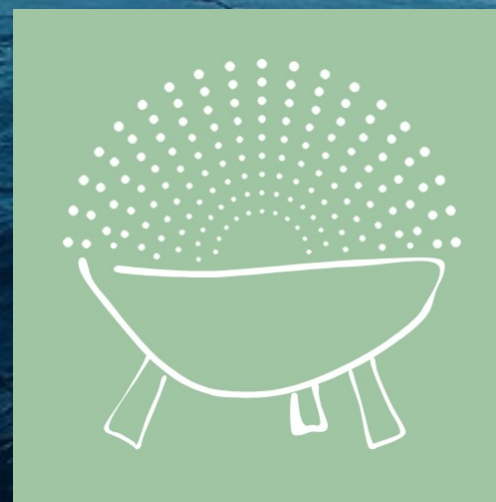


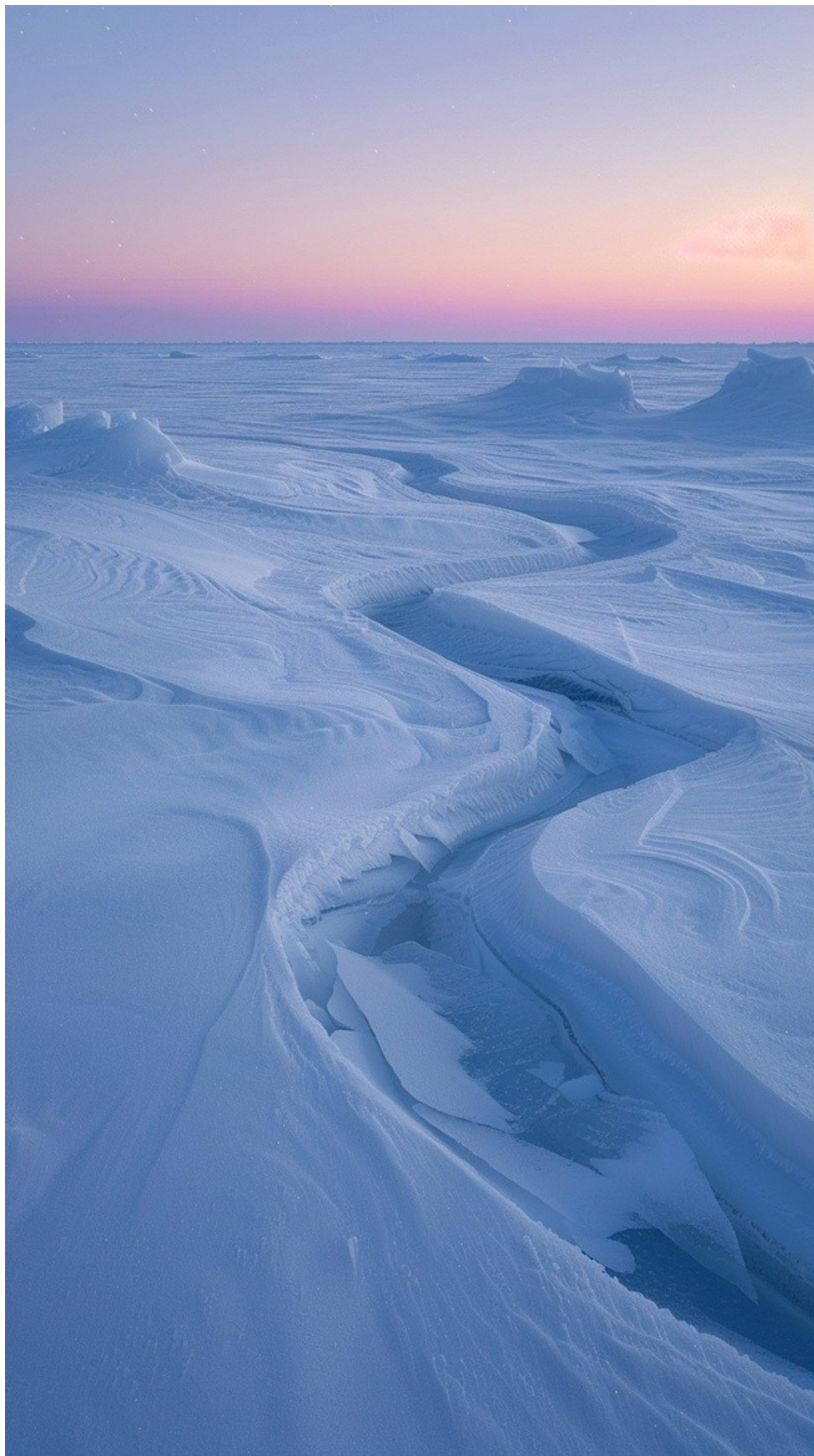
QINNGORNEQ

– Hvem er vi nu, og hvad kan I bruge os til?



