

Aliasunneq oqaluuseriuminaassinnaavoq

ALL. Paornánguaq Kleist

Danmarkimi Sorgcenteret 'Aliasogatit – Sammen i sorg' pilersippaa, kajumissutsumik sulisunit ikiorneqarluni toqusoqarnerata kingorna tapersiinissamik neqerooruteqarluni. Kajumissutsumik sulisut namminneq aliasunneq aqquasaarsimavaat, aliasunnertillu pillugu inunnik oqaloqateqarnissaminnik sakkussaqaalersimallutik

IKIORTISSARSIORIT

Aliasogatit Facebookimi malinnaavigisinnavaatit. Taaguutaa atorlugu ujaasissaatit.

Aliasogatit neqeroorutai pillugit nittartakkami aliasogatit.gl atorlugu atuarsinnaavutit.

Annaasaqarsimaguit kajumissutsumillu sulerusullutit, uunga allassinnaavutit gronland@sorgcenter.dk.

Aliasogatit saniatigut allatigut ikiortariaqaruit ikiorneqarnissamut makkunani allanik periarfissaqarpoq:

Tusaannga

Aliasukkuit, ajornartorsiuteqaruit imaluunniit allamik oqaloqateqarnissat pisariaqartikkukku *Tusaanngami* siunnersuinissamik ilinniarsimasooq oqaloqatigisinnaavat allaffigaluguluunniit. 801180 sianerfigisinnavaat imaluunniit 1899-imut SMS-erlutit.

Ullut tamaasa ulloq unnuarlu amma-voq.

MIO

MIO-p nittartagaani meeqqanut inersimasunullu ikiuinissamut neqeroorutit allattorsimapput. mio.gl aqqu-tigalugu neqeroorutit paasiniakkut.

Aqqu

Ilinniartunut siunnersuisarfimmi Aqqu tarnik pissusaanik ilisimasa-limmik ikiorneqarnissamik neqerooruteqarpoq. Neqeroorutit aqqu.gl atorlugu paasinaavigisinnavaatit.

Inuit amerlanersaasa inuunermi ilaani aliasunneq aqquasaarsimavaat. Aliasunnerup ilungersunartora inummiit inummut assigiinngitsumik misigineqartarnera, assigiinngitsumillu malunniuttarluni.

Danmarkimi nuna tamakkerlugu aliasunnermik ingerlatsivik Det Nationale Sorgcenter aliasunneq pillugu Kalaallit Nunaanni misissuisimavoq, taannalu 2019-imi ima inerniliilluni, Kalaallit Nunaanni inuit amerlanersaasa immiut toqunnermut atatilugu aliasunneq misigisimagaat, aliasuttunillu tapersersuinissamik neqerooruteqarani. Taamaattuumik 'Aliasogatit – Sammen om sorgen' ilaatigut oqarasuaatikkut siunnersuisarfik Tusaannga qanimut suleqatigalugu pilersinneqarpoq.

– Assigiinngitsorpassuarnik neqerooruteqarpoq, aliasunnerli annaasaqarnerlu pillugit aqqjissuussamik soqanngilaq. Kalaallit immiut toqunnermut annaasaqarsimagaat, taamaattumik aliasuttunik ikorfartuinissamik pisariaqartitsineq annertulluni, Danmarkimi Det Nationale Sorgcenterimi nunanik tamalaanik suleqateqarnermut pisortaq Trina Graven Østergaard oqaluttuarpoq.

Aliasuttunik ikorfartuinnermut neqeroorut 'Aliasogatit – Sammen om sorgen' novembarimi 2022-mi Nuummi Nuussuarmi Illorpuni kaffisoqatigiilluni ataatsimiin-nermi saqqummiunneqarpoq.

– Neqeroorut Kalaallit Nunaannut tul-luartaqarpoq. Taamaattumik sivisuumik suliarineqarsimavoq. Kaffisoqatigiilluni ataatsimiinnermi saqqumiisoqarpoq oqaloqatigiittoqarlunilu. Qaammatit tamaasa unukkat cafétoqartarpoq alisunnerlu pillugu allaffissamut allattoqartarluni, oqarpoq.

