

MANU

Hash



Angajoqqaanut paasisutissat
Information til forældre

MANU Hash – Angajoqqaanut paasisutissat

MANU Hash 2017-imi Namminersorlutik Oqartussanut suliarineqarpoq God Barndom S/I-imit.

MANU Hash – Information til forældre

MANU Hash er materiale udviklet for Selvstyret i Grønland af God Barndom S/I i 2017.

© S/I God Barndom

ISBN 978-87-970309-0-5

Najoqqutassiamik inerisaasut, allattut aaqqissuisullu | Konzeptudviklere, tekst og redaktion:

John Andersen, cand.psych.

Camilla Brandi Anshøj, cand.pæd.

Else Guldager, sundhedsplejerske, ph.d.

Suliniuummik aqutsisut | Projektledelse:

Kasper Brix Bærndt, peqqinnissamut tunngasunik siunnersorti | sundhedsfaglig konsulent

Lisa Christiansen, inerisaanermut siunnersorti | sundhedsfaglig konsulent

Rikke Louise Kuhn, peqqissutsimut siunnersorti | udviklingskonsulent

Suleqatigiit | Arbejdsgruppe:

Nivé Heilmann, Suliniuummik aqutsisoq | projektleder, Blå Kors

Helga Andersen Iversen, Imigassaq ikiaroomartullu pillugit Siunnersuisoqatigiinni siulittaasup tullia | næstformand i Alkohol- og Narkotikarådet

Britta Nielsen Johansen, Kalaallit Nunaanni Politiini pinerluttaalisitsinermik ataqatigiissaarisooq | kriminalpræventiv koordinator, Grønlands Politi

Grethe Kramer Berthelsen, pisortaq, Katsorsaavik Nuuk | direktør, Katsorsaavik Nuuk

Joori Lundblad, katsorsaanermi pisortaq, Katsorsaavik Nuuk | behandlingsleder, Katsorsaavik Nuuk

Nakorsatut siunnersorti | Lægefaglig konsulent:

Ulrik Schiøler Kesmodel, professor, nakorsaaneq | professor, overlæge Herlev & Gentofte Hospital og Københavns Universitet

MANU pillugu paasisutissat amerlanerit uaniipput | For yderligere oplysninger om MANU:

www.peqqik.gl

www.god-barndom.dk

Assitaliussat | Illustration: Christian F. Rex, Deluxus Studio

Ilusilersornera | Layout: Maria Motzfeldt, Marivik

Nutsernera | Oversættelse: Kunuunnguaq Fleischer

Naqinneqarfia | Tryk: Eks-Skolens Grafisk Design & Tryk. www.eks-skolens.dk

MANU Hash Namminersorlutik Oqartussanit atorneqarsinnaavoq.

Atortussianik allatut atuineq allakkatigut akuerineqqaarluni aatsaat pisinnaavoq.

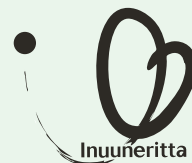
MANU Hash må anvendes af Selvstyret i Grønland. Al anden brug af materialet eller dele heraf kræver skriftlig tilladelse.



Angajoqqaanut paasisutissat
Information til forældre



Peqqissutsimut Pitsaaliuinemullu Aqutsisoqarfik
Styrelsen for Sundhed og Forebyggelse



NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND



Imai I Indhold

Siulequt	4	Forord	5
1. Inummut nutaamut ataatanngulerputit imaluunniit anaananngulerputit	6	1. Du skal være far eller mor til et lille nyt menneske	7
2. Nutaamik akisussaaffeqalissaatit	6	2. Du får et nyt ansvar	7
3. Hash meeqqamut suli inunngunngitsumut qanoq sunniuttarpa? ...	10	3. Hvad gør hash ved det ufødte barn?	11
4. Milutsitsineq hashimillu pujortarneq imminnut naapertuutinngillat	10	4. Amning og hashrygning passer ikke sammen	11
5. Kaajalukaarnerliorneq kipitiguk	12	5. Bryd en ond cirkel	13
6. Takorluukkatit kissaatitillu	14	6. Dine drømme og ønsker	15
7. Hash pillugu oqaloqateqarnerup ingerlaqqeriartissinnaavaatit	16	7. En samtale om hash kan bringe dig videre	17
8. Misigissutsitit	18	8. Dine følelser	19
9. Suut nammappigit?	22	9. Hvad har du i rygsækken?	23
10. Suut meeqqavit nammattagaanissappat? ...	24	10. Hvad skal der være i dit barns rygsæk?	25
11. Ulluinnarisaq	26	11. Hverdagen	27
12. Qanoq imminut ikiorsinnaavit?	28	12. Hvordan kan du hjælpe dig selv?	29
13. Ilaquttatit ikinngutitillu eqqanniittut	30	13. Familie og venner nær på dig	31
14. Sumi ikiorneqarsinnaavit?	32	14. Hvor kan du få hjælp?	33
15. Qaqugukkut pinngitsuuisinnaajunnaartoqartarpa?	32	15. Hvornår er man afhængig?	33

Siulequt

Asasagut ataatanngortussaq aamma anaanangortussaq

Meeqqat, inuusuttut ilaqutariillu tamarmik ingerlalluarlutillu peqqissuunissaasa politikikkut tapersorneqarnissaat sulissutigaarput.

Illit, meeqqat angajoqqaajunerillu MANU Hash aqutigalugu aallartilluarnissamut periarfissikkumavatsigit.

Nuannaarutigeqaarput eqqarsaatigilersimagakku hashimik pujortartarnerit unitsissanerlugu. Neriuppugut unitsivinnissaa aalajangiutissagit. Kissaatigaarput meeqqannut ilaqttannullu iluatsitsinissat.

Nalungilarput pineqarmat akiuunnissaq, ilinniit asasannillu sapiissuseqarnissamik nukissanillu piumasaqaatitaqarfusoq. Qularinngilarput piffissaq artornartoq aggersoq qaangerluarumaarit. Meeqqavit iluaqutissaraa asannillutit isumassuilluartuunissat, ataataalluarlutit imaluunniit anaanaalluarlutit, tamannalumi pisariaqartillugu.

Illit meerassarsilu ajunnginnerpaanik kissaappatsigit.

Tamanik iluatsitsilluarina!

Agathe Fontain



Peqqissutsimut
Nunat Avannarliit
Suleqatigiinnerannullu
Naalakkersuisoq

Doris J. Jensen



Ilinniartitaanermut,
Kultureqarnermut, Ilisimatu-
sarnermut, Ilageeqarnermullu
Naalakkersuisoq

Sara Olsvig



Isumaginninnermut, Ilaquta-
riinnermut, Naligiissitaanermut
Inatsisinillu Atuutsitsinermut
Naalakkersuisoq

Forord

Kære kommende far og kommende mor

Fra politisk side arbejder vi for at støtte op om alle børns, unges og familiers trivsel og sundhed.

Med MANU Hash vil vi gerne give dig mulighed for at du, dit barn og dit forældreskab får den bedste begyndelse.

Vi sætter stor pris på, at du har valgt at overveje, om det skal være slut med at ryge hash. Vi håber, at du beslutter dig for at stoppe. Og vi ønsker for dig, for det barn du venter og for din familie, at det lykkes for dig.