INULERVIK

Nuna Tamakkerlugu Katsorsaavik Siunnersuisarfillu/
National Terapi- og Rådgivningscenter



PRAESENTATION

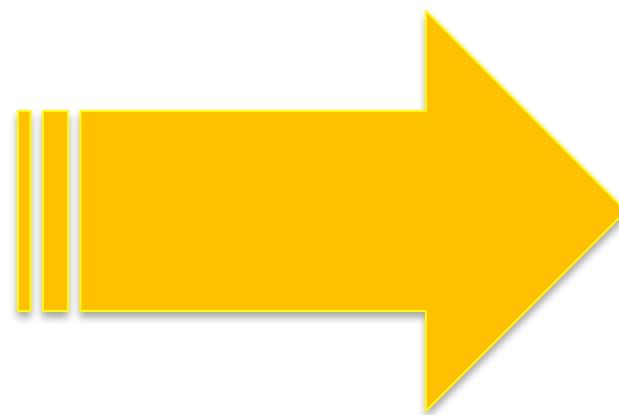


Merete Poulsen
Psykolog
mepo@nanoq.gl

Vi er gået hver for sig...



AQQUT.GL



INULERVIK

Nuna Tamakkerlugu Katsorsaavik Siunnersuisarfillu/
National Terapi- og Rådgivningscenter

Inulerivik

- Qinngorneq
- Børneområdet
- Voksenområdet
- Klinik Killiliisa
- Tusaannga



INULERIVIK

Nuna Tamakkerlugu Katsorsaavik Siunnersuisarfillu/
National Terapi- og Rådgivningscenter

Kontakt til Qinngorneq
sker via Inulerivik.gl eller
jeres kontaktperson i
Qinngorneq

- Forløb til studerende
- Oplæg lokalt
- Information om supervision
- Etc.

HVEM ER VI

- Qinngorneq er et gratis tilbud til jer med samtaler hos psykolog eller psykoterapeut
- Vores formål er at øge din trivsel som studerende og give dig bedre muligheder for at gennemføre din uddannelse
- Det er et tilbud til studerende i hele Grønland
- Samtaler kan foregå online i de byer og bygder, hvor vi ikke har kontor

ILULISSA
T



QAQORTOQ



AASIAA
T



SISIMIUT



NUU
K



Online og fysiske samtaler



Online samtaler

- Samtalerne kan foregå fra egen computer eller fra dit uddannelsessted
- I de byer, hvor vi har afdelinger, har vi Teams-rum til rådighed i vores afdeling (Qaqortoq, Aasiaat, Ilulissat, Sisimiut, Nuuk)

Fysiske samtaler

- Dette er en mulighed i de byer, hvor vi har afdelinger
- Vi sidder overfor hinanden i samtalen
- Samtaler er altid i det samme rum, hvortil døren er lukket





VORES TILBUD

- Op til 10 samtaler i et forløb
- Hvis behandleren ikke er grønlandsktalende, er der mulighed for tolk
- Samtalen er godkendt til at foregå i undervisningstiden
- Vi har alle tavshedspligt
- Den studerende bestemmer, hvad vi skal tale om
- Det er tilfældigt, hvilken terapeut man får, og om ens samtaler bliver fysiske eller online
- Tilbuddet er gratis

Hvad kan man henvende sig med?

Bekymringer

- Overtænkning
- Angst
- Tvivl

Svære følelser

- Nedtrykthed
- Sorg
- Håbløshed
- Aggression og vrede
- Andre svære følelser

Vanskeligheder i skolen

- Initiativløshed
- Generthed
- Mobning
- Eksamensangst
- Perfektionisme
- Nervøsitet
- Koncentrationsbesvær

Belastninger

- Traumatiske oplevelser
- Overgreb
- Stress
- Sygdom i familien
- Sorg
- Usunde relationer

Eller noget helt andet?