Kajumissutsumik sulisut amerlanerit pisariaqartut

Nittartagaqarpoq suli suliarineqartumik. 'Aliasogatit – Sammen om sorg' katsorsartinnissamik neqeroorutaanngilaq. Kajumissutsuminnik sulisut qimagaasunik ikiuisarput. Kajumissutsuminnik sulisut ilinniartinneqartarput suliniummi tarnip pissusaanik ilinniarsimasumit oqaloqatigineqarlutillu tapersersorneqartartunik.

– Aliasunneq nalinginnaasuvoq, inooqataaffiginissaalu ilinniarneqartariaqarluni. Kalaalerpassuilli sakkortuumik aliasunnerminni kingunerluuteqarput, soorlu nikal-lorujussuarternermik, annilaanganermik assigisaannillu. Aliasunnerulli oqaloqatigiissutiginiarnera ajornakusoorsinnaavoq, ataatsikkut tassanngaannaq annaasaqar-lunilu sivisuumik ilungersunartumik nappaa-tip kingornagut.

– 'Aliasogatit – Sammen om sorg'-imi qimagaasut kajumissutsumik sulisunik oqaloqateqarsinnaapput. Kajumissutsuminnik sulisut namminneq annaasaqarnermik aliasunnermillu oqaluttuassaqarput, taamaattumillu misilittagaqarlutik allat ikiornissaanni atorsinnaasaminnik, Tina nassuiaavoq.

Kajumissutsumillu sulisut amerlanerusut atorfissaqartinneqarput.

– Aliasuttunik ikorfartuinissamik neqeroorummi kajumissutsumik sulisunik atorfissaqartitsivoq inunnik aliasuttunik oqaloqateqarnissami. Kajumissutsuminnik sulisut namminneq oqaluttuarput, suleqataa-nermikkut inuunermi allanngortoqarsimasooq, namminerlu aliasunnertik suliarisinnaajumallugu sakkussamik tunineqarsimallutik, Tina oqarpoq, una oqariar-tuut atorlugu neriutitigalugu 'Aliasogatit – Sammen om sorg'-imut amerlanerusunik pissarsisinnaanissartik. ■



”Kalaallit Nunaanni aliasunneq”

Kalaallit Nunaanni inuit qulit toqugaangata marlungajaat pissusissamisoortumit allaanerusumik peqquteqartarput, soorlu toqutaanermik, ajunaarnernik imminullu toqunermik. Imminut toquttarnerinnaq toqunerit tamarluinnarmik 10 procenteraat, Kalaallillu Nunaat imminut toquttarneq pineqartillugu nunarsuarmi siuttuulluni. Inersimasut 60 procentii imminut toqunermut annaasaqarsimasarput. Taamaakkaluartoq aliasunneq ilungersunartumillu aliasunneq Kalaallit Nunaanni takkuitsoorneqartarput. Tamanna Det Nationale Sorgcenterimit nalunaarusiap ”Sorg i Grønland” takutippaa, tassani Kalaallit Nunaanni aliasunnermut atattillugu suliaqartunik neqeroorutinillu paasiniaasoqarsimalluni.

Misissuineq Kalaallit Nunaanni illoqarfinni sisamani isumaginninnermi, peqqinnissaqarfimmi, ilinniartitaanermi eqqartuussiveqarnermilu sulisunik 50-ini amerlanerusunik oqaloqateqarnermik tungaveqarpoq, Naalagaaffimmi innuttaasut peqqissusaannik ingerlatsivimmi (SDU) Kalaallit Nunaanni innuttaasut peqqissusaannik ingerlatsivik allallu suleqatigalugit suliarineqarsimalluni. Nalunaarusiaq nirtartakkami aliasoqatit.gl-imi nassaarineqarsinnaavoq.

Sorg kan være svær at tale om

AF Paornánguaq Kleist

Sorgcenteret i Danmark står bag Aliasqatit

Sammen i sorg, som tilbyder sorgstøtte efter dødsfald, ved hjælp af frivillige. De frivillige har selv været i sorg, og har fået redskaber til at tale med folk om deres sorg

De fleste mennesker oplever sorg på et tidspunkt i deres liv. Udfordringen med sorg er, at det opleves forskelligt fra person til person, og at det kommer til udtryk på forskellige måder.

