

MANU



Imigassaq naartunerlu, milutsitsineq angajogqaaajunerlu pillugit sulisunut paasissutissiissutit
Information til fagpersoner om alkohol og graviditet, amning og forældreskab

MANU imigassaq naartunerlu, milutsitsineq angajoqqaajunerlu pillugit sulisunut paasissutissiissutit.
MANU information til fagpersoner om alkohol og graviditet, amning og forældreskab.

Atortussiat sularineqarput Namminersorlutik Oqartussani PAARISA-mut 2018-imi God Barndom S/I-mit.
Materiale udviklet for PAARISA, Grønlands Selvstyre af God Barndom S/I i 2018.

MANU isumaqarpoq Meeraq, Angajoqqaat aamma Nuannaarneq.
MANU står for Barn, Forældre og Glæde.

© God Barndom S/I
ISBN: 978-87-970309-2-9

Najoqqutessianik inerisaasut, allattut aaqqissuisullu | Konceptudvikling, tekst og redaktion:
John Andersen, cand.psych.
Camilla Brandi Anshøj, cand.pæd.
Else Guldager, meeqqerisoq | sundhedsplejerske, ph.d.

Sulinummik aqutsisut | Projektledeelse:
Rikke Louise Kuhn, MANU-mi sulinummik aqutsisoq | projektleder for MANU
Lisa Christiansen, Peqqissutsimut Naalakkersuisoqarfimmi peqqissutsikkut siunnersorti | sundhedsfaglig konsulent
i Departementet for Sundhed
Kasper Brix Bærndt, Peqqissutsimut Naalakkersuisoqarfimmi peqqissutsikkut siunnersorti | sundhedsfaglig konsulent
i Departementet for Sundhed
Elna Bro, MANU-mi meeqqerisoq | sundhedsplejerske for MANU
Durita Lyngsø Svartá, Peqqissutsimut Naalakkersuisoqarfimmi sungiarsluni sulisoq | praktikant i Departementet for Sundhed

Suleqatigiit | Arbejdsgruppe:
Nivé Heilmann, Kalaallit Meerartaanni sulinummik aqutsisoq | projektleder i Foreningen Grønlandske Børn
Tove Kühl, juumooq, Tasiilaq | jordemoder i Tasiilaq
Arnaq Lynge, Kommuneqarfik Sermersumi perorsaanikkut siunnersorti | pædagogisk konsulent i Kommuneqarfik Sermersooq
Bente Bryde Mikkelsen, Allorfimmi fuldmægtigi, Pinngitsuuvinnaajunnaarnermut Ilisimasaqarfik | fuldmægtig i Allorfik,
Videncenter om Afhængighed

Assitaliussat | Illustration: Christian F. Rex, Deluxus Studio
Titartagartaliussat | Grafiske elementer: Maria Motzfeldt, Marivik
Ilusilorsnera | Layout: Eks-Skolens Grafisk Design & Tryk
Nutsernera | Oversættelse: Kununnguaq Fleischer
Naqinneqarfia | Tryk: Eks-Skolens Grafisk Design & Tryk

MANU pillugu paasissutissat annertunerut | Yderligere information om MANU:

www.manu.gl
www.peqqik.gl
www.god-barndom.dk

MANU ilinniartitsinerni Namminersorlutik Oqartussani PAARISA-p ataanniittuni atorneqarsinnaavoq. MANU-mik ilinniartitsisussat najoqqutas-siamik atuilinnginnerminni pikkorissaqqaassapput. Atortussianik allattut atuineq allakkatigut akuerineqqaarlu aatsaat pisinnaavoq.

MANU må anvendes i undervisningsforløb, der er forankret i PAARISA, Grønlands Selvstyre. Undervisere i MANU skal have kursus eller oplæring i konceptet, før de må undervise. Al anden brug af materialet eller dele heraf kræver skriftlig tilladelse.



Imigassaq naartunerlu, milutsitsineq angajoqqaajunerlu
pillugit sulisunut paasissutissiissutit

Information til fagpersoner om alkohol
og graviditet, amning og forældreskab



Imarisa

Siulequt	6
1. Aallaqqaaasiut.....	8
2. 'MANU imigassaq pillugu' immikkut naoqqutassiaq sunaava?	12
Siunertaq.....	12
MANU-mi atortussiat ajornartorsiuq imigassaq.....	12
3. Imigassaq aalakoornartortalik sunaana?	14
Alkohol qanoq sunniutarpa?.....	14
Imigassamik sivisuumik atuinerup timikkut ajoquisiisarneri.....	16
Kalaallit imigassarlu pillugit oqaluttuat.....	16
4. Imigassamik atuineq kisitsisinngorlugu.....	18
Naartusut akornanni imigassamik atuineq	18
Allorfik.....	18
5. Imigassap ilumiumut meeqqamullu kingunerisartagai	20
Naartunerup nalaani imigassartorneq ajoquisiisinnavaoq.....	20
Imigassap naartumut ajoquataasumik sunniutai	20
Meeraq kingunerlutsisisinnaava (»aqagulussinnaava«).....	22
Meeqqap ajoqueteqarnera qagukkut paasineqarsinnaava?	24
Naartuersinnissamut periarfissat	24
6. Imigassaq milutsitsinerlu.....	26
Imigassaq aangajaarniutinik allanik akoqartillugu.....	26
7. Imigassap allat qanoq ajoquertarpai	28
8. Qanoq imigassap meeqqat inuunerannik ajoquisiisarnera	30
Suut maluginiarsinnaavigit?	30
9. Angajoqqaat meeqqallu akornanni ataqtigiinneq.....	34
10. Pitsaanngitsumik kaajalukaarnerit kipitinnerat.....	36
11. Naartunermi oqaloqtigiinneq siulleq – pingartumik imigassaq pillugu	38
12. Innersuussutit	40
Allattukkat	41
Innersuussineq ikiorneqarnissamullu periarfissat.....	42
Qaqgukkut pinngitsuisinnaajunnaartoqartarpa?	42

Indhold

Forord	7
1. Indledning.....	9
2. Hvad er 'MANU om alkohol'?	13
Formål	13
Materiale i 'MANU om alkohol'	13
3. Hvad er alkohol?	15
Hvordan virker alkohol?	15
Fysiske skadevirkninger af længere tids alkoholoverforbrug	17
Myte om grønlændere og alkohol	17
4. Alkoholoverforbrug i tal.....	19
Alkoholoverforbrug hos gravide	19
Allorfik	19
5. Konsekvenser af alkohol for barnet	21
Alkohol i graviditeten kan skade	21
Skadelige effekter af alkohol for barnet	23
Barnet kan have abstinenser	25
Hvornår kan man opdage, at der er noget galt med barnet?	25
Mulighed for abort	25
6. Alkohol og amning	27
Alkohol i kombination med andre rusmidler	27
7. Hvordan alkohol skader andre	29
8. Hvordan alkohol skader børnenes liv	31
Hvad kan du være opmærksom på?	33
9. Tilknytning mellem forældre og barn	35
10. At bryde en ond cirkel	37
11. Den første samtale i graviditeten – især om alkohol	39
12. Referencer	40
Noter	41
Henvisning og muligheder for støtte	43
Hvornår er man afhængig af alkohol?	43

Siulequt

Imigassaq aangajaarniutaavoq atugaaqisoq. Kisianni imigassap ajoqutaasumik kingunerisartagaanik sunnigaanerpaasartut tassaapput meeqqat. Tamannalu meeqlanut suli ilumiussunut aamma meeqlanut ajoqsiisartumik imigassamik atuisunik qaninnerpaasaminnik ilaquaqarlutik perioriartortunut atuuppoq.

Meeqqat angajoqqaaminni toqqissimasunik avatangiiseqarlutik pisariaqartumik isumassorneqarlutik asaneqarlutillu perioriartornissartik pisariaqartippaat. Ajoraluartumik ullumikkut meeqqat amerlasuut taama pisariaqartitaminnik toqqissimasumik perioriartortannillat. Misissuinerit nalunaarusiallu arlallit takutippaat, ajoqsiisutaasumik imigassamik atuineq meeqqat ilaqtariillu ajornartorsiutaasa ilarpassuinut pissutaasoq. Politit nalunaarutaasa takutippaat, imigassaq persuttaanerit, ajunaarnerit imminenterillu pillugit suliani akuukulaqisoq.

Angajoqqaanik, ajoqsiisartumik imigassamik atueriaasilinnik suleqateqarnermi piumasaavoq oqaloqatigiinnissaq, misiginneqataasinhaaneq isumassuinerlu. Angajoqqaat taakku inuunerminni arlalitsigut assiginngitsorpassuarnik ajornartorsiuteqartput. Angajoqqaanut pingaartorujussuuvoq ilissinniit tapersorsorneqarnissaq, unamminartunut naapittagaannut naleqqiullugu. Angajoqqaat ilaqtariinni meeraq nutaaq peqatigalugu pitsaanerpaamik aallarteriarnis-saminnut periarfissaqartariaqarput.

Atortussiaq 'MANU imigassaq pillugit sulisunut paassisutissiissut', atorsinnaavarsi angajoqqaanngortussat angajoq-qaanngorlaallu ajoqutaasumik imigassamik atuisut tapersorsorniarlugit sulinissinni.

Inuullaqqusilluta
MANU aamma PAARISA

Forord

Alkohol er et udbredt rusmiddel. Men én gruppe er særligt følsom over for alkoholens skadelige virkninger, nemlig børn. Det gælder både ufødte børn i livmoderen og børn, der vokser op med et skadeligt forbrug af alkohol i den nærmeste familie.

Børn har brug for trygge rammer hos forældre, som kan give den nødvendige omsorg og kærlighed. Desværre har mange børn i dag ikke den trygge opvækst, de burde have. Flere undersøgelser og rapporter viser, at skadeligt forbrug af alkohol er årsag til en meget stor del af de problemer, som børn, unge og familier har. Politiets rapporter beskriver, at alkohol ofte er involveret i sager om vold, ulykker og selvmord.

Det kræver dialog, indføling og omsorg at samarbejde med forældre, som har et skadeligt alkoholforbrug. Disse forældre har ofte mange forskellige ting at slås med i deres liv. Det betyder meget for forældrene, at de har jeres støtte i forhold til de udfordringer, som de møder. Forældrene skal have mulighed for at få den bedste begyndelse med et nyt barn i familien.

I kan bruge materialet 'MANU information til fagpersoner om alkohol', i arbejdet med at støtte de kommende og nye forældre, som har et skadeligt forbrug af alkohol.

Hilsen
MANU og PAARISA

1. Aallaqqasiut

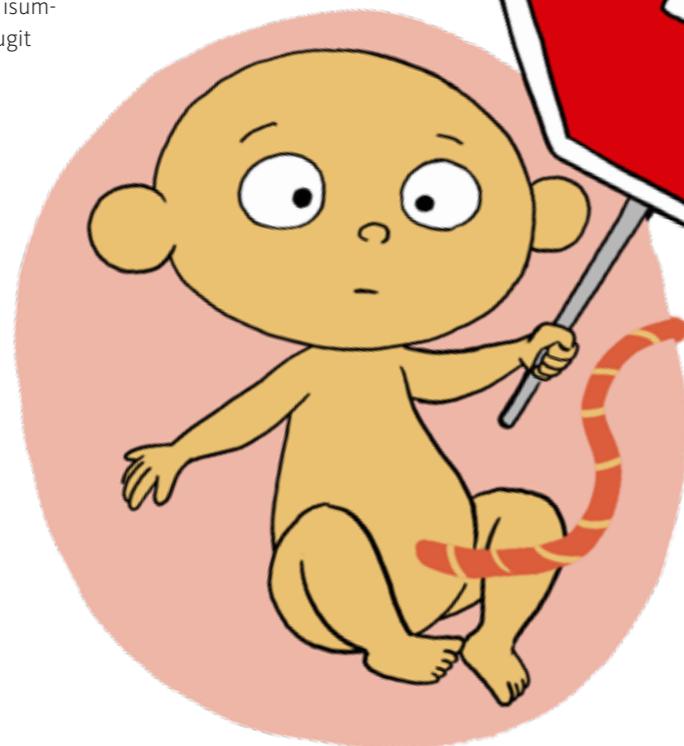
'MANU imigassaq pillugu' sulisunut paasissutissiinerup sallerpaatillugu siunertaraa, imigassap sunniutigisartagai qanorlu meeqqamut suli inunnungungitsumut, milutsitsi-nermut meerartaqaarlillu ilaqtariinngorlaat ulluinnarni inuunerannut kinguneqarsinnaanera pillugu paasissutis-siinissaq.

Nunatsinni inuit imigassaq ilisimasimavaat 1500-kkut missaaniilli, ukiullu 200-ngaajaat qaangiupput taamani nunasiaatilittut oqartussaasut imigassap atugaanissaak auerimmassuk. Taamaattoq 1955-ip tungaanut imigassaq killilersugaavoq. Peqqussutit taakku atorunnaarnerisa kingorna imigassamik atuineq 1990-ip tungaanut annertusiatortuarpoq. Ulkoq taanna inatsisitigut annertuumik sukaterisoqarpoq, kingornagullu aamma 1. marts 2018. Inatsisit malittarisassallu politikkikkut aalajangiinerit innuttaasallu isummersortarneri apeqquatailligit allanngorarnikuupput (1).

Inuuneritta II 2013-2019 tunuliaqtalarugu imigassamut tunngatillugu iliuusissanik pilersaarusiaq akuerineqarpoq (2). Imigassap annertuumik isiginiarneqaranerut pissutaavoq atornerluinerit meeqqanut, inuuusut tunut ilaqtariinnullu annertuumik ajornartorsiuteqartarnernut peqqutaammata, taassumap ataani tarnikkut peqqiiliorneq inuunermilu

toqqisisimangginneq. Meeqqat ilaqtariinni imigassamik atornerluinerik kinguaassiuutitigullu atornerlunnerqarnerik nalaataqarsimagaangata kinguneri annertusaqaat. Imigassaq Inuuneritta II-mi sammineqartut pingarnerit ilagaat.

2018-imi inatsisit allanngortinneqarput, imigassap takussaassusia pissarsiari uminas susialu killi-



1. Indledning

'MANU information om alkohol til fagpersoner skal først og fremmest give viden om, hvordan alkohol virker, og hvilke sundhedsmæssige konsekvenser det kan have for det uføde barn, for amningen af barnet og for hverdagslivet i de nye børnefamilier.