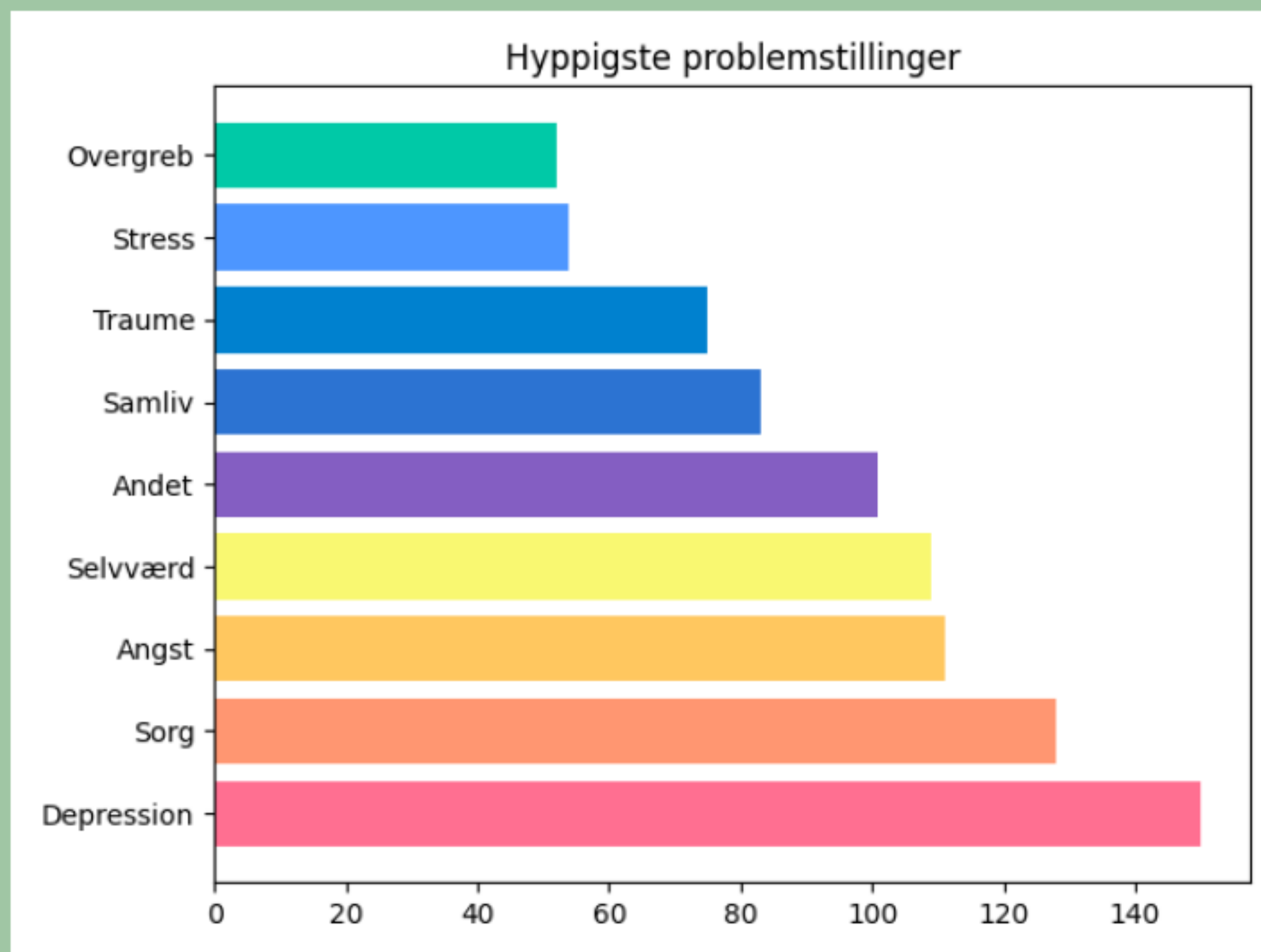
- Der er hverken for store eller små problemer
- Det behøver ikke at handle om studiet

Primære henvendelsesårsager i 2025

De mest hyppige henvendelsesårsager var:

