

**KRK-INUA-ni kajumissutsimikkut
sullissisunut najoqqutassiaq**

Frivillighåndbog for KRK-INUA



INUA's vision



- at hjælpe udsatte unge med at skabe sig et meningsfuldt liv
- at alle unge skal føle sig anerkendt og som en del af et større fællesskab
- at opbygge en bæredygtig frivilligkultur i Grønland, med fokus på at hjælpe hinanden
- at unge skal engagere sig i hinandens liv, og dermed gøre en positiv forskel for hinanden

INUA-ni anguniakkat makkuupput



- inuusuttut arlaatigut atugarliuuteqarsimasut inuunerissinissaannut ikiorlugit
- inuusuttut tamarmik soqutigineqarlu-tik misigisimanissaat inooqataasutulu avatangiisiminni tatigisaallutik
- Kalaallit Nunaanni kajummissutimikkut sulerusuttut amerlinissaat ikioqatigiinneq qitiutillugu
- inuusuttut imminnut akulerussuunnissaat akunnerminnilu ikorfartoqatigiinermikkut iminnut kivitseqatigiittar-nissaat

Formålet med håndbogen

- Formelle retningslinjer og gode råd

Når du starter som frivillig i Kalaallit Røde Korsiat INUA er der mange nye ting, som du skal huske og holde styr på. Derfor har vi lavet denne håndbog til dig som frivillig, hvor du kan finde svar på de spørgsmål du måtte have, når du er ny i KRK-INUA.

Håndbogen er delt op i tre kapitler:

- » Frivilligpolitik, som er helt formelle krav og retningslinjer til dig som frivillig
- » Vejledning til aktivitetsledere og projektmedarbejder
- » Planlægningshåndbog, der er et redskab til det daglige frivillige arbejde med gode råd og ideer til aktivitetsudvikling.

Frivillighåndbogen og især aktivitetshåndbogen skal ses om et levende dokument, der løbende udvides og udvikles. Kontakt derfor gerne ungdomskonsulenten, hvis du har forslag til, hvad der mangler og skal med i håndbogen.

Najoqqutassiap siunertaa

- Najoqqutassiat naliginaasut siunnersuutitsialaallu

Kalaallit Røde Korsiat ataani INUA-ni kajumissutsikut sulillutit aallarteqqaaruit ilikkagassatit eqqaamaniagassatillu nutaarpasuit amerlasoorpassuusarput. Taamaattumik una najoqqutassiaq sananikuuarput kialuunniit nutaatut KRK-INUA-ni aallartittup nalornisutini akissutissarsiuannarsinnaaniassammagit.

Najoqqutassiaq immikkoortunut pingasunut avinneqarnikuvoq:

- » Kajumissutimikkut sulisunut maleruaqqusat, piunasaqaatit naliginnaasut kajumillutillu sulinerni maleruagassatit
- » Sammisaqartitsisunut pilersarusiorlugillu sammisani ikiortinut

» Pilersarusiornermi najoqqutassiaq, kajumillutillu sulisunut ulluinnarni sakkussatut naatsorsuussaq siunnersuutitnik isumassarsiaasanillu imalik sammisaqartitsinermi ineriartuutaasinnaasunik

Kajuminnermikkut sulisunut najoqqutassiaq takorloorneqassaaq uumassusillutit, ingerlaavartumik ilaartorneqartuarlunilu ineriartortinneqartuartsaq. Taamaattumik arlaannik isumassarsiaqaruit siunnersuutissaqaruilluunniit nalorninak inuusuttunik siunnersorti attavigiuk, amigaateqarsorigukku piukkusaqaruillu najoqqutassiamut ilanngunneqarsinnaasunik.



Indhold

Røde Kors bevægelsen og Kalaallit Røde Korsiat **6**

Organisationsstrukturen i KRK-INUA 8

Frivilligpolitik - At være frivillig i KRK-INUA **10**

Den frivilliges pligter og rettigheder 10

Aflysning af aktivitet 10

Børneattest 10

Dokumentation for det frivillige arbejde 10

Forsikring 10

Forventninger 10

Fællesskab og frivillighygge 12

Kommunikation til pressen 12

Nye frivillige 12

Ryge- og alkoholpolitik 14

Samværspolitik 14

Billeder af brugere 14

Supervision 14

Uddannelse og kompetenceudvikling 14

Udelukkelse af en frivillig 14

Gode råd til at håndtere nogle krisesituationer 16

Udelukkelse eller karantæne af bruger 16

Aktivitetslederens og projektmedarbejderens rolle **18**

Praktiske oplysninger 20

Økonomi 20

Praktiske ting i forhold til aktiviteterne 22

Logbog og navneliste 22

Tjek-ark til modtagelse af nye frivillig 22

Gode råd til hvervning af frivillige og brugere 24

Planlægningshåndbog **28**

Psychosociale aktiviteter 28

Life skills aktiviteter 28

Redskabskasse til at planlægge aktivitet 30

Aktiviteter nye steder 38

Aktivitetsplan 40

Aktivitetsplan - skabelon 42

Logbog 44

Logbog - skabelon 46

Vigtige kontaktoplysninger **48**



Imai

Røde Korsip Kattuffia Kalaallillu Røde Korsiat **7**

KRK-INUA-ta kattuffittut aaqqissuusaanera 9

Kajumissutsikkut sulinermi najoqqutassiat - KRK-INUA-ni kajuminneq tunngavigalugu sulisuuneq **11**

Kajuminnermigut sullissisup pisussaaffii

pisinnaatitaaffilu 11

Sammisaqartitsinissaraluamik taamaatitsinermi 11

Meeqqanik pinerliisimanninnermut uppernarsaat 11

Kajumissutsikkut sulisuunermik uppernarsaat 11

Sillimmasiineq 11

Ilimasuutit/naatsorsuutigilikkat 11

Ataqatigiinnissaq kiisalu kajumissutsimikkut sullis-

sisartut nuannisaqatigiittarnissaat 13

Tusagassiuutinut attaveqartarnissaq 13

Kajumissutsimikkut sulilerusuttut nutaat 13

Tupamut imigassamullu politikkerput 15

Katerisimaaqatigiittarnissamik aaliangersakkat 15

Sullitatta assigi 15

Superviserertittarnissamik periarfissaq 15

Ilinniartitaaneq piginnaangorsaagaanerlu 15

Kajumissutsimigut sulisumik ilaajunnaarsitsineq 15

Ajornartorsiutinik nalaassisoqartillugu qanoq iliuuse-

qartoqarsinnaanermut siunnersuutit 17

Inuusuttumik peqataatitamik ilaajunnaarsitsineq piffis-

salikkamilluunniit ilaajunnaarsitsigallarnek 17

Sammisaqartitsinikkut aqutsisup pilersaarusiortugit sammititassanik piareersaanermi ikiortip inissisimaneri **19**

Paasissutissat assigiinngitsut ilisimasariallit 21

Aningaasaqarneq 21

Sammissassaqartitsiniarnerup iluani paasissutissat

ilisimassallugit iluaqutaasinnaasut 23

Logbog-eq peqataasullu atiisa allattorsimaffii 23

Kajuminneq tunngavigalugu sulerusuttumik nutaamik

aallartittoqalertillugu pappiaraq immersortagassaq 23

Kajuminneq tunngavigalugu sulerusuttunik inuu-

suttunillu sammissassaqartitsivinni peqataarusuttunik

pissarsiornissamut siunnersuutitsialaat periuuserine-

qarsinnaasut 27

Pilersaarusiortnermi najoqqutassiaq **29**

Tarnikkut inuttullu atukkat aallaavigalugit sammis-

saqartitsiniartarneq 29

Piginaangorsaataasussanik sammissassa-

qartitsisarnissat 31

Sammissassaqartitsilernissamut sakuusivik

piareeqqasoq 31

Piffinni nutaani sammissassaqartitsivigisimannigisani

sammisassaqartitsinialertilluni 38

Sammititassamut pilersaarusiaq 41

Sammititassamut pilersaarusiaq - immersugassaq 43

Logbogeq 45

Logbogeq - immersugassaq 47

Ilisimasariaqakkat pingaarutillit **49**

Røde Kors bevægelsen og Kalaallit Røde Korsiat

Som en del af Kalaallit Røde Korsiat er KRK-INUA også en del af den verdensomspændende Røde Kors bevægelse, som er bygget op omkring 7 grundlæggende principper:

Medmenneskelighed:

Røde Kors forsøger nationalt og internationalt at forhindre og lindre menneskelig lidelse, hvor end den måtte findes. Røde Kors' formål er at beskytte liv og helbred og at sikre respekt for mennesket, samt at fremme gensidig forståelse, venskab, samarbejde og varig fred mellem alle folkeslag.

Upartiskhed:

Røde Kors yder hjælp uden hensyn til nationalitet, race, religion, overbevisning, klasse eller politiske holdninger. Røde Kors stræber efter at mildne menneskers lidelser og handler kun ud fra deres behov og hjælper dem først, der er i størst nød.

Neutralitet:

For til stadighed at nyde alles tillid må Røde Kors ikke tage parti i fjendtligheder eller på noget tidspunkt engagere sig i uoverensstemmelser af politisk, racemæssig, religiøs eller ideologisk art.

Uafhængighed:

Røde Kors er uafhængigt. De nationale Røde Kors-selskaber skal nok bistå deres regeringer i det humanitære hjælpearbejde og overholde de respektive landes love, men de må altid bevare deres selvstyre, så de altid er i stand til at handle ud fra Røde Kors' principper.

Frivillighed

Røde Kors er en frivillig hjælpeorganisation, der i sit arbejde ikke på nogen måde er tilskyndet af økonomisk fordel.

Enhed

Der kan kun være ét Røde Kors-selskab i hvert land. Selskabet skal være åbent for alle og skal kunne udføre sit humanitære arbejde i hele landet.

Almengyldighed

Røde Kors er en verdensomspændende bevægelse, i hvilken de nationale Røde Kors-selskaber har samme status og sammen ansvar og pligt til at hjælpe hinanden.

Det er vigtigt, at du som frivillig kender til de 7 principper og altid handler ud fra dem i dit arbejde for KRK-INUA. Hvis du er i tvivl om nogle af principperne og hvad de betyder for dit frivillige arbejde, så snak med din aktivitetsleder, projektmedarbejder eller ungdomskonsulent.

Røde Korsip Kattuffia Kalaallillu Røde Korsiat

Kalaallit Røde Korsiatata ataat ingerlassatut KRK-INUA nuanarsuaq tamakkerlugu Røde Korsip Katuffiata ataat inissisimanini tunngavigalugu, sutigut tamatigut tunngaviit arfineq marluusut aallaavigalugit sullisartussatut maleruuttussatullu inissisimavoq:

Inuppalaassuseq:

Røde Korsip sapinngisani tamaat, inuit maani nunarsuullu sinneraniittut sumiikkaluilluunniit, naalliuuteqarnissaat pitsaaliorniarsaraa. Røde Korsimi siunertaavoq inuunermik peqqissutsimillu illersuinis-saq kiisalu inuup ataqqqeqarnissaa qulakkiissallugu aammattaq akerleriit akornanni paaseqatigiitto-qarnissaa, ikinngutiginnerup suleqatigiinnerullu anguniarnissaat kiisalu inuiaat tamat akornanni ataatvartumik eqqissineq piulernissaa.

Kinaassusersiunnginneq:

Røde Korsi ikiuisarpoq sumiuuneq, ammip qalipaataa, upperisaq, isumaliortaaseq, inuiaqatigiinni inissisimaneq, politikikkiklluunniit isummat apeqqutaatinnagit. Røde Korsip noqqaassutiguarpaat inuit naalliuutiminik atoruminarsaaffiqeqarnissaat pisariaqartitaallu tamatigut kisiisa aallaavigisarlugit atugarliornerpaatullu inissisimasut ikiuinermi siulliunneqartarlutik.

Sorsuttunut akuliukkumanginneq:

Tamanut tatiginninnermik tatigineqarnermillu ilorrisimaarnartitsinnik attassiuarumalluta, Røde Korsi, akeqqersimaartunut, illersugaqarluni akunermiliutissanngilaq, sukkulluunniillu, politikikkut, ammip qalipaataatigut, upperisarsiornikkut, isummersornikkulluunniit isumaqatigiinngitsoqartillugu, akuliutinngisaannassalluni.

Kiffaangissuseq:

Røde Korsi kiffaangissuseqarpoq. Inunnik ikiuiniarnerminni nunap najukkamik malittarisassaat malillugit Naalakkersuisuinik ikiuuttuarterumaarput, kisianni namminersortuunertik attattuassavaat. Taamaallutik Røde Korsip tunngavii malillugit iliuuseqarsinnaajuassapput.

Kajumissuseq:

Røde Korsi kajumissuseq malillugu ikiuinaqatigiif-fiuvoq, sulinermini naamerluinnaq aningaasatigut iluanaarniarnermik tunaartaqanngilluinnarpoq.

Ataasiussuseq:

Nunat iluini ataasiinnarmik Røde Kors peqatigeeqaq-qusavoq. Peqatigiiffik tamanut ammasuussaaq nunalu tamakkerlugu inunnik sullissinini ingerlatissallugu.

Tamanut assigiissoq:

Røde Korsi nunarsuaq tamakkerlugu ingerlassavoq, sumiiffimmi sumiikkaluamiluunniit Røde Korsip immikkoortortaqarfii assigiimmik inissisimaffeqarput assigiimmillu akisussaaffeqarlutik ikioqatigiinnis-saminnullu pisussaaffiligaallutik.

Pingaaruteqarpoq ilinnut kajummissutsikkut suliaqartuusumut sulinitinni tunngavitta arfineq marluusut ilisimalluarnissaat taakkulu KRK-INUA-ni suliaqarnerni aallaaviguaannarnissaat. Imaasa ilaannik paasinngit-suugaqarsimaguit isumaanilluunniit nalornigisaqaruut sammisaqartitsinikkut aqutsisorsi aperiuk taamaangippat Inuusuttunik Siunnersorti aperiuk.

Organisationsstrukturen i KRK-INUA

Repræsentantskabet er Kalaallit Røde Kors' øverste myndighed. Repræsentantskabet mødes hvert andet år. Repræsentantskabets delegerede er landsbestyrelsens medlemmer samt to repræsentanter for hver afdeling.

Landsbestyrelsen har imellem repræsentantskabsmøderne ansvaret for den overordnede ledelse af Kalaallit Røde Kors. Landsbestyrelsen består af formand, næstformand, kasserer og to medlemmer, som alle vælges ind i landsbestyrelsen for en 4-årig periode.

Sekretariatschefen er ansvarlig for den daglige drift i Kalaallit Røde Kors, især organisering af førstehjælpskurser og er ungdomskonsulentens daglige sparringspartner.

Ungdomskonsulenten er ansvarlig for at koordinere den overordnede strategi for INUA. Hun har kontor på Kalaallit Røde Kors' sekretariat, som ligger i det gamle Ole's varehus. Ungdomskonsulenten kan træffes på kontoret mandag-fredag kl. 9-15, eller på telefonnr. 321800.

Projektmedarbejderne er ansat i KRK-INUA's afdelinger i byerne uden for Nuuk. De har ansvaret for grupperne herunder at afholde træning, rekruttere nye frivillige og administrere budgettet.

Frivilligruppen består af de frivillige, der laver aktiviteter sammen med de unge.

Aktivitslederne er frivillige i frivilligruppen, der har ansvar for at der bliver planlagt og tilrettelagt aktiviteter, der skal laves for de udsatte unge i samarbejde med frivilligruppen.

KRK-INUA-ta kattuffittut aaqqissuusaanera

Aallartitat tassaapput Kalaallit Røde Kors' qullersai. Aallartitat ukioq allortarlugu naapeqatigiitput. Aallartitat tassaapput siulersuisuunerit kiisalu immikkoortortaqaqfinnik immikkut tamarmik ilaasortat marluk.

Siulersuisuunerit taakkuupput Kalaallit Røde Kors' aallartitat naapittarnerisa akunnerini aqutsinikut akisussaasuullutillu aqutsisuusut. Siulersuisuunerit siulittaasoqarput, siulittaasumut tullersorteqarput, aningaaserisoqarput marlunnik ilaasortaqaqlutik tamarmik ukiuni sisamani atuuttussamik siulersuisuunerit ilaasortaataasussanngortarlutik.

Allaffissornikkut pisortaaneq Kalaallit Røde Kors' ulluinnarni aqunneqarnissaanut akisussaasuvoq, ingammik ikiueqqaarnermik pikkorissaatitsisarnisamik aaqqissuussisarnisamik akisussaasut inuusuttut siunnersortaallu siunnersuisoqateqartussatut tigungminnuulluni.

Inuusuttut Siunnersortaat INUA-ni iliuusissanut tamanut qinaasisarnissamullu ataqatigiissaarisussatut akisussaasuvoq. Kalaallit Røde Kors' qullersaqarfiani allaffeqarpoq, Ole's Varehus-kumiittumi. Inuusuttunik siunnersorti naapineqarsinnaavoq ata.-tall. nal. 9-15 sianerluniluunniit 32 18 00-mut.

Immikkut pilersaarusiukkanik sammisaqartitsisartut illoqarfinni Nuup avataaniittuni KRK-INUA-nik ingerlatsisutut atorfilittat. Eqimattanut akisussaasutut sungiusartitsisartussaanneri saniatigut kajumissutsimikkut sulerusussinnaasunik pissarsiortartussaapput kiisalu aningaasaqarnertik nakkutigalugu.