Det Nationale Sorgcenter i Danmark lavede en undersøgelse om sorg i Grønland, som i 2019 konkluderede, at de fleste i Grønland har oplevet sorg ved tab i forbindelse med selvmord, og at der var mangel på tilbud i sorgstøtte. Derfor blev 'Aliasqatit – Sammen om sorgen' etableret i tæt dialog med bl.a. telefonrådgivningen Tusaanga.

– Der var mange forskellige tilbud, men der var ikke nogen systematisk tilbud om sorg og tab. Grønland har mistet mange til selvmord, så behovet for sorgstøtte er stort, fortæller Tina Graven Østergaard, chef for Internationalt samarbejde i Det Nationale Sorgcenter i Danmark.

Sorgstøttetilbuddet 'Aliasqatit – sammen om sorg' blev præsenteret ved et cafe-møde på Illorput i Nuussuaq ved Nuuk i november 2022.

– Tilbuddet skal give mening i Grønland. Der har derfor været en lang proces. Til cafe-mødet blev der holdt oplæg og samtaler. Der er cafeaften om sorg hver måned og en brevkasse om sorg siger hun.

Behov for flere frivillige

Der er en hjemmeside, som stadig er under

opbygning. 'Aliasqatit – Sammen om sorg' er ikke et tilbud om terapi. Det er frivillige som hjælper andre efterladte. De frivillige uddannes, superviseres og understøttes af psykologer i projektet.

– Sorg er almindeligt, og det er noget man lærer at leve med. Men rigtig mange grønlandere fik komplikationer ved alvorlig sorg, såsom depression, angst og lignende. For det kan være svært at tale sammen om sorg både når man mister pludseligt og efter langvarig og svær sygdom.

– Hos 'Aliasqatit – Sammen om sorg' kan de efterladte tale med de frivillige. De frivillige har selv personlige historier med tab og sorg, og har derfor en erfaring de kan bruge til at hjælpe andre, forklarer Tina.

Hun forklarer også at de frivillige og de sociale aktører ikke er etableret for at erstatte de eksisterende tilbud, men er der for at understøtte dem.

Og der er brug for flere frivillige.

– Sorgstøttetilbuddet har brug for frivillige, som kan tale med folk i sorg. De frivillige fortæller selv, at deres engagement har ændret deres liv, og at de har fået redskaber til at håndtere deres egen sorg, siger Tina, som med det budskab håber på at kunne rekruttere flere til 'Aliasqatit – sammen i sorg'. ■





FIND HJÆLP

Du kan følge *Aliasogtit* på Facebook. Søg på navnet for at finde det.

Du kan også læse mere om Aliasogtits tilbud i hjemmesiden aliasogtit.gl.

Har du mistet og vil du være frivillig, kan du skrive til gronland@sorgcenter.dk.

Har du brug for en anden hjælp end Aliasogtit kan tilbyde har du her andre hjælpemuligheder:

Tusaannga

Hvis du er ked af det, hvis du har problemer, eller har bare brug for en at tale med, så kan du tale med eller skrive sammen med en professionel rådgiver hos *Tusaannga*.

Ring til 801180 eller send en SMS til 1899.

Der er åbent alle dage hele døgnet rundt.

MIO

På Mios hjemmeside er der oversigt over hjælpetilbud til både børn og voksne. Læs mere om tilbuddene på mio.gl.

Aqqut

Aqqut er tilbud om psykologhjælp hos Aqqut – Studenterrådgivningen. Læs mere om tilbuddene på aqqut.gl.

"Sorg i Grønland"

Knap to ud af ti dødsfald i Grønland kan tilskrives unaturlige dødsårsager som f.eks. drab, ulykker og selvmord. Selvmord alene udgør 10 pct. af alle dødsfald og giver Grønland en topplacering i verden, når det gælder selvmordsraten. 60 % af den voksne befolkning har mistet til selvmord. Alligevel er sorg og kompliceret sorg overset i Grønland. Det viser rapporten "Sorg i Grønland" fra Det Nationale Sorgcenter, der har kortlagt aktører og tilbud på sorgområdet i Grønland.

Undersøgelsen bygger på mere end 50 interviews med fagprofessionelle og andre aktører på social- sundheds- uddannelses- og retsområdet i fire grønlandske byer, og er udarbejdet i samarbejde med Center for Folkesundhed i Grønland ved Statens Institut for Folkesundhed (SDU) m.fl. Find rapporten her: <https://aliasogtit.gl/da/viden-om-sorg/>