

**KAJUMISSUTSIMIK SULISUT  
NAJOQQUTASSAAT**



**HÅNDBOG TIL  
NYE FRIVILLIGE**

## 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-MI ANGUNI AKKAT MAKKU UPPUT

Inuusuttut ikorfartortariallit inuunerinnerulernissaannut ikiorlugit

Inuusuttut tamarmik soqutigineqarlutik misigisimanissaat inooqataasutullu avatangiisiminni tatigisaallutik

Kalaallit Nunaanni kajummissutsimik sulerusuttut amerlinissaat ikioqatigiinneq qitiutillugu

Inuusuttut imminnut susassareqatigiinnerulernissaat

### 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.

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

#### Håndbogen er delt op i tre kapitler:

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

### Najoqqutassiap siunertaa

- Najoqqutassiat nalinginaasut siunnersuutitsialaallu

Kalaallit Røde Korsiat ataani INUA-mi kajumissutsikkut sulillutit aallarteqqaaruit ilikkagassatit eqqaamaniagassatillu nutaarpasuit amerlasoorpassuupput. Taamaattumik una najoqqutassiaq sananikuuarput kinaluunniit nutaatut KRK-INUA-mi aallartittup nalornissutini akissutissarsiuannarsinnaaniassammagit.

Kajumissitsimik sulisunut najoqqutassiaq ineriartortuaannartutut isigineqassaaq. Ingerlaavartumik ilaartorneqartuarlunilu ineriartortinneqartuassaaq. Taamaattumik arlaannik najoqqutassiamut ilanngunneqarsinnaasunik isumassarsiaqaruit, amigaateqarsorigukku, piukkussaqaaruit siunnersuutissaqaaruilluunniit nalorninak Erni Suliniummi Aqutsisoq attavigiuk.

#### Najoqqutassiaq immikkoortunut pingasunut avinneqarnikuuvoq:

1. Kajumissutsimikkut sulisunut maleruaq-qusat, piumasaqaatit nalinginnaasut kajumillutillu sulininni maleruagassatit
2. Sammisartitsinermi aqutsisunut siunnersuutit
3. Pilersaarusionermi najoqqutassiaq, kajumissitsimillu sulisunut ulluinnarni sakkusatut naatsorsuussaq siunnersuutinik isumassarsiaasanillu sammisartitsinermi ineriartuutaasinnaasunik imalik.

# INDHOLD

<b>RØDE KORS BEVÆGELSEN OG KALAALLIT RØDE KORSIAT</b>	<b>6</b>
Organisationsstrukturen i KRK-INUA	8

<b>FRIVILLIGPOLITIK</b>	<b>10</b>
Den frivilliges pligter og rettigheder	10

<b>AKTIVITETSLEDERENS ROLLE</b>	<b>18</b>
Praktiske oplysninger	20
Praktiske ting i forhold til aktiviteterne	20
Tjek-ark til modtagelse af nye frivillig	22
Code råd til hvervning	26

<b>PLANLÆGNINGSHÅNDBOG</b>	<b>28</b>
Redskabskasse til at planlægge aktivitet	30
Aktivitetsplan	44
Logbog	48

<b>VIGTIGE KONTAKTOPLYSNINGER</b>	<b>54</b>
-----------------------------------	-----------

# IMAI

<b>RØDE KORSIP KATTUFFIA KALAALLIT RØDE KORSIALLU</b>	<b>7</b>
KRK-INUA-p aaqqissuussaanera	9

<b>KAJUMISSUTSIKKUT SULINERMI NAJOQQUTASSIAT</b>	<b>11</b>
Kajumissutsimik sulisup pisussaaffii pisinnaatitaaffiilu	11

<b>SAMMISASSAQARTITSINERMI AQUTSISUP SULIASSAI</b>	<b>19</b>
Paasissutissat assigiinngitsut ilisimasariallit	21
Sammissassaqtitsiniarnerup iluani paasissutissat ilisimassallugit iluaqutaasinnaasut	21
Kajumissutsimik sulerusuttumik nutaamik aallartittoqalertillugu pappiaraq immersortagassaq	23
Suleqatissarsiornissamut siunnersuutitsialaat	27

<b>PILERSAARUSIORNERMI NAJOQQUTASSIAQ</b>	<b>29</b>
Sammissassaqtitsinissamut sakkuusivik	31
Sammititassamut pilersaarussiaq	45
Logbogeq	49

<b>ILISIMASARIAQAKKAT PINGAARUTILLIT</b>	<b>55</b>
--	-----------

## 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. Grønland er under dansk stat dvs. Kalaallit Røde Korsiat er en afdeling under Dansk Røde Kors. Men er økonomisk uafhængig til Dansk Røde Kors.

### 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.

## Røde Korsip kattuffia Kalaallit Røde Korsiallu

KRK-INUA Kalaallit Røde Korsiatata ataani ingerlavoq. Nuanarsuarlu tamakkerlugu Røde Korsit allat assigalugit tunngavissat arfineq-marluk malippaat. Røde Korsip tunngavii arfineq-marluk ukuupput:

### Inuppalaassuseq:

Røde Korsip sapinngisani tamaat inuit maani nunarsuullu sinneraniittut sumiikkaluilluunniit naalliuuteqarnissaat pitsaaliorniarsaraa. Røde Korsimi siunertaavoq inuunermik peqqissutsimillu illersuinisaaq, kiisalu inuup ataqqineqarnissaa qulakkiissallugu aammattaaq akerleriit akornanni paaseqatigiittoqarnissaa, ikinngutigiinnerup suleqatigiinnerullu anguniarnissaat kiisalu inuiaat tamat akornanni ataavartumik eqqissinerup piulernissaa.

### Kinaassusersiunnginneq:

Røde Korsi ikiuisarpoq sumiuuneq, ammip qalipaa-taa, upperisaaq, isumaliortaaseq, inuiaqatigiinni inissisimaneq, politikikkulluunniit isummat apeq-qutaatinngit. Røde Korsip noqqaassutiguarpaa inuit naalliutiminnik atoruminarsaaffigineqarnissaat pisariaqartitaallu tamatigut kisiisa aallaavigisarlugit atugarliornerpaatullu inissisimasut ikiuinermi siulliunneqartarlutik.

### Isumaqatigiinngittoqartillugu illersugaqannginneq:

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

### Kiffaanngissuseq:

Røde Korsi kiffaanngissuseqarpoq. Inunnik ikiuiniarnerminni nunap najukkamik malittarisassaat malillugit ikiuuttuortarumaarput, kisianni namminersortuunertik attattuassavaat. Taamaallitutik Røde Korsip tunngavii malillugit iliuuseqarsinnaajuassapput.

### Kajumissuseq:

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

### Ataasiussuseq:

Nunat iluini ataasiinnarmik Røde Kors peqatigeeqaaqqusavoq. Peqatigiiffik tamanut ammasuussaaq nunalu tamakkerlugu inunnik sullissinini ingerlatis-sallugu. Soorlu Nunarput Danmarkip naalagaaffiata ataaniippoq. Taammaattumillu Kalaallit Røde Korsiat Dansk Røde Korsip ataani immikkoortortaqaarfittut inissisimavoq. Anigaasatigulli namminersortuulluni.

### Tamanut assigiissoq:

Røde Korsi nunarsuaq tamakkerlugu ingerlasaavoq, sumiiffimmi sumiikkaluamiluunniit Røde Korsip immikkoortortaqaarfii assigiimmik inissisimaffeqarput assigiimmillu akisussaaffeqarlutik ikioqatigiinnissaminnullu pisussaaffiligaallutik.

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.

Pingaaruteqarpoq ilinnut kajumissutsimik suliaqartuusumut sulinitanni tunngavitta arfineq-marluusut ilisimalluarnissaat taakkulu KRK-INUA-mi sulininni aallaavigiuannarnissaat. Imaasa ilaannik paasinngitsuugaqarsimaguit isumaanilluunniit nalornigisaqaruit sammisaqartitsinermi aqutsisorsi aperiuk taamaanngippat Suliniummi aqutsisoq Erni aperiuk.



# 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 og aktivitet du har været tilknyttet og hvilke kurser og 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.

#### 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 aktivitetsleder med dit forslag.

# KAJUMISSUTSIMIK SULINERMI NAJOQQUTASSIAT

## - KRK-INUA-mi kajumissutsimik sulisuuneq

### Kajumissutsimik sulisup pisussaaffii pisinnaatitaaffiilu

#### Sammissaqtitsinissamik taamaatitsineq

Sammissaqtitsinissaraluamik taamaatitsininnartariaqassasimagaanni pingaaruteqartupilussuuvog suleqatigisap inuusuttullu sullitassat piffissaq sammissaqarfiusussaasimagaluaq tikippallaartinagu kalerrinneqartarnissaat.

#### Meeqqanik pinerliisimanginnermut uppersarsaat

Inatsitigut piumasaqaataavoq kinaluunniit meeqqanik 15-it inorlugit ukiulinnik sullissisussaq pingitsoorani meeqqanik pinerliisimanginnerminut uppersarsaammik peqaqqaartariaqartoq. Tassani uppersarsaammik uppersarsarneqartarpoq ataani allassimasut arlaannik inuk pineqartoq pinerluuteqarsimangitsoq: ilaqtutamik qanigivalaakkamik atoqateqarsimanginneq, meeqqanik 15-it inorlugit ukiulinnik atoqateqarsimanginneq imaluunniit allatigut atornerluisimanginneq, meeqqat akuutillugit pornolianik siararterisimanginneq namminerluunniit pigisaqannginneq, meeqqanik 15-it inorlugit ukiulinnik kannguttaalliorfiginnissimanginneq.

KRK-INUA-mi kajumissutsimik suleqataarusukkaanmi meeqqanik pinerliisimanginnermut uppersarsaammik peqaqqaartariaqarpoq.

#### Kajumissutsimik sulinermi uppersarsaat

KRK-INUA-mi kajumissutsikkut sulisuunerpit uppersarsartinnissaa pisariaqartikkukku qagukulluunniit uppersarsaammik piumasinnaatitaavutit. Tassani uppersarsaammik ilinnut tunniunneqartussami makku allassimajumaarput: qanga kajumissutsinnik sulisalersimanerit, sunik

suliaqartinneqarsimanerit, sammissaqtitsinerit pikkorissarnerillu peqataaaffigisimasatit.

#### Sillimmasiineq

KRK-INUA-mi kajumissutsimik sulininni Kalaallit Røde Korsianit sillimmaserineqassaatit.