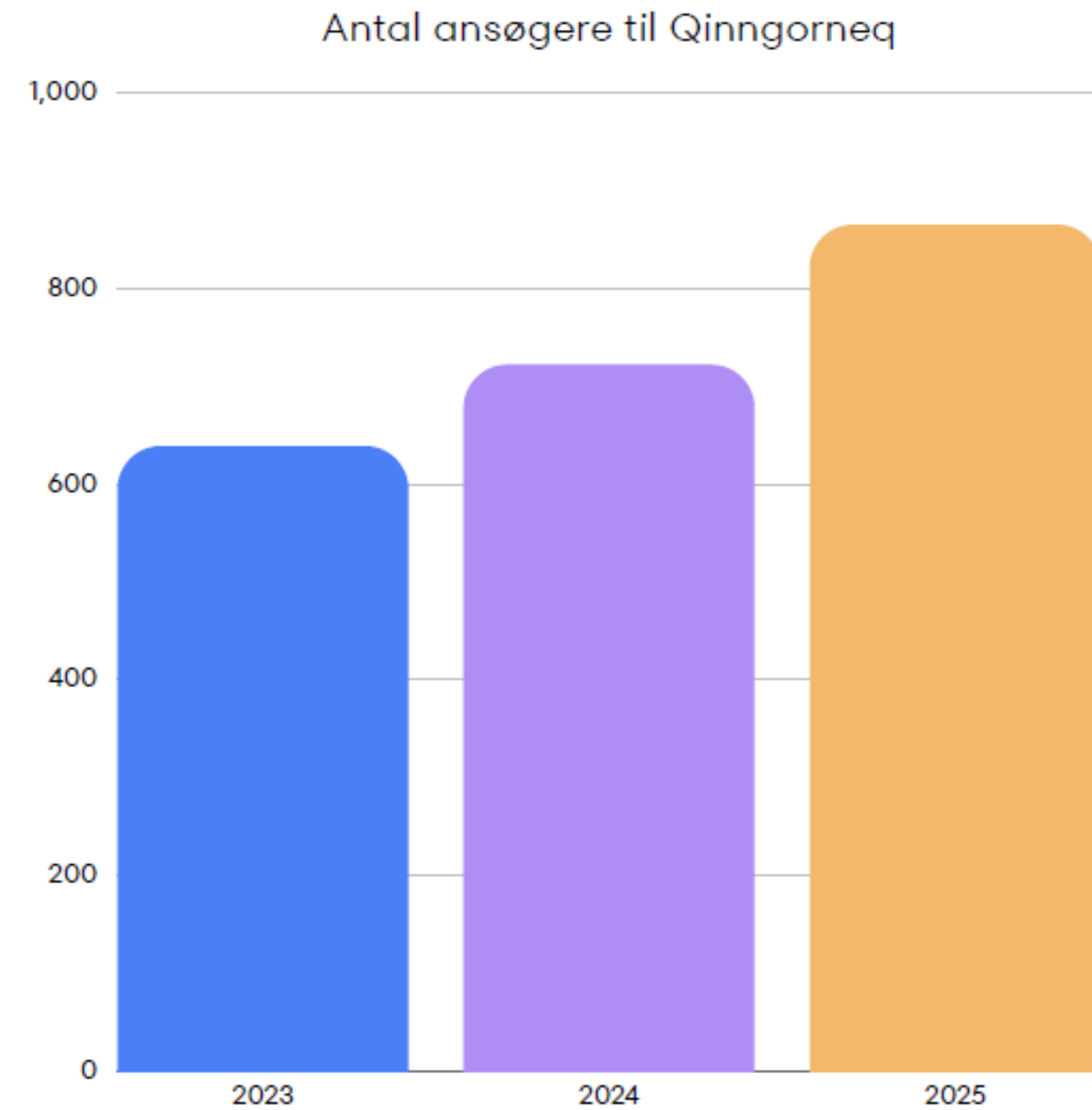
- Depression og tristhed (ca. 14%)
- Sorg (ca. 12%)
- Angst (ca. 10%)
- Selvværdsproblemer (ca. 10%)

→ Vi er optaget af dataindsamling for at kunne tilpasse vores tilbud til de studerendes behov



Note. Dataudtræk fra Danjournal (2025)

