



Sullissisut aamma qanoq iliorsinnaappat?

- Meeqqap siorassuteqarnera ataqqiuk, qanorlu misiginersoq paasiniallugu.
- Meeraq ikioruk iliuuatsutut uloriarnartutulluunniit misigisaanut arriitsumik annikitsumillu misigitittarlugu. Meeraq sungiusagassatut toqqaanissamat peqataatiguk. Ajugaasimaarnerit annikitsut meeraq peqatigalugu nuannaarutigisigit.
- Meeraq eqqissisimaarnermik aamma anersaatorluni sungiusaatnik eqqissiallaattissaanik ikioruk. Meeqqat tapersesoruk oqimaatsunik uteqattaartunillu eqqarsaateqarnera kipisillugu.

Annertunerusumik paasisaqarit tapersorsorneqarit aamma ikiorneqarit.

Kommunemi MISI-p immikkoortortaa: Angajoqqaanut sullissisunullu siunnersuineq aqutissiinerlu

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 inissimasat attaveqarfigikkit. "Sugisaq" ataatsimoorfiuvoq tarnikkut nappaateqartunut qanigisaanullu

Annertunerusumik paasisaqarit: www.psykiatrifonden.dk

SIOORANEQ

Meeqqanut inuusuttunullu siorassuteqartunut qanigisaanullu quppersagaq paasisutissiinermik aqutissiinermilu imalik



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

Siooraneq pillugu

Siooraneq tarnikkut nappaatini siammasinnerpaat ilagaat. Tamatta siooraneq annikinnerusumik annertunerusumilluunniit ilisimavarpot. Ilaannut siooraneq annertuallaalartarpoq, imallu siviisutigisumik sakkortutigisumillu inittortigisinnaavoq ulluinnarni suliasanut aporfiusarluni nappaatinnguullunilu.

Siooraneq ulorianartorsioartut misiginermi qisuariaataavoq pissusissamisoorooq. Siooranerup qulak-keertarpa sukkaasumik eqqarsaatigeqqaarnagulu qisuariarsinnaanissaq, assersuutigalugu siorasaarneqartut misiginermi qimaaneq illersornerluunniit. Kisiannili amerlasuut siooraneq misigisarpaat siooranermik pilersitsiffiusussaanngitsuni – assersuutigalugu ulluinnarsiutini soorlu niuerniarnermi imaluunniit timmisartornermi. Tassani siooranermi qisuariaat piviusumik navianartorsiornermit annerulersarpoq.

Siooraneq pilersinnaavoq artukkerneqarnermi. Artukkerneqarnerit assersuutigalugu makkuusinnaappot: piummatigitinneq, avinneq imaluunniit ilaqutariinni toqkukut qimaguttoqartillugu. Aamma atugarliornermeersinnaavoq, nakuuserneq aamma atornerluineq. Aammattaaq toqqissisimanginnermi qanorlu pisoqarnissaanut nalorninermi siooralertoqarsinnaavoq. Taamaammat siooraneq ersiutaasinnaavoq tarnikkut nappaatinut allaasunut, aammalu timikkut arlalinnik nappaatinut. Siooranerup iliuusereruserutannut iliuuserisartakkannullu pinngitsoortitsippat nakorsarisat oqaloqatigissavat.

Siooranerup ineriartortarnerata peqquterpiaa ilisimaneqanngilaq. Siooraneq inunnguseralugu qajannassutsip misigisallu artornartut ataatsikkornerini pinngortarpoq. Taamatuttaaq nappaat pilersarpoq atugarisat, tarnikkut sananeqaatsillu ataqatigiinnerisigut sunniutit. Siooraneq kingornunneqarsinnaasarpoq killiliimmik. Meeqqat siooranermik nappaateqarpat isumaqanngilaq aamma illit siooraanermik nappaateqartutit. Kisianni ilimanaataa annertunerulersarpoq ilaqutariit sannaanni siooraneq atugaappat.

Siooraneq qanoq ersertarpa?

Siooranerit assigiinngitsut amerlanerpaartaat inuusuttuernermi pinngortarput. Siooraneq meeqqat inuu-suttullu ineriartornerani qisuariaataavoq pissusissamisoorooq. Kisianni ilaannut siooraneq annertuallaalersinnaavoq, imalu sakkortutigilersinnaalluni inuunerme ineriartornermilu akornuusiunngorluni.

Siooraneq timikkut tarnikkullu ersiuteqartitsisnaavoq, eqqarsaatit pissusilersuutillu sunnertarlugit. Timikkut ersiutit assersuutigalugu ukuusinnaappot: naarlunneq, nukkerineq, uummatimik kassutsisineq, sininnanaveerneq, silamik aalasoorneq, eqqisiveerunneq, anernilunneq, meriannugneq, kakillaalattoorneq aamma inussakkut malugisaarunneq. Tarnikkut ersiutit assersuutigalugu ukuusinnaappot: ernumaneq, timip sukanganera aamma malinnaaniarnermik ajornartorsiorneq. Taassuma saniatigut aamma pissusilersuutsikkut allangorneq, pisuni siooranermik malugisaqartitsisnaasunit pinaveersaartitsinikkut imaluunniit qimaanikkut. Timikkut ersiutit tarnikkut ersiutiniit inutunerukajuttarput, ingammik meeqqani. Siooranermik ersiutit inummiit inummut assigiinneq ajorput.

Siooranermut ersiutit sakkortussuai amerlapput, pissangaammernermit sakkortuumik uivernermit. Ernumassuteqarsinnaapput, ajutuulernermit eqqarsaatit aamma pisumit aniguisinnaannginnermik eqqarsaatit. Ersiutit ataavartumik pigineqarsinnaapput imaluunniit takkuttoornikkut. Pisunut aalajangersimasunut atassusilerneqarsinnaapput imaluunniit tassanngaanaq takkussinnaapput.