Vi ved, at det er en kamp, som kræver mod og energi fra dig og dine kære. Og vi er overbevist om, at det nok skal lykkes for dig at komme godt igennem en svær tid. Dit barn har fortjent, at du bliver en god far eller mor, der kan give sit barn al den kærlighed og omsorg, som det har behov for.

Vi ønsker alt det bedste for dig og det barn, du venter.

Held og lykke med det hele!

Agathe Fontain



Naalakkersuisoq for Sundhed
og Nordisk samarbejde

Doris J. Jensen



Naalakkersuisoq for
Uddannelse, Kultur, Forskning
og Kirke

Sara Olsvig



Naalakkersuisoq for Sociale
Anliggender, Familie, Ligestilling
og Justitsvæsen

Pilluarit

1. Inummut nutaamut ataatangulerputit imaluunniit anaanangulerputit

Meeqqap naarmiup qanoq pisoqarnissaata aamma siunissaq pillugu qanoq takorluugaqarnerpit neriuteqarnerpillu eqqarsaatiginissaat periarfissippaa. – Angajoqqaanngulerputit.

Inuuninni kapitali nutaaq aallartippoq 🔄🌸

Meeraq takussaavoq 🧑🍼💕👶

2. Nutaamik akisussaaffeqalissaatit

Sivitsunngitsoq meerannguaq ilinnik pinngitsuuisinnaanngitsoq pakkussinnaalissavat. Qujanartumik pisussamik eqqarsaativit sungiussiartuaarnissaannut piffissaqarputit, inuuninnilu pisussat nutaarpassuit piareersarsinnaallugit.

Piffissaq manna naleqqulluarpoq eqqarsaatigissallugu, maannakkorpiaq pingaarutilinnik allannguisanerlutit.

Naak sulii piffissaqarlualuartutit ...

Tassanngaannaq isigaaqqat attuualaarsinnaalissavatit, aamma siniffeeqqamit nipiliorpalaq qianerillu tusaasalissavatit, tamakkulu ima oqaluttuuppaatsit:

Kaappunga

Nangera masappoq
ipeqarlunilu

Ilinnukarusuppunga

Meerartaarnissat takorloornikuuiuk,
maannakkorpiaq ...

Immaqa tupaallapputit,
imaluunniit pilersaarutaava? ❤️

Angajoqqaanngoruit piginnaanerit immaqa siornatigut atorpiarsimanngisatit atortariaqalissavatit.

Qaagugukkulluunniit isumassuinnissamut, tuppallersaanissamut asanninnermillu annertuumik tuniussinissamut piareersimajuassaatit. Taamaamat eqqarsarluarsinnaanissaq piareersimanissarlu pitsaasuupput. Ataatanggornerit anaananggornerilluunniit apeqquaatinnagit.

Tillykke

1. Du skal være far eller mor til et lille nyt menneske

Barnet i maven giver mulighed for at overveje, hvad der skal ske, og hvilke drømme og håb du har for fremtiden. – Du skal nemlig være forælder.

Nyt kapitel starter i dit liv 🔄🌸

Barn i sigte 🧑🍼💕👶

2. Du får et nyt ansvar

Du står snart med et nyt lille menneske i armene, som er helt afhængigt af dig. Heldigvis har du tid til at vænne dig til tanken, og til at forberede dig på alt det nye, der skal ske i dit liv.

Det er et godt tidspunkt at tænke over, om der er ændringer, som bliver vigtige for dig lige nu.

For selv om der er et stykke tid til ...

Pludselig er det små babyfødder, du skal nusse, og der kommer grynt eller gråd fra dit nyfødte barn i liften, der fortæller dig:

Har du drømt om at få barn, lige nu...

Måske blev du overrasket, eller var det planlagt? ❤️

Jeg er sulten

Min ble er våd og snavset

Jeg vil op til dig

Når du bliver forælder, skal du til at bruge sider af dig selv, som du måske ikke har brugt så meget før.

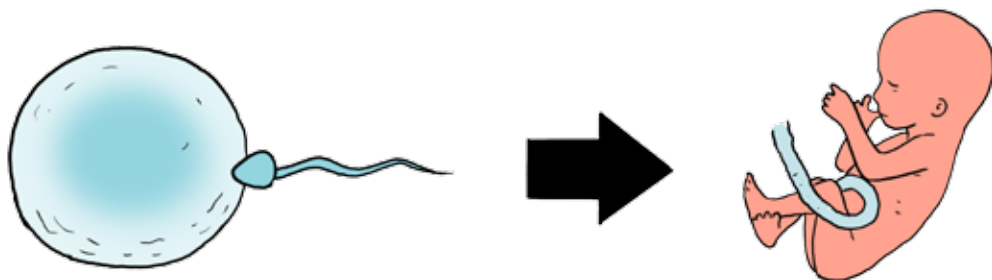
Du skal være parat, uanset hvornår det er, til at give omsorg, trøst og masser af kærlighed. Så er det godt at være klar i hovedet og forberedt. Uanset om du bliver far eller mor.

Tunissutit annersaannik meeqqat tuniuk!

Peqqissuulluni inunnngornissaq meeqqannut pingaarnerpaat ilagaat – tamanna aamma ilinnut ilaqtannullu pingartuuvoq.

Cellit marluk katigunermikkut tamanut aallaaviupput (manniup cellia ataaseq anisuullu cellia ataaseq). Naartulernermit sapaatip-akunnerini siullerni 12-ni uummat, qarasaq, isit, talit, niut – tassa meeraq tamarmi - pinngoriartulersarput.

Sapaatip-akunnerisa 12-t qaangiunnerani meeraq tassaalersarpoq inuaraq. Maannamiit alliartuinnassaaq, naapinnissannut piareersarluni.



Giv dit barn den største gave!

At blive født sund og rask, det er noget af det vigtigste for dit barn – og det er også vigtigt for dig og din familie.

Alt skabes ud fra de to celler (1 ægcelle og 1 sædcelle), som smelter sammen. I de første 12 uger efter befrugtningen udvikles hjerte, hjerne, øjne, arme, ben – ja hele barnet.

Efter de 12 uger er barnet faktisk et lille menneske. Nu skal det bare vokse sig stort og blive parat til at møde dig.