Kajuminnermikkut suliaqartartut eqimattaanniipput kajuminnertik tunngavigalugu inuusuttunik sammisaqartitsisuusartut.

Sammisaqartitsinikkut aqutsisut tassaapput kajuminnertik tunngavigalugu kajumissutsimikkut sullisartut eqimattatut iluminni ilaminnik aqutsisuusut, pilersaarusiornissamik akisussaasuullutillu inuusuttunik atugarliuuteqarsimasunik sammitassanik piareersaasiortartussat.



Frivilligpolitik

- At være frivillig i KRK-INUA

Den frivilliges pligter og rettigheder

Aflysning af aktivitet

Hvis en aktivitet skal aflyses er det meget vigtigt, at samarbejdspartneren og de unge på aktiviteten får besked i god tid.

Børneattest

Det fremgår af loven, at der skal indhentes børneattester ved ansættelse eller beskæftigelse af personer, der skal have direkte kontakt med børn under 15 år. En børneattest indeholder oplysninger om en eller flere af følgende typer af straffelovsovertrædelser: incest, samleje eller anden kønslig omgang med børn under 15 år, udbredelse eller besiddelse af børnepornografi, blufærdighedskrænkelser overfor børn under 15 år.

Man skal have en ren børneattest for at kunne være frivillig i KRK-INUA.

Dokumentation for det frivillige arbejde

Som frivillig kan du til enhver tid få dokumentation for dit engagement i KRK-INUA. Heraf vil det fremgå: i hvilken periode det frivillige arbejde har fundet sted, hvilken opgave/aktivitet du har været tilknyttet og hvilke kurser/efteruddannelse du har deltaget i.

Forsikring

Som frivillig i KRK-INUA er du dækket af Kalaallit Røde Kors' arbejds-skadeforsikring.

Forventninger

Når du som frivillig har underskrevet KRK-INUA's frivilligaftale forventer vi at du:

- arbejder i overensstemmelse med Røde Kors' syv principper
- overholder de aftaler du indgår med din aktivitetsleder og din frivilligruppe
- deltager til aktiviteter mindst to gange om måneden
- så vidt muligt deltager i frivilligmøder og møder i din aktivitetsgruppe
- i tilfælde af at du bliver forhindret i at komme til aktivitet eller møder, selv tager ansvaret for at finde en afløser
- melder tilbage, når din aktivitetsleder kontakter dig eller hele frivilligruppen. God kommunikation er vigtigt for at frivilligrupperne fungerer!

Har du ikke mulighed for at deltage i en periode eller har du brug for en pause, så meld klart ud til din aktivitetsleder eller projektmedarbejder.

Kajumissutsikkut sulinermi najoqqutassiat

- KRK-INUA-ni kajuminneq tunngavigalugu sulisuuneq

Kajuminnermigut sullissisup pisussaaffii pisinnaatitaaffiilu

Sammissaartitsinissaraluamik taamaatitsinermi Sammissaartitsinissaraluamik taamaatitsinertariaqassasimagaanni pingaaruteqartupilussuuvooq, suleqatigisap inuusuttullu sullitassat piffissaq sammissaarfiusussaasimagaluaq tikippallaartinnagu, kalerrinneqartarnissaat.

Meeqqanik pinerliisimanninnermut uppersaataat

Inatsisitigut piunarsaataavoq kinaluunniit meeqqanik 15-t inorlugit ukiulinnik sullissisusaq/atorfinitussaq pinngitsoorani meeqqanik pinerliisimanninnermut uppersaammik peqaaqartariaqartoq. Tassani uppersaammik uppersarneqartarpoq ataani allassimasut arlaannik inuk pineqartoq pinerluuteqarsimannitsoq: qanigivallaakkamik atoqateqarsimanninneq, meeqqanik 15-t inorlugit ukiulinnik atoqateqarsimanninneq imaluunniit allatigut atornerluisimanninneq, meeqqat akuutillugit pornolianik siaruarerisimanninneq nammerluunniit pigisaqanninneq, meeqqanik 15-t inorlugit ukiulinnik kannaguttaalliorfiginnissimanninneq.

KRK-INUA-ni kajuminneq tunngavigalugu sullisseqataarusukkaanni meeqqanik pinerliisimanninnermut uppersaammik peqaaqartariaqarpoq.

Kajumissutsikkut sulisuunermik uppersaataat

KRK-INUA-ni kajumissutsikkut sulisuunerpit uppersartinnissaa pisariaqartikkukku qaqugukkulluunniit uppersaammik piunarsaataavutit. Tassani uppersaammik ilinnut tunniunneqartussami makku allassimajumaarput: qangarpiaq kajuminnikkut sulisalersimanagerit, sunik suliaqartinneqarsimanitit/sammissaartitsinermi peqataaffigisimasatit.

Sillimasiineq

KRK-INUA-ni kajumissutsikkut sulisuunermi Kalaallit Røde Kors' ataat sulinerup nalaani ajutuussagaluaaraanni sillimasiussaanut ilaatinneqareerputit.

Ilimasuutit/naatsorsuutigilikkat

KRK-INUA-ta ataani kajuminnerit tunngavigalugu sulerusullutit isumaqatigiissummik atsiugaqareeruit makku naatsorsuutigilissavagut:

- Røde Kors' sullissinnermini tunngavii arfineq-marluusut maleruaqqissaarlugit sullissinnerit ingerlattassagit
- sammissaartitsinermi aquttoq eqimattassinnilu sullisseqatitit isumaqatigiissutissinnik eqquutsitsisarnissat.
- minnerpaamik qaammammut marloriarlutit peqataasarnissat
- kajumittunut ataatsimiititsisoqalertillugu suleqatigiilluunniit eqimattassinni naapiuartaqalersillugu sapinngisannguit tamaat peqataaniartarnissat
- sammissaartitsilerlusi ataatsimiilerlusiluunniit arlaannik peqquteqarlutit pisinnaajunnaariataasagaluaruit nammineerlutit akisussaaffik tigullugu paarlatsissarsiortarnissat
- sammissaartitsinikkut aquttussinnik ilarnilluunniit attaviginiarneqarsimatillutit paasigaangakku periarfissaq siulleq atorlugu uterfigisarnissaat. Attaveqatigiilluarneq annertuumik pingaaruteqarpoq!

Piffissami aaliangersimasumi nalunngereerukku peqataasinnaanuk imaluunniit unillatsiarusukkuit ersarissumik aqutsisussinnut pilersaaruisiorluguluunniit sammissaarnikkut ikiortimut attaveqarlutit kalerrigut peqataasinnaajunnaarallarlutit.

Misigisagarfiulluartaqaq piffissaq tassunga atussallugu imminut aki-lersinnaavoq.

Akisussaaffimmik tigusiGIT! Eqimat-taqatigiikkaanni pingaaruteqarpog akunnerminni ikorfartogatigittar-nissaq suliassanillu agguataarimil-luarternissaq gasusogannginmissaa anguniarlugu.

Nalussanngilat suliatit qanog sul-litarnut isumagartigisut. Atasia-kalaartunik qaaginarsortunik suliassaanngitsog. Atuissut/sulliat toqgissisimanermik piffissarittaq eqqorlugu sullindegarnissaminik pisariagartitsisupput.

qulakkeerniarlugu tusarliussassat tamarmik Røde Korsip KRK-INUA-talu tunngaviusumik oqariartuu-taasa sulinerminnilu tunngavii eqqortumik avammut saqqummiuttarnissaat pingaartillugu.

Kajumissutsimikkut sulilerusuttut nutaat

Pingaarutilerujussuavoq nutaanik ilannguttoqas-satillugu tikilluaqqusinermi nuannersumik pimoo-russerpalaartumillu pissusilimmik kiinnertarnissaq. Kajumissutsikkut sullissinerup iluani piginnaasat assigiinngitsorpassuit tamakkerlugit pigerusuppagut upperigatsigu piginnaasq sunaluunniit sullissinermi iluaqutaasinnaasog nukittoqutaallunilu kajumillutik sulisut akunneranni inuusuttunillu sullissinermi. Taava aamma allat isumaat ataqqisarpagut qanorluunniit isumaqatiginngikkaluaraangatsigit, mmitsinnut ataqqinnippalaartumik torersumillu pissusilersorfigi-sarpugut. Immikkoortoq kajumissutsimigut sulilerlaa-mik oqaloqateqassatillutit eqqaamassarnik allattorsi-maffik ilanngullugu takugiuk.

Tusagassiuutinut attaveqartarnissaq

Tusagassiuutitigut tusarliussisoqassatillugu tamatigut inuusuttunik siunnersorti aqqusaaqqaarneqartassaaq

Man får en fantastisk oplevelse og det er værd at investere sin tid i.

Tag ansvar! Det er vigtigt at udde-leger opgaver i gruppen så ingen bliver stresset.

Man skal forstå at det man gør, be-tyder meget for brugerne. Man skal ikke gøre det som engangsting. Brugerne har brug for punktlighed og tryghed.

Nye frivillige

Det er meget vigtigt, at nye frivillige bydes velkom-men i frivilligruppen på en god og engageret måde, så alle føler sig velkommen. Vi tilstræber mangfoldig-hed i vores frivilligruppe, da vi tror på, at forskel-lighed er en styrke for det frivillige arbejde, både internt blandt de frivillige og i mødet med udsatte unge. Vi respekterer derfor hinandens synspunkter på trods af uenighed, og vi behandler hinanden ordentligt og med respekt. Se afsnit, tjekark til at modtage nye frivillige.

Fællesskab og frivillighyge

De frivillige er det bærende element i vores arbejde for at skabe et bedre liv for unge i Grønland. Derfor lægger vi stor vægt på, at det skal være sjovt og givende at være frivillig i KRK-INUA. Der afholdes arrangementer for de frivillige flere gange om året for at styrke fællesskabet i frivilligruppen. Hvis du har ideer eller forslag til, hvad der kunne være en sjov aktivitet for frivilligruppen, så kontakt din aktivi-tetsleder eller projektmedarbejder med dit forslag.

Kommunikation til pressen

Al kommunikation til pressen skal gå igennem ung-domskonsulenten for at sikre at KRK-INUA altid bliver repræsenteret i overensstemmelse med Røde Kors' og KRK-INUA's budskab og grundlæggende principper.

Gode råd fra de frivillige

Ryge- og alkoholpolitik

Det er forbudt at indtage alkohol på alle KRK-INUA's aktiviteter for unge.

Vi ønsker, at der ikke ryges på KRK-INUA's aktiviteter for unge. Dette gælder både for de frivillige og for de unge.

Husk, at du som frivillig er en rollemodel for de unge. Vær derfor altid bevidst omkring hvordan du opfører dig og hvad du snakker om, når du er sammen med de unge. Lad fx være med at prale om weekendens fester og omtal ikke det at drikke alkohol eller ryge som noget sejt.

Samværspolitik

Som frivillig i KRK-INUA har du pligt til at læse samværspolitikken, som indeholder vigtige retningslinjer og lovmæssige krav for bl.a. underretningspligt, tavshedspligt og hvordan du som frivillig skal forholde dig overfor de unge, vi arbejder med.

Billeder af brugere

Det er godt med stemningsbilleder fra aktiviteterne. Billederne bruger grupperne på deres Facabooksider, og vi bruger dem også til oplysningsmateriale om KRK-INUA's arbejde, når vi leder efter nye frivillige eller søger penge hos fonde. Vi skal dog altid huske at spørge de unge om lov til at tage billeder af dem og bruge billederne. Er de unge under 18 år, skal der indhentes forældretilladelse. Vi har en tilladelse til fotografering blanket, som de over 18 selv udfylder, og forældrene udfylder til dem under 18. Ligger inde i Facebookgrupperne, lige til at printe ud.

Supervision

Der er afsat penge til supervision af frivillige, hvis der skulle ske et akut behov for Supervision. Hvis der sker noget ude på en aktivitet eller under en træning, som kræver professionel støtte. Supervision er en samtale med en psykolog/coach, der går ud på at snakke om den skete hændelse. Kontakt din aktivitetsleder, projektmedarbejder eller ungdomskonsulenten, hvis du vil vide mere.

Uddannelse og kompetenceudvikling

Som frivillig i KRK-INUA skal du skrive under på en frivilligaftale, som giver dig ret til at deltage i de kompetenceudviklende kurser som vi afholder, samt andre aktiviteter som finder sted i frivilliggruppen.

Vi lægger stor vægt på at uddanne vores frivillige, så de altid er bedst muligt rustet til arbejdet med de udsatte unge. Hvis du som frivillig har ideer til hvad vores kurser og efteruddannelse skal indeholde, så kontakt ungdomskonsulenten med dit forslag. Uddannelsesforløbene er under konstant udvikling og vi er derfor glade for at høre jeres ideer.

Udelukkelse af en frivillig

Hvis en frivillig ikke overholder KRK-INUA's retningslinjer og regler, kan den frivillige få en skriftlig advarsel og derefter blive udelukket fra frivilliggruppen, hvis der igen sker en overtrædelse. Den frivillige kan dog blive udelukket omgående og uden foregående advarsel, hvis ungdomskonsulenten skønner, at det er nødvendigt i det konkrete tilfælde.

En beslutning om udelukkelse kan ankes skriftligt til landsbestyrelsen ved henvendelse til sekretariatslederen. Dette gælder også i sager, hvor landsbestyrelsen har truffet afgørelsen. Det har ikke opsættende virkning at anke beslutningen til landsbestyrelsen, og det betyder, at udelukkelsen under alle omstændigheder træder i kraft med det samme. Det er sekretariatslederen og ungdomskonsulenten, der i samarbejde med landsformanden, varetager person-sager. Korrespondancen foregår således udelukkende via sekretariatslederen og ungdomskonsulenten. Korrespondancen er fortrolig.

Landsformanden skal underrettes af sekretariatet, når en skriftlig advarsel afgives eller der foretages udelukkelse af en frivillig.

Tupamut imigassamullu politikkerput

KRK-INUA-ni inuusuttunik sammisaqartitsinerni tamaginni imigassartornissaq inerteqqutaavoq.

Kissaatigaarput KRK INUA-ni sammisaqartitsiffinni tupatortoqassanngitsoq. Sulisut sullitalu tamarmik pineqarput.

Eqqaamassavat illit kajumillutit inuusuttunik sullisisutut maligassiuusussaanerit. Taamaattumik pissusilersuutitit oqaluuserisatillu inuusuttunnguit akornanniitillutit eqqarsaatigeqqissaqqaartassavatit. Ass. sap.ak. naanerani festersimasimaguit oqaluuserissanngilatit tulluusimaarnarpalaartunngorlugu taamattaq imigassartortarnerup tupatortarnerullu nuannaartorinartutut oqaluuserinissai akuersaarnartuutunngilagut.

Katerisimaaqatigiitarnissamik aaliangersakkat

KRK-INUA-ni kajuminnikkut sulinerni pisussaavutit katerisimaaqatigiitarnissamik politikki pulaffigilluasallugu, maleruagassaqaartarmat kiisalu inatsisitigut piumasaqaatitaqarmat soorlu ass. meeqqanik inuusuttunillu atugarliortunik nalunaartussaataaneq, nipangersimasussaataaneq kajuminnerillu tunngavigalugu sullisisutut inuusuttunut sullitarnut qanoq pissusilersornissarnik innersuussutit.

Sullitatta assigi

Sammisaqartitsitilluta assiliinnaasarpugut soorlu susoqarneranik oqaluttuartunik. Atuisut facebookiminnut ikkussuinnaasarpugut uagullu nammineq aamma KRK-INUA-ni suliatinnut paasissutissii-gangatta ikkussuinnaasarpugut ass. kajuminnertil tunngavigalugu sulerusussinnaasunik ujarleraangatta aningaasaqarfinnulluunniit qinnuteqaateqaraangatta assitarititarpagut. Aajuna eqqaamasassarput tamatigut inuusuttut assimi ilaasut apereqqaartarnissaat ajorinnnginneraat asseq atussagutsigu arlaannut. 18-t inorlugit ukioqarpata angajoqqaavi atsiornermikkut akuerseqqaartariaqartassapput. 18-t sinnerlugit ukiulinnut immersugassaateqarpugut atsiorfissartalimmik kiisalu 18-t inorlugit ukiulinnut taamattaq angajoqqaat atsiortagassaat. Facebookitsinniippoq naqitanngoriaannaalluni.

Superviserertitarnissamik periarfissaq

Aningaasanik illikartitsinikuuvugut, kajumissutsimikkut sulisut arlaatigut tassanngaannartumik supervisererneqarnissaminnik pisariaqartitsilissagaluarpata,

tigoriaannarnik. Sammisaqartitsiviit arlaanni sumik ilimaginngisamik tupannartumik pisoqariataarsimasagaluarpat immikkut ilinniarsimasumik oqaloqateqarnissamik pisariaqartitsisoqariaannaagami. Superviserertinneq tassaavoq tarnip pissusaanik ilisimatuumik sungiusaasumilluunniit nalaassimasamik eqqartueqatigiinnikkut tapersorsorneqarneq. Taamaattoqassagaluarpat sammisaqartitsinikkut aqutsisoq inuusuttunilluunniit siunnersorti attavigiuk paasisaqarnerorusukkuit.