Antal ansøgere i Qinngorneq



Note. Dataudtræk fra Danjournal

Nye klienter og gengangere

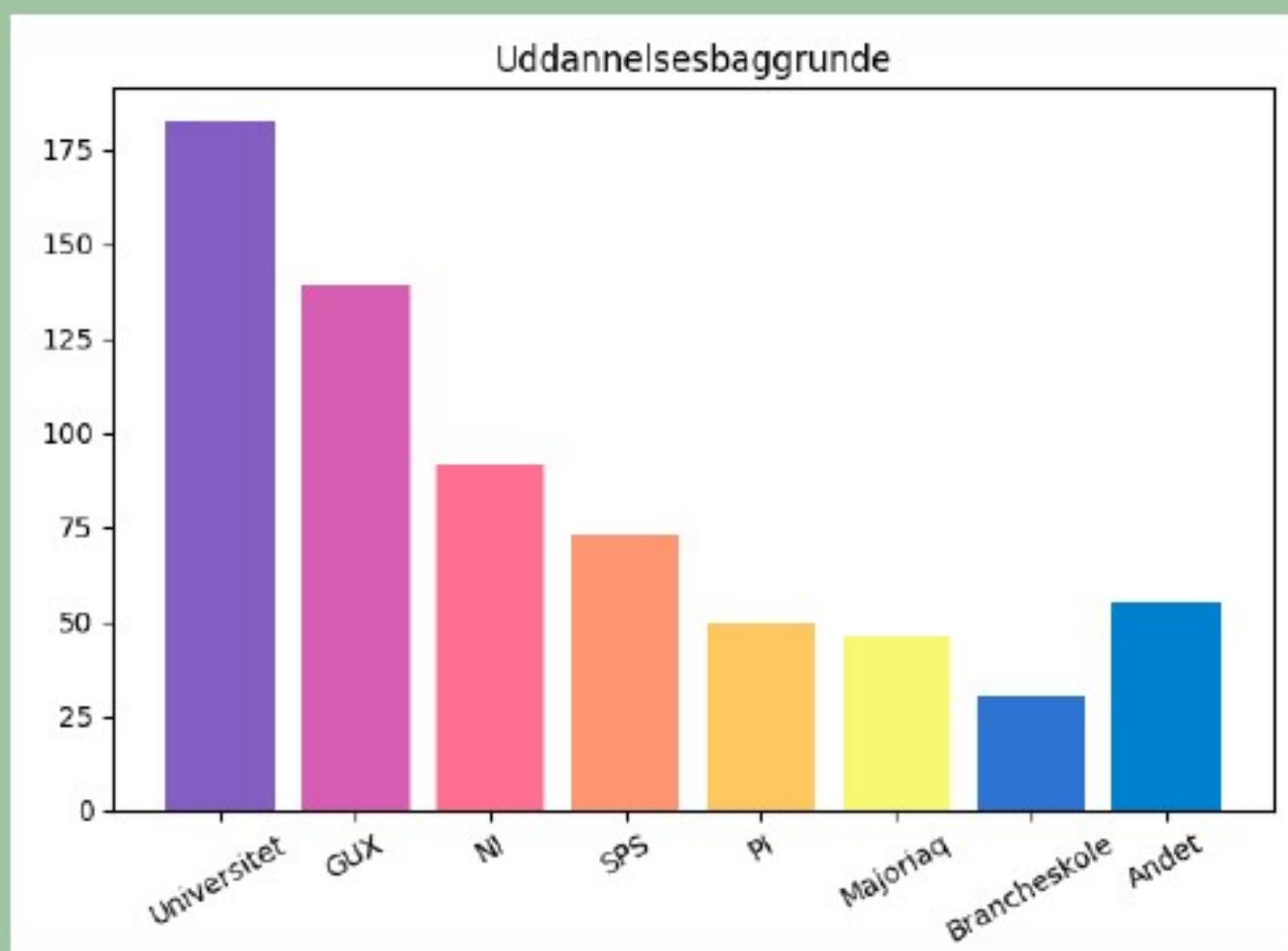
- Mange førstegangshenvendelser – især ved studiestart
- En del gengangere
 - Endnu ikke i mål med terapien
 - Behandling afbrydes grundet livsomstændigheder
 - Nye kriser / tab / indsigter
- Mange forløb afsluttes inden den 10. samtale
- Varierende ventetid på forløb