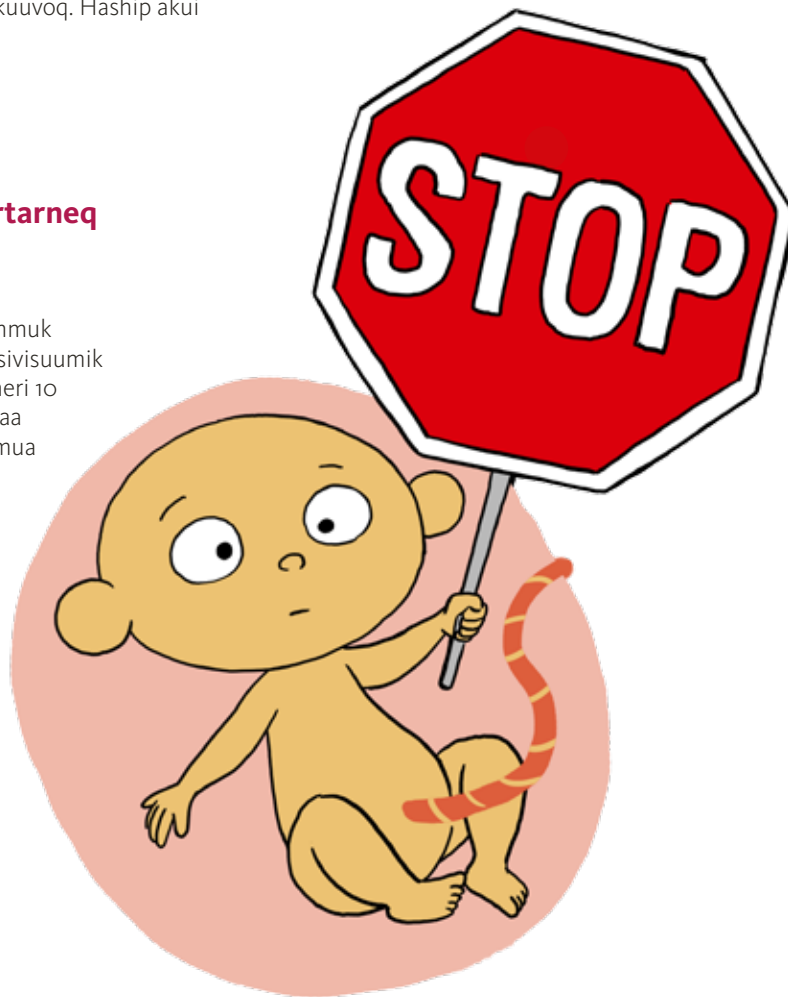
3. Hash meeqqamut suli inunngunngitsumut qanoq sunniuttarpa?

Hashimik pujortartaruit, meerartaassat illissamiilluni haship akuinik sunnigaassaaq, annermillu meeqqap qarasaa haship akuinit sunnigaasarpog. Tamatuma meerartaassat ajoqusersinnaavaa. Assersuutigalugu qaratsami meeqqavit eqqaamannissinnaanerani, eqqarsarsinnaanerani, pilersaarusersinnaanerani, ataatsimoortumik takunnissinnaanerani tamatigullumi qaratsaminik atuisinnaanerani aqutsisuusut ajoquserneqarsinnaapput. Illissamiinnerinnaanngitsoq inuuneratali sinnerani atuuttussanik.

Aamma ukiuni kingullerni hash sakkortusinikuuvoq. Haship akuini ajoqusiisartut annertusinikuullutik. Taamaammat meeqqavit paarilluarnissaa peqqutissaqarluaqaaq.

4. Milutsitsineq hashimillu pujortarneq imminnut naapertuutinnigillat

Meeqqat inunngoreerluni ivianginnit milutsinneqalerpat, pingaartorujussuuvoq immuk aqqutigalugu hashimik pinnginnissaa. Hash siviisuumik meeqqavit timaaniittarpoq – sapaatip-akunneri 10 angullugit. Haship annermik meeqqap qarasaa sunnersinnaavaa. Taamaammat anaanaap immua hashimik akoqarsinnaatillugu ivianginit milutsinneqassanngilaq. Paarlaallugu arnap immuanut taarsiullugu immulianik milutsinneqartariaqarpoq.



3. Hvad gør hash ved det ufødte barn?

Hvis du ryger hash, får dit barn i livmoderen også stoffer i sig fra hashen. Især er det barnets hjerne, som påvirkes af stofferne. Det kan skade dit barn. For eksempel kan det skade de områder i hjernen som styrer at dit barn kan huske, tænke, planlægge, have overblik - og i det hele taget at det kan bruge hjernen. Ikke bare nu i livmoderen, men i resten af dit barns liv.

Der er også sket det, at hashen er blevet stærkere i de senere år. Der er simpelthen mere af de skadelige stoffer i den. Så der er virkelig gode grunde til, at du passer godt på dit barn.

Hashimik pujortarneq
UNITSIGUK

STOP med at
ryge hash

4. Amning og hashrygning passer ikke sammen

Når dit barn er født og skal ammes, er det nødvendigt, at det ikke får hash, når det drikker modermælk. Hashen bliver længe i dit barns krop, i op til 10 uger. Hashen kan især påvirke barnets hjerne. Derfor må det ikke få modermælk, hvis der kan være hash i mælken. Så skal det i stedet for have modermælkserstatning.

Hash meeqqallu
imminnut ataqatigiinngillat



Immaqa aamma eqqarsarputit ...

"Inuttut aalakoortutut orlusaartanngilanga"

– Kisianni takusanngilatit isitit millillutik aappilleqqakulasartut, sorusussuseqarnak kiinnat qaqor-tuinnaasoq.

5. Kaajalukaarnerliorneq kipitiguk

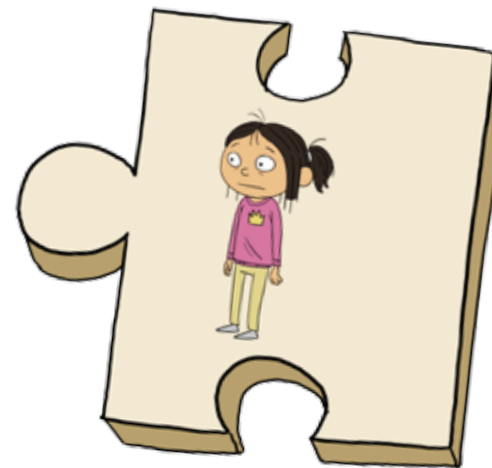
Hashimik pujortartartut amerlasuut – tamarmiunngitsut – meeraanerminni artornartunik misigisaqartarnikuupput. Immaqa taakku angajoqqaavi aamma namminneq meeraagamik artornartorsioartarsimapput.

Illit kaajalukaarnerliornermik tamatuminnga kipititsuusinnaavutit. Inuunerpit allanngortinnissaanut periarfissaqarputit – MAANNA ... periarfissaq atorluaruk! Tamanna tassaavoq meeqqannut tunissutigisinnaasat pitsaanerpaq.

Immaqa eqqarsarputit ...

"Hashitoraangama imigassartornittulli persuttaasanngilanga"

– Kisianni malugisarpiuk sorusussuseqarnallu qasoqqasarnerit. Meeqqavit mikisup ilaginissaa artungajattarpalluunniit.



Hash og børn
hører ikke sammen

Du tænker måske også ...

"Jeg vælter ikke rundt, som fulde mennesker"

– Men du ser ikke, at du tit har meget små/røde øjne, du er sløv og kridhvid i ansigtet.

5. Bryd en ond cirkel

Mange – men ikke alle – som ryger hash, har haft en barndom præget af hårde oplevelser. Måske har deres forældre selv har haft en svær barndom, da de var børn.

Det kan være dig, som bryder den onde cirkel. Du har chancen for at lægge dit liv om – NU ... Grib den! Det er den bedste gave, du kan give dit barn.

Du tænker måske ...

"Jeg bliver ikke voldelig af hash, ligesom med alkohol"

– Men lægger du mærke til, hvor sløv og træt, du er. Du orker næsten ikke at være sammen med dit lille barn.