Ilinniartitaaneq piginnaangorsaagaanerlu

KRK-INUA-ni kajuminnerit tunngavigalugu sulisalertinnak atsiqqaassaait taamaaliguit pikkorissaatitsinit-sinnut peqataasinnaalissaait allanulluunniit kajumissutsimikkut sullissisartut eqimattaanni pisunut assigiinningsunut katerinnissanullumi. Pingaartitorujussuuarput sulisutta pikkorissartinneqartarnissaat inuusuttunik sullissinermi sakkussanik eqqanaarinninniassammata. Kajuminnerit tunngavigalugu sullissisartutut nammineerlutit pikkorissaataasinnaasunik arlaannik isumassarseriataassagaluaruit arlaanilluunniit piukkusaqaruit inuusuttunik siunnersorti saaffigigiuk. Pikkorissaatitsisarnerit ingerlaavartumik nutarsarneqartuaannarpugut taamaattumik qaquguk-kulluunniit tusarusupparput arlarsinniik nutaanik isumassarsiasaqaartoqarpata.

Kajumissutsimigut sulisumik ilaajunnaarsitsineq

Kajumissutsini tunngavigalugu sulisoq kinaluunniit KRK-INUA-ta maleruagassutaanik peqqussutaanillu maleruannngitsoq peersitaasinnaavoq/ilaajunnaarsinneqarsinnaavoq tamanna pisarpoq allakkatigut mianersoqqussummik tunineqarnikkut tamatumali kingorna unioqquutitseqqittoqarpata ilaajunnaarsitaavinnermik kinguneqartinneqartarpoq. Pisulli aaliangersimasut apeqqutaatillugit inuusuttunik siunnersorti aaliangiussisinnaavoq ingerlaannaq anisitaanissamik aaliangiussiutigaluni isumaqaruni allatut ajornavissoq allaanerusinnaangitsorlu.

Ilaajunnaartitaasoq isumaqaruni eqqunngitsumik peersitaalluni allakkatigut nuna tamakkerlugu siulersuisunut maalaaruteqarnissaminut periarfissaqarpoq. Periarfissaq aamma taanna atuuppoq nuna tamakkerlugu siulersuisunit aaliangerneq pisimagaluarpat. Maalaaruteqarnissamik periarfissaq isumaqanngilaq peertitaanermiik uninngaannartoqarallarsinnaasoq, ilaajunnaarsitsineq ingerlaannaq atuutilertarpoq. Allaffissornikkut pisortap inuusuttunillu siunnersortip

Gode råd til at håndtere nogle krisesituationer

Husk at bruge det lille hæfte ”Vejen ud af krisen”. Den fortæller kort hvad kriser er og giver gode råd til hvordan man kan håndtere en person i krise.

Hvad gør jeg hvis jeg møder en ung der er meget ked af det, eller som fortæller mig, at han/hun vil begå selvmord?

Det vigtigste du som frivillig skal huske er, at du med nærvær, omsorg og ved at lytte til hvad den unge siger, kan komme rigtig langt. Du skal ikke være bange for reaktionerne den unge kan udvise, når du snakker med den unge. Husk altid at være ærlig, fortæl den unge hvis du går videre til andre med, hvad der bliver fortalt, så han/hun ved hvad der sker.

Hvis den unge siger eller viser tegn på at være selvmordstruet, skal du selvfølgelig tage det alvorligt og lytte til det, den unge fortæller dig. Men du skal huske, at du ikke er behandler, så du skal sørge for, at der er nogen, der har redskaberne til sådan en situation, der kan tage over. Det er derfor vigtigt, at du fortæller den unge, hvor han/hun kan få hjælp. Du skal gøre brug af de telefonnumre, der står i denne frivillighåndbog, og give den unge mulighed for at ringe til nogle professionelle, der kan håndtere situationen.

Du skal som frivillig tage kontakt til din aktivitetsleder, så I kan få nedskrevet situationen mens den står frisk i hukommelsen. Så tager aktivitetslederen og ungdomskonsulenten ansvaret og sørger for at der bliver handlet og taget kontakt til samarbejdspartneren. Efterfølgende skal du som frivillig huske at snakke med dine medfrivillige om oplevelsen. Ligeledes har vi mulighed for akut krisehjælp/supervision. Du skal ikke gå og gemme ordene indeni, men snakke om det der er sket.

Udelukkelse eller karantæne af bruger

Hvis der sker en situation med en bruger på aktiviteten, som overskrider de rammer og regler vi har sat for aktiviteten, eller overskrider dine personlige grænser som frivillig, hvad gør jeg så?

Du skal på en rolig måde fortælle brugeren, at lige nu overskrider han/hun en grænse og at det ikke er i orden. Hvis det er en meget grænseoverskridende situation, gør du følgende:

Du skal sige til den unge bruger, at det vil blive drøftet i frivilligruppen og med ungdomskonsulenten, hvilke følger opførslen skal have. Alt nedskrives så hurtigt efter episoden som muligt, så det er frisk i hukommelsen.

Ud fra omfanget og alvorligheden af opførslen, bliver der i fællesskab mellem frivilligruppen, ungdomskonsulenten og samarbejdspartnere taget en beslutning om, hvorvidt der er grundlag for karantæne eller i værste tilfælde udelukkelse af en bruger. Den unge kan gives karantæne - målt ud fra alvorligheden af opførslen. Her beder man den unge om at tænke grundigt over sin opførsel, som vi på denne aktivitet ikke vil tolerere indtil karantænen ophører.

Kun i allerværste tilfælde udelukkes den unge bruger fra aktiviteten.

siulittaasooq suleqatigalugu taakkuupput inunnut ataasiakkaanut suliassanik tigguminnittuusut. Oqaloqatigiinnerit allaffissornikkut pisortap inuusut-tunillu siunnersortip akornanni taamaallaat ingerlan-neqarsinnaapput. Taannalu oqaloqatigiinneq allanut oqaatigeqqunngisaasarpoq.

Kattuffiup siulittaasua pinngitsoorani allaffissornikkut pisortamit kalerrinneqartartussaavoq, allakkatigut mianersoqqussummik tunniussisoqartillugu kajumis-suserlu tunngavigalugu sulisuusumit ilaajunnaarsitsi-soqartillugu.

Ajornartorsiutininik nalaassisoqartillugu qanoq-iliuuseqartoqarsinnaanerani siunnersuutit

Quppersagannguaq ”Ajornartorsiorfimmii aniffik”-p atortarnissaa eqqaamagiuk. Tassanimi naatsumik ajornartorsiutit suusinnaaneri nassuiarneqarsimapput inullu ajornartorsiorqoq ikiorniassagaanni qanoq tamanna pisinnaanersoq taamattaq siunnersu-siorfigineqarsimalluni.

Qanoq-iliussaanga inuusuttumik aliasuutilimmik naapitaqassagaluaruma, imminornissamillu eqqarsaa-teqarluni uannut oqaluttuurtumik?

Kajuminnerit tunngavigalugu sullissinerni ilinnut eqqaamasassanut pingaarnernut ilaapput eqqaa-massagakku qanilaartuunerit, isumaginnittuunerit, tusarnaarsinnaanerillu atorlugit angusaqaataasumik ikiuisinnaanissarnut sakkussaqaareeravit. Saniatigut inuusuttup oqaloqatigisassavit qisuariaatigisinnaasai siumut annilaartaatigereernaveersaassavatit. Unneqarissumik kiinnerit, soorlu siunnersorniakkavit oqaa-siisa ilaat allamut apuunniarlugit pilersaarutigigukku ammasumik inutta siumut kalerrereeruk taamaa-siorniarlugit, nalunngereerniassavaa.

Inuusuttoq imminornissaminut pasinarpat ilimanaa-teqarpalluunniit, soorunami iluoorussillutit tusar-naassavat oqaasissai tamaasa naalaaqqissaarlugit. Aajunali eqqaamasassat ikiuutaanissarnut ilinniarsimasuunnginnavit taamaattumillu ilinniarsimasunut innersuussuteqartariaqarnissat ilinniarsimasumik isumagineqarnissaa qulakkeerumallugu. Unali pingaaruteqarpoq paasitinnissaa ilumut ikiorserne-qarsinnaasooq. Kajumissutsimikkut sullissisut qupper-sagaanniittut oqarasuaatit atorluassavatit inuusuttoq sianerfissaanik ilitsersornerani tassunga inummut ikiuisinnaasunik attaveqarniarnerani.

Sammisaqartitsinikkut aqutsisoq attavigeriarlugu, qaninnerani eqqaamasaqarnerni pingaaruteqarpoq allattuilaarnissarsi pisoq pillugu. Tassanngaanniik sammisaqartitsinikkut aqutsisup inuusuttunillu siunnersortip akisussaaffik tigussavaat suleqatiminnullu ikiuisartussamut attaveqaateqarlutik. Illit kajumin-nersi tunngavigalugu sulisuususi eqimattassinni ilatit oqaluttuarfigissavatit misigisarnik. Illitaaq arlaatigut pisariaqartitsissaguit periarfissaqarputit ilinniarsi-masumik oqaloqateqarnissarnik. Toqqortuinnarnagit allanut aninnissaat pingaaruteqarpoq.

Inuusuttumik peqataatitamik ilaajunnaarsitsineq piffissalikkamilluunniit ilaajunnaarsitsigallarnek

Inuusuttut sullitatta akornanni killissarititanik uanga-lunniit inuttut killissarititanik qaangiisoqartillugu qanoq iliortassaanga?

Eqqissisimasumik killissarititanik qaangiisoq oqarf-gissavat, killissaminik qaangiinerarlugu nassuiaallugu oqarfigalugulu tamanna tungerniik akuersaarsinnaa-nagu. Qaangiingaatsiartoqartillugu ima iliortassaatit:

Inuusuttunguaq pineqartoq kalerrissavat kajumis-sutsimikkut sullissisut iluminni eqqartuiffigisariaqas-sagaat inuusuttunik siunnersorti peqatigalugu taas-sumalu pissusilersornerup suna kingunerissaneraa. Pisup qaninnerani allatorneqassaaq susoqarsimane-ra nassuiarneqarluni.

Pisup annertussusaa suuneralu apeqqutaatillugit ataatsimut eqqartuiffigineqassapput kajumissusertik tunngavigalugu sullissisut, inuusuttunik siunnersortip allallu suleqatit akornanni apeqquserneqassaaq eqqartuiffigineqarluni piffissalikkamik ilaajunnaar-titsigallartoqartariaqassanersoq imaluunniit ilaajun-naartitsivittoqarnissamut tunngavissaqartoqarnersoq. Inuusuttoq piffissalikkamik ilaajunnaartinneqaral-larsinnaavoq - iliuusaata suunera annertussusaalu apeqqutaatillugit. Inuusuttoq oqaloqatiginerani paasitinneqassaaq pissuserisimasani ilaqqusaq-qilernissami tungaanut eqqarsaatigilluartariaqaraa, tungitsinnik sammisassaqartitsisuniillu akuersaarsin-naangilluinnaratsigu.

Ajuissortorsuarmik akuersaaruminaavissortumik aatsaat pisoqarsimatillugu anisivillugu ilaajunnaar-sitsisoqartarpoq.

Aktivitetslederens og projektmedarbejderens rolle

Aktivitetslederen og projektmedarbejderen har det overordnede ansvar for at organisere den enkelte aktivitet.

Ligeledes er aktivitetslederen og projektmedarbejderens ansvarsområder:

- At være kontaktperson til ungdomskonsulenten
- At være kontaktpersonen til samarbejdspartneren ved aktiviteten
 - At sørge for, at samarbejdspartneren og de unge får besked i god tid, hvis en aktivitet bliver aflyst
- At være ansvarlig for budget og økonomi
- At indkalde og afholde frivilligmøder
- At holde vagtplanen opdateret
- At sikre, at der er logbog og navneliste på aktiviteten
- At være kontaktperson for de frivillige, hvis der er sket noget på aktiviteten
- At sørge for, at der løbende skaffes nye frivillige

- At lave en strategi for at brugerne kommer til aktiviteten i samarbejde med ungdomskonsulenten og de frivillige
- At uddelegere til de andre frivillige, hvis der er nogle praktiske opgaver der skal sørges for

Aktivitetslederen og projektmedarbejderen kan modtage rådgivning ved ungdomskonsulenten om konkrete driftsspørgsmål, herunder økonomistyring og retningslinjer.

Du skal orientere sekretariatet, hvis du holder op og overdrager ansvaret til en ny aktivitetsleder eller projektmedarbejder.

Sammissaqqartitsinikkut aqutsisup pilersaarusi- orlugit sammititassanik piareersaanermi ikiortip inissisimaneri

Sammissaqqartitsinikkut aqutsisup pilersaarusi- orlugillu sammititassanik piareersaanermi ikiortip akisussaaffigaaq sammissaqqartitsiviit ataasiakkaat immersor- nissaat ingerlanneqarnissaallu aqqissuutissallugit.

Taakkulu marluullutik suliassamik saniatigut aamma- taaq makku akisussaaffigaaq:

- Inuusuttunik siunnersuisartumut attaveqaataanissaq
- Sammissaqqartitsivimmi suleqatigisamut attave- qaataaneq
 - Sammissaqqartitsinissaraluamik taamaatiin- nartariaqqartitsivimmi piffissaagallartillugu inuusuttut peqataasimasussaagaluit sulisorlu kajumissutsimigut ikiortip kalerrinneqarnissaasa isumagisarnissaa.
- Aningaasaqarneq akisussaaffigalugu kiisalu ani- ngaasartuutissat naatsorsuusiortarnissaat
- Kajuminnertik tunngavigalugu sulisunik katersortit- sisarnissaq aggersaasarnissarlu isumagisarlugit
- Kikkut qaqugukkullu suliarortarnissaat aqqis- suullugit
- Sammissaqqartitsivinni tamaginni allattaaveqar- nissaq peqataasullu aqqiisa allattorsimaffianik peqartoqarnissaa isumagalugit
- Sammissaqqartitsiviit arlaanni sumik arlaannik pisoqarsimatillugu kajuminnertik tunngavigalugu sulisunut saaffigineqarsinnaaneq

- Ingerlaavartumik kajumillutik sulerusussinnaasunik pissarsiortuarnissaq
- inuusuttut sammissaqqartikkusutat sammissassan- takkuttarnissaannut pilersaarutaasinnaasunik, inuusuttunik siunnersorti inuusuttullu kajuminner- tik tunngavigalugu sullissisut peqatigalugit, iliuu- sissanik isumasioqatigiittarnissaq.
- Suliassaqsarimassatillugu sulisut akunnerminni suliassanik agguataarisarnissaq

Sammissaqqartitsinikkut aqutsisorlu pilersaarusi- orlugillu sammititassanik piareersaasi- ornermi ikiorti inuusuttunik siornersortimit ingerlatsinikkut paa- serusutaminnik siunnersorneqartarsinnaapput, soorlu aningaasaqarnikkut malittarisassatigullu nalornis- suteqarsimagunik.

Allaffissornikkut qullersaqqarfimmut kalerriisassa- tit taamaatinniarlutit aaliangersimaguit imaluunniit sammissaqqartitsinikkut aqutsisumut ikiortimulluunniit akisussaaffik tunniussimagukku.

Kajumissuseq uummateqarnerlu
FRIVILLIGHED & HJERTEBLØD

Gode råd til aktivitetsledere og projektmedarbejdere

Husk på, at du er frivillig som de andre, men nogen gange er det dig som tager en beslutning.

Husk på alle de fantastiske momenter, når der er modvind!

Giv konstruktiv ros og ris til de frivillige - ris gives selvfølgelig på en konstruktiv måde.

Man skal forstå at det man gør, betyder meget for brugerne. Man skal ikke gøre det som engangsting. Brugerne har brug for punktlighed og tryghed.

Praktiske oplysninger

Økonomi

Finansiering og budget

KRK-INUA er indtil videre et 3-årigt projekt som er finansieret af Villum Fonden med en donation på 5 mio. kr. for perioden 1. januar 2013 - 30. juni 2016. Administrationen af pengene foregår i samarbejde med Ungdommens Røde Kors, som også er kommunikationsleddet mellem KRK-INUA og Villum Fonden.

I budgettet er der et bestemt beløb afsat til aktiviteterne med de unge. Det er aktivitetsledere og projektmedarbejdere på de enkelte aktiviteter, der har ansvar for at administrere dette beløb for et helt år. Derfor skal det altid aftales med aktivitetslederen inden der bruges penge på en aktivitet.

Indkøb, udlæg og refusioner

Vi ser helst, at man laver sine indkøb med de kontorer, der er oprettet i bestemte butikker i byen. Det er aktivitetslederen og projektmedarbejderens opgave at gøre disse indkøb eller oplære udvalgte frivillige til denne opgave.

Hvis frivillige køber noget til en aktivitet eller har andre udlæg, så skal de huske at få kvitteringen og aflevere den hos Røde Kors' sekretariatsleder sammen med kontonummer. Så overføres pengene. I andre byer og bygder tages der en kopi af kvitteringen og arkiveres for en sikkerheds skyld. Original kvitteringen sendes til sekretariatet på adresse: KRK, Boks 1630, 3900 Nuuk. Frimærke betales efterfølgende tilbage sammen med udlægget.

Skaf tingene i stedet

Det er altid en god ide at overveje om man kan skaffe ting gratis til sin aktivitet. Dette gælder alt fra spil til oplevelser eller linealer. De lokale butikker og organisationer er ofte interesserede i at støtte INUA.

