

Thinkinuk I Grønland

Aktiviteter & erfaringer med Thinkinuk
i Grønland år 2018 – 2020.

Poul & Louise Lundgaard, MD & Pd.B.

DK: OmTanke.house

KAL: thinkinuk.com

ENG: thoughtful.house

Denne bog vil i starten af 2022 blive opdateret med:

- 100 skolebørns tanker om Historien om Tankernes Hus.
- Bearbejdning af kursUSDeltagernes skriftlige refleksioner omkring Thinkinuk.

INDHOLD

Indledning	1
Aktivitets oversigt	2
Ny Thinkinuk	3
Generelle erfaringer & konklusioner	5
Erfaringer fra Whole Community indsatser i 10 byer	7
Tre Byer, A, B & C	8
By D – 10 dage	10
By E – Akut 1,5 døgn	17
By E – 5 uger	19
By F – 5 dage	27
By G – 4 dage	31
By H – 1 uge	35
By I – 1 uge	41
By J – 1 uge	43
Samarbejde med læger i Nuuk	48
Patient-historier fra Sygehuse i Grønland	49
Thinkinuk Whole Community	51



Fotos: Louise Lundgaard

Enkelte fotos hvor både Poul & Louise figurerer, er taget af kommunerne til brug på sociale medier.



Velkommen

Velkommen til en rejse i Grønland med Thinkinuk. Vi beder jer læse denne bog med omtanke og respekt overfor de dygtige og modige mennesker, der har bidraget til Thinkinuk med deres tanker til livet.

INDLEDNING

I 2018–20 er version 1 af videns- og inspirationsprogrammet Thinkinuk testet i samarbejde med Grønlands Selvstyre og Kommunerne i Grønland.

Thinkinuk er viden & historier i hverdagsprog & billedsprog om det, som er fælles for alle mennesker på planeten: Hvordan vi kan bruge vores tanker til at passe på os selv og hinanden – især når livet er svært. Fagligt set er Thinkinuk et mentaliserings-baseret Health Education program.

Testversionen af programmet blev publiceret på grønlandsk & dansk i webversion på www.thinhkinuk.com, og i bogform. Der er i perioden 2018–2020 – på lokal efterspørgsel – udleveret 10.000 Thinkinuk bøger fordelt over hele landet (I Grønland bor der ca 56.000 mennesker).

Nærværende bog indeholder en beskrivelse af aktiviteter, erfaringer og konklusion. Bogen er opdateret, anonymiseret og færdig-redigeret i sommeren 2021.

I testperioden har vi gennemført Thinkinuk indsatser med kurser, foredrag og møder i 10 byer i Grønland. Som kursusmateriale er brugt 3 Thinkinuk bøger: En grundbog, en opgavebog, og en baggrunds-bog med forskningsviden.

Indsatserne har været tilrettelagt ud fra et Whole Community perspektiv, hvor der tages udgangspunkt i lokale behov, vilkår og muligheder. Dette har også inkluderet anvendelse af Thinkinuk i akut opståede individuelle cases i samarbejde med lokale fagpersoner (sidemands-oplæring).

I bogen er de væsentligste aktiviteter og erfaringer beskrevet by for by, inklusive individuelle cases. Dette for at læseren kan foretage sine egne vurderinger af indsatserne direkte på baggrund af rå-data. Dog er aktiviteterne i de tre byer A,B og C samlet i ét afsnit, fordi der har været et overlappende og længerevarende tidsforløb for indsatserne i de tre byer.

Desuden er patient-cases fra Sygehusene samlet i ét afsnit til sidst i bogen.

Derudover er beskrevet en række generelle erfaringer og konklusioner.

AKTIVITETS OVERSIGT

By	Thinkinuk Kursus. 1-4 dage	Institutions foredrag	Offentligt borger møde	Møder med diverse ledere	Individuelle cases	Andet
A	Produktions skole Skole Arbejdsmarkeds afd.	Daginstitution	X	Social forvaltning familie afdeling	X	
B	Uddannelses-institution	Skole	X	Soc. chef familie afdeling	X	Soc. forvaltning Familieafdeling Værested
C			X			
D	Tværfagligt kursus	Elev hjem Kriseberedskab	X	Skole Socialchef	X	Minister møde Teater gruppe Kirke kor Børnenes dag Børnehjem
E Akut	Tværfagligt mini kursus		X	Familie afd. Social forvaltning		
E	Tværfagligt kursus 2 kurser for en stor uddannelses institution	Alle 9. klasser Politikere & Chefer Sundhedsambassadører Skoleledere	X	Forebyggelses afd.	X	
F	Tværfagligt kursus		X	Skole Sygehus Majoriaq		
G	Tværfagligt kursus		X	Skole		
H	Tværfagligt kursus	Sundheds- ambassadører	X	Hotel direktør	X	
I	Tværfagligt kursus					
J	Tværfagligt kursus			Gymnasium Daginstitution		
Sygehuse					X	

Thinkinuk
Inuk eqqarsaatersortoq
Tænkende menneske

Inuit tamarmik atugaat pillugu ilisimasassarsiorluni angalanissamut tikilluaritsi:
Imminut paariumalluta allallu paariumallugit eqqarsaatitta atorneqarsinnaanerat.

Velkommen til en opdagelsesrejse, som handler om det, der er fælles for alle mennesker:
Hvordan vi kan bruge vores tanker til at passe på os selv og hinanden.

Thinkinuk Bogen
Thinkinuk bogen er i 3 udgaver. Bøgerne er designet til at man kan bruge dem sammen.

1. Thinkinuk bogen: Med viden i hverdagssprog & billeder
2. Thinkinuk Opgavebog.
3. Thinkinuk fagbog: Tankerne bag Thinkinuk.

www.thinkinuk.com



NY THINKINUK

På grundlag af erfaringerne fra 2018–20, nye ideer og ny viden, har vi i 2020–21 opbygget en ny version af Thinkinuk, som kan meget mere og er nemmere at bruge end den gamle version:

Vi har udvidet basis-temaet, som nu indeholder 6 emner: Tanker, Hjernen, Opmærksomhed, Følelsen af at være alene, Samtale & Tanker til Kemi.

Der er desuden mange nye historier, Selvmords-temaet er udvidet, og der er en lang række nye temaer: Krop, Sind, Akut, Forældre, Baby, Børn, Teenager, Værktøj til læring og trivsel, og OmTanke på arbejde. Ligeledes har vi et nyt tema – Videnskab, hvor vi har samlet den teori & forskning, der ligger bag programmet. Vi planlægger flere nye temaer, bl.a. et tema om seksuelle overgreb.

I Ny Thinkinuk er alt på Audio-lyd, så alle kan være med, også selv om man ikke læser. Fordelen ved Audio er bl.a., at man kan lytte, selv om man er udmattet, eller samtidig med, at man laver andre ting. En fordel er også, at man kan genhøre viden og historier, når man har brug for det. På et kursus/foredrag hører man det jo kun én gang.

Audio er også diskret: Man kan lytte, uden at andre ved, hvad man lytter til. Vi tror, at det kan få betydning for at nå ud til mennesker, som ikke snakker om deres problemer, tanker og følelser, med andre, men søger at løse det selv indeni. Det er mennesker, som kan føle sig alene & anderledes, fordi de ikke vælger kontakt. Det er naturligvis en særlig forhåbning at nå ud til mennesker, der har selvmordstanker. Det kan også blive nemmere at nå mennesker, som begår seksuelle krænkelser og overgreb.

At forstå, er at opleve fra forskellige perspektiver: Derfor indeholder ny Thinkinuk, et helt nyt visuelt univers. Det visuelle univers vil fremadrettet udvikle sig endnu mere, og videoer vil komme til.

Ny Thinkinuk er meget velegnet til at bruge direkte i undervisning og samtaler, og til faglig udvikling på arbejdspladsen.

Den nye version adresserer i højere grad end den gamle version både alvorlige problemer såsom selvmordstanker – og konkrete hverdags udfordringer. Det er et formål i sig selv at kunne bruge Thinkinuk til hverdagsproblemer, men det er også “en øvelse” i at blive god til at bruge sine tanker, så man er godt rustet til den dag, hvor man møder større udfordringer i livet, som skal mestres.

Med den nye version kan der gennemføres en implementerings-strategi der kan nå hele befolkningen, uden at der skal afholdes kostbare flerdags kurser. Vi superviserer lokale nøglepersoner, som på Grønlandsk kan varetage forankring i lokalsamfundet og bruge Thinkinuk, så det passer til de lokale behov. Den nye strategi er omkostnings-effektiv og er tilpasset den nye “Covid- og Klima-Verden”.

Den danske udgave OmTanke (www.OmTanke.house) er publiceret i september 2021. Den nye version grønlandske version af Thinkinuk (www.thinkinuk.com) publiceres i 2022. Desuden en international engelsk version (www.thoughtful.house) og en norsk version (www.omtenksomhet.house). Flere sprog-versioner udvikles i de kommende år.

**Tak til alle jer vi har mødt i hele landet.
Tak for jeres indsigt og mod. I har været
en inspiration for os, og Ny Thinkinuk.**

**Tak til Paarisa & Naalakkersuisut
for samarbejdet omkring Thinkinuk.**



GENERELLE ERFARINGER & KONKLUSIONER

Thinkinuk er testes i et Whole Community perspektiv i 10 byer i Grønland. I alle sammenhænge er det tydeligt, at både fagpersoner og borgere oplever, at Thinkinuk er relevant, nemt at forstå og brugbart i hverdagen, både i eget liv og i forhold til professionel opgaveløsning. Mange giver udtryk for, at denne viden om tanker er en øjenåbner i forhold til at forstå sig selv og andre – især i forbindelse med vigtige personlige begivenheder og livsmønstre. Den personlige oplevelse øger selvsagt motivationen for at udbrede Thinkinuk til andre – professionelt og privat.

Der er i testperioden på grundlag af lokal efterspørgsel udleveret ca 10.000 Thinkinuk bøger – en befolkning på 55.000 mennesker.

Ledelsesmæssig interesse er, ikke overraskende, en forudsætning for solid forankring af Thinkinuk, både på institutions- og lokalsamfunds-niveau. Alle ledere og beslutningstagere, som vi har talt med, giver udtryk for, at de gerne vil samarbejde om at implementere Thinkinuk i deres organisation. Personlig kontakt med ledelsen har tydeligvis stor betydning for interessen. Et eksempel er skolerne i 3 byer, som havde fravalgt at deltage på Thinkinuk kursus på grund af en hårdt presset hverdag. Efter møder med skolelederne vil de alle gerne lave omfattende særskilte forløb med Thinkinuk, selv om alle er hårdt presset.

Det er påvist i testperioden, at Thinkinuk kan anvendes i opgaveløsning overfor borgere med alvorlige udfordringer, også når der er meget kort tid til rådighed, i en meget travl hverdag. Og at Thinkinuk samtidig beskytter medarbejdere mod stress.

Der har nogen gange kun været meget kort tid til at planlægge opstart af Thinkinuk i byerne rundt omkring. Alligevel er der tilmeldt mange deltagere, og der er 100 % fremmøde i alle byer på nær én – også selv om kursus har strakt sig over en weekend.

Det er tydeligt, og ikke overraskende, at deltagerne på Thinkinuk kurser er meget optaget af, hvordan de kan bruge det i eget liv. Mange er engagerede i, hvordan de kan bruge det på deres arbejdsplads. Nogle af deltagerne har også mulighed for at være med til at implementere Thinkinuk mere bredt i lokalsamfundet.