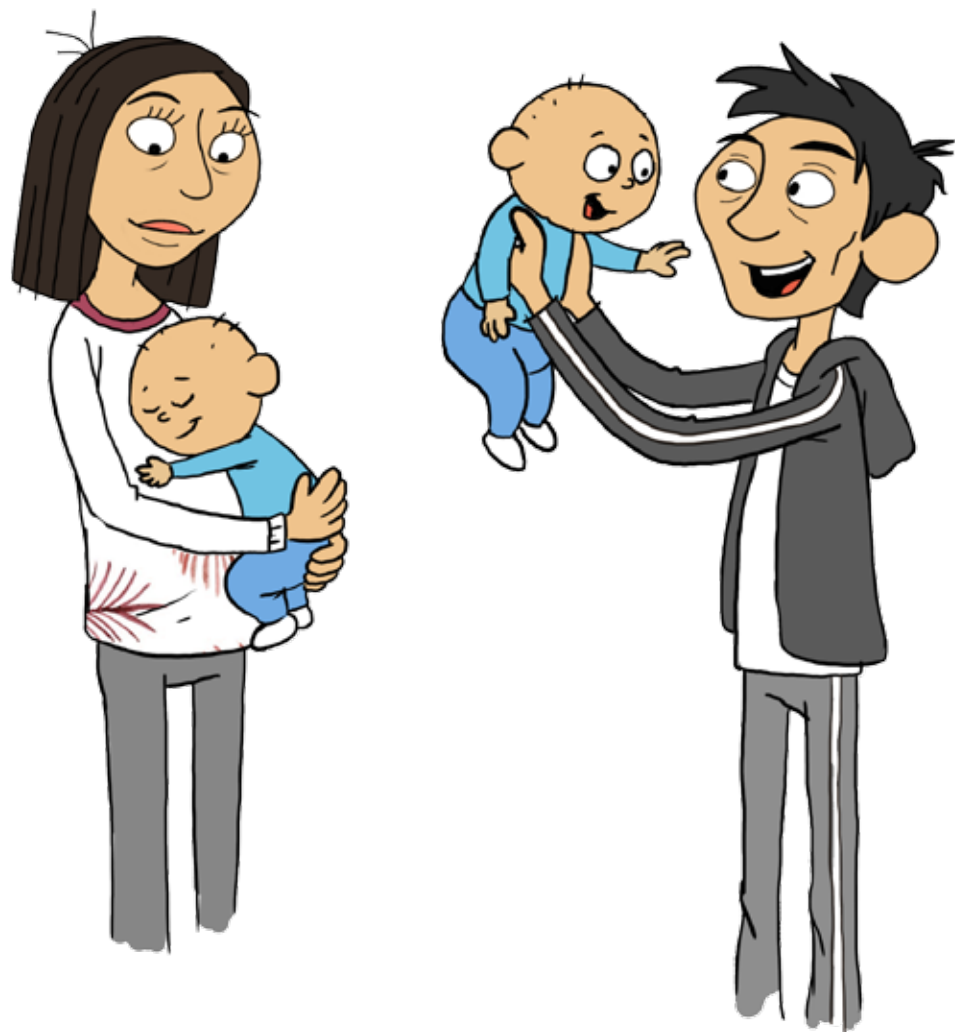
6. Takorluukkatit kissaatitillu

Inuit amerlanerit siunissaq pillugu takorluugaqartarput. Allat maannakorpiaq inuunertik aallukkumanerusarpaat. Angajoqqaanngulernerup siunissaq pillugu takorluukkat pilersikkajuttarpai. Immaqa eqqarsarputit hash tunussinnaanerlugu?

Immaqa eqqarsarputit ...

"Hashimik pujortartarnera allat takusinnaanngilaat"

– Kisianni eqqissiviilluutigivat, haship meeqqannik ajoqusiisinaaneranik eqqarsaateqaravit, tamanna kisimiilluni nammassallugu kiserliornaqaaq.



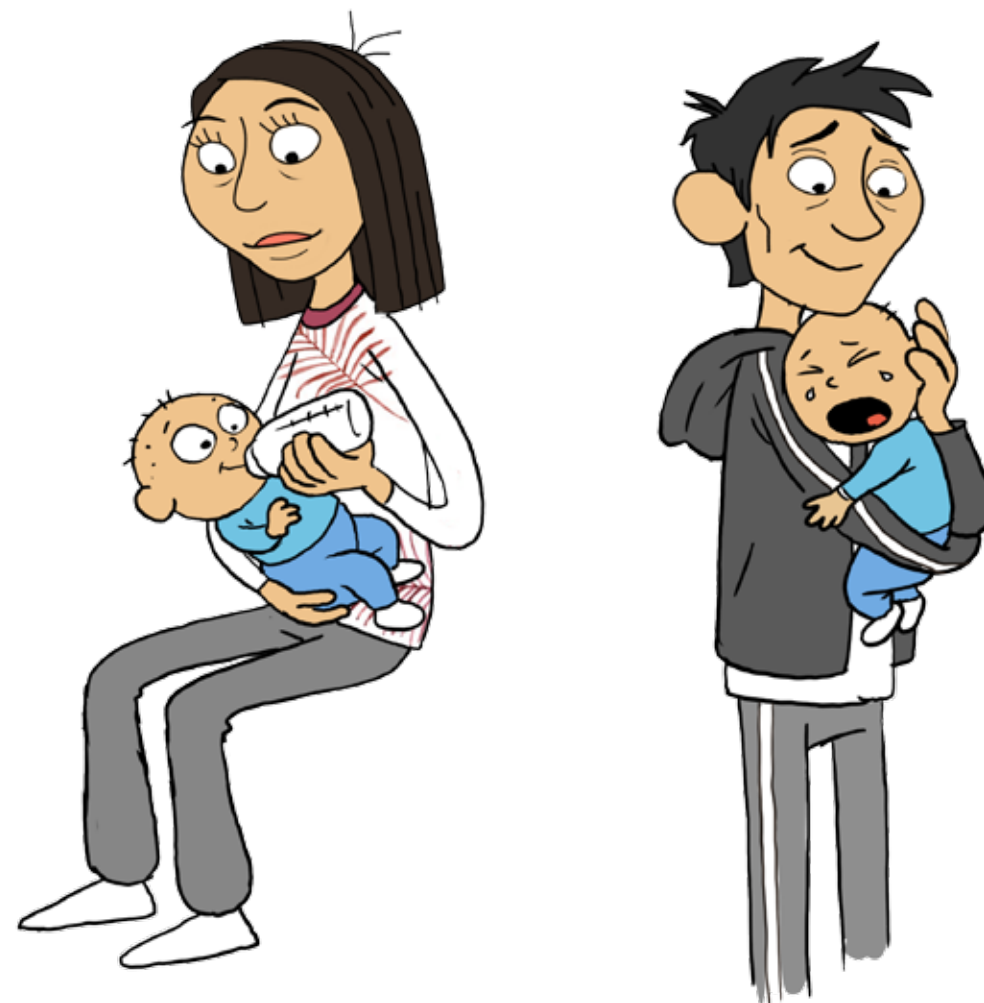
6. Dine drømme og ønsker

De fleste mennesker har drømme om fremtiden. Og andre er mere optaget af deres liv lige her og nu. Det at skulle være forælder sætter som regel tanker i gang om fremtiden. Måske tænker du på, om du kan lægge hashen fra dig?

Måske tænker du ...

"Andre kan ikke se, at jeg ryger hash"

– Men du er urolig over, om hashen skader dit barn, det er ensomt at bære på alene.



7. Hash pillugu oqaloqateqarnerup ingerlaqgeriartissinnaavaatit ...

Imaassinnaavoq sulisumik sivikitsumik oqaloqateqarnerup, meeqqassi hashimik pujortartartunik angajoqqaqarani peroriartornissaanik kissaatersi patajaallisarsinnaagaa.