Paasissutissat assigiinngitsut ilisimasariallit

Aningaasaqarneq

Aningaasaliineq missingersuutillu

KRK-INUA pilersaarusiorlugu sammisassaqaartitsivi-uvoq massakkuugallartumut ukiut sisamaat avillugu ingerlareersoq Villum Fondemillu/aningaasaateqarfianik katillugit 5 mio.kr-ninik aningaasaliiffiqineqarnikuvoq, Januarip aallaqqaataaniik 2013 -2016-mi junip naanera-ta tungaanut ingerlagallarsinnaanngorluni. Aningaasat taakku Røde Korsip Inuusuttai peqatigalugit aquunnerisa saniatigut KRK-INUA-ta Villum Fonden/aningaasateqarfiatalu akunneranni attaveqaataajutigipput.

Aningaasanik missingersuutini inuusuttunik sammisaqaartitsinissanut aningaasaliissutunik aaliangersimasumik annertussusilikkanik immikkoortitserertoqartarpoq sammisassaqaartitsivinnut immikkuutitaarneqareersunik. Taamaattumik sammisassaqaartitsiniartillusi tamatigut sammisassaqaartitsinikkut aqutsisoq isumaqatigeqqaartassavarsi qanoq aningaasartuuteqarniarnerlusi ilisimareertarmagit aningaasat qassit atoqqusaanersut.

Niuerniarneq, nammineq akilerallakkat, akiliutinillu utertitsissarneq

Illoqarfanni niuertarfiit immikkut isumaqatigiissuteqar-nitsigut kontoqarfigut atorlugit ajornanngippat niuerniarfusassapput. Sammisassaqaartitsinikkut aqutsisullu pilersaarusiukkanillu sammisassanik piareersaasiormi ikiortip niuerniarnerit isumagisartussaavaat saniatigullu kajuminnertik tunngavigalugu sulilertartut nutaat ilinniartittartussaallugit qanoq niuerniarqartarner-soq. Kajuminnertik tunngavigalugu sulisut arlaat nammineq niuerniarnermimi akiliigallartariaqarsimaguni, akiliisimanermut uppersaat eqqaamassavaa Røde Korsillu qullersaqarfianut konto normu ilanngullugu tunniullugu aningaasat utertinneqarsinnaaniassammata. Taakku tigoreeraagamikkat aningaasat kontomut nuusinnaanngortarpaat. Illoqarfanni nunaqarfiniluunniit allani nalunartut pillugit kopeeqqaarneqartassapput. Taamaa-seriarlunilu originaalii qullersaqarfirmut nassiullugit: KRK, Boks 1630, 3900 Nuuk. Aqqutaanut akiliut ilanngullugu taava utertinneqassapput.

Pisinarasi akeqanngitsumik pissarsiniartaritsi

Imminut akilersinnaavoq sammisassaqaartitsiniartilluni atortussat amigaatit akeqanngitsumik pissarsiariniarsari-saraanni. Pinnguaatiniik, misigisassaniik imaluunniit ass.titartaatinut. Niivertarfiit peqatigiiffilli INUA-nik taperser-suinissaminut soqutiginnissinnaasartorujussuupput.

Sammissassaqaartitsini-arnikkut aqutsisumut ikiortimullu siunner-suutit

Kajuminnertik tunngavigalugu sulisut isumaliuutersuutaasin-naasunik nersualaartarlugillu isornartorsiortakkit - eqqaamal-lugu isornartorsiussagaangakkit isumaliuutersuutaasinnaasu-mik nipeqartassagavit.

Unaminartoqartillugu ilinnut eqqaasittarit tupinnartunik misi-gisaqartarsimanernik pingaarutilinnik pissutaagataasoqartarsima-neranillu!

Eqqaamasarullu aamma illit nammineerlutit ilartulli kajuminnikkut sullissisuugavit taamaakkaluartorli allaaqutigaa illiummat aaliangeeriataartartussa.

Akisusaaffimmik tigusiit kisianni aamma eqqaamasaruk suliakker-suutiniik agguataarisarnissat.

Praktiske ting i forhold til aktiviteterne

Logbog og navneliste

I skal udfylde en logbog og navneliste hver gang I har afholdt en aktivitetsaften. Logbogen er et vigtigt redskab for os, når vi skal evaluere og lave statistikker på de aktiviteter vi laver. HUSK derfor altid at skrive i logbogen. Det er aktivitetslederens opgave at sikre at de frivillige har disse formularer på aktiviteten.

Bagerst i denne håndbog finder du logbogsskemaet som eksempel.

Tjek-ark til modtagelse af nye frivillig

”De første tre måneder er kritiske. Hvis de ikke føler, at de bliver taget godt imod der, så hopper de fra. Hvis de bliver de første tre måneder, så holder de for det meste et år”

Terkel, frivillig i Café Zusammen i København

Modtagelsen af nye frivillige er vigtig. Det er her de får deres første indtryk af KRK-INUA, og de skal vide fra start, hvem de kan kontakte, hvis de har spørgsmål eller bare brug for en snak.

Det skal du huske at gennemgå til det første møde med nye frivillige:

- 1. HUSK at være imødekommende, smilende, og skabe hyggelige rammer for jeres møde**
- 2. Personlig præsentation**
 - Fortæl om dig selv, hvem er du, hvad laver du, hvor længe har du været med i INUA, hvorfor er du frivillig osv.
- 3. Praktiske informationer om aktiviteten** (udlever et papir, hvor informationerne er nedskrevet)
 - **Hvor** finder aktiviteten sted
 - **Hvornår** finder aktiviteten sted
 - **Hvor længe** varer aktiviteten
 - **Hvor meget tid** skal du bruge som frivillig (aktiviteten + møder)
 - **Hvem er de unge** (fortæl om de unge på jeres aktivitet; hvilken baggrund har de, hvad skal man være opmærksom på, hvor gamle er de osv.)
 - **Hvem er de frivillige** (hvor mange frivillige er I, hvad laver folk til dagligt osv.)
 - **Hvad** laver I på aktiviteten (hvilke aktiviteter har I lavet indtil nu, hvordan gik det, hvad tænker I på når I planlægger aktiviteter, hvilke planer har I fremadrettet for aktiviteten osv.)
 - **Hvad skal vi huske hver gang:** Logbog, frugt, nøgler mm.
- 4. Samværspolitik**
 - Den nye frivillige skal have læst samværspolitikken inden I mødes
 - I kan bruge de tilhørende dilemmaspørgsmål til at snakke forskellige situationer igennem
- 5. Frivillighåndbog**
 - Den nye frivillige skal have læst frivillighåndbogen inden I mødes
 - Gennemgå frivillighåndbogen
 - Gennemgå logbogen, og snak om hvorfor I skal udfylde logbogen hver gang
 - I kan bruge de tilhørende diskussionsspørgsmål for at sikre jer, at den frivillige har forstået alt i håndbogen
- 6. Børneattest**
 - Den frivillige skal udfylde en børneattest, som afleveres/sendes til ungdomskonsulenten, som sender den til politiet i Danmark
 - Forklar, at alle der arbejder med børn og unge skal udfylde en børneattest for at forebygge overgreb

Sammisassaqtitsiniarnerup iluani paasisutissat ilisimassallugit iluaqutaasinnaasut

Logbog-eq (allattaavik) peqataasullu atiisa allattorsimaffii

Sammisaqtitsinerni tamatigut allattaavissinnut allattuisassaasi saniatigullu peqataasimasut aqqi allattorlugit. Allattaavinnut allattuisarnissaq pingaaruteqaaq tassami kisitsisit atorlugit sammisassaqtitsisimanitsinnik nalunaarsuinialeraangatta atortussaasarsigit. Taamaattumik EQQAAMASIUK tamatigorpiaq allattuisarnissarsi. Sammisassaqtitsinikkut aqutsisup akisussaaffigaa immersugassanik sammisaqtitsiviit peqartissallugit.

Uuma najoqqutassiap tunuaniipput allattaavinni qanoq allattoqartarsimaneranik assersuutitut takussutissat.

Kajuminneq tunngavigalugu sulerusuttumik nutaamik aallartittoqalertillugu pappiaraq immersortagassaq

”Aallartinnermiik qaammatit pingasut siulliit apequtaanersaapput. Piffissami tassani tikilluaqqusaallutik iluatigineqarlutik misiginngikkunikku peqataanisartik nakeriunnaariaannaavaat. Qaammatit siulliit pingasut anigoraangamik amerlanertigut ukioq ilivitsoq angullugu ataannarsinnaalertarput”
Terkel, Københavni Café Zusammen-imi kajuminnini tunngavigalugu sullissisuusoq.

Sullisserusuttunik nutaanik tikilluaqqusisarneq apequtaasorujussuuvooq. Piffissamimi tassani KRK-INUA-ta suuneranik paasinnialertussaapput, taamaammatt pingaaruteqartorujussuuvooq nalorninangitsumik ilisimassagaat nalornissuteqarunik kimut sumullu saaffiginnissinnaanissartik, apequtissaqarunik arlaattigulluunniit oqaloqatiginnikkusulaaginnarlutik.

Sullissiniartumik nutaamik aallartittoqalertillugu oqaloqateqalertillutit aamakku nassuiagassatit:

- 1. EQQAAMAJUK kiinnerluartarnissat, qungujulaartarnissat ataatsimiinnissinnilu avatangiisissi alianaatsuunissaata isumaginissaa eqqumaffigalugu**
- 2. Immut ilisaritneq**
 - Ilinnut ilisaritigut, kinaanerlutit, sulerisuunerlutit, qanoq sivilutisumik INUA-ni sullissisuumanerlutit, sooq kajuminnerit tunngavigalugu sullissisarnerlutit il.il.
- 3. Sammisassaqtitsivik pillugu naliginnaasunik paasisutissiigut ilisimasariaqakkanik iluaqutaasusannik** (paasisutissiissutitit pappialamut allatto-reeriarlugit tunniutikkitt)
 - **Sumi** sammisaqtitsisoqassava
 - **Qaqugu** sammisaqtitsisoqassava
 - **Qanoq** sivilutisumik sammisaqtitsineq ingerlanneqassava
 - **Piffissaq qanoq sivilutisigoq** kajuminnikkut sulinnut atussaviuk (suliummut + ataatsimiinnernullu)
 - **Inuusuttut sullitassat kikkuppat** (sammisassaqtitsivissinniittut inuusuttut sullitasi oqaluttuarikkitt; sunik tunuliaqutaqarpat, suna eqqumaffissaava, qassinik ukioqarpat il.il.)
 - **Kajuminnertik tunngavigalugu sullissisartut kikkuppat** (kajuminnissigut sullissisartuususi qassiuisi, ulluinnarni sulerisuusi il.il.)
 - Sammisassaqtitsivinni **sulerititsisarpisi** (massakkumut sulerititsisarnikuusi, qanoq ingerlappat, sammisassanik pilersaarusioraangassi suut eqqarsaatigarsipisigit, sammititassanut tunngatillugu siumut qanoq takorluugaqarpisi il.il.)
 - **Tamatigorpiaq eqqaamasartagassagut:** Logbog-eq, naatitat, matuersaatit il.il.
- 4. Katerisimaaqatigiittarnissaq pillugu aaliangersakkat**
 - Nutaatut aallartittussap naapeqatigiinnissaq siulleq pitinnagu katerisimaaqatigiittarnissamik aaliangersakkat atuaqqissaarsimallugit iserfigilluarsimassavai
 - Aaliangersakkanut ilaasut apeqqutit nalornisoorutaasinnaasut pisuni assigiinnigitsuni oqaloqatigiissuteqarnermi atornerqartarsinnaasut atorlugit nalaassinnaasat assigiinnigitsut oqaluserisigit

7. Frivilligaftale

- Den nye frivillige skal udfylde og skrive under på en frivilligaftale
- Gennemgå de enkelte punkter i frivilligaftalen (hvilket ansvar har man overfor sine medfrivillige og de unge på aktiviteten; hvilke kompetencer har den frivillige; hvilke kompetencer er der ellers i frivilligruppen mm.)
- Snak om forventninger: Hvilke forventninger har den frivillige og hvilke forventninger har vi til den frivillige (overholde aftaler, melde afbud i god tid, dukke op til tiden)

8. Udlevering af kontaktoplysninger

- Giv den nye frivillig telefonnummer på aktivitetslederne/projektmedarbejderen og evt. de andre frivillige
- Fortæl om NGO-huset (KRK-INUA's kontor; I kan bruge lokaler og computere, men husk at booke hvis I skal bruge fællesarealet; hvem har nøgle osv.)
- Inviter den frivillige til jeres facebook-gruppe og fortæl hvordan kommunikationen i jeres frivilligruppe foregår (Fx tjek facebook-gruppen 1 gang om ugen osv.)

9. Sørg for en god afslutning på jeres samtale

- Aftal hvad der skal ske nu: Hvornår ses I igen; hvornår deltager den nye frivillige første gang på aktiviteten; hvad tid mødes I inden den første aktivitet; hvordan foregår det første gang den nye frivillige er med på aktiviteten (brug fx en af de erfarne frivillige som "læremester" for den nye)
- Aftal evt. en opfølgningssamtale med den nye frivillige, så I kan snakke om hvordan det er gået de første par gange, og høre om den nye frivillige har nogle ændringsforslag eller kommentarer
- **HUSK: Vær så konkret som mulig, så den nye frivillige ved helt præcis hvad der skal ske nu og hvad han/hun skal gøre**

- **10. Tag et billede af den nye frivillige** og læg det ud i jeres facebook-gruppe med en velkomsthilsen, så de andre frivillige kan se hvem den nye er.

Gode råd til hvervning af frivillige og brugere

Hvordan får jeg brugerne til at komme? Hvordan skaffer jeg frivillige?

Vi ved, at behovet er der, en flok frivillige står klar, materialet er klar - alligevel kan det være svært at skaffe brugere til sin aktivitet. I andre perioder er der stor udskiftning i frivilligruppen, og det kan være vanskeligt at få fat på nye frivillige.

KRK-INUA og URK har udviklet forskelligt materiale til hvervning af frivillige og brugere. Kontakt ungdomskonsulenten eller kig på KRK-INUA's hjemmeside under 'værktøjer'. Man kan søge inspiration i følgende dokumenter:

- Miniguide til frivilligt arbejde (KRK-INUA's hjemmeside, sekretariatet)
- Rekruttering, modtagelse og fastholdelse af frivillige (<http://www.urk.dk/hvem-er-vi/vaerktoejskassen/mangfoldighed/>)

Frivilligruppen kan i samarbejde med ungdomskonsulenten få lavet noget hvervemateriale, som plakat, folder eller lignende. Tag en snak i frivilligruppen og kom frem til en strategi til hvordan I får fat i nye frivillige og brugere.

5. Kajumissutsimikkut sulisunut najoqqutassiaq

- Nutaatut aallartittussap naapeqatigiinnissaq siulleq pitinnagu kajumissutsimikkut sulisunut najoqqutassiaq atuaqqissaarsimallugu iserfigilluarsimassavaa
- Najoqqutassiaq misissuataarsiuk
- Logbogeq/allattaavik sammisiuk oqaluuseralugulu sooq tamatigorpiak allattuisarnissaq taama pingaaruteqartigisoq
- Apeqqutit oqallisissiatut ilanngussat aallaavigalugit, kajumissutsini tunngavigalugu sulilertussamik oqaloqateqaleruit, qulakkeeruk ilumut najoqqutassiap imai paasisimanerai.

6. Meeqqanik pinerliisimannginnermut uppernarsaat

- Kajumissutsini tunngavigalugu sulilertussaq meeqqanik pinerliisimannginnerminut uppernarsaammik pissarsiniarnissamut immersuissaaq Inuusuttullu Siunnersortaanut tunniullugu Qallunaat-Nunaannut ingerlateqqitassaasarmata.
- Oqarfigiuk kinaluunniit meeqqanik inuusuttunillu sullissisussaq uppernarsaammik taamaattumik takutitsisussaasarmat atonerluisoqarnissaa pinngitsoortinniarlugu anguniarlugu

7. Kajumissutsikkut sullissinissamik isumaqatigiissut

- Nutaat kajuminnertik tunngavigalugu sullissilertussat tamarmik atsioqqaartarput kajumissutsimikkut sullisinissaminnik isumaqatigiisuteqarlutik.
- Isumaqatigiissutip immikkoortotai tamaasa qimerloorsigit (suleqatigiittut qanoq immisinnut akisussaaffeqatigiippisi sullitassinnut inuusuttunut qanoq akisussaaffeqarpisi; kajuminnertik tunngavigalugu sulisut akornanni piginnaassutsit suut pigineqarpat il.il.)
- Ilimasuutissi suuneri oqaluuserisigit: Sulisalertussaq qanoq ilimasuuteqarpa, uagut sulisoriligassatsinnut sunik ilimasuuteqarpugut (piffissamik isumaqatigiissimatilluni eqquutsisarnissaq, takkussinnaanngikkaanni kalerriaartarnissaq, piffissakkut takkuttarnissaq)

8. Paasissutissiissutaasussat

- Sullissilerlaamut sammisassaqtitsinikkut aqutsisut/pilersaarusiukkanillu sammisassaqtitsinikkut ikiortip suleqatigisassaasalu kajuminnertik tunngavigalugu sullisisut normui tunniutikki
- NGO-p illua oqaluttuariuk (KRK-INUA-ta allaffeqarfiat; allaffeqarfimmi allaffiit qarasaasiillu atorneqarsinnaasarpur, taamaallaat innimineeppaarnissaq eqqaamaannartarlugu; kina matuersaateqarpa il.il.)
- Facebook-mi nittartagarput takutiguk, ilannguteqqullugulu nassuiaallugulu qanoq immissinnut tassani paasissutissanik ikkussuisarnerlusi (Ass. sap.ak. ataasarluni nittartagaq alakkartassagaa il.il.)