Vores befolkning har haft kendskab til alkohol allerede fra cirka år 1500, og for godt 200 år siden blev spiritussen legaliseret af kolonimyndighederne. Indtil 1955 var alkohol dog rationeret. Siden disse forordninger blev ophevet i 1955 steg forbruget af alkohol frem til 1990. Her blev vedtaget en lov, som var en stærk opstramning af de gældende regler, og efterfølgende igen 1. marts 2018. Love og regler har været skiftende alt efter politiske beslutninger og befolkningens holdninger (1).

Der er med baggrund i Inuuneritta II 2013-2019 vedtaget en handleplan for alkoholområdet (2). Grunden til det store fokus på alkoholområdet er, at skadeligt forbrug er årsag til en meget stor del af de problemer, som børn, unge og familier har, herunder dårligt psykisk helbred og dårlig trivsel. Når et barn udsættes for seksuelle overgreb eller problemer med alkohol i familien, har det store konsekvenser. Alkohol er et af Inuuneritta II's vigtigste temaer.

I 2018 er lovgivningen ændret for at begrænse synlighed og tilgængelighed af alkohol. Fx skal alkohol afskærmes i butikkerne, der er blevet indført obligatoriske alkoholpolitikker i alle virksomheder, og der bliver stillet større krav til alle, der sælger og udskærker alkohol. Alkoholbehandling er blevet gratis.

Indsatserne er rettet mod:

- At gravide ikke drikker alkohol - Det uføde barn skal beskyttes mod gravides alkoholforbrug.
- At forebygge at børn og unge drikker alkohol.
- At ingen børn oplever voksne, som er påvirkede af alkohol.

»Nunaqarfimmi perioriartorfinni angajoqqaat tamangajammik aalakoortarnikuupput. Uagullu meeraasugut isumaqartarnikuuvugut aalakoortarneq nalinginnaasusoq, angajoqqaammi tamarmik taamaalortaramik«

(Inersimasoq, imerajuttusunit qitornaasoq)

»I den bygd jeg voksede op i, drak næsten alle forældre. Vi børn troede det var helt normalt, at sådan gjorde alle forældre.«

(Voksen, barn af alkoholikere)

I 'MANU information til fagpersoner om alkohol', lægges særlig vægt på graviditet og børnefamiiliernes situation.

'MANU om alkohol' skal ses som en del af den informationsindsats, der er prioritert for at nedbringe brug af alkohol hos gravide og dermed nedsætte hyppigheden og alvorligheden af alkoholskader for de børn, der kommer til verden, samt børn der vokser op i familier med alkoholproblemer. Den præsenterede viden er især baseret på følgende litteratur (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12).

'MANU om alkohol', er en del af de tiltag, der er sat i værk for at understøtte forældreskabet hos forældre med særlige udfordringer.

Forældrekonceptet MANU fra 2016 er et forældrekursus målrettet alle forældre. Kurset starter i begyndelsen af

lerniarlugit. Assersuutigalugu pisiniarfinni imigassaq asseqqaneqassaaq, pinngitsoorani suliffinni tamani imigassaq pillugu politikkiliortoqassaaq aamma imigassamik nioqquteqartartut sassaalliiartullu sakkortunerusunik piumaffigineqarput. Imigassamik pinngitsuisinnaajun-naarsimasunik katsorsaaneq akeqanngilaq.

Suliniutit ukununnga saaffiginnipput:

- Naartusut imigassartunnginnissaat – Meeraq suli inungunngitsqoq naartusup imigassamik atuineranut illorsorneqassaaq.
- Meeqqat inuusuttullu imigassartornissaasa pinaveersaartinnissaat.
- Meeqqat kikkulluunniit inersimasunik aalakoortunik misigisaqartanginnissaat.

'MANU imigassaq pillugu' sulisunut paassisutissat-ni imigassaq sammineqarpoq naartuneq aamma ilaqtarit meerartallit atugarisaat immikkut pingaartillugit.

'MANU imigassaq pillugu' immikkut najoqquqtaaq isiginiarneqassaaq tassaasoq, naartusuni imigassamik atuinerup annikillisarnissaa, taamaallilunilu meeqqat imigassamik ajoquserneqarsimallutik inunnortartut kiisal meeqqat ilaqtarinni imigassamik ajornartorsiuteqartun perioriartortartut ikilisinneqarnissaat siunertaralugit paasitsinsiaalluni suliniuteqarnerit ilaattut. Ilisimasat saqqummiunneqartut annermik atuakkanik ukunannga toqqammaveqarput (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12).

'MANU imigassaq pillugu' immikkut najoqquqtaaq tassaavoq, angajoqqaat immikkut unammilligassallit akornanni angajoqqaajuneq ikorfartorniarlugu suliniutit aallarnisarneqarnikut ilaat.

Angajoqqaanut najoqquqtaaq MANU 2016-imeersoq tassaavoq angajoqqaanut tamanut saaffiginnittumik pikkorissartitsineq. Pikkorissarneq naartoqqaalernermit aallartittarpooq, meeqqallu ilaqtariillu inerikkiartornerat ilutigalugu maleruartarlugit. Ingerlatsinerit sumiiffinni

ataasiakkaani pissutsinut naleqqussarneqarsinnaapput, assersuutigalugu ilaqtariit illoqarfinni nunaqarfinni luun-niit najugaqartuunerat apeqquaatillugu. MANU-mi takorluugaavoq angajoqqaat namminneq angajoqqaatut pissusilersutissaminnik nassaarnissaat. Tamatuma ilutigisaanik MANU-mi isumaavoq, arlalippassuarnik periuse-qarluni ataataasoqarsinnaasoq, anaanaasoqarsinnaasoq aamma ilaqtariusoqarsinnaasoq. Anguniarneqarput pikkorissarnerit ingerlaneri nikerartut ilinniartitsinikkut sunniiniutinik – ilinniartitsinermut ikorfartuuutasussanik – assigjinngitsunik atuiffiusut. Aammattaaq ilinniartitsusuussat pikkorissartinneqartarpooq, tunngaviusumik eqqarsariaatsimik MANU-p tunuliaqutarisaanik ilisimasaqalersarslilik, ilinniartitsinerullu ingerlannissaanik misiligaasarlutik (10).



graviditeten og følger barnet og familien, efterhånden som barnet og familien udvikler sig. Forløbet kan tilpasses lokale forhold, fx alt efter om familierne bor i by eller bygd. Visionerne med MANU er, at forældre får mulighed for at finde deres egen forældrestil. Det er samtidig holdningen i MANU-undervisningen, at der er mange gode måder at være far eller mor og familie på. Der er lagt op til et varieret kursusforløb med forskellige pædagogiske virkemidler, som understøtter undervisningen. Underviserne har desuden gennemgået kursus, hvor de har sat sig ind i grundtænkningen bag MANU og har afprøvet dele af undervisningsforløbet (10).

2. 'MANU imigassaq pillugu' immikkut najoqqutassiaq sunaava?

Atuagaaraq 'MANU Imigassaq naartunerlu, milutsitsineq angajoqqaajunerlu pillugit sulisunut paassisutissiissutit', sallerpaatillugu peqqinnissaqarfimmi sulisunut, angajoqqaangortussanik aamma ilaqtariinnik meeraaratalinnik sullissiuusunut saaffiginnippoq. Aamma inuit allanik suliaqartut, saaffigineqartunut attaveqartartut, atortussiani isumassarsiorsinnaapput. Qaqgukkut atortussiat atorneqarnissaattut naatsorsuutaapput arnap naartunerata nalaa, meeqqap illissami alliartornerata nalaa, milutsinerup nalaa aamma ilaqtariittut inuu-neq.

Siuertaq

Pingaarnertut siunertaavoq, naartunerup nalaani, milutsinerup nalaani ilaqtariittullu meerartalittut inuunermi imigassamik atuinerup peqqissutsikkut, qaratsakkut inooqatigiissutsikkullu sunniutai pillugit ilisimasaqalersisissaq paasissutissiinissarlu.

Aammattaaq siunertaavoq, sulisut ataataasumik anaanaasumillu imigassamik atuinerminnik, meeqqamik suli inunngungnitsumik ajoqsiisinnasumik kingusinnerukkullilaqtariit meerartallit ingerlanerliulerannik kingunersinnaasumik, unitsinissamut kajumissuseqalersitsinissaannut tunngavissiinissaq.

'MANU-Imigassaq pillugu-mi atortussiat' ajornartorsiut imigassaq

'MANU imigassaq pillugu' ataatsimut ukunannga immikkoortaqarpoq:

1. Sulisunut paassisutissiissutit.
2. Oqaloqatigiinnissamut ilitsersuut, angajoqqaangortussat angajoqqaanngorlaalluunniit imigassamik atuunnaarnissaat atuinerminnilluunniit killiliinissaat pillugit sulisut qanoq

peqataasinhaanerminnik isumassarsiorfissaattut naatsorsuussaq.

3. Atuagaaraq angajoqqaanngortussanut angajoqqaanngorlaanullu imigassaq, naartuneq, milutsitsineq angajoqqaajunerlu pillugit paassisutissiissutaasoq.
4. Titartakanik filmiliaq 2 minutsink sivisussusilik, angajoqqaanngortussanut angajoqqaanngorlaanullu ajoqtaasumik imigassamik atuisunut saaffiginnittoq.
5. Titartakanik filmilat naatsut 30 sekundikkaat pingasut, angajoqqaanngortussanut angajoqqaanngorlaanullu tamanut saaffiginnittut.

'MANU imigassaq pillugu' - aallaaveqarpoq peqqissut-simik siursaanissaq, pinaveersaartsineq iliuuseqar-sinnaassuseqarnerlu pillugit teoriinik (ilassutit takuuk immikkoortoq 11, qup. 38). Inuit ataasiakkaat isigineqarput namminneq inuunerminnut ilaqtariillu inuunerannut akisussaasutut. Kajumilersitsinissamut allannguiartuler-nissamullu pingaaruinnartuuvoq, inuuup nammineerluni imigassamik atuinerminik allannguiumalluni aalajangi-nissaa (9).



Inassutigineqarpoq arnat naartussut imigassamik iminngilluinnassasut.

2. Hvad er 'MANU om alkohol'?

'MANU information til fagpersoner om alkohol og graviditet, amning og forældreskab', er først og fremmest målrettet de personalegrupper i sundhedsvæsenet, som arbejder med kommende forældre og spædbørnsfamilier. Andre fagpersoner, der har kontakt med målgruppen, vil også kunne finde inspiration i materialet. Tidsperioden dækker graviditeten, barnets udvikling i livmoderen, amningen og familielivet.

Formål

Hovedformålet er at tilføre viden ved at bidrage med informationer om de sundhedsmæssige, mentale og sociale virkninger af at have et forbrug af alkohol samtidig med at vente barn, amme et barn og at være børnefamilie.

Det er endvidere hensigten at skabe grobund for, at fagpersonerne kan bidrage til at motivere både mor og partner til at stoppe med at have et forbrug af alkohol, hvilket kan skade det ufødte barn og senere være medvirkende til, at børnefamilien ikke trives.

Materiale i 'MANU om alkohol'

'MANU om alkohol' består samlet set af:

1. Informationshæfte til fagpersoner.
2. Samtalevejledning og inspiration til hvordan fagpersoner kan hjælpe med til at stoppe eller begrænse alkoholforbrug hos kommende og nye forældre.
3. Informationshæfte til kommende og nye forældre om alkohol, graviditet, amning og familieliv.
4. Animationsfilm (på 2 minutter) til kommende og nye forældre, der har et problematisk forbrug af alkohol.
5. Tre spots (animationsfilm på 30 sekunder) målrettet alle kommende og nye forældre.

'MANU om alkohol' tager udgangspunkt i teorier om sundhedsfremme, forebyggelse og handlekraft (se mere i afsnit 11 side 39). Det enkelte menneske ses som ansvarligt for sit og sin families liv. Det er afgørende for en motivations- og ændringsproces, der kan føre til sunde alkoholvaner, at det er personen selv, der træffer beslutning om at ændre sit forbrug af alkohol (9).



Det anbefales at gravide slet ikke drikker alkohol.



3. Imigassaq aalakoornartortalik sunaana?

Alkohol tassaavoq arrorsaat uumassuseqartunit pisoq, kemimi taaneqartartoq ethanol imaluunniit ætylalkohol. Isikkumigut imeq assigaa. Kisianni naamagaanni imeraanniluunniit imermut assingunera tamaanga killeqassaaq. Sprit-itut tipeqarpoq sakkortuumillu mamassuseqarluni, oqqakkut uunartutut malunnartarluni. Inuulluarniutanermi saniatigut alkohol illup iluani suliassanut atorfissaqartapoq. Tunillannartuaatitut atorsinnaavoq (soorlu assannik, eqqialluniluunniit), aamma orsuaatitut atorsinnaavoq (soorlu biilit igalaaviniit igalaanilluunniit).

Alkohol imermut arrottikuminartuuvoq, taamaammallu assigiingitsorpassuarnik akuugaalluni inuulluarniuttitut atorneqartarluni. Alkoholip annertussusaa nalunaarsor-neqartapoq, imerpalsumi annertussusia %-inngorlugu. Soorlu ciderit ilaanni 1 % ataateqqasinnaallugu, immi-aaqqani amerlanertigut 10 % ataateqqasarlugu, viinini 10-18 %-iusarluni, imigassanilu kimittuuni 35-40%-iusarluni.

Alkohol qanoq sunniuttarpa?

Alkohol aqajaqqumiit inalussamiillu timimut akuliunner-pasarpooq. Sunniinera pilertortumik malunniuttarpaq, imerneraniillu minutsit tallimat qaangiunneranni aammut akuliussimasarluni. Aak alkoholimik aqoqarnerpasarpooq imernermiti 30-90 minutsit qaangiunneranni. Aqajaroq imaqaqluarpat alkohol timimut arriinnerusumik sunniuk-kiartussaaq.

Alkohol qaratsamut sunniuttarpaq. Assersuutigalugu sivitsunngitoq makittarisused, qisuarisinaassuseq ungassisutsinillu naliliisinnaaneq sunnerneqartarput. Alkohol imerneqartoq annertusiartortillugu sunniutai annertusiartussapput.

Aamma tarnip pissusii sunnigaasarpooq. Inuttullu pissuseq allangortarluni. Najorsimalaaginnarluni akimmisaaru-

taasartut qasukkartarpooq, uloriagisat aamma isorisat annikinnerulerlutik, annilaangasaraannilu annilaanganeq annikinnerulissalluni. Qaratsap sunik nuannersutut misigititsiarnera alkoholimit sunnigaalluni atuutilersarpoq (assersuutigalugu stoffi dopamin annertuseriarluni).