Immaqa juumuut, meeqqerisorisat, meeqqerisup ikiortaa, ernininni ikiortit sulisorluunniit alla oqaloqati-galugu hashimik pujortartarunnaarnissamut ikiorserneqarsinnaavutit. Taakkumi taperserusuppaasit.

Hashimik pujortartarunnaarniarlunga
ikiorneqarusuppunga. Ikiorinnaavinga 🦷👶

Qaqugu piffissaqarpit? -
inuulluarit - juumuut 👍



7. En samtale om hash kan bringe dig videre ...

Måske kan korte samtaler med en fagperson være med til at styrke et ønske om, at jeres barn ikke skal vokse op med forældre, som ryger hash.

Du kan måske få hjælp til at stoppe med at ryge hash, ved at tale med din jordemoder, din sundhedsplejerske, din sundhedsplejerskeassistent, din fødselsassistent, din perinatalassistent eller en anden fagperson. For de vil gerne støtte dig.

Jeg vil gerne have hjælp til at
holde op. Vil du hjælpe? 🦷👶

Hvornår har du tid? - hilsen din
jordemoder



8. Misigissutsitit

Naartunerup nalaani misigissutsitit sakkortunerulerlutillu itinerulersinnaapput. Tamanna angutitut arnanullu atuuppoq. Immaqa nuannaariarlutit imaaliillaannaq aliasulersinnaasarputit. Tamanna aamma aqquasaagassaavoq. Immaqa aamma siusinnerusukkut eqqarsaatigisimasatit pillugit ernummateqalersinnaavutit.

Aamma atornerluineq pillugu telefoni sianerfigisinnaavat: [52 53 43](tel:525343)

Aamma eqqatsinniikkuit ornissinnaavatsigut 😊 Inuulluarit, Allorfik



8. Dine følelser

Nu du venter barn, så kan dine følelser bliver stærkere og dybere. Det gælder både for mænd og for kvinder. Du er måske glad det ene øjeblik og ked af det i det næste. Det hører også med. Og måske bliver du bekymret over noget, du ikke tidligere har tænkt over.

Du kan også få rådgivning om misbrug på tlf.: [52 53 43](tel:525343)

Du kan også komme hen til os, hvis du er i nærheden 😊 Hilsen, Allorfik



Immaqa eqqarsarputit ...

"Meerara paarilluarpara"

– Kisiannili hashimik pujortaraangavit puigorsinnaallugu ulluinnarisavit pilersaarusiornissaa, eqqarsaatikkut malinnaanissat imminullu paarinissat.

Angajoqqaanngorneq sakkortusinnaaqaq. Immaqa qimaarusulersinnaavutit imaluunniit meeqqat kamaallugu. Saatassaqarpallaalernermit taama eqqarsartarnej nalinginnaalluinnarpoq. Ikinngutitit, ilaqtutitit sulisulluunniit tamanna pillugu oqaloqatigisnaavutit.

Immaqa nammineq meeraanerit eqqarsaatigilersinnaavat Namminermit misiginikuuat inuunerit qanoq annertutigisumik angajoqqaannit sunnigaasoq – nuannersutigut nuanninngitsutigullu ... Pinialutsillusi aalisariarsimatillusiunniit. Tamakku nuannarisarpatit. Aamma illit meeqqat nuannersunik eqqaamasassikkumavat.

Kisianni aalakoortutik assortuullutillu kamaatilaraangata annilaangalersarnikuutit? Immaqa aamma eqqaamavat kaffillertoqarnera ... inersimasut aalakoortululerfigisaat – taama pisoqarnera meeqqat nuannarisannilaat. Inersimasut eqqumiilliuleraangata ersioqqajaalersarputi.

Aamma allarluinnaat illit nammineq nangeqqikkusunngilatit. Immaqa illit qatanngutitillu unnukkat innartanngilasi aqagukkat atuariatornissannut qasuartaartitaallusi. Immaqa aamma piffissap ilarujussua immissinnut paarisarsimavusi. Immaqa illit qatanngutivilluunniit ilaat kinguaassiuutitigut inersimasumit atornerlugaasimapput. Misigisat taamaattut nammatarinissat artornaqaq.

Immaqa aamma ilaanni nerisassaaleqisarpusi, qaarsillartarasi. Meeqqat tamarmik pisariaqartitaat malugineqarnissaa isumassugaanissarlu amigaatigisimavarsi. Tamakku meeqqannit misigineqarnissat kissaatiginngilat.

Qanorluunniit ilinnut pisoqarsimagaluarpat, illit maanna inersimasuuvutit – meeqqamut ataataalerlutit imaluunniit anaanaalerlutit.

Immaqa aamma takusinnaavat illit meeqqat illit namminneq meeraaninnit allaanerusumik pitsaanerusumillu periarfississinnaallugu.

Det kan være, du tænker ...

"Jeg passer godt på mit barn"

– Men alligevel kan du glemme, at du kan have svært ved at planlægge din hverdag, være nær-værende og at passe på dig selv, når du ryger hash.

Det kan være voldsomt at blive forældre. Måske får du lyst til at stikke af fra det hele eller bliver sur på dit barn. Det er helt almindeligt at få den slags tanker, når du bliver presset. Og du kan tale med dine venner, familie eller fagpersoner om det.

Og måske kommer du til at tænke tilbage på din egen barndom For du har selv oplevet, hvor meget dit liv var præget af dine forældre på godt og på ondt ... Når I var på jagt eller ude at fiske. Det kunne du godt lide. Du vil også gerne kunne give dit eget barn dejlige oplevelser at tænke tilbage på.

Men blev du bange, når de var fulde og kom op at skændes og slås? Du husker måske også kaffemik-ken ... hvor de voksne blev meget, meget fulde – det kan børn ikke lide. I blev tit skræmt af de voksne, når de var så mærkelige.

Der er også helt andre ting, du ikke har lyst til at gentage. Du og dine søskende kom måske ikke i seng om aftenen, så I var udhvilede, når I skulle i skole. Og I måtte passe på jer selv meget af tiden. Måske blev du selv eller nogle af dine søskende seksuelt udnyttet af en voksen. Det er tunge oplevelser at bære rundt på.

Og der var måske ikke altid mad nok, så I kunne blive mætte.

I manglede den opmærksomhed og omsorg, som alle børn har brug for. Det ønsker du ikke, at dit eget barn skal prøve.

Uanset hvad der er sket for dig, så er du voksen nu og skal være far eller mor for et barn.

Du ser måske også en mulighed for, at du kan give dit barn en anderledes og bedre barndom end den, du selv har fået.



9. Suut nammappigit?

Hash ilinnut pitsaasuua?

Isuma qarputit hashimik pujortarnerup pitsaasunik misigisaqartittaraatit. Immaqa ikinngutitillu tamanna ataatsimooruttarparsi. Imaassinnaavoq hashimik pujortarnerup qasukkartillutillu sinilersittaraatit.

Ilimanarpoq eqqarsaatit nuanninngitsut qimattaraatsit, immaqalu ulluinnarni ajornartorsiutit sivikitsumik qimagukkallartarput.

Haship pitsaasumik ilinnut sunniutigisartagai eqqarsaatigeriakkit. Aamma imaassinnaavoq haship ilinni pitsaaqutigisartagai allanngorsimasut. Inunnut arlalinnut taamaattarpoq, pingitsuuissinnaajunnaarneq inuunerullu oqimaaqatigiissinnissaanut hash annertunerujartuinnartoq pisariaqaleraangata. Taava siusinnerusukkut pitsaaqutaagaluartut allanngoriartulersarput.