9. Pinngitsoornak oqaloqatigiinnersi nuannersumik naggaseriuk

- Massakkumiik sunik pisoqarnissaa isumaqatigiisutigisiuk: Qaqugu takoqqissavisi; qaqugu siullermeersumik sammisartaqitsivimmi peqataaqaassava; qassinut naapeqatigiissavisi peqataasussanngorpat (misilittagaqareersut ilaannut "ilisimasaqarluartumik" malinnaatiguk)
- Takoqqikkusullugu oqarfigiuk sammisartaqitsivinni marloriareerpalluunniit, qanoq ingerlasimanersoq tusarusunnerarlugu, sammisartaqitsinerup iluani allannguutissaasinnaasunik nutaanilluunniit isumassamik siunnersuutissaqarnersoq aperigaluarsinnaavat.
- **EQQAAMASASSAQ: Ersarissaasarnissaq pingaarutilerujussuuvooq susoqarnissaanik qanorlu iliortoqarnissaanik nassuiaassigaangavit paasinarsaaralutit nutaatut sullissisussamut sulerinissaq nalorninarunnaavillugu.**

- **10. Nutaatut sullissilersoq assiliuk** facebookimilu nittartakkatsinnut ikkullugu tikilluaqqusinertalimmik, kajuminneq tunngavigalugu sullissisartut allat takuniassammassuk paasillugulu nutaamik allartittoqarsimasoq.

INUA

**Amerlasuujulluni
kajuminnarnerpaajusarpoq**

**Det er fedt
at være flere**



Kajuminneq tunngavigalugu sulerusuttunik inuusuttunillu sammisassaqtitsivinni peqataarusuttunik pissarsiornissamut siunnersuutitsialaat periuuserineqarsinnaasut

Sammisassaqtitsivinni peqataarusussinnaasunik qanoq ilillunga pissarsiorsinnaavunga? Kajuminneq tunngavigalugu sullisseqataarusussinnaasunik qanoq ilillunga pissarsiorsinnaavunga?

Tamatta nalunngilarput pisariaqtitsisoqartoq, kajuminnertik tunngavigalugu sullisserusuttut piareeqqapput, atortussat piareeqqapput - taamaakkuartuq sammisassaqtitsivissat inussaasuasarput. Piffissap ilaani kajuminnermikkut sulisoqarniarnikkut taarseraannersuaqartarpoq taamaalineranilu pissasuasarsinnaalluta.

KRK-INUA kiisalu URK immikkut tamarmik kajuminnertik tunngavigalugu sullisserusussinnaasunik ujaasinissamut/pissarsiornissamut atugassianik sanaartornikuupput. Inuusuttunik Siunnersorti attavigisiuk saniatigullu KRK-INUA-ta nittartagaaniittoq sakkusatsat iserfigalugu misissuataarsiuk. Isumassarsiorfigineqarluarsinnaasut aajuku:

- Kajumissutsikkut sullissinermit ilitsersuuteeraq (KRK-INUA'ta nittartagaa, allattoqarfik)
- Pissarsiorneq, aallartitsineq kajumissutsimikkullu sulilersunik annaasaqarnaveersaarinnineq (<http://www.urk.dk/hvem-er-vi/vaerktoejskassen/mangfoldighed/>)

Kajuminnertik tunngavigalugu sullissisut iluminni Inuusuttunik Siunnersortimik suleqateqarlutik sanaartorsinnaapput ilassarsiorlutik sullisserusuttalersinnaasunik ujaasinissamut atortussanik soorlu allagartarsualiorlutik, quppersagaaraliorlutik assigisaanilluunniit. Kajuminnermikkut sullissisut ataatsimoorlutik eqqartueqatigiissinnaapput qanoq iliorunik amerlanerusunik sullisserusuttunik pissarsisinnaanerlutik.

Planlægningshåndbog

Denne sektion af håndbogen er en redskabskasse til hvordan man planlægger en aktivitet.

I kan finde inspiration til jeres aktiviteter i følgende håndbøger fra Ungdommens Røde Kors (URK): ”Sportsaktiviteter for udsatte unge” og ”Volunteer Handbook. A guide to Life Skills Activities”

Psychosociale aktiviteter

”Sportsaktiviteter for udsatte unge” indeholder forslag til psychosociale sportsaktiviteter. Der er ideer til sjove aktiviteter med læring for dig og dine deltagere. Sport er en genial måde at engagere unge mennesker og der er mange muligheder for at justere og tilpasse aktiviteterne til forskellige målgrupper.

Hvad betyder ’psychosocial’?

Nogle af aktiviteterne i denne håndbog er præsenteret ud fra ideen om psychosocial støtte. Her er det vigtigt at forstå hvad psychosocial betyder.

Begrebet psychosocial består af ordene psykologisk og det sociale.

Den **psykologiske** dimension er omkring det indre og de følelsesmæssige processer sammen med følelser og reaktioner. Det **sociale** aspekt inkluderer forhold, familie, fælles netværk, sociale værdier og kulturel praksis. Når man laver psychosociale øvelser/aktiviteter betyder det, at det fører til psychosocial støtte og udvikling for den enkelte.

Visionen bag den psychosociale metode er at styrke folks lyst til at tage vare på sig selv og andre, at forbedre deres fælles og individuelle selvtilid samt at forbedre deres evner til at klare de udfordringer, som de står overfor nu og i fremtiden.

Når psychosocial støtte er sammenkædet med sportsaktiviteter, betyder det at hver aktivitet har fokus på psychosocial udvikling ved at kombinere sport, leg og sjov. Øvelserne skal styrke kommunikation, selvbevidsthed, samarbejde, tillid, logisk tænkning og motoriske færdigheder m.m.

Life skills aktiviteter

KRK-INUA har også fokus på udviklingen af såkaldte Life Skills blandt de unge. Life Skills aktiviteter styrker handlekompetencer til at møde og klare sig igennem de udfordringer, som man kan komme ud for som et ungt menneske. Det er en håndterbar og tilgængelig måde for de unge frivillige i KRK-INUA at få og videregive viden og læring til deres jævnaldrende - samtidig med, at de har det sjovt sammen.

Pilersaarusionermermi najoqqutassiaq

Najoqqutassiami taanna immikkoortortaq tassaavoq sakkussanik assigiinngitsunik imalik sammisassaqartitsiniarluni piareersaasionermermi atugassiaq.

URK’p (Ungdommens Røde Korsip) najoqqutassiaani ukunani isumassarsiortarsinnaavusi: ”Inuusuttunut atugarliuuteqarsimasunut timersuutigitinneqarsinnaasut” kiisalu `Kajumissutsimigut sulisup najoqqutassiaa` (”Volunteer Handbook”).

Tarnikkut inuttullu atukkat aallaavigalugit sammisassaqartitsiniartarneq

”Inuusuttunut atugarliuuteqarsimasunut timersuutigitinneqarsinnaasut” -niipput timersuutissiat assigiinngitsut atugarliuuteqarsimasunut timersuutissiatut piukkunnarsakkat. Sungiusaatit nuannersut ilinnut sullitarnullu ilikkarfigisinnaalluakkasi. Timersorneq aqquutissaalluarpoq inuusuttunik nuannersumik sammisassaqartitsiviusinnaasoq eqaatsumik allanngorartitsinikkut ukiuinut kikkunerilu apeqqutaatilugit sungiusaanertai tulluarsarneqartuarsinnaallutik.

’Tarnikkut inuttullu atukkat aallaavigalugit’ qanorpiaq isumaqarami?

Najoqqutassiami ilaatigut tarnikkut inuttullu ikorfartortarialinnik sungiusaataasinnaasunik isumasarsineq tunngavigalugu atortussiat nassaassaapput. Taakkuninnga atuissagaanni pingaaruteqarpoq tarnikkut ikorfartortariallit kikkorpiaanerisa isumaat paasissallugu.

Eqqartukkami tarnikkut inuttullu aallaavik tarnip susaaniik inuttullu atukkaniik aallaaveqarput. **Tarnikkut pissutsip tungaa** inuup eqqarsaataani qamuunalu misigissutsikkut pisunut tunngassuteqarput misigissutsitigut qisuariaatsinutaaq tunngassuteqartuullutik. **Inuttut atukkanut** tunngasuunerani inooqateqarnikkut, ilaqtattigut, ikinngutit kammalaatillu tungaatigut, inuttut naleqartitat kiisalu piorsarsimasutsikkut qaammaasat tassani pineqartunut ilaapput.

Tarnikkut inuttullu atukkat aallaavigalugit sammisassaqartitserusussutsikkut anguniagalersornermi takorloorneqarpoq inuit imminnut isumagiinnaratik inoqatiminnitaaq isumaginnissinnaanngornissaat anguniarneqarmat, inuttut ataasiakkaatut inoqateqarsinnaanerullu tungaatigut imminnut tatiginerulernissaat nalaattakkaminnullu unamminartunut sorsunnissaminnut piareersimanerusalernissaat massakkorpiaq inuunerminni siunissamilu inuunissaminni.

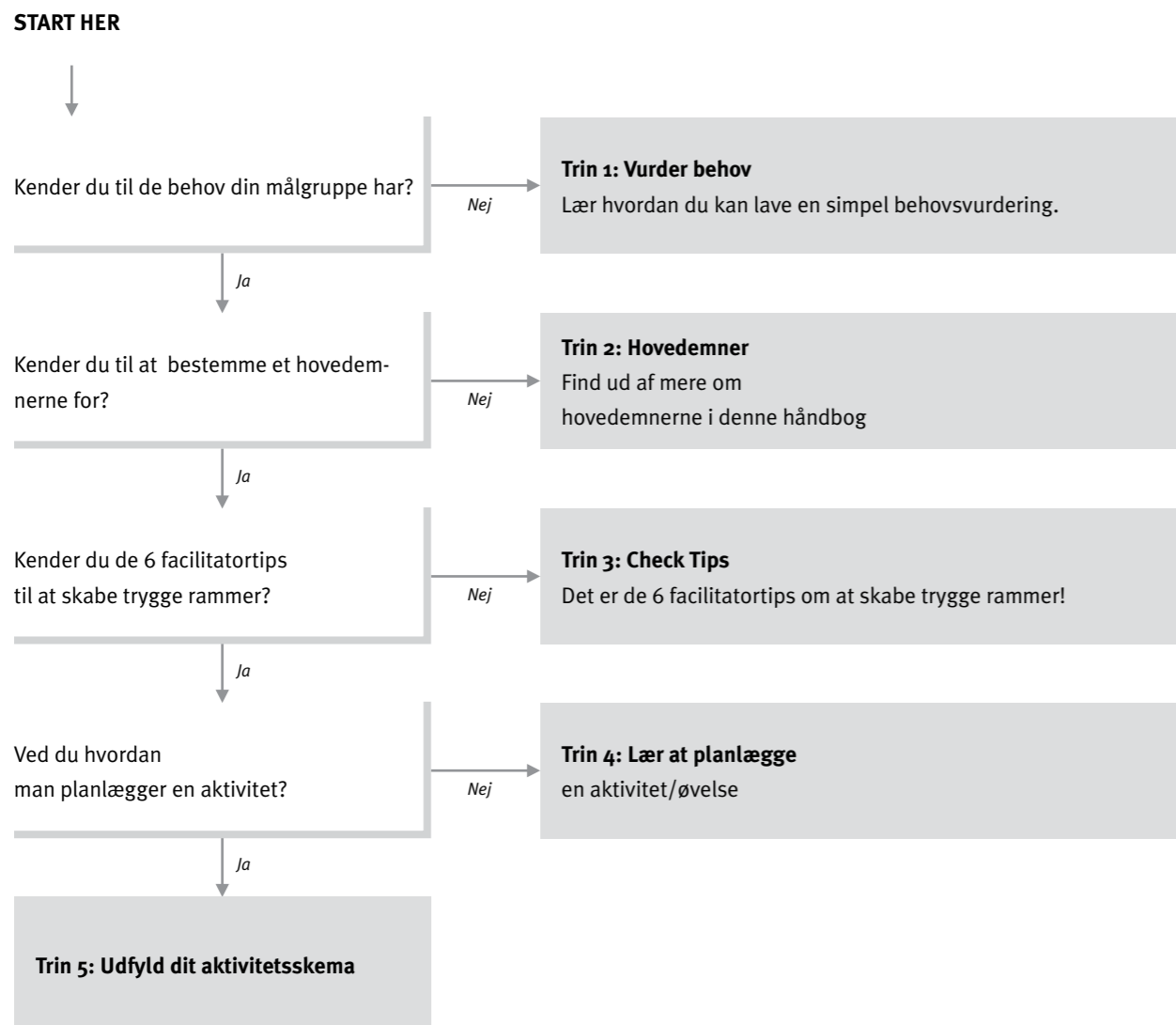
Tarnikkut inuttullu atukkatigut timersuutit aqquutigalugit ikorfartuinerne tamatigorpiaq sungiusaatini ingerlassani timersuutaagunik, pinnguaataagunik nuannisaqatigiinnarnerugunik tamatigut tarnikkut inuttullu piginnaanngorsaatit imaqartarput. Sungiusaatit taakku ukununga nukittorsataallutillu piginnaanngorsataasarput, oqaloqateqarsinnaassutsimut, immiut ataqqisinnaassutsimut, suleqateqarsinnaanermut, immiut tatiginiarnermut, isumaliortaatsimut naleqquttumik eqqarsarsinnaassuseqalernissamut aalaatsitigullu inerikkiartornissamut il.il. iluaquser-suutaasussaallutik.

Redskabskasse til at planlægge aktivitet

Denne del indeholder det vigtigste du har brug for til at planlægge aktiviteter.

For nye frivillige er det en simpel guide til at planlægge din aktivitet. Mere erfarne frivillige kan springe nogle af punkterne over og gå direkte til at udfylde aktivitetsplan.

Følg guiden nedenunder for at finde ud af, hvor du skal starte i din planlægningsproces:



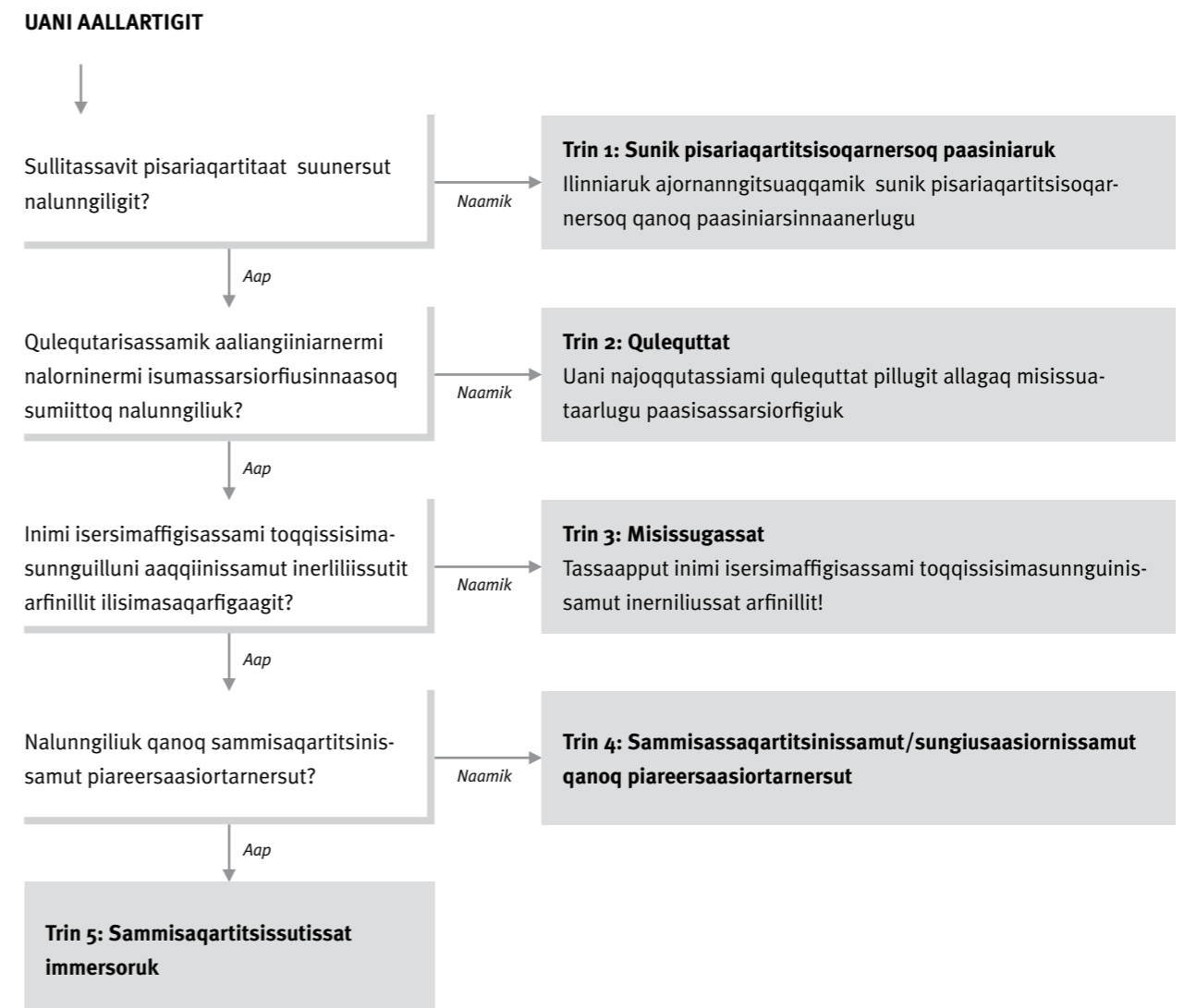
Du er nu klar til at udfylde aktivitetskemaet og klar til at udføre din aktivitet. Held og lykke!

