



- Iluatsitsilluarnerit takkukkaangata meeraq peqatigalugu nuannaarutigisigit.
- Eqqarsaatigilluaruk artorsartitaanerit isumatsassimangaarnermut peqquteqarsimanersoq. Nalilersoruk meeraq ikiorsinnaanerlugu pisunut uippakajaarnartunut assingusunut pinaveersaartissinnaanerlugu.
- Meeraq nakorsaaserneqarsimappat, eqqaamassavat nakorsaasiineq malissallugu. Nakorsaait isumatsassimangaarnerit nutaat takkuteqqinnissaanut aarlerinaatit annikillisittarpaat. Taamaammat pingaaruteqarpoq nakorsap innersuusstai malinneqarnissaat, siusinaarluni unitsinnagit aamma meeraq iluaallassimagaluarpalluunniit.
- Nukersornarsinnaavoq, annernarluni isumakulunnarlunilu isumatsassimangaartumut qanigisaalluni. Taamaammat pingaaruteqarpoq imminut aamma paarinissat, ilinnut nukissanitsisartunik attassiinnarnikkut.

Sullissisut aamma qanoq iliorsinnaappat?

- Meeqqamut piumasaqaatit killilersimaartinneratigut aamma pisussat uippakajaarnarsinnaasut annikillisinnersigit.
- Atuarfimmii avatangisut nalorninanngitut toqqissisimasullu pilersillugit.
- Meeqqat iluatsilluarfii eqqumaffigalugit.
- Meeraq atuariartornissaminut pinaaserpat atuariup angajoqqaanik meeqqamillu suleqatiginninnermigut pilersaarusiorsinnaavoq, qanoq isilluni meeraq ilinniartitsinerni ataasiakkaani toqqissisimasumik peqataasinnaanersoq. Meeraq iluatsitsilluni misigppat, atuarfimmii peqataanera qaffassariartuaarneqarsinnaavoq.
- Meeraq imminornissamut eqqarsaateqarpat isumannaatsuunissamut pilersaarut suliarineqassaaq meeraq angajoqqaavilu peqatigalugit.

Annertunerusumik paasisaqarit tapersorneqarit aamma ikiorneqarit.

Kommunemi MISI-p immikkoortortaa: Angajoqqaanut sullissisunullu siunnersuineq aqutissiuinerlu

Børne- og Ungdomspsykiatrien: Tarnikkut nappaatip suussusaanik paasisutissiineq

Pissassarfik Tilioq: Pisinnaatitaaffiit pillugit siunnersorneqarneq

Tarnip pissusaanik ilisimasallit: Meeqqanut annernut inuusuttunullu oqaloqatiginninneq peqqissartinnerlu, ornigulluni onlinekulluunniit

Kattuffiit aamma Facebookimi eqimattat: Assingusumik inissisimasut attaveqarfigikkitt. "Sugisaaq" ataatsimoorfiuvoq tarnikkut nappaateqartunut qanigisaanullu

Annertunerusumik paasisaqarit: www.psykiatrifonden.dk

Johanne Bladt Vammenimit aamma Mette Scharling Laursenimit tulluarsarneqarpoq.

Kalaallisut nutserneqarpoq Ivalua Schmidtimt aamma Karl Berthelsen.

Malou Mediamt inissititerneqarpoq.

Forsideillustration: Psykiatrifonden.

2023. Quppersagaq killilersugaangitsumik assilineqarsinnaavoq aamma agguanneqarsinnaavoq.

ISUMATSAS-SIMANGAARNEQ

Meeqqanut inuusuttunullu isumatsassimangaarnermik nalaataqartunut qanigisaanullu quppersagaq paasisutissiinermik aqutissiuinermillu imalik



Quppersagaq una nuna tamakkerlugu MISI aamma meeqqanut inuusuttunullu tarnit nakorsaat suleqatigiinnerisigit suliarineqarpoq. Imarisai Psykiatrifondenimit sanarfineqarput tulluarsarlugit nutserneqarlutillu. NunaFonden suliniummut aningaasaliisuvoq.

Isumatsassimangaarneq pillugu

Isumatsassimangaarneq tarnikkut nappaatini siammasinnerit ilagivaat. Tarnikkut nappaataavoq aarlerinartooq, inuunerup pitsaassusaanik annikillisisinnaasoq aamma atuernerup, sulinerup qanigisallu paarinissaanut ajornartorsiortitsinnaasoq.