Immiartorfit arallit imeraanni malunniutilissapput qasoqqaneq, imminut aquassinnaajunnaarneq paasiuni-naatsunillu oqaluttalerneq (promille 1-1,5 miss.). Imerneq ingerlaannarpat inuk silaarukkiartuinnassaaq, imertua-runilu naggataatigut silaarutissalluni. Inuit tamarmik affaasa 3 promille toqussutigisinnavaat.

Alkoholimik akuttunngitsumik sunnigaasaraanni, qanigisaasunut, inooqatigiinnerut sulinermullu sunniuteqassaaq. Immaqa kamaattoqalis-saaq unataattoqalerlunilu. Angajoqqaaq meeqqap tatigisassaralua akerlianik tas-saalersarpoq inuk meeqqat ersigisaa. Aalakoortilluni naliliisinnaassuseq annaaneqartapoq, meeqqallu naveerneqartarput. Aamma angajoqqaaq ima asannitsig-lersinnaavoq allaat meeqqap killissai qaangerlugit. Tamatuma aamma kingunerisinnaavai kinguaassiuutitigut atorner-luineq, persuttaaneq sumigin-naanerlu.

Immaqa sivikitsumik ilisarisimasaq naartutinneqalerpooq allasi-ornermillu kinguneqarluni. Aamma kamaannernik assortuunnernillu kinguneqarsinnaasarpooq, allaallu ilaanni politiit isumaginnitqarfillu aggersarneqar-tariaqartarlutik.

3. Hvad er alkohol?

Alkohol er et organisk opløsningsmiddel, som har det kemiiske navn ethanol eller ætylalkohol. Det ligner klart vand. Men så snart man lugter til det eller smager på det, så hører ligheden med vand op. Det lugter sprøttet og har en stærk smag, der brænder på tungen. Ud over at være et nydelsesmiddel har alkohol anvendelsesmuligheder i husholdningen. Det kan bruges til at desinficere med (fx hænderne eller når man gør rent), og det kan fjerne fedt fra overflader (fx fra bilruder eller vinduer).

Alkohol kan let opløses i vand, og derfor fås alkohol som nydelsesmiddel i mange forskellige opløsninger. Man angiver hvor meget alkohol, der er i væsken ved en procent. Fx fra under 1 % i nogle former for cider, til øl på ofte få procenter, til forskellige vine på 10-18%, til spiritus på 35-45 %.

Hvordan virker alkohol?

Alkohol optages især fra mavesækken og tolvfingertarmen. Virkningen mærkes ret hurtigt, og alkohol kan påvises i blodet fem minutter efter, man har drukket det. Indholdet af alkohol i blodet toppe 30 til 90 minutter efter, alkoholen er drukket. Har man fyldt mave, opsuges alkoholen langsommere, end hvis man drikker alkohol, når maven er tom.

Alkohol påvirker hjernen. Fx bliver balanceevne, reaktionshastighed og afstandsbedømmelse hurtigt svækket. Jo mere alkohol, der indtages, des større bliver virkningerne.

Den psykiske tilstand påvirkes, og man ændrer personlighed. Efter få genstande løsnes ens hæmninger, man bliver mere risikovillig og mere ukritisk. Lider man af angst, kan alkohol være angstdæmpende. Hjernens belønningssystem aktiveres af alkoholens indflydelse (fx øges mængden af stoffet dopamin).

Ved indtagelse af adskillige genstande føles træthed, manglende selvkontrol og snøvlende tale (promille cirka 1-1,5). Fortsætter alkoholindtaget, bliver personen tiltagede bedøvet, og hvis der stadig indtages alkohol, bliver personen til sidst bevidstløs. Dødelig dosis er 3 promille for cirka halvdelen af alle mennesker.

Når man ofte er påvirket af alkohol, får det betydning for ens nærmeste, for det sociale liv og for arbejdslivet. Måske bliver man uvenner og kommer op at skændes



Ilaqtariit ilaanni angajoqqaap imertartup imernini isertuussinnaavaa suliffinilu paarisinnaallugu. Tamatuma kingunerisarpaan meeqqat nammineertariaqartarne- rat sorpassuillu namminneq isumagisariaqartarlugit. Meeqqat taakku arlaannik oqaloqateqarnissartik ajor- nakusoortissinnaasarpaat, nukippassuillu atortarlugit angajoqqaamik imernerisa isertuunniarnerannut.

Suliffup paarinissaajornakusoorsinnaavoq. Suliar- tunngitsuukulaartoqalersapoq, sulisitsisullu suleqatillu qatsussesarlutik. Arlalitsigut inuk imernermigut meeqqaminik, ilaqtuttaminik suliffimminillu eqquisoq ilerasuute- qangaartarpooq. Ullut ilaanni oqartarpooq: »I meqqinni- arnanga neriorsuvunga«, ullulli tulliani neriorsuutit puigorneqareersimallutik imeqqittoqalersarluni. Tamakku kingunerisarpaat arlallit suliffeerunnerat, ilinniarnermin- nik unitsitsiinarnerat, meeqqat ilaqtariinnut allanut imaluunniit ulloq-unnuarlu paaqqinnifffimmuit inissinne- qarnerat.

Imigassamik sivisuumik atuinerup timikkut ajoquisiisarneri

Inuk sivisuumik annertuumik imigassartortuaruni – immaga ukiuni arlalinni – assersuutigalugu tingul- lulersinnaavoq, aqajaqqup sanilequtaatigut aseruut- toorsinnaavoq, kræftit ilaatiit nappaatigilerlugit, ilaatiit qungatsikkut toqquaatigullu, puigortunnorgluni tarnik-

kullu nappaateqalerluni (3). Aamma takornartaangnilaq inuit aalakoortut silami nillertippallaarlutik qiusarnerat.

Kalaallit imigassarlu pillugit oqaluttuat

Qangaanerusoq inuit ilaatiit isumaqartarput kalaallit imigassamik sapigaqarnerusut. 2014-immi misissuinerup takutippaa kalaallit Europap avannaamiusoqqinnaaq imigassamik sunnerneqartartut. Timip imigassamik nungusaasinnaanera ilaatiit timip sananeqaataanik aalajangerneqartarpooq. Timip sananeqaataasigut ilisarnaquaasut aammattaaq imigassamik annertuumik atuisalersinnaanermut attuumassuteqarput.

Nunani Avannarlerni inuit amerlanerpaartaat – tamatu- mani kalaallit ilaallutik – timip sananeqaataasigut ilisarnaquiteqarput imigassamik annertuumik atuilen- nissamut pinngitsuuisinnaajunnaarnissamulluunniit *illersu- isuunngitsumik*. Kisiannili Asiap Kangiamut timimikkut sananeqaataat antabus-itupajaaq sunniuteqartarput, inuup imeraangami ilorrisimajunnaartarneranik kingune- qartumik (11).

og slås. Den forælder, et barn skal kunne stole på, bliver i stedet en person, som barnet er bange for. I fuldskab mister nogle folk dømmekraften, og børnene bliver skældt ud. Forælderen kan også blive kærlig på en sådan måde, at det overskridt barnets grænser. Det kan også give anledning til seksuelt misbrug, mishandling og omsorgssvig.

Måske resulterer et flygtigt forhold i uønsket graviditet og utroskab. Det kan ende i husspetakler, der udvikler sig så alvorligt, at politiet og de sociale myndigheder må tilkaldes.

I nogle familier kan forælderen, som drikker alkohol, skjule sit forbrug og fastholde sit arbejde. Det kan betyde, at børnene bliver overladt til sig selv og må klare mange ting på egen hånd. Disse børn kan have svært ved at tale med nogen om det og bruger meget energi på at skjule forælderenes forbrug.

Det kan være svært at passe et arbejde. Det er ofte, man ikke møder op, og arbejdsgiver og kollegaer bliver træt af, at man ikke er til at stole på. Ofte har den person, som drikker så meget alkohol, at det går ud over børn, familier og arbejde, dårlig samvittighed. Den ene dag er det: »Jeg lover ikke at drikke mere«, og den næste dag er det hele glemt til fordel for endnu en druktur. Konsekven- serne bliver, at mange mister arbejdet eller dropper ud af uddannelse, familier splittes og børn bliver anbragt i familiepleje eller på døgninstitution.

Fysiske skadevirkninger af længere tids alkoholoverforbrug

Hvis et menneske har et højt forbrug af alkohol igennem lang tid – måske i årevis – er der risiko for at komme til at lide af fx leversygdom, betændelse i bugspytkirtlen, visse former for kræft blandt andet i hals og svælg, demens og psykiske sygdomme (3). I vores kolde klima sker det også, at alkoholpåvirkede personer går kald udenfor og fryser ihjel.

Myte om grønlændere og alkohol

Tidligere har nogle mennesker troet, at grønlændere tåler

alkohol dårligere end europæere. En undersøgelse fra 2014 viser, at grønlændere tåler alkohol på samme måde som europæere. Evnen til at nedbryde alkohol er delvist genetisk bestemt. Den genetiske profil hænger også sammen med risikoen for at udvikle et storforbrug af alkohol.

Langt de fleste i Norden herunder også grønlændere – har en genetisk profil, som ikke beskytter mod at udvikle alkoholstorfbrug og afhængighed. Østasiatere har derimod en genetisk profil, der populært sagt virker som en slags antabus, som gør personen utilpas (11).



4. Imigassamik atuineq kisitsisinngorlugu

2014-imi innuttaasut akornanni misissuinermut peqataasut tallimararterutaat (1/5) Imigassaq ikiaroorartullu pillugit Siunnersuisoqatigiit sapaatip-akunneranerut annerpaa mik imigassamut uuttuutit (»ataasinnguit«) arnanut 7-unissaannik angutinullu 14-iunissaannik inassutigisaat qaangerlugit imertarpot. Inassutigineqarpoq arnat naartussut imigassamik iminngilluinnassasut.

Peqataasut affasa missaat aalakoorniarlutik imertarpot (imernermi ataatsimi imigassamut uuttuutit 5 sinnerlugt minnerpaamik qaammammut ataasiarlutik ukiup kingulli-up ingerlanerani imersimapput).

Angutit arnallu 25-t 34-lu akornanni ukiullit sisamarterutaat (1/4) ajoqsiisinaasumik imigassamik atuisarput, angutillu inuusunnerit (18-iniik 24-nut ukiullit) pingajorarterutingajaat taamaallutik. Arnat akornanni ajoqsiisinaasumik imertareq Tunumi sumiiffinit allanit annertuneruvoq.

Imigassamik atueriaatsinit assiginngitsunit qiviaannrlugu taamaallaat arnat akornanni annertuumik atuisarneq 1993-ip kingorna appariarsimavoq. Tassunga atatillugu eqqaaneqassaaq kisitsisinut tunngaviummat misissuineq kikkunnik tamanik ilaatisisoq. Imaapoq angajoqqaanngortussat imaluunniit ilaqtariit mikisunik meeratallit kisimik pineqaratik (10). Kinguaariit inuusunnerit, ukiualunnguit qaangiuppata angajoqqaanngortussat misissoraanni meeqqat atuartut akornanni misissuinermit (13) ersipoq, imigassamik atuineq appariarsimasoq, atuartullu kingusinnerusukkut imertalersartut.

Naartusut akornanni imigassamik atuineq

Naartusut akornanni imigassamik atuinerup annertussusaanik maannakkorpiaq kisitsaateqanngilagut. Kisianni naartusut qassit Siusissukkut lliuuseqarnermut peqataanissaminnek pisariaqartitsisut qassiunerat kisitsisinngorlugu pissarsiarineq ajornanngilaq. Ilaqutariit ilatunuliaqtaqarput, imigassamik atuinerup akuuffigi-

saanik. 2007-imiit 2010-mut ilaqtariit 291-it Siusissukkut Sulinuteqarnermut innersuunneqarnikuupput, imaapoq ilaqtariinngorlaat tamarmik 14,6 %-ii.

Nuna tamakkerlugu suliniutip Siusissukkut lliuuseqarnerup siunertaraa meeqyanik sumiginnaasernerup siusissukkut pinaveersaartinnissaa, naartusunik aamma ilaqtarinik immikkut tapersersortarialinnik ikorsiinikkut. Nuna tamakkerlugu suliniuteqaaqatigiit 17-iupput, ilaqtariinnik immikkut pisariaqartitsisunik ujartuisartut, aamma ilaqtariit qanumut suleqatigalugit susassaqarfut akimorlugit suliniutnik sumiiffinni ataasiakkaani aallartitsisartut (15).

Allorfik

Pingitsuuisinnaajunnaarnermut llisimasaqarfik Allorfik, Namminersorlutik Oqartussat ataanni suliffiuvoq. Suliffik 2016-imi pilersinneqarpoq, kommunini tamani illoqarfimmi annermi katsorsaavimmik pilersitsinissaq siunertaralugu. Innuttaasut kikkulluunniit aningaasanoornermik aangajaarniutinillu pingitsuuisinnaajunnaarsimasut akeqannngitsumik Allorfimmi katsorsartissinnaapput.

Qaqortumi, Nuummi, Sisimiuni Aasianniluunniit najugaqaraanni najukkami Allorfimmi katsorsartittoqarsinnaavoq. 2018-imi aammattaaq Allorfik Ilulissani katsorsaaveqalis-saaq Allorfeganngitsumi najugaqaraanni Nuummi katsorsartottoqarsinnaavoq imaluunniit najukkami katsorsaasar-tunit angalasunit katsorsartittoqarsinnaalluni.

**Imigassamut Aanngajaarniutinullu
Siunnersuisoqatigiit inassutigaat naartusut
imigassamik atuineq illuinnassasut.**

Tamatumunnga pissutaavoq eqqoqqissaartumik oqaatigineq ajornarmat, imigassap qanoq annertutigisup imaluunniit annikitsigisup meeqqat ataasiakkaat ajoqusternarera.

4. Alkoholforbrug i tal

I befolkningsundersøgelsen fra 2014 har en femtedel af deltagerne overskredet Alkohol og Narkotikarådets anbefaling om at drikke maksimalt 7 og 14 genstande om ugen for henholdsvis kvinder og mænd. Det anbefales at gravide slet ikke drikker alkohol.

Omkring halvdelen af deltagerne er rusdrikkere (de havde drukket mere end fem genstande ved samme lejlighed mindst én gang om måneden gennem det seneste år).

En fjerdedel af både mænd og kvinder i alderen 25-34 år har et potentieligt skadeligt alkoholforbrug og blandt de yngste mænd (18 – 24 år) er det godt en tredjedel.

Blandt kvinderne er omfanget af et potentielt skadeligt forbrug større i Østgrønland sammenlignet med de øvrige regioner.