Thinkinuk kan anvendes til fremme af mental sundhed & trivsel generelt – til alle aldersgrupper. Og i forhold til problemløsning – også akut, til mange forskellige typer af problemer, fx:

Akut i forhold til selvmordsforsøg – til patient & netværk, til bearbejdning af den chokerende oplevelse og forebyggelse af smitte.

Selvmonds forebyggelse i Whole Community perspektiv.

Forebyggelse og hjælp til mobning.

I behandlingen af afhængighed.

I behandlingen af mennesker med alvorlige fysiske smerter.

Søvnløshed, angst, stress, depression.

I Thinkinuk testperioden i Grønland har selvmordsforebyggelse været det primære formål fra regeringens side. Mange kursus-deltagere og kontaktpersoner i kommunerne har udtrykt interesse for, at Thinkinuk samtidig er en generel tilgang til mental sundhed & problemløsning frem for, at det “kun” handler om selvmord.

Samtidig er det meget tydeligt, at de fleste mennesker er personligt berørt af selvmord i Grønland, og de oplever, at Thinkinuk viden og inspiration i hverdagssprog – især psyko-biologisk viden om hjernen, er dybt relevant i forhold til at forstå følelsen af at være alene og sammenhængen med selvmordstanker. I forbindelse med denne interesse for fakta-viden, oplever vi et stort engagement i hvordan selvmords-smitte kan forebygges i praksis i lokalsamfundet.

Det er meget tydeligt, at der er behov for, at hele Thinkinuk (både videns-temaer og historier) er på lyd, så alle har adgang til det, også mennesker som ikke har råd til eller har adgang til internet, og til mennesker, som ikke læser.

Det har vist sig, at der er stor interesse, bl.a. fra Sygehusene, for udviklingen af Thinkinuk på lyd – Audio. Perspektivet er, at et Sygehus skal kunne bruge Thinkinuk Audio i akutte situationer, f.eks. i forhold til mennesker, der bliver indlagt efter selvmordsforsøg, så Hjernen kan “afgiftes” for selvmordstanker, parallelt med at kroppen afgiftes med medicin-modgift, så den ikke tager skade af de piller, som patienten har taget i selvmordsøjemed.

Sygehuset skal både kunne bruge Thinkinuk Audio i forbindelse med akutte indlæggelser, og de skal kunne udlåne CD/MP3 med Thinkinuk til ambulante patienter. Det svarer til, at Sygehuset udlåner f.eks. Blodtryksapparater og Blodsukker-målere til deres patienter. Vi tænker også, at biblioteket, socialforvaltningen, familiecenter og lignende på tilsvarende vis skal kunne udlåne en Thinkinuk bog med en tilhørende CD med Thinkinuk Audioer.

I forlængelse af dette perspektiv har vi i den nye Thinkinuk version sat endnu mere fokus på Følelsen af at være alene – og herunder, hvordan man skaber et trygt fællesskab.

Vi har mødt en del deltagere på Thinkinuk kurserne, som fortæller, at de i årevis har interesseret sig for – og har læst om psykologi, men har haft svært ved at omsætte den psykologiske (teoretiske) viden til praktisk brug. Med Thinkinuk oplever de, at nu forstår de, hvad det hele handler om, med sprog, billeder, historier og begreber, som kan bruges i hverdagen i alle fællesskaber og sammenhænge – privat og professionelt.

Med tanke på, at Thinkinuk er en Whole Community indsats, tænker vi, at et samarbejde med KNR radio og tv vil være spændende. Små audio indslag i radioen med Thinkinuk viden. Thinkinuk viden fortalt af børn og unge kreativt på Tv. Mulighederne er mange.



Thinkinuk Whole community

Indsatser & erfaringer i 10 byer.

Vi byder jer velkommen på rejsen rundt i Grønland, på de næste sider.



BY A B C

TRE BYER: A B C

Indsatserne i de tre byer blev gennemført ved tilbagevendende ophold i byerne hen over en periode på flere måneder. Derfor er erfaringerne fra de tre byer samlet i ét kapitel.

I alle tre byer er der, som i de fleste andre byer, gennemført offentlige borgerforedrag med rigtig fint fremmøde og meget aktive deltagere – kommentarer, spørgsmål og personlige historier.

Produktions-skole for sårbare unge

Kursus for elever og medarbejdere. Eleverne var meget opmærksomme og interesserede. Under oplægget lavede nogen af eleverne personlige tegninger, der illustrerede den viden om tanker, som vi fortalte om. Eleverne deltog aktivt i undervisningen. De læste med stor indlevelse Thinkinuk historier på grønlandsk for deres kammerater. Tilbagemeldingerne var meget positive – også fra medarbejdere. Én fortalte f.eks. om, hvordan gennemgangen af temaet “Følelsen af at være alene” gjorde et stort indtryk.

Hurtig introduktion på en skole

Skolelederen tog Thinkinuk til sig med det samme ved det første møde. Hun arrangerede med det samme et møde med afdelingslederne, hvor vi introducerede Thinkinuk viden og værktøjer. De prioriterede at arrangere et kort introduktionskursus allerede dagen efter for en gruppe lærere og pædagoger, fordi skolen stod med en akut udfordring i forhold til en elev. Ved opfølgning nogle måneder senere gav ledelsen udtryk for, at Thinkinuk er relevant i forhold til en hel række af de store udfordringer, skolen har.

Arbejdsmarkeds-afdeling

En arbejdsmarkedsafdeling arrangerede med få dages varsel et kort Thinkinuk-kursus for en gruppe unge arbejdsløse. Deltagerne var meget interesserede, og der var gode tilbagemeldinger. Det er indtrykket, at man sagtens kunne have arrangeret et længerevarende kursus for deltagerne.

Uddannelses institution

Vi blev inviteret med Thinkinuk på baggrund af en række selvmordsforsøg blandt de studerende. Ledelsen havde besluttet at implementere Thinkinuk i hele organisationen for både studerende og medarbejdere. Derfor deltog vi i perioder henover nogle måneder i institutionens hverdags-liv, i undervisningen, i pauserne, i de studerendes café-område og ved oplæg for alle studerende, ledelse og lærere.

Socialforvaltning & familieafdeling

I forlængelse af en række introduktionsmøder samarbejdede vi med en socialforvaltning & familieafdeling med afprøvning af Thinkinuk anvendelsesmuligheder i forhold til handlings-kæderne i lokalsamfundet i forbindelse med selvmordsforsøg.

Handlings-kæde er et myndigheds-begreb i Grønland. En formaliseret beskrivelse af de forskellige myndigheders ansvar, indsatser og koordination i forbindelse med voldsomme akutte begivenheder som f.eks. selvmord.

Afledt af dette samarbejde med forvaltning og familie-afdeling har der været et ganske intensivt samarbejde med et Værested for unge, inklusive sidemandsoplæring af særligt én medarbejder, som vi fortsat har kontakt med.

En følgevirkning har også været inddragelse af Thinkinuk i et par børnesager, i såkaldte tidlige indsats sager.



BY D

A

BY D

10 dage

Thinkinuk Kursus: 3 dage

19 deltagere

Deltagerne kom fra vuggestuer og børnehaver, familiecenter, velfærdsafdeling og skolepasning. Alle var meget interesserede og aktive. Flere gav udtryk for, at kurset også på et personligt plan har givet dem viden og redskaber til at bearbejde voldsomme begivenheder, herunder bl.a. nylige selvmord i nærmeste familie.

Det er indtrykket, at Thinkinuk materialet (Thinkinuk bogen, Opgavebogen & Fag-bogen) fungerede særdeles godt i undervisningen. Vi valgte ikke at bruge slides på kurset, men at bruge Thinkinuk bøgerne direkte i undervisningen og i dialogen med deltagerne.

Samarbejdet med de to tolke fungerede godt. De fik selv stort udbytte af kurset og fungerede i gruppearbejdet, og senere på Børnenes Dag, som direkte undervisningsassistenter for os. Det var en rørende oplevelse, at se hvordan de tog et ansvar, de ikke havde forpligtet sig til, men gjorde af lyst og interesse.

Principielt set er lokal tolk dog at foretrække, når der er mulighed for det – i et whole Community perspektiv.

Undervisningsmodellen på kurset; kort at gennemgå ét tema af gangen med efterfølgende god tid til gruppearbejde & dialog, var meget velfungerende. Deltagerne fik arbejdet meget grundigt med stoffet.





Thinkinuk Borgermøde

Thinkinuk Borgermødet var kun blevet sparsomt annonceret på forhånd. Vi lagde derfor opslag ind på byens facebook gruppe et par dage før foredraget. Vi kunne se, at dette opslag meget hurtigt blev set og delt af mange borgere. Så med det meget korte varsel var det meget tilfredsstillende, at der kom omkring 35 deltagere til borgermødet – herunder også børn og unge. Der blev simultan tolket. Det var vores klare indtryk, at folk var optaget af foredraget og meget glade for, at alle fik en bog med hjem. Flere tog flere bøger med hjem til uddeling.

Borgermøde med ministeren

Vi fik lejlighed til at deltage i det borgermøde, som en minister afholdt i samme periode, som vi var i byen. Der var god tilslutning til dette møde og mange vigtige og spændende udsagn fra borgerne. Vi fik ved borgermødet lejlighed til kort at orientere om Thinkinuk. Efterfølgende gav borgere udtryk for, at Thinkinuk understøtter de tanker, som borgerne selv har omkring lokalt forankrede indsatser i byen – en stor lyst til at modtage al den viden udefra, der er mulig, for så at arbejde med det på det lokale sprog og selv tage ansvaret for at tilpasse det lokale forhold.

Børnenes Dag

På Børnenes Dag stillede vi op med Thinkinuk bøger og “Den lille kreative Thinkinuk verden” på et langt bord lige ved siden af scenen på torvet. I den anden ende af bordet havde vi karton og farveblyanter til børnene, så de kunne sidde og tegne. Tolkene var med og var meget aktive i at fortælle både børn og voksne om Thinkinuk. Vores stand var meget velbesøgt. I løbet af en time var alle vores medbragte Thinkinuk bøger (cirka 100 bøger) delt ud, til voksne, til unge og til børn. Mange ville gerne have flere bøger med til familien.

Den lille kreative Thinkinuk verden” er en bord-version. En lille udstilling, hvor viden & historier er bygget op i billeder og figurer.

Thinkinuk intro ved Livslinje infomøde

I forbindelse med info-møde om Livslinjen, afholdt af en forebyggelseskonsulent, fik vi lejlighed til at give en halv times information om Thinkinuk.

Møde med skoleleder

Skolelederen fortalte, at skolen tidligere havde haft et samarbejde med kommunens forebyggelseskonsulenter, men det var nu fravalgt. Han havde også fravalgt at sende deltagere til Thinkinuk kurset, fordi han troede, at det var kommunens forebyggelseskonsulenter, der stod for kurset.

Vi gav skolelederen information om Thinkinuk, og at nøglepersoner skal have en grundig uddannelse i Thinkinuk, så de har kompetence til at formidle Thinkinuk i tilstrækkelig kvalitet.

Det blev aftalt med skolelederen, at vi sammen skal gennemføre et intensivt Thinkinuk projekt på skolen, med alle medarbejdere, elever og forældre ved et senere besøg i byen.

På grund af Corona-nedlukning i Grønland blev denne opfølgning desværre ikke gennemført i 2020-21 som ellers planlagt.

Elevhjem

På elevhjemmet i byen bor elever, som er hjemmehørende i de omkringliggende bygder. Vores arrangement på elevhjemmet blev afholdt en fredag eftermiddag. Vi var usikre på, om arrangementet var blevet annonceret, og det var blevet os fortalt, at der sjældent var ret stort elevfremmøde til den slags arrangementer.

Vores overraskelse var derfor stor, da der kom en halv snes elever og en håndfuld medarbejdere. Vi holdt en times oplæg med fokus på Thinkinuk historierne. Eleverne fulgte godt med i bøgerne igennem oplægget, og særligt ved oplæsning af historierne var der en blid intensitet i lokalet. De var meget berørte. Det var tydeligt, at det var sårbare unge. Thinkinuk i skolen vil være vigtigt for denne sårbare gruppe af elever, som er langt hjemmefra.





Teatergruppe

Vi holdt møde med byens ungdoms teatergruppe. De fortalte os om deres passion for teater og for at skabe en fremtid for sig selv. Det var tydeligt, at de havde et stærkt fællesskab, og passede på hinanden. Vi fortalte dem om Thinkinuk, og om de evt kunne have lyst til at lave et teaterprojekt sammen med os, hvor de laver et teaterstykke med inspiration fra én eller flere Thinkinuk historier.

Vi aftalte at holde kontakt med hinanden. Denne opfølgning blev desværre ikke gennemført i 2020-21 på grund af coronanedlukning af Grønland.

Ideen om et samarbejde mellem Thinkinuk og en teatergruppe bygger på ny forskning om historiefortælling, og hvordan man kan snakke om selvmord i et samfund, så det ikke re-traumatiserer og smitter.

Kriseberedskab

Vi holdt møde med Kriseberedskabet i byen og fortalt dem om, hvordan Thinkinuk kan anvendes i akutte situationer, f.eks. i forbindelse med selvmordsforsøg, selvmord og andre voldsomme begivenheder.

Case: Hjælp til et ungt menneske

I forbindelse med et borgermøde fik vi kontakt med et ungt menneske og dennes familie. De var frustrerede, fordi det var svært for dem at få hjælp efter at personen havde været udsat for en alvorlig traumatisk begivenhed. Kort før vores afrejse fra byen fik vi lejlighed til kort at mødes med dem og introducere dem for Thinkinuk, som hjælp til selvhjælp. Den unge fik en Thinkinuk bog med hjem.

Møde med et kirkekor

Vi mødtes med byens kirkekor og præsenterede dem for Thinkinuk. Kirken og koret har en central plads i borgernes hjerter. Vi gav dem kort viden om hvad Thinkinuk er, og delte bøger ud. Vi snakkede om, at Thinkinuk kan bruges til arrangementer i kirken, med Korsang og oplæsning af Thinkinuk historier af de unge fra byen, fx. konfirmander eller medlemmer af teatergruppen. Med et sådant arrangement vil det blive muligt i endnu højere grad at give Thinkinuk til borgerne med hjertet, og nå ud til borgere, som det måske ellers vil være svært at komme i kontakt med.

Det lokale børnehjem

Fordi Louise kendte mange af børnene på Børnehjemmet fra sine år som afdelingsleder på institutionen*), havde vi næsten daglig kontakt med en halv snes af børnene. Det var på alle måder vigtigt og tankevækkende, da netop disse børn er blandt de hårdest belastede børn i Grønland.

Alle børn fik en Thinkinuk bog. De var meget glade og nysgerrige omkring bøgerne. Nogen havde bogen med, når de var rundt i byen, og de havde bøgerne med i skole hver dag. Nogen brugte lang tid på at tegne og skrive på bogens notesider, om kærlighed, gode ting og mennesker i deres liv, og flere af børnene ønskede at give bøger til deres familie, som gave.

*) Louise har skrevet om erfaringerne fra 2013–15 med anvendelse af forløberen for Thinkinuk: Robusthed/Tatitussuseq programmet, i et kapitel i bogen Robusthed – en redskabs-bog, som er udkommet på forlaget Klim i 2017 og i en international udgave fra forlaget Routledge i 2018.

Den internationale udgave af bogen har et spændende nyt kapitel med skælsættende ny forskning om programmets anvendelse i skoler. Denne viden kan **forbedre børns evne til at tænke** i et omfang, som aldrig før er målt i verden (P. Lundgaard (ed): Developing resilience in children and young people – a practical guide. Routledge 2018.





Planlægning

På planlægningsmøde med kommunen aftaltes, at ved næste Thinkinuk besøg i byen skulle der sættes fokus på:

- Opfølgning på Thinkinuk kursusholdet, som er startet op i foråret 2019.
- Opstart af nyt kursus hold.
- Tema-uge med Skolen
- Samarbejde med Majoriaq
- Borgermøde(r).
- Det er en vision, at alle børn og unge mellem 5 og 25 år får livsvigtig viden om livsfarlige tanker inden året er omme.

Endvidere vil vi følge op på dialogen med Teatergruppen og Koret, og søge samarbejde med Børnehjemmets ledelse.

På grund af fortsat ekstrem overbelastning af de lokale myndigheder i byen & efterfølgende Corona-situationen, lykkedes det ikke at få en aftale i stand om nyt besøg og nye kurser & foredrag i byen i 2021.

Disse vilkår og begrænsninger har været ét af mange argumenter for at udvikle den nye version af Thinkinuk, som ikke er sårbar overfor den slags faktorer.



PAS PÅ DIG SELV
SOM EN BLOMST
KÆRLIGHED TIL DIG SELV

OG ANDRE
BYE PÅ DE SKARBE STEN

LÆR AT ELSKE DIG SELV
DER ER ALTID NOGET POSITIV I
OG NOGET MAN ER GOD TIL.^{ALLE}
FOKUSER PÅ DET DU ER GOD OG^{TIL}
ER GLAD FOR
OG VÆR NYSGERIG TIL AL LÆRE NYT.

BY E

Akut indsats 1,5 døgn

Med meget kort varsel blev der arrangeret en akut tur af 1,5 døgn varighed til by E. Dette på baggrund af 7 selvmord i området inden for få måneder.

Møde med familiecenter

Ved mødet med familiecenterets ledelse og medarbejdere fik vi en grundig introduktion til forholdene og indsatserne i kommunen, inklusive et indblik i de belastninger, som rammer både befolkning, ledelse og medarbejdere.

Borgermøde

Borgermødet var vel forberedt, og der kom omkring 50 deltagere i alle aldre. Vi holdt det samme Thinkinuk borgerforedrag, som vi havde erfaring med fra en række andre byer. Der var simultan tolkning. Indtrykket var, at deltagerne tog godt imod den viden og inspiration om tanker, som blev præsenteret. Alle deltagerne fik en Thinkinuk bog med hjem.

Thinkinuk mini kursus

Der blev afholdt et 3 timers Thinkinuk mini-kursus for fagpersoner. Der var med meget kort varsel tilmeldt ca 40 deltagere. Alle var aktivt med i præsentation, gruppearbejde og plenum dialog. Der blev lagt vægt på viden om, hvordan de kan passe på sig selv i den aktuelt meget belastede situation i lokalsamfundet.

Mini-kurset var også tænkt som en appetitvækker til at deltage på et fuldt 3-dags Thinkinuk kursus senere på året.

Møde med forebyggelses-konsulenter

Ved mødet med forebyggelsekonsulenterne drøftede vi det fremadrettede praktiske samarbejde, herunder indsatsmuligheder i byggerne.

Planlægningsmøde

Ved planlægningsmødet evaluerede vi udbyttet fra denne akut-tur. Indtrykket fra tilbagemeldinger fra deltagerne i møder, foredrag og mini-kursus har været, at udbyttet har været rigtig fint. Desuden udvekslede vi tanker og ideer omkring Thinkinuk indsatserne i det kommende efterår, herunder kurser i de store byer i kommunen og kalender-planlægning.





BY E

5 uger

Nogle måneder efter den akut indsats i By E, som er beskrevet i foregående afsnit, fik vi mulighed for at vende tilbage i en længere periode med et omfattende aktivitets program tilrettelagt af kommunens ledelse, mhp at forankre Thinkinuk i samfundet.

Borgermøde

Der blev afholdt 2 timers borgermøde en aften i kulturhuset. Der var godt 70 deltagere. Kulturhusets og kommunens folk oplyste, at der kun plejer at komme omkring 20 deltagere til borgermøde. Alle deltagere fik en Thinkinuk bog. Efter foredraget var 7 deltagere oppe og snakke personligt om, hvordan de tænkte, at de kunne bruge Thinkinuk i forhold til forskellige livs-problemer.

Én af disse deltagere var en person, som i tiden forinden havde været indlagt på Sygehuset flere gange på grund af voldsomme selvmordstanker. Personen havde haft et hårdt liv, havde ingen penge, og dermed heller ikke adgang til internet, og havde svært ved at læse. I de følgende dage samarbejdede vi med sygehuset om at finde en måde at hjælpe personen med Thinkinuk. Løsningen blev, at vi købte 2 CD-afspillere + CD'er, så sygehuset kunne downloade og brænde Thinkinuk Audioen Hjernens Apotek og Thinkinuk Historier på CD'en. Den ene CD-afspiller fik Sygehuset, som de kan bruge i forhold til indlagte patienter. Den anden fik den pågældende person.

Erfaringerne fra denne case har haft betydning for udviklingen af den nye version af Thinkinuk på lyd.

9. klasser fra alle byer og bygder i Kommunen.

Ca 50 deltagere & 5 lærere.

Arrangementet blev afholdt i en sportshal i forventning om op mod 100 elever fra kommunens byer og bygder, som var på besøg i byen i nogle dage. Arrangementet blev afholdt en søndag og var frivilligt for eleverne. Mange af eleverne var ankommet sent dagen før efter en 14 timers sejltur i stormvejr, hvor næsten alle havde været søsyge.

Desværre var lyd-forholdende i hallen meget dårlige, med ekko og kun 1 hånd-mikrofon til os & tolken, så det var en stor ekstra udfordring for deltagernes koncentration. Sammen med tolken satte vi tempoet ned og holdt hyppige pauser, for at hjælpe eleverne til at holde fokus. Samtidig blev det hurtigt tydeligt for os, at det var vigtigt for eleverne, at vi fortalte dem historier fra det virkelige liv om, hvordan jævnaldrene har brugt og bruger Thinkinuk.

På grund af disse udfordrende vilkår, besluttede vi at afkorte arrangementet til 2 1/2 time og undlade at lave gruppe-arbejde, som ville have været helt umuligt at gennemføre under disse forhold. Når det er sagt, er det vigtigt at påpege, at disse udfordrende vilkår først og fremmest var en vigtig erfaring, som vi kan bruge fremover, når den slags arrangementer skal tilrettelægges.

Dagens vigtigste erfaringer var udsagn fra elever og lærere.

- Se de næste sider.



Udsagn fra Lærerne

Lærerne gav sammenstemmende udtryk for, at det var et godt arrangement og at de gerne vil bruge Thinkinuk i deres daglige opgaveløsning med eleverne og i faget Elevens Personlige Udvikling, hvor de kan se Thinkinuk som et relevant grønlandsk/dansk undervisningsmateriale. Flere af lærerne fik materiale med hjem til deres kolleger. Og til samtaler med elever og forældre, som har udfordringer i deres liv.

Lærerne gav udtryk for, at Thinkinuk er nemt at forstå. Én gav udtryk for, at det kan være svært at undervise i “elevens personlige udvikling”, hvis man selv har haft voldsomme personlige oplevelser i sit liv. Med Thinkinuk kan man som lærer arbejde med “det svære” på en måde, som ligger indenfor ens kerne kompetence – formidling af viden.



“Det kan være svært som lærer at undervise i Elevens Personlige Udvikling, hvis man selv har haft voldsomme personlige oplevelser i sit liv. Med Thinkinuk kan man som lærer arbejde med ‘Det svære’ på en måde, som ligger indenfor ens kerne kompetence – formidling af viden.”

Udsagn fra Elever

Historien om Tankernes hus kan jeg rigtig godt lide...
Det er svært at sige hvorfor... Jeg vil bare gerne sige til dig, at den er jeg rigtig glad for... Efterfølgende samtale:
...Det er ikke alt, man kan finde ord til, nogle ting skal man bare mærke med hjertet – og mærke hvad det gør ved én :-)

Min mor synes, at jeg lytter for meget til musik. Det synes jeg faktisk også selv, men jeg ved ikke, hvad jeg ellers skal give mig til... Måske vi kan lytte til Thinkinuk historierne istedet for.

2 veninder snakker om Thinkinuk sammen, mens de går forbi os i en pause. Vi overhører denne lille samtale:
Jeg vidste ikke, at fysisk smerte sidder det samme sted (i hjernen), som når jeg føler mig alene og er ked af det... Vidste du det?

Vi vil bare gerne fortælle, at det har rørt os at lytte til jer i dag. Normalt er det ikke særligt spændende at være til sådan noget, men det her var anderledes, for jeg kunne pludselig forstå mig selv på en ny måde.

Jeg kunne genkende mig selv i det, som I fortalte om – hvad der sker indeni, når man fx. bliver mobbet.
Jeg havde ikke tænkt på det på den måde før.

Det er vigtigt for mig at hjælpe mine venner, men det kan være svært at vide hvordan. Nu har jeg fået gode ideer til,

hvordan jeg kan hjælpe mine veninder og andre, som jeg oplever har det svært.

Jeg kan godt føle mig meget bange, når det er mørkt udenfor. Jeg bliver bange for, at der er mennesker, som ikke er søde, der følger efter mig. Jeg kan få det så dårligt, at jeg begynder at ryste. Det, jeg skal gøre, er at flytte min tanker hen på en god tanke, der siger, at det ikke er alle mennesker, der er onde.

Hvis nogle børn driller andre, eller gør ting, der ikke er godt, så siger de voksne tit, at vi bare skal lade som ingenting, fordi så vil de holde op, når de ikke får opmærksomhed. Det føles bare forkert at tænke sådan, jeg kan blive helt ked af det, og vred indeni.

Efterfølgende samtale: Det er ikke rigtigt, at man bare skal lade som ingenting – så kan det blive værre. Man kan bruge Thinkinuk viden til at fjerne mobning og skabe et trygt fællesskab.

Jeg havde en lærer, som ikke ville hjælpe mig, når jeg havde svært ved at forstå. Det var fordi det ikke er alt Grønlandsk, jeg helt forstår. Jeg blev ked af det indeni, og jeg følte, at jeg måske ikke var værd at hjælpe, og så kunne tanken komme, at jeg måske ikke var noget værd i livet. Det føltes ikke rart.

Da jeg blev drillet meget, fik jeg det meget svært med mine tanker. Det blev på et tidspunkt så sort, at jeg tænkte på, hvordan det ville føles at dø og ikke at være her mere. Det gjorde mig bange. Jeg vil ikke have, at andre skal have sådan en tanke, som jeg har haft. Jeg vil gerne hjælpe dem.



Tværfagligt kommunalt Thinkinuk kursus: 4 dage

35 deltagere

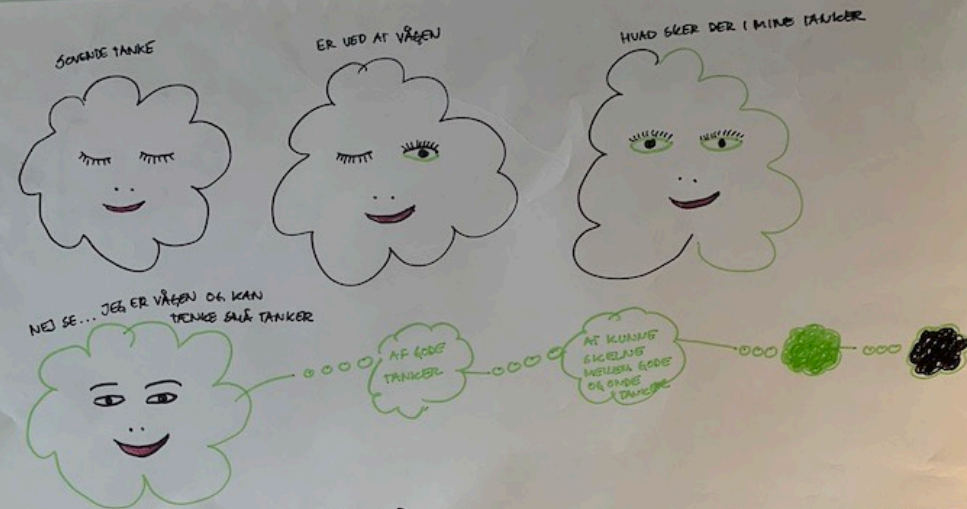
Dette var det første 4-dags kursus, vi havde afholdt. 4 dage gav god tid til grundig gennemgang af alle grundbegreber og temaer samt god tid til gruppearbejde og spørgsmål, kommentarer og historier fra deltagerne. Det var tilsyneladende ikke noget problem at afsætte så lang tid i organisationen til Thinkinuk kursus, idet antallet af tilmeldinger var meget højt. Der blev derfor oprettet en venteliste, og det endte med, at de fleste på ventelisten fik mulighed for at komme med på et andet Thinkinuk kursus i byen, hvor lokalet kunne rumme flere kursister.

Der var 35 meget aktive deltagere fra alle dele af kommunen. Daginstitutioner, skole, MISI (=PPR), familiecenter, socialforvaltning, og fritidsinstitutioner. Vi brugte lang tid på afrapportering fra gruppearbejderne, hvilket var positivt, fordi der blev udfoldet stor kreativitet og givet mange eksempler på den praktiske relevans af Thinkinuk i deltagernes hverdag.

Både 3 og 4 dags kurserne var præget af samtaler om selvmord, fordi der i byen indenfor en periode på få måneder havde været 7 selvmord. Alle naturligvis både personligt og fagligt berørt.

Case: Selvmordsforsøg

På et af kurserne i byen, var der på første kursus dag et selvmordsforsøg på en af kursisternes arbejdsplads. Sammen med medarbejdere blev vi en del af den akutte sagshåndtering allerede fra samme eftermiddag og i de følgende dage. Vi havde, sammen med en medarbejder, samtaler med det unge menneske, og samtidig brugte vi denne case som et af eksemplerne i undervisningen på kurset.



MARIE'S HISTORIE (THINKINUK 4 DAGE PÅ KURSUS)

VÆKKER TANKER TIL LIV, SOM JEG KUNDE I MIT LIV HAR TENKE PÅ DISSE TANKER FØR. I MIT EGNE LILLE HVERDAG, BEGYNDER REJSE TIL EN UKENDT HØJDE, SOM OM JEG HAR SOVET LÆNGE OG EN DAG BLIV VÆKKET AF THINKINUK FOLK. OPDAGELSEN STARTER 1 DAG, HVOR MIN REJSE STARTER OM HVAD TOMME TANKER OG GRØNNE TANKER BEVNDER. MØRKE SMÅ TANKER, SOM OGSÅ KALDES FOR BOBBER KUNDE VÆRE GRØNNE GODE SMÅ BOBBER SOM VI SELV KAN FYLDE OP MED DET GODE, ER AT VÅGNE OP TIL EN NY OPDAGELSE.

MAN ER DET SÅ N I VI TENKER, NEJ HVOR ER DET SPÆNDENDE, NU STARTER MIT OPDAGELSE EFTER LÆNGERE FØD'S GODETID."

JEG FØLER MIG TRYK, FØRDI NU OPDAGER DEG, HVORDAN VI KUNNE PÅSE PÅ AT ANVENDEN MED VORES TANKER. FRIMHEDEN TIL TÆNKNING ER EN OPLEVELSE, MAN SKAL OPLEVE MED ANDRE OG GÅR PÅ OPDAGELSE SAMMEN. DELES OM TANKER - SE HVORDAN MAN KAN DELES OM DET, DA VORES TANKER KAN SMITTE MED ONDS OG GODE TANKER.

AT KUNNE LAGE EN TÆNKENDE HOS, HVOR MAN KUNNE SORTERE DET GODE OG ONDS PÅ EN KASSE PÅ SÅ HELBEREDENDE TANKER, LIGESOM RENE PODSPOR I SNEN, SÅ MAN BEDRE KAN BEHOLDE OG HOLOS PASTI MED DET GRØNNE TANKER, LIGESOM AT STIMULERE VORES LØGER OG NERVER I HJERNEN, TIL AT REGULERE TANKERNE TIL ET GODT MINDE TIL VORES HVERDAG, SÅ JEG BEDRE KAN BESKYTTE MINE GRØNNE TANKER MOD DET FÆRLIG, GORTE TANKER.

AT KUNNE BLIVE VED OG VÆR NYSGERRIG OG GÅR PÅ OPDAGELSE I MIN SMALLE HVERDAG, FØRDI JEG ER ET GODT MENNESKE, KÆRLIG, MENNESKELIG OG GUSKER AT GÅR PÅ OPDAGELSE.

NU ER MINE TANKER VÅGEN, SOM HAR SOVET, MEST LANG TID OG JEG VIL HOLOS PASTI I MINE DEJLIGE TANKER SÅ JEG BEDRE KAN GIVE MIN OPDAGELSE VIDERE OG VIGER HVOR GODT MAN KUNNE GÅR PÅ OPDAGELSE MED SINE TANKER.

NU ER MINE TANKER VÅGEN MED TÆNKVELKENDE SPØRGSMÅL SÅSOM PORTELLE MIG UOT MERE OM ... HVAD TÆNKER JEG OM DET... HVAD BETYDER DET FOR MIG? - MEN GODT VI SELV KUNNE FULTE VORES TANKER TIL EN MAJDET AT HAVE KONTROL OVERFOR TANKER OG FØLGES, ER DET BEDRISTE GAVE MAN KUNNE FÅ I LIV, AT VÅGNE OP, AT KUNNE FINDE UD AF OM HVORDAN MAN BEDRE KUNNE TÆNKE I DET BEDRE TANKER.

→ → → → → ↑ ↑ ↑ ↑ ↑

BLOMSTEN VÅGER TIL LIVS

Møder

2 timers oplæg/introduktion af Thinkinuk for kommunens chefgruppe & politikere & Skype deltagere fra en af nabo byerne, med gennemgang af grundbegreberne samt anvendelse af Thinkinuk i et Whole Community perspektiv. Både i forhold til de store samfundsmæssige udfordringer såsom selvmord, seksuelle overgreb, vold, misbrug, mobning, samt skole- & uddannelsesudfordringerne. Herunder gennemgang af den forskning, som vi og andre har lavet om Thinkinuk, mentalisering & neuroforskning. Efter oplægget var der en livlig drøftelse af perspektiverne. Alle 3 Thinkinuk bøger udleveres til deltagerne.

2 timers Thinkinuk oplæg for Sundheds ambassadørerne med fokus på anvendelse af Thinkinuk i forhold til psykisk arbejdsmiljø & mental sundhed på arbejdspladsen. I efterfølgende drøftelse blev diskuteret udfordringer i forhold til mobning & bagtalelse – især at mange medarbejdere er direkte berørt af de alvorlige hændelser, der er i samfundet, herunder naturligvis selvmord.

2 timers oplæg for Skoleledere og deres Trin-ledere. Vi gennemgik Thinkinuk grundbegreber & principper + tema-eksempler, med fokus på anvendelse af Thinkinuk i skolesammenhæng: Til forbedring af læringsvilkår, som undervisningsmateriale (Thinkinuk bog + Opgavebog) & Tema emne, til forebyggelse og håndtering af mobning samt til anvendelse i forbindelse med svære samtaler og sager med elever & familier.

Thinkinuk kursus for lærere på en stor landsdækkende uddannelses institution: 2 dage

40 deltagere

Det var på forhånd aftalt, at vi skulle afholde et 2-dags kursus for lærerne med særligt fokus på den akademiske og forskningsmæssige baggrund for Thinkinuk, men også gennemgang af alle grundbegreber og praktisk anvendelse. Denne vægtning betød, at der ikke var meget tid til gruppearbejde og

praktisk træning. Der var ialt ca 40 deltagere. De var ganske aktive undervejs med spørgsmål & kommentarer. I den efterfølgende evaluering gav nogen af deltagerne udtryk for, at de var interesserede i endnu mere om forskningen, mens andre gav udtryk for det modsatte synspunkt, at de gerne ville have haft mere tid til de praktiske aspekter af Thinkinuk. Der er en fælles erkendelse af, at det ikke er muligt at nå det hele igennem på kun to dage, så det er en balance, hvordan forskning/akademisk baggrund skal vægtes i forhold til de praktiske aspekter.

Vores konklusion er fremadrettet, at vi ikke vil bruge ret meget tid på det akademiske, fordi Thinkinuk i hele sit formål og indhold er designet til praktisk brug i hverdagslivet. Det betyder, at de (relativt få), der har særlig interesse for at fordybe sig i forskningen bag Thinkinuk, henvises til at læse om det i Thinkinuk fagbogen og i de videnskabelige referencer på thinkinuk.com – som vi hele tiden opdaterer. Vi har efterfølgende skrevet en omfattende bog på engelsk om den forskning, som Thinkinuk bygger på: Thoughts behind Thoughtful – Theory & Research. Denne bog kan fremover findes på Ny Thinkinuk's webside.

Vi havde en længere samtale med en repræsentant for den lærer-gruppe som er kontaktpersoner til elever, som har det svært. Han gav udtryk for, at Thinkinuk vil kunne anvendes af lærerne til svære samtaler med eleverne. HR chefen, som havde arrangeret kurset, havde også et ønske om at sikre forankring af Thinkinuk i organisationen i forhold til det psykiske arbejdsmiljø.

Ekstra Thinkinuk kursus for uddannelses institutionen,

Kommunen & Højskolen: 3 dage

22 deltagere

Det var på forhånd aftalt, at vi skulle holde et 3-dags kursus for de øvrige medarbejdergrupper på den samme uddannelses-institution, herunder kollegie personale og teknisk administrativt personale – ialt 12 personer. Fordi der var plads i lokalet, deltog også fagpersoner fra Kommunen, der var på venteliste fra 4-dags kurset – bl.a. fra Majoriaq og den lokale Højskole – ialt 10 personer.

Der var her tale om et "standard" Thinkinuk kursus med vægt på gennemgang af alle grundbegreber og temaer samt gruppearbejde. I dialogen med deltagerne undervejs og i gruppearbejde var selvmord højt på dagsordenen, fordi mange af deltagerne havde det tæt på, i deres eget liv.

Strikke cafe

Thinkinuk der smitter i lokalsamfundet

“Vi var omkring 15 kvinder samlet til strikkecafé.

På et tidspunkt kommer endnu en kvinde, som tidligere på dagen havde deltaget til oplæg om Thinkinuk for skoleledere og trinledere. Jeg havde også selv deltaget, og da hun ser mig udbryster hun straks ”VAR det ikke bare godt?” Jeg bekræfter, mens de andre ved bordet begynder at spørge nysgerrigt ind til, hvad hun har oplevet. Hun fortæller om Thinkinuk, og hvordan det har givet hende redskaber til samtaler med børnene.

En anden kvinde fortæller om, at hendes datter i 9. klasse havde været helt opslugt af Thinkinuk, da de havde haft temadag om det. Datteren var nu begyndt at skrive sange sammen med en veninde inspireret af Thinkinuk. Moren til datteren var selv taget til borgermøde for at høre, hvad det dog var, datteren var så opslugt af. Moren var også meget begejstret.

Efter samtalen ved bordet i strikkecaféen har stået på i noget tid med begejstrede stemmer, vender kvinderne ved det andet bord sig om. Ingen af dem har været til oplæg eller borgermøde, men de spørger interesseret ind til, hvad vi snakker om.

Snakken om Thinkinuk står på en stor del af aftenen i strikke caféen”.



BY F

BY F

5 dage

Thinkinuk kursus

11 Deltagere

11 deltagere var et pænt stort tal i forhold til byens indbyggertal (cirka 600). Fra Socialforvaltningen, familieafdelingen, dagpleje & forebyggelseskonsulent. Der deltog både medarbejdere og afdelingsledere. Herudover deltog også den lokale Hal-inspektør og en rengøringsdame. Dejligt at opleve det fællesskab og engagement, der var blandt så forskellige ansvarsområder i byen. Det var et sandt Whole Community kursus.

Kurset var arrangeret med meget kort varsel, og strakte sig over 3 dage, fra torsdag til lørdag. Alle mødte op før tid alle dage og var særdeles interesserede og aktive, både i undervisning og i gruppearbejde. De supplerede med rigtig gode kommentarer og personlige historier. En af cheferne var tolk på kurset, og hans engagement og personlige Aha-oplevelser undervejs styrkede den åbenhed, der allerede var i fællesskabet.

Flere var inviteret, men havde ikke mulighed for at deltage med så kort varsel.

Både under og efter kurset gav lederne udtryk for, at Thinkinuk er særdeles relevant for opgaveløsningen i byen.

I de skriftlige evalueringer fra kurset var der markante meldinger om, hvordan Thinkinuk viden om tanker har hjulpet deltagere til at se alvorlige og betydende mønstre og begivenheder i deres eget liv i et nyt lys og med en ny forståelse og meningsfuldhed. Ligeledes hvordan det giver stor mening for dem at kunne bruge denne viden og forståelse fremadrettet også i deres faglige opgaveløsning.



Sidste kursusdag

Da den sidste kursus dag var ovre, sagde en kursUSDeltager:

Jeg vil ikke have, at det skal stoppe. Kan vi ikke bare blive ved.

Sidste kursusdag

Da vi sagde personligt farvel til alle kursus deltagere, kom en af dem hen til os og gav os et varmt kram, mens han takkede os, med tårer i øjnene.

Et menneske, som ikke havde sagt meget under kurset.



Borgermøde

Borgermødet blev afholdt tirsdag aften på skolen. Der kom cirka 30 voksne & en håndfuld børn. Vi havde stillet “den lille kreative Thinkinuk verden” op i lokalet, hvilket børnene var nysgerrige på og de fik deres egne Thinkinuk bøger at tegne i.

Der var stor indlevelse, samt mange spørgsmål og tilkendegivelser undervejs. Et borgermøde hvor der var konstant dialog mellem os og borgerne, det var herligt at være en del af.

Møde med Skolen

Invitationen til deltagelse på Thinkinuk kursus var ikke blevet prioriteret på skolen, så vi arrangerede et møde med skoleleder og studievejlederen for de ældste klasser. De gav udtryk for stor interesse for et fremtidigt samarbejde.

Det har så ikke været muligt at føre ud i livet i 2020–21 på grund af corona.

Møde med Sygehuset

Vi holdt et møde med den ledende sygeplejerske på Sygehuset, som gav udtryk for, at Thinkinuk vil være meget relevant i deres hverdag. Sygehuset har det vilkår, at de skifter ledende sygeplejerske hver 3. måned – sådan har det været i mange år. Vi talte om, at det vil være godt at prioritere, at Sygehusets 3 lokalt forankrede Sundhedsassistenter får Thinkinuk kursus, når det bliver muligt.

Sygehuset havde hørt om Thinkinuk i lokal-radioen, og havde ønsket at være med, men tidsfristen til kurset var for kort til at de kunne tilmelde deltagere. Sygehuset fik med det samme udleveret Thinkinuk bøger til uddeling til patienter.



Smilets By

Kærlige øjne og stor interesse fra alle mennesker vi mødte rundt i byen.

Stort ønske om mere Thinkinuk

Vi har haft regelmæssig kontakt med en af de tidligere kursister, med ønsket om, at vi kan komme igen i Whole community perspektiv, hvor alle i byen får Thinkinuk viden.

På grund af corona, har det ikke været muligt.

Møde med Majoriaq

Majoriaq havde valgt ikke at deltage på Thinkinuk kursus, fordi de troede, at det kun handlede om selvmord, og de følte at snak om selvmord fylder for meget. Vi fik lejlighed til at tale med to af medarbejderne, da lederen ikke var i huset. Da vi forklarede, at Thinkinuk rigtig nok anvendes i forhold til forebyggelse af selvmord – hvilket er vigtigt! Men at perspektivet er meget bredere, og at Thinkinuk også er designet som et undervisningsmateriale til skoler og uddannelser, således at det bliver nemmere for elever og studerende at lære, så var det tydeligt, at det havde interesse for Majoriaq i et fremadrettet perspektiv.





BY G

BY G

4 dage

Thinkinuk kursus

30 deltagere

Kurset blev arrangeret med meget kort varsel – 4 dage. Der var derfor tvivl om, hvor mange deltagere det var muligt at samle, også fordi kurset skulle afholdes i en weekend fra fredag til søndag. Det var derfor en positiv oplevelse, at 30 fagpersoner valgte at bruge deres weekend på at deltage i Thinkinuk kursus.

Blandt deltagerne var både medarbejdere og ledere fra forebyggelsesafdeling, familieafdeling, bosted, sygehus & bygder. Deltagerne var særdeles aktive i hele kursusforløbet, med spørgsmål, kommentarer, tanker og personlige historier.

Der var markante eksempler i det afsluttende gruppe arbejde på kursus dag 3 om, hvordan den nye viden kan bruges på deltagernes arbejdspladser:

Vores kontaktperson, afdelingsleder i socialforvaltningen vil samle deltagerne til drøftelse af, hvordan man sammen kan sikre, at denne viden kommer ud til hele lokal befolkningen.

Sygehuset vil arbejde for at implementere Thinkinuk i den daglige opgaveløsning og vil gerne lave et særskilt kursus for medarbejderne, når vi kommer igen.

Bostedet for handicappede vil straks implementere Thinkinuk i deres hverdag, da det passer rigtig godt til den profil og de arbejdsformer, som de allerede har.

En deltager fra en bygd, som er uuddannet vikar for en sygehjælper, vil arbejde for at udbrede denne viden til samtlige 150 beboere i bygden. Hun skrev i sin evaluering:

Kursusdeltager:

“Thinkinuk åbnede mine øjne for de ting jeg allerede vidste noget om.

Jeg har læst flere teorier om psykens funktion, menneskelige relationers effekter og konsekvenser, både for de gode og for de dårlige. Men det er først nu at jeg forstår fuldstændigt de fleste af de ting, jeg har læst om, fordi Thinkinuk forklarer disse ting på en klar og simpel og begribelig måde.

De inspirationer jeg fik er: At bruge den nye viden i mit arbejde og generelt i livet, for at informere de personer jeg møder og min familie og bekendte og venner, som jeg tror har brug for Thinkinuk viden. Jeg har altid noget jeg ikke kan forstå i nogle mennesker, mest i deres opførsel eller i baggrunden i deres adfærd og min egen, og nu har jeg endelig fået svar på det meste.

Og jeg er besluttet på at prøve denne nye viden af på mig selv og andre, som jeg synes har brug for det”.



Borgermøde

Borgermødet var arrangeret med få dages varsel. Der var 13 deltagere. Ca halvdelen fagpersoner og resten borgere. Selv om det var et relativt lille deltagerantal, var det samtidig et borgermøde med et stort antal samtaler med enkelt-deltagere efter selve mødet, med spørgsmål, tanker og personlige historier.

Skolen

Der var ingen deltagere på Thinkinuk kurset fra skolen. Vi har talt med Skolelederen, som fortalte, at de er meget interesserede i at samarbejde om Thinkinuk – men de havde ikke haft mulighed for at deltage på kurset med så kort varsel.





BY H

Morgensang og eftermiddagssang på kurset hver dag

BY H

1 UGE

Thinkinuk kursus: 4 dage

32 deltagere

Dette hold var godt og vel fuldttegnet. 32 deltagere med bred repræsentation fra kommunens forskellige afdelinger, særligt fagpersoner, som har særlige opgaver i forhold til børn, unge & familier, som har det svært, herunder sagsbehandlere,

skolevejledere, familiecenter, dag- og fritidsinstitutioner, Sygehuset, samt deltagere fra to bygder.

Som på 4-dags kurset i nabobyen i samme kommune var det tydeligt, at 4 dage er en rigtig god investering i forhold til sikring af et maksimalt praktisk udbytte af Thinkinuk med det samme, fordi der er tid til for deltagerne, at arbejde grundigt med stoffet med eksempler fra hverdagslivet. Også her var det tilsyneladende ikke noget problem at tage 4 dage ud af kalenderen til Thinkinuk kursus.

Igen og igen – og også på dette kursus, gav deltagere udtryk for glæde over, at Thinkinuk er noget, som de kan bruge med det samme, i deres arbejdsopgaver og privat. Og de fortalte, at det er så godt, at materiale og undervisning er både på grønlandsk og på dansk.



Denne historie er skrevet af en kursusedtager på kurset, som nu bruger historien på sit arbejde.

Grønlandsk

Nukappiaq tunniutiinnangitsoq.

Ilaannigooq nukappiaqarpoq eqqarsaatinik nuanniitsunit aniguineq ajulersumik. Ilami allaat eqqarsaatit nuannersut suusut eqqaamajunnaarsimavai, tassalimi eqqarsaatit nuanniitsut qarasaq ulikkaarsimangaarmassuk.

Ullut ilaanni aasiit nikallungaqaluni nunap timaanut aallaqaaq eqqarsaatit nuanniitsut nunaannut imminut akigiartussalluni aalajangerami. Tusarsimavaami pavani pavanersuaq eqqarsaatit nuanniitsut naalagaat najugaqartoq.

Avatangiiseq uumassusiliusinnaasumik sumilluunniit malunnartoqangilaq. Aammami soqutigingilaa inuunini nuannersortaqqangimmat. Upperilerpaalu immaqa, immaqa aniguisinnaassalluni. Nunap timaanut pisungaatsiareerluni ujaqqamut naalluni orluvoq nunamut pallorluni tulluni. Massinnialissalluni qissigisaqalerpoq. Nunami qorsuarannguaq takulerpaa. Eqqarsarporlu: sunaana? Isigillualerpaa naluaali suunersoq. Isigilluaqqippaa, eqqaariasarpaalu usimaannami meeraanerulluni kammaminik pisami assinga. Eqqarsarporlu: sunamaa? Nââr naasuarannguaruna.

Tupigilerpaalu sooq tamaani uumassuseqanngitsumi kisinnguami naasimansoq. Eqqaalerpaalu qanoq nuannaartiginini taamaattumik tunisikkami. Nuannaarneq malugisutut ileqqippaa. Tuaviinnarlu eqqaanut qinerpoq allamik soqarnersoq marserluni. Soqanngilarli. Allamik soqarsimassaaq, eqqarsarpoq. Naasuaatini sianigalugu saniani nuna toquliorsimaqisoq

assallugu aallartippaa. Ila ukorsii! Takulerpai naasuarassat allat naanialuarlutik akimmissimasut. Tuaviinnaq nuna toqungasoq piarpaa. Uneriasaarpoq. Eqqarsaatit nuanniitsut nunaata naalagaanut imminut akigiartornini eqqaalerpaa. Nangaalerpoq aalajangeramimi naasuarannguaq kammaminut tunniukkiartorusullugu utertariaqassalluni.

Naasuarannguaq mianersuuteqqissaarlugu sorlaa ilanngullugu nusuppaa. Angerlamut aallariassalluni illuanut saappoq. Tupangaarami uppingajaavippoq, angerlamut aqqutissaa ilisarnanngingajapporluunniit uummarsimangaarami. Eqqarsalerporlu: sooruna aqqutigigakku takusimangikkikka naasut, uumasut allallu. Sooq?

Tassami aallaqqaarami ima nikallungatigisimavoq aqqutimini takusatueralugit nuanniitsut. Tigummiani qiviaqqikkamiuk nuannaajummerpoq. Angerlamullu arpalerpoq, ilami misigivoq naasuutini toqtinnagu apuuttariaqarlugu. Apuukkami kammani ornipallappaa naasuarannguarlu tunniullugu. Kammaata eqippaa qungujullunilu oqarluni: qujanaq!

Naasorlu nunamut issulerpaat imerterlugulu. Ukiullu ingerlanerini orpissuanngorpoq kusanartorsuaq. Nukappiarlu maanna angutinngorsimasoq eqqarsaatit nuanniitsut najuleraanganni orpimmukartarpoq ataanullu ingilluni orpiup pilutai aalarusaartut isiginnaalertarpai. Eqqarsaatillu nuanniitsut puigortarpai.

Allattoq: Arnannguaq Rosing Olsen (oktober 2019).

Denne historie er skrevet af en kursusedtager på kurset, som nu bruger historien på sit arbejde.

Dansk

Drengen der ikke gav op

Der var engang en dreng der ikke kunne komme ud af nogle mørke tanker. Det var så galt at han ikke engang kunne huske hvad gode tanker er, fordi mørke tanker havde overfyldt hele hans hjerne.

På endnu en trist dag drog han afsted ud i naturen for at ofre sig selv til det mørke tankers land. Han havde nemlig hørt at langt langt borte boede de mørke tankers hersker.

Men han kunne ikke mærke noget liv i omgivelserne – alt så ud til at være dødt. Han var sådan set også ligeglad, da der alligevel ikke var noget godt i livet.

Han havde gået et godt langt stykke, da han snublede over en sten og faldt og landede, så hovedet næsten ramte jorden. Da han skulle op at stå igen, fik han øje på noget. Han så en lille grøn ting på jorden. Han tænkte: hvad er det? Han kiggede grundigt på den lille ting, men vidste ikke, hvad det var. Kiggede endnu engang, og pludselig kom han i tanke om, at det var da det samme, som han fik af sin ven, da han var yngre. Og tænkte: men hvad er det? Nåå ja det er jo en lille blomst!

Han begyndte at undre sig, hvorfor blomsten var helt alene i de ellers døde omgivelser. Han kom i tanke om, hvor glad han blev, da han fik sådan en blomst fra sin ven. Det var, som om han kunne mærke glæden igen fra dengang. Hurtigt kiggede han rundt, om der var andre blomster ved siden af. Det var der ikke.

Men der må de være nogle andre, tænkte han. Forsigtig med sin nye blomst, fjernede han noget af den døde jord ved siden af blomsten. Oh gud! Se bare! Andre nye blomster, der prøvede at gro, men blev forhindret af den døde jord. Hurtigt fjernede han mere af den døde jord.

Pludselig stoppede han. Han kom i tanke om, at han jo ville ofre sig selv til de mørke tankers hersker. Men så tøvede han – og besluttede at tage blomsten med tilbage og give den til sin ven.

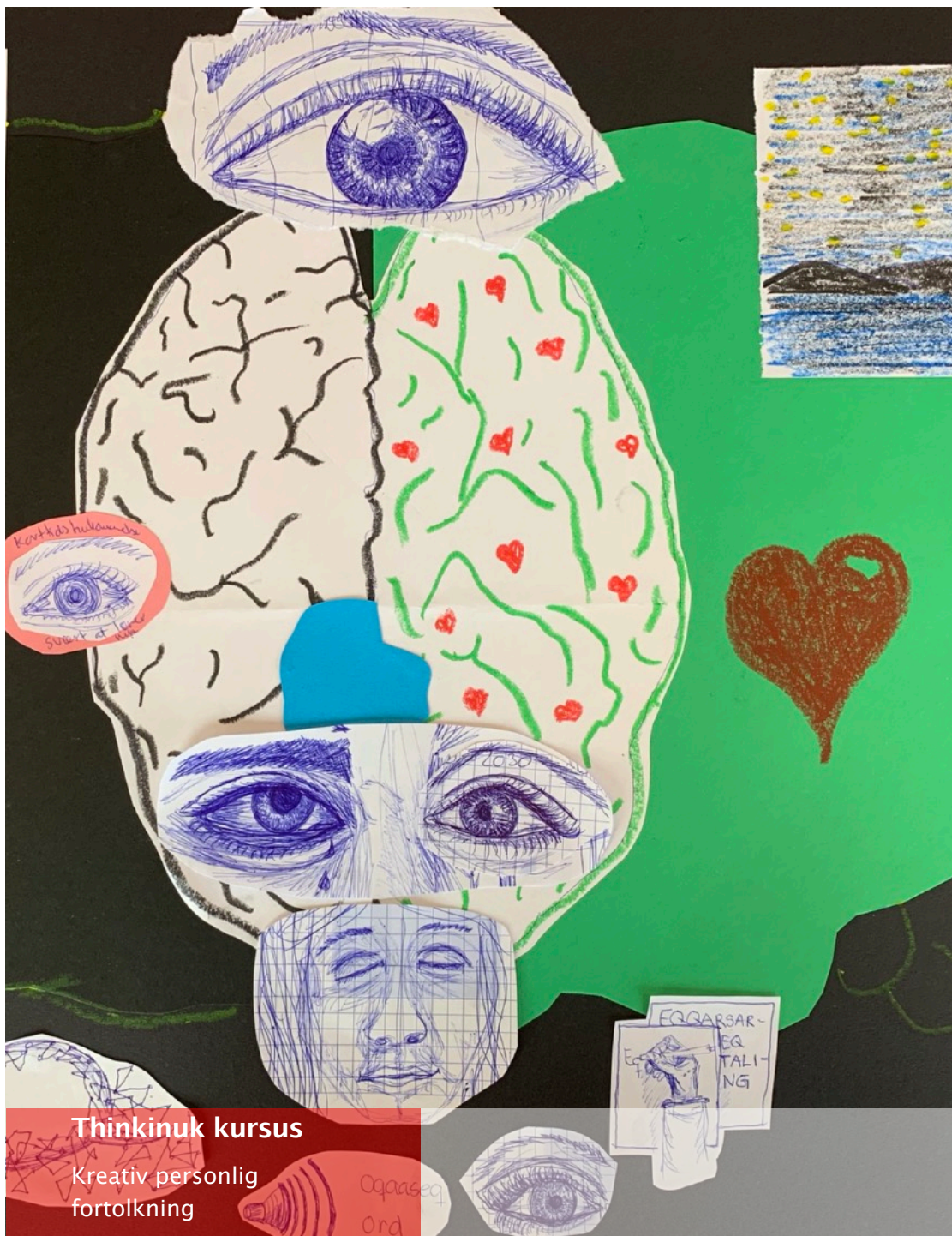
Han tog forsigtigt sin nye blomst med rod på, og vendte om for at gå tilbage til byen. Da faldt han næsten bagover af overraskelse. Han kunne næsten ikke genkende vejen tilbage – så fuld af liv over det hele. Han tænkte: Hvorfor har jeg ikke set alle de blomster, dyr og andre levende ting. Hvorfor?

...Fordi han var så trist, da han tog afsted, at det eneste han lagde mærke til, var døde og triste omgivelser. Han blev glad igen, da han kiggede på sin blomst. Han begyndte at løbe hjem – han følte, at han måtte skynde sig at komme hjem, før blomsten dør.

Han løb hurtigt over til sin ven, da han kom hjem – og gav ham blomsten. Vennen gav han et varmhjertet knus og smilede og sagde: Tak!

De plantede blomsten i jorden og vandede den. Gennem årene voksede blomsten til et stort og smukt træ. Og den unge dreng, som nu er blevet en voksen mand går hen til træet, når mørke tanker kommer til ham. Han sætter sig under træet og kigger på træets blade, der blafrer med vinden. Også glemmer han de mørke tanker.

Skrevet af: Arnannguaq Rosing Olsen (oktober 2019).



Borgermøde & Akut sag

Der blev afholdt et 2 timers aften foredrag i den gamle kirke, et meget stemningsfuldt lokale at være i. Godt 20 deltagere. I pausen midtvejs og efter foredraget kom flere af deltagerne og fortalte om egne oplevelser, og at Thinkinuk giver rigtig god mening.

Det viste sig, at få dage før dette arrangement, havde en engageret medarbejder i en lokal ungdomsinstitution begået selvmord – alle i byen var chokerede. Tilfældigvis havde en af vores grønlandsk talende kursusdeltagere allerede erfaring med at holde Thinkinuk oplæg. Vi fik lavet en aftale om, at han skulle holde et Thinkinuk oplæg for de unge og medarbejderne i ungdomsinstitutionen hurtigst muligt, for at hjælpe dem med at håndtere den chokerende begivenhed samt forebygge smitte af selvmordstanker.

Dialogen om dette affødte den refleksion, at Thinkinuk oplæg med fordel kan indbygges som en naturlig del af proceduren i kriseberedskabet i forbindelse med voldsomme begivenheder i samfundet.

Møde med Sundheds ambassadørerne

2 timers oplæg om Thinkinuk med fokus på mental sundhed på arbejdspladsen – som er en af sundhedsambassadørernes opgaver. Der var cirka 10 deltagere. En god dialog, som i høj grad også handlede om, hvordan man som medarbejder bedst kan håndtere hverdagens samvær med borgere, der har det svært, særligt børn og unge. Det var tydeligt, at deltagerne oplevede Thinkinuk som kærkommen viden og værktøj til dette. De ville gerne have haft mere tid til vores dialog.

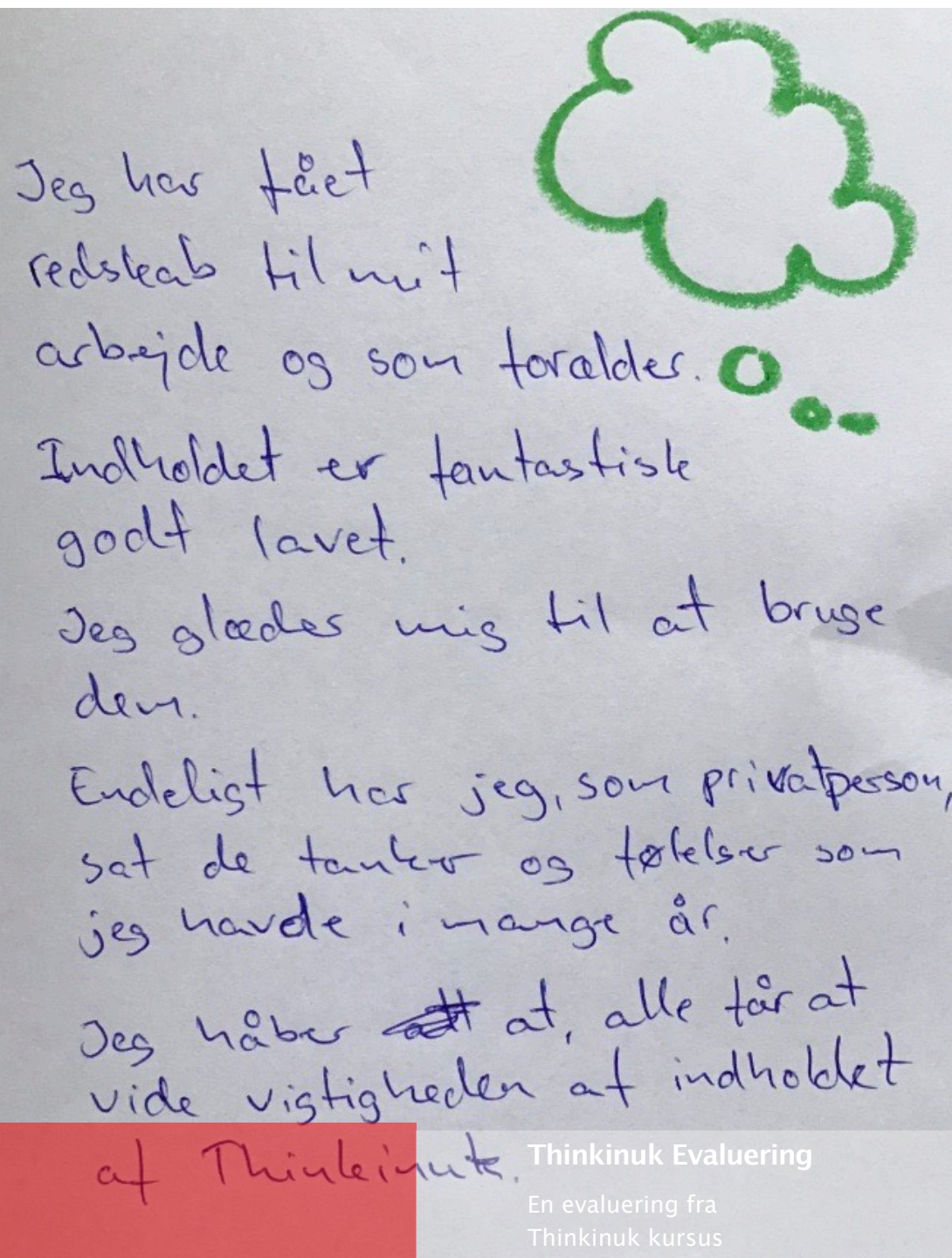
Samtale med Hotel direktør

Under opholdet i byen boede vi på hotellet, hvor også kurset blev afholdt. Tilfældigt faldt vi en dag i snak med direktøren om kurset og Thinkinuk. Det var tydeligt, at han var nysgerrig på, om det ville kunne bruges i forhold til at støtte sine medarbejdere, som ikke sjældent møder mennesker i krise-situationer, og mennesker, der (især på diskoteket) er alkohol påvirkede, med destruktiv og selvdestruktiv adfærd.

Vi drøftede, at i dette miljø er der måske også mulighed for kontakt med mennesker, især mænd, som helt sikkert ikke kommer til kurser og borgermøder, men som måske er nogen af dem, som har allermest brug for denne viden.

Et eksempel, som han nævnte, var en kortklub med mænd, som har et hårdt liv og aldrig beder om hjælp til noget som helst, selv til så simple ting som at få ordnet sine tænder. De har kortklubben som et fællesskab, og ville ellers være meget alene i verden.

Selv om det helt sikkert er kompliceret, så bør vi tænke over, hvordan vi får kontakt til miljøer og grupper af borgere (måske især mænd), som er svære at nå.



Jeg har fået
redskab til mit
arbejde og som forælder.

Indholdet er fantastiske
godt lavet.

Jeg glædes mig til at bruge
dem.

Endelig har jeg, som privatperson,
set de tanker og følelser som
jeg havde i mange år.

Jeg håber ~~at~~ at, alle får at
vide vigtigheden af indholdet
af Thinkinuk.

Thinkinuk Evaluering
En evaluering fra
Thinkinuk kursus



BY I

BY I

1 uge

Thinkinuk kursus: 3 dage

30 deltagere

Opholdet i denne by og kurset blev arrangeret med meget kort varsel (5 dage henover en weekend). 3 dags kursus blev valgt, fordi vi tænkte, at det måske ville være nemmere, med den meget korte tidsfrist, for folk at deltage end på et 4-dags kursus. Alligevel var der mere end 30 tilmeldte til kurset, fra alle relevante kommunale afdelinger & institutioner og fra Gymnasiet.

Det var meget markant i tilbagemeldingerne fra deltagerne, at meget af Thinkinuk var helt ny viden. Især viden om Følelsen af at være alene, hvordan man skaber trygge fællesskaber & viden om selvmordstanker og praktisk forebyggelse af selvmord i lokalsamfundet, var særdeles relevant og vigtigt for dem.

Skolen var godt repræsenteret på kurset, inklusive vice-skoleleder. De gav udtryk for stor interesse for at lave et Thinkinuk projekt på skolen i foråret 2020, hvilket så ikke skete på grund af corona nedlukning af Grønland.

På grund af den korte tidsfrist og en kommunikationsmæssig misforståelse i forvaltningen lykkedes det desværre ikke at arrangere et borgermøde i denne by.





BY J

BY J

1 uge

Thinkinuk kursus: 4 dage

30 deltagere

4-dags Thinkinuk Kursus i denne by blev afholdt i 2020, lige før Corona nedlukningen af Grønland. Godt 30 deltagere, fra forskellige kommunale afdelinger & institutioner: Familiecenter, Unge-rådgivning, Socialforvaltning, Skoler, Daginstitutioner, Børnehjem, Gymnasium, fængsel og frivillige foreninger. Desuden deltog en landspolitiker og en fagperson fra Selvstyret.

Den meget bredt sammensatte gruppe gav en spændende dynamik, som understregede det fællesmenneskelige aspekt i Thinkinuk.

Kommunens forebyggelses afdeling har integreret Thinkinuk i sit katalog. De var kursusarrangør og havde gjort et super fint arbejde for at sammensætte dette spændende kursushold.