Siooraneq takkuttoorsimappat tassanngaannartumik sakkortuumillu takkuttarpoq. Uummat sukkaasumik kassunna anersaartornissarluni ajornakusoorluni. Imaassinnaasoq inussat malugisaaruttut isigisallu taartillutik. Takkuttoorneq nalinginnaasumik 10-20 min. siviisussuseqartarpoq. Takkuttoorneq ersinartorujussuavoq iluaattorujussuullunilu, amerlasuutigut takkuttoorneq nutaanik pilersitsisarpoq.

Pinaveersaagaqarluni pissusilersorneq aamma toqqissinissamut ujartuineq siooranermi nalinginnaasuvoq. Isumaqqarpoq siooraanermik pilersitsisartut pinaveersarneqartartut.

Ukuusinnaappot: pigisat, sumiiffiit, inuit imaluunniit pisoqarfiit siooralersitsisartut. Inuit akornaniinnissamut siooranermik nappaateqaraanni pisoqarfiit inuppassuarnik najorneqartut pinaveersarneqartartut, aamma nalliuttorsiornermi, katerisimaarnerni allaniluunniit pisoqarfiusuni toqqissisimaffiginngisanit tunuarterneg.

Siooraneq uippakajaarnermik pilersitsisnaavoq, timip eqqarsartaatsikkut timimilu nukippassuit atorta-ramiuk sillimanermini. Muminganik uippakajaarnerup annertuup siooranermik takkuttoorneq aamma pilersitsisnaavaa. Taamaammat iluaqutaavoq uippakajaarnerup apparsarnissaanut suliniuteqarluni, siooraneq annikillisarneraanni.

Siooranermik nappaatillit amerlasuut misigisimasarput siooranerup inuuneq aqutarilersimagaa, ulluinnarni suliasat sapernarsillutik, soorlu atuarneq suliffillu paarinissaa ajornakusuularluni, imaluunniit ikinngutit naapinnissaat. Piffissaq siviisunerusoq siooranermik nappaateqaraanni imminut naleqartinneq sunnersinnaavaa. Amerlasuut tunuartilertarput siooraleraangamillu kisiimillutik pigisarlugi siooraleraa-ngamik. Kiserliornermik mattusimanermillu kinguneqartarpoq.

Tapersorsorneqarneq aamma katsorsartinneq

Sioorasarnerup katsorsarnissaanut periarfissat pitsaasuupput, piujunnaarsivinnissaanut imaluunniit aqulluarsinnaanngornissaanut ulluinnarni inikinnerulersillugu. Katsorsartinnerup ilaa pingaarutilik tassaavoq siooranerup ilikkarnissaa akiorinnaajumallugu. Tamanna aamma taaneqartarpoq psykoeduka-tion. Aamma ilikkarneqarsinnaavoq siooranerup takkutinnginnerani pinngitsoortinnissaa.

Amerlasuut misigisarpaat siooraneq inikinnerulersartoq ammasumik eqqartorsimagaangamikku. Tarnikkut katsorsaarnermi eqqarsaatit nuanniitsut pigisat suliarineqarsinnaapput. Ilaqutaasinnaavoq eqqarsaatit allangortinnerisigut siooranerlu aqulluarsinnaanngorneratigut. Qasukkarnissamut sungiusaatit aamma ersigisamut ornigunniikkut ilinniarnegarsinnaapput. Ersigisat siooralersitsinermit pilersitsisartut annikitsukkaarlugi ornigunnermi saqqummersinneqartarpoq. Taamaasiornermi ilikkarneqarsinnaavoq inissisimaffiup artornartup aqulluarsinnaanngornissaa.

Siooraaneq nakorsaasersuinikkut aamma katsorsarneqarsinnaavoq. Kisianni peqqissartinneq piffissaq siviisunerusoq eqqarsaatigalugu sunniuteqarneruvoq, nakorsaatitornermilu kingunerluuteqarnissaaq navianaateqarpoq.

Angajoqqaat qanigisaasullu allat qanoq iliuuseqarsinnaappat?

- Takorloroq siooraneq nappaatigalugu meeqqamut inuusuttumulluunniit qanoq innersut. Siooraneq ulorianartorujussuuartut misigineqartarpoq, avataaniit ulorianarpassinngikkualarluni.
- Naveersinissat mianersuutigiuk oqaatsillu uku pinaveersaarlugit "saperunnaarniarit" imaluunniit "eqqisillutit".
- Sioorassuteqartoq ikioruk iluaallortitsisnaasunik annikittukkaarlugit iliuuseqartillugu. Pinaveersarneq aamma toqqissinissamut ujartuineq piffissaq ungasinnerusoq eqqartaatigulu siooraneq ajornerulersisnaavaa.
- Najuttuugit isumassuullutillu. Meeraq inuusuttorluunniit siooranermik nappaatillip ikiorneqarnissaanut ujartuigit. Amerlanertigut nakorsamut.
- Paasiniaq meeraq artukkerneqarsimanersoq, aqunnissaanullu ikiorlugi.
- Peqqinnartumik inuuneqarnissaanut ikioruk: Nerisat peqqinnartut, aalanissaaq aamma sinilluarneq.
- Nungullarsaataasnaavoq annernarluni aamma ernumanarluni sioorassutilimmik qanigisaasuulluni. Taamaammat pingaaruteqarpoq imminut paarinissat, nukissanitsisunillu attassiinnarissat.
- Allat assingusumik inissisimasut oqaloqatigikkut.