Køn og uddannelsesbaggrund

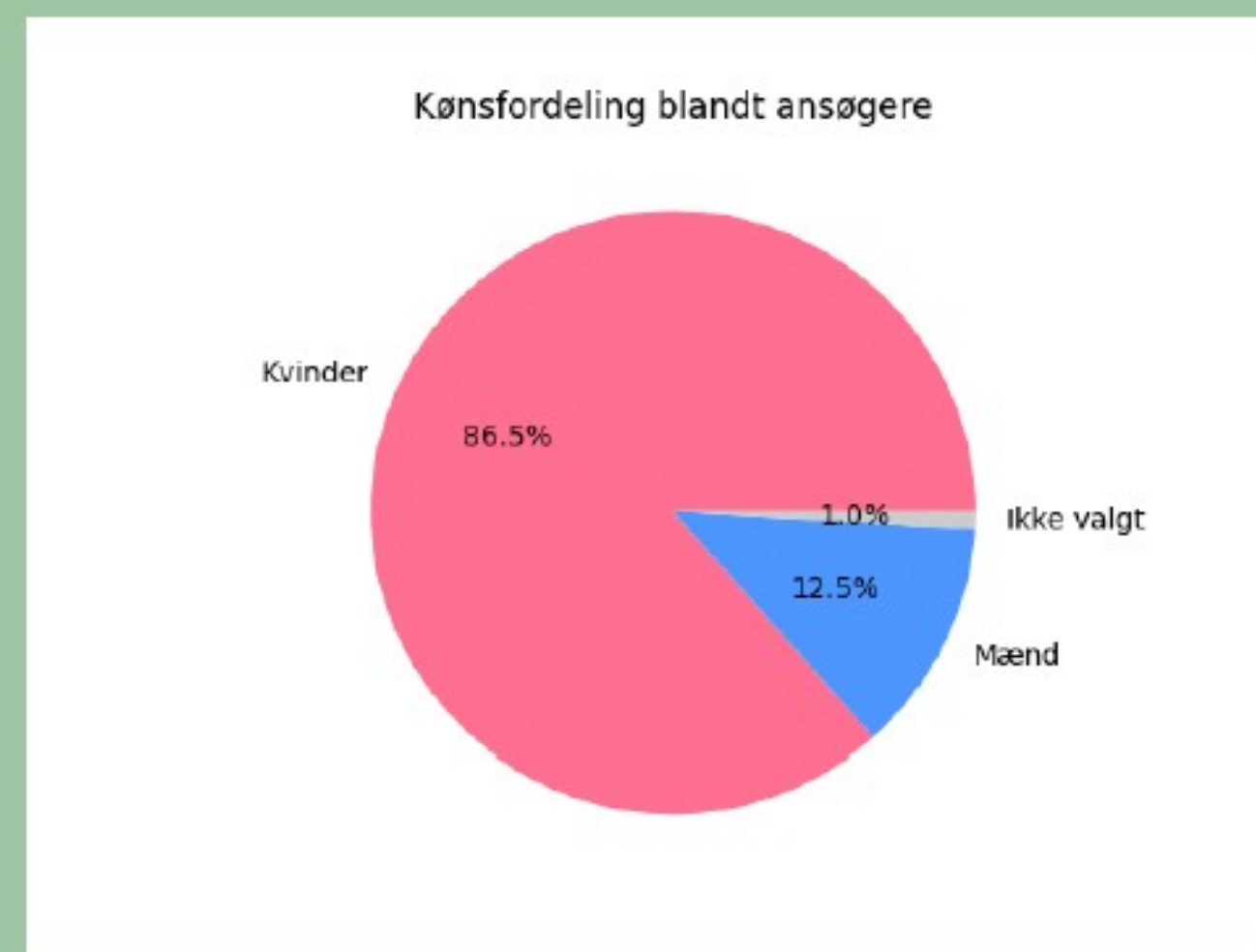
Uddannelsesbaggrund

- De fleste ansøgere kom fra:
- Universitetet (ca. 27%)
- GUX (ca. 20%)
- Samtidig ses en bred spredning på tværs af uddannelser



Kønsfordeling

- Kvinder: 86,5%
- Mænd: 12,5%
- Ikke valgt: 1,0%
- Skæv fordelt, dvs. flere kvinder henvender sig end mænd



Note. Dataudtræk fra Danjournal (2025)

HVORDAN HJÆLPER JEG MED AT ANSØGE?

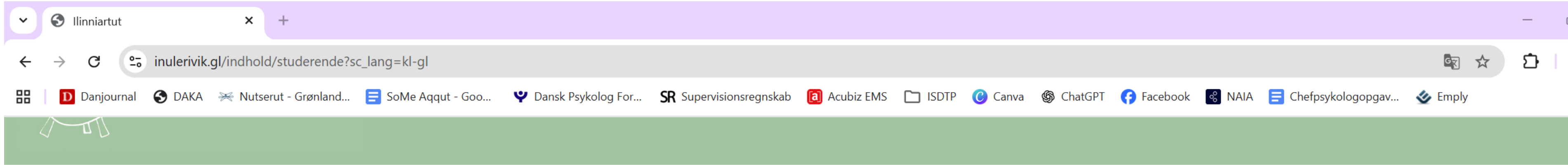




www.inulervik.gl



**Innuttaasunut saaffiginniffissaq: 801190 marlunngornerit nal. 10-12
aamma sisamanngornerit nal. 13-15.**



Inulerivik > Ilinniartut

QINNGORNEQ-mut tikilluarit

QINNGORNEQ-mi tarnip pissusaagut siunnersuineq katsorsaanerlu neqeroorutaapput.