Haship ilinnut pitsaanngitsortai suuppat?

Qularnanngilaq aamma hashimik pujortarnermi nuanninngitsunik misigisaqarsimassasutit. Ilaanni ulluinnarisaq taamaaginnalersarpoq. Piffissaq ingerlaannalersarpoq, qanorpiq pisoqarsimanera paasineqarani.

Pilersaarusiornissaq eqqaamanninnissarlul ajornakusuulersinnaapput. Immaqa avatangiiserisatit ersernerlulissapput. Sorusussuseqanngitsutut misigisalisaaatit isumaqatigiissutaagaluillu amerlaqisut eqquutinngitsoortalerlugit. Tamatuma kingunerisinnaavai aapparisarlu, ikinngutillu ilaquuttallu assortuunnerit. Immaqalu aamma persuttaanermik nassataqarsinnaalluni.

Immaqa eqqarsarputit ...

"Hashimik pujortaraangama nakuusertanngilanga"
– taamaakkaluartorli kamak annertooq pigineqalersarpoq, annermik hashimik perusunneq annertulluinnaleraangat, sussaqaaranili – taava kamannissaq qanittuararsuusinnaavoq.

Immaqa kiserliorneq misigisimavat, eqqarsaatigeqqaakkannut naleqqiullugu hash inuuninni initunerujussuannngorsimammat. 'Inuttut nalinginnaasutut' misigisaguit hash annertusiartuinnartoq pisariaqartilersimavat



9. Hvad har du i rygsækken?

Er hash noget positivt for dig?

Du synes, det giver dig noget godt at ryge hash. Måske er I fælles om det i din vennekreds.

Eller det kan være, at hashrygning hjælper dig til at slappe af og falde i søvn. Du kommer sikkert væk fra dårlige tanker, og måske forsvinder hverdagens problemer for en stund.

Prøv at tænke over det positive, hashen kan give dig. Det kan også være, at de lyse sider ved hashen har ændret sig for dig. Sådan går det for mange, når afhængighed og større doser hash er nødvendige for at opretholde en balance i livet. Så begynder det, der før var positivt, at ændre sig.

Hvordan gør hash noget negativt for dig?

Du har sikkert også negative oplevelser med hashrygning. Dagligdagen går nogle gange i ét for dig. Tiden forsvinder bare, uden du ved hvorhen.

Du kan have svært ved at planlægge og at huske. Verden omkring dig står muligvis i et uklart skær. Du føler dig sløv og misser mange aftaler. Det kan give konflikter både med kæreste, venner og familie. Og det kan måske også give anledning til vold.

Det kan være, du tænker ...

"jeg bliver ikke voldelig af at ryge hash"

– og alligevel ophobes der meget vrede, især hvis lysten til hash er stor, men når der ikke er noget hash – så kan lunten være MEGET kort.

Du kan måske fornemme en ensomhed, fordi hashen er kommet til at fylde meget mere i dit liv, end du havde tænkt, den skulle. Du har brug for mere og mere hash for bare at føle dig 'normal'.



10. Suut meeqqavit nammattagaaniissapat?

Maannakkorpiq ilimanarpoq siunissaq pillugu takorluukkatit meeqqavit nammattagaaniinnerussasut. Ataatanngulernerit imaluunniit anaanngulernerit apequtaatinngu. Meeraaraateqarluni qanormita issava?

Imaassinnaavoq tigussaanagerusunik sammisaqallaqqinnerusutit, kimillu meeraaqqap atisassaanik atorsinnaanerlutit eqqarsaatigalugu. Aamma imaassinnaavoq illumi meeraaraateqalernissaq takorlooruminaatsikkat. Taama pisarnerit nalinginnaalluinnarput.

Ilaanneeriarluni isummersorniapiloortilluni titartaaneq iluaqutaasinnaavoq. Taamaallutit meeqqavit nammattagaaniitassattut kissaatigisavit ilaat titartarsinnaavatit.

Tassaasinnaapput qungujunnerpassuit qiviaraangassi meeqqannut tunniuttarumasatit. Imaluunniit pisariaqarfiaq nutaamik nangilernissaa. Imaluunniit immaqa titartarumassavatit talitit meeqqannik sallaatsumik aalataartitsisut. Qiagunimi aliasullunilu ilinnit tuppallersarneqarnissaq pisariaqartippaa. Aamma nammattakkamut ikiumasatit tigussaasuusinnaapput, soorlu alersit oqortut, nasaaraq aqqatilluunniit.

Immaqa aamma meeqqannut tunniukkusutannik allarluinnarnik takorluugaqarputit. Neriorsuutigiumasannik – soorlu aliasukkaangat najortarumallugu. Imaluunniit meeqquvimmeeqatiminit uumisaarneqarpat ikiortarumallugu.

Imaassinnaavoq erinarsuutit, illit nammineq ilaqtannit ilinniarsimasannik ilinniartikkumagit. Imaluunniit immaqa oqaluttuat misigisallu meeqqannut ingerlateqqikkumasatit eqqarsaatigivatit. Hashimillu pujortartaruit immaqa eqqarsaatigivat, meeqqannut qanoq misinnassanersoq hashimik pujortartarunnaaruit. Immaqa ileqqunnguussimasoq tamanna qimakkumavat.



10. Hvad skal der være i dit barns rygsæk?

Lige nu er det nok mest dine tanker om fremtiden, der kommer i dit barns rygsæk. Uanset om du skal være far eller mor. Hvordan mon det bliver med et lille barn hjemme?

Det kan være, du er den praktiske type, som tænker over, hvem du kan låne babytøj af. Det kan også være, du synes, det er meget svært at forestille sig, der snart er et spædbarn i huset. Det er helt almindeligt at have det sådan.

Nogle gange kan det være en hjælp at tegne, når det er svært at forholde sig til noget. Så du kan jo prøve at tegne nogle af de gode ting, som du ønsker at dit barns rygsæk skal fyldes med.

Det kan være de mange smil, du gerne vil give dit barn med på vejen, når I kigger på hinanden. Eller den rene ble, som du lægger på dit barn, når det har behov for at få skiftet den. Eller måske har du lyst til at tegne dine arme, der vugger dit barn blidt. For når det græder og er ked af det, har det brug for din trøst. Det kan også være konkrete ting, du synes skal i rygsækken fx et par varme sokker, en lille hue og et par vanter.

Du har måske også helt andre forestillinger om, hvad du gerne vil give dit barn. Du har lyst til at love det, at du vil være der for det, når det er ked af det. Eller hjælpe det, hvis det føler sig mobbet af kammeraterne i børnehaven.

Det kan være, du gerne vil lære det at synge sange, som du selv har lært af nogle i din familie. Eller du tænker på historier og oplevelser, du gerne vil fortælle videre til dit barn. Og ryger du hash, forestiller du dig måske, hvordan det vil være for dit barn, hvis du kan stoppe med at ryge hash. Du vil måske gerne af med den vane, det har udviklet sig til.