Ud af de forskellige former for alkoholforbrug er det umiddelbart kun kvinder storforbrug, der er aftaget siden 1993. Det skal i den forbindelse nævnes, at tallene bygger på en befolkningsundersøgelse, som omfatter alle. Dvs. at det ikke udelukkende er kommende forældre eller småbørnsfamilier, som deltager (10).

Med hensyn til den unge generation, der om nogle få år skal være forældre, fremgår det af skolebørnsundersøgelsen (13), at brugen af alkohol er faldet, og at eleverne begynder at drikke senere.

Alkoholforbrug hos gravide

Der findes ikke tal for omfanget af gravide, der drikker alkohol pt. Det er dog muligt at skaffe tal for, hvor mange gravide der har behov for at være med i Tidlig indsats. Nogle familier har en baggrund, hvor alkohol spiller en rolle. I perioden 2007 til 2010 er der visiteret 291 familier til Tidlig indsats, det vil sige 14,6 % af alle nye familier.

Alkohol- og Narkotikarådet anbefaler at gravide og ammende ikke drikker alkohol.

Det er fordi det er umuligt at sige helt præcist, hvor lidt eller hvor meget alkohol der vil skade det enkelte barn.

Formålet med det landsdækkende program Tidlig indsats er at forebygge tidlig omsorgsvigt blandt børn ved at yde støtte til gravide og familier med behov for særlig støtte. Der findes i alt 17 indsatsgrupper rundt om i hele landet, som arbejder med at opspore familier med særlige behov og igangsætte lokale tværfaglige indsatser i tæt samarbejde med familien (15).

Allorfik

Allorfik, Videncenter om Afhængighed, er en enhed under Grønlands Selvstyre. Enheden blev etableret i 2016 med det formål at oprette lokale behandlingscentre i den største by i hver af de grønlandske kommuner. Alle borgere med afhængighed af spil og rusmidler, herunder alkohol, kan få gratis behandling hos Allorfik.

Hvis man bor i Qaqortoq, Nuuk, Sisimiut eller Aasiaat kan man få behandling i et lokalt Allorfik behandlingscenter. I 2018 vil der også åbne et Allorfik behandlingscenter i Ilulissat. Hvis man bor i en by uden et Allorfik behandlingscenter, kan man få behandling i Nuuk eller ved rejsehold til ens hjemby.

5. Imigassap meeqqamut kingunerisartagai

Naartunerup nalaani imigassartornej ajoqsiisinnavaavq

Alkohol arlaakkut ingerlaappallattarpoq celle-llu toqoralererat aamma/imaluunniit alliartorunnaernerat kingunerisarlugu. Naartunermi sapaatip-akunnerini siullerni 12-ni, timip atortuisa tamarmik pinngorifianni, naartusup imigassartornerata inerartorneq ajoqusersinnaavaa. Naartunerup ingerlanerani kingusinnerusukkut ajoqsiisumik sunniinerit ingerlaqqittarput, assersuutigalugu meeqqap alliartornera arriinnerulersinnaavoq, meeqqallu qarasaa sunnigaasinjaalluni. Tassami alkohol tassaavoq arrorsaat uumassuseqartunit pisoq, celle-t inerartornerinut sunniuttartoq. Celle-llu tassaapput timip sananeqaatai.

Misissuinerit ilimanarsisippaat naartusut meeraasalu timimikkut sananeqaataat alkoholip timimi nungujartarneranut sunniuteqarsinnaasut. Meeraq anaanamisulli promilleqartarpoq, kisianni alkohol meeqqami sivisunerusumik nungujartarpoq (soorlu meeqqap tinguani). Tamatumunnga pissutaavoq meeqqap atortuisa inerisimannginnerat, sulilu inersimasutulli alkoholimik nungutitsinnaanginnerat.

Ilutigsaanik meeqqap timaa alkoholimik aqoqaleralut-tuinassaaq, anaanaasup imernini ingerlatiinnarpagu. Tamatumunnga pissutaavoq meeraq illissap erngaq angullugu naartunerup naggataatungaani imersinnaavaa, tamatumalu kinguneraa meeraq piffissami sivisunerusumi alkoholimit sunnigaasarmat. (5, 6).

Misissuinerit takutippaat, naartusut ilumiuisalu alkoholimik nungutitsartuaarsinnaasernerat assiginngitsoq. Imigassap annertussusia meeqqat ilaasa ajoqtiger-pasinngisaat allanut ajoqtaasarpooq. Taamaammat eqqoqissaartumik oqaatigineq ajornarpooq, meeqqat

ataasiakkaat alkohol qanoq annertutigisoq imaluunniit anniksigoq sapissanginnerat. Ilisimatusarnikku uppernarsineqarnikuovoq anaanaasup imernera annertu-siartillugu meeraq ulorianartorsioruleriartortartoq.

Taamaammat naartusunut inassutaavoq imigassartun-gilluinnassasut.

Imigassap meeqqamut ajoqtaasumik sunniutai

Imigassap naartumut sunniutaanik ilisimatusarnermi imigassamik atuineq ima inissitsiterneqartarpoq (7, 8 & 9):

Pisartuni ataasiakkaani annertuumik imigassamik atuineq (aalakoorniutigalugu imernej)

Piffissap ilaa annertuumik atuisarneq nalinginnaasumik atuvallaernermut ilaappat, ajoqsiinermut ilaatigut apeqqutaassaaq naartunerup sumut killinneratigut imertoqarsimanersoq.

Naartunermut sunniutigisinjaasi:

Ataasiakkaatigut annertuumik imigassamik atuine-rup ajoqsiisarneranik misissuinertigut suli upper-narsasiisoqanngilaq. Misissuinerit suli takutinngilaat imigassap qularutissaanngitsumik meeqqamik ajoqsiis-sangikkuni minnerpaaffissa sunanersoq (amma tak. qup. zo). Tamanna pissutaavoq Imigassamut Aanngajaarniutinullu Siunnersuisoqatigijt inassutigimmassuk, naartusut imigassartunngilluinnassasut, mianersornisaq aallaavigalugu.

Arnaq pingasoriarluni taama pisimappat, imaluunniit naartoqqaalernermini, imaluunniit arnap naartunini paasereeraluarlugu atuisarnini ingerlatiinnarpagu, inas-sutigineqarpoq Siusissukkut lliuuseqarnermut innersu-neqassasoq.

5. Konsekvenser af alkohol for barnet

Alkohol i graviditeten kan skade

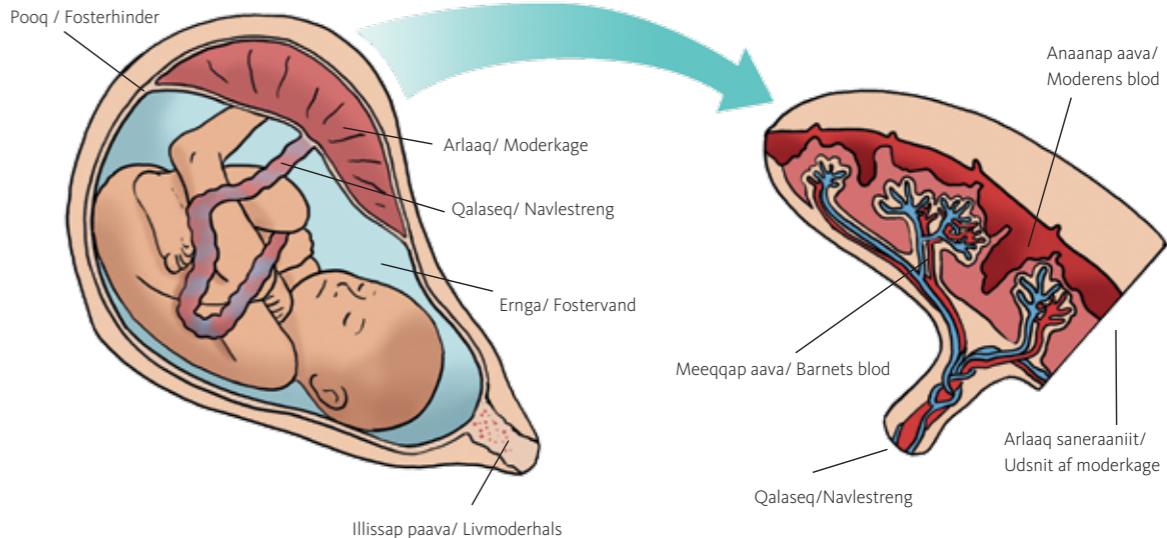
Alkohol passerer hurtigt moderkagen og kan forårsage både celledød og hindre cellevækst. I de første 12 uger af graviditeten, hvor alle organer dannes, kan alkoholforbrug hos den gravide kvinde skade udviklingen hos barnet. Senere i graviditeten fortsætter de skadelige påvirkninger, fx kan barnets vækst blive langsommere, og barnets hjerne kan blive påvirket. For alkohol er et organisk oplosningsmiddel, som har indflydelse på cellernes udvikling. Og cellerne er kroppens byggesten.

Undersøgelser tyder på, at forskelligheder rent genetisk hos gravide og deres børn har betydning for evnen til at nedbryde alkohol. Barnet får samme promille i blodet som moren, men alkoholen er længere tid om at blive nedbrudt i barnet (fx i barnets lever). Det er fordi barnets

organer er umodne, og de kan endnu ikke nedbryde alkoholen, som voksne kan.

Samtidig optager det endnu mere alkohol, hvis moren fortsætter med at drikke alkohol. Det er fordi det drikker af fostervandet, som også indeholder alkohol. Barnet kan drikke op til $\frac{1}{2}$ liter fostervand i døgnet i slutningen af graviditeten, og det betyder, at barnet er utsat for alkohol i længere tid. (5, 6).

Undersøgelser viser, at gravide og deres ufødte børn har forskellig evne til at nedbryde alkohol. En mængde alkohol, der tilsyneladende ikke medfører skader hos det ene barn, kan være skadeligt for et andet barn. Så det er umuligt at sige helt præcist, hvor lidt eller meget netop det enkelte barn kan klare. Forskning har dokumenteret,



Annikitsumik imigassartortarneq, sapaatip-akunneranut imigassamut uuttuutit 1-3.

Naartunermut sunniutigisinnaasai:

Naartumik katatsisoqarsinnaanersoq nalorninartoqarpooq.

Meeqqamut sunniutaasussatut ulorianartut:

Akerlianilli aamma ilisimaneqanngilaq qaqugukkut meeqqamik ajoqusiinngitsumik imigassamik atuinerup killissaa sunaanersoq (amma tak. qup. 20).

Ingasanngitsumik sapaatip-akunneranut imigassamik atuineq, sapaatip-akunneranut imigassamut uuttuutit 3 – 6

Naartunermut sunniutigisinnaasai:

Naartumik katatsisoqarsinnaanersoq nalorninartoqarpooq.

Meeqqamut sunniutaasussatut ulorianartut:

Imigassamik akunnattumik atuisarnerup meeqqamut qanoq kinguneqartarnera misissuertigut suli takutin-neqanngilaq. Akerlianilli aamma ilisimaneqanngilaq qaqugukkut meeqqamik ajoqusiinngitsumik imigassamik atuinerup killissaa sunaanersoq (amma tak. qup. 20).

Ingasanngitsumik ullut tamaasa imigassamik atuineq, sapaatip-akunneranut imigassamut uuttuutit 7 – 13

Naartunermut sunniutigisinnaasai:

Naartumik katatsinissaq ulorianarnerulersapoq.

Meeqqamut sunniutaasussatut ulorianartut:

Meeqqap toqungalluni inunngornissaata inuunermilu ukiuani siullermi toquニissaata ulorianarnerulersapoq. Alliartornera (oqimaalliarngerera alliartorneral) arriinnerusumik pinissaa (oqimaalliarngerera alliartorneral) arriinnerullutik kiisalu mikisumik niaqoqarluni inunngornissaata), inunnguuseralugu innarluuteqarnissaata ilimanassusia annertuneruovoq (soorlu uummat, tartut, isit, siutit saarngillu) aamma avatitigut sianutiitigullu akornuteqarnissaata ilimanassusia annertuneruovoq (malinnaaniarnikkut akornutit, malussarisseq, silapparunneq kingusissumillu inerartorneq). Meeqqap kiinaa malunnaatiliinnik allaassuteqarsinnaavoq, soorlu isai ammanikillutik, kakkivaa amilimasuulluni, qingaa tunngalluni niaqualu mikisuulluni. Meeqqap annertuumik ikiorserneqartarnissaq pisariaqartissavaa, inuunini naallugu innarluuteqartutut. (7, 8, 9)

Ullut tamaasa annertuumik imigassamik atuineq – sapaatip-akunneranut imigassamut uuttuutit minerpaamik 14-it

Naartunermut sunniutigisinnaasai:

Naartumik katatsinissaq ulorianarnerulersapoq.

Meeqqamut sunniutaasussatut ulorianartut:

Imigassap naartumik ajoqusiilluni sunniussinnaanera imaannaanginnerpaaq taaneqartarpooq FAS (Føltalt Alkohol Syndrom), takuneqarsinnaavorlu meeqqani ullaormut imigassamut uuttuutinik 6-inik amerlanernilluunniit sunnigaasarsimasuni, imaluunniit pisartuni arlariinni anaanaasup piffissap sivikitsup ingerlanerani imigassamut uuttuutinik 5-6-inik imertarsimanerata kinguneratut.

Sapaatip-akunneranut imigassamut uuttuutinik 14-inik amerlanernilluunniit imigaqartarnerup meeqqap toqungalluni inunngornissaata inuunermilu ukiuani siullermi toquニissaata ulorianarnerulersapoq. Aamma alliartornerata arriinnerusumik pinissaa (oqimaalliarngerera alliartorneral) arriinnerullutik kiisalu mikisumik niaqoqarluni inunngornissaata), inunnguuseralugu innarluuteqarnissaata ilimanassusia annertuneruovoq (soorlu uummat, tartut, isit, siutit saarngillu) aamma avatitigut sianutiitigullu akornuteqarnissaata ilimanassusia annertuneruovoq (malinnaaniarnikkut akornutit, malussarisseq, silapparunneq kingusissumillu inerartorneq). Meeqqap kiinaa malunnaatiliinnik allaassuteqarsinnaavoq, soorlu isai ammanikillutik, kakkivaa amilimasuulluni, qingaa tunngalluni niaqualu mikisuulluni. Meeqqap annertuumik ikiorserneqartarnissaq pisariaqartissavaa, inuunini naallugu innarluuteqartutut. (7, 8, 9)

FAS innarluutillu imigassamik peqquteqartut assingusut katsorsarneqarsinnaanngillat, meeqqallu inuunerata sinnerani innarluutaassallutik.

