

Meeqqat pisinnaatitaaffii pillugit sullissivik MIO angajoqqaat avittut qimattulluunniit siunnersuutiniq pitsaasunik turerusuppai, avissaarneq meeqqamik qajassuussilluarluni ingerlaniassammat. Neriuppugut ilissitut nalaataqarsimasut siunnersuutaat ilassilluarumaarisi.

MIO-p meeqqat inuusuttullu oqaloqatigisimavai, qanorlu anaana ataatalu qimakkaangata qanoq misigisarsimanerannik misilittagaannik katersiffigisimallugit. MIO aamma inersimasunik aappaminnik, ataatsimik arlalinnilluunniik meeraqarfigisaminnik, qimatsisimasunik oqaloqatiginnissimavoq.

Børnerettighedsinstitutionen MIO vil gerne give forældre, som bliver skilt eller går fra hinanden nogle gode råd, så bruddet bliver så skånsomt som muligt for barnet. Vi håber, at I kan bruge disse råd fra andre, som har oplevet det samme som jer.

MIO har talt med børn og unge og indsamlet deres erfaringer om, hvordan de har oplevet det, når mor og far går fra hinanden. MIO har også holdt møder med forældre, som selv har oplevet at gå fra en partner, hvor der er børn involveret.

”Apereriarisinga uannut tamanna qanoq innersoq”

”Spørg mig om, hvordan jeg har det med det”



16 år

”Angajoqqaama pingaartitaraaf imminnut ajortumik eqqartunnginnissartik, uannullu tamanna nuannerpoq. Arlaannaalluunniit “isumaqataaffigissanngilara”. Imminnut nuannersumik eqqartortuaannarput.”

– inersimasooq meeraalluni angajoqqaavi avissimasut.

”Mine forældre lægger stor vægt på, at de IKKE bagtaler hinanden, hvilket er dejligt for mig. Jeg skal ikke ”vælge side”. De taler altid pænt om hinanden.”

– voksen, som har oplevet brud i familien som barn.

”Suliluunniit ullumi angajoqqaakka oqaloqatigiissinnaanngillat. Uffa tamarmik allamik aappartaarsimagaluarlutik ukiorpasuaarni inooqatigisimasaminnik, suli oqaloqatigiissinnaanngillat. Pisariaqartitagut pillugit imaluunniit avinnerat uagut qanoq igisimaneripput pillugu oqaloqatiginngisaannarsimavaatigut.”

– inersimasooq meeraalluni angajoqqaavi avissimasut.

”Selv idag kan mine forældre ikke snakke sammen. Selvom de begge har fået en samlever og har været sammen med dem i mange år, kan mine forældre stadig ikke snakke sammen. De har aldrig snakket sammen om vores behov eller om, hvordan vi har det med deres skilsmisse.”

– voksen, som har oplevet brud i familien som barn.

INERSIMASUNUT
siunnersuutit pitsaasut

• Gode råd TIL VOKSNE

Anaana ataatalu najugaqatigiik-kunnaalerpata

Når mor og far ikke længere skal bo sammen

MIO-p siunnersuutai pitsaasut
MIO's bedste råd



WWW.MIO.GL

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

Qimannersi qanorluunniit pisimagaluarpat, sapinngisat tamaat inersimasutut iliuseqarit. Assut artornartunik misigisaqaraluaruilluunniit, meeqqavit eqqarsaatiminik misigissutsiminillu ilinnut aniatitsiviginissaanut inissaqartillugu **ammaaffigiuk**. Illit misigissutsitit pillugit inersimasunik allanik, meeqqat peqartinnagu, oqaloqateqarnissannik **piffissaliigit**.