#### Naatsorsuutigut

KRK-INUA-mi kajumissutsinnik sulisussatut isumaqatigiisummik atsiugaqareeruit makku naatsorsuutigilissavagut:

- Røde Korsip sullissinermini tunngavii arfineqmarluusut maleruaqqissaarlugit sullissinerit ingerlattassagit
- sammissaqtitsinermi aqutsisorlu isumaqatigiisutissinnik eqquutsitsisarnissat.
- minnerpaamik qaammammut marloriarlutit peqataasarnissat
- ataatsimiittoqalertilugu suleqatigiilluunniit naapittoqalersillugu sapinngisannguit tamaat peqataaniartarnissat
- sammissaqtitsilerlusi ataatsimiilerlusiluunniit arlaannik peqquteqarlutit pisinnaajunnaarisaassaguit nammineerlutit akisussaaffik tigullugu paarlatsissarsiortarnissat
- sammissaqtitsinermi aqutsisussinnit ilanilluunniit attaviginerqarsimatillutit paasigaangakku periarfissaq siulleq atorlugit uterfigisarnissaat. Attaveqatigiilluarnissarput annertuumik pingaaruteqarpoq :)

Piffissami aaliangersimasumi nalunngereerukku peqataasinnaanik imaluunniit unillatsiarusukkuut ersarissumik illoqarfissinni aqutsisussinnut kalerrigut peqataasinnaajunnaarallarlutit.

## Kommunikation til pressen

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

## Nye frivillige

Det er meget vigtigt, at nye frivillige bydes velkommen i frivilliggruppen på en god og engageret måde, så alle føler sig velkommen. Vi tilstræber mangfoldighed i vores frivilliggruppe, da vi tror på, at forskellighed 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.

## 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.

## Samværs politik

Som frivillig i KRK-INUA har du pligt til at læse samværs politikken, 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 deltagere

Det er godt med stemningsbilleder fra aktiviteterne. Billederne bruger grupperne på deres Facebook-sider, 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 forældre tilladelse. Vi har en blanket, som de unge over 18 selv udfylder, og forældrene udfylder for dem under 18. Den 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 eller Erni, 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 Erni 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 af Erni og derefter blive udelukket fra frivilliggruppen, hvis der igen sker en overtrædelse. Den frivillige kan dog blive udelukket omgående og uden foregående advarsel, hvis Erni skønner, at det er nødvendigt i det konkrete tilfælde.

## Ataqatigiinneq ataatsimooqatigiittarnerillu

Kajumissutsimik sulisut tassaapput nunatsinni inuusuttunut sullissinitsinni pitsaaliueqataanitsinnilu pingaaruteqarnerpaat. Taamaammatt KRK INUA-mi kajussutsimik sulisuuneq nuannersutut nuannersunillu tunniussaqaarfittut misigiffiunissaa assorsuaq pingaartitaraarput. Tamannalumi angorusullugu kajumissitsimik sulisut ukiumut arlaleriarluta katerisimaaqatigisarpagut ataqatigiinnermik suli nuannernerusumik pilersitserusulluta. Arlaannik isumassarsissaguit sulinissinni sammisaqartitsinissinni atorsinnaasorisagaruit siunnersuutigerusussinnaasarnik taava sammisaqartitsinermi aqutsisussinnut siunnersuutissatit apuussinnaavatit.

## Tusagassiuutinut attaveqartarnissaq

Tusagassiuutitigut tusarliussisoqassatillugu tamatigut Erni Suliniummi aqutsisorsi aqqusaaqqaarneqartassaaq. Tassani qulakkeerniarparput tusarliussassat tamarmik KRK-INUA-mi tunngaviumik oqariartuutaasa sulinerminnilu tunngavii eqqortumik avammut saqqummiuttarnissaat pingaartillugu.

## Kajumissutsiminik sulilerusuttut nutaat

Pingaarutilerujussuuvoq nutaanik ilannguttoqassatillugu tikilluaqqusinermi nuannersumik pimoorusserpalaartumillu pissusilimmik kiinnertarnissaq. Kajumissutsimik sulisunut sullissinerup iluani piginnaasat assigiinngitsorpassuit tamakkerlugit pigerusuppagut upperigatsigu piginnaasaq sunaluunniit sullissinermi iluaqutaasinnaasoq nukittoqutaallunilu sulisut akunneranni inuusuttunillu sullissinermi. Taava aamma allat isumaat ataqqisarpagut qanorluunniit isumaqatiginngikkaluaraangatsigit, immitsinnut ataqqinnippalaartumik torersumillu pissusilersorfigisarpagut. Kajumissutsimik sulilerlaamik oqaloqateqassatillutit eqqaamassannik allattorsimaffik ilanngullugu takugiuk.

## Tupamut imigassamullu politikkerput

KRK-INUA inuusuttunik sammisaqartitsinerne tamaginni imigassartornissaq inerteqqaavaq. Kissaatigaarput KRK INUA-mi sammisaqartitsiffiit

ingerlanerini tupatortoqassanngitsoq. Sulisut sullitallu tamarmik pineqarput.

Eqqaamassavat illit kajumissutsimik inuusuttunik sullissininni maligassiuusussaa angavit. Taamaattumik pissusilersuutitit oqaluuserisatillu inuusuttut akornanniitillutit eqqarsaatigeqqissaaqqaartassavatit. Ass. sap.ak. naanerani festersimasimaguit tulluusimaarpalullutit inuusuttunut oqaluuserisangilatit taamattaq imigassartortarnerup tupatornarnerullu nuannaartorinartutut oqaluuserinissai akuersaarnartuutinngilagut.

## Katerisimaartarnermi politikki

KRK-INUA-mi kajumissutsimik sulinerni pisussaavutit katerisimaartarnermi politikki pulaffigilluassallugu. Maleruagassaqartarmat kiisalu inatsisitigut piumasaaqatitaqarmat soorlu ass. meeqqanik inuusuttunillu atugarliortunik pasitsaassaqaarnermi nalunaartussaataaneq, nipangersimasussaataaneq kajumissutsinnillu sulisutut inuusuttunut sullitannut qanoq pissusilersornissarnik innersuussutit.

## Sullitatta assigi

Sammisaqartitsitilluta assiliinnaasarpugut soorlu susoqarneranik oqaluttuartunik. Atuisut facebookkiminnut ikkussuisinnaasarpugut uagullu nammineq aamma KRK-INUA-mi suliatsinnut paasissutissigaangatta ikkussuisinnaasarpugut ass. Kajumissutsimik sulerusuttunik ujarleraangatta aningaasaqarfinnulluunniit qinnuteqaateqaraangatta assitarititarpagut. Aajuna eqqaamasassarput, tamatigut inuusuttut assimi ilaasut apereqqaartarnissaat ajorinnginneraat asseq arlaannut atusagutsigu, assiliinissamullu akuersissummik atsiortillugit. 18-it inorlugit ukioqarpata angajoqqaavi atsiornermikkut akuerseqqaartariaqartassapput. 18-it sinnerlugit ukiulinnut immersugassateqarpugut atsiorfissartalimmik kiisalu 18-it inorlugit ukiulinnut taamattaq angajoqqaat atsiortagassat nittartakkatsinniippoq aniseriaannaalluni.

En beslutning om udelukkelse kan ankes skriftligt til landsbestyrelsen ved henvendelse til sekretariatschefen. 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 sekretariatschefen og Projektlederen, der i samarbejde med landsformanden, varetager personsager. Korrespondancen foregår således udelukkende via Rikke og Erni. Korrespondancen er fortrolig. Landsformanden skal underrettes af sekretariatet, når en skriftlig advarsel afgives eller der foretages udelukkelse af en frivillig.

### **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 vedkommende 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 vedkommende 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. Som Tusaannga tlf. 80 11 80 SMS: 18 99. Det er gratis. Hvis det haster så ring til Politiet til: 70 14 48

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 er en situation med en bruger på aktiviteten, som overskrider de rammer og regler vi har sat for aktiviteten, eller overskrider mine personlige grænser som frivillig, hvad gør jeg så?*

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

Du skal sige til vedkommende, at det vil blive drøftet i frivilligruppen og med Erni, 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, Erni 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.

### **Oqaloqateqarnissamut periarfissaq**

Aningaasanik immikkoortitsinikuuvugut kajumissutsimik sulisut arlaatigut tassanngaannartumik oqaloqateqarnissamik pisariaqartitsilissappata atoriaannarnik. Sammisaqartitsiviit arlaanni sumik ilimaginngisamik tupannartumik pisoqariataasappat immikkut ilinniarsimasumik oqaloqateqarnissamik pisariaqartitsisoqariaannaagami. Oqaloqateqarnissamik neqeroorut tassaavoq Tarnip Pissusaanik Ilisimasalimmik imaluunnuut Isumaginninnermik Siunnersortimilluunniit oqaloqateqarneq. Oqaloqateqarnissamik pisariaqartitseriasaassaguit illoqarfissinni sammisaqartitsinermi aqutsisoq attavigiuk imaluunniit Erni Suliniummi aqutsisoq e:mail: inua@krk.gl oqarasuaat: 32 18 00-mut attavigiuk.

### **Ilinniartitaaneq piginnaasanillu qaffasaanerit**

KRK-INUA-mi kajumissutsinnik sulilertinnak atsiogqaassaait taamaaliguit pikkorissaatitsinitsinnut peqataasinnaalissaait. Pingaartittorujussuuarput sulisutta pikkorissartinneqartarnissaat inuusuttunik sullissinerminni iliuusissanik nalorninnginniasammata. Kajumissutsimik sullissisartutut nammineerlutit pikkorissaataasinnaasunik arlaannik isumassarseriataassaguit arlaannilluunniit piukkusaqaruit Suliniummut Aqutsisoq Erni saaffigigiuk. Pikkorissaasarnertit ingerlaavartumik nutarsarneqartuaannarput taamaattumik qaqugukkulluunniit tusarusupparput arlassinniit nutaanik isumassarsiassaartoqarpat.

### **Kajumissutsimik sulisumik ilaajunnaarsitsineq**

Kajumissutsiminik sulisoq kinaluunniit KRK-INUA-p maleruaqqussutaanik peqqussutaanillu eqquutitsinngitsoq peersitaasinnaavoq/ilaajunnaarsineqarsinnaavoq tamanna pisarpoq allakkatigut mianersoqqusummik tunineqarnikkut tamatumali kingorna unioqqutitseqqittoqarpat ilaajunnaarsitaavinnermik kinguneqartinneqartarpoq. Pisulli aaliangersimasut apeqqutaatillugit Suliniummut Aqutsisoq Erni aaliangiussisinnaavoq ingerlaannaq

anisitaanissamik aaliangiussiutigaluni isumaqaruni allatut ajornavissiq allaanerusinnaanngitsorlu. Ilaajunnaarsitaasoq isumaqaruni eqqunngitsumik peersitaalluni allakkatigut Nuna Tamakkerlugu Siulersuisunut Siulittaasutsinnullu maalaaruteqarnissaminut periarfissaqarpoq. Periarfissaq aamma taanna atuuppoq nuna tamakkerlugu siulersuisunit aaliangerneq pisimagaluarpat. Maalaaruteqarnissamik periarfissaq isumaqanngilaq peertitaanermiik uninngaannartoqarallarsinnaasoq, ilaajunnaarsitsineq ingerlaannaq atuutilertarpoq. Allaffissornikkut pisortap Rikke, Suliniummilu Aqutsisup Ernip, Siulittaasoq Christina suleqatigalugu taakkuupput inunnut ataasiakkaanut suliassanik tigumminnittuusut. Oqaloqatigiinnerit Rikke Ernillu akornanni taamaallaat ingerlanneqarsinnaapput. Taannalu oqaloqatigiinneq allanut oqaatigeqqusaasannngilaq.