Piginaangorsaataasussanik sammisasaqartitsisarnissat

KRK-INUA-ni eqqumaffigineqarpoq inuusuttunut piginaangorsaataasussanik sammisasaqartitsisarnissat. Piginaangorsaataasussanik sammisasaqartitsisarnerni inuusuttutut inuunermi nalaasinnaasat unammillernartut akiorsinnaanissaannut piareersaatitut nukittorsaatitullu isigineqassapput. Inuusuttunnguarnut inuusoqatiminnik sullissisutut tassaapput sakkut tigussaasut sungiusaatitut atuutugalugit saninnguatiqut peqataasut illuatungeriillutik nuannisaqatigijutugalutik aallussinnaasarimmatigit.

Sammissasaqartitsilernissamut sakuusivik piareeqqasoq

Aajuku sammissasaqartitsinissarnut piareersaasiorniarnerni pingaarnertut ilikkagassatit. Kajuminneq tunngavigalugu sullissisunngorlaaut ajornaatsunnguarmik aajuna sammissasaqartitsinalernermut piareersaasiornerni malittarineqarsin-nasoq. Misilittagaqareersut tamarsuisa immersortariaqangilaat soorlu sammitikkusutap suunissaanik immersuiffissamut toqqaannarsinnaapput. Sammissaqartitsinissarnut piareersaasiorniarnerni sorpamiik aallartikkusussinnaanerlutit illitersuusiami allaqqasut malillugit misissuataarinnillutit paasiniaagit:



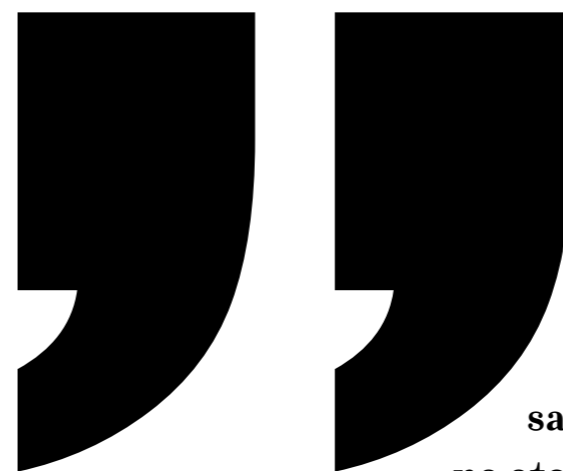
Sammissaqartitsissutissat immersugassamut ikkusoreerukku piviusunngorterianaannangussavat. Iluatsitsilluarina!

Gode råd fra frivillige til aktivitetsplanlægning:



Når man planlægger aktiviteter er det som det første vigtigt, at man tager udgangspunkt i hvad de unge interesserer sig for. Dette kan man gøre i starten, og efterhånden som til-
liden fra de unge vokser til de frivillige, og brugerne lærer de frivillige og deres aktiviteter at kende, så kan man lettere få dem med på nogle af de aktiviteter, som de unge brugere måske normalt ikke ville give sig i kast med. Dette kan gøres ved f.eks. at sørge for, at der er nogle få faste rutiner såsom madlavning og spisning til hver aktivitet.

Kajumissutsimik- kut sullissisuniik siunnersuutit sammisassaqaq- titsinermi atorne- qarsinnaalluartut:



Sammisassaqaqtitsinialerner-
mi siullertut pingaarnertullu
eqqarsaatissaavoq sammisassaq
inuusuttunut soqutiginartuunis-
saa. Aallaqqaammut periuseq taan-
na atorneqassaaq, piffissallu inger-
lanerani inuusuttut tungaanniik sulisunut
tatiginninneq annertusiartortillugu, sullitat
sullissisuminnik sammisaminnillu ilisarisi-
mannikkiartuaartillugit sungiussiartuaartil-
lugillu, ajornarunnaariartuaartarpoq allanut
sangusinnaanissamik periarfissaq soorlu
sammisassat naliginnaasumik inuusuttunik
immaqa nakernarpallaanngikkaluit sammi-
titalernissaannut. Assersuutigalugu aallaa-
viusinnaavoq sammisaqaqtitsinerit tamaviisa
ileqqunnguullugu tamatigut nerisassiortar-
nissaq nereqatigiittarnissarlu.

Trin 1: Vurder behov

Hvis du er i tvivl om hvilke aktiviteter der kunne interessere de unge, så lav en lille behovsvurdering. Hvis du har planlagt aktiviteter for unge før, så brug gerne dine erfaringer i planlægningen. Måske har du viden om jeres lokale område, der kan være nyttig. Husk også at bruge den viden der er i frivilligruppen, da I alle kan bidrage med ideer og erfaringer. Lav en lille behovsvurdering med de unge i laver aktivitet for, en fokusgruppesnak.

Jeres fokusgruppe, er de unge I laver aktiviteter for. I kan gennem fælles fokusgruppesnak, eller aktivitetsøvelser, få de unge til at fortælle dybere om:

- Deres interesser
- Hvad de laver i deres fritid
- Deres ideer til aktiviteter
- Hvad de godt kan lide af mad
- Hvordan de har det med deres venner
- Om de er generte
- Om de er åbne, vil fortælle
- Deres drømme

Trin 2: Hovedemne

Når man laver øvelser/aktiviteter, kan man sætte et konkret hovedemne for aktiviteterne for en enkelt aktivitet. Man kan planlægge så man har et konkret formål denne aktivitetsdag, eller den enkelte aktivitet. Hovedemner kan tit være meget forskellige og de kan overlape hinanden.

Man skal overveje hvad det er man vil med aktiviteterne, hvad ved du om de unge og deres interesser. Er det én af de første aktivitetsgange? Husk også at bruge den viden du har om de unge, deres interesser, hvad de kan lide, om de er generte, ud fra dette kan du lave relevante aktiviteter, der kan styrke de unge.

Listen med hovedemner med tilhørende forklaring nedenunder er kun en lille del af emner/temaer du kan planlægge aktiviteter ud fra, jeres fantasi har ingen grænser, men bliv gerne inspireret af nedenstående.

Hovedemne muligheder

Tillid

For at personer skal have positive relationer, er det vigtigt at de har tillid til hinanden. Hvis du har en forventning om at personen der står foran dig har uvenlige intentioner, kan man ikke samarbejde. Tillid er baseret på tidligere oplevelser. Hvis vi ofte oplever mennesker der er venlige, er det nemmere at have tillid til andre mennesker i fremtiden. Gennem positive oplevelser i psychosociale aktiviteter, kan deltagerne blive trænet til at have tillid til de ansvarlige frivillige, hinanden og mennesker de vil møde i fremtiden.

Kommunikation

Når personer udveksler informationer, kommunikerer de. Kommunikation er ikke kun at snakke, men også sprog og andre former for informationsdeling. Et eksempel kan være, hvis nogen spørger dig om du er sur, og du svarer ”nej”, men hvor du nærmest råber svaret og vender ryggen til den, der spørger dig. I dette tilfælde, lytter personen der spørger dig mere til dit kropssprog end dine ord. Kommunikation er noget alle kan træne og blive bedre til, her er diskussion og refleksion efter hver øvelse/aktivitet meget vigtig.

Opbygge relationer

Dette hovedemne har to funktioner. Den ene funktion er at hjælpe deltagerne på en aktivitet til at lære hinanden bedre at kende og føle sig godt tilpas sammen, så det kan blive en succesfuld oplevelse på aktiviteten.

Den anden funktion, er at træne denne færdighed hos deltagerne, så de bliver bedre til at skabe nye relationer i fremtiden. Dette gøres ved at give deltagerne positive oplevelser når de møder nye mennesker, så de bliver mere åbne og positive i fremtiden.

Trin 1: Pisariaqartitat sueneri paasiniakkit

Nalorniguit sammisassatigut inuusuttunik suut nakerineqarnerusinnaanersut, sunik pisariaqartitsisoqarnersoq misissuiffigipallaqqaarsinnaavat. Inuusuttunik siornatigut sammisassaqartitsillutit misilittaaffigereersimagukku, misilittakkatit piareersaasionerni atukkit. Imaassinnaavoq aamma illoqarfissi eqqaalu ilisimasaqarfigilluaritit iluaqusersuutaalluarsinnaasunik. Aammattaaq puigornagu kajuminnertik tunngavigalugu sullissisut akornanni misilittagaqartoqarsinnaamat isumassanik misilittakkanillu avitseqatigiinnikkut. Sullitasi oqalliseqatigisigit isumassanik tunioraatillugit, pimoorussamik sammisassiorlusi. Inuusuttut eqimattamiittut sullitassasi tassaapput taakku pisariaqartitaannik aallaaveqaatissasi. Ataatsimoorlusi isumassarsioqatigiillusi oqallinnisigut, sammisassaqarfimmiluunniit sungiusaatinik aallussinissigut inuusuttut ammartissinnaavasi ataani taakkartorneqarsimasutigut:

- Soqutigisaat
- Sunngiffiminni sulerisarnerinik
- Sammisassarineqarsinnaasunik isumassarsiorfigalugit
- Nerissat suut mamarineruneraat
- Ikinnguteqarniarnerup tungaatigut atugaat
- Ittuutuujunersut
- Ammasuunersut, oqaluttuarusussuseqarnerisut
- Sinnattui/takorluugaat

Trin 2: Qulequttamik aaliangersimasumik aallaaveqarsinnaaneq

Sammisassaqartitsiniarnerni/sungiusaatitsinerni qulequttamik aaliangersimasumik sammisassaqarfii immikkut tamaasa qulequtsersorneqarsinnaapput. Sammisassiat imaluunniit ullut agguataarlugit ulloq naallugu soorlu immikkut piareersaasionerni anguniagalerneqarsinnaapput. Qulequtsiunneqarsinnaasut assigiinngiiaartorujussuusinnaapput imminnullu kaputartuutsinneqarsinnaallutik.

Sammisassaqartitsinialernermi sammisat siunertalersoneqartarnissaat eqqarsaasersuutigineqartassaaq, inuusuttut soqutigisaallu ilisimasaqarfigaagit. Aatsavissuaq sammisassiorlutit misililerpiuk? Inuusuttut pillugit ilisimasavit atorluarnissaa eqqaamallugu, soqutigisaat suuppat, suut nuannaraat, ittoortuuppat, kikkunerit qanorlu-ittuuneri aallaavigalugit soqutiginartunik tulluarsakkanik sammissassiorsinnaavutit taakkununga piginnaanngorsagaatassinaasunik.

Ataani qulequtsiunneqarsinnaasut assersuusiarineqarsimasut nassuiaasersorlugit allatorneqarsimasut qulequtsiunneqarsinnaasut ilaminiinnaraat, ilissi nammineerludi isumassarsiasarpassuaqassaqaasi killeqanngitsumik, taamaangippat ataaniittut uku isumassatsiorfittut aallaavittulluunniit atorluarsinnaavasi.

Qulequtsiunneqarsinnaasut periarfissat

Tatiginnineq

Inuit akunnerminni nuannersumik ineriartorfiusumillu imminnut attaveqaqatigiissagunik imminnut tatigeqatigiilluinnartariaqarput. Inuk eqqarniittoq tatiginngikkukku nuannersumik kiinnerniarpalaanngippat kialuunniit suleqatigissallugu nakerinaviannilaa. Inoqatinut tatiginnissinnaassuseq mikisuunermi misigisarsimasaniik aallaaveqarpoq. Torersumik kiinnerfigineqartarsimagaanni aamma inoqatinut tatiginnineq annertunerusarpoq siunissamilu tatiginnittuarinnaaneq aamma inummiittarluni. Tarnikkut inuttullu sungiusaatit atorlugit piginnaanngorsagaasarnertit aqqtigalugit peqataasut sullissisunut, akunnerminni kiisalu siunissami inunnut naapittarumaagaannut tatiginnissinnaalertinneqarsinnaapput.

Oqaloqatigiittarneq

Inuit paasissutissanik imminnut tunioraakkaangamik, tassaasarpoq oqaloqatigiinneq. Tunioranneq imaanngilaq oqaloqatigiinnerinnakkut pisartoq, oqaatsit atukkat paasissutissiinerillu allatigut tassaapputaaq oqaloqatigiinnerup isumaata ilai. Assersuutitut taaneqarsinnaavoq, aperineqaruit isumalunnersutit illillu nipitulaartorsuarmik ”naaggaajutigalutit” tunoriataarlutit. Aperisup oqaaseq anitat tusaanagu ersarissorujussuarmik timikkut periutsitit akissutitut qanoq-innennullu takussutissatut pingaarnertut tigussavai. Torersumik inoqatitsinnut kiinertarnissarput tamatta sungiunniagassaraarput sungiusartuartartussaallugulumi, taamaattumik piginnaangorsaatitut sungiusarneqareernitta tamaasa pingaarutilerujussuavoq tamatigut pisut oqaluuseralugillu oqallisigisarnissaat.

Attaveqaqateqarsinnaanikkut ineriartortarneq

Una qulequtaq marlunnik siunertaqarpoq. Siunertap aappaa sammisartaqatitsivimmi peqataasut imminnut ilisarimalernissaannik nuannisaqatigiinnissaannillu siunertaligaavoq sammisartaqatitsineq iluatissimasutut oqaatigineqassapat.

Siunertap aappaatut siunniunneqarsimavoq peqataasut piginnaanngorsagaatassinaasut siunissami inoqati-

Samarbejde

Denne færdighed er tæt forbundet til kommunikation. For at et team kan arbejde sammen, må de være gode til at dele information om et problem de skal løse. Men at samarbejde handler også om at hjælpe hinanden og finde den bedste løsning. Dette kan gøres ved at gøre deltagerne opmærksom på, at den ide der bliver sagt højest, ikke altid er den bedste løsning!

Opbygge selvtillid

Forbedring og oplevelser med succes hjælper deltagerne til at føle sig godt tilpas med sig selv. Hvis deltagerne føler sig utilstrækkelig og ikke føler de er gode nok, vil det have den modsatte effekt. Så vær sikker på at aktiviteterne passer til din målgruppe af deltagere.

Logisk tænkning

Hjernen kan blive trænet ligesom muskler bliver trænet. Hurtige reaktioner og hurtig tænkning er ikke én af de primære mål når man laver aktiviteter, men de er ofte en del af aktiviteterne, så disse bliver også trænet. Og det er sjovt på samme tid.

Motoriske færdigheder

Ligesom logisk tænkning bliver motoriske færdigheder trænet gennem gentagelse af øvelser. Dette er en stor del af det psychosociale arbejde, siden forbedring og erfaringer og succesoplevelser, får deltageren til at få det godt med sig selv.

Selvbevidsthed

Dette fungerer på to niveauer: Fysisk bevidsthed bliver trænet gennem fysiske øvelser, hvor deltageren får en bedre viden om at bruge sin krop. På det psykologiske niveau bliver deltagerne trænet ved at diskutere og reflektere over deres opførsel. Hvis en person forstår hvorfor eller hvornår han/hun bliver genert, sur, frustreret kan det være muligt at være bedre til at klare disse oplevelser, eller helt undgå dem.

Afslapning

Folk er ofte stresset uden selv at være opmærksom på det. Sammen med selvbevidsthed, kan det at have evnen til at slappe af, hjælpe dig til at være et mere sundt og afbalanceret menneske. Denne evne kan være meget nyttig i mange situationer.

Trin 3: De 6 facilitatortips - At skabe trygge rammer

Hvad er en facilitator? Det er den person der styrer aktiviteterne. Denne håndbog vil gerne udpege 6 facilitatortips du kan følge for at sikre at din aktivitet bliver en positiv oplevelse. Hvis du sørger for at tage disse tips under overvejelse, vil din aktivitet blive en positiv oplevelse både for dig og dine deltagere. Se også vores håndbog ”Sports activities for vulnerable youth” side 170

Lyt aktivt til alle dine deltagere

Hvis én af dine deltagere har en ide til en øvelse/aktivitet, sørg for at lytte til det. Hver gang en deltager føler at de bliver lyttet til og deres ideer har værdi, inspirerer det til selvtillid og sikrer en positiv oplevelse.

Sørg for at alle deltager

Det er vigtigt at sørge for at hver enkelt deltager føler sig velkommen. I det tilfælde, at en deltager ikke ønsker at deltage, skal du gøre dit bedste for at motivere og invitere ham/hende. Men du skal ikke prøve på at få nogen som helst til at gøre noget, imod deres vilje.

Vær dig selv

Der er ingen grund til at tage en anden rolle eller attitude for at udføre aktiviteter. Husk at være afslappet og godt forberedt. Du er der for at have en hyggelig/sjov tid med deltagerne, og dette kommer naturligt, hvis du bare sørger for at være dig selv.