ANGAJOQQAANUT SIUNNERSUUTIT PITSAASUT 5

- Sunaluunniit pissutigalugu qimakkaluarussi, akuerissavat meeqqavit angajoqqaami aappaa asajuartussaammagu. Apparissimasat ajortumik eqqartunngisaannaruk.
- Meeraq oqaluttuuguk najugaqatigiikkunnaarnissinnut imaluunniit aaqqiagiinngittoqarneranut, pisuunngitsoq.
- Meeqqavit aliasunnissaanut kamannissaanullu inissaqartillugu akuersaarit. Pissusissamisuginnarpoq qimannerup kinguninguani meeqqap qisuariarluni pissutsimigut allanngornera.
- Meeraq ukiuinut naleqquttumik nassuiaaguk. Eqqaamajuk – immaqa amerlasooriarlutit nassuiaatissagakku. Aamma isumassarsiatsialaavoq marluullusi meeraq oqaluttuussinnaagussiuk qimalerlusi, meeqqap tusaaniassammagu qimannissinnut pissutaasoq isumaqatigiissutigigissi.
- Meeraq periarfississiuk misigissutsiminik artornartunik allanut soorlu ilinniartitsisunut perorsaasunulluunniit aniatitsinissaanut. Pisariaqarporli ilissi oqaluttuassagassi ilissinni susoqarnersoq pillugu.

Tigusiffik: www.bornsvilkar.dk

Uanset hvordan jeres brud er foregået, så gør alt, hvad du kan for at være den voksne. Selvom du selv har en masse svære følelser så **skab rum** til, at barnet kan komme til dig med sine tanker og følelser. **Find tid** til at du selv kan få talt om dine følelser med andre voksne, uden at barnet er til stede.

5 GODE RÅD TIL FORÆLDRE

- Uanset hvad, der er årsag til bruddet, skal du kunne rumme, at barnet fortsat elsker den anden forælder. Tal ikke grimt om den anden.
- Fortæl barnet, at det ikke er barnets skyld, at I ikke bor sammen længere eller at der er konflikter.
- Giv barnet lov til at sørge og rase. Det er naturligt, at barnet ændrer adfærd i den første tid efter bruddet.
- Giv barnet en forklaring, der passer til hans eller hendes alder. Husk at du måske skal forklare det mange gange. Det er også en god ide, at I sammen fortæller barnet, at I går fra hinanden, så barnet kan høre, at I er enige om årsagen.
- Giv barnet mulighed for at dele svære følelser med andre som f.eks. lærere eller pædagoger. Det kræver, at I fortæller, hvad der foregår derhjemme.

Kilde: www.bornsvilkar.dk

SIUNNERSUUTAAT PITSAASUT Meeqqanit angajoqqaanut

- Pisuttuaqatigisarsinga
- Tusaasinnaagaangama kamaattarnasi
- Ikinngutigiuuassaasi ikioqatigiillusilu
- Uannut qatanngutinnullu suna pitsaanerpaanersoq eqqarsaatigisarsiuk
- Neriorsuutisi piviusunngortittuaannarsigit

GODE RÅD fra børn til forældre

- Gå tur sammen med mig
- Lad være med at skændes, når jeg hører det
- Vær gode venner og samarbejd med hinanden
- Tænk på, hvad der er bedst for mig eller mine søskende
- Hold altid det, I lover

Kamaqarneq

Tatiginassuseq

Singaneq

Uiverneq

Imminut pisuutinneq

Nuunnissamut emumaneq

Misigissutsit ilai, ilaqtariinni qimattoqarsimatillugu MIO-p meeqqani malugisimasai.

Inersimasut allat siunnersuutaat pitsaasut

- Meeqqap angajoqqaami aappaanik takusaqartarnissaanik isumaqatigiillusi aaqqiigitsi meerarsi peqataatillugu, eqqamasiulli ilissi inersimasut aalajangiinissaq akisussaafigigassiuk
- Isumaqatigiissutit tamaasa allattorsigit, allaganngorlugit piginiassagassigit
- Pisariaqartitsinissinni ikinngutisi ilaqquttasilu saaffigisigit
- Nalliuttorsioqatigiinneq ingerlatiinnarsiuk soorlu juulli, inuuissiornerit, poorski il.il. – immaqa siunissami meeraq peqatigalugu ullorsiornerit immikkut itut ataatsimoorfigisinnaavasi

Vrede

Loyalitet

Jalevi

Kaos

Skyldfølelse

Bekymringer om at flytte

Nogle følelser, som MIO ofte er stødt på hos børn, der har oplevet et brud i familien.

God råd fra andre voksne

- Lav en ordning, som barnet også inddrages i, men husk, at det er jer, der har ansvar for at tage beslutningen
- Skriv alle jeres aftaler ned, så I har dem på skrift
- Søg hjælp fra venner og familier, hvis I har behov for det
- Bevar traditioner såsom jul, fødselsdage, påske m.m. – måske kan I på sigt sammen fejre særlige dage og højtidere med barnet