11. Ulluinnarisaq ...

Ulluinnarisaq ileqqulersuutiniq ulikkaarpoq. Makittarputit kaffiilutillu, igalaat saaguerlugit, anartarfiliarlutit, uffarlutit, kigutitit salillugit, atisalersorlutit illaarlutillu. Ullaakkorsiortarputit. Pisoqartuartarpoq ullut tamaasa utikanneqartunik. Ileqquliussimasaniq allannguiniarneq ajornaatsuunngilaq. Aamma taamaappoq hashimik pujortarneq ileqquliussimagukku.

Ileqqunnik allannguiniarneq siornatigut misilinnikuuiuk? Inuit amerlanerit inuunermik ilaatigut taamaaliornikuupput. Imaassinnaavoq chipsitortarunnaarniarlutit kaffisortarunnaarniarlutilluunniit allannguiniarsimasutit. Taavalu eqqarsaannarputit: tassa. Ileqqorisallu allanngortillugu. Taamaaliornikkut aamma ilinnut allanngortippuit.

Qanoruna iliortutit? Tamakkua ilaat maanna atorsinnaavigit? Siornatigut ileqqunnik allannguisimannikkuit, maanna eqqarsaatigisinnaavat, aallartinniarlutit pitsaanerpaamik qanoq iliorsinnaanerlutit.



11. Hverdagen ...

Din hverdag er fyldt med vaner. Du står op, laver kaffe, trækker gardinerne fra, går på toilettet, vasker dig, børster tænder, tager tøj på og reder hår. Spiser morgenmad. Det er ting, der gentager sig dag efter dag. Det er ikke helt let at ændre vaner. Det gælder også, når det er blevet en vane for dig at ryge hash.

Har du prøvet at ændre en vane før? Det har de fleste mennesker på et eller andet tidspunkt. Det kan være at holde op med at spise chips eller at drikke kaffe. Hvor du bare tænkte, nu er det slut med det. Og du lykkedes med at ændre vanen. På den måde ændrede du også dig selv.

Hvad var det du gjorde? Er der noget af det, du kan bruge nu? Hvis ikke du har prøvet at ændre en vane før, så kan du tænke på, hvordan du bedst kan komme i gang.



12. Qanoq imminut ikiorsinnaavit?

Hashimik pujortarunnaarniarneq
ajornakusoorpoq... 🤔

Unitsinniarukku - alloriarneq
siulleq sunaassava? 🦶

Ilorraap-tungaanut alloriarneq ...

Hashimik pujortartarunnaarniarninni sulisumit
tapersersortissannik ikiorserneqarsinnaavutit

Ikinngutivillu ilaat aalisariaritsi – pinngortitami pisuttuarit
– naalungiarsuup alersissaanik nuersaagit – ikinngutitillu
timersortarfiliaritsi – ikinngutitit hashimik pujortarneq
ajortut sianerfigikkil

Meeqqavit iliuusissatut qanoq
kissaateqarnera
takorloorsinnaaviuk?

Imerkik imernissat - ilpilitornissat
- Meeqqavit eqqarsaatiginissaa 🍎🍌🥕

Immaqa pinngortitami
nuannersumi arpassinnaavutit -
ikinngutivit ilaat
pulaarsinnaavat,
arpaqatigiissinnaavusilu

Artornaraangat ...

Kia ikiorsinnaavaanga?

Ikinngutinnut sianerit

Juumuumut
ernisussiornermiluunniit
ikiortimut sianerit

Meeqqerisumut sianerit.

Allorfik attavigisinnaavat. Telefonikkut siunnersuisarfik sianerfigiuk: 525343, tassani oqaluttuutissavaat-
sit qanoq ikiorsinnaanerlutit, qanorlu najukkanniit attavigisinnaanerit. Aamma takuuk qup. 32.

12. Hvordan kan du hjælpe dig selv?

Det er svært at stoppe med at
ryge hash... 🤔

Når du vil stoppe - hvad er det
første skridt, du tager? 🦶

Skridt i den rigtige retning ...

Du kan få hjælp af en fagperson, som
kan støtte dig, når du vil stoppe med
at ryge hash

Tag ud og fang nogle fisk med en ven – gå en lang tur i
naturen – strik et par babysokker – tag i sportshallen med
vennerne – ring til dine venner... der ikke ryger hash

Hvad tror du, dit barn gerne vil
have, at du gør?

Drikke en tår vand – Spise et æble –
Tænke på dit barn 🍎🍌🥕

Måske kan du løbe en tur i den
dejlige natur – Du kan besøge
en ven og I kan løbe sammen

Når det er svært ...

Hvem kan hjælpe mig?

Ring til en ven

Ring til jordemoderen eller
fødselsassistenten

Ring til sundhedsplejersken

Du kan tage kontakt med Allorfik. Ring til rådgivningstelefonen 525343, så fortæller de dig, hvordan de
kan hjælpe dig, og hvordan du kan kontakte dem, hvor du bor. Se mere side 33.

13. Ilaquttatit ikinngutitillu eqqanniittut

Immaqa meeqqat kisermaattussaavat. Imaluunniit imaassinnaavoq aappaqartutit, angajoqqaajoqatigisassannik. Immaqa ilaqtutasi ikinngutisilu illoqarfimmi nunaqarfimmiluunniit allami najugaqarput.

Qanittukkut angajoqqaanngortussaanerit nutaanik, hashimik katersuuffeqartanngitsunik ikinngutitaartornissamut periarfissatsialaavoq. Immaqa MANU-mi Angajoqqaanik piareersaaneq imaluunniit najukkanni ilaqutariinnik sullissivik aqutigalugu inuit nutaat naapissavatit. Aamma imaassinnaavoq naapitatit amerlanerit nalunngereeritit.

Allat ilagalugit naartunerpit, ataatsimooqatigiiffiit immikkut ittut pilersissinnaavai. Nutaanik ilimaginngisaraluallu ikinngutitaarnissamut aqutaasinnaavoq.

Inuit ilinnut immikkut pingaarutillit, hashimik pujortartarninnit aamma sunnigaasarpit. Immaqa kamaallutit tamanna ilinnut takutittanngilaat. Imaassinnaavoq oqaluttuukkaatsit pujortartarnerit pakatsissutigalugu. Imaassinnaavoq inuuneriniakkattut toqqarsimasat pillugu assortuuttusi.

Eqqaamassavat qanigisanni misigissutsit sakkortuut, tassaammata ilinnik asanninnerannik ernumanerannillu ersersitsisuusut. Immaqa naluaat qanoq tapersersussanerlutit.

Ajornakusooraluarpalluunniit pitsaassaaq qaniginerusatit oqaluttuukkukkit misigissutsit suut tamatuma ilinni pilersittarnerai. Taamaaliornikkut paaseqatigiilersinnaavusi. Pitsaaneruvoq oqaluttuarigukkit – kiserliortutut misiginermiit.

Hashimik pujortartarunnaarniaruit
kia ikiorsinnaavaatit?

Qanoq ikiuisinnaappat? Suna siullertut
iliuuserissagaat kissaatigaajuk?

Hej Malik. Aliasuppunga - kaffi?

Sumi naapissaagut? Ikinngutit
Malik ☕

13. Familie og venner nær på dig

Måske skal du være alene med dit barn. Eller det kan være, at du har en kæreste, du skal være forælder sammen med. Måske har I familie og venner, som bor i en anden by eller bygd.

At du skal være forælder snart, er en oplagt mulighed for at knytte nye venskaber, der ikke har hash som samlingspunkt. Måske lærer du nogle nye mennesker af kende til MANU Forældreforberedelse eller i dit familiecenter. Det kan også være, at du kender de fleste, der er der i forvejen.