Neqeroorut nunatsinni meeqqat atuarfiannit qaffasinnerumi ilinniartunut tamanut naatsorsuussaavoq Taanna ass. assassorluni ilinniartunut, ilinniagartuutut ilinniartunut, inuussutissalerinermik ilinniartunut, højskolertunut, il.il. atuuppoq

QINNGORNEQ tarnip pissusaanik immikkut ilisimasalinnik tarnikkullu katsorsaasunik suleqatigiinnik sulisoqarpoq. QINNGORNEQ-mi sulisut tamarmik nipangiussisussaataapput. Pisariaqartitsinerit aallarniutaasumik oqaloqatigiinnermi naliliivigineqassaaq, tamatumani suna ilinnut naleqqunnerpaanersoq peqatigiilluta paasiniassavarput.

Ataasiakkaanut oqaloqatiginninnernik neqeroorajunneruvugut pisariaqartinneqarpalli ataatsimoorluni oqaloqatigiinnernik ingerlatsisinnaalluta. Oqaloqatigiinnerit naapilluni qarasaasiakkulluunniit ingerlanneqarsinnaapput.

Aallarniutaasumik oqaloqatigiinnissamut uani piffissamik inniminniigit →



Uumap ataani psykologimik psykoterapeutimilluunniit oqaloqateqartarnissamut qinnuteqarsinnaavutit. Oqaloqatigeeqqaarnitsinni eqqartussavarput illit unamminartitatit INULERIVIK-mi ikiorsissutigisinnaanerigut, tamatumani ilinnut suna naleqqunnerpaanersoq peqatigiilluta paasiniassavarput.

Udfyld venligst formularen nedenfor, hvis du ønsker et behandlingsforløb. Til forsamlingen vil behandleren vurdere, om vi kan hjælpe dig med din problemstilling i INULERIVIK.

Saffiginnissut | Henvendelsestype *

- ☐ Ilinniartuuvunga | Jeg er studerende
- ☐ 18 sinnerlugit ukioqarpunga | Jeg er over 18 år
- ☐ 18 inorlugit ukioqarpunga | Jeg er under 18 år
- ☐ Sullissisutut/angajoqqaatut/nakkutiginnittutut inersimasooq sinnerlugu qinnuteqarpunga | Jeg er fagperson/forælder/værge og søger på vegne af en voksen
- ☐ Sullissisutut/angajoqqaatut/nakkutiginnittutut meeraq/inuusuttuaraq sinnerlugu qinnuteqarpunga | Jeg er fagperson/forælder/værge og søger på vegne af en barn/ung

Ateq | Navn *

CPR-normua | CPR-nummer *

CPR	F.eks. xxxxxx-xxxx
-----	--------------------

Sullissisutut qinnuteqaruit CPR-normu "121212-1212"-mik allaguk | Er du fagperson? Skriv "121212-1212"

Oqarasuaat | Telefon *

Oqarasuaativit normua eqqortuunersoq qulakkeeruk attavigisinnaaniassavatsigit | Tjek dit telefonnummer er korrekt – så vi kan kontakte dig.