Opfordrer til refleksion

Sørg for at stille reflekterende spørgsmål og bliv inspireret af nogle af de spørgsmål der hører til nogle af aktiviteterne (Psychosociale sports aktiviteter), for at få deltagerne til at reflektere over fairplay, problem-løsning og gruppedynamikker. Eller på et individuelt plan, prøv at inspirere til refleksion over ting som at håndtere stress, selvtillid og positiv tænkning.

Respekter følelser og skab en tryk ramme

Det er vigtigt at ingen af deltagerne bliver presset til at deltage i øvelser/aktiviteter, som de ikke føler sig trygge ved. Det er vigtigt at du i overordnet forstand gør dit bedste for at deltageren føler sig tryk og sikker.

Hav det sjovt

Hvis du ikke har det sjovt, vil deltagerne mærke det, og det vil også påvirke deres humør og attitude. Så husk at lave aktiviteter/øvelser som du også har det godt med.

minnik attaveqateqarsinnaanissamik tungaatigut. Tamanna anguneqarsinnaavoq nutaanik inoqatinik naapitsinermi nuannersunik misigititsinikkut siunissami ammasumik positiviusumillu kiinersinnaangorsarlugit.

Suleqateqarneq

Piginnaasaq taanna attaveqateqarsinnaassutsimut tunngassuteqarpoq. Suleqatigiissagaannimi suleqatigiissutissamut ajornartorsiummut aaqqiissutaasinnasutigit paa-sissutissamik tuniorateqatigiinnissaq pisariaqarluninarpoq, Suleqatigiinnissaq aamma ikioqatigiinnermut pitsaanerpaamillu suliamik naammassinnikkussuseqarnermut tunngassuteqartuuvoq. Tamanna anguneqarsinnaavoq eqimattami peqataasunut nassuiaassutigalugu nipituumik oqalunneq tassaangimmat eqqortumik oqalunneq!

Immut tatigisinnaassusermik ineriartortitsineq

Siuariarnermik iluatsitsinermillu misigissutsit peqataasut akornanni immut naammagisimaalernissamut aqutissaasarput. Peqataasut imminnut sullugigunik iluaqutaanngitsutulluunniit misigippata akerlianik inerneqassaaq. Taamaattumik sammisassaqtitsisagaangavit peqataasunut tulluarsaasarnissat pingaarutilerujussuuvoq.

Eqqarsartaaseq isumaliortaatsimut naleqquttoq

Qarasaq sungiusarneqarsinnaavoq nukinnik sungiusaasarneq assigalugu. Sukkasuumik qisuariarsinnaalernissamut sukkasuumillu eqqarsarsinnaalernissamut piginnaangorsagaanerit sammisassaqtitsivinni immikkut siullertut anguniagaaneq ajorput kisianni sammisat iluineereertarput tassuunatigullu piginnaangorsaaavigneqartarlutik.

Aalassarissuunissaq

Isumaliortaatsimut naleqquttumik eqqarsarsinnaassutsimut piginnaangorsagaasarnit naleqqatigalugit aalassarissinissamut sungiusaatit atorlugit piginnaangorsagaanerit ingerlanneqartarnerat ilaareerpoq sungiusaatit iluineereeramik. Tamakkulu tarnikkut inuttullu inerikkiartornissamik sullissinerup ilarujusuaraa, siuariaatinik kinguneqartussanngorlugit, misillitnik peqartitsisussanngorlugit kiisalu iluatsitsinermik misigititsisussanngorlugit naggataatigullu inuit ataasiakkaat imminnut iluarisimaarlutik inuulernissaat anguniakkamiilluni.

Imminut ataqqineq

Tamanna marlussunnut avinneqarsinnaavoq: timer-suutitigut sungiusarneqarnermini peqataasup timimi qanoq atornissaa qaammaasaqarfingilertarpaa. Tarnikkut inerikkiartorneq pilertarpoq peqataasunik pissusilersuutit pillugit oqallitsitsisarnit eqqarsartitsisarnerillu aqutigalugit. Inuk imminut takusinnaaleraagami soq qaqugukkullu aaliangersimasumik qisuariaateqartarluni soorlu qaqugukkut ittuulertarluni, narrattarluni, pakatsisararluni ilikkariatulertarpaa qanoq-ililluni pissutsini aqussinnaassanerlugu, pissutsiminik allannguisinnaassanerluni ajortortaaluunniit pinngitsoortivissinnaallugit allaat.

Qasukarsimaarneq

Inuit amerlasuutit uippalleqqasarsinnaasarput sianiginngisaminnik. Imminnut maluginiarnermikkut, eqqissimanerulersinnaapput, inuttut peqqinnerusumik aalajaannerusumillu inuuneqalersinnaallutik. Piginnaasaq taanna nalaatani amerlasuuni pigalugu iluaqutaalluarsinnaavoq.

Trin 3: Anguniakkani siunnerfissatut inerniliunneqarsinnaasutut siunnersuutit arfinillit - toqqissimasumik avatangiiseqartitsinissatigut anguniakkat

Facilitatori/anguniagaliisartoq suugami? Taannaavoq sammisassaqtitsinikkut aqutsisoq. Uani najoqqutassiameissapput siunnerfimmud anguniagassatut inerniliussat arfinillit sammisassaqtitsivinni nuannersumik misigisaqarnissamik qulakkeerinnittussat. Taakkulu illit piareersaasiornerni isumaliuutersuutigukkit sammisassaqtitsinerit ilinnut sullitarnullu nuannersumik misigititsisaaq. Najoqqutassiameittoq ”Meeqqat inuusuttullu atugarliuuteqarsimasut timersuutigisinnaasaat” qupp. 164 ilanng. takuuk.

Sullitavit oqaatiginiagaat sukumiisumik tusarnaqqissaartakkit

Sullitavit arlaat sammerusutaminik sammineqarsinnaasumilluunniit siunnersuutissaqarluni oqarpat, sukumiisumik tusarnaassavat sunarpiaq pineraa paasiniallugu. Peqataasooq misigiguni soqutigineqarluni naalaarlunearqarluni isumassarsiani naleqartinneqartut paasiguniuk, imminut tatiginiarneranut kaammattuutaasussavoq nuannersumillu misigitinneqanngitsoornaviarnani.

Peqataasut tamaaviisa peqataatinniarsarisakkit

Pingaartulerujussuuvoq peqataasut tamaavimmik immikkut tamarmik tikilluaqusaallutik misiginissaat.



Sammisassaqtits-nialernermii suullertut pingaarnertullu eqqarsaa-tissaavoq sammisassaq inuusuttunut soqutigi-nartuunissaa. Aallaqqaammut periuseq taanna atorneqassaaq, piffissallu ingerlanerani inuusuttut tungaanniik sulisunut tatiginnineq annertusi-artortillugu, sullitat sullissisuminnik sammisa-minnillu ilisarismannikkiartuaartillugit sungius-siartuaartillugillu, ajornarunnaariartuaartarpoq allanut sangusinnaanissamik periarfissaq soorlu sammisassat naliginnaasumik inuusuttunik immaqa nakernarpallaanngikkaluit sammititalernissan-nut. Assersuutigalugu aallaaviusinnaavoq sammisa-qartitsinerit tamaviisa ileqqunnguullugu tamatigut nerisassiortarnissaq nereqatigiittarnissarlu.

Aktiviteter nye steder

Frivilligrupperne tager nogle gange nye steder hen for at lave aktiviteter. Det kan eksempelvis være i klatreklubben, en udendørs fodboldbane osv. For at få så mange brugere med som muligt, er det vigtigt at melde klart ud, hvor I skal hen og hvad der skal ske. Brugerne er vant til, at aktiviteterne oftest foregår steder de kender og er trygge ved.

Trin 4: Lær at planlægge en aktivitet

Når du når til dette trin, ved du allerede hvilket hovedemne du skal have til din aktivitet. Nu mangler du bare at planlægge detaljerne for aktiviteten/øvelsen med de andre frivillige. For at gøre det nemmere kan du udskrive aktivitetsplanen.

Aktivitetsplanen består af både praktiske spørgsmål som detaljer af aktiviteten.

De praktiske spørgsmål handler om: hvem, hvor og hvornår aktiviteten foregår.

En anden ting ved planlægning er detaljerne for aktiviteten, husk at præsentationsøvelsen er valgfri.

Hvis deltagerne allerede kender hinanden, så er der

Piffinni nutaani sammisassaqtitsivigisimanngisani sammisassaqtitsinialertilluni

Kajumissutsimikkut sullissisut ilaat allamukaassillutik sammisaqtitsisaramik. Soorlu immaqa innartortarfimmi, silami arsaattarfimmi il.il. Katataasoqas-sanngippat pingaarutulerujussuuvoq ersarissumik kalerriisarnissaq sumiinniarnersi sulertitsiniarnersilu nassuiaassutigeqqissaarlugit. Sullitatta/peqataa-tittakkatta sungiusimasaminni toqqissisimaffigisamin-niitarnertik sungiusimavaat.



Hvis der er udeakti- viteter andre steder end der hvor brugerne normalt plejer at være, vil det være en god ide, at man før aktiviteten samles på deres værested og sammen tager af sted til aktiviteten. Sådan får man måske nogle unge med, som kan føle sig lidt usikre på at tage et nyt sted hen alene. Det at man tager af sted som en gruppe kan i høj grad være med til at styrke sammenholdet mellem de frivillige og de unge brugere.

ikke fokus på at lære navne. Men selvfølgelig bør du gøre dit bedste for at lære deltagerens navne. Så vælger du hvilken aktivitet/øvelse du vil lave denne dag.

Find en øvelse eller aktivitet i håndbøgerne, en du selv kender til eller søg på nettet.

Fyld ind hvor længe det tager og hvilke materialer du har brug for til din aktivitet.

Derefter vælger/undersøger du og skriver detaljer ind i aktivitetsplanen.

Til sidst bestemmer du hvilken frivillig der er ansvarlig for de forskellige aktivitetsdele.

På næste side kan du se et eksempel på en udfyldt aktivitetsplan.

Ilaajunnaarusuttumik naammattuugaqassagaluaruit sapinngisannguit tamaat atorlugu kaammattorniarsarissavat uninngaannaqullugu. Kisianni qaquguluunniit peqataarusunngitsut pinngitsaaliniarsarisassanngilatit.

Namminiusarit

Sammisassaqtitsinerni imminut akilersinnaanngilaq imminut saneqquteqqinnaarluni pissusilersorniarsarigaluaaraanni inuttut pissutsit atuinassavat namminiullutit. Eqqaamasassavat eqqissisimasarnisat piareersarismalluarnissallu. Peqataasummiuku nuannisaqatiginarrit tamanna anguneqarsinnaavoq pissutsit allanngornagu inuppalaartumik pisarnertut kiinneruit, allaaniarsarinak pissuserinngisarnik pissusilersorniarsarinak.

Eqqarsartitsisarnissamik kaammattuut

Arlaannik apersuissagaangavit eqqarsarnartunik apersuisarina (Tarnikkut Inuttullu ineriartuutaasus-sanik timersuutitigut sungiusaatit)-niittut isumasarsiorfigisarsinnaavatit, naapertuilluurtumik pinguaasersorneq, ajornartorsiutinik inerliisarneq eqimattatullu suleqatigiinnikkut anersaaqarluurtumik ingerlasarnissaq. Inuttulluunniit ataasiakkaatut, stressertarneq, imminut tatigineq positivimik eqqarsartari-aaseqarnissamik eqqarsaasersuuteqartarnissaannut isumassortakkit.

Misigissutsinik ataqqinnineq toqqissisimanartunillu avatangiiseqartitsineq

Pingaaruteqarpoq peqataasut tamarmik toqqissisimatinnearnermik misiginissaat sungiusaatinut/sammisassanut peqataaffigerusunngisaannut pinngitsaaliniarsarisanninnissaat. Pingaaruteqarpoq anguniagassatut pingaarnertut isigissagit sapinngisannguit tamaat atorlugu peqataasunik toqqissisimatitsiniartarnissat.

Nuannisartarit

Nuannisanngikkuit peqataasut ingerlaannarlutik mallussarfigissavaat, pinngitsooratillu misigissutsimikkut sunniuteqaatigissavaat. Taamaattumik sammititasatit ilinnut aamma nuannersumik misigiffiusussat toqqartassavatit.

Piffinni nutaani sammisassaqtitsivigisimanngisani sammisassaqtitsinialertilluni

Kajumissutsimikkut sullissisut ilaat allamukaassillutik sammisaqtitsisaramik. Soorlu immaqa innartortarfimmi, silami arsaattarfimmi il.il. Katataasoqas-sanngippat pingaarutulerujussuuvoq ersarissumik kalerriisarnissaq sumiinniarnersi sulertitsiniarnersilu nassuiaassutigeqqissaarlugit. Sullitatta/peqataa-tittakkatta sungiusimasaminni toqqissisimaffigisamin-niitarnertik sungiusimavaat.

Trin 4: Sammisassaqtitsinissarnut qanoq piareersartassanerlutit ilinniaruk

Piareersaasusanngoraangavit nalunngereertassavat suna sammisaqtitsinerni qulequtaritikkusunnerlugu. Aaliangereeruit taava tassa suleqatissatit peqatigalugit sunik qanorlu sammisaqtitserusunnerlusi allattueriaannangussaasi. Immaqa aamma iluassagaluarpoq ilissinnut immersugassaq udskriveriarlugu immersuutigussiuk.

Sulerititsinissamik immersugassamut suliasat suuneri sulertitsinissamillu nassuiaassutit allatorteqartussaarpur. Suliassanut ilaasarpur: kia,sumi qaqugulu sammisassaqtitsinissamut tunngatillugu. Immer-sugassamiissappur aamma sammisassami sorpianik sutitsisoqarniarnersoq, ilisarititsinertaa piumagaanni ilanngunneqarsinnaavoq, pinngitsaaliissutaanngitsumik. Peqataasussat imminnut ilisarimareerpata ilisareqatigiinnissartaa qarsutiinnaqarsinnaavoq. Soorunami kikkut qanoq ateqarnersut sapinngisamik illit nalunngittariaqarpat. Naggataatigut ullormi sumi sammisassaq sunaatikkusullugu toqqaassaatit.

Sungiusaammik sammisassamilluunniit najoqqutas-siat arlaanni ujarlersinnaavutit, illilluunniit nammineq peqareersinnaavutit taamaanngippat internetsikkut ujarlersinnaavutit. Taamaalereeruit sammisaqtitsinissat qanoq sivistigissanersoq allaguk sunillu atortussatigut pisariaqartitsinerlutit sammisassaqartitsivernut tunngatillugu ilanngullugit allattoqqaakkit. Taakkortai inissippata immersugassamut allattukkit. Naggasiullugu sammisassaqtitsinermi kia suullu akisussaaffiginerai aaliangiiffigierarlugit akisussaaffinnik agguataaralutit inuttalersuiit. Quppernerup tulliani sutitsiniarnermi immersugassaq immersoreer-nikoq assersuutitut qimerloorsinnaavat.