Kattuffiup Siulittaasua Christina pinngitsoorani Rikkemit kalerrinneqartartussaavoq, allakkatigut mianersoqqusummik tunniussisoqartillugu kaju-missutsimillu sulisumik ilaajunnaarsitsisoqartillugu.

### **Ajornartorsiutinik nalaassisoqartillugu qanoq iliuseqartoqarsinnaaneranik siunnersuutit**

Quppersagannguaq ”Ajornartorsiorfimmiit aniffik”-p atortarnissaa eqqaamagiuk. Tassanimi naatsumik ajornartorsiutit suusinnaaneri nassuiarneqarsimapput inullu ajornartorsiortoq ikiorniasagaanni qanoq tamanna pisinnaanersoq taamattaq siunnersuusiorfigineqarsimalluni.

*Qanoq-iliussaanga inuusuttumik ajornartorsiortumik imminornissamilluunniit eqqarsaateqartiumik naapitaqassagaluaruma?*

Kajumissutsinnik sulininni ilinnut eqqaamasasanut pingaarnernut ilaapput eqqaamassagaku qanilaartuunerit, isumaginnittuunerit, tusarnaarsinnaanerillu atorlugit angusaqaataasumik ikiuisinnaanissarnut sakkusaqareeravit. Saniatigut inuusuttup oqaloqatigisassavit qisuariaatigisinnasai siumut ersiginaveersaassavit. Unneqaris-





sumik kiinnerit, soorlu oqaloqatissavit oqaasiisa ilaat allamut apuunnarlugit pilersaarutigigukku ammasumik inuttaa siumut kalerrereeruk taamaasiorniarlugit, nalunngereerniassavaa. Nassuiaallugulu allamut apuussinissannut siunertaasoq inuup oqaloqatigisavit ikiorluarneqarnissaa.

Inuusuttoq imminornissaminut pasinarpat ilima-naateqarpalluunniit, soorunami pimoorussillutit tusarnaassavat oqaasissai tamaasa naalaaqqis-saarlugit. Aajunali eqqaamasassat, ikiuunnis-sannut ilinniarsimasuunnginnavit taamaattumillu ilinniarsimasunut innersuussuteqartariaqarnissat ilinniarsimasumik isumagineqarnissaa qulakke- rumallugu. Unali pingaaruteqarpoq paasitinnissaa ilumut ikiorserneqarsinnaasoq. Kajumissutsimik sulisut qppersagaanniittut oqarasuaatit atorluas-savatit inuusuttoq sianerfissaanik ilitseronerani tassunga inummut ikiuisinnaasunik attaveqarniar- nerani. Soorlu TUSAANNGA Oqarasuaat. 80 11 80 SMS:18 99. Pinartuuppat Politiit nr. 70 14 18

Sammasaqartitsinermi aqutsisoq attavigeriarlugu, pisup qaninnerani eqqaamalluarneranilu pingaa- ruteqarpoq pisoq pillugu allattuilaarnissarsi. Tas- sanngaanniit illoqarfissini sammisaqartitsinermi aqutsisup Ernimum akisussaaffik tunniutissavaa, Ernillu ikiuisussamut attaveqarnissaa isumagis- savaa. Illit kajumissutsimik suleqatit misigisannik oqaluttuarfigisinnaavatit. Illittaaq arlaatigut pisariaqartitsissaguit periarfissaqarputit ilinniarsi- masumik oqaloqateqarnissarnik. Toqqortuinnarna- git allanut anninnissaat pingaaruteqarpoq.

### **Inuusuttumik peqataasartumik ilaa- junnaarsitsineq piffissalikkamilluunniit ilaajunnaarsitsigallarneq**

*Inuusuttut sullitatta akornanni killissarititanik uangalunniit inuttut killissarititanik qaangiisoqar- tillugu qanoq iliortassaanga?*

Eqqissimasumik killissarititanik qaangiisoq oqarfi- gissavat, killissaminik qaangiinerarlugu nassuiaal- lugu oqarfigalugulu iliuuserineqartoq tamanna illit tunginniit akuersaarsinnaanagu. Qaangiingaatsi- artoqartillugu ima iliortassaatit:

Inuusuttoq pineqartoq kalerrissavat kajumissutsi- mik sullissisut iluminni eqqartuiffigisariaqassagaat Suliniummi Aqutsisoq Erni peqatigalugu taas- sumalu pissusilersornerup suna kingunerissaneraa. Pisup qaninnerani allatorneqassaaq susoqarsima- neralu nassuiarneqarluni.

Pisup annertussusaa suuneralu apeqqutaatillugit ataatsimut eqqartuiffigineqassapput kajumis- sutsimik sullissisut, Suliniummi Aqutsisoq allallu suleqatit akornanni apeqquserneqassaaq eqqartu- iffigineqarluni piffissalikkamik ilaajunnaarsitsigal- lartoaqartariaqassanersoq imaluunniit ilaajunnaar- tivittoqarnissamut tunngavissaqartoqarnersoq. Inuusuttoq piffissalikkamik ilaajunnaarsinneqaral- larsinnaavoq iliusaata suunera annertussusaalu apeqqutaatillugit. Inuusuttup oqaloqatiginerani paasitinneqassaaq pissuserisimasani peqataaq- qusaalernissami tungaanut eqqarsaatigilluarta- riaqaraa, tungitsinnit sammisasaqartitsisuniillu akuersaarsinnaanngilluinnaratsigu.

Ajuissortorsuarmik akuersaaruminaavissortumik aatsaat pisoqarsimatillugu anisivillugu ilaajun- naarsitsisoqartarpoq.

Sammasasaqartitsinermi aqutsisup akisussaaffigaa sammisasaqartitsiviit ataasiakkaat immersornis- saat ingerlanneqarnissaallu aqqissuutissallugit.

## AKTIVITETSLEDERENS ROLLE

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

Ligeledes er aktivitetslederen ansvarsområder:

- At være kontaktperson til Erni
- 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 indkalde til og afholde frivilligmøder
- At holde vagtplanen opdateret
- At sikre, at der er logbog på aktiviteten
- At være kontaktperson, hvis der er sket noget på aktiviteten og sørge for, at der løbende skaffes nye frivillige
- I samarbejde med ungdomskonsulenten og de frivillige at lave en strategi for at brugerne kommer til aktiviteten
- At uddelegere ansvarsområder til de andre frivillige, hvis der er nogle praktiske opgaver der skal løses

Aktivitetslederen kan modtage rådgivning ved Erni om konkrete driftsspørgsmål, herunder retningslinjer.

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

## SAMMISASSAQARTITSINERMI AQUTSISUP SULIASSAI

Sammisassaqartitsinermi aqutsisup akisussaaffigaa sammisassaqartitsinerit aaqqissuutissallugit.

Suliassallu makku akisussaaffigaa:

- Suliniummi aqutsisoq Ernimut attaveqaataassaaq
- Sammisassaqartitsivimmi suleqatigisamut attaveqaataaneq
  - Sammisassaqartitsinissaraluamik taamaatiinnartariaqartoqarsimatillugu piffis-saagallartillugu inuusuttut peqataasimasussaagaluit kajumissutsimik sulisullu kalerrinneqarnissaasa isumagisarnissaa.
- Kajumissutsimik sulisunik katersortitsisarnissaaq aggersaasarnissarlu isumagisaralugit
- Kikkut qaqugukkullu suliarortarnissaat aaqqissuullugit
- Sammisassaqartitsivinni allattaaveqarnissaaq, peqataasullu allattorsimaffiinik peqartoqarnissaa isumagalugu
- Sammisassaqartitsivinni arlaannik pisoqarsimatillugu kajumissutsimik sulisunut saaffiqarsinnaaneq
- Ingerlaavartumik kajumillutik sulerusussinnaasunik pissarsiortuarnissaaq, inuusuttut sammisassaqartikkusutat sammisassanut takkuttarnissaannut pilerisaarutaasinnaasunik, Ernimut kajumissutsimillu sulisut peqatigalugit iliusissanik isumasioqatigiittarnissaaq.
- Suliassaqarsimassatillugu sulisut akunnerminni suliassanik agguataarisarnissaaq

Sammisassaqartitsinermi aqutsisoq ingerlatsinikkut paaserusutaminnik Ernimut siunnersorneqartarsinnaavoq.

Suleqataajunnarusukkuit Ernimut illoqarfissinnilu aqutsisussinnut nalunaarnissat eqqaamagiuk.

## Praktiske oplysninger

### Økonomi

#### Finansiering og budget

Hver by kan bruge 6000 kr. på et halvt år på deres aktiviteter. 3000 kr. til frivillig-hygge på et halvt år. En afdeling kan bruge 9000 kr i alt på et halvt år. I budgettet er der et bestemt beløb afsat til aktiviteterne med de unge. Det er aktivetsledere 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 kontoer, der er oprettet i bestemte butikker i byen. Det er aktivitetslederens 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 til Erni sammen med kontonummer. Så overføres pengene. Ernis e-mail er inua@krk.gl

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.

## Praktiske ting i forhold til aktiviteterne

### Logbog og navneliste

I skal udfylde en logbog og navneliste hver gang I har afholdt en aktivetsaften. 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.

## Paasissutissat assigiinngitsut ilisimasariallit

### Aningaasaqarneq

Illoqarfiit tamarmik ukiup affaanut sammisassanut 6000 kronit atorsinnaavaat. Kajumissutsimillu suleqatigiit unnussiuuaqatiginnissaannut 3000 ukiup affaanut atortarsinnaavaat. Aningaasanik missingersuutini inuusuttunik sammisaqartitsinissanut aningaasaliis-sutinik aaliangersimasumik annertussusilikkanik immikkoortitseroortartarpoq sammisassaqartitsivinnut immikkuutitaarneqareersunik. Taamaattumik sammisassaqartitsiniartillusi tamatigut sammisassaqartitsinikkut aqutsisoq isumaqatigeqqaar-tassavarsi qanoq aningaasartuuteqarniarnerlusi ilisimareertarmagit aningaasat qassit atoqqusaanersut. Aamma Ernimut paasiniaasarsinnaavusi.

### Niuerniarneq, nammineq akilerallakkat, akiliutinillu utertitsissarneq

Illoqarfinni niuertarfiit immikkut isumaqatigiissuteqarnitsigut kontoqarfigut atorlugit ajornanngippat niuerniarfiussapput. Sammisassaqartitsinermi aqutsisup niuerniar-nerit isumagisartussaavaat saniatigullu kajumissitsimik sulisut nutaat ilinniartittartussaal-lugit qanoq niuerniarqartarnersoq. Kajumissutsimik sulisut arlaat nammineq niuerniar-nerminni akiliigallartariaqarsimaguni, akiliisimanermut uppersarsaat eqqaamassavaa Røde Korsillu qullersaqarfianut konto normu ilanngullugu tunniullugu aningaasat utertinneqarsinnaaniassammata. Taakku tigoreeraagamikkut aningaasat kontomut nuus-sinnaanngortarpaat. Illoqarfinni nunaqarfinniluunniit allani nalunartut pillugit kopeeq-qaarneqartassapput. Taamaaseriarlunilu originaalii qullersaqarfimmut nassiullugit: KRK, Boks 1630, 3900 Nuuk. Nassiunneranut akiliut ilanngullugu taava utertinneqassapput.

