

Forældrebogen er lavet
i samarbejde mellem

NAKUUSA
Perorluartitsisa
Spiren til en bedre opvækst

og



MED
KÆRLIG
HILSEN...

Indholdsfortegnelse

1. **Skal jeg selv lede efter mine grænser?**
Side 4
2. **Vil du tale med mig om mine følelser?**
Side 8
3. **Vil du hjælpe mig med mine lektier?**
Side 12
4. **Vil du give mig et trygt hjem?**
Side 18
5. **Vil du snakke med mig om rusmidler?**
Side 22
6. **Vil du respektere mine rettigheder som barn?**
Side 26
7. **Dine sider**
Side 30
8. **MIO og NAKUUSA anbefaler**
Side 36
9. **Om MIO og NAKUUSA**
Side 37

Med kærlig hilsen er udgivet af NAKUUSA og MIO · Tekster: Anne-Mette Friis, Naaja Nathanielsen, Inuk Bourup-Nielsen, Arnavaq Jørgensen, Heidi Møller, Inga Dora Markussen · Redaktion: Anne-Mette Friis, Arnavaq Jørgensen, Trine N. Olesen
Fotograf: bang.gl m.fl. · Grafisk design: I♥SISTERBRANDT · Tryk: Frederiksberg Bogtrykkeri A/S
1. udgave, 1. oplag (8000 eksemplarer) · ISBN 87-90621-15-8 · Tak til KNI A/S, Pisiffik, Royal Arctic Line



Kære læser

Børnerettighedsinstitutionen MIO og projektet NAKUUSA arbejder mod et fælles mål; at være med til at skabe et bedre liv for børn i vort land.

Bogen, som du lige nu sidder med, er en del af kampagnen om forældreansvar, "Mere mor og far!", som NAKUUSA har igangsat dette efterår. NAKUUSA har valgt at lave en kampagne om forældreansvar på baggrund af børns eget ønske. De har peget på, at emnet var vigtigt for at skabe de bedst mulige betingelser for en tryk opvækst og et godt børne- og ungdomsliv. MIO har valgt at støtte op og bidrage til bogen, fordi vi tror på, at vi ved at arbejde sammen står stærkest.

På side to og tre kan du se ti gode spørgsmål, som er udarbejdet af børn til alle forældre i Grønland. Læs dem og forstå dem som kærlighedserklæringer fra børn til dig som forælder - men også som påmindelse om, at børn kalder på nærvær og opmærksomhed. MIO og NAKUUSA tror på, at børn er eksperter i at være børn, og derfor bringer vi nogle af deres budskaber videre. Vi har udvalgt nogle af spørgsmålene, og på de kommende sider kan du læse breve fra børn til forældre, og historier om forældre, der ønsker at fortælle om deres erfaringer og udfordringer i forældrerollen. Det er vores håb, at deres budskaber vil skabe eftertanke hos dig og give dig inspiration som forælder.

De børn og forældre, der har bidraget til denne bog, er vidt forskellige og reflekterer på godt og ondt livet som barn og forælder i dagens Grønland. Heldigvis lever de fleste børn i vort land et godt børneliv. Men som brevene og historierne i denne bog vidner om, er det ikke altid let at være barn - især ikke, hvis ens forældre har svært ved at sikre én tryghed, udvikling, sundhed og beskyttelse.

Vores ønske er, at bogen kan give dig og din familie et redskab til at tale sammen om det, der kan være svært, men vi håber også, at bogen kan bidrage til konstant at holde fokus på og skabe debat i hele samfundet om at sikre og styrke børns rettigheder og vilkår.

De sidste sider i bogen er dine sider. Vi håber, at bogen har givet dig inspiration til at styrke jeres familieliv, og du kan bruge siderne til at skrive dine tanker, kommende mål eller måske endda aftaler med dit barn ned.

MIO og NAKUUSA takker alle, der har bidraget til bogen - fagfolk, sponsorer, familier og - allervigtigst - børnene. Vi har hjulpet børnene med at rette kommaer og stavfejl efter deres eget ønske. Ellers står børnenes breve og budskaberne deri uredigerede. Vi ønsker dig rigtig god læselyst.

Med kærlig hilsen
MIO og NAKUUSA

Meeqqat Isummorsorfiats gode spørgsmål til forældre

1. Vil du hjælpe mig med mine lektier?

Hvis du hjælper mig med mine lektier, vil det gå mig bedre i skolen og i fremtiden.

2. Vil du spørge mig om min fremtid?

Hvis du spørger mig om min fremtid, kan du hjælpe mig med at tænke over og opnå mine drømme og mål.

3. Vil du give mig et trygt hjem?

Hvis du giver mig et trygt hjem, sørger du for, at jeg vokser op og får gode chancer for et godt liv.

4. Vil du høre mine følelser?

Hvis du lytter til mig og snakker med mig om mine følelser, kan jeg bedre forstå dem og mærke mig selv bedre.

5. Kan jeg altid snakke med dig?

Hvis jeg altid kan snakke med dig, giver det mig trykthed og støtte.

6. Vil du tilbringe tid med mig?

Hvis du tilbringer tid med mig, hjælper det os til et stærkere forhold og giver mig mere selvtillid.

7. Skal jeg selv lede efter mine grænser?

Hvis du sætter grænser og forklarer mig dem, så kan jeg bedre udvikle mig til at blive ansvarfuld.

8. Vil du snakke med mig og forklare mig om rusmidler?

Hvis du snakker med mig og forklarer mig om rusmidler, kan jeg bedre forstå, at de kan være farlige.

9. Vil du sørge for, at jeg ikke udsætter mig selv for fare?

Hvis du sørger for, at jeg ikke udsætter mig for fare, vil jeg føle mig beskyttet.

10. Vil du lære og respektere mine rettigheder som barn?

Hvis du kender og respekterer mine rettigheder og følger dem, kan du give mig en god barndom.



1. SKAL JEG SELV LEDE EFTER MINE GRÆNSER?



voksne, og det er voksnes ansvar at sørge for, at børn har det godt.

Det er også vigtigt, at børn selv lærer at sige fra og sætte grænser. Det er med til at gøre dem selvstændige og selvsikre. Børn udvikler deres evne til at sætte grænser, fra de er små, og bliver gennem årene bedre og bedre til det - også fordi deres sprog udvikler sig, og det samme gør deres evne til at tænke over deres egen adfærd. De skal for eksempel lære, hvad de kan lide af mad, og hvilke interesser de har. Vi voksne har en svær rolle i den forbindelse. Vi skal både støtte børnene og også tage de konflikter, der kommer. Barnet skal lære, at der hele tiden er en balance, man skal holde mellem sine egne behov og de forventninger og krav, der er fra omverdenen. Og man kan ikke altid få ret.

Grænser giver tryghed. Det kan godt være, at barnet bliver sur over en regel, men det er rart for børn at vide, at der er noget, de må, og noget de ikke må. Børn kan ikke overskue den slags ting selv, og derfor er det trygt for dem at vide, at de voksne kender reglerne. Den tryghed tager de med sig videre i livet. Børn, der møder grænser, får viden om deres omverden og de regler, der gælder; de bliver bedre til at omgås andre mennesker, og de bliver mere trygge.

At lære at sætte grænser er en meget vigtig del af livet. Børn, der kender til grænser, har nemmere ved at omgås andre.

En grænse betyder egentlig bare, at man fortæller barnet, hvilke regler der gælder i familien og andre steder, hvor barnet kommer. Når man sætter grænser for sit barn, er det også vigtigt at forklare hvorfor. Det behøver ikke at være en lang snak. Men barnet har brug for at vide, hvorfor vi gerne vil have, at barnet opfører sig på en bestemt måde. Hvorfor skal barnet f.eks. tidligt i seng på hverdage? Fordi alle mennesker har brug for at sove. Og børn skal bruge mere søvn end

Kære mor og far

Hvis I sætter grænser og forklarer mig dem, så kan jeg bedre udvikle mig til at blive ansvarfuld.

Gode grænser kan føre til, at jeg bliver mere ansvarfuld; som f.eks. at have en fast sengetid, som ikke er for sen. Så lærer jeg at stå tidligt op og at kunne komme i skole eller på arbejde til tiden. Det er en god grænse, fordi I lærer mig noget, og en god døgnrytme er jo vigtig for mig. En god grænse er, at I gør det for min skyld og viser tillid til mig. Da jeg måske ikke forstår, hvorfor I sætter denne grænse, vil jeg nok synes, den er uretfærdig eller tarvelig. Derfor er det vigtigt, I forklarer, HVORFOR I sætter grænsen, og hvad formålet er. En dårlig grænse kan f.eks. være, hvis jeg ikke må have et privatliv, at mine ting bliver gennemrodet osv. Så bliver jeg frustreret og irriteret. Du viser mig nemlig ingen tillid ved at sætte sådan en grænse, og ingen af os vinder ved det. Både voksne og børn har grænser, som skal respekteres, og både voksnes og børns grænser er lige vigtige. Vi skal ikke se op eller ned på hinanden, men se hinanden som ligevoerdige. Jeg kan godt lide, når vi sammen finder grænserne. Det kan f.eks. være en aftale om, hvornår jeg skal være hjemme, eller hvor mange penge, jeg må bruge. På den måde viser I mig tillid, og vi tager beslutninger sammen. Jeg bliver glad over at kunne få lov at sige min mening, og det vil føles som om, jeg selv har valgt de grænser, der sættes.

Kærlig hilsen

Isak

Grænser sættes af kærlighed



Familien Hansen

Det kan være svært og smertefuldt at sætte grænser for sit barn. Men grænser er vigtige, og de skaber tryghed.

Maren-Louise og Carl Hansen flyttede i 2004 fra Qaanaaq til Nuuk med deres tre børn. Det var en stor omvæltning for familien, for i Nuuk kom forældrenes evner til at sætte grænser for børnene for alvor på prøve.

- Det var et sandt mareridt at flytte til hovedstaden. Når jeg tog mine børn med i butikkerne, forstod de ganske enkelt ikke, at alting koster penge, og at vi ikke har uanede mængder af dem, fortæller Maren-Louise.

Når der blev sagt nej til noget, børnene gerne ville have, var reaktionerne voldsomme. En gang smed deres ene barn sig midt på gulvet i en butik og skreg og råbte i arrigskab.

- Det var virkelig en pinlig situation, og i øjeblikkets frustration så jeg ingen anden mulighed end at gøre det samme, så jeg smed mig også på gulvet. Mit barn blev total tavs og kiggede måbende på mig, fordi jeg lå der og skabte mig som en tosse og var max-pinlig, griner Maren-Louise.

- Efterfølgende har jeg forsøgt at forklare, hvorfor jeg sagde nej, og siden mit stunt har ingen af os kastet os på butiksgulve i arrigskab.

Ingen skam

Maren-Louise føler ikke skam ved at sætte grænser for sine børn. Det handler om kærlighed til dem, og det skal vi forældre lære at forstå, mener hun.

Carl er også blevet bedre til at sige nej til sine børn, selvom det i begyndelsen gjorde ondt på ham.

- Ungerne kom til mig, efter de havde prøvet hos deres mor med negativt resultat, fortæller han.

- Jeg faldt for deres bedende øjne og søde smil og sagde så ja. Men i de seneste år har jeg indset, at Maren-Louise har ret. Der er en fornuftig mening med at sige nej.

Tryghed og ro

Familiens tre børn har efterhånden forstået, at man ikke kan få alt, hvad man peger på, eller gøre lige, hvad der passer én. Man bliver nødt til at tage hensyn til de forhold, man lever under.

-Vi har regler for, hvor længe børnene må være på internettet, hvad der skal købes ind, når vi handler, og hvad tid de skal være hjemme, siger Maren-Louise. Hun tilføjer, at hun kan mærke, at det skaber tryghed og ro for børnene, at der er faste rutiner og regler i hjemmet.

- Så slipper man også for at diskutere sengetider hver aften, fortæller hun.



Nøglen er dialog

Vi har vundet noget meget værdifuldt ved at sætte grænser, nemlig nogle rigtig gode samtaler med vores børn. Vi taler med dem om deres følelser omkring de grænser, vi sætter for dem, siger Maren-Louise. Forældrene har oplevet, at det er meget vigtigt at tage sig tid til at tale med børnene i stedet for bare at udstikke ordrer. På den måde føler de sig mere inddraget og respekteret.

- Det er næsten blevet en hel sport at snakke om tingene hjemme hos os. Forleden brugte jeg næsten 15 minutter på at tale med min søn om, hvad han skulle bruge sine ti kroner på i butikken.

Tælle til ti

Set i bakspejlet mener begge forældre faktisk, at de har fået glidere børn og en bedre relation til dem ved at sætte grænser og forklare dem hvorfor. Maren-Louise tilføjer:

- Vi som forældre skal også give børnene "timeout", når de bliver for vilde, eller bestemme, at de skal i seng, hvis de er blevet for trætte. Som forældre kender vi deres behov og må reagere, hvis det er nødvendigt. Men vi må også være tålmodige med dem. Ind imellem skal vi også lære at tælle til ti - langsomt. Måske endda til titusind, siger Maren-Louise med et smil.

2. VIL DU TALE MED MIG OM MINE FØLELSER?

Man kan godt få en fornemmelse af, at det kræver noget særligt at tale om følelser. Men det gør det ikke. Faktisk er vi alle sammen eksperter. I løbet af en helt almindelig dag føler vi en masse forskellige ting: glæde, irritation, vrede, forvirring eller andet. Så vi kender alle sammen til følelserne. Til gengæld er vi måske ikke så gode til at tale højt om vores følelser. Men hvis vi lærer at tale om vores egne følelser, bliver det også lettere at tale med andre om deres følelser.

At sætte ord på sine følelser kan for eksempel være at sige "jeg er sur i dag, undskyld. Det er, fordi jeg har sovet for lidt", eller "jeg er lidt ked af det, jeg ved ikke helt hvorfor". Ved at tale om vores følelser bliver det lettere for dem omkring os at forstå vores adfærd. Ofte går vi



ud fra, at andre kan læse vores tanker og forstå vores følelser, uden at vi siger dem. Men det kan de ikke. Derfor er det en stor hjælp, når vi selv kan fortælle vores omgivelser, hvad vi føler, også selvom vi måske ikke helt ved hvorfor. Og når man begynder at sætte ord på sine følelser, kan andre begynde at spørge ind til dem eller måske bare give et kram.

Når man som voksen fortæller, hvordan man har det, så lærer børnene af det. De kopierer vores opførsel. Hvis man som voksen er lukket omkring sine følelser, så kan man ikke forvente, at ens børn vil fortælle én om deres følelser. Derfor skal vi voksne starte med os selv.

Hvis man kan fornemme, at ens barn er trist eller bekymret, så skal man ikke gå direkte til sagen. Man kan starte med at skabe lidt ro. Gå en tur sammen, være alene sammen i køkkenet eller et andet trygt sted. Sluk telefonen og skab ro. Start med at spørge til barnets dag. Hvis barnet bliver ved med at være lukket, kan man sige "jeg har på fornemmelsen, at du er ked af det. Jeg vil gerne tale med dig, hvis du har lyst. Er det i orden, jeg spørger igen senere, hvis du ikke vil tale lige nu?" På den måde sender du et signal til barnet om, at du bekymrer dig, interesserer dig, og at du vil skabe tid til at tale, selvom det ikke bliver lige nu. At tale om følelser er noget, vi alle - mænd og kvinder, voksne og børn - kan lære.

Kære far og mor

Hvis I lytter til mig og snakker med mig om mine følelser, kan jeg bedre forstå dem og bedre mærke mig selv.

Det er vigtigt for mig at fortælle jer om mine følelser, fordi I så måske kunne vise lidt medfølelse og støtte mig og bedre forstå min opførsel.

Jeg vil gerne have, at I spørger om, hvordan jeg har det, og hvad jeg føler, fordi jeg har svært ved at åbne mig for folk nogen gange.

Det ville være dejligt, hvis I brugte noget mere tid på at snakke med os - jeres børn - og følge med i, hvad der foregår i vores liv.

Jeg bliver altid glad, når I bliver stolte af mig, og når vi lige har snakket om, hvad der foregår i mit liv, og I støtter mig.

Jeg bliver ked af det, hver gang I bliver skuffede og sure. I tror, jeg er ligeglad, når I bliver det, men nej, selvfølgelig ikke. Jeg bliver så ked af det, og nogle gange vil jeg gøre noget forkert, fordi I skal se, jeg har det dårligt over det. Jeg tror, I bliver stolte og glade, hvis jeg får topkarakter, og det går godt i skolen for mig. I bliver også stolte og glade, hver gang jeg lytter til jer og følger jeres råd. I bliver skuffede, hver gang jeg kommer for sent, får dårlige karakterer, eller hvis jeg har gjort noget dumt, og hvis jeg ikke har lyttet til jer.

Kærlig hilsen: jeres datter

Tid til følelser

Det kan være svært for et barn at tale om sine følelser og tanker. Men Helle Petersen har gjort sig nogle gode erfaringer. "Skab gode rammer for samtalen", lyder hendes budskab.

Forældreparret Helle og Josef Petersen i Nar-saq har en klar rollefordeling i hjemmet. Når det handler om at tale med børnene om mere følelsesmæssige emner, tager Helle samtalen, mens Josef holder de andre børn beskæftiget. - Jeg må erkende, at Helle er rigtig god til det med følelser, mens jeg er mere tillukket. Og så er hun meget hurtigere til at aflæse børnenes humør, end jeg er, siger Josef med et smil og skeler over til sin kone. Parret har fire børn, hvoraf de to ældste er fløjet fra reden for at uddanne sig. I dag bor Sandra og Rasmus hjemme i huset ved Nar-saq-fjeldets fod.

- Jeg vil ikke lyde hellig, men jeg har gjort meget for, at børnene skulle få en god opvækst, siger Helle.

Da hun fik sit første barn, var hun fast besluttet på, at det skulle vokse op i trygge rammer, da hun selv kommer fra et alkoholiseret hjem. - Inden jeg mødte Josef, var jeg alenemor, og jeg ville ikke have, at der blev drukket i mit hjem. Alkohol var bandlyst. I dag har jeg et meget mere afslappet forhold til alkohol og synes, det er vigtigt, at vores børn ser, at man godt kan nyde et glas vin uden at drikke sig fra sans og samling, siger hun.

- Mange gør dumme ting i fuldskab, som de senere fortryder. Derfor har jeg lagt vægt på også at tale med mine børn om prævention og seksualitet.

Skab rammerne og tag ansvaret

Men det er ikke altid nemt at skulle tale med sine børn, og især ikke når de er i teenagealderen.

- I den alder er de mere irritable, tillukkede og svære at aflæse, siger Josef.

- Deres humør og adfærd ændrer sig tydeligt, og de er svære at nå ind til. Det tager tid, og den tid har jeg valgt at tage mig. For eksempel kan det være en udfordring bare at få lov til at komme ind på deres værelse. Når jeg så endelig får lov, gælder det om at tale om alt andet end deres humør. Det kan være, at jeg roser dem for at have ryddet op på værelset, hvis det altså er tilfældet, siger Helle med et grin.

- Og hvis ikke, så taler jeg om vejret eller an-



dre trivielle ting. Jeg presser dem ikke. Nogle gange sætter jeg mig ved siden af dem for bare at være til stede, men andre gange må jeg fiske efter, hvad de har på hjerte. Det er ikke nemt, men med tiden kommer det, og hen ad vejen får de tillid til en, når de fornemmer, at man er der for dem, siger hun.

Snak åbent om tingene

Ind imellem kan det være vigtigt at give børnene gode råd med på vejen.

- Jeg har gjort en del ud af at tale åbent med mine børn om prævention og den "første gang". At det er en speciel oplevelse, som de

vil huske mange år frem, og at det er vigtigt, at de ikke er fulde til den tid.

Men der bliver også talt om andre emner, hvor hele familien deltager.

- Vores samtaler handler ikke kun om følelser. Vi får også talt om samfundet, fremtiden og de udfordringer, man kan møde i sit liv.

- Nu kan det godt lyde som om, at det hele er så nemt, og at vi svæver på en lyserød sky, men det er langt fra tilfældet. Vi har, ligesom andre, også vores konflikter. Især kan man godt blive træt af at gentage sig selv med det resultat, at man næsten sprænger i luften. Ungerne ved godt, de har nået grænsen, når mor får en mærkelig grimasse, fortæller hun med et grin.



Familien Petersen

3. VIL DU HJÆLPE MIG MED MINE LEKTIER?

Skolen er et af de vigtigste rum i et barns liv. Det er et sted, der forbereder vores børn til fremtiden. Det sted, hvor vores allervigtigste råstof opholder sig mest næstefter hjemmet. Det kan være et rum, der er fyldt med glæde og nysgerrighed. Hvor eleverne trives og deltager aktivt i timerne og i frikvartererne. Men det kan også være et sted, hvor enkelte børn har svært ved at finde sig til rette, og hvor det hver morgen kan være en pine at skulle indfinde sig.

Som forældre kan vi gøre meget for, at livet i skolen bliver rart. Vores fornemmeste opgave er at bakke op, så godt vi kan. Vi skal give vores børn en kærlig hånd og lempe dem igennem skoledagen med vores støtte, og det kan vi gøre på mange måder. Lektier er ikke altid en populær aktivitet for børn. Men vi kan være med til at gøre det rart

at forberede sig til skolen. Måske kan vi hjælpe dem fagligt, men det er ikke sikkert. Matematik, dansk og fysik kan være svært for de fleste forældre, men selvom vi ikke har den rette faglige baggrund, kan vi alligevel hjælpe, så lektielæsningen bliver rar. Bare det, at vi er til stede, viser vores børn, at vi interesserer os for deres skole, og at vi bakker dem op, så godt, vi kan. Vi skal tage os tid til dem. Alt andet kan vente, men det kan de ikke.

Hvis man spørger elever, hvad en god skoledag er, så svarer de, at det er en dag, hvor de ikke er trætte, og hvor de kan følge med i timerne. Som forældre kan vi ikke hjælpe børnene i timerne, men vi kan sørge for, at de er udhvilede, har spist morgenmad, har pakket taske og lavet lektier. På den måde bidrager vi til, at de får en god fremtid.

Kære mor og far

Mine forældre, det vil være bedre, hvis I hjælper mig med mine lektier, i dag bliver jeg nemlig ked af det, fordi I ikke har tid til mig. Derfor skriver jeg.

Jeg er træt af at være bagud i skolen, jeg beder og spørger om hjælp. Det er vigtigt, at I hjælper til, fordi jeg har nogle svære lektier med hjem fra skolen.

Jeg opnår derfor ikke gode resultater, og derfor håber jeg, at I vil forstå mit lille brev. I forældre, hør mig, der beder om hjælp.

Hvis I ikke hjælper mig, kan resultatet blive, at jeg ikke består skolen, og at jeg får en mørk fremtid med arbejdsløshed.

Jeg beder om hjælp til lektielæsning hver dag, at I giver mig en god opdragelse, og at der er morgenmad hver dag.

Jeg beder ellers om hjælp hver dag, men desværre har I ikke tid til mig, fordi I drikker.

I støtter mig ikke. Jeg vil være taknemmelig, hvis I kan give mig en god støtte, og hvis I kan forstå dette lille brev.

Kærligst: jeres søn.

Lektietid er vigtig tid



Familien Mørch

- Hvis vi skal sikre os, at vores børn klarer sig godt i fremtiden, er vi nødt til at tage ansvar og del i skolearbejdet derhjemme, siger Kristine og Arne Mørch. Lektielæsning er blevet en vigtig del af familiens hverdag.

- Vi er blevet meget konsekvente omkring pigernes lektielæsning, fortæller Katrine. - Det skal være klaret, før pigerne kan komme ud med deres venner, hvilket ikke altid er lige populært.

Arne fortæller om en dag, hvor Aviaq havde glemt sit matematik kladdehæfte i skolen og brugte det som undskyldning for at slippe for hjemmeopgaverne.

- Jeg sagde til hende, at hun ikke kunne komme ud med sine venner, hvis hun ikke gad lave sine hjemmeopgaver. Så blev hun sur og trampede op ad trapperne med bulder og brag hele vejen op til sit værelse. Trampene var så hårde, at billederne på væggen rystede, fortæller Arne.

Det er ikke altid nemt!

Det at holde styr på lektierne er ikke altid en dans på roser for Kristine og Arne, og det kan ofte være lidt af en udfordring for de to forældre. Dog har både Arne og Kristine lært, hvilke fag de er bedst til at hjælpe med.

- Jeg er bedst til det skriftlige, siger Kristine. - Det giver mig lejlighed til at følge med i pigernes udvikling, og jeg kan se, at de bliver dygtigere, fortæller hun.

Arne har valgt matematik som sit område, også selvom opgaverne indimellem kan være rigtig svære.

- Det er ikke som dengang, vi gik i skole. Matematik er dæleme blevet svært, siger Arne. - Meeen.... Det hjælper jo for det meste, når man giver de små grå lidt tænketid.

Kristine griner og fortæller om en aften, hvor hun var alene med pigerne, som begge havde matematikopgaver for. Der hjalp tænketid for de små grå ikke.

- Jeg kunne simpelthen ikke finde ud af de



matematikopgaver. Jeg var lige ved at gå ud af mit gode skind, fortæller hun i et højt toneleje. - Jeg blev nødt til at kaste håndklædet i ringen og overlade det til Arne.

Kristine mener dog også, at det nogle gange kan være nok bare at sætte sig ned ved siden af pigerne som en slags støtte. Det at skabe tid og rum og "lektie-atmosfære" kan sagtens være nok, mener Kristine.

Tandlægedrømmen

Om forældrenes støtte til børnene giver pote i fremtiden, må tiden vise. Dog er det sikkert, at drømmen om en tandlægeuddannelse spirer i den ældste datter. En drøm, som ikke kun mø-

der opbakning fra forældrene, men også håb.

- Hun kan selvfølgelig nå at ændre mening mange gange endnu, siger Kristine. - Men hvis hun vil føre sin drøm ud i livet, kræver det, at lektierne passes. Altid, fortsætter hun med et bestemt blik på sin datter, der for længst har forstået, at man bliver nødt til at arbejde hårdt for at opnå det, man drømmer om.

- Drømme og håb er altid godt, supplerer Arne og giver sin datter et opmuntrende klem på skulderen.

Som regel går drømme bare ikke i opfyldelse af sig selv. Det har begge forældre erfaret. Derfor har de tænkt sig at blive ved med at støtte deres børn med lektielæsningen. Også selvom det nogle gange "bare" er ved at sidde ved siden af og skabe "lektie-tid".

VIL DU TALE
MED MIG
OM MIN FREMTID?

VIL DU TALE
MED MIG OM
ALKOHOL OG
SMOKER?

VILI LÆRE
MIG HVAD DER
ER RIGTIGT OG
FALSKT?

Naggarsinnaaner mik
i Linnia?

Ilinnia
iklorusu
?

SULLIA

SULLI
ANAANAMIK
ATAATAMIK!



4. VIL DU GIVE MIG ET TRYGT HJEM?

Et trygt hjem er den bedste gave, man kan give sit barn. Det betyder ikke, at der aldrig må være uenighed i hjemmet, eller at man skal have en masse materielle ting. Det vigtigste, man kan give børn, er en følelse af, at de voksne tager ansvar for, at barnet har det godt og har tid til barnet.

Det kræver tid at vinde børns tillid og fortrolighed. Man skal afsætte tid til at være sammen med barnet; tale med barnet om dets venner, interesser og hverdag. På den måde får barnet en grundlæggende fornemmelse af at være elsket og værdifuld.

Hvis barnet føler sig sikker på forældrenes kærlighed og ansvarsfølelse over for barnet, kan barnet sagtens tåle, at der i perioder er mindre tryk. Det kan være svære tider i et parforhold, sygdom eller dødsfald i familien eller økonomiske problemer. Det vigtigste er, at man selv i de svære perioder husker at give plads til samtaler med børnene og lytter til børnenes bekymringer. Man behøver ikke lade som om, der ingen problemer er i livet. Børn skal lære, at der kommer svære tider

i alles liv, men at man kan komme igennem de problemer, hvis man søger støtte og taler med andre, og hvis man ikke forsøger at gemme sine følelser. Som voksen er det absolut en balancegang. På den ene side skal man ikke skjule problemerne, for eksempel ved skilsmisser, sygdom eller dødsfald. Men på den anden side skal man heller ikke fortælle børn alt og inddrage dem i alt. Det er også i orden som forælder at sige, at man ikke har alle svarene, at man ikke kan løse alle problemer, men at man uanset hvad vil passe på barnet.

Det vigtigste for barnet er ikke at forstå alt, men at vide, at der er nogen, de kan spørge til om de ting, der forvirrer dem, og nogen, der sørger for at beskytte dem. Hvis der i et hjem er større og mere varige problemer, for eksempel med misbrug eller vold, så er det bedste, man som forælder kan gøre, at søge hjælp.

Det er aldrig for sent at ændre livsbane, og det er aldrig for sent at ændre på sit forhold til sine børn.

Kære mor og far

Jeg skriver til jer for at tale om mine følelser. Nogle gange føler jeg mig overset, derfor er det vigtigt at snakke om mine følelser.

Jeg vil gerne høre, hvad I har at sige, fordi I ikke rigtig snakker med mig. I siger ikke noget, når jeg kommer hjem, og jeg bliver ensom. Jeg vil ellers gerne snakke med jer. Jeg venter på, om I vil stille spørgsmål, men I siger aldrig noget. Men nu skriver jeg for at få hjælp. Det ville være en hjælp for mig og for jer, hvis I kunne hjælpe mig. Jeg vil så gerne være glad og grine sammen med jer. Jeg ved ikke, om jeg er elsket, hvad skal jeg gøre for at gøre jer glade? Jeg vil være glad, hvis vi kan snakke om mine følelser. Det føles, som om I er ligeglade med, hvis jeg har gjort noget forkert, jeg ønsker ikke at leve uden grænser, kan I hjælpe mig? Nogle gange er jeg trist, og jeg misunder mine kammerater, fordi de bliver passet godt af deres forældre. Vi er ikke sammen som familie, jeg ville ønske, vi var sammen som en familie. Når I drikker, ønsker jeg at gå ud og være sammen med mine kammerater, men I vil ikke have, at jeg går ud. Jeg kan ikke forstå, hvorfor I er imod det. Jeg ønsker derfor at snakke med jer om mine følelser, jeg håber, vi kan snakke om dem.

Kærligst: jeres søn

Det er aldrig for sent

Kornelia Mouritzen bor i Nanortalik med sin samlever og deres tre børn. Men sådan har det ikke altid været. Da Kornelias første søn var syv år, blev han nemlig tvangsfjernet. For mange øl og for lidt omsorg satte en brat stopper for Kornelia Mouritzens foreldreskab.

Kornelia har haft mange problemer at slås med under sin egen opvækst. Allerede i en tidlig alder stiftede hun bekendtskab med sine første øl, og som årene gik, var det ikke kun i weekenden, øllene satte dagsordenen. De blev derimod en del af hendes hverdag.

- Jeg drak for at lægge låg på mine følelser, fortæller Kornelia. Til sidst var øl det eneste, der betød noget i mit liv.

Kornelia fik sin søn som 18-årig, og han måtte vokse op i et hjem, hvor alkohol var førsteprioriteten.

- Når vi var ude og handle, og min søn bad om noget, tænkte jeg først og fremmest på,

hvor meget jeg kunne afsætte til ham - efter jeg havde brugt penge på øl. Øl var vigtigere for mig end min egen søn, fortæller Kornelia. Da hendes dreng blev fjernet, blev Kornelia fortvivlet. Hun lukkede sig inde i sit hjem og græd uafbrudt.

- Jeg kunne pludselig se, at jeg havde skabt utrygge rammer for min søn og ikke givet ham gode vilkår at vokse op under.

Han udviklede ADHD, og det bebrejder Kornelia sig selv.

- For nylig læste jeg i en artikel, at børn kan få stress, når der er for meget alkohol og utryghed i hjemmet. Min søn havde ikke et trygt hjem, dengang jeg drak. Han var hele tiden bekymret for, om mor nu var fuld, så han skulle være alene hjemme igen. Når jeg var ædru, var han glad.

Ny kurs

Da Kornelia havde fået sit andet barn og var blevet gravid med det tredje, fik hun en ordentlig opsang af sin samlever. Og det hjalp! - Jeg tog imod et tilbud om komme på forældrekursus i Nuuk. Jeg havde brug for at komme videre.

- Det var selvfølgelig rigtig svært i begyndelsen. Jeg var meget stille og lyttede bare til mine medkursister, og i de første 14 dage gik jeg hjem og græd efter møderne. Pludselig stod det klart for mig, hvor forkert jeg havde behandlet min søn, mig selv og min familie, fortæller hun.

Efter at have deltaget i kurset et par gange blev Kornelia mere åben. Hun fik hjælp til at sætte ord på sine følelser.

- Jeg følte en udvikling ske fra gang til gang. Jeg havde det, som om jeg "landede på jorden" igen. Jeg begyndte at spørge mig selv, hvilken slags mor jeg ønskede at være, og



hvordan jeg ville vise min kærlighed til mine børn. Jeg indså, at jeg havde manglet meget i mit liv, og at jeg havde ladet min egen sorg tage over på bekostning af min søn. Når jeg drak, var jeg fri for at forholde mig til de ting, jeg var ked af, og jeg lagde låg på den smerte, jeg havde indeni. Men sammen med de andre lærte jeg at bearbejde smerten, og det er takket være kurset, at jeg i dag har alle mine tre børn boende hos mig, forklarer Kornelia.

Lær at elske dig selv

- I dag er vi samlet i min hjemby, hvor jeg kan give børnene trygge rammer og en sund opvækst. Alkohol fylder ikke så meget mere, og jeg har overskud til at give mine børn kærlighed, siger Kornelia med lykke i øjnene. Men hun ved, at der er mange børn, der får den samme opvækst, som hun engang gav

sin søn, og det piner hende. Hun opfordrer alle forældre, der har problemer, til at søge om hjælp.

- Der er altid muligheder for at bede om hjælp. Der er råd og vejledning at finde. Det er svært i begyndelsen, men det kan lade sig gøre. Det nytter ikke at være tilbageholdende, lyder det fra Kornelia. Kontakt kommunen, hvor der måske findes forældrekurser og psykologer.

- Og vigtigst af alt, tilføjer Kornelia: Man skal lære at elske sig selv. Først derefter kan man elske andre.

Der har, så vidt Kornelia ved, ikke været forældrekurser i Nanortalik, men hun håber inderligt, at de kommer.

- Jeg har talt med socialforvaltningen og opfordret dem til at tilbyde kurserne, for der er virkelig behov for dem. Jeg vil ønske, at kurser, som det jeg fik, kan hjælpe andre, som det hjalp mig og min familie.



Kornelia med sin datter

5. VIL DU SNAKKE MED MIG OM RUSMIDLER?



Teenagealderen er en tid, hvor de fleste unge prøver grænser af. De fleste gør sig fornuftige og lærerige erfaringer, men det hænder, at nogle får uheldige oplevelser, baseret på umodne overvejelser. Det er almindeligt, at man i ungdommen prøver sig frem og gør sig erfaringer; det er en øvelse i selvstændighed og voksenliv.

Det mest almindelige rusmiddel i Grønland er alkohol, dernæst hash, og selvom det er forbudt her i landet, har flere unge gjort sig erfaringer med det. I ungdommen betyder vennerne meget, og det er normalt, at unge udsættes for gruppepres på godt og ondt. Unge kan påvirke hinanden til at prøve rusmidler af.

Forældre er ofte bekymret for, at deres teenager gør sig erfaringer med forskellige rusmidler. Bekymringen kan gå på, at de er bange for, at deres børn kan ende som misbrugere. Når man er bekymret og bange, glemmer man af til fornuften og kan overreagere,

eksempelvis ved at komme med overdrevne formaninger eller sætte nogle overdrevne grænser. Det kan medføre, at man risikerer at lukke af for en fornuftig samtale med den unge, og at den unge ikke føler sig tryk ved at komme og snakke med sine forældre om sine oplevelser eller spørgsmål om rusmidler.

Alle kan godt lide, når der bliver vist tillid til dem. Dette gælder også børn og unge. Tillid medfører, at man får selvtillid og lyst til at påtage sig ansvar. Som forældre er det vigtigt at tale åbent om rusmidler, udvise tillid samt give ansvar til sit barn, i stedet for at være styret af bekymringen for, hvad der mon kan ske.

Børn og unge er af natur nysgerrige og fyldt med viden, men de mangler modenhed og erfaringer. Derfor er det helt afgørende, at forældre og andre voksne omkring den unge tør tage snakken om rusmidler. For eksempel hvilke konsekvenser rusmidler har, og hvordan man kan bruge rusmidler med måde - i det hele taget give den unge viden om rusmidler og de mulige konsekvenser. Forældre er rollemodeller for børn og unge. Vær en god rollemodel ved at snakke åbent med dit barn om rusmidler, og tilpas snakken barnets alder. Man kan f.eks. snakke om, hvad det vil sige at drikke med måde, hvor meget den unge må drikke, og hvordan den unge føler, når han/hun drikker alkohol. Hvordan kan man mærke, når "nok er nok"? Alle emner, som er vigtige at tale med den unge om.

Forældre kan støtte børn og unge, som er ved at gøre sig erfaringer i større selvstændighed. De har stadigvæk brug for jer og jeres viden og ikke mindst jeres støtte.

Kære far og mor

Jeg ser andre unge, der er begyndt at drikke tidligt.

Jeg spørger mig selv, hvorfor de gør det. Det er som

om, de bedre kan lide sådan et liv. Men jeg har ikke

selv svaret på det. Jeg har brug for, at I snakker

med mig om rusmidler, og om hvornår det er farligt.

Hvis I snakker med mig om det, så kan I hjælpe

til, at jeg passer bedre på mig selv, og at jeg undgår

alkohol. Hash er også udbredt blandt unge. Vi ser vo-

res skolekammerater, der pjækker fra skolen og ikke

laver deres lektier. Selv om I ikke bruger hash, ved

I måske bedre end mig, hvad konsekvenserne kan være.

Jeg har brug for, at I fortæller mig om dem, så de

ikke får en skadelig virkning på mit liv. Jeg håber, at

I vil sætte en grænse, jeg kan forstå, hvis jeg nu

begynder at bruge rusmidler. Jeg vil gerne opdrages

med grænser og gode forklaringer, så jeg tydeligere

kan se, hvad der er godt, og hvad der er mindre godt.

Kærligst, jeres søn

Alkohol må aldrig blive et tabu

At holde unge mennesker helt fra alkohol er nok umuligt. Men at tale åbent med dem, så de kan få et sundt forhold til rusmidler, er til gengæld vigtigt. Det mener ægteparret Henningsen fra Qaqortoq i hvert fald.

Mathilda og Johan Henningsen er forældre til to teenagedrenge, og som de fleste andre forældre går de meget op i, at deres børn klarer sig godt og er glade. I øjeblikket har de især fokus på den ældste søn, Lars-Salik, som går i skole, men også har venner, piger og fester, der skal passes.

- Vi ved, at Lars-Salik har drukket et par gange, for det har han fortalt os, siger Mathilda Henningsen. - Egentlig havde vi nok helst set, at han ventede lidt.

Hun og manden Johan er tydeligvis ikke begejstrede for sønnens alkoholdebut, men de er klar over, at strenge formaninger ikke er

nyttige over for deres teenagesøn. Det har de nemlig forsøgt sig med uden held. Derfor har forældrene valgt at snakke med deres sønner om rusmidler og deres bivirkninger frem for at udstikke strenge ordrer.

Snifning og hash

I sommers døde en 13-årig som følge af snifning i Qaqortoq. Det blev der talt meget om hjemme hos Henningsen.

- Den tragiske hændelse var desværre et bevis på, hvor farligt det kan være at eksperimentere med stoffer. Drengene har sagt, at de aldrig nogensinde vil prøve at sniffe, og det tror vi på, siger Mathilda. Men når samtalen falder på hash, bliver hun mere bekymret. Hun ved nemlig, at flere unge mennesker allerede er begyndt at ryge det.



Familien Henningsen



- Lars-Salik kom en dag hjem og fortalte os, at han og hans ven var blevet tilbudt at købe hash. Det var endda sket lige ved fritidsklubben, fortæller Mathilda. - Hvis ikke vi havde haft en god og åben dialog om rusmidler, så tvivler jeg på, at han overhovedet havde fortalt os det, siger hun.

Men hvornår og hvordan?

Det kan være svært at vide, hvornår man bør tolerere, at ens søn eller datter begynder at drikke alkohol, hvordan det skal foregå og under hvilke omstændigheder. Mens nogle forældre vælger at nyde et glas sammen med deres barn, synes Mathilda og Johan, at det er upassende.

- Jeg bryder mig ikke om den tanke. Jeg synes, det er ok, at Lars-Salik ser, at man kan nyde et glas vin eller en øl, men jeg vil have svært ved at skulle dele noget af det med ham, fortæller Mathilda, som er overbevist om, at hun sammen med sin mand har valgt en god måde at lære deres sønner om alkohol på.

- Vi taler meget fortroligt sammen, og vi er ærlige. Hjemme hos os forsøger vi at forklare drengene, at det er vigtigt at tale om de ting, man ser, hører eller oplever.

Forleden gik Lars-Salik til sine forældre og spurgte, om det var ok, at han gik til fest og drak lidt sammen med vennerne. Til festen svarede forældrene ja, men til alkoholen svarede de nej.

- Det blev han ked af, men respekterede dog vores afvisning, siger Mathilda.

Parret er godt klar over, at de ikke kan afvise ham hver gang, for så risikerer de, at han begynder at holde det skjult. Og det ønsker de ikke.

- Vi ved, at han har drukket en enkelt gang, uden at han spurgte om lov først. Da vi fandt ud af det, tog vi en stille og rolig snak med ham og forklarede ham, at vi var skuffede over, at han ikke var kommet til os først, fortæller Johan.

Hvad vennerne gør har også stor betydning

Vennernes påvirkning er meget afgørende for unges alkoholforbrug. Derfor er Mathilda og Johan også opmærksomme på, hvem deres ældste søn omgås.

I weekenderne ringer forældrene ofte til Lars-Salik, når han er ude - bare for at høre, at han er ok. Det vigtigste for dem er nemlig, at han ved, at han kan komme til dem, hvis han skulle få problemer eller føle sig utryk.

Mathilda opfordrer alle forældre til at tale åbent med deres børn om alkohol og andre rusmidler. For dem er dialogen utrolig vigtig, og det tror hun også, den kan blive for andre. Hvis Mathilda skal give et par gode råd videre, så lyder det:

- Lyt til dine børn. Giv dem opmærksomhed. Mange unge, der laver hærværk, sniffer lim og drikker for mange øl, savner i virkeligheden bare opmærksomhed og nærvær. Så giv dem det og husk altid at sætte grænser, lyder budskabet fra parret Henningsen.

6. VIL DU RESPEKTERE MINE RETTIGHEDER SOM BARN?

MIO og NAKUUSA deler et mål; at styrke børns vilkår og rettigheder i henhold til FNs Konvention om Barnets Rettigheder, som består af de 54 artikler, du kan læse på side 32 og 33.

Alle mennesker, børn som voksne, har rettigheder, men fordi man er blevet enige om, at børn er særligt sårbare og har brug for særlig beskyttelse, har næsten alle lande i verden skrevet under på, at de vil følge Børnekonventionens artikler. Grønland skrev under på Børnekonventionen i 1992.

Man kan dele børns rettigheder op i fire hovedområder:

- **Grundlæggende rettigheder:** At børn har ret til et navn, mad, sundhed og et sted at bo.
- **Udviklingsrettigheder:** At børn har ret til udvikling, skolegang, leg og fritid.
- **Medbestemmelsesrettigheder:** At børn har ret til medbestemmelse i de beslutninger, der angår dem selv.
- **Beskyttelsesrettigheder:** At børn har ret til omsorg og beskyttelse mod krig, vold, misbrug og udnyttelse.

Børnekonventionen indeholder altså en række basale rettigheder, der gælder for alle børn, mens de vokser op. Barnet har ret til et godt og sundt liv sammen med sine forældre. Hvis barnet ikke har det godt der, har det ret til, at staten hjælper med at finde et andet sted, hvor det kan have det godt. Barnet har også ret til fritid og tid til at lege og have det rart med forskellige aktiviteter. Barnet skal gives muligheder for at udvikle sig til et aktivt menneske ved at gå i skole, ved at følge med i hvad der sker i verden og ved at udtrykke sin mening. Kort sagt - et barn har ret til et liv med tryghed, indflydelse, beskyttelse og udvikling. For MIO og NAKUUSA er det vigtigt at skabe opmærksomhed om børns rettigheder. På den måde tror vi på, at vi - samfundet og jer forældre - kan finde en fælles dagsorden, hvor vi tager ansvar for, at børn i vores land får bedre muligheder for at leve et meningsfyldt liv.

Kære mor og far

Vil du lære og respektere mine rettigheder som barn?
Hvis du kender, respekterer og overholder mine børnerettigheder, så kan du sikre, at jeg får en god barndom.
Jeg bliver glad, når mine børnerettigheder overholdes.
Fordi jeg derfor kan få et roligere og skønnere liv.
Jeg ønsker at snakke om mine rettigheder med mine forældre, så jeg kan blive mere opmærksom på dem.
Hvis vi gør det, kan vi alle blive bedre til at overholde mine rettigheder.

Hvis man ønsker at give mig en god barndom, så må mine forældre overholde mine rettigheder, da jeg kan risikere at bryde nogle grænser, hvis mine rettigheder ikke bliver overholdt. Hvis mine forældre er ligeglade, kan jeg risikere at falde for fristelser eller føle, at jeg mangler kærlighed.

Jeg sætter størst pris på at have indflydelse blandt mine rettigheder. Jeg må have medindflydelse som barn, hvis mine rettigheder ikke overholdes, eller hvis der sker noget uretfærdigt for mig.

Kærligst

Clara

Børnekonventionen

1. Hvad er et barn? Én, der er under 18 år
2. Det er lige meget, hvordan man ser ud osv. - alle skal have det lige godt
3. Man skal træffe beslutninger efter barnets interesser. Staten skal have nogle regler, der beskytter barnet
4. Staten skal overholde artiklerne
5. Forældrene skal vejledes af staten, så de kan opdrage børnene godt
6. Alle har ret til at leve, og staten skal hjælpe børn til et godt liv
7. Barnet skal have et navn og et fædreland, lige fra det bliver født
8. Staten skal sikre, at barnet har et navn, land, familie osv.
9. Barnet skal leve sammen med sine forældre, hvis det har det godt der. Ellers skal staten hjælpe barnet med at finde et andet sted
10. Hvis man har været ude af sit land, skal man kunne komme tilbage igen og blive genforenet med sin familie
11. Staten skal forhindre kidnapning af børn
12. Barnet har ret til at have sin egen mening, og den skal respekteres
13. Barnet har ret til at lære at give udtryk for, hvad det mener
14. Barnet har ret til selv at bestemme, hvilken Gud det vil tro på
15. Barnet må medvirke i og starte en forening
16. Barnet har ret til privatliv
17. Barnet har ret til at vide, hvad der sker i verden (tv, radio, avis)
18. Staten skal sikre, at forældrene har hovedansvaret for barnets opdragelse
19. Staten skal hjælpe, hvis barnet bliver mishandlet
20. Staten skal tage sig af forældreløse børn
21. Staten skal sikre, at adoption kun sker, hvis det er til barnets bedste
22. Staten skal sørge for, at flygtningebørn får det godt, og den skal samarbejde med organisationer om det
23. Et handikappet barn har ret til hjælp til et godt liv
24. Barnet skal leve godt/sundt og kunne få lægehjælp, når det er nødvendigt. Staten skal nedbringe børnedødeligheden.
25. Staten skal se efter, at børn på institution har det godt
26. Barnet skal have det godt
27. Barnet har ret til gode levevilkår. Hvis forældrene ikke kan sørge for det, skal staten hjælpe
28. Barnet skal gå i skole hver dag, og skolens disciplin skal være menneskeværdig
29. Staten skal sikre, at undervisningen udvikler barnet til et aktivt menneske
30. Et barn fra et mindretal har lov til at have sin egen kultur, religion og sit eget sprog
31. Børn skal have fritid og tid til at lege samt lov til at deltage i forskellige aktiviteter
32. Børn må ikke arbejde for længe. De skal være et bestemt antal år. De må ikke arbejde for hårdt osv.
33. Barnet skal beskyttes mod narkotika
34. Barnet skal beskyttes mod seksuelt misbrug
35. Staten skal forhindre handel med børn
36. Børn må ikke udnyttes
37. Børn må ikke udsættes for tortur, og de skal behandles ordentligt, hvis de er i fængsel
38. Børn skal beskyttes mod krig og må ikke være soldater
39. Staten skal hjælpe børn, der har været udsat for tortur
40. I stedet for at straffe unge lovovertrædere skal staten hjælpe dem
41. Love, der er bedre end disse artikler, skal bruges
- 42-54. Staten skal sørge for, at alle børn og voksne kender disse artikler, og at de bliver respekteret og overholdt

Børne- og ungetelefonen 134

Telefonnummer: 134

Åbningstid: Alle ugens dage kl. 19.00 - 21.00

Som led i forebyggelsen af selvmord og seksuelt misbrug af børn driver PAARISA Børne- og Ungetelefonen (Meqqat Inuusuttullu Oqarasuaataat) 134. Her kan børn og unge ringe gratis fra hele landet og modtage rådgivning hos professionelle rådgivere.

Attavik 146

Telefonnummer: 146

Åbningstid: Alle ugens dag fra kl. 19.00 - 21.00

ATTAVIK 146 er gratis, anonym telefonrådgivning, som er landsdækkende. Rådgivningen er for personer med en personlig krise, selvmordstanker eller berørt af selvmord.

Familierådgivningen

Telefonnummer: 31 41 51

Åbningstid: Alle ugens dag fra kl. 19.00 - 21.00

Det er gratis at ringe. Mulighed for opkald fra hele kysten for familier med børn, nybagte forældre, ved tvivl/usikkerhed om børneopdragelse.

Tasiorta

Telefonnummer: 141

Åbningstid: Tirsdage kl. 08.00 - 10.00 og

torsdage kl. 15.00 - 17.00

Landsdækkende, anonym og gratis telefonrådgivning for seksuelle overgreb.

Klar Besked

mio.gl

Børn og unge fra hele landet kan på mio.gl anonymt sende en chatbesked om et problem, og de vil få svar og rådgivning inden for 2-3 dage. Spørgsmål og svar bliver lagt ud på hjemmesiden, så andre børn og unge med lignende problemer kan finde svar.

Om MIO

MIO er Grønlands nye børnerettighedsinstitution, som med Aaja Chemnitz Larsen som Børnetalsmand i spidsen for det kommende Børneråd skal sikre, at FN's Børnekonvention indføres helt i Grønland. MIO og børnetalsmanden skal sætte forhold om børns levevilkår til debat og pege på manglende indsatser og tiltag. Det gør MIO ved at snakke med børn og unge og være deres talerør over for voksne, som træffer beslutninger om børn og unge. MIOs mål er, at børn og unges stemmer bliver stærkere og tydeligere i samfundet. MIO indsamler derfor også løbende viden om, hvordan børn og unge har det, så det kan fortælles videre til politikere og fagfolk. MIO har ud fra FN's Børnekonvention og de faktiske forhold i Grønland udpeget tre overordnede indsatsområder, som der skabes fokus på. De tre områder er "beskyttelse af børn", "inddragelse af børn" og "lige adgang til uddannelse og fritidsinteresser". Se mere på mio.gl

Om NAKUUSA

NAKUUSA er et femårigt samarbejdsprojekt mellem Selvstyret og UNICEF. Projektets overordnede formål er at styrke børn og unges rettigheder. NAKUUSA vil arbejde for at udbrede kendskabet til børns rettigheder og dermed styrke fundamentet for, at de kan blive efterlevet. Vi arbejder ud fra fire værdier, der stemmer overens med Børnekonventionen, og som skaber rammerne for en tryk og stabil barndom: Børn skal sikres grundlæggende vilkår, børn skal kunne udvikle sig, børn skal beskyttes, og endelig skal børn have indflydelse og medbestemmelse. NAKUUSA holdt i 2011 Grønlands første børnetopmøde med deltagelse af 39 børn. På baggrund af børnenes arbejde på topmødet og Meeqqat Isummorsorfiats ti gode råd til forældre igangsatte NAKUUSA i slutningen af 2012 kampagnen "Mere mor og far!". Se mere på nakuusa.gl og facebook.com/NAKUUSA