorsiuteqarpat, imminornissamik eqqarsaateqarpat imaluunniit imminoriaraluarsimappat pitsaasuvoq ammasuunissaq tusarnaarnissarlu. Ajornartorsiutit iliuuseqarfigineqarnissaat ikiortissarsiornissarsilu isumagissavatit.

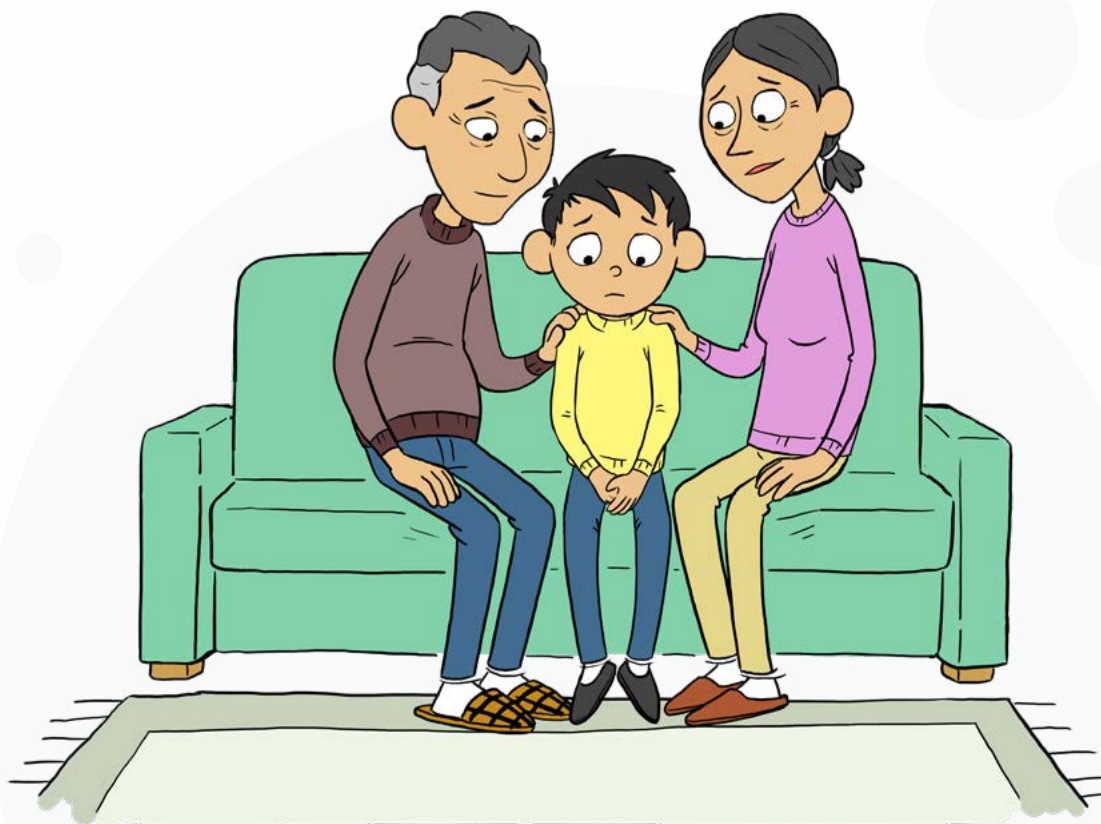
Ernumassutit angajoqqaanut anngussimagukkit pingaaruteqarpoq erngutarnut oqaluttuarinissaa. Quppersagaq una atuareerukku imaassinnaavoq eqqarsarsimasutit inuiaqatigiinnut amerlalluinnarfiusunut ilaallutit. Suli meeraqartoq inersimasoqarlunilu unamminartunik atugaqartartunik. Ilutigisaanilli aamma immitsinnut susassareqatigiittugut. Nuannaarutigisinnaavat kinguaariit tulliuttut peroriartortut malinnaaffigisinnaagakkit. Aamma illit peqataasinnaavutit erngutat ilinnik aanaaqartut imaluunniit aataaqartut pilluarlutik meeraanissaannut.

At tale om svære ting

- Når du taler med andre om din bekymring, fortæller du, hvad det er hos barnebarnet, som gør dig bekymret.
- Hvis du tager udgangspunkt i dine egne meninger, kan det virke optrappende på en konflikt med forældrene. Hvis forældrene føler, du er bedrøvet eller peger fingre ad dem, kan det være svært at tale sammen om problemerne.

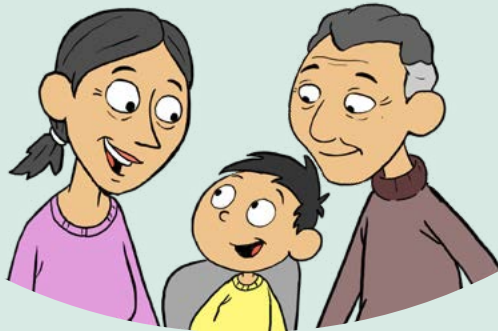
Det er vigtigt, at du fortæller dit barnebarn, hvis du deler din bekymring med forældrene.

Når du har læst pjecen her, så har du måske også tænkt, at du er del af et mangfoldigt samfund. Et sted hvor der stadigvæk er børn og voksne med udfordringer og samt dig, at vi kommer hinanden ved. Du kan glæde dig rigtig meget over at se næste generation vokse op. Du kan også gøre dit til, at det bliver en lykkelig barndom for de børnebørn, som får dig til bedstefar eller bedstemor.



Atuagaaqqap atuarnerani qularnanngilaq aanaa/aataakkuuneq eqqarsaatigilissagit. Ernutaqarneq periarfissiisarpaq illit nammineq inuunerpit oqalutuassartaata, ilisimasavit asanninnerpillu ingerlateqqinnissaannut, aamma illit meeqqannut aappaanullu qanilleriarnissamut. Immaqa isumassuinissat tapersersuinissallu pisa riaqartilersinnaavaat. Imaassinnaavoq misigissutsit ernutartaavit ilinni pilersitai tupaallaatigigitit. Angajoqqaatut inissinnissaq piffissaqarfiusariaqartarpaq, aamma taamaappoq aanaatut aataatulluunniit inissinniarnissaq. Atuagaaqqami aamma atarsinnaavatit ernuttallu pinnguaatigisinnaasassinnut siunnersuutit.

Når du læser hæftet, så kommer du sikkert til at tænke over, hvordan det er at være bedsteforældre. Et barnebarn er en mulighed for at give din historie, viden og kærlighed videre og til at komme tættere på dit barn og svigerbarn. De får måske brug for din omsorg og støtte. Det kan være, du bliver overrasket over de følelser, det nye barnebarn vækker i dig. Det tager tid at finde sig selv som forældre, og det tager også tid at finde sig selv som bedsteforældre. I hæftet finder du også tips til, hvad du kan lege med dit barnebarn.



Isumagininnermut Aqutisloqarfik
Socialstyrelsen



NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND

