



Kommuneqarfik Sermersuumut stresserermut politikki.

Kommuneqarfik Sermersooq suliffeqarfiuvoq stressimik pinaveersaartitserusuttoq, stressilu takkukkaangat pimoorullugu isumaginnikkusuttoq.

Stress sunaava?

Stressermeq stresserutaasinnaasunik, stressorernek taaneqartartunik (stressilernerme aallaaviit) nalaassinermi timimut qisuariaataavoq nalinginnaasoq.

Stress nappaataanani qanoq-issusermik takutitsisuuvoq.

Stress hormoninit qisuariaataavoq, tamannalu timimik sunniuteqartarpoq ersiuteqartitsisartuulluni/kalerrisaarisartuulluni, piffissallu ingerlanerani napparsimalersitsisinnaalluni. Stresserutaasinnaasut qanoq misigineqartarnerat inummiit inummut assigiinngitsorujussuuvoq.

Stresserermi inuit ataasiakkaat qanoq pisumi misigisaqarnerat apequtaalluni qisuariaataasarpoq. Pisoq kisimi stressilersitsineq ajorpoq, pisulli qanoq misigineqartarnera eqqarsaatigineqartarneralu stressissutaasarpoq.

Sulisut tamarmik suliffimmini atugarissaarnissaq akisussaaffigaat.

Aqutsisut immikkut pitsaasunik sulinerme atugassaqaqtitsinissamut akisussaaffeqarput, taamaalilluni stress pinaveersaartinniarneqartarpoq, takkussimagaangallu/takkukkaangallu kinguneqartussamik isumagineqartarluni.

stress pinaveersaartinneqarsinnaavoq, stressilissagaannilu/stressilersimagaannilu isumatusaartumik isumagineqarsinnaavoq

Stress pillugu politikikkut qulakkeerneqassaaq:

- Stress pillugu ilisimasat aamma stressimik pinaveersaartitsineq
- Stress pillugu ammasumik oqaloqatigiinneq
- Suliffeqarfinni atugarissaarnerup sulinermilu nuannarisaqarnerup annertusarneqarnissaa.
- Sulisut stressertut aammalu stresserermut politikkimut naapertuuttumik ataqqineqarnissaat

Suliffeqarfittut stressertoqarnermi akisussaasuunissamut anguniagassat naammassiniarlugit, stressi pinaveersaartinniarnilugu, suussusersiniarnilugu isumaginiarnilugulu sakkussanik periusissanillu ineriartortitsisoqarnikuuvoq

udarbejdet redskaber og metoder til at forebygge, identificere og håndtere stress.

Periutsit sulisunit tamanit atorneqarsinnaapput.

Akisussaaffik

Aallaavittut suliffeqarfimmi aqutsisut, isumannaallisaanermi gruppi sulisullu sinniisaat stressip pinaveersaartinnissaanut, suussusersinissaanut isumaginissaanullu akisussaasuupput



Stressimik pinaveersaartitsineq isumaginninnerlu atorfilinnit tamani akisussaaffigineqarpoq.

- Aqutsisuni
- Gruppini aamma immikkoortortani
- Sulisuni ataasiakkaani

Aqutsisuni

Kommuneqarfik Sermersuumi aqutsisutut suliffeqarfimmi stressimik pinaveersaartitsineq akisussaaffigaat.

Sulisuni ataasiakkaani sulisuniluunniit gruppikuutaartuni stressernejq annertuppat annertusiartorpalluunniit aqutsisutut iliuuseqarnissaq akisussaaffigaat, stressernerullu annertussusaanik annikillisaataasinnaasunik iliuuseqartoqarnissaq qulakkeertussaavat.

(assersuutigalugu sulisumik suliassanik aalajangersimasunik pingaarnersiulluni sorliit suliarineqassanersut, qanorlu tullerriiarlugit suliarineqassanersut pillugit ikiuinissaq pisariaqarsinnaavoq, tamatumalu saniatigut oqilisaanissaq pisariaqarsinnaalluni (sulianik allanut agguataarinissaq)).

Aqutsisutut suliffeqarfimmi isummersuutinut kulturimullu sunniuteqartussaallutillu akisussaasuuvutit. Tassa imaappoq, aqutsisutut nammineq siuttuusussaavutit, nammineq stressernissamut killissatit ilisimaarisussaavatit, stressertermik isumaginninnermut atatillugu ataatsimiinnerni akuullutit peqataasartussaavutit aammalu sulisut oqaaseqaataannut paasinnissinnaasaatit.

Atugarissaarneq stresserterlu isumannaallisaanermi suliaqarnermut ilanngunneqassapput, pingaartumik SNimi, Suliffimmik nalilersuinermermi, atugarissaarnermut misissuinermermi, tamatumala saniatigut MUSimi (sulisup ineriartornera pillugu oqaloqatigiinneq) LUSimi (aqutsisup ineriartornera pillugu oqaloqatigiinneq).

Gruppini-/immikkoortortani

Kommuneqarfik Sermersuumi sulisutut eqeersimaarlutit kulturimik pilersitsinissamut tapertaasaatit, tamatumani suleqatigiittut imminnut tapersersoqatigiinneq imminullu naatsorsuuteqarfigineq, suliassat assigiinngitsut akisussaaffillu ineriartortinneqassallutik. Suleqatigiittut pitsaasumik avatangiiseqarnissaq, kikkut tamarmik imminnut paarillutik, illaqatigiillutik inunnullu ataasiakkaanut qajassuussinissaq ataatsimoorussamik akisussaaffiuvoq.

Inunni ataasiakkaani

Sulisut ataasiakkaat namminneq artukkerneqarpallaarnerlutik aamma stressip ilisarnaataanik peqarnerlutik eqqumaffigissavaat, killissatik namminneq nalussanngilaat ersarissumillu nalunaarutigalugu.

Stressimut ajornartorsiutaasinnaasut oqaluuserineqarnissaanut, assersuutigalugu Suleqatigiinnissamut isumannaallisaanermullu kattuffinni, SN-imut atatillugu, MUS aamma LUSimik oqaloqateqarnermi, sulisutut aaqjissuussaaneermi najoqqutassiat atornerqarnissaat periarfissaavoq.

Sulisut qanoq iliorsinnaappat



Suleqatigiit akornanni pissuseqartarneq kulturilu qanoq issanersut sulisut tamarmik suliffeqarfimmi atugarissaarnissaq pillugu oqaloqatigiinnermi peqataanissaat pingaaruteqarpoq. Tulliuttut assersuutaapput aalajangersimasut:

- Suleqatigiit akornanni pissuserissaarneq. Tamanut ”Kumoor”-mik oqalaartarneq nuannersunngortitsisuusarlunilu ataqatigiissitsilersarpoq.
- Imminnut nersualaartarneq akuersaarnerlu. Kikkut tamarmik naleqartutut misigigaangamik avatangiisit malunnartumik pitsanngortarput.
- Ulluinnarni iluatsitsilluarnerit nuannaarutiginnissaat piffissaqarfigineqassapput.
- Unikkallarnerit ataasiakkaanut anersaartortitsilaartarput suleqatigiinnullu nukittorsaataasarlutik.
- Ulluinnarni qungujunnarsinnaasunik sammisaqartoqartassaaq. Illaqatigiittarneq saammarsaataasarpoq.
- Suliffeqarfiup atugarissaarnissaanut atuuffiinnullu akisussaaffimmik tigusissaatit.
- Suleqatit pissusilersornerminnik allannguisut ass. mattusimalertut, kamammik qisuariartalertut, qiasalertut maluginiakkit.
Aperiuk, tusarnaarit isumassuillutillu.
- Sanngiissusermik takutitsisinnaaneq inerteqqutaanngitsoq takutiguk, tamanna pitsaasumik misigisimanissamut iluaqutaavoq ataasiakkaallu ammarnissaannut tapersuisuisinnaallunilu sukkanerusumik stressilerluni akuerineqarsinnaalluni.

Sulisunut tamanut

Stressileraangavit akuerinissaa ilinniaruk iliuuseqarfigalugulu. Tulliuttut stressimik pinaveersaartitsinissamut sakkussat assersuutaapput tulleriissaarneri pingaarnersiugaanatik:

- Ullup ingerlanerani iperaanermut qasuersaarnermullu unikkallartarnissat isumagiuk.
- Kaffisortarnerit, tiitortarnerit pujortartarnerit imigassartortanerillu annikillisiguk, taamaalillutik annikinnerusumik adrenalinimik timit pilersuinikinnerulissaaq.
- Timit aalatiguk - elevatorernak majuartaffikkoorit, ullormut akunnerup affaa sukkasuumik pisugit, timersorit.
dagen, dyrk motion.
- Illarlutit nuannaalerit. Illaraangavit hormonit timimi pilersinneqartarput stressimut hormoninik suujunnaarsitsisartut.
- Mattusimanissat pinaveersaartiguk. Ikinngutitit suleqatitillu oqaloqatigikkit.
- Akerleriissutit aaqiissuteqarfigikkit. Ilaatigut akunnernut 24-nut malittarisassaaq atoruk (assersuutigalugu suleqatinnit oqaatsit nuanninngitsutut isigigukkit, ajornartorsiutigalugillu nammineq akunnerit 24-t iluanni ajornartorsiut suleqatinnut saqqummiutissavat, amerlanertigut paatsooqatigiinnernut tunngasarpoq, taakkulu piaartumik aaqqiivigineqanngikkaangamik akerleriissutaalersinnaasarput.)
- Suliassatit naammassikkit. Suliat affaannai naammassineqarsimasut ilerasutsitsisarput.
- Qasukkarnissamut sungiusaatit atukkit. Qasukkarnissamut sungiusaatit ulluinnarni aalajangersimasumik malittalernerisigut stressernerup annertussusaa annikillisinneqarsinnaavoq. Taanna pillugu internetimi atuakkat, CD nipilersuutitallit ilitsersuutitallit aamma paasissutissat annertunerusut pissarsiarineqarsinnaapput.
- Atukkatigut inissisimanerit pillugu aqutsisut oqaloqatigiuk.
- Sulisut sinniisaat attavigisinnaavat/ isumannaallisaanermut sinniisooq peqataatinneqarsinnaavoq.



- Inuttut ineriartuutissannik pikkorissarnernut peqataagit, ass. Stress pillugu isumaginnissinnaaneq, Inuttut naammassisaqarsinnaaneq, Akerleriinnernik aaqqiinianeq, Killiliisinnaaneq aammalu Imminut naleqartinneq. Konflikthåndtering, Assertion og Selvværd.

Siunnersuutit iluaqutiginnikkukkit nakorsamut, tarnip pissusaanik ilisimasalimmut il.il. saaffiginnittariaqsaatit.

Uppernarsaaneq

Stress pitsaasoq pitsaanngitsorlu.

Stress pitsaasuusinnaallunilu pitsaanngitsuusinnaavoq. Pingaarutilimmik immikkut ittumik piffissallu sivikitsup iluani suliniuteqarneq pisariaqarpat pitsaasumik stresserermik taaneqartarpoq. Assersuutigalugu ukuusinnaapput:

- suliassaq pisariusoq
- soraarummeerneq
- timersorneq
- maannakkorpiaq ajornartorsiut

Stress pitsaanngitsoq tassaavoq stresserneq akunnerit arlaqanngitsut sinnerlugit sivisussusilik. Stresserneq tamanna peqqinnissamut akornutaasinnaavoq. Timi sivisuumik stresserernup hormonianik sunnertissimasoq perulutsitsisinnaavoq, uummatip taqaatigut naappaateqalersitsisinnaavoq, aqajaqqumi putusoortitsisinnaavoq, ataavartumik aap naqitsinera qaffasippallaalersinnaavoq, taqqanik qerattartoortitsisinnaavoq taqqamik milittoornermik kinguneqarluni kiisalu tilleruloortitsisinnaalluni.

Stresserutaasinnaasut

Stresserutaasinnaasut stressorerinik taaneqartartut (stressimut aallaaviit) assersuutigalugu ukuusinnaapput:

- Avatangiisit: Piffissamik tatisimaneqarneq, (pivisorpalaanngitsumik annertuut piffissami aalajangersimasumi suliarineqartussaasutut misigineqarsinnaasut, kissartooq, nilleq aamma nipiliornerit
- Tarnikkut: Akerleriinnerit, kamannerit aamma pakatsinerit
- Annilaanganeq: Imminut annikigalugni, napparsimalernissamut aamma quiassuaatigineqarnissamut
- Timikkut: Anniaatit, kissarneqarneq, nappaatit
- Inuunermut tunngassuteqartut: Suliffimmi ajornartorsiuteqarneq, avinneq/averuserneq, napparsimaneq, qanigisat akornanni toqusoorneq dom og dødsfald blandt de nærmeste

Stresserermi killiffiit assigiinngitsut

Tulliuttut (tamaasa ilaannaalluunniit) killiffiit stressertup aqusaarsinnaavai.



Nalinginnaasumik pissusilersuutit: Sorpassuit piffissami sivikitsumi (akunnerit/ullut) suliarineqapallassapput.

- Sukkanerusumik nerineq.
- Unikkallassanani.
- Kaffisornerulerneq.
- Mamartukujuttorneruneq, kaagisorneruneq il.il.

Killiffik 1-imi ersiutit nalinginnaasut:

Annertusisamik kassutsitsineq Narrajaneq

Utaqqisinnaannginneq Sukangasuumik pissuseqarneq. Eqisartitsineq. Ingasattumik pissuseqarneq Eqqissisimannginneq Niaqorlunneq Qasuneq Siniuernerit. Nererusunneruneq. Toqqusaakkut qanikkullu panertoorneq.

Killiffik 1-imi pissusilersuutit nalinginnaasut: Sunngiffiup atorunnaarsinnera.

- Kingusinnerusukkut suliffimmiit angerlartarneq.
- Suliassat angerlaanneqartarput.
- Pingaaruteqartut puigorneqartarput naliliisinnaassuseeruttoqartarlunilu.
- Pujortartarneq imigassartortarnerlu annertusisarpoq.

Killiffik 2-mi ersiutit nalinginnaasut: Kiaguttarnerit. Anniaatit suussusersiuminaatsut. Uissannguneq. Qiianeq. Issannguneq. Imminut tatiginnginneruneq. Nererusussuseerunneq. Nukillaarneq. Pimoorussinnginneq. Eqqaamannissinnaanermik aallussisinnaanermillu ajornakusoortitsineq Sinissaarunneq. Aseruuttuukulanerit. Inuiaqatigiit avataanut inissinneq. Qungujussaarunneq.

Killiffik 3-mi pissusilersuutit nalinginnaasut:

- Suliassat nalinginnaasut suliarinissaat ingasattumik sapersaatigineqartarput.
- Timikkut tarnikkullu ersiutit ulluinnarnut annertuumik sunniuteqartarput.

Piumasaqaatit nukissallu oqimaaqatigiissillugit taamatut ingerlaannaraanni ilungersornartumik kinguneqarsinnaavoq.

Stressimik pinaveersaartitsineq

Suliffeqarfimmi stressip pinaveersaartinneqarnissaa pingaaruteqarpoq. Suliffeqarfimmi sulinerup aaqqissuussaana kulturalu pinaveersaartitsinermi qitiutinneqartarput. Tamatumunnga aqutsisunit, suleqatigiikkuutaanit sulisunillu ataasiakkaanit iliuuseqarnissaq piumasaqaataavoq.

Sulinermut nuannarinninneq malunnartussaaavoq. Suliffeqarfik qanoq iliorsinnaava



KOMMUNEQARFIK SERMERSOOQ

Suliffeqarfiit immikkut namminneq qanoq pitsaasumik ingerlatseriaaseqassanerlutik piunasaqaasiortussaapput.

Stressilernissaq pinaveersaartinniarlugu aammalu sulinermi atugassarititaasut pillugit oqaloqatigiinnissamut tulliuuttutigut isumassarsiorfigineqarsinnaapput:

- stress aamma sulinermi atugassarititaasut pillugit ammasumik oqaloqatigiinneq
- sulinermi atugassarititaasut assigiinngisitaartut periarfissiissutigineqarneri
- pitsaasumik sulisunut politikkeqarneq
- pitsaasumik aqutsinermut sinaakutissiorneq
- sulisunut tamanut atugassarissaartitsineq
- akuersaartumik ingerlariaaseqarnissamut qulakkeerinninneq - periarfissat qitiutillugit

Suliffeqarfik stressertoqarneranik paasisaqarsinnaavoq isumaginnillunilu uku aqutugalugit:

- SN (suliffimmik nalilersuineq)
- MUS (sulisup ineriartornera pillugu oqaloqatigiinneq)
- Suliffimmi atukkat pillugit misissuinerit

Aqutsisut qanoq iliussappat

- Stressimik pinaveersaartitsineq

Kikkut tamarmik oqaluuserisarpaat, arlaqanngitsulli nalunngilaat suusoq - stressimut paasinnittaasit/maluginiakkatit erseqqissumik paasikkit - suliffeqarfimmi stress qanoq issinnaaneraniq qanorlu misigineqarsinnaaneraniq ataatsimoortumik paasinnittaaseqalermissaq anguniarneqassaaq.

Suliffeqarfimmi stressimik pinaveersaartitsinissamut atatillugu naatsorsuutigineqartut oqaluuserineqarlik naleqqussarlugillu.

Oqimaaqatigiinngitsoqartuarpat sulinissamut piunasaqaatit sulisullu ataqatigiinnersut oqaluuserineqarli.

Sulisutit eqqumaffigikkitt. Ilaasa pissusaat allanngoraangata, soorlu narrajalerpata matoqqalerpataluunniit, stressimut ersiutaasinnaasarpoq. Sulisoq/sulisut stressilersimasooq/stressilersimasut paasigukku piaartumik iliuuseqarnissat pingaaruteqarpoq. Ikiuutaasinnaasoq, soorlu Stress pillugu oqaloqatiginninneq, atoruk. (ilanngunneqarpoq)

Stress siaruaatsinnagu unitsiguk.

UANI ANNERTUNERUSUMIK ATUARSINNAAVUTIT: www.frastrerstiltrivsel.dk Qallunaatut <http://www.ilorraallak.gl/> Kalallisut

Stressi pillugu politikki una Pingaarnertut Suleqatigiinnissamut Ataatsimiititamit ulloq 22/2 2016-imi aammalu Pisortaaqatigiinnit ulloq 9/3 2016-imi akuerineqarpoq



Mads Kristoffer Lundimit, suliniummut aqutsisoq, Branchearbejdsmiljørådet Finans / Offentlig Kontor & Administration

Stress pillugu oqaloqatiginnineq

Sulisoq stressimik ersiuteqartoq paasigukku, qisuariarnissat pingaaruteqarpoq. Una stressi pillugu sulisumik oqaloqateqarnissannut atortussiaavoq.

Piareersarneq:

- Assersuutini nammineq naammattoorsimasannik nassaarit. Sulisoq pillugu allat oqaluttuaat oqaloqatigiinnermi ilanngutissanngilat. Sulisumut ajuallatsinersusaq suleqatiminullu qulalerluni.
- Oqaloqatigiinnermi oqaatigiumasatit pingasut allakkit. Assersuutigalugu: Allannortitassa q suna pingaarnersaava? Qanoq iliorluni taamaaliortoqarsinnaava? Ikiuniarlutit suna neqeroortigisinnaaviuk?
- Oqaloqatigiinnermi eqqortumik iliornissat qitiutippallaassanngilat, taamaaliornermi qanoq iliorneq qitiutippallaarneqalertarami - oqaloqatigiinnermik illit sulisullu ilikkagaqarfigisinnaasaanik pilersitsiniarsarissaatit.
- Sulisoq ernumagigakku oqaloqatigiinneq ingerlanneqartoq qitiutinniarsarissavat, oqaloqatigiinnermi tamanna arlaleriarluni uteqqaarlugu oqaatigineqarsinnaavoq.