Meeraq kingunerlutsitsisinnaava »aqagulussinnaava«

Meeraq piffissami sivisuumi imigassamik sunnigaasi-

at jo mere alkohol moren drikker, jo farligere er det for barnet.

Derfor anbefales gravide ikke at drikke alkohol.

Skadelige effekter af alkohol for barnet

I forskningen af alkoholens betydning for fosteret inddeltes alkoholforbruget i følgende kategorier (7, 8, 9):

Episodisk højt alkoholforbrug (rusdrikning)

Der er tale om et episodisk højt alkoholforbrug, hvis man drikker meget på én gang fx på en enkelt aften. Det defineres som at drikke 5 eller flere genstande ved samme lejlighed.

Hvis et episodisk højt forbrug indgår som led i et generelt overforbrug, vil eventuelle skadefirevknings bl.a. afhænge af tidspunktet i graviditeten.

Risiko for påvirkning af graviditet:

Der er ingen undersøgelser, der har påvist nogle skader ved ganske få enkeltstående episoder med højt forbrug.

Undersøgelser har endnu ikke kunnet vise, hvad minimumsgrænsen for alkohol er, hvor der med sikkerhed ikke er nogen risiko for barnet (se side 21). Dette er grunden til, at Alkohol og Narkotikarådet anbefaler, at gravide slet ikke indtager alkohol ud fra et forsigtighedsprincip. Har den gravide tre episoder eller mere tidligt i graviditeten, eller fortsætter kvinden forbruget, efter hun ved, at hun er gravid, anbefales det, at hun henvises til Tidlig indsats.

Lavt alkoholindtag 1-3 genstande om ugen

Risiko for påvirkning af graviditet:

Det er usikkert, om der er risiko for spontan abort.

Risiko for påvirkning af barnet:

Der er ingen undersøgelser, der med sikkerhed har påvist

nogle konsekvenser for barnet ved et lavt alkoholindtag (se side 21).

Moderat ugentligt alkoholindtag, 3 – 6 genstande om ugen

Risiko for påvirkning af graviditet:

De tilgængelige undersøgelser har ikke påvist nogle konsekvenser for barnet ved et moderat alkoholindtag. Omvendt kendes den præcise grænse heller ikke for, hvornår der med sikkerhed ikke er nogen risiko for barnet (se også side 21).

Risiko for påvirkning af barnet:

Undersøgelser viser ingen påviselige skader.

Moderat dagligt alkoholindtag, 7 – 13 genstande om ugen

Risiko for påvirkning af graviditet:

Øger risikoen for spontan abort.

Risiko for påvirkning af barnet:

Der er forhøjet risiko for dødfødsel, og at barnet dør i det første leveår. Væksten (vægt og længde) kan blive hæmmet, der er risiko for medfødte misdannelser (fx af hjerte, nyre, øjne, ører og skelet), og der er risiko for neurologiske udviklingsforstyrrelser, som barnet vil have resten af livet.

Højt dagligt alkoholindtag – minimum 14 genstande om ugen

Risiko for påvirkning af graviditet:

Øger risikoen for spontan abort.

Risiko for påvirkning af barnet:

Den alvorligste fosterskadende effekt af alkohol er FAS (Føltalt Alkohol Syndrom), som kan ses hos børn, der er eksponeret for ca. 6 genstande eller flere dagligt, eller flere episoder, hvor moren har indtaget mindst 5-6 genstande over kort tid.

»Inersimasut aalakooraangata uagut
meeraasugut toqqortarnikuuvugut, pissuti-
galugu amerlanertigut kamaattoqartarami«

(Inersimasoq, imerajuttusunit qitornaasoq)

maguni, pinngitsuisinnaajunaaqqasinnaavoq, inunngornermilu kingorna kingunipilutsilsilerluni. Anaanaminiit arlaaq aqqutigalugu imigassamik pisarunnaassaaq. Ersiutaasinhaapput meeqqap sajunnera, qisuaruijusuartarnera, nipiutumik qoqiangungunartumik qialluni, ivianginit miluffimmilluunniit milutsinniarnera ajornakusoorsinnaavoq. Sininnera kipeqattaarsinnaavoq, eqqisitsikkuminaallunilu. Meeqqap ataatsikkut amerlasuunik sunnigaaneq ajornartorsiutigissavaa, illersugaanissarlu pisariaqartillugu. Aamma immikkut malinnaavigineqarnissaq pisariaqartippaa, immaqalu aamma nakorsaatitortittariaqarluni.

Meeqqap ajoquuteqarnera qagukkut paasineqarsinnaava?

Peqqissutsumut tunngasut ilaat meeqqap inunngornerani uuttorneqarsinnaapput, soorlu inunngornermini oqimaassusia, mikinera, niaquata mikinera, taamatullu inorluni inunngornera, kingunipilutsineq aamma inunngorniarnerani misissuinermi ersittumik innarluutit takuneqarsinnaasarpot.

Meeraq napparsimavimmut unitsinneqassaaq, kingunipilutsitinersorlu paasiniarlugu malinnaavigineqassalluni annertunerusumillu misisseurarluni, innarluuteqartutut ertiuteqarpat. Aamma pisariaqarpat katsorsarneqassaaq.

Meeqqap qarasaani sunniutaasimasut, soorlu silaqsutsikkut pisinnaasatigut, avatitigut pissusilersornikkullu ajornartorsiutit, nalinginnaasumik aatsaat meeraanerani kingusinnerusukkut paasineqarajupput.

Naartuershinnissamut periarfissat

Arnap naartunini paasiguniuk, imigassamillu atuinermi naartuminik ajoqusiisimasinnaanera ernummataligulu, naartunermi sapaatip-akunnerisa 12-at tikillugu naartuerhinnissani toqqarsinnaavaa.

Taamaammat pingartuuvoq juumuut, erninermi ikiortit sulisullu allat naartusumik siullermeerlutik oqaloqateqartussat, arnap naartunermi sapaatip-akunnerini siulerni imigassamik atuisarnera pillugu sukumiisumik apersuinissaat. Ilutigisaanillu naartusup imigassamik pissuteqartumik ajoqusiisarneq pillugu isumaanik oqaloqatiginnilluarnissaat. Naartoq annertuumik ulorianartorsiopat, naartunermi sapaatip-akunnerata 12-p kingorna naartuershinnissaq qinnutigineqarsinnaavoq.

Annertuumik ajoquersinnaanerup ilimanassusia tassaavoq ajoquersinnaaneq 10 – 15 %-imik ilimanassuseqartoq. Tamanna takussaavoq naartusuni ullormut 5-7-nik amerlanernilluunniit imertarsimasuni. Assersuutigalu ajoquutigisinnaavai naartumi qaratsap qiterallillu pinngorfii aqajallu ajoquersinnaapput, inalukkatigut inunnguuseralugu ajoquuteqarneq, qaratsakkut ajoquuteqarneq, isitigut ajoquuteqarneq, imaannaanngitsunik uummalluuteqarnerit, eqqarsartaatsikkut kinguarsiameq, sakkortuumik noqartarneq, tusilartuuneq, ersarissumik ilikkarniapiloornerit – meeqqap inersimasunngoruni imminut ikorsinnaannginneranik nassataqartussat (7).

Indtagelse af 14 genstande eller mere om ugen forøger risikoen for dødfødsel og at barnet dør inden for første leveår, væksthæmning (længde, vægt og lille kranie), medfødte misdannelser (fx af hjerte, nyrer, øjne, ører og skelet) samt motoriske og neuropsykologiske forstyrrelser (opmærksomhedsforstyrrelser, sansesarthed, lavere intelligens og sen udvikling). Barnet kan have karakteristiske ansigtstræk fx med kort øjenspalte, tynd overlæbe, flad næse samt lille kranie. Der vil ofte være behov for intensiv støtte til barnet, som har livslængt handicap. (7, 8, 9)

FAS og lignende alkoholrelaterede handicap er uhelbredelege, og noget som barnet må leve med resten af livet.

Barnet kan have abstinenser

Hvis barnet har været påvirket af alkohol gennem lang tid, kan det være fysisk afhængigt, så det får abstinenser efter fødslen. Det får ikke længere alkohol fra moren gennem moderkagen. Symptomerne kan være, at barnet sitrer (»ryster«), er påvirket af meget aktive refleksler, det græder meget med en høj og skærrende gråd, det kan være svært at få barnet til at drikke af bryst eller sutteflaske. Søvnen kan blive forstyrret, og det kan få svært ved at falde til ro. Barnet har svært ved at klare mange stimuli på én gang, og det har behov for at blive skærmet. Det har også behov for særlig observation og måske for medicinsk behandling.

Hvornår kan man opdage, at der er noget galt med barnet?

Nogle sundhedsmæssige forhold kan måles ved fødslen som fx lav fødselsvægt, kort længde, lille hovedomfang, ligesom for tidlig fødsel, abstinenser og synlige misdannelser umiddelbart kan ses på barnet, når det undersøges lige efter fødslen.

Barnet er indlagt, og vil blive observeret for abstinenser og undersøgt yderligere, hvis det har symptomer på misdannelser. Det vil også få behandling, hvis det er nødvendigt.

»Når de voksne drak, gemte vi børn os
For de kom ofte op og slås«

(Voksen, barn af alkoholikere)

Påvirkning af barnets hjerne fx kognitive funktioner, motoriske vanskeligheder og adfærdsmæssige problemer opdages typisk først senere i barndommen.

Mulighed for abort

Hvis en kvinde opdager, at hun er gravid, og frygter for, at hendes forbrug af alkohol har skadet fosteret, kan hun vælge at få en provokeret abort frem til udgangen af 12. uge.

Derfor er det væsentligt, at jordemødre, perinatalassister, fødselsassistenter og andet personale, der har den første graviditetssamtale, spørger grundigt om kvindens alkoholforbrug i de allerførste uger. Og samtidig drøfter den gravides tanker om eventuelle alkoholskader. Hvis fosteret er i alvorlig risiko, kan abortsamrådet ansøges om bevilling af abort efter 12. uge.

Ved risiko for alvorlig skade menes 10 – 15 % risiko. Det vil forekomme hos gravide, der har drukket 5-7 genstande eller flere pr. dag. Der er risiko for fx neuralrørs- eller bugvægsdefekt, tyndtarmsatresi, alvorlig hjertesydom, øjenmisundelse, mikrocefali, mental retardering, svær epilepsi, døvhed, betydelige indlæringsvanskeligheder, som vil gøre at barnet har svært ved at klare sig selv som voksen (7).

6. Imigassaq milutsitsinerlu

Arnanut milutsisisunut inassutigineqartarpooq imigassar-tungilluinnassasut.

Inoorlaat timaasa imigassamik nungutitsisarerat inersimasut timaasa nungutitsisarerannut naleqqiullugu affaannaavoq, taakkalu imigassamik sunnerteq-qajaanerusarput timip atortuisa inerinneqannginnerat pissutigalugu. Meeqqap sinittarnera anaanap imigassar-torneranut sunnigaasinnaavoq, assersuutigalugu meeraq anaananani imigassartorsimappat miloreernermeri kingunin-gua sinnakinnerusinnaavoq, sinia kipeqatattaaernerulluni eqqissivinnerullunilu. Misissuinerit takutippaat arnat imigassamik atuisartut milutsisisarerat sivikinnerusartoq – arnanut atuineq ajortunut naleqqiullugu.

Taamaakkaluartoq anaanasoq imissaguni meeqqamik ajoquisiinssat annikillisarniarsarisinnaavai, imereernermeri kingorna nalunaquttap-akunnerini 2-3-ni milutsisina-veersaaruun (9).

Siusinnerusukkut isumaqartoqartarpooq hvidtøl immoqas-sutsimut iluaqutaasartoq. Paasinarsivoq tamanna kukku-nerusoq. Hvidtøl-ilu aammattaaq alkoholimik akoqarmat, atornissaar pinngitssooqquneqartarpooq.

Imigassaq aanngajaarniutinik allanik akoqartillugu

Imigassap meeqqap qanoq sunniuteqarsinnaanerata aaljangiiffinginarnera ajornakusoorsisarpooq, ilaannik-ut imigassartortoqartarmat aanngajaarniutinik allanik atuinermut ilaatillugu. Taakkulu tassaasinnaapput tupa imaluunniit hashimik pujortarneq. Imaassinggaavoq anaanaasoq nammineq pujortartoq, imaluunniit anaanaasup eqqaani allanik pujortartoqartoq. Ilisimatusarnikkut mississuinerpassuartigut uppernarsineqarnikuovoq, pujor-tarneq naartup peqqissusianut sunniuteqapiluttartoq. Assersuutigalugu meeqqap alliartornerata arriinneruler-nera, meeraq inunngornermini mikinerusinnaalluni oqin-nerullunilu, aamma meeqqap toqungalluni erniunissaa sinifimminiluunniit toqunissaa pisinnaasarpooq (4).

Tupamik hashimillu pujortarnerup imigassamik atu-inermik ilaqtillugu aanngajaarniutitut ataatsikkut atugaasarnerat, atuagaappaap paassisutissiissutaasup matuma siunertaata avataaniippuit.

6. Alkohol og amning

Det anbefales mødre, der ammer, at lade være med at drikke alkohol.

Nyfødte nedbryder alkohol cirka halvt så hurtigt som voksne og er sårbare over for alkohol pga. umodne organer. Barnets søvn kan påvirkes af morens alkoholind-tagelse, fx at barnet sover mindre med flere afbrydelser og er mere uroligt i timerne umiddelbart efter amning, hvis moren har drukket alkohol. Undersøgelser viser, at ammeperioden er kortere hos mødre, der drikker alkohol, sammenlignet med mødre, der ikke gør.

Hvis moren alligevel drikker en enkelt genstand, kan hun forsøge at formindske de mulige skadefunktioner, hvis hun lader være med at amme i de næste 2-3 timer (9).

Tidligere har man troet, at hvidtøl er godt for mælkedan-nesen og kan øge mængden af mælk. Det har vist sig at være forkert. Og da hvidtøl også indeholder alkohol, frarådes det.

Alkohol i kombination med andre rusmidler

At afgøre, hvilke effekter alkohol kan have for barnet, komplickeres af, at alkohol i en del tilfælde indtages samtidigt med andre rusmidler. Det kan være sammen med tobaks- eller hashrygning, hvor moren selv ryger, eller ved passiv rygning, når andre ryger, hvor moren er. Rygning er vist i utallige videnskabelige undersøgelser at have negative effekter på barnets sundhed. Der er fx nedsat vækst, hvor barnet bliver kortere og vejer mindre, der er også øget risiko for dødfødsel og for vuggedød (4).