### Pisinarasi akeqanngitsumik pissarsiniartaritsi

Imminut akilersinnaavoq sammisassaqartitsiniartilluni atortussat amigaatit akeqan-ngitsumik pissarsiariniarsarisaraanni. Pinnguaatinik, misigisassaniik imaluunniit ass-titartaatinut Niivertarfiit peqatigiiffiillu INUA-mik tapersersuinissaminnut soqutigin-nissinnaasartorujussuupput.

## Sammissassaqartitsiniarnerup iluani paasissutissat ilisimassallugit iluaqutaasinnaasut

### Logbogeq (allattaavik) peqataasullu aqqisa allattorsimaffii

Sammisaqartitsinermi tamatigut allattaavissinnut allattuisassaasi saniatigullu pe-qataasimasut aqqi allattorlugit. Allattaavinnut allattuisarnissaq pingaaruteqaaq tassami kisitsisit atorlugit sammisassaqartitsisimanitsinnik nalunaarsuinialeraa-ngatta atortussaasaratsigit. Taamaattumik EQQAAMASIUK tamatigut allattuisarnis-sarsi. Sammisaqartitsinikkut aqutsisup akisussaaffigaa immersugassanik sammi-saqartitsiviit peqartissallugit. Uuma najoqqutassiap tunuaniipput allattaavinni qanoq allattoqartarsimaneranik assersuutitut takussutissat.

## Tjek-ark til modtagelse af nye frivillig

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:

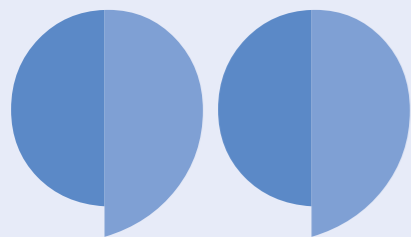
1. **HUSK at være imødekommende, smilende, og skabe hyggelige rammer for jeres møde**
2. **Personlig præsentation**
  - Fortæl om dig selv, hvem er du, hvad laver du, hvor længe har du været med i INUA, hvorfor er du frivillig osv.
3. **Praktiske informationer om aktiviteten (udlever et papir, hvor informationerne 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

## Kajumissutsimik sulerusuttumik nutaamik aallartittoqalertillugu pappiaraq immersortagassaq

Sullisserusuttunik nutaanik tikilluaqqusisarneq apeqqutaasorujussuuvoq. Piffissamimi tassani KRK-INUA-p suuneranik paasinninnialertussaapput, taamaammat pingaaruteqartorujussuuvoq qulakkiissallugu ilisimassagaat nalornissuteqarunik kimut sumullu saaffiginnissinnaanissartik, apeqqutissaqarunik arlaatigulluunniit oqaloqatiginnikusukkunik saaffissat kikkuusut nalunnginnissaat.

### Sulerusuttumik nutaamik aallartittoqalertillugu oqaloqateqalertillutit makku nassuiassavatit:

1. **EQQAAMAJUK kiinnerluartarnissat, qungujulaartarnissat ataatsimiinnissinnilu avatangiisissi alianaatsuunissaata isumaginissaa eqqumaffigalugu**
2. **Immut ilisaritinneq**
  - Ilinnut ilisaritigit, kinaanerlutit, sulerisuunerlutit, qanoq sivistigisumik INUA-mi sullissisuusimanerlutit, soq kajumissitsinnik sullissisarnerlutit il.il.
3. **Sammisassaqtitsivik pillugu paasissutissiigut ilisimasariaqakkanik iluaqutaasussanik (paasissutissiisutitit pappialamut allattoreeriarlugit tunniutikkitt)**
  - Sumi sammisaqtitsisoqassava
  - Qaqugu sammisaqtitsisoqassava
  - Qanoq sivistigisumik sammisaqtitsineq ingerlanneqassava
  - Piffissaq qanoq sivistigisoq atussaviuk (suliniummot + ataatsimiinnernullu)
  - Inuusuttut sullitassat kikkuuppat (sammisassaqtitsivissinniittut inuusuttut sullitasi oqaluttuarikkitt; sunik tunuliaqutaqarpat, suna eqqumaffissaava, qassinik ukioqarpat il.il.)
  - Kajumissutsimik sullissisartut kikkuuppat (sullissisartuususi qassiuusi, ulluinnarni sulerisuusi il.il.)
  - Sammisassaqtitsivinni sulerititsisarpisi (massakkumut sulerititsisarnikuusi, qanoq ingerlappat, sammisassanik pilersaarusiaraangassi suut eqqarsaatigisarpisigit, sammititassanut tunngatillugu siumut qanoq takorluugaqarpisi il.il.)
  - Tamatigorpiaq eqqaamasartagassagut: Logbogeq, naatitat, matuersaatit il.il.

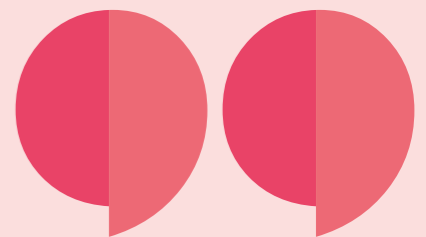


”De første tre måneder er kritiske. Hvis de ikke føler, at de bliver taget godt imod der, så hopper de fra. Hvis de bliver de første tre måneder, så holder de for det meste et år”

- Terkel, frivillig i Café Zusammen i København

”Aallartinnermiik qaammatit pingasut siulliit apeqqutaanersaapput. Piffissami tassani tikilluaqqusaallutik iluatigineqarlutik misiginngikkunukku peqataanissartik nakeriunnaariaannaavaat. Qaammatit siulliit pingasut qaangiukkaangata amerlanertigut ukioq ilivitsoq angullugu ataannarsinnaalertarput”

-Terkel, Københavner Café Zusammenimi kajumissutsimik sullissisuusoq.



## 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 diskussions spørgsmål 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

## 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 huske 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.

## 4. Katerisimaartarnermi politikki

- Nutaatut aallartittussap naapeqatigiinnissaq siulleq pitinnagu Katerisimaartarnermi politikki atuaqqissaarsimallugit iserfigilluarsimassavai
- Aaliangersakkanut ilaasut apeqqutit nalornisoorutaasinnaasut pisuni assigiinngitsuni oqaloqatigiissuteqarnermi atorreqartarsinnaasut atorlugit nalaassinnaasat assigiinngitsut oqaluuserisigit

## 5. Kajumissutsimik sulisunut najoqqutassiaq

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

## 6. Meeqqanik pinerliisimanninnermut uppernarsaat

- Kajumissutsimik sulilertussaq meeqqanik pinerliisimanninnerminut uppernarsaammik pissarsiniarnissamut immersuissaaq Sulimiummilu Aqutsisumut Ernimut tunniullugu Danmarkimut ingerlateqqitassaasarmata.
- Oqarfigiuk kinaluunniit meeqqanik inuusuttunillu sullissisussaq uppernarsaammik taamaattumik takutitsisussaasarmat atornerluisoqarnissaa pinngitsoortinniarlugu.

## 7. Kajumissutsimik sulinermi isumaqatigiissut

- Nutaat kajumissutsiminnik sullissialertussat tamarmik atsioqqaartarput kajumissutsimik sullisinissaminnik isumaqatigiissuteqarlutik.
- Isumaqatigiissutip immikkoortortai tamaasa qimerloorsigit (suleqatigiittut qanoq immissinnut akisussaaffeqatigiippisi sullitassinnut inuusuttunut qanoq akisussaaf-feqarpisi; kajumissitsimik sulisut akornanni piginnaassutsit suut pigineqarpat il.il.)
- Naatsorsuutissi suuneri oqaluuserisigit: Sulisalertussaq qanoq ilimasuuteqarpa, uagut sulisoriligassatsinnut sunik ilimasuuteqarpugut (piffissamik isumaqatigiissimatilluni eqquutsitsisarnissaq, takkussinnaangikkaanni kallerriiaartarnissaq, piffissakkut takkuttarnissaq)

## 8. Paasissutissiissutaasussat

- Sullissilerlaamut sammisassaqtitsinermi aqutsisut suleqatigisassaasalu kajumissitsimik sulisut normui tunniutikkut
- KRK-INUA-p allaffia oqaluttuariuk. Imaneq 41, 3900 Nuuk, boks 1630 Olesvarehusi-kumiippoq.
- Facebook-mi nittartagarput takutiguk, ilannguteqqullugulu nassuiaallugulu qanoq immissinnut tassani paasissutissanik ikkussuisarnerlusi (Ass. sap.ak. ataasiarluni nittartagaq alakkartassagaa il.il.)

## 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 Erni eller kig på KRK-INUA's hjemmeside under `Toolbox`. Man kan søge inspiration i følgende dokumenter:

- Miniguide til frivilligt arbejde <http://www.krk.gl/krk-inua/toolbox/>
- Rekruttering, modtagelse og fastholdelse af frivillige (<http://www.urk.dk/hvem-er-vi/vaerktoejskassen/mangfoldighed/>)

Frivilligruppen kan i samarbejde med Erni 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.



## 9. Pinngitsoornak oqaloqatigiinnersi nuannersumik naggaseruk

- Massakkumit sunik pisoqarnissaa isumaqatigiissutigisiuk: Qaqugu takoqqissavisi; qaqugu siullermeersumik sammisaqartitsivimmi peqataaqaassava; qassinut naapeqatigiissavisi peqataasussanngorpat misilittagaqareersut ilaannut ilisimasaqarluartumut malinnaatiguk.
- Takoqqikkusullugu oqarfigiuk sammisasaqartisivinni marloriareerpalluunniit, qanoq ingerlasimanersoq tusarusunnerarlugu, sammisasaqartitsinerup iluani allannguutissaasinnaasunik nutaanilluunniit isumassanik siunnersuutissaqarnersoq aperisarsinnaavat.
- EQQAAMASASSAQ: Ersarissaasarnissaq pingaarutilerujussuuvoq susoqarnissaanik qanorlu iliortoqarnissaanik nassuiaassigaangavit paasinarsaalutit sullissisussamut nutaamut sulerinissaq nalorninarunnaavillugu erseqqissaasarnissat.

## 10. Sulilertussaq nutaaq assiliuk facebookimilu nittartakkatsinnut ikkullugu tikilluaqqusinertalimmik, kajumissutsimik sulisut allat takuniassammasuk paasillugulu nutamik aallartittoqarsimasoq.

## Kajumissutsimik sulerusuttunik inuusuttunillu sammisasaqartitsivinni peqataarusuttunik pissarsiornissamut siunnersuutitsialaat periuuserineqarsinnaasut

*Sammisasaqartitsivinni peqataarusussinnaasunik qanoq ilillunga pissarsiornissamut? Kajumissutsimik sullisseqataarusussinnaasunik qanoq ilillunga pissarsiornissamut?*

Tamatta nalunngilarput pisariaqartitsisoqartoq, kajumissutsimik sullisserusuttut piareeqqapput, atortussat piareeqqapput taamaakkaluartoq sammisasaqartitsivissat inuttassaaleqivagut. Piffissap ilaani kajumissutsimik sulisoqarniarnikkut taarseraanersuaqartarpoq taamaalineranilu amigateqartaqaagut.

KRK-INUA kiisalu URK (URK tassavoq Ungdommens Røde Kors) immikkut tamarmik kajumissutsimik sullisserusussinnaasunik ujaasinissamut/pissarsiornissamut atugasianik sanaartornikuupput. Taakku nittartakkatsinni takusinnaavasi aamma Erni attavigisinnaavarsi. Isumassarsiorfigineqarluarsinnaasut aajuku:

- Kajumissutsikkut sullissinermi ilitersuuteeqqat: [www.krk.gl/krk-inua/toolbox/?lang=kl](http://www.krk.gl/krk-inua/toolbox/?lang=kl)
- Pissarsiorneq, aallartitsineq kajumissutsimikkullu sulilersunik soqutiginnittuarnissanik qulakkeerinnineq [www.urk.dk](http://www.urk.dk)

Kajumissutsimik sullissisut iluminni Erni suleqatigalugu sanaartorsinnaapput ilasarsiorlutik sullisserusuttalersinnaasunik ujaasinissamut atortussanik soorlu allagartarsualiorlutik, quppersagaaraliorlutik filmiliorlutik assigisaanilluunniit. Kajumissutsimik sullissisut ataatsimoorlutik eqqartueqatigiissinnaapput qanoq iliorunik amerlanerusunik sullisserusuttunik pissarsinnaanerlutik.

# 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' eller i kan bare søge løs i [www.google.com](http://www.google.com).

## 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 præ-senteret 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 selvtillid 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.

# PILERSAARUSIORNERMI NAJOQQUTASSIAQ

Najoqqutassiami taanna immikkoortortaq tassaavoq sakkussanik assigiinngitsunik imalik sammisassaqtitsiniarluni piareersaasionerme atugassiaq.

URK.p (Ungdommens Røde Korsip) najoqqutassiaani ukunani isumassarsiortarsinnaavusi: Sport-aktiviteter for udsatte unge kiisalu Volunteer Handbook imal googleruloorlusi nammineq.

## Sammissassat Psychosocialiusut

Timersuutit atugassiatut siunertallit- atuagaaraavoq timersuutissiat assigiinngitsut inuusuttunut timersuutissiatut piukkunnarsakkat allattorsimafii. Sungiusaatit nuannersut ilinnut sullitarnullu ilikkarfigisinnaalluakkasi. Timersorneq aqqu-tissaalluarpoq inuusuttunik nuannersumik sammisassaqtitsiviusinnaasoq eqaatsumik allanngorartitsinikkut ukiuinut kikkunerilu apeqquataillugit sungiusaanertai tulluarsarneqartuarsinnaallutik.

### Psychosocial qanorpiaq isumaqarami?

Naalisagaavoq: Psychological= Eqqarsartaatsimut tunngasut. Social= Inooqataaneq. Najoqqutassiami ilaatigut tarnikkut inuttullu ikorfartortarialinnik sungiusaataasinnaasunik isumassarsineq tunngavigalugu atortussiat nassaassaapput. Taakuninnga atuisagaanni pingaaruteqarpoq inuttut ikorfartortariallit kikkorpiaaneri ilisimariissagaat.

Eqqartukkami tarnikkut inuttullu aallaavik tarnip pissusaaniik (psykologiske -eqqarsartaatsimut tunngasut) inuttullu atukkaniik (sociale inooqateqarnermut tunngasut) aallaaveqarput. Tarnikkut pissutsip tungaa inuup eqqarsaataani qamunalu misigissutsikkut pisunut tunngassuteqarput misigissutsitigut qisuariaatsinutaaq tunngassuteqartuullutik. Inuttut atukkanut tunngasunerani inooqateqarnikkut, ilaqtattigut, ikinngutit kammalaatillu tungaatigut, inuttut naleqartitat kiisalu piorsarsimassutsikkut qaammaasat tassani pineqartunut ilaapput.

Tarnikkut inuttullu atukkat aallaavigalugit sammisassaqtitserusussutsikkut anguniagalersuinerme

takorloorneqarpoq inuit imminnut isumagiinnaratik inoqatiminnutaaq isumaginissinnaanngornisaat anguniarneqarmat. Inuttut ataasiakkaatut, inoqateqarsinnaanerullu tungaatigut imminnut tatiginerulernissaat nalaattakkaminnullu unammintunut sorsunnissaminnut piareersimanerusalernissaat massakkorpiaq inuunerminni siunissamilu anguniagaavoq.

Sammissassani Psychosocialiusuni suliaqarnermi tamatigorpiaq sungiusaatini ingerlassani timersuutaagunik, pinguaataagunik nuannisaqatigii-ginnarnerugunik tamatigut tarnikkut inuttullu piginnaanngorsaatinik imaqartarput. Sungiusaatit taakku ukununga nukittorsaataallutillu piginnaanngorsaataasarput, oqaloqateqarsinnaasutsimut, imminut ataqqisinnaassutsimut, suleqateqarsinnaanermut, imminut tatiginermut, eqqarsartaatsimut naleqquttumik eqqarsarsinnaassuseqalernissamut timikkullu inerikkiartornissamut il.il. iluaqusersuutaasussaallutik.

## Sammissassat Life Skillsimeersut

KRK-INUA-mi eqqumaffigineqarpoq inuusuttunut piginnaanngorsaataasussanik sammisassaqtitsisarnissat. Piginnaanngorsaataasussanik sammisassaqtitsisarnerni inuusuttutut inuunerme nalaasinnaasat unammillernartut akiorsinnaanissaannut piareersaatitut nukittorsaatitullu isigineqassapput. Inuusuttunut inuusoqatiminnik sullissisutut tassaapput sakkussat tigussaasut sungiusaatitut atuutugalugit saninnguatigut peqataasut illuutungeriillutik nuannisaqatigiijutugalutik aallussinnaasarimmatigut.

## 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.

### START HER



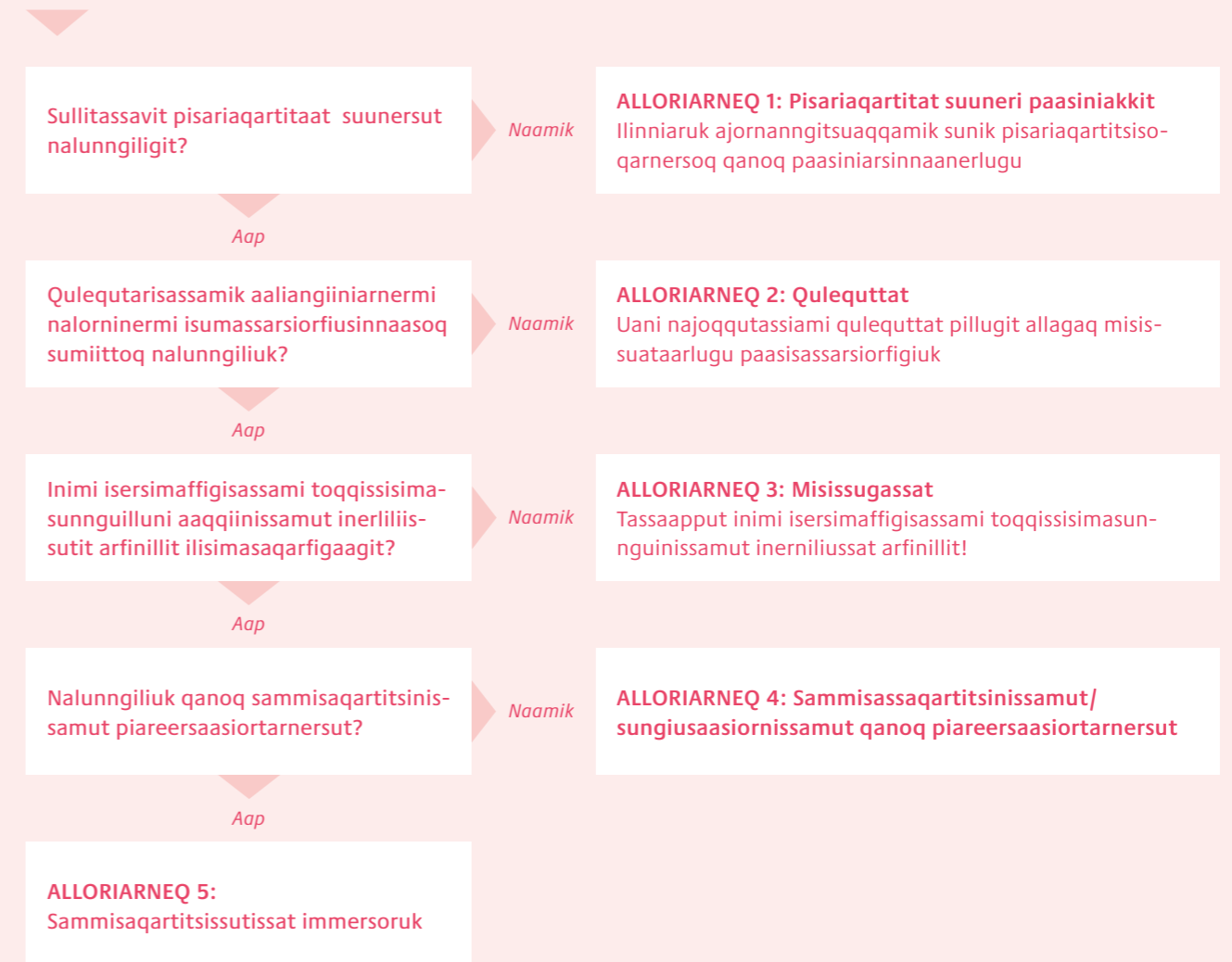
Du er nu klar til at udfylde aktivitetskemaet og klar til at udføre din aktivitet. Held og lykke!

## Sammisassaqtitsinissamut sakuusivik

Aajuku sammisassaqtitsinissarnut piareersaasionermit pingaarnertut ilikkagassatit. Kajumissutsinnik sulilerlaatut ajornaatsunnguamik sammisassaqtitsinialermit piareersaasionermit malittarineqarsinnaasoq. Misilltagaqareersut tamarsuisa immer-sortariaqanngilaat soorlu sammitikkusutap suunissaanik immersuiffissamut toqqaan-narsinnaapput.

Sammisassaqtitsinissarnut piareersaasionermit suminngaanniit aallartikkusussinnaa-nerlutit ilitseruusiami allaqqasut malillugit misissuataarinnillutit paasiniaagit.

### UANI AALLARTIGIT



Sammisassaqtitsinissamut immersugassamut ikkussoreerukku piviusunngorterianaannangussavat. Iluatsitsilluarina!



## 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

## ALLORIANEQ 1: Pisariaqartitat suuneri paasiniakkit

Inuusuttunut sammisassat suussanersut nalornissutigigukku suut inuusuttunut nuannersinnaanersut, sunillu pisariaqartitsisoqarnersoq misissuiffigipallaqqaarsinnaavat. Inuusuttunik sionatigut sammisassaqtitsillutit misilittaaffigereersimagukku misilittakkatit piareersaasiornerni atukkit. Imaassinnaavoq aamma illoqarfissi eqqaalu ilisimasaqarfigilluaritit iluaqusersuutaalluarsinnaasunik. Aammattaaq puigornagu kajumissutsiminik sullissisut akornanni misilittagaqartoqarsinnaamat, taakkulu isumassarsianik misilittakkanillu avitseqatigiittassaasi.

Sullitasi oqalliseqatigisigit isumassanik tunioraatillugit, pimoorussamik sammisassarsiorlusi. Inuusuttut peqataasartut tassaapput taakku pisariaqartitaannik sammisartaqartitassasi. Ataatsimoorlusi isumassarsioqatigiillusi oqallinnissigut, sammisassaqarfimmiluunniit sungiusaatinik aallussinissigut inuusuttut ammartinnerusinnaavasi ataani taakkartorneqartut aallaavigalugit:

- Soqutigisaat
- Sunngiffiminni sulerisarnerinik
- Sammisassiarineqarsinnaasunik isumassarsiorfigalugit
- Nerisassat suut mamarineruneraat
- Ikinnguteqarniarnerup tungaatigut atugaat
- Ittuutuujunersut, tunuarsimaalaanersut
- Ammasuunersut, oqaluttuarusussuseqarnersut
- Siunissami takorluugaat

## 4 Gode råd til aktivitetsledere

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

**2** Husk på, at selvom du er frivillig som de andre, er det nogen gange dig der skal tage en beslutning

**3** Tag ansvar, men uddeleger også opgaver til de andre frivillige

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



## 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 overlappe 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 de emner/temaer du kan planlægge aktiviteter ud fra, kun jeres fantasi sætter grænser, men lad jer gerne inspirere af nedenstående.

### Mulige hovedemner

#### 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.

## ALLORIANEQ 2: Qulequttamik aaliangersimasumik aallaaveqarsinnaaneq

Sammissasaqartitsiniarnerni qulequttamik aaliangersimasumik sammissasaqarfiit immikkut tamaasa qulequtsersorneqarsinnaapput. Sammissasiat imaluunniit ullut agguataarlugit ulloq naallugu soorlu immikkut piareersaasionerme anguniagalerneqarsinnaapput. Qulequtsiunneqarsinnaasut assigiinngiiaartorujussuusinnaapput imminnullu kaputartuutsinneqarsinnaallutik.

Sammissasaqartitsinialerme sammisat siunertalersorneqartarnissaat eqqarsaasarsuutigineqartassaaq, inuusuttut soqutigisaallu ilisimasaqarfigaagit.

Aatsaavissuaq sammissasiortut misililerpiuk? Inuusuttut pillugit ilisimasavit atorluarnissaa eqqaamallugu, soqutigisaat suuppat, suut nuannaraat, ittoortuuppat, kikkuuneri qanorlu ittuuneri aallaavigalugit soqutiginartunik tulluarsakkanik sammissasiorsinnaavutit taakkununga piginnaangorsataasinnaasunik.

Ataani qulequtsiunneqarsinnaasutut assersuusiarineqarsimasut nassuiaasorsorlugit allatorneqarsimasut qulequtsiunneqarsinnaasut ilaminiinnaraat, ilissi nammineerlusi killeqanngitsunik isumassarsiassarpassuaqassaqaasi, taamaangippat ataaniittut uku isumassarsiorfittut aallaavittulluunniit atorluarsinnaavasi.

### Qulequtsiunneqarsinnaasutut periarfissat

#### Tatiginninneq

Inuit akunnerminni nuannersumik ineriartorfiusumillu imminnut attaveqatigiissagunik imminnut tatigeqatigiilluinnartariaqarput. Inuk eqqaniittoq tatiginngikkukku, ass. nuannersumik kiinnerniarpalaangippat amerlasuut suleqatigissallugu nakerinavianngilaat. Inoqatinut tatiginnissinnaassuseq siusinnerusukkut misigisarsimasaniik aallaaveqarsinnaasarpog. Torersumik kiinnerfigineqartarsimagaanni aamma inoqatinut tatiginninneq annertunerusarpog siunissamilu tatiginnittuarsinnaaneq aamma inumiittarluni. Eqqarsartaatsikkut inuttullu attaveqariaatsimut sungiusaatit atorlugit piginnaangorsagaasernerit aqutugalugit peqataasut sullissisunut akunnerminni kiisalu siunissami inunnut naapittarumaagaannut tatiginnissinnaalertinneqarsinnaapput.

#### Oqaloqatigiittarneq

Inuit paasissutissanik imminnut tunioraakkaangamik, tassaasarpog attaveqatigiinneq. Attaveqatigiinneq oqaloqatigiinnerinnakkut pisanngilaq, oqaatsit atukkat paasissutisiinerillu allatigut tassaapputtaaq oqaloqatigiinnerup isumaata ilai. Assersuutitut taaneqarsinnaavoq, aperineqaruit isumalunnersutit illillu nipitulaartorsuarmik naaggajutugalutit tunoriataaruit. Aperisup oqaaseq anitat tusaanagu ersarissorujussuarmik timikkut periutsitit akissutitut qanoq innernullu takussutissatut pingaarnertut tigussavai. Torersumik inoqatitsinnut kiinertarnissarput tamatta sungiunniagassaraarput sungiusartuartartussaallugulumi, taamaattumik piginnaangorsaatitut sungiusarneqareernigut tamaasa pingaarutilerujussuuvog tamatigut pisut oqallisigarnissaat.

### 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.

### 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.

### Nalunneqatigiinnermik ineriartortitsineq

Una qulequtaq marlunnik siunertaqarpoq. Siunertaq siulleq sammisaqartitsivimmi peqataasut imminnut ilisarimalernissaannik nuannisaqatigiinnissaannillu siunertaligaavoq sammisaqartitsineq iluatissimasutut oqaatigineqassappat.

Siunertap aappaatut siunniunneqarsimavoq peqataasut piginnaangorsagaanis-saat, siunissami inoqatiminnik attaveqateqarsinnaanissamik tungaatigut. Tamanna anguneqarsinnaavoq inoqatinik nutaanik naapitsinermi nuannersunik misigitit-sinikkut siunissami ammasumik nuannersumillu kiinersinnaangorsarlugit.

### Suleqateqarneq

Piginnaasaq taanna attaveqateqarsinnaassutsimut tunngassuteqarpoq.

Suleqatigiissagaannimi suleqatigiissutissamut ajornartorsiummut aaqiissutaa-sinnaasutigut paasissutissanik tuniorateqatigiinnissaq pisariaqarluinnarpoq.

Suleqatigiinnissaq aamma ikioqatigiinnermut pitsaanerpaamillu suliamik naam-massinikkusussuseqarnermut tunngassuteqartuuvoq.

Tamanna anguneqarsinnaavoq eqimattami peqataasunut nassuiaassutigalugu nipituumik oqalunneq tassaangimmat eqqortumik oqalunneq.

### Imminut tatigisinnaassusermik ineriartortitsineq

Siuariarnermik iluatsitsinermillu misigissutsit peqataasut akornanni imminut naammagisimaalernissamut aqutissaasarput. Peqataasut imminnut annikigigunik iluaqutaanngitsutulluunniit misigippata akerlianik inerneqassaaq. Taamaattumik sammisassaqtitsissatillutit tamatigut peqataasunut tulluarsaarnissat pingaarutilerujussuuvoq.

### Piviusorsiortumik eqqarsartaaseqarsinnaaneq

Qarasaq sungiusarnerqarsinnaavoq nukinnik sungiusaasarneq assigalugu. Sukkasuumik qisuariarsinnaalernissamut sukkasuumillu eqqarsarsinnaalernissamut piginnaangorsagaanerit sammisassaqtitsivinni immikkut siullertut anguniagaaneq ajorput kisianni sammisat iluineereertarput tassuunatigullu piginnaangorsaa-vigineqartarlutik.

### Aalassarissuunissaq

Piviusorsiortumik eqqarsarsinnaassutsimut piginnaangorsagaasarnerit naleq-qatigalugit aalassarissinissamut sungiusaatit atorlugit piginnaangorsagaanerit ingerlanneqartarnerat ilaareerpoq sungiusaatit iluineereeramik. Tamakkulu tarnikkut inuttullu inerikkiartornissamik sullissinerup ilarujussuaraa, siuariaatinik kinguneqartussanngorlugit, misilittanik peqartitsisussanngorlugit kiisalu iluatsit-sinermik misigititsisussanngorlugit naggataatigullu inuit ataasiakkaat imminnut iluarisimaarlutik inuulernissaat anguniakkamiilluni.

### 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 opførelse. 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.

### Imminut ataqqineq

Tamanna marlussunnut avinneqarsinnaavoq: timersuutitigut sungiusarneqarnermini peqataasup timimi qanoq atornissaa qaammaasaqarfigilertarpaa. Tarnikkut inerikkiartorneq pilertarpoq peqataasunik pissusilersuutit pillugit oqallitsitsisarne-rit eqqarsartitsisarne-rit aqqutigalugit. Inuk imminut takusinnaaleraagami sooq qaqugukkullu aaliangersimasumik qisuariaateqartarluni soorlu qaqugukkut ittuulertarluni, narrattarluni, pakatsisarluni ilikkariartulertarpaa qanoq ililluni pissutsini aqussinnaassanerlugu, pissutsiminik allannguisinnaassanerlni ajortortaaluunniit pinngitsoortivissinnaallugit allaat.

### Qasukkarsimaarneq

Inuit amerlasuutitigut uippalleqqajaasinnaasarput sianiginngisaminnik. Imminnut maluginiarnermikkut, eqqissisimanagerulernaaapput, inuttut peqqinnerusumik aalajaannerusumillu inuuneqalersinnaallutik. Piginnaasaq taanna nalaatani amerlasuuni pigalugu iluaqutaalluarsinnaavoq.



## Sammasaqartitsinermi aqutsisunut siunnersuutitsialaat sisamat

- 1** Unaminartoqartillugu ilinnut eqqaasittarit tupinnartunik misigisaqartarsimanernik pingaarutilinnik pissutaaqataasoqartarsimaneranillu!
- 2** Eqqaamasarullu aamma illit nammineerlutit ilartulli kajuminnikkut sullissisuugavit taamaakkaluartorli allaaqutigaa illiummat aaliangeerriataartartussaq
- 3** Kajuminnertik tunngavigalugu sulisut isumaliuutersuutaasinnasunik nersualaartarlugillu isornartorsior-takkit – eqqaamallugu isornartorsius-sagaangakkit isumaliuutersuutaasinnasumik nipeqartassagavit
- 4** Akisussaaffimmik tigusiit kisianni aamma eqqaamasaruk suliakkersuutitnik agguataarisarnissat

### 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, problemløsning 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.