Illoqarfik/nunaqarfik najugarisaq | By/bygd du bor i *

Alternativer

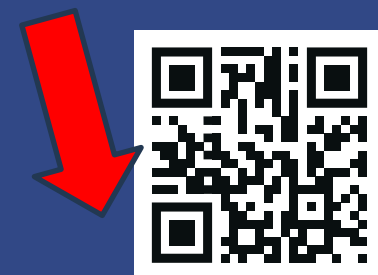


Hvis livet
bliver
rigtig
svært

Annilaangasarneq
pillugu
akeqanngitsumik
qarasaasiakkut
ikiorneqarneq

Gratis online-forløb
om angst

Hvis livet
bliver
rigtig
svært



Mindhelper.gl





Naatsumik //

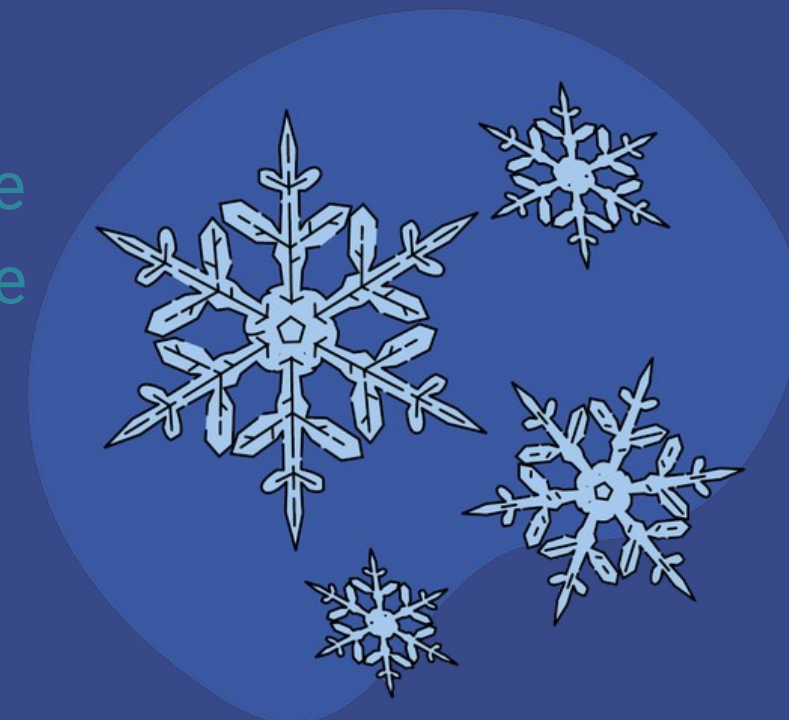
kort sagt

- mindhelper.gl tassaavoq nittartagaq imminut ikiorsernissamut sakkunik aallerfik // er en hjemmeside, der giver redskaber til selvhjælp til dig, der oplever angst og ubehag i kroppen
- Nunatsinni psykologiniit pilersitaq kalaallinut tulluarsagaq. Aalasuliaaqqat kalaallisuujuupput paasinarsagaallutillu // Hjemmesiden er udviklet i Grønland til det grønlandske folk. Videoerne er på grønlandsk og er letforståelige

Kikkunniit atorneqarsinnaava? //

Hvem kan bruge siden?

- Mindhelper kikkunniilluunniit atorneqarsinnaavoq //
- Assersuutit //
- Mindhelper kan bruges af alle
- eksempeler:
 - Terapimut aallartinnissamut sulii nangiartut //
 - til personer der synes at terapi er for grænseoverskridende
 - Nammineq misileeqqaarusuttut //
 - til personer, der gerne vil prøve selv først
 - Terapimut tapiutitut //
 - som supplement til terapi
 - Oqaloqateqartalernissamut utaqqinermi //
 - mens man venter på et terapiforløb



Online sorggruppe for
studerende, der har
mistet

SORGGRUPPE



Udbytte:

- Dybere forståelse af sorg efter at have mistet
- Læring om hvordan man kan leve med sorgen
- Møde andre, der er i samme situation som en selv:
- 'Det sværeste og det *bedste* har været at dele sorgen med andre i gruppen'

Faglig sparring og supervision til vejledere og undervisere

Meld dig til de sessioner, der passer dig

Faglig sparring og supervision

Er der sager, der nager?



Mangler du faglig sparring i forhold til svære problemstillinger, de studerende kommer med, eller ønsker du at blive bedre til at håndtere specifikke sager?

Så kom og forbedr din studiekontakt med supervision og faglig sparring!



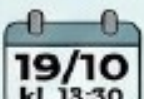
1½ time

DATOER OG TEMAER



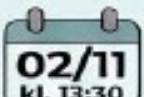
05/10
kl. 13:30

Tema: STUDERENDE I SORG 🧘‍♀️ 🕯️ 📖
At støtte en studerende gennem tab og sorgprocessen.



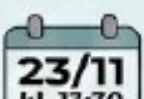
19/10
kl. 13:30

Tema: EKSAMENSMESTRING 🧠 📝 ⌚
Værktøjer til at håndtere eksamensrelateret pres og nervøsitet.



02/11
kl. 13:30

Tema: DEN SELVMORDSTRUEDE STUDERENDE 🚑 📞
Tidlig intervention, krisehåndtering og ressourceadgang.



23/11
kl. 13:30

Tema: AT PASSE PÅ MIG SELV I ARBEJDET 🧘‍♂️ ❤️
Strategier for at bevare trivsel og forebygge udbændthed i supervisionen.

TILMELD TIL:

- Caroline Lund, psykolog – calu@nanoq.gl
- Merete Poulsen, psykolog – mepo@nanoq.gl

Qinngorneq
#supervision #fagligudvikling

SPØRGSMÅL?

// TAK FORDI VI MÅTTE KOMME

VI HØRES VED



34 68 38



inulerivik@nanoq.gl



www.inulerivik.gl



Imaneq 24B, 1.



@qinngorneq



@qinngorneq