Rusmidlerne tobaks- og hashrygning blandet med alkohol, dvs. alle rusmidler på samme tid, falder uden for dette informationshæftes formål.

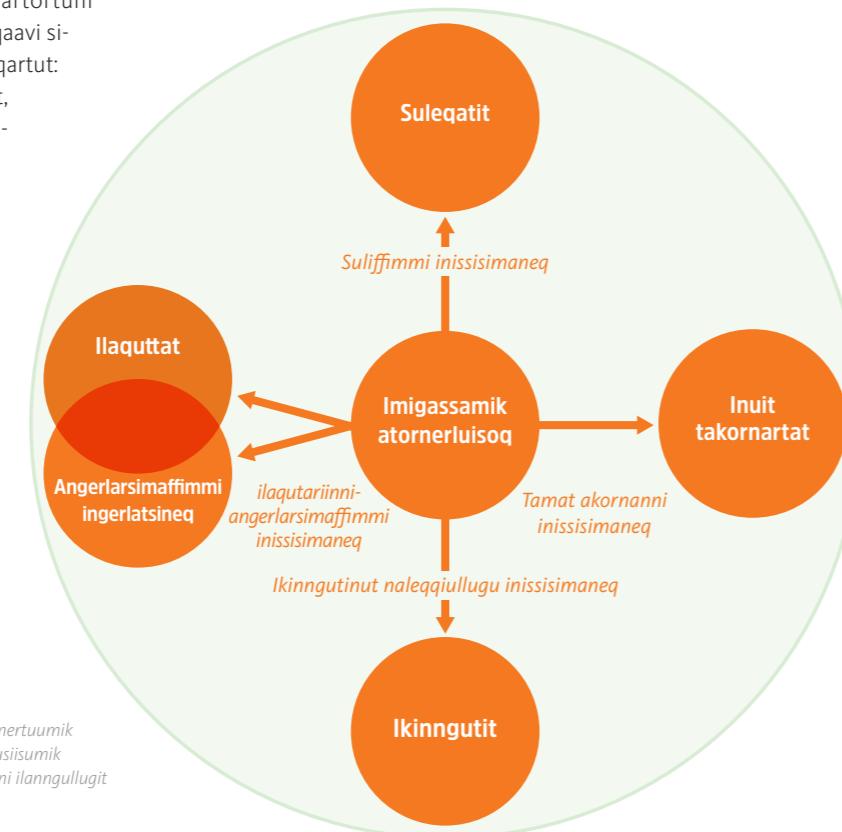


7. Imigassap allat qanoq ajoqusertarpai

Inuit imigassamik sunnigaasimatillugit angerlarsimaf-fimmi, sulifimmi, pinngortitami immakkut nunakkullu angallannermi ajutoortarnerat annertunerusarpoq, taamatullu imminortarnerit amerlanerusrarlutik. Aapparisanik ilaqtutanillu persuttaasernerit, sumiginnaanerit meeqlanillu kinguaassiuutitugit atornerluinerit aral-litsigut ilaqtariinni inuup ataatsip amerlanerilluunniit imigassamik ajoquisumik atuivallaarnerannut attuu-massuteqartput.

Aamma imaassinaavoq anaanaq inuusuttoq, angajoqqaamini annertuumik imigassartortuni najugalik. Immaasinnaavoq angoqqaavi si-visuumik imertarsimagamik isumaqartut: »Uagut ilaqtariit taama inuuvugut, kialluunniit akuleruffigissangilaati-gut.« Anaanaasoq imerajutto-qataavoq, isumassorneqarnis-sani tapersorsorneqarnissanilu pisariaqartillugit. Ilaqtattimin nutaani pilersilikamini pitsaanerusumik allaane-rusumillu atugaqarnissaq pilersittariaqparaa.

Australiami USA-milu ilisimatusarnerit nutaane-rusut inuup imigassamik atuivallaarnerata kinguner misissorpaat, kingunerine-qartartut immikkoortunut



Ilusiliussaq (qup. 160-im 3 aallaavigalugu): Annertuumik atuusup qanoq inuit allat sunnertarnerai. Ajoquisumik imigassamik atuusup eqquaasullu, tamatumani ilanngullugit inuiqaqtigut, immnnut ataqatiginnerat.

7. Hvordan alkohol skader andre

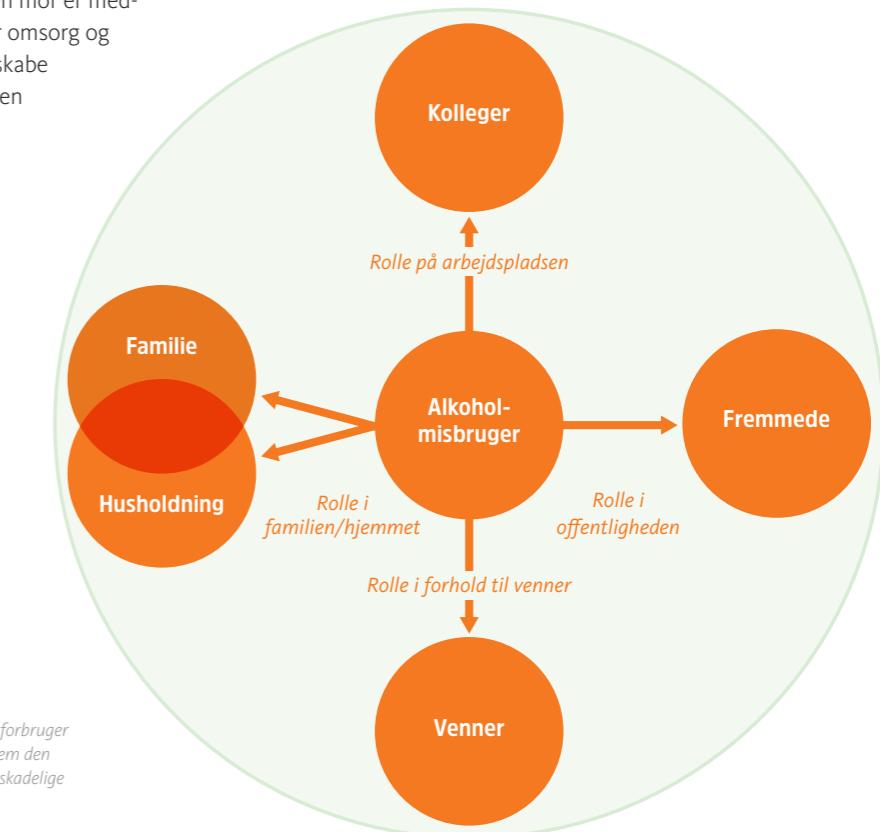
Når personer er påvirkede af alkohol, sker der flere ulykker i hjemmet, på arbejdet, i naturen, ved sejlads og i trafik, ligesom antallet af selvmord øges. Vold mod partnere, familiemedlemmer, omsorgssvigt og seksuelt misbrug af børn, har ofte sammenhæng med, at et eller flere familiemedlemmer har et skadeligt alkoholforbrug.

Det kan også være en ung mor, som bor hos sine forældre, der drikker meget alkohol. Det har måske været et livslangt problem, som forældrene har haft så længe, at de synes: »Sådan lever vi i vores familie. Det er der ingen, der skal blande sig i.« Den mor er med-afhængig, og hun har behov for omsorg og støtte. Hun skal i gang med at skabe en anden og bedre situation i den familie, hun er ved at bygge op.

Nyere forskning især fra Australien og USA ser på konsekvenserne af en persons overforbrug af alkohol ved at gruppere følgievirkningerne i fire

hovedgrupper: familie og husholdning, venner, kolleger og fremmede (3). Dette kaldes også for tredjepartsskader.

Er det et mønster, der gentager sig i familien, kan det resultere i en fyring (den, der drikker, passer ikke sit arbejde), skilsmisse på grund af forældrenes mange skænderier mv.



Model (ud fra 3 side 160): Hvordan en storforbruger påvirker andre. Væsentlige relationer mellem den skadelige alkoholbruger og dem, det skadelige går ud over, herunder samfundet.

8. Qanoq imigassap meeqqat inuunerannik ajoquisiisarnera

2008-mi SFI-p meeqqat o-14-inik ukiullit toqqissimasusiat misissorpaa (16). Paasisat takutippaat meeqqat 25 %-iisa missaat misissuinerup nalaani ilaqtariinni imigassamik ajornartorsiuteqartuni imaluunniit piffissap ilaani ajornartorsiuteqartartuni inuuusut. Aamma anaanaasut arlaqartut meeraanermanni kinguaassiuutitigut atornerlugaanermik misigisaqarsimasut oqaatigaat, misigisamik kingunerannik imigassamik ajornartorsiuteqarlutik.

Ilaqtariinni imigassamik ajornartorsiiteqarfiusuni meeqqat, meeqqanit allanit inuunerat artornarneruvoq. Angajoqqaat imigassamik ajornartorsiuteqartut piffissap ilaani meeqqatik naammattumik aallutarisanngilaat, naammattumik asanninnermik tunisarnagit misigisutsitigullu qanitarisarnagit. Tamatuma kingunerisapa meeqqat nukitik annertuumik atulersarmatigut ilaqtariinni imigassamik ajornartorsiutinut, meeqqap inerisimassutsimigut akisussaaffigisinaangnisaanut imaluunniit akisussaaffigisariaqanngisaanut. Taamaaliluni meeqqat siumut takorloorneqarsinnaangnitsumik inuuneqalersarput, namminnerlu inerikiartornissaminut sinnilinnik nukissaaruttarlutik.

Meeqqat annertuumik imigassamik atuisunik angajoqqaalit, assersuutigalugu atuarfimmit soraaraangamik angerlarsimaffimminni qanoq pisoqarumaarnera ernumagisarpaat. Kamaattoqarpa, angajoqqaat aalakoopat inuit allat aalaikoortut peqatigalugit enguppat? Imaluunniit imaassinaavoq atuartoq illumut inoqangnitsumut angerlartoq, nerisassaqarani, kisiannili qatanngutini nukarliit angerlarsimasut paarinissaat akisussaafigisariaqarlugit.

Suut maluginiarsinnaavigit?

Meeraq qisuarisinsinaavoq, imigassaq pillugu oqaasii inerisimalluarlutik imigassallu suuneranik, susinnaane-

ranik il.il. ilisimasaqarlularluni. Aamma angajoqqaani maluginiartuarsinnaavai, qanoq iliornerat, sumiinnerat il.il. Meeraq imminut immaqalu qatangumminut nukarlernut akisussaanini annertooq pissutigalugu, suliassat meeqqap ukiuinut naleqquillugu ilimagisariaqanngikkaluartut sapertanngilai: immaqa meeraq aaneqarnissani ilimanarsilersorlu eqqissiveeruttarpoq.

Immaqa meeraq nikallungasarpoq imminullu naleqrinnani. Aamma ikinngutlersorneq inuillu allat ilaginerat sapernartissinnaavai, pissusilersornermigut malinnaaniarnermigullu ajornartorsiuteqarsinnaavoq, qasoqqasarluni nikallungarulullunilu.

Piffissami ungasinnerusumi imaassinaavoq meeqqat atuarfimmi ingerlanerliungaaramik inuusuttu ilinniagaannik ingerlatsisinsinaangnitsut. Immaqa meeraq angerlarsimaffimmi avataanut inissinneqarpoq, imminut naleqartippiarunnaarluni, tarniluuteqalerluni inuujumajunnaarluniulunniit.

Meeqqanik ilaqtariinnillu ajoquisiisarnerup, taak-kununngalu alianartuullunilu kingunipilutsitsisarnerup saniatigut, aammattaq annaaneqartarpot sulisinnaasuseq isertitaqarsinnaanerlu, ilutigisaanillu imigassamik ajornartorsiuteqarnerup kinguneranik katsorsartinneq inuiaqatigiinnut aningaasartuutaasarluni (14).

Misissuinerup ataatsimut isigalugu takutippaa meeqqat 73 %-ii sumiginnagaanngitsut, 12 %-ii ilaatigut sumiginnagaasartut, 15 %-iilu annertuumik sumiginnagaasut. Eqqugaaqqajaanerusut tassaapput anaanaasut 35 %-ii, meeraanermanni kinguaassiuutitigut atornerlugaasimasut. Immikit artornartorsiortutut isikkoqarput, ajornartorsiutit assigiinngitsorpassuit ataatsikkoortillugit.

8. Hvordan alkohol skader børnenes liv

I 2008 kortlagde SFI de 0 – 14 årige børns trivsel (16). Resultaterne viser, at det er omkring 25 pct. af børnene, der aktuelt lever eller i perioder har levet i en familie med alkoholproblemer. Og der var desuden en større andel af de mødre, der var utsat for seksuelle overgreb som børn, der oplyste, at de har alkoholproblemer som følge af oplevelserne i barndommen.

Børn i familier med alkoholproblemer har et vanskeligere liv end andre børn. Forældre, der har alkoholproblemer, vil i perioder ikke give deres børn opmærksomhed,

kærlighed og følelsesmæssig nærhed nok. Det betyder, at børnene i vid udstrækning må koncentrere deres energi om alkoholproblemerne i familien, som barnet ikke er modent til eller bør have ansvar for. På den måde får børnene stor uforudsigtelighed i deres liv, og det giver dem mindre overskud til deres egen udvikling.

Mange børn med forældre, der har et stort forbrug af alkohol, lever i frygt for, hvordan det er, når de kommer hjem fx fra skole. Er der skænderier, fulde forældre og sammenkomster med andre fulde mennesker? Eller



Tassaasinnaasut imigassamik atornerluineq, timikkut persuttagaasarneq hashimillu pujortartarneq akuleriisilugit (16).

Tamanna uani allaaserineqarpooq: »Kalaallit Nunaanni atornerluinermut aningaaasartuutit« ima (14): »Atornerluisuni peroriartorneq amerlanertigut sumiginnarneqarnermik, attaveqarniarnikkut ajornartorsiutinik inuttullu qanoq ittuunerup nikeralersinnaaneranik, imaluunniit inuttut kinaassutsikkut ajornartorsiuteqalernermik kingusinnerusukkullu imminoorsinnaanermik tarnikkullu napparsimaler-

sinnaanermik kinguneqarsinnaasoq. Tamatuma saniatigut kinguaassiuutitigut innarligaaneq, nakuuserfigineqarnerlu angerlarsimaffimi atornerluinerup kingunerigajuttarpai,« nalunaarusiamilu tassani atornerluineq inuiaqatiginnut kalaallinut ukiut tamaasa 240 – 370 mio. kr-nik akeqartartut oqaatigineqarpooq.

kommer skolebarnet hjem til et tomt hus, hvor der ikke er nogen mad, men derimod mindre søskende, de har ansvar for at tage sig af.