Isumatsassimangaarneq takkussinnaavoq arriitsumik malunnaangingajattumillu qaammatit arlallit i-ngerlanerini, imaluunniit tassanngaannaq ullut arlaqqangitsut ingerlanerini. Isumatsassimangaarneq siullermeerluni ersikkajuttarpoq 15-16 missaani ukioqalernerimi, kisianni inuunerimi siusinnerusukkut kingu-sinnerusukkulluunniit aallartissinnaalluni.

Isumatsassimangaarneq pilersinnaasarpooq sivitsortumi uippakajaarnermik artukkerneqarnermilluunniit aqquusaagaqaraanni, aammalu sananeqaatsigitut tarnikkullu isumatsassimangaarnissamut aarlerinartooqaraangat. Artukkerneqarnerit assertuutigalugu ukuusinnaapput: ilaqutariinni toqkukut qimaguttoqartillugu, angajoqqaat avinnerisigit, atuarnermi ilungersuuteqaraanni imaluunniit timikkut nappaateqarnikkut. Nakorsaait ilaat aamma aangajaarniutit isumatsassimangaarneq saqqummersissinnaasarpaat. Peqqutaasoq ataasiinnaq tikkuarneqarsinnaajuannaarneq ajorpoq.

Pingaaruteqarpoq eqqumaffigissallugu imminoornissamut aarlerinartooqarnera, imminoortut amerlasuut isumatsassimangaarnermik peqquteqartaramik. Isumatsassimasut inuiaqatigiinnit allanit 20-riaammik aarlerinaateqarput imminoornissamut.

Isumatsassimaneq qanoq ersertarpa?

Isumatsannerup tarneq timilu sunnertarpei. Ersiutit annertussusaata sakkortussusaatalu aalajangertarpea isumatsassimangarnermik taaneqarsinnaanersoq.

Isumatsassimangaarnermut takussutit nalinginnaasut:

- Aliasunneq, nikallunganeq qasoqqanerlu. Immaqa qianissaq qaninnerusarpoq, ilukkut imaqqanginnermik neriuutaarunnermillu misigisitsisarlu.
- Ilai uumisoqqaalartarput kamaqqajaallutillu. Ilaasali aqqusaartarpea misigissusaarutivinneq.
- Suna tamarmi neriuutissaqqanginnertut siunertaqqangitsutullu misinnartarpoq, nukissat pigisaraluit amigaataasarpoot aamma nuannarinikuusaraluanut soqutiginninneq tammartarpoq.
- Imminut naleqartinnerup appasinnera. Misigisimalluni iluatsinngitsutut aammalu eqqarsaatinik nuanniitsunik poorneqarneq, susinnaangitsutut aamma pingaaruteqqangitsutut misigisimaneq.
- Mattusimalerneq allanillu naapitaqarnissamik nuannarisaaqqanginneq.
- Imminut pisuutinneq aamma taamatut misiginerimi tarniluuteqarneq.
- Tiguartinnissamut ajornakusoortitsineq aamma tamakkiisumik takunnissinnaajunnaarneq.
- Ilukkut eqqissiviitsuuneq aamma uninngasinnaajunnaarneq. Imaluunniit suna tamarmi arriitsumik ingerlasooq, eqqarsariannissamut, oqalunnissamut aalanissamullu aporfeqarneq.
- Sininneq ajulerneq imaluunniit sinippallaarneq.
- Takorlooruminaassinnaavoq siunissami nuannersumik pisoqarsinnaaneranut.
- Eqqarsaatit ernumaatillu uteqattaartut, eqqugaasorlu suli annerusumik nuanniillitortillugu, eqqissiveerutisillugu, ernumalersillugu aamma uippakajaartilerlugu.
- Neriumassuseq annertuumik appasittoq qaffasittorluunniit.
- Immaqalu imminorinnissamut eqqarsaateqarneq.
- Timikkut ersiutit, assersuutigalugu: niaqorlunneq, sakissakkut anniarneq, qungatsikkut qitikkut naakkullu anniaateqarneq.

- Inuusuttut isumakuluutillit imigassamik aangajaarniutinilluunniit atonerluinermik takussutissaqartitsisinnaapput, imaluunniit imminut ajoqusernermik ileqqulersulersinnaallutik.

Isumatsassimangaarneq sakkortussutsimigut assigiinngitsunik sakkortussuseqarsinnaavoq, sallaatsumik, akunnattumik imaluunniit sakkortuumik isumatsassimangaarneq. Isumatsassimangaarnerup sakkortusiartortillugu atuarfimmi, suliffimmi, sunngiffimmi ilaqutariinnermilu nalinginnaasumik ingerlanissaq sapernarsiartortarpoq.