At du venter barn samtidigt med andre, kan være med til at skabe et særligt fællesskab. Det kan bane veje for nye og nogle gange uventede venskaber.

De personer, som betyder noget særligt for dig, de bliver også påvirket af, at du ryger hash. De viser det måske ved at blive vrede på dig. Det kan være de fortæller dig, at de er skuffede over det. I kommer muligvis op at skændes over den måde, du har valgt at leve dit liv på.

Du kan huske på, at store følelser hos dem, du er nær, er et udtryk for, at de holder af dig og bekymrer sig om dig. Måske ved de ikke, hvordan de kan støtte dig.

Selv om det kan være svært, så er det godt, at du fortæller dine nærmeste, hvilke følelser det vækker i dig. Det kan hjælpe med til at skabe forståelse mellem jer. Det er bedre, at du taler om det, frem for at du føler dig ensom.



Hvem kan hjælpe dig, når du gerne
vil stoppe med at ryge hash?

Hvordan kan de gøre? Hvad er
det første, du ønsker dig, de
gør?

Hej Malik. Jeg er ked af det -
drikke kaffe? ☹️

Hvor skal vi mødes? Din ven
Malik ☕

14. Sumi ikiorneqarsinnaavit?

Ikiorneqaqqullutit kommunerisat nunaqarfimmiluunniit kommunip allaffia saaffigisinnaavat.

Katsorsaaneq Nuummi illilluunniit kommunerisanni pisinnaavoq

Aamma toqqaannartumik Alloriarfiup katsorsaaviinut saaffiginissinnaavutit, ikioqqullutit katsorsartikkumallutillu, imaluunniit atornerluineq pillugu siunnersuisarfik sianerfigisinnaavat: 525343.

Allorfiup katsorsaaviisa attaveqaataat pillugit paasisutissat uaniipput: www.allorfik.gl.

Katsorsartikkumaguit:

- Kommunimi sullissit saaffigissavat
- Suliamik suliaqartup innersuussinermi immersugassaq immersoriarlugu Allorfimmut nassiutissavaa
- Aamma suliamik suliaqartup akuersissuteqaammik nalunaarluni atsiornissaq piumassavaa, akuerineqaqqullugu kommunu, katsorsaasut immaqalu peqqinnissaqarfik katsorsaaneramik suleqatigiissinnaasut.
- Aanngajaarniutinik atuiiffunngitsumik inuunermut ikaarsaarnissaq oqinneroqqullugu suliamik suliaqartup atuisoq suleqatigalugu aamma pilersaarusiussavaa, katsorsaanerup kingorna atuisoq sutigut ikiorneqarsinnaanersoq - kinguneqartitsinermut pilersaarut.

Qinnuteqartoqareerpat Allorfik neqeroorusiussaaq, pineqartunut ataasiakkaanut naapertuuttumik. Nuummiissinnaavoq imaluunniit kommunimi najukkami pisinnaalluni. Inissaqarnialeriarpat aggersaasoqassaaq.

Allorfik katsorsaaveqarpoq Qaqortumi, Nuummi Sisimiunilu. Aamma illoqarfinni arlalinni katsorsaasoqartarpoq, Nuummilu Katsorsaavik suleqatigalugu katsorsaasoqartarluni.

15. Qaqugukkut pinngitsuuisinnaajunnaartoqartarpa?

Nunarsuarmi Peqqissutsimut Kattuffissuaq, WHO, naapertorlugu pinngitsuuisinnaajunnaartoqarsimasarpoq, qaammatip kingulliup ingerlanerani imaluunniit ukiuni kingullerni arlaleriarluni ersiutaasartut ataani pineqartut minnerpaamik marluk atugaasimappata:

- Aanngajaarniummik annertuumik perusussuseqarneq, aanngajaarniutip pinissaanik aqutsinnaanerup annikillinera, kingunipilutsinernit, annertusiartuinnaartumik pisariaqartitsisalernerup malunniunna.
- Aanngajaarniutip eqqarsaatigialernera, ajoquseraluarluniluunniit atuiuarneq, allanik qunusaarineq, piffissami sivilisunerumi annertuumik atuneq, annikillisaajumalluni kissaateqaraluarluni annikillitsinissap sapilernera.
- Aanngajaarniutit pissarsiariniarnerinut piffissaq annertoq atornerqartarpat, pissutsit allat isiginngitsuusaaginnalerlugit, soorlu suliffik ilaqtalluunniit.

14. Hvor kan du få hjælp?

For at få hjælp kan du henvende dig til din kommune eller til bygdekontoret.

Behandlingen kan enten ske i Nuuk eller lokalt i din kommune.

Du kan også henvende dig direkte i Allorfiks behandlingscentre og bede dem om hjælp til at komme i behandling, eller du kan ringe til Rusmiddeltelefon: 525343.

Kontaktoplysninger på Allorfik-centrene kan du finde på: www.allorfik.gl.

Hvis du vil i behandling:

- Skal du henvende dig til din sagsbehandler hos kommunen
- Din sagsbehandler skal udfylde et visitationsskema og sende det til Allorfik
- Din sagsbehandler vil også bede dig om din underskrift på en samtykkeerklæring om, at kommunen, sagsbehandlerne og evt. sundhedsvæsenet må arbejde sammen om din behandling
- For at gøre overgangen til et liv uden rusmidler lettere for dig skal sagsbehandleren i samarbejde med dig også lave en plan for, hvilken hjælp du kan få efter endt behandling, en efterforløbsplan

Når du har søgt behandling, vil Allorfik visitere dig til et tilbud, der er egnet for dig. Det kan være i Nuuk eller i din hjemkommune. Du vil blive indkaldt til behandling, så snart der er plads.

Der er åbnet Allorfik behandlingscentre i Qaqortoq, Nuuk og Sisimiut. Der er også lokal behandling i mange byer og behandling i Nuuk i samarbejde med Katsorsaavik.

15. Hvornår er man afhængig?

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.

'MANU Hash – Angajoqqaanut paasissutissat'-ni atuarsinnaavatit hashimik pujortarnerup naartoq qanoq sunnertarneraa, milutsitsinermut qanoq kinguneqartarnersoq, hashimillu pujortarnerup ilaqutariit naalungiarsuutillit inuunerat qanoq sunnertarneraa.

Ilaqutariinni nutaamik meeraarateqalerneq tassaavoq inuunerup nutaap aallartinnera. Imaappoq akisussaaffik nutaq ilimagisallu nutaat. Immaqalu allannguinnissamut piffissanngortarluni. Hashimik pujortartarneq pillugu atuagaqarnikkut eqqarsaatigilersinnaavat, qanoq iliorlutit meeqqat kikkulluunniit angerlarsimaffimmi hashimik pujortarfusumi peroriartunnginnissaannut peqataasinnaanerlutit.

I 'MANU Hash - Information til forældre' kan du læse om, hvad hashrygning gør ved barnet under graviditeten, hvad det betyder for amningen, og hvordan hashrygning kan påvirke livet i spædbørnsfamilien.

Et nyt barn i familien betyder, at en ny tid begynder. Der er et nyt ansvar og nye forventninger. Og måske tid til forandring. Når du læser om hashrygning, kan du overveje, hvordan du kan bidrage til, at ingen børn kommer til at vokse op i hjem, hvor der ryges hash.