### ALLORIANEQ 3: Sammisassami aqutsisunut siunnersuutitsialaat arfinillit - toqqissimasumik avatangiiseqartitsinissatigut anguniakkat

Facilitatori/Sammisassami aqutsisoq suugami? Taannaavoq sammisassaqtitsinikkut aqutsisoq. Uani najoqqutassiamiissapput siunnerfimmud anguniagassatut inerniliussat arfinillit sammisassaqtitsivinni nuannersumik misigisaqarnissamik qulakkeerinnittussat. Taakkulu illit piareersaasionerni isumaliuutersuutigigukkit sammisassaqtitsinerit ilinnut sullitarnullu nuannersumik misigititsissaaq. Najoqqutassiamiittoq "Sports activities for vulnerable youth" qupp. 170 ilanng. takuuk.

#### Sullitavit oqaatiginiagaat tusarnaqqissaartakkit

Sullitavit arlaat sammerusutaminik sammineqarsinnaasumilluunniit siunnersuutissaqarluni oqarpat, tusarnaqqissaassavat sunarpiaq pineraa paasinarlugu. Peqataasoq misigiguni soqutigineqarluni naalaarluarneqarluni isumassarsiani naleqartinneqartut paasiguniuk, imminut tatiginiarneranut kaammattuutaasusaavoq nuannersumillu misigitinneqanngitsoornaviarnani.

#### Peqataasut tamaaviisa peqataatinniarsarisakkit

Pingaarutilerujussuuvuq peqataasut tamaavimmik immikkut tamarmik tikilluaqqu-saallutik misiginissaat. Ilaajunnaarusuttumik naammattuugaqassagaluaruit sapinngisannguit tamaat atorlugu kaammattorniarsarisavat peqataaginaqqullugu. Kisianni qaquguluunniit peqataarusunngitsut pinngitsaaliniarsarisassanngilatit.

#### Namminiusarit

Sammisassaqtitsinerni imminut akilersinnaanngilaq imminut saneqquteqqinnaarluni pissusilersorniarsarigaluaaraanni inuttut pissutsit atuinassavat namminiullutit. Eqqaamasassavat eqqissimasarnissat piareersarsimalluartarnissallu. Peqataasummiuku nuannisaqatiginiaritit tamanna anguneqarsinnaavoq pissutsit allanngornagu inuppalaartumik pisarnertut kiinneruit, allaaniarsarinak pissuserinngisarnik pissusilersorniarsarinak.

#### Eqqarsartitsisarnissamik kaammattuut

Arlaannik apersuissagaangavit eqqarsarnartunik apersuisarina Sammisassat psychosocialiusuniittut isumassarsiorfigisar-sinnaavatit, naapertuilluartumik pinnguassersorneq, ajornartorsiutinik inerliisarneq eqimattatullu suleqatigiinnikkut anersaaqarlartumik ingerlasarnissaq. Inuttulluunniit ataasiakkaatut, stressertarneq, imminut tatigineq positivimik eqqarsartariaaseqarnissamik eqqarsaasersuuteqartarnissannut isumassortakkit. Misigissutsinik ataqqinnineq toqqissimanartunillu avatangiiseqartitsineq Pingaaruteqarpoq peqataasut tamarmik toqqissimatinneqarnermik misiginissaat sungiusaatinut/ sammisassanut peqataaffigerusunngisaannut pinngitsaaliniarsarisanninnissaat. Pingaaruteqarpoq anguniagassatut pingaarnertut isigisagit sapinngisannguit tamaat atorlugu peqataasunik toqqissimatitsiniartarnissat.

## 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 med de andre frivillige. For at gøre det nemmere kan du udskrive aktivitetsplanen.

Sådan udfylder du din aktivitetsplan:

### 1: Udfyld de overordnede punkter for aktiviteten

Punkterne omhandler bla. med hvor mange, hvor og hvornår aktiviteten foregår.

### 2: Udfyld detaljer for aktiviteten

I denne del af planen skal man skrive flere detaljer om aktiviteten.

Skriv øvelsernes navne, hvor længe der er sat af til dem, hvilke materialer der skal bruges og hvem af de frivillige der er ansvarlig for hver enkelt øvelse.

Husk at præsentationsøvelsen er valgfri - den kan være unødvendig hvis deltagerne allerede kender hinanden.

Du kan finde øvelser og aktiviteter i INUA's håndbøger, eller du kan vælge nogle du allerede kender og måske selv har erfaret virker godt. Du kan også søge på nettet og finde ny inspiration der.

På side 44 kan du se et eksempel på en udfyldt aktivitetsplan.

**HUSK** at være grundig når du udfylder din aktivitetsplan.

Så kan andre frivillige nemlig overtager og fuldføre dagen som planlagt, selvom du måtte blive forhindret i selv at deltage.

## Nuannisartarit

Nuannisangikkuit peqataasut ingerlaannarlutik malussarfigissavaat, pinngitsooratillu misigissutsimikkut sunniuteqaatigissavaat. Taamaattumik sammititassatit ilinnut aamma nuannersumik misigiffiusussat toqqartassavatit.

## Piffinni nutaani sammisassaqtitsivigisimangisani sammisassaqtitsinialertilluni

Kajumissutsimikkut sullissisut ilaat allamukaassillutik sammisaqtitsisaramik. Soorlu immaq innartortarfimmi, silami arsaattarfimmi il.il. Katataasoqassanngippat pingaarutilerujussuuvoq ersarissumik kalerrisarnissaq sumiinniarnersi sulerititsiniarnersilu nassuiaassutigeqqissaarlugit. Sullitatta/peqataatittakkatta sungiusimasaminni toqqissisimaffigisaminniitarnertik sungiusimavaat.

## ALLORIANEQ 4: Sammisaqtitsinissamut pilersaarusioneq ilinniaruk

Massakkut sammisaqtitsinissami qulequtassat pingaarneq paasereersimalerpat. Massakkullu amigaatigilerpat suleqatitillu pisussat sinneri isumaqatigiissutigis-sallugit. Ajornannginnerpaassaarlu pilersaarusiaq anillatsikkukku.

Imatut pilersaarusiatic immersussavat:

### 1: Sammisaqtitsinissami pilersaarusiatic immersukkit

Immersugassat taakkuupput imatut allaqqasut: Sumi? Qassiuppat? Qaqugu?

### 2: Sammisaqtitsinermi pisussaaqqat sinneri allattukkit

Uani sammisaqtitsinerup iluani pisussaaqqat allattoqqissaarneqassapput.

Sungiusaatit/Pisussat suuneri allakkit, qanoq sivisutigissava? Atortut suut atorneqassappat? Kikkullu pilersaarusiatic akisussaasuuppat?

Eqqaamallugu ilisaritineq nammineq isumarsi naapertorlugu ingerlassinnaavarsi-Imaassinnaavormi sammisassaqtitassasi imminnut nalunngereersut.

Sammissat INUA-p mappersagaliaasa ilaat atorlugit ujarlersinnaavusi, imaluunniit pinnguaatit nalunngeriikkatit atorsinnaavatit, imaluunniit internetsikkut ujarlersinnaavutit.

Qupperneq 45-mi pilersaarusiatic assersuut takusinnaavarsi.

**EQQAAMALLUGU** ersarissumik pilersaarusiaq immersortassagakku. Peqataasinnaajunnaariasaassaguit kajumissutsimik sulisut allat pilersaarutersi ingerlassinnaanias-sammassuk.

## 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

		Præsentations øvelse/ aktivitet	Øvelse/aktivitet	Øvelse/aktivitet	Afslutningsøvelse
Øvelse	SKAB TILLID OG TRYKKE RAMMER	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 aktivitetskema

## Sammititassamut pilersaarussiaq

Sammisassaqtitsinissarni qulequtaasussat: Tatiginnineq toqqissisimanerlu

Peqataasussat amerlassusissaat: 23

Sumiiffissaq: Piorsaavik

Avatangiisit toqqissisimanarsarsigit: Aallartitinnasi ataatsimooqqaalaarnissarsi eqqaamallugu

Ulloq piffissarlu: Novemberip 27-at nal. 18.30 21.30-p tungaanut

		Imminut ilisaritin- neq/sungiusaat	Sungiusaat/ Sammisassaq	Sungiusaat/ Sammisassaq	Naggasiussa/ sungiusaat
Sungiusaat/ pisussat	TATIGĖĖĖĖĖĖĖĖ TOĖĖĖĖĖĖĖĖ	Peqataasut atiinik ilinniarneq	Ikinngut tappiitsoq Peqataasut akornan- ni tatiginninnermik toqqissisimanermillu pilersitsineq	Ittoorunnaarnaveer- saat 1,2,3. Illaqatigiinneq nuan- nisaqatigiinnerlu	Sivikitsumik mediteererneq
Piffissaq		20 min	30 min	10 min	10-15 min
Atortussat		Soqanngilaq	Sattaatit soqanngilaq	Soqanngilaq	Soqanngilaq
Akisussaasoq ka- juminnermigullu ikiuutaasussaq		Barselaj	Petunia	Elton	Medina

**ALLORIANEQ 5:**  
Massakkut 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					

## Sammititassamut pilersaarussiaq - immersugassaq

Sammisassaqtitsinissarni qulequtaasussat:

Peqataasussat amerlassusissat:

Sumiiffissaq:

Avatangiisit toqqissisimanarsarsigit:

Ulloq piffissarlu:

		Imminut ilisaritin- neq/sungiusaat	Sungiusaat/ Sammisassaq	Sungiusaat/ Sammisassaq	Naggasiussa- q/sungiusaat
Sungiusaat/ pisussat	TATIGĖĖATIĖIINNEĖ TOĖĖISSIS				
Piffissaq					
Atortussat					
Akisussaasoq ka- juminnermigullu ikiuutaasussaq					



## Logbog

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

<b>Dato:</b>	07/ 04 -14
<b>Deltagere:</b>	Erni, Elisa, Pele
<b>Frivillige:</b>	Joorut, Nina, Gertrud, Kunnalaat, Inunnguaq, Ilona, Tpaarnaq, Bebiane
<b>Aktivitet:</b>	F.eks lave pizza og pandekager, spille krusfodbold
<b>Materialer:</b>	Ingredienser til tomatsauce, is, plastic krus, snor, fodbold
<b>Budget:</b>	F.eks 170kr til maden - 10 kr til krus
<b>Er der noget der skal huskes til næste gang:</b>	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
<b>Gode ideer:</b>	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 sammisaqartitsereernerit tamaasa allattoqartassaaq. Aajuna assersusiaq:

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

### Misigisara, Ass.:

- Uuminalaarpoq imatut pisoqarmat ...
- Qasunalaarpoq ima pisoqarmat ...
- Uani assut torrallaavugut ...
- Uani sammisaqartitsinitsinni 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:

Tag ansvar! Det er vigtigt at uddelegere opgaver i gruppen så ingen bliver stresset.

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

Misigisaqarfiulluartaqaaq piffissaq tassunga atussallugu imminut akilersinnaavoq.