Tapersorneqarneq aamma katsorsartinneq

Amerlasuutigut isumatsassimangaarneq ingerlaannaq katsorsarneqarneq ajorpoq. Peqqutaavoq aallar-tinnerani isumatsassimangaarnermut ersiutit takujuminaassinnaammata. Akuttusuumik qanigisaasut siulliullutik malugeqqaartarpea ikiortissarsiornissamut pisariaqartitsisoqartoq. Isumatsassimangaarneq nalinginnaasumik qaammatini 6-12-imi siviussuseqartarpoq katsorsarneanngikkuni. Amerlanertigut katsorsartissimangikkaanni isumatsassimangaarneq akulikinnerusumik sakkortunerusumillu takkuteqittarpoq.

Isumatsassimangaarnerup pinaveersaartinnissaanut katsorsarnissaanullu periarfissat pitsaasuupput. Pingaaruteqarpoq nakorsap innersuussutai malinneqassasut aamma siusinaarluni katsorsaaneq unitsinneqassanngitsooq, iluaallassimagaluaanniluunniit.

Katsorsartinnerup pingaaruteqartumik ilarivaa meeqqap/inuusuttup angajoqqaavisalu nappaat ilikkassagaat psykoedukation atorlugu. Ilisimagaanni isumatsassimangaarneq qanoq ittuunersoq, aqulluarnissaanut periarfissat pitsaanerulikkajuttarput. Tarnikkut peqqissarneq katsorsartinnerup ilarivaa pingaaruteqartoq. Sakkortuumik isumatsassimagaanni nakorsaaserneqarneq tapertaliunneqarsinnaavoq. Antideprissivinilli nakorsaattitoraanni kingunerluutit arlaqatut takkussinnaasarpoot. Aammalu qaamaneq aalanerlu iluaqutaasinnaapput.

Angajoqqaat attuumassuteqartullu allat qanoq iliuuseqarsinnaappat?

- Meeraq inuusuttorluunniit ikiorneqarnissaanut ujartuigit. Amerlanertigut nakorsamut.
- Qaamaneq aalanerlu pingaaruteqarput. Meeqqap aalanissaanut aneertarnissaanullu ikioruk.
- Meeqqap peqqinnartunik nerisaqarnissaa sinilluartarnissaalu isumagiuk.
- Piumasaqarpallaarnissat naatsorsuuteqarpallaarnissalluunniit mianersuuttissavat. Meeqqap nukissaqarnera aallaavigalugu ullormut pilersaarusiorit. Meeraq ikioruk ullup aallartinnerani suliassanik aallartitsillutik piviusorsiorunik.
- Meeqqap suliarisimasaanik nersualaaruk.
- Attuumassuteqartut amerlasuut erloqisorujussuusutut misigisarput meeraq/inuusuttoq isumatsassimangaarnermik aqquusaagalik qanorluunniit ilioraluarlutik qiimmassarsinnaanngikkaangamikku. Kisianni eqqamajuk taakkorpiaat isumatsassimangaarnermut ilisarnaataammata: Siornatigut meeqqap/inuusuttup nuannaarutigisagai, maanna soqutaanngitsutut misiginartut.
- Meeraq tusarnaaruk. Erloqissutiginaveersaaruk sammisat nikallornartut qaqqikkajunneqartarmata. Imaluunniit itigartinneqaruit.
- Naveersinissaq mianersuutigiuk, oqaatsillu soorlu ukuu pinaveersaarlugit "misiliiginnassaait" imaluunniit "nuannaarutissaqartigalutit". Assersuutigalugu oqaatsit uku taarsiullugit atorneqarsinnaapput "takusinnaavara massakkut artorsartorujussuusutit aamma upperiuminaatsoq ilorraap tungaanut aallarsinnaaneq. Maaniippunga, sapinngisara atorlugu ikiorniarumaarpakkit."
- Meeraq ikioruk siornatigut suliarissallugit nuannarisaanik sammisaqartillugu. Assersuutigalugu ikinngutit ilagalugit, isumassarsiorluni suliaqarneq imaluunniit timersorneq.
- Meeraq ikioruk eqqarsaatini nuanniitsut uteqattaartut kipsinnissaanut, eqqarsaatit nuanniitsuniit allamut saasarlugi. Immaqa iluaqutaasinnaavoq pisuttuaqatigiilluni, filminik isiginnaarluni allarujussuarmilluunniit.