Hvad kan du være opmærksom på?

Barnet kan reagere ved, at det har et meget veludviklet sprog for og kendskab til, hvad alkohol er, hvad det kan osv. Det kan også være meget opmærksom på forældrene, hvad de gør, hvor de er osv. Da barnet har meget ansvar for sig selv og måske yngre søskende, kan det klare opgaver, som er over det niveau, man kan forvente i forhold til barnets alder. Måske bliver barnet uroligt omkring det tidspunkt, hvor barnet forventer at blive hentet.

Muligvis er barnet trist og har lavt selvværd. Det kan også have det svært med kammeratskab og sociale tilhørsforhold, det kan have adfærds- og koncentrationsproblemer og det kan være træt og deprimeret.

På længere sigt resulterer forældrenes store forbrug af alkohol og familiens måde at fungere på måske i, at børnene klarer sig så ringe i skolen, at de ikke kan gennemføre en ungdomsuddannelse. Muligvis bliver barnet anbragt uden for hjemmet. Det kan også få psykiske problemer eller miste lysten til at leve.

Ud over at det skader børn og familie, og det er sorgfuldt og traumatisk for dem, der lider under et skadeligt alkoholforbrug, så betyder det også tab af produktivitet og indtjening, samtidig med at behandling i forbindelse med alkoholproblemer resulterer i økonomiske udgifter for samfundet (14).

Undersøgelsen viser samlet set, at 73 % af børnene ikke er udsat for omsorgssvigt, at 12 % i nogen grad er udsat for omsorgssvigt, og at 15 % i alvorlig grad er udsat for omsorgssvigt. En sårbar gruppe er især 35 % af mødrene, der har været udsat for seksuelle overgreb som børn. De ser ud til, at være særligt belastede med ophobning af mange problemer på én gang. Det kan være en kombi-

nation af alkoholmisbrug, fysisk mishandling og hashrygning (16).

Situationen beskrives i: »Omkostninger til misbrug i Grønland« sådan (14): »Opvækst med misbrug betyder meget ofte omsorgssvigt, tilknytningsforstyrrelser og evt. udvikling af karakterafvigelser eller personlighedsforstyrrelser og senere i livet måske selvmordsforsøg og udvikling af psykisk sygdom. Udsættelse for seksuelle overgreb og vold er ofte følger af misbrug i hjemmet«, og det beregnes i samme rapport, at misbrug koster det grønlandske samfund 240 – 370 mio. kroner hvert år.



9. Angajoqqaat meeqqallu akornanni ataqatigiinneq

Isumassuinerik, qanumut peqataanermik angajoq-
qaanullu attaveqarnermik amigaateqarneq, ilaqtariit
imigassamik ajoquisisumik atugarisaasa, ilaatigut
kingunerisinaavaa meeqqap toqqissimanngitsumik
attaveqariaaseqalernera. Taama pisoqartapoq meeqqap
isumassorneqarnissamik, najuunnissamik attaveqarnissa-
millu pisariaqartitsinera matussuserneqannigkaangat.

Meeqqap angajoqqaaminut isumannaatsunik attav-
quiaaseqalernera, meeqqap toqqissimasumik aal-
laavissaanut – meeqqap angajoqqaami peqatigneranni
peqqinnartumik ineriarternemigt pilersissimasaanut
– toqqammaviuvoq.

Aallaavik toqqissimasoq inerittapoq meeraq $1\frac{1}{2}$. misaa-
ni ukioqaleraagat. Meeqqat ilaat *toqqissimasumik attave-
quiaaseqalersarpot* ataatami anaanamilu isumannaatsumik
aallaaveqarlutik - aappaanniluunniit. Tassinggaaniit
meeqqap silarsuaq avatangiisini misissulersarpaa.



9. Tilknytning mellem forældre og barn

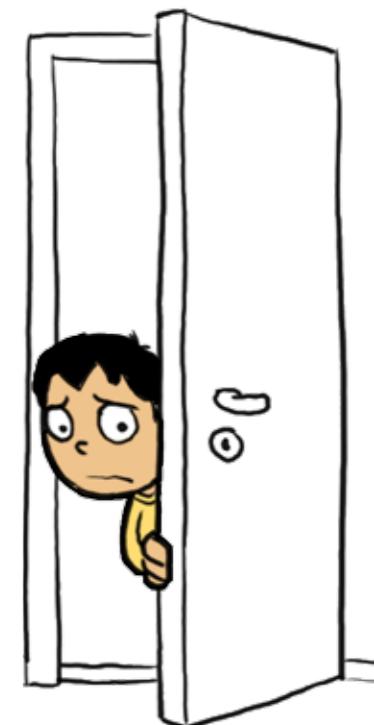
Manglende omsorg, nærvær og kontakt med forældre-
ne, som er situationen i familier, hvis liv er præget af et
skadeligt alkoholforbrug, kan blandt andet resultere i, at
barnet udvikler et utrygt tilknytningsmønster. Det sker,
når forældrene ikke tilfredsstiller barnets følelsesmæssi-
ge behov for omsorg, nærhed og kontakt.

At barnet udvikler sikre tilknytningsmønstre til forældre-
ne, er grundlag for den trygge base, som barnet i en sund
udvikling har etableret i samværet med forældrene.

Den sikre base er udviklet, når barnet er omkring $1\frac{1}{2}$ år
gammelt. De basale tilknytningsmønstre udvikler sig
gradvist i barnets første $1\frac{1}{2}$ år. Nogle børn udvikler et
trygt tilknytningsmønster med en sikker base hos far og
mor – eller én af dem. Det er fra den, barnet udforsker
verden.

Den sikre base er grundlaget for senere relationer. Fx i
venskabs- og kærlighedsforhold. Andre børn udvikler et
mere *utrygt tilknytningsmønster*, hvor det kan have svært
ved at finde ud af, om det kan stole på de voksne. Hvis et
barn ikke får opfyldt sit behov for tryghed, kærlighed og
omsorg, kan det give grobund for psykisk skrøbelighed i
nære relationer senere i livet.

Det er vigtigt at fremme udviklingen af sunde tilknyt-
ningsmønstre mellem forældre og barn. Det er én af
måderne, hvor negativ opvækst- og omsorgspraksis kan
bremses til fordel for sundere tilknytningsmønstre (10,
16, 17).



10. Pitsaanngitsumik kaajalukaarnerit kipitinnerat

Arnaq naartusoq sapinggisamik piaarnerpaamik imigassar-tussaarpat, meeqqap isumannaatsumik peqqissuullunilu ilumiunissaanut periarfissat annertussissapput (2, 3, 4, 5, 7, 8).

Anguniagaavoq meeqqat tamarmik peqqissullutik nappaateqarattillu inunngortarnissaat, naartunerup nalaani imigassamik ajoqusersimanatik (tak. imm. 1, 2 aamma 5). Kingusinnerusukkut meeqqat pisariaqartippaat angajoqqaat ilaqtariit inuunerannut sinaakkutissanik toqqisisimasunik siumullu takorloorneqarsinnaasunik pilersitsisinnasaat, meeqqap inuuusuttullu periorartorne-rani nukittorsaataasunik.

Angajoqqaanngortussat ilaannut ilaqtariinni imigassar-torfiusuni periorartorsimasunut immaqa pissusissamisu-ginnartutut isigineqartarpoq annertuumik imigassartor-toqartarnera. Nalunngisaat immaqa aamma annertuumik atuisarsimapput. Tamatuma pitsaanngitsumik kaajalukaar-nerit kipitinnissaat ajornakusuulersissinnaavaa.

Arnat naartusut imigassamik imertartut ilaat, imertar-nertik unitsinniarlugu namminneerlutik aalajangertarpot, naartunertik paasigaagamikku. Kaammattuutaasinnaavoq meeqqap ilumiugisap maannakkorpiaq asaneqarnissani isumassorneqarnissanilu pisariaqartimmagit. Imigis-sartortarnerullu unitsinnera tassarpiaavoq meeqqap ilumiugisap pisariaqartita.

Immaqa ilaqtattat, sanilit ikinngutillu tapersersuippot. Imaluunniit imaassinaavoq nalunngisaasa imigassamik ileqqupilunnik attassiinnartikkaat. Naartusut imigassar-tortarunnaassagunik pisariaqartissinnaavaat sulisunit ikiorserneqarnissaq.

Peqqinnissaqarfimmit angajoqqaanut neqeroorutaa-sartnunat atatillugu, soorlu juumuunit, ernisussionermi ikiortinit, meequerisunit, peqqissaanermi ikiortinit er-

»Qanoq lillunga aalakuussaassagama kam-malaatikka tamarmik aalakoortarpata«

(Angajoqqaq)

ninermilu ikiortinit, pingaartuuvoq ilaqtariit ajoqusii-sumik imigassamik atuisut naartusortallit ammasumik akuersaartumillu naapinneqarnissaat.

Sulisut angajoqqaanngortussallu akornanni pitsasumik toqpartumillu attaveqatigiinnissaq pingaartuuvoq, aamma sulisup isumassuinermini attaveqarnerminilu nikallujuis-sutsimik takutitsinissa. Ilutigisaanillu sulisup aalajangi-usimajuartariaqlugu imigassaq naartunerlu imminnut ataqtigiiingimmata.

Ilisimatusarnerup nutaanerusup takutippaa, piffissami siviksumi oqaloqatigiinnernik ingerlatsisarnerit ilaanni annertuumik sunniuteqarsinnaasartut. Annermik inger-latsinerit kaammattuinermerik aamma imigassamik ajo-qusersinnaerit pillugit erseqqissumik ilitsersuinermerik pingaartitsut, ilutigisaanillu tapersersuinermerik kajumis-sarinermillu ilaqtartut. Taakku pitsaanerusup tungaanut sunnilliuarsinnaapput. Aammattaq inuit ataasiakkat ajornartorsiutaat aallaavigalugit assigiinngitsunik susa-saqartullu arlallit akimorlugit suliniutit, allanguinermerik pitsasumik kinguneqarsinnaalluarput (7, 19, 20, 21).

Pingaartuuvoq sulisutut ilaqtariinnik nutaanik sullis-sisutut, meeqqap suli inunngungitsup peqqissusiata toqqisisimanissaatalu navianartorsiortinneqarnerannik pasitsaassinermi kommunimut nalunaaruteqarnissaq. Tamanna ilaqtariit pisariaqartitamikkut ikiorserneqarnis-saannut pingaartuuvoq.

10. At bryde en ond cirkel

Hvis den gravide kvinde holder op med at drikke alkohol, hurtigst muligt, øges mulighederne for, at barnet kommer sikkert og sundt gennem graviditeten (2, 3, 4, 5, 7, 8).

Det er et mål, at alle børn fødes sunde og raske og ikke er skadet af alkohol under graviditeten (se afsnit 1, 2 og 5). Senere har børnene behov for forældre, der skaber trygge og forudsigelige rammer om familiens liv, der styrker barnet og den unge gennem opvæksten.

For nogle kommende forældre, der er vokset op med alkohol i familien, føles det måske helt normalt at drikke alkohol i større mængder. Omgangskredsen har måske også et højt forbrug af alkohol. Det kan gøre det vanskelige at bryde den onde cirkel.

Nogle gravide kvinder, som drikker alkohol, beslutter at stoppe på egen hånd, når de opdager graviditeten. Det kan være motiverende, at barnet, der ventes, har behov for kærlig omsorg her og nu. Og et stop for alkohol er netop det, som barnet i maven har behov for.

Familie, venner, naboer og kolleger støtter dem måske. Eller det kan være, at omgangskredsen er med til at fastholde dem i skadelige vaner med alkohol. For de gravide kan der være behov for hjælp fra fagpersoner for at holde op med at drikke alkohol.

Det er væsentligt for de tilbud, som forældrene møder i sundhedsvæsenet, fx hos jordemødre, fødselsassis-tenter, sundhedsplejersker, sundhedsassistenter og perinatalassistenter, at de professionelle møder den gravide familie, som har et skadeligt forbrug af alkohol, med åbenhed og accept.

Det er vigtigt med god og personlig kontakt mellem fagpersonen og de kommende forældre, og at fagper-

»Hvordan skal jeg overhovedet kunne stoppe med at drikke, når alle mine venner drikker.«

(En forælder)

sonen viser vedholdenhed i sin omsorg og kontakt. Samtidig med at fagpersonen holder fast i, at alkohol og graviditet ikke hører sammen.

Forskningen viser på nuværende tidspunkt, at et kort forløb med samtaler kan have stor virkning i nogle tilfælde. Især tilbud, hvor man satser på motivation, konkret vejledning om risiko for alkoholskader samti-dig med støtte og opmuntring som en del af forløbet. Det har gode chancer for at påvirke situationen til det bedre. Forskelligartet og tværfaglig indsats ydet til den enkelte ud fra de udfordringer, det enkelte menneske bærer med sig, giver også muligheder for positive forandringer (7, 19, 20, 21).

Det er vigtigt, at du som fagperson, der har med nye fa-milier at gøre, sender en underretning til kommunen, når du har mistanke om, at et ufødt barns sundhed og trivsel er truet. Det er væsentligt for, at familien får den hjælp, den har behov for.

11. Naartunermi oqaloqatigiinneq siulleq - pingaartumik imigassaq pillugu

Naartulernermi oqaloqatigiinnermut siullermut atatil-lugu angajoqqaangortussat imigassamik misilltagaat apeqqutigineqassapput. Pingaartuuvoq angajoqqaat sulisullu akornanni oqaloqatigiinnermi tatileqatigiinnisaq – imigassamik atuineq pillugu aperisoqannginnerani. Pingaartuuvoq ataatanngortussap arnallu naartusup tamarmik aperineqarnissaat. Tassami ataatasup anner-tuumik imigassamik atuisunnera naartusumut ajornartor-siutaasinhaavoq. Ataatanngortussaq aapparisarluunniit imigassamik atuisuppat, naartunik ernumanermik ulikkaarsinhaavoq, taakkulu aamma oqaoqatigiinnermi initussapput.