Akisusaaffimmik ti-gusigit! Eqimattaqatigiikkaanni pingaaruteqarpoq akunnerminni ikorfartoqatigiittarnissaq suliassanillu agguataarinnilluartarnissaq qasusoqannginnissaa anguniarlugu.

Nalussangilat suliatit qanoq sullitarnut isumaqartigisut. Ataasiakalaartumik qaaginnar-sortumik suliassanngitsoq. Sullitat toqqissisimernik piffissarititaq eqqorlugu sullinneqarnissaminik pisariaqartitsisuupput.

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.

# KOMMUNER I GRØNLAND

## Kommune Kujalleq

Postboks 514  
3920 Qaqortoq

Telefon 70 41 00  
Fax 70 41 77  
E-mail [kommune@kujalleq.gl](mailto:kommune@kujalleq.gl)

### Åbningstider

Åbningstiderne gælder for fysiske og telefoniske henvendelser.

Mandag 10:00 - 14:00  
Tirsdag 10:00 - 14:00  
Onsdag Lukket  
Torsdag 10:00 - 15:00  
Fredag 10:00 - 14:00

Socialkontoret er lukket om fredagen.

Weekend lukket

## Kommuneqarfik Sermersooq

Kuussuaq 2, Postboks 1005  
3900 Nuuk

Telefon 36 79 00  
E-mail [innuttaasunut@sermersooq.gl](mailto:innuttaasunut@sermersooq.gl)

### Åbningstider

Alle henvendelser til Borgerservice kræver tidsbestilling

Mandag-fredag Efter aftale

Telefontider  
Mandag-fredag 10:00 - 15:00

## Qeqqata Kommunia

Postboks 1014  
Makkorsip Aqq. 2  
3911 Sisimiut

Telefon 70 21 00  
Fax 70 21 77  
E-mail [qeqqata@qeqqata.gl](mailto:qeqqata@qeqqata.gl)

### Åbningstider

Åbningstiderne gælder for fysiske og telefonisk henvendelser.

Mandag 10:00 - 15:00  
Tirsdag 10:00 - 15:00  
Onsdag Lukket  
Torsdag 10:00 - 15:00  
Fredag 10:00 - 15:00

Weekend lukket.

## Kommune Qeqertalik

Niels Egedes Plads 1  
Postboks 220  
3950 Aasiaat

Telefon 70 19 00  
E-mail [qeqertalik@qeqertalik.gl](mailto:qeqertalik@qeqertalik.gl)

### Åbningstider

Mandag-fredag 09:00 - 15:00

Weekend lukket.

Åbningstiderne gælder for fysiske og telefoniske henvendelser.

## Avannaata Kommunia

Noah Mølgårdip Aqq. 9  
Postboks 1023  
3952 Ilulissat

Telefon 70 18 00  
Fax 70 11 77  
E-mail [avannaata@avannaata.gl](mailto:avannaata@avannaata.gl)

### Åbningstider

Mandag 09:00 - 15:00  
Tirsdag 09:00 - 15:00  
Onsdag 09:00 - 12:00  
(Forvaltningen for Familie holder lukket)  
Torsdag 09:00 - 15:00  
Fredag 09:00 - 15:00

Åbningstiderne gælder for fysiske og telefoniske henvendelser.

# NUNATSINNI KOMMUNIT

## Kommune Kujalleq

Postboks 514  
3920 Qaqortoq

Oqarasuaat 70 41 00  
Fax 70 41 77  
E-mail [kommune@kujalleq.gl](mailto:kommune@kujalleq.gl)

### Ammasarfiit

Ammasarfiit ornigunnikkut oqarasuaatitigullu saaffiginnis-sutinut atuupput.

Ataasinngorneq 10:00 - 14:00  
Marlunngorneq 10:00 - 14:00  
Pingasunngorneq Matoqqavoq  
Sisamanngorneq 10:00 - 15:00  
Tallimanngorneq 10:00 - 14:00

Isumaginnittoqarfik tallimanngornikkut matoqqasarpoq.

Weekendi matoqqavoq.

## Kommuneqarfik Sermersooq

Kuussuaq 2, Postboks 1005  
3900 Nuuk

Oqarasuaat 36 79 00  
E-mail [innuttaasunut@sermersooq.gl](mailto:innuttaasunut@sermersooq.gl)

### Ammasarfiit

Innuttaasunik Kiffartuussivimmu saaffiginnissutit tamarmik oqarasuaatikkut ingerlanneqassapput

Ataa. - tall. Piffissamik innimineeqqarluni

Piffissat sianerfissat  
Ataa. - tall. 10:00 - 15:00

## Qeqqata Kommunia

Postboks 1014  
Makkorsip Aqq. 2  
3911 Sisimiut

Oqarasuaat 70 21 00  
Fax 70 21 77  
E-mail [qeqqata@qeqqata.gl](mailto:qeqqata@qeqqata.gl)

### Ammasarfiit

Ammasarfiit ornigulluni oqarasuaatikkullu saaffiginninnernut atuupput.

Ataasinngorneq 10:00 - 15:00  
Marlunngorneq 10:00 - 15:00  
Pingasunngorneq Matoqqavoq  
Sisamanngorneq 10:00 - 15:00  
Tallimanngorneq 10:00 - 15:00

Weekendi matoqqavoq

## Kommune Qeqertalik

Niels Egedes Plads 1  
Postboks 220  
3950 Aasiaat

Oqarasuaat 70 19 00  
E-mail [qeqertalik@qeqertalik.gl](mailto:qeqertalik@qeqertalik.gl)

### Ammasarfiit

Ataa.-Tall. 09:00 - 15:00

Weekendimi matoqqavoq.

Ammasarfiit ornigulluni oqarasuaatikkullu saaffiginninnernut atuupput.

# VIGTIGE KONTAKTOPLYSNINGER

Socialvagt:		AKUT		Brandalarm	113
Qaanaaq	49 93 59	Aasiaat Efter 16.00	89 22 11 89 22 11		
Upernavik	59 02 08			<b>Politi i hele Grønland</b>	
Uummannaq	54 95 22	Ilulissat Efter 16.00	94 32 11 94 32 11	Telefon	70 14 48
Qeqertarsuaq	54 13 94	Ittoqqortoormiit Efter 16.00	99 10 11 59 93 21		
Ilulissat	53 09 17			<b>Organisationer</b>	
Qasigiannuguit	54 04 30	Kangaatsiaq Efter 16.00	89 43 00 89 22 11	Kalaallit Røde Korsiat	
Kangaatsiaq	58 68 97	Maniitsoq Efter 16.00	81 32 11 81 32 11	E-mail	krk@krk.gl
Aasiaat	53 61 32			Telefon	32 18 00
Sisimiut	53 01 97	Nanortalik Efter 16.00	61 32 11 61 32 11	Neriuffik	
Maniitsoq	48 72 00	Narsaq Efter 16.00	66 12 11 66 12 11	Telefon	49 04 89
Nuuk	55 57 31			Foreningen Grønlandske Børn	
Paamiut	53 22 98	Nuuk Efter 16.00	344 112 344 112	E-mail	fgb@fgb.dk
Qaqortoq	49 34 35	Paamiut Efter 16.00	68 12 11 68 12 11	MIO	
Narsaq	49 72 03			E-mail	mio@mio.gl
Nanortalik	53 75 41	Qaqortoq Efter 16.00	64 22 11 64 22 11	Telefon	34 69 40
Tasiilaq	59 82 20	Qasigiannuguit Efter 16.00	91 12 11 89 22 11	IKIU	
Ittoqqortoormiit	59 91 01			E-mail	ikiu@ikiu.gl
		Qeqertarsuaq Efter 16.00	92 12 11 89 22 11	Telefon	32 45 48
		Qaanaq Efter 16.00	97 10 11 94 32 11	<b>TUSAANNGA</b>	
				<b>- anonym rådgivning</b>	
		Sisimiut Efter 16.00	86 42 11 86 42 11	Telefon	80 11 80
		Tasiilaq Efter 16.00	98 12 11 98 12 11	SMS	18 99
		Upernavik Efter 16.00	96 12 11 96 12 11		
		Uummannaq Efter 16.00	95 12 11 95 12 11		

# ILISIMASARIAQAKKAT PINGAARUTILLIT

Socialvagt:		AKUT		Brandalarm	113
Qaanaaq	49 93 59	Aasiaat 16.00 kingorna	89 22 11 89 22 11		
Upernavik	59 02 08			<b>Nunatsinni Politiit</b>	
Uummannaq	54 95 22	Ilulissat 16.00 kingorna	94 32 11 94 32 11	Oqarasuaat	70 14 48
Qeqertarsuaq	54 13 94	Ittoqqortoormiit 16.00 kingorna	99 10 11 59 93 21		
Ilulissat	53 09 17			<b>Kattuffiit Peqatigiiffillu</b>	
Qasigiannuguit	54 04 30	Kangaatsiaq 16.00 kingorna	89 43 00 89 22 11	Kalaallit Røde Korsiat	
Kangaatsiaq	58 68 97	Maniitsoq 16.00 kingorna	81 32 11 81 32 11	E-mail	krk@krk.gl
Aasiaat	53 61 32			Oqarasuaat	32 18 00
Sisimiut	53 01 97	Nanortalik 16.00 kingorna	61 32 11 61 32 11	Neriuffik	
Maniitsoq	48 72 00	Narsaq 16.00 kingorna	66 12 11 66 12 11	Oqarasuaat	49 04 89
Nuuk	55 57 31			Foreningen Grønlandske Børn	
Paamiut	53 22 98	Nuuk 16.00 kingorna	344 112 344 112	E-mail	fgb@fgb.dk
Qaqortoq	49 34 35	Paamiut 16.00 kingorna	68 12 11 68 12 11	MIO	
Narsaq	49 72 03			E-mail	mio@mio.gl
Nanortalik	53 75 41	Qaqortoq 16.00 kingorna	64 22 11 64 22 11	Oqarasuaat	34 69 40
Tasiilaq	59 82 20	Qasigiannuguit 16.00 kingorna	91 12 11 89 22 11	IKIU	
Ittoqqortoormiit	59 91 01			E-mail	ikiu@ikiu.gl
		Qeqertarsuaq 16.00 kingorna	92 12 11 89 22 11	Oqarasuaat	32 45 48
		Qaanaq 16.00 kingorna	97 10 11 94 32 11	<b>TUSAANNGA</b>	
				<b>Kinaassuseq taanngikka-luarlugu siunnersuisarfik</b>	
		Sisimiut 16.00 kingorna	86 42 11 86 42 11	Oqarasuaat	80 11 80
		Tasiilaq 16.00 kingorna	98 12 11 98 12 11	SMS	18 99
		Upernavik 16.00 kingorna	96 12 11 96 12 11		
		Uummannaq 16.00 kingorna	95 12 11 95 12 11		

**Telefon: (+299) 32 18 00**  
**e-mail: [inua@krk.gl](mailto:inua@krk.gl)**

**[www.krk.gl/krk-inua](http://www.krk.gl/krk-inua)**

© INUA 2020

Printed by Lasertryk.dk

Design & layout by m.m grafisk

