

Meeqqat pisinnaatitaaffii pillugit sullissiviup MIO-p atuarfiit ilinniarfiillu arlallit nunatsinni alakkarsimavai, meeqqat inuusuttullu imminut toquttarneq pillugu oqaloqatigiartorlugit. Taakkualu qinnuigisimavagut siunnersuuteqaqqullugit, qanoq iliorluta meeqqat inuusuttullu imminut toqunnissamik eqqarsaateqartut, qanigisaminnilluunnit imminut toquttoqarneranik misigisaqarsimasut ikiorsinnaanerlutigit. Neriuppugullu siunnersuutaat atorsinnaassagisi.

Børnerettighedsinstitutionen MIO har besøgt flere skoler og uddannelsesinstitutioner rundt om i Grønland og talt med børn og unge om selvmord. Vi har bedt dem om at komme med forslag til, hvordan vi sammen kan hjælpe andre børn og unge, som enten har selvmordstanker eller oplever selvmord i deres omgangskreds. Vi håber, du kan bruge deres gode råd.

Inuusuttut siunnersuutaat

- Oqaloqatigiittaritsi
- Akornissinni tatigeqatigiigitsi
- Ammasumik misigissutsisi eqqartortarsigif

Gode råd fra unge

- Snak sammen
- Hav tillid til hinanden
- Snak åbent om følelser

”Ikiortissarsiorneq ajunngitsuuvooq,
kannngusuutissaananilu.
Assersuutigalugu
ilaqutariinnut sullissivimmut,
atuarfimmi siunnersuisartunut,
angajoqqaannut ilaquttannulluunniit
saaffiginnissinnaavutit.”

”Du skal ikke være flov,
det er okay at søge hjælp.
F.eks. kan du henvende dig til:
Familiecenter, skolerådgivning,
forældre og familie.”



”Oqaloqateqarit
imminorneq pinnagu.
Imminorneq iluaqutaangilaq.
Inuuneq suli nuannersorpassuarnik
tunniussassaqarpoq.”

”Snak med nogen
i stedet for at begå selvmord.
Selvmord hjælper ikke.
Livet har stadig
mange gode ting
at byde på.”



INUUSUTTUNIT INUUSUTTUNUT
siunnersuutit pitsaasut

- Gode råd FRA UNG TIL UNG

Imminut toquttarneq
pinaveersaartinniarlugu

Om forebyggelse
af selvmord

MIO-p siunnersuutai pitsaasut
MIO's bedste råd



WWW.MIO.GL

13-ileereerpit? facebook-mi MIO.GL takuuk
Fylidt 13 år? Find MIO.GL på facebook

QANOQ ILIUSSAVIT

ILLIT NAMMINEQ,
NALUNNGISALLUUNNIIT
IMMINUT TOQUNNISSAMIK
EQQARSAATEQARPAT?

Eqqaamassavat – illit nammineq imaluunniit nalunngisat imminut toqunnissamik eqqarsaateqarpap, taava pingaaruteqarmat eqqarsaatip taassuma kisimiilluni piginnanginnissaa. Taannami eqqarsaat suliaaavaq allamik peqateqarluni, sapinngisamik inersimasumik peqateqarluni aaqinnigassaq. Angajoqqaat, ilinniartitsisut, atuarfimmiluunniit sulisoq alla, isumaginninnermi siunnersorti imaluunniit Ilaqutariinnut sullissivik ikiortissaasinnaapput. Taakkunani siunnersuisinnaasut amerlammata.

Ikiortissarsiornikkut ikinngutivit inuunera annaassinnaavat.

HVAD GØR DU,

HVIS DU ELLER
EN DU KENDER
TÆNKER PÅ AT
BEGÅ SELVMORD?

Husk – hvis du selv, eller en du kender, går med selvmordstanker, så er det vigtigt, at du ikke går alene med tankerne. Det er en opgave, som skal løses sammen med andre og det er bedst, hvis der er en voksen med. Det kan være forældre, en lærer eller en anden på skolen, en socialrådgiver eller Familiecentret, som mange steder har åben rådgivning.

Du kan være med til at redde din vens liv ved at bede om hjælp.



Meeqqat tamarmik artorsarnerminni
pisinnaatitaaffeqarput siunnersorneqarnissaminnik

Ataani taaneqartuni akeqanngitsumik inersimasumik oqaloqateqarsinnaavutit, kinaassutsit taanngikkaluarlugu

SMS 1899 *Ataas.-tall. nal. 16-18*
MIO-p SMS-ikkut siunnersuisarfia

 **146** *Ullut tamaasa nal. 19-21*
Attavik

 **134** *Ullut tamaasa nal. 19-21*
Meeqqat inuusuttullu oqarasuaataat

MIO-p app'ia

iPhone-mut imlt. Android-mut aaneqarsinnaavoq. Tassani takusinnaavat illoqarfigisanni ikiortissarsiorniaruit sumut saaffiginnissinnaanerlutit.

Alle børn har ret til rådgivning og vejledning, når de har det svært

Du kan også snakke med en voksen helt anonymt og gratis her:

SMS 1899 *Man.-fre. kl. 16-18*
MIO's SMS rådgivning

 **146** *Hver dag kl. 19-21*
Attavik

 **134** *Hver dag kl. 19-21*
Børn- og Ungetelefonen

MIO's app

Hent app'en til iPhone eller Android. Der kan du se, hvor du kan henvende dig i din by, hvis du har brug for hjælp.

Qanoq ilioritoqarsinnaava

IMMINUT TOQUSSIMASUMIK NALUNNGISAQARAANNI?

Qanorluunniit ikinngutinnik ilaqtannilluunniit annaas-saqarsimanerit illit pisuus-sutigingilat. Taakkuuku nammineq qinigaat. Inuunermi ajornartorsiuteqaraanni imminut toqunneq aaqiissutaasussaangilaq.

Imminut toqussimasoqartil-lugu qanoq pisoqarsimamera ammasumik eqqartorlugu oqaloqatigiissutigisinnaa-nissaa pingaaruteqarpoq.

Pingaaruteqarpoq toqusi-masoq pillugu peqateqarlutit oqaasertalersuinissat.

Qanoq pisoqarsimava?
Illillu qanoq misigisimavit?

- Immissinnut tapersersoritsi
- Ikioqatigiigitsi
- Aliasunnerit qaanger-niarnerani ikioqqugit
- Inuit allat ilisarisi-mannittut ilagisakkut
- Piareeruit eqqaamasatit nuannersut eqqartukkit
- Imminut paarigit – immissinnut paarigitsi

Hvad gør man,

HVIS EN MAN KENDER, HAR BEGÅET SELVMORD?

Det er ikke din skyld, uanset hvordan du mister en ven eller familiemedlem. Det er noget, som de selv har valgt. Selvmord bør aldrig være en løsning, hvis der er problemer i livet.

Det er vigtigt at være ærlige om et selvmord og kunne snakke åbent om det, der er sket.

Det er vigtigt, at du snakker med nogen om den afdøde og får snakket

igennem, hvad der er sket og om hvordan du har det.

- Støt hinanden
- Vær der for hinanden
- Bed om hjælp til at komme igennem din sorg
- Vær sammen med andre, som også kendte personen
- Snak om de gode minder, når du er klar
- Pas på dig selv – pas på hinanden