Oqaloqatigiinnerup pingaarnertut siunertaraa, naartusup appaatalu:

- Arlaata tamarmilluunniit. ajornartorsiutaalersinnaasumik imigassamik atuinerannik paasisaqarnissaq.
- Aamma paasinarsippat naartusoq imigassamik atuisartoq:
 - » Erniinnaq imigassartarnerup unitsinnissaanut kaammattuinissaq.
 - » Naartusup imigassamik atuinini ingerlatiinnassappagu, tamatuma meeqqamat qanoq ulorianartigineranik paassisutissiinissaq.
- Paassisagaat meeqqap ajoqusernera unissasoq, imigassamik atuineq unitsinnejarniarpat.

Pisariaqartinneqarpat ilaqtuarit Siusissumik Iliuseqar-nermut peqataanissamut innersuunneqassapput.

Atuagaqqami 'MANU imigassaq pillugu oqaloqatigiin-nissamut ilitsersuut' sulisunut ilitsersuutaavoq, imigassaq pillugu oqaloqatigiinnerup qanoq ingerlanneqarsinnaane-ra pillugu, naartunermi oqaloqatigiinnerup siullup aal-laqqaataatungaani imaluunniit misissuinermi (screening)

paasinarsippat naartusoq imigassamik atuisuusoq.

'MANU imigassaq aamma naartuneq, milutsitsineq ilaqtariillu nutaat pillugit angajoqqaanut paassisutis-siissutit', tassaavoq atuagaaraq naatsorsuussaq. Aamma sulisunit ingerlatsinermi sakkutut atorneqarsinnaavoq. Siunertaavoq ataatanngortussap anaa-nanngortussallu imminnik nukitor-saataasinhaasunik attassiinnarnisaat, ajoqsiisumillu imigassamik atuinerup unitsivinnissaa.



11. Den første samtale i graviditeten - især om alkohol

I forbindelse med graviditetssamtalen spørges om de kommende forældres erfaringer med alkohol. Det er vigtigt, at der er tillid mellem forælder og fagperson under samtalen, før der stilles spørgsmål om forbruget af alkohol. Det er væsentligt, at både den kommende far og den gravide kvinde bliver spurgt. Hvis faren eller partneren har et forbrug af alkohol, kan graviditeten være fyldt med bekymringer, som også vil fylde i samtalen.

Hovedformålet med samtalen er, at den gravide og hendes partner:

- Får klarlagt, om en eller begge har et risikabelt forbrug af alkohol.
- Og hvis det viser sig, at den gravide drikker alkohol:
 - » At motivere til at stoppe med alkohol med det samme.
 - » At oplyse om, hvor farligt det er for barnet, hvis den gravide kvinde drikker alkohol.
- Får at vide, at skadevirkningerne for barnet stopper, så snart alkoholforbruget holder op.

Familien henvises til at deltage i Tidlig indsats, hvis de har behov for det.

'MANU samtalevejledning om alkohol' er til fagpersoner, og den handler om, hvordan samtalen om alkohol kan foregå, hvis det under den første del af graviditetssamta-ten eller ved screeningen viser sig, at den gravide har et forbrug af alkohol.

'MANU information til forældre om alkohol og graviditet, amning og den nye familie' er et hæfte til forældrene. Det kan også bruges af fagpersoner som arbejdssredskab i processen. Hensigten er, at den kommende far og den kommende mor kan holde fast i, hvad der på en positiv måde kan styrke dem hver især, så de kan stoppe med et skadeligt forbrug af alkohol.



12. Innersuussutit | Referencer

1. Broberg N. P. (1993) *Om det grønlandske alkoholforbrug før og nu*. Nordisk Alkoholtidsskrift vol. 10
2. Handleplan for alkoholområdet i Grønland i 2013-2019 (2013) Departementet for Sundhed.
3. Becker U. Tolstrup J. S. (2016) Alkohol, brug, konsekvenser og behandling. Munksgaard.
4. Mørch-Johnsen G. H. Andersen J. M. Høiseth G. (2015) *Rapport om konsekvenser for fosteret/barnet ved bruk av rusmidler/avhengighedskapende legemidler i svangerskapet*. Udarbejdet af Nasjonalt Folkehelseinstituttet på oppdrag fra Helsedirektoratet.
5. Sundhedsstyrelsen (2016) *Forebyggelse af rusmiddelskader hos fostre*. Sundhedsstyrelsen.
6. Hausner H. Bredie W. L. P. Mølgaard C. Petersen M. A. Møller P. (2008) *Differential transfer of dietary flavour compounds into human breast milk*. Physiogy & Behavior, 95:118-124.
7. Dansk Selskab for Obstetrik og Gynækologi DSOG (2016) *National guideline. Alkohol og graviditet*.
8. Petersen G. L. Kesmodel U. S. Strandberg-Larsen K. (2015) Fosterskadende effekter af alkoholforbrug under graviditeten. Udarbejdet for Sundhedsstyrelsen. Københavns Universitet.
9. Sundhedsstyrelsen (2018) *Amning – en håndbog for sundhedspersonale*. Komiteen for sundhedsoplysning.
10. Anshøj B. C. Andersen J. Guldager E. (2016) *MANU Angajooqqaanik piareersameq - Angajooqqaat atuagaat*. Et koncept udviklet for selvstyret i Grønland.
11. Bjerregaard P. Mikkelsen S.S. Becker U. Hansen T. og Tolstrup J. S.: Genetic variation in alcohol metabolizing enzymes among Inuit and its relation to drinking patterns. Drug Alcohol Depend. 2014.
12. Dahl-Petersen I. K. Larsen C. V. L. Nielsen N. O. Jørgensen M. E. Bjerregaard P. (2016) *Kalaallit Nunaanni innuttaasut peqqissusaannik misissuisitsineq 2014 - inuunermi atugassarititaasut, inooriaaseq peqqissuserlu, Befolkningsundersøgelsen i Grønland 2014 - Levevilkår, livsstil og helbred*. Naalakkersuisut. SIF.
13. Niclasen B. (2015) *Trivsel og sundhed blandt folkeskoleelever i Grønland: resultater fra skolebørnsundersøgelsen HBSC Greenland i 2014*. Statens Institut for Folkesundhed. SIF's Grønlandsskrifter nr. 27.
14. Peqqissutsimut. Naalakkersuisoqarfik (2015) *Kalaallit Nunaanni atornerluinermut aningaaasartutit, Omkostninger til misbrug i Grønland*. Departementet for Sundhed.
15. Inuuneritta II (2013) 2013-imiit 2019-imut innuttaasut peqqissuunissaannut Naalakkersuisut periusissaat anguniagaallu/ Naalakkersuisuts strategier og målsætninger for folkesundheden 2013-2019 (2.) Departementet for Sundhed.
16. Christensen E. Kristensen L. G. Siddhartha B. (2008) *Børn i Grønland – En kortlægning af 0 – 14 årige børns og familiers trivsel*. SFI og Departementet for Familie og Sundhed.
17. Diderichsen A. (2007) *Den psykologiske arv – et tilknytningsteoretisk empirisk forskningsprojekt af førsteganggravide kvinder*. DPU's Forlag.
18. Killén K. (2010) *Barndommen varer i generationer – Forebyggelse af omsorgssvigt*. Hans Reitzels Forlag.
19. Fredens K. Johnsen T. Thybo P. (2012) *Sundhedsfremme i hverdagen – få mennesker du møder til at vokse*. Munksgaard.
20. Miller W. Rollnik S. Butler C. C. (2009) *Motivationssamtalen i Sundhedssektoren*. Hans Reitzels Forlag.
21. Antonovsky A. (1987) *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. Jossey Bass Social and Behavioral Science Series.

Allattukkat | Noter

Innersuussineq ikiorneqarnissamullu periarfissat

Ajornartorsiutitalimmik imigassamik atuigaanni akeqanngitsumik katsorsartittoqarsinnaavoq.

Ikiorserdittoqarsinnaavoq komminimi nunaqarfimmiluunniit kommunip allaffiani sullisisumut saaffiginnitoqarsinnaavoq.

Aamma toqqaannartumik Allorfimmut saaffiginnitoqarsinnaavoq, katsorsartinnissamullu ikioqqulluni. Najuqaqrarfiit attaveqaatillu uani ersipput: www.allorfik.gl

Aammattaaq Allorfiup aanngajaarniutit pillugit saaffiginnitarfianut SMS-ertoqarsinnaavoq sianertoqarluniluunniit: 525343.

Innuttaasoq katsorsartissappat suliamik suliaqartup:

- www.allorfik.gl-imi innersuussinermi immersugassaq immersussavaa, taannalu nittartakkamut elektroniskimik nassiunneqassaq.
- Kommunip, katsorsaaviup immaqalu peqqinnissaqarfiup katsorsaarnermik suleqatigiissinaanerat akueralugu atsiortoqassaaq.
- Innuttaasoq peqatigalugu malitseqartitsinissaq pilersaarusiorneqassaaq. Tamanna tassaavoq innuttaasup katsorsartereeruni qanoq ikiorneqarsinnaaneranik pilersaarut, aanngajaarniutinik atuinani inuunermut ikaarsaariarnissaq ajornanginneroqqullugu.

Qaqortumi, Nuummi, Sisimiuti Aasianniluunniit najugaqaraanni najukkami Allorfimmi katsorsartittoqarsinnaavoq. 2018-imi aammattaaq Allorfik Ilulissani katsorsaaveqalissaq.

Allorfeqanngitsumi najugaqaraanni Nuummi katsorsartittoqarsinnaavoq imaluunniit najukkami katsorsaasartuut angalasunit katsorsartittoqarsinnaalluni.

Qaqugukkut imigassamik pinngitsuisinnaajunnaartoqartarpa?

Nunarsuaq tamakkkerlugu peqqissutsimut kattuffissuaq WHO naapertorlugu pinngitsuisinnaajunnaartoqartarpaq, ataani ersiutaasartut minnerpaamik marluk qaammatip kingulliup ingerlanerani imaluunniit ukiumi kingullermi arlaleriarluni aqquaarsimagaanni:

- Aanngajaarniummik annertuumik perusunneq, aanngajaarniutitornerup aqutarisinnaanerata annikillnera, kingunipilutsitsinerit (aqagutaarnerit), assinganik sunnertissagaanni annertusiartuinnartumik pisariaqartitsilernerup ertiutai (sunnertissagaanni aanngajaarniutip annertusiartuinnartup pisariaqartilernerera).
- Aangajaarniutip eqqarsaatiguarnera, ajoquserluarluni atuiuarneq, allanik qunusaarineq, piffissami sivisunerusumi annertuumik atuineq, annikinnerusumik atuinissamik kissaateqarneq imaluunniit atuinerup annikillisinnissaata sapilernerera.
- Aangajaarniutip pissarsiarinissaanut piffissaq annertooq atorneqartarpoq, pissutsillu allat isiginngitsusaarneqarlutik, soorlu suliffik imaluunniit ilaqtat.

Henvisning og muligheder for støtte

Hvis man har et problematisk forbrug af alkohol, kan man få gratis behandling.

Man kan få hjælp ved at henvende sig til sin sagsbehandler ved kommunen eller bygdekontoret.

Man kan også henvende sig direkte i Allorfiks behandlingscentre og bede om hjælp til at komme i behandling. Adresser og kontaktoplysninger på centrene kan findes på www.allorfik.gl.

Derudover kan man ringe eller sende en SMS til Allorfiks rusmiddeltelefon: 525343.

Når en borger skal i behandling, skal sagsbehandleren:

- Udfylde et visitationsskema på www.allorfik.gl, som sendes elektronisk via hjemmesiden.
- Bede om en underskrift på en samtykkeerklæring om, at kommunen, behandlerne og evt. sundhedsvæsenet må arbejde sammen om behandlingen.
- Lave en efterforløbsplan i samarbejde med borgeren. Det er en plan for, hvilken hjælp borgeren kan få efter endt behandling, så overgangen til et liv uden rusmidler bliver lettere.

Hvis man bor i Qaqortoq, Nuuk, Sisimiut eller Aasiaat kan man få behandling i et lokalt Allorfik behandlingscenter. I 2018 vil der også åbne et Allorfik behandlingscenter i Ilulissat.

Hvis man bor i en by uden et Allorfik behandlingscenter, kan man få behandling i Nuuk eller ved rejsehold til ens hjemby.

Hvornår er man afhængig af alkohol?

Ifølge Verdenssundhedsorganisationen WHO er man afhængig, hvis man har haft mere end to af nedenstående symptomer inden for den sidste måned eller flere gange inden for det seneste år:

- Stærk trang til stoffet, nedsat kontrol over indtagelse af stoffet, abstinenssymptomer, tegn på tolerance (hvor man skal indtage mere og mere for at få en effekt).
- Optagethed af stoffet, fortsat forbrug trods skader, trusler mod andre, større mængder over længere tid, ønske om at mindske indtag af stoffet eller manglende evne til at mindske indtagelse.
- Man bruger megen tid for at få stoffet og negligerer evt. andre forhold, for eksempel sit arbejde eller sin familie.

Meeraq suli inunngunngitsoq imigassap ajoqusiisarneranit sunnertiasorujussuuvoq, allaallumi naartunerup nalaani annikikkaluamik imernerup iluatsitsinerlioraanni, meeraq inuunerata sinerani atuuttussamik ajoqudersinnaavaa. Taamaammat arnat naartusut imigassartunngiulluin-narnissaat inassutaasarpooq.

'MANU imigassaq aamma naartuneq, milutsitsineq angajoqqaajuneru pillugit sulisunut paasissetsiissutit'-ni ataatsimut isigalugu oqariartuutaavoq, imigassaq meeqqallu imminnut naapertuuttuungitsut. Nalunngilarput imigassamik annertuumik atuinerup ilaqtariittut inuunneq ajoqusertaraa.

Atuagaaqqami alkohol pillugu sulisutut ilisimasatit nutarterneqassapput. Ilisimalissavat imigassap timi qanoq sunnertarneraa. Annermik pingaartinneqarpoq imigassap naartumik timip issusaasigut sunniisarnera, imigassallu milutsitsinermut qanoq sunniuteqartarnera.

Et ufødt barn er særlig følsomt for alkoholens skadelige virkninger, og selv et lille forbrug af alkohol på et uheldigt tidspunkt af graviditeten kan give barnet livsvarig skade. Derfor frarådes gravide kvinder at drikke alkohol.

Det er derfor et gennemgående budskab i 'MANU information til fagpersoner om alkohol og graviditet, amning og forældreskab', at alkohol og børn ikke passer sammen. Vi ved, at et stort forbrug af alkohol skader familielivet.

I hæftet får du opdateret din faglighed om alkohol. Du får viden om, hvordan brug af alkohol påvirker kroppen. Der er især lagt vægt på, hvordan alkohol påvirker fosteret rent fysiologisk under graviditeten, og hvad alkohol betyder for ammeperiodens forløb.