Stressi pillugu oqaloqatiginninnermi pinaveersaagassatit

1. Sulisoq paatsiveerusimaarmat aaqqiissutini arlalinnik siunnersuuteqarnissaq Apeqquteqartarit, taamaalilluni sulisoq nammineq aaqqiissutissanik nassaartorsinnaavoq
2. Qanoq inerneqassanersoq oqaatiginaveersaaruk
3. Erinitsannaveersaarit. Eqqissillutit apersoruk unillatsiarnerillu akuerikkit, amerlanertigummi unillatsiarnerni sulisoq allatut eqqarsalersarpoq.
4. Nikassaasutut nipeqarnaveersaarit, assersuutigalugu sulisup aaqqiissutissanik akuersaarnissaminut ajornakusoortitsinera tusaanngitsuusaarlugu.
5. Aalajangersimasunik allannguutissanik malitseqartitsinissamullu isumaqatigiissusiortoqartinnagu oqaloqatigiinneq unitsinnaveersaaruk.

Ilaatigut oqaloqatigiinnermi suna pinaveersaartinniarnarlugu sulisoq oqarfigisinnaavat, taamaalillusi illit pillutit ataatsimut anguniagaqarsinnaavusi.

Oqaloqatigiinnerup ingerlanera

Oqaloqatigiinnermi:



KOMMUNEQARFIK SERMERSOOQ

- Ernumallutik aallarniutigalugu oqaatigiuk, ataatsimiinnerlu suliat suliarineqartarnerat pillugu uparuartuinertut misigineqassanngitsoq, taamaallaalli sulineq sulisup stressissutigerpasimmagu ernumanermik tunngaveqartoq.
- Sulisup piareersarsimanera apequtigiuk nersuaarlugulu.
- Assersuutit aalajangersimasut atorlugit sulisoq stressernarsinnaasuni pisuni iliuuserisarsimasai takusimasatit oqaluttuarikkitt.
- Qanoq iliuuseqartoqarsinnaanersoq oqaluuseriuk - assersuutigalugu stressernarsinnaasut pisut sulisup pitsaasumik ingerlatai oqaatigalugit, taamaalilluni sulisup iliuuserisartakkani pitsaasut takusinnaanngussammagit. Sulisup nukiisa pisinnaasaasalu ilanngunnissai eqqaamakkitt maannakkullu inissisimanermi qanoq taakku nukittoqutini atorsinnaanerai apequtigiuk. Allannguutit aalajangersimaqqissaartuunissaat eqqaamajuk, taavalu iliuuseqarluni eqqarsaatigilluagaallunilu allannguutaanissaa.
- Tusarnaarnerit takutiguk – "matoqqasumik oqaluuserisassaateqartut" pissuseqarnaveersaarit, ajorneruvorluunniit inermiliussa qarpassillutit issiassaguit.
- Suut aalajangiunneqarsimanersut eqikkarlugit sulisoq nassuiaatiguk – sulisumuna oqaloqatiginninnera. Oqaloqatigiinnerup naannginnerani malitseqartitsinissamut ISUMASIOQATIGIISSUTEQARTUAANNASSAAQ, sulisup aallarniutitut suna suliarissaneraa, illillu aqutsisutut qanoq tapersersuisinnaanerlutit, erseqqissumik isumaqatigiissutigineqassaaq.

Oqilisaassineq:

Sulisuq oqilisaanniarsarigaangakku suliaminut aqutsilersinnaanerani misigitinneqassaaq. Taamaanngippat oqilisaassinivittut misigineqarnaviannilaq.

- Sulisuoq sulianik aalajangersimasunik oqilisaanneqarnissani kissaatiginneraa aperiuk. Ajornanngippat siunnersuutini piareersimatitsigit, tassa sulisup tamakkiisumik isiginnissinnaanera qularigukku.
- Sulisuoq qanoq illit ikiorsinnaanerlugu sulisullu allat qanoq ikiuisinnaanersut apequtigiuk.
- Maannakkoqqissaaq iliuuseqarsinnaanerlusi apequtigiuk.