Aktivitetsplan

Hovedemne for din aktivitet:

Tillid og tryghed

Deltagere: 23

Sted: Piorsaavik

Skab trygge rammer: husk at samles fælles før start

Dato og tid: 27. november kl. 18.30 til 21.30

	SKAB TILLID OG TRYGGE RAMMER	Præsentations øvelse/ aktivitet	Øvelse/aktivitet	Øvelse/aktivitet	Afslutningsøvelse
Øvelse		Name circle	Blind friend Skabe tillid og tryghed hinanden imellem	Icebreaker 1,2,3 Grine og hygge	Simpel meditation
Tid		20 min	30 min	10 min	10-15 min
Materialer		Ingen	Tørklæder til øjne	Ingen	Ingen
Ansvarlig frivillig		Barselaj	Petunia	Elton	Medina

Trin 5: Nu er du klar til at udfylde dit aktivitetsskema

Sammitassamut pilersarusiaq

Sammisassaqtitsinissarni qulequtaasussat:

Tatigininneq toqqissimanerlu

Peqataasussat amerlassusissaat: 23

Sumiiffissaq: Piorsaavik

Avatangiisit toqqissimanarsarsigit: Aallartitinnasi

ataatsimooqqaalaarnissarsi eqqaamallugu

Ulloq piffissarlu:

Novemberip 27-at nal. 18.30 21.30-p tungaanut

	TATIGEQATIGINNEQ TOQQISSIMANERLU PINNGORTIKKIT	Imminut ilisartinneq/ sungiusaat	Sungiusaat/ Sammisassaq	Sungiusaat/ Sammisassaq	Naggasiussaq/ sungiusaat
Sungiusaat/ pisussat		Peqataasut atiinik ilinniarnaq	Ikinngut tappitsoq Peqataasut akornanni tatigininnermik toqqissimanermillu pilersitsineq	Ittoorunnaarnaveersaat 1,2,3. Illaqatiginneq nuannisaqatigiinnerlu	Sivikitsumik mediteererneq
Piffissaq		20 min	30 min	10 min	10-15 min
Atortussat		Soqanngilaq	Sattaatit soqanngilaq	Soqanngilaq	Soqanngilaq
Akisussaasoq kajuminnermigullu ikiuutaasussaq		Barselaj	Petunia	Elton	Medina

Trin 5: Massakut sulerititsinissarsi immersugassamut allattoriaannangorparsi

Aktivitetsplan - skabelon

Hovedemne for din aktivitet:

Deltagere:

Sted:

Skab trygge rammer:

Dato og tid:

	Præsentations øvelse/ aktivitet	Øvelse/aktivitet	Øvelse/aktivitet	Afslutningsøvelse
Øvelse	SKAB TILLID OG TRYKKE RAMMER			
Tid				
Materialer				
Ansvarlig frivillig				



Hovedemne for din aktivitet:

Deltagere:

Sted:

Skab trygge rammer:

Dato og tid:

	Præsentations øvelse/ aktivitet	Øvelse/aktivitet	Øvelse/aktivitet	Afslutningsøvelse
Øvelse	SKAB TILLID OG TRYKKE RAMMER			
Tid				
Materialer				
Ansvarlig frivillig				

Sammititassamut pilersaarusiaq - immersugassaq

Sammisassaqtitsinissarni qulequtaasussat:

Peqataasussat amerlassusissaat:

Sumiiffissaq:

Avatangiisit toqqissisimanarsarsigit:

Ulloq piffissarlu:

	TATIGEQATIGIINNEQ TOQQISSISIMANERLU PINNGORTIKKIT	Imminut ilisaritineq/ sungiusaat	Sungiusaat/ Sammisassaq	Sungiusaat/ Sammisassaq	Naggasiussaq/ sungiusaat
Sungiusaat/ pisussat					
Piffissaq					
Atortussat					
Akisussaasoq kajuminnermigullu ikiuutaasussaq					



Sammisassaqtitsinissarni qulequtaasussat:

Peqataasussat amerlassusissaat:

Sumiiffissaq:

Avatangiisit toqqissisimanarsarsigit:

Ulloq piffissarlu:

	SKAB TILLID OG TRYKKE RAMMER	Imminut ilisaritineq/ sungiusaat	Sungiusaat/ Sammisassaq	Sungiusaat/ Sammisassaq	Naggasiussaq/ sungiusaat
Sungiusaat/ pisussat					
Piffissaq					
Atortussat					
Akisussaasoq kajuminnermigullu ikiuutaasussaq					

Logbog

Logbog skal udfyldes efter hver aktivitet. Her er et eksempel:

Dato:	07/ 04 -14
Deltagere:	Erni, Elisa, Pele
Frivillige:	Joorut, Nina, Gertrud, Kunnalaat, Inunnguaq, Ilona, Tpaarnaq, Bebiane
Aktivitet:	F.eks lave pizza og pandekager, spille krusfodbold
Materialer:	Ingredienser til tomatsauce, is, plastic krus, snor, fodbold
Budget:	F.eks 170kr til maden - 10 kr til krus
Er der noget der skal huskes til næste gang:	F.eks Deltagerne kan ikke lide at ... Pavia virkede ked af det - husk at høre hvordan han har det næste gang. Det er Sannes fødselsdag næste gang
Gode ideer:	De vil gerne have en konkurrence i scrabble. Hvad med at prøve paintball - prøv at indhente en god pris

Min oplevelse:

F.eks. Det har været frustrerende at ... Det har været trættende at...Det har været fedt at....
Jeg har haft en succes-oplevelse med....

Logbogeq

Logbogimut sammisaqartitsererenerit tamaasa allattoqartassaaq. Aajuna assersuusaaq:

Ulloq:	07/ 04 -14
Peqataasut:	Erni, Elisa, Pele
Kajumissutsimik peqataasut / ikiuutaasussat:	Joorut, Nina, Gertrud, Kunnalaat, Inunnguaq, Ilona, Tpaarnaq, Bebiane
Sammissassat / Pisussat:	Ass. Pizzalioqatigiilluni pannakaalioqatigiillunilu, isikkamik grusbanemi arsaqatigiinneq
Atortussat:	Akussat: tomatsauce, siku, plastikkrusit, allunaasaq arsarlu.
Aningaasartuutissat:	Ass: Nerisassanut 170 kr. - Eengangskrusinut 10 kr.
Tullianimut eqqaamasassat:	Ass: Peqataasut una nuannarinngilaat... Pavia nikallungarparpilaarpoq, tulliani eqqaamassavarput qanoq inneranik aperinissaa. Sanne inuuissiusaaq
Isumassarsiat:	Scrabblemi unammerusupput (Pinnguaat). Paintball misilikkusupparput. Akia akikillitinniarsarissavarput

Misigisara:

Ass: Uuminalaarpoq imatut pisoqarmat.. Qasunalaarpoq ima pisoqarmat.. Uani assut torrallaavugut... Uani sammisaqartitsi-nitsinni iluatsittut uku assut ilissinnut oqaatigeqqikkusunnarput nuannaqaagut illaqattaarluta il.il.

Logbog - skabelon

Dato:	
Deltagere:	
Frivillige:	
Aktivitet:	
Materialer:	
Budget:	
Er der noget der skal huskes til næste gang:	
Gode ideer:	

Min oplevelse:

Logbogeq - immersugassaq

Ulloq:	
Peqataasut:	
Kajumissutsimik peqataasut / ikiuutaasussat:	
Sammissassat / Pisussat:	
Atortussat:	
Aningaasartuutissat:	
Tullianimut eqqaamasassat:	
Isumassarsiat:	

Misigisara:

Vigtige kontaktoplysninger

Kalaallit Røde Korsiat

Ungdomskonsulent Elisa Leth

✉ elisa@krkr.gl.

☎ 321800. Mobil: 223357

Sekretariatsleder Kirsten Mortensen

✉ krk@krk.gl. ☎ 321800

Sociale instanser

NUUK

Politiets døgntelefon Nuuk:

☎ 70 14 48

Forvaltningen for Børn, Familie og Skole Nuuk: ☎ 36 72 41

Socialvagt: ☎ 555731

Socialforvaltning (Nuuk):

☎ 34 72 02

Sygehus (Nuuk):

☎ 34 40 00

Forebyggelseskonsulenter:

(Kommuneqarfik Sermersooq)

☎ 34 30 91 / 36 90 91

✉ : Lida@sermersooq.gl

Fælles e-mail: sspk@sermersooq.gl

Krisecenter Qimarguik:

Sipisaq Kujalleq 9, 3900 Nuuk

☎ 55 46 47

Rådgivning børn og unge:

☎ 34 72 30

Mandag - lørdag 14.00-17.30.

Tirsdag, onsdag, torsdag og lørdag
19.00-21.30

Tjalfesvej 4, 1.sal, 3900 Nuuk

Der er tale om midlertidige
åbningstider

Kriseberedskab:

Forebyggelse af selvmord

☎ 55 57 38

ILULISSAT

Politiet Ilulissat:

☎ 94 32 22 / 70 14 22 / 54 38 22

Socialvagt: ☎ 530917

Miljøarbejder:

☎ 94 79 36 Vagt: 54 65 62

Forebyggelseskonsulent:

Man. til Fre. Kl. 09.00 -15.00

☎ 94 79 79 / 94 65 19

Forebyggelseskonsulenter i Ilulissat:

Rosa Fleischer

☎ 947933

✉ rosa@qaasuitsup.gl

Katrina Mathiesen

☎ 94 7979

✉ ktn@qaasuitsup.gl

☎ 947800

Fax: 944477

Tusaannga: ☎ 54 67 54

Hverdage fra 16.00-08.00; weekender

fredag fra 16.00 til mandag 08.00

Telefonrådgivning for unge i Ilulissat.

Familiernes hus:

Der er mulighed for 3 gange samtale-
forløb af ca. 1 times varighed

☎ 94 75 75

Qimarnguvik 'Naneruaq':

☎ 94 39 13

AASIAAT

Politiet: ☎ 894222

Socialvagt: ☎ 536132

Forebyggelseskonsulent i Aasiaat:

✉ marj@qaasuitsup.gl

☎ 894719

Fax: 891477

QEERTARSUATSIAAT

Socialvagt: ☎ 48 28 22

Ilisimasariaqakkat pingaarutillit

Kalaallit Røde Korsiat

Inuusuttunik Siunnersorti Elisa Leth

✉ elisa@krk.gl

☎ 32 18 00 Mobil: 22 33 57

Allaffisoornikkut pisortaq

Kirsten Mortensen

✉ krk@krk.gl. ☎ 32 18 00

Inunnik isumaginnikkut saaffiginnittarfiit

NUUMMI

Nuummi Politiit ulloq unnuarlu

oqarasuaataa: ☎ 70 14 48

Nuummi meeqqat, Ilaqutariit atuafeqarfiillu allaffisoornikkut Immikkoortoqarfiat: ☎ 36 72 41

Socialvagt mobilata normua:

☎ 55 57 31

Nuummi Inunnik Isumaginnittoqarfik

Oqarasuaataa normua: ☎ 34 72 02

Nuummi Napparsimavissuup:

☎ 34 40 00

Pinaveersaartitsinikkut suliaqartartut
(Kommuneqarfik Sermersooq)

☎ 34 30 91 / 36 90 91

✉ Lida@sermersooq.gl

Ataatsimoorlutik: sspk@sermersooq.gl

Qimarnguik

Sipisaq Kujalleq 9, 3900 Nuuk

☎ 55 46 47

Meeqqanik Inuusuttunillu siunnersui-

sarfiup: ☎ 34 72 30

Ataas. - arfin. nal. 14.00-17.30 marl.,

pinga., sisam., arfin. 19.00-21.30

Tjalfesvej 4, 1.salimiippoq

Ammasarfiit utaqqiisaagallartumik

aaqqitaapput

Ajutoortoqarnissamut sillimaniarneq:

Imminortarnermik pitsaaliuineq

☎ 55 57 38

ILULISSANI

Ilulissani politiit:

☎ 94 32 22 / 70 14 22 / 54 38 22

Socialvagt mobilata normua: ☎ 53 09 17

Miljøarbejderip:

☎ 94 79 36

Pingaartup normua: 54 65 62

Pinaveersaartitsisutut siunnersorti:

Ataas. tallimangornermut

Nal. 09.00 -15.00

☎ 94 79 79 / 94 65 19

Ilulissani pinaveersaartitsisutut

siunnersortit:

Rosa Fleischer

☎ 947933

✉ rosa@qaasuitsup.gl

Katrina Mathiesen

☎ 94 7979

✉ ktn@qaasuitsup.gl

☎ 947800

Fax: 944477

Tusaannga: ☎ 54 67 54

Ammasarfii: ulluinnarni 16.00-08.00;

sap.ak. naanerani tall. nal 16.00 ataas.

08.00-p tungaanut.

Ilulissani oqarasuaatikkut inuusuttunik

siunnersuisarfik.

Ilaqutariit Illuat: Oqaloqatiginninnis-

samut periarfissaqarpoq pingasoriar-

luni tamatigut akunnermik ataatsimik

sivisussusilimmik

☎ 94 75 75

Qimarnguvik 'Naneruaq': ☎ 94 39 13

AASIANNI

Aasianni politiit: ☎ 89 42 22

Socialvagt mobilata normua: ☎ 53 61 32

Aasianni pinaveersaartitsisutut

siunnersorti:

✉ marj@qaasuitsup.gl

☎ 894719

Fax: 891477

QEERTARSUATSIAANI

Socialvagt mobilata normua:

☎ 48 28 22

Telefonrådgivning

Landsdækkende

Anonym familierådgivning

Tirsdaye kl.: 19 -21; torsdaye kl. 19-21

☎ 31 41 51

Hvem kan ringe?

- familier med børn, - nybagte forældre, - ved tvivl/usikkerhed om børneopdragelse.

AIDS-linien

Mandag og torsdag kl.19.00-22.00

☎ 48 56 38

Attavik: ☎ 146

Mandag kl. 19.00 - 22.00,

onsdag kl. 19.00 - 22.00

Landsdækkende gratis anonym telefonrådgivning for dig som har en personlig krise eller er berørt af selvmord.

Børne- og ungetelefonen

Alle dage kl.19.00-21.00

☎ 134

Hvem kan ringe?

Vi vil gerne tale med alle, der ringer til os. Du kan ringe om alt muligt; hvis du mangler nogen at tale med eller føler dig ensom. Voksne der interesserer sig for at lette børns opvækstbetin- gelser omkring levevilkår og omsorg, og dermed forebygge omsorgssvigt, herunder seksuelt misbrug af børn, kan også ringe.

Familierådgivning ☎ 31 41 51

Åbningstid: Alle ugens dage kl. 19-21

Det er gratis at ringe. Mulighed for opkald fra hele kysten.

Hvem kan ringe?

Familier med børn, nybagte forældre, ved tvivl/usikkerhed om børneopdragelse.

Døgnvagt til kriseramte

☎ 55 57 38

På alle tider af døgnet kan pårørende eller kriseramte henvende sig i forbindelse med selvmordstanker eller selvmord.

Kisimiinngilatit

Telefonrådgivning for mennesker med selvmordstanker.

☎ 32 41 44

Hele døgnet: ☎ 32 41 48

Qanilaassuseq

Hverdage mellem 08.00-16.00

☎ 34 41 20 / 34 41 22

Kender du en som går og tænker på at begå selvmord? Her kan en psykolog hjælpe dig med at finde ud af, hvordan du praktisk kan hjælpe den du er bekymret for.

Samarbejdspartnere

(Udvides løbende)

NUUK

Elevhjemmet Nuuk: ☎ 36 69 65

Piorsaavik: ☎ 36 63 85

ILULISSAT

Piareersarfik Sillit: ☎ 94 76 71

AASIAAT

Ataarut (ASP): ☎ 89 23 69

QEQTARSUATSIAAT

Atuarfik: Kaaka ☎ 35 90 01

Oqarasuaatikkut

Siunnersuisarfik

(Nuna tamakkerlugu)

Kinaassutsimik taasinngikkaluarluni

Ilaqutariinnut Siunnersuisarfik

Marlunngornikkut nal: 19 -21;

sisamanngornikkut nal. 19-21

☎ 31 41 51

Kikkut sianersinnaappat?

- ilaqutariit meerartallit, - angajoq- qaanngorlaat, - nalornisoorutillit/ meeqqanik perorsaanerup tungaatigut arlaatigut aporfiit.

AIDS-pillugu saaffiginnittarfik

Ataasinngornikkut sisamanngornikkul-

lu nal.19.00-22.00

☎ 48 56 38

Attavik: ☎ 146

Ataas. nal. 19.00 - 22.00,

pingas. nal. 19.00 - 22.00

Nuna tamakkerlugu akeqanngitsumik oqarasuaatikkut inuttut ajornartorsior- tunut imminorsimasoqartilluguluunniit arlaatigut attuumassuteqarfigigaanni saaffigineqarsinnaasoq.

Meeqqat- inuusuttullu oqarasuaataat

Ullut tamaasa nal.19.00-21.00

☎ 134

Kina tassunga sianersinnaava?

Sianertoq kinaagaluarpallunniit oqaloqatigerusupparput. Sunaluunniit sumulluunniit tunngaluartoq siar- ngutigisinnaavat; oqaloqatissaaleqiin- naraluaruilluunniit imaluunniit kiserlior- lutit ilassaaleqiguit. Inersimasut soorlu immaqa meeqqanik atugarliuutilinnik ikiuerusulluni misigiguni inuuniarnikkut isumaginninnikkulluunniit oqilisaas- serusulluni sumiginnaanissaagaluaq pinngitsoortinniarlugu;meeqqanik kinguaassiuutitigut atornerluinnginnis- saq anguniarlugu sulissuteqarusukkuni sianernissaminut tikilluaqqusaavoq.

Ilaqutariinnut Siunnersuisarfik

Ammasarfii: Ullut tamaasa nal. 19-21

☎ 31 41 51

Sianerneq akeqanngilaq. Sineriammiik suminngaanniilluunniit sianertoqarsin- naavoq.

Kina sianersinnaava?

- ilaqutariit meerartallit, - angajoq- qaanngorlaat,- arlaatigut nalornis- sutillit/meeqqanik perorsaanerup tungaatigut arlaatigut aporfillit.

Ulloq unnuarlu ajunaarnermit

eqqugaasunut pigaartoq

☎ 55 57 38

Ullup unnuallu qanoq inneratigul- luunniit ajunaarnermit eqqaugaasut kikkulluunniit sianertarsinnaapput imminornissamilluunniit eqqarsaa- teqartoqartillugu imaluunniit imminor- toqarsimatillugu.

Kisimiinngilatit

Oqarasuaatikkut inunnt imminornissa- mik eqqarsaatilinnut siunnersuisarfik.

☎ 32 41 44

Ulloq unnuarlu: 32 41 48-mut

Qanilaassuseq

Ulluinnarni ulluunerani

nal. 08.00-16.00-p tungaanut

☎ 34 41 20-mut / 34 41 22

Nalunngisaqarpit imminornissaminik eqqarsaasersortartumik? Tarnip pis- susaanik ilisimatuumik oqaloqarte- qarnikkut isumassarsiorsinnaavutit qanoq-ilillutit taamaattumik inummik ikiuerusukkuut qanorpiaq ikiuiguit iluarnerpaassanersoq.

Suleqatigisartakkat

(Ingerlaavartumik nutaartaqalersin- naasarput)

NUUMMI

Nuummi elevhjemmp: ☎ 36 69 65

Piorsaavik: ☎ 36 63 85

ILULISSANI

Piareersarfik Sillit: ☎ 94 76 71

AASIAANNI

Ataarut (ASP): ☎ 89 23 69

QEQTARSUATSIAANI

Atuarfik: Kaaka ☎ 35 90 01

KRK-INUA-NI KAJUMISSUTSIMIKKUT SULLISSISUNUT NAJQQUTASSIAQ

FRVILLIGHÅNDBOG FOR KRK-INUA