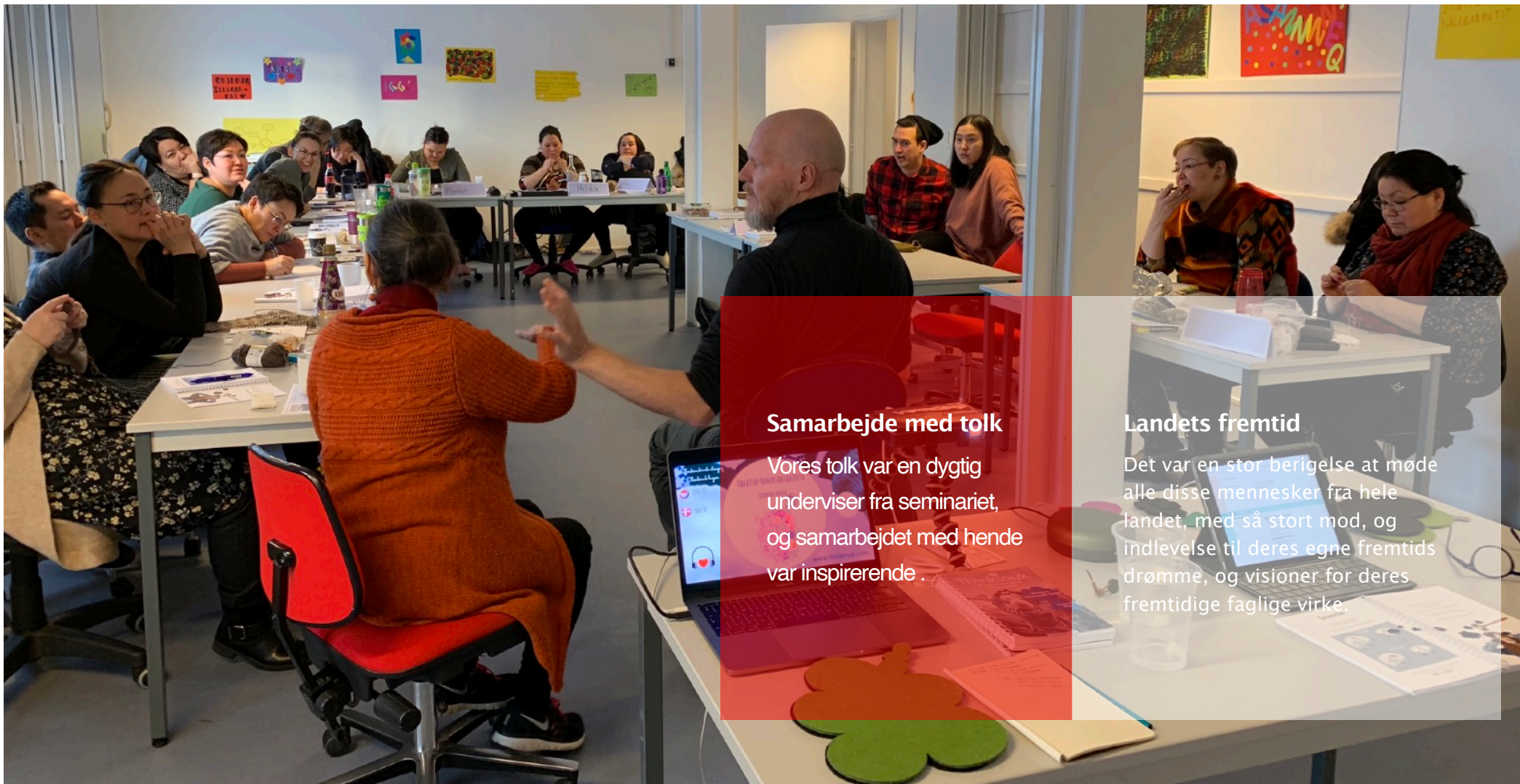
Ud over det sædvanlige :-) store engagement, var det af særlig interesse, at fængslet meget gerne ville implementere Thinkinuk i hele institutionen, for medarbejdere og for indsatte.

En elev-coach fra gymnasiet tog kontakt til os under kurset og delte sin begejstring for Thinkinuk og alle de muligheder hun kunne se i et samarbejde. Dette beskrives sidst i dette kapitel.

En deltager fra Børnehjemmet ville gerne formidle Thinkinuk viden til sine kolleger, men var usikker på, om han kunne gøre det. Det understreger betydningen af udviklingen af den nye version af Thinkinuk, fordi den ikke kræver så høj grad af "håndholdt" formidling, som den gamle version. Det bliver meget nemmere for ledere og medarbejdere at informere om Thinkinuk, og skabe sig et fælles sprog.



Det er aftalt med Kommunens forebyggelsesafdeling, at der skal følges op med nye kurser & foredrag, når corona situationen tillader det.



Samarbejde med tolk

Vores tolk var en dygtig underviser fra seminariet, og samarbejdet med hende var inspirerende .

Landets fremtid

Det var en stor berigelse at møde alle disse mennesker fra hele landet, med så stort mod, og indlevelse til deres egne fremtids drømme, og visioner for deres fremtidige faglige virke.

Pædagog seminariet: 2 dages Thinkinuk kursus

Der blev afholdt et to dages kursus for studerende på Pædagog seminariet. De studerende var nysgerrige på, hvordan de kunne tænke denne viden ind i det, som de allerede vidste. Deres kreative opgaveløsninger var fyldt med omtanke til deres ansvar som kommende pædagoger.

Der blev aftalt opfølgning, men det kunne ikke gennemføres til tiden på grund af corona-nedlukning i Grønland.





Samarbejde med gymnasiet

Elev-coach Kristine Sigurdsen fra gymnasiet, mødtes vi med et par dage efter kurset, hvor vores samarbejde hurtigt blev intensiveret. Kristine har store visioner for den nye generation, med tanken om at kunne sikre de unges uddannelse og landets fremtid.

Hun planlægger et Thinkinuk seminar for nøglemedarbejdere på Gymnasiet & kontaktlærere for ældste-trinnet på byens skoler, som jo "afleverer" elever til Gymnasiet. På grund af Corona effektueres dette først i foråret 2022.



Borgermøde

Det første borgermøde i denne by var en stor oplevelse – før rejsen rundt med Thinkinuk i hele landet. Salen var fyldt med borgere, og fagpersoner.

Vi havde skrevet på indbydelsen, at der ville være en pause efter foredraget, hvor Thinkinuk grundviden & historier blev præsenteret. Efter pausen kunne deltagerne vælge, om de ville høre mere – ekstra viden om forskning og erfaringer, der har været med til at skabe Thinkinuk, samt mulighed for dialog. Alle valgte at blive til del 2. Det blev en livgivende og stærk debat om kærligheden og visionerne til vores land.



SYGGEHUS ERFARINGER

SAMARBEJDE MED LÆGER I NUUK

I Nuuk har vi haft tæt kontakt med Sygehuset og Lægeklinikken i form af møder og oplæg for lægerne og øvrige faggupper.

Vi har blandt andet drøftet mulighederne for at anvende Thinkinuk i akutte situationer i forhold til patienterne.

Denne dialog har haft stor betydning i forhold til udvikling af Ny Thinkinuk, idet vi anser det for overordentlig vigtigt, at Thinkinuk skal kunne anvendes i enhver situation og af alle mennesker, borgere og fagpersoner. Også akut og uden at man behøver at have nogen forudsætninger eller introduktion for at bruge Thinkinuk.

Thinkinuk skal i enhver henseende kunne anvendes på samme måde som en medicinsk behandling. I det lys er Ny Thinkinuk designet som Videns-Vitaminer:

Til akut brug ligesom en smertestillende pille.

Til akut brug som modgift imod farlige og giftige tanker, ligesom man anvender medicin som modgift ved forgiftninger af kroppen.

Til regelmæssig brug, ligesom vitaminpiller. Fordi Ny Thinkinuk er et tilskud af enkel viden om verdens stærkeste værktøj – Tanker.

Den nyeste forskning om, hvordan tanker påvirker cellernes biokemi – ikke mindst at tanker kan tænde og slukke for vigtige gener i vores celler, bekræfter dette syn vigtigheden af viden om tanker.

Derfor er denne viden om Tankernes Biokemi, sammen med mange andre nye temaer, inkluderet i Ny Thinkinuk, i hverdagsprog og historier.



PATIENT HISTORIER

Fra Sygehuse i Grønland

Som en del af vores arbejde i Grønland har Poul i perioder arbejdet som sygehus læge.

Igennem dette arbejde har vi fået et unikt indblik i, hvordan livet i Grønland former sig i forhold til fysisk og mentalt helbred.

Naturligvis har mennesker i Grønland de samme helbreds udfordringer, som i andre lande. Samtidig er der særlige udfordringer.

Naturen i Grønland til lands og til vands, er storslået og voldsom på samme tid. Naturen betyder utroligt meget for mange mennesker, hvilket er en livs-kraft, som mange mennesker andre steder i verden ikke oplever i deres liv. Man sejler, går på fjeldet, går på jagt og fangst osv.

Derfor er der også forholdsvis mange ulykker.

Der er stor social ulighed i Grønland, hvilket betyder, at fattigdoms relaterede helbredsproblemer er udbredte – herunder tuberkulose, misbrug, vold, omsorgssvigt, og selvmord.

I en periode på bare to måneder oplevede Poul på bare sine vagter 8 selvmordsforsøg, og et fuldbyrdet selvmord. Det berører naturligvis hele lokalsamfundet, men også personalet i alle faggrupper er berørte. Mange giver udtryk for, at de gerne vil kunne yde en bedre indsats ud over den faglige behandling.

Der har derfor været ganske markant interesse for Thinkinuk fra personalet på de sygehuse, som vi har samarbejdet med. Dertil kommer, at på grund af stor personalemangel i det grønlandske sundhedsvæsen, så er personalet hårdt presset. Thinkinuk er også hjælpsomt for dem i forhold til at forebygge og håndtere stress & udbrændthed.

Det grundlæggende problem, at rekruttere, uddanne og fastholde kvalificeret personale i udkantsområder, er en global udfordring. I Canada har man udviklet en spændende model i forhold til lægerne:

Man har igennem en lang årrække rekrutteret lokale unge med meget stærkt tilknytning til deres lokalsamfund til lægeuddannelsen og coachet dem igennem hele deres uddannelse og efteruddannelse. Det har betydet, at de er kommet tilbage til deres lokale miljø og man har ikke længere lægemangel.

Nedenfor er beskrevet en række case-eksempler på anvendelse af Thinkinuk i forhold til patienter med selvmordstanker & selvmordsforsøg, legemlig sygdom, psykisk sygdom & afhængighed:

Ung kvinde. Selvmordsforsøg med piller.

Første samtale ved stuegang dagen efter indlæggelsen: Hun fik at vide, at hun og pårørende skal have livsvigtig viden om livsfarlige tanker, fordi hun var indlagt med selvmordsforsøg. Det udviklede sig til flere samtaler, hvor hun for hver samtale på eget initiativ inddrog flere og flere familiemedlemmer og veninder. For hver ny samtale fortalte hun om Thinkinuk med sine egne ord til sin familie og sine veninder. Hun opdagede, at hun havde en vigtig viden, som hun gerne ville give videre til de vigtigste mennesker i hendes liv.

Mand med Selvmordstanker. Mistet flere nærtstående ved selvmord.

Flere indlæggelser på Sygehus på grund af risiko for selvmordsforsøg. Han fik Thinkinuk bogen, og valgte selv, hvad han kunne bruge. Han valgte at bruge Tanke-Medicin fra Thinkinuk bogen til at skifte fra de farlige tanker til tanker, som han kan bruge til noget. Han oplevede, at det blev bedre og nemmere, når han øvede sig. Han opdagede, at han i virkeligheden selv kan bestemme over sine tanker. Selvmordstankerne forsvandt, og han fik mod på hverdags-livet, og mod til at søge job – og fik et job.

Kvinde udsat for grov chikane & mobning.

Hun var meget chokeret, dårlig nattesøvn, tankemylder og angst. Hun brugte Thinkinuk viden om Alarm-Hjernen & Tanke-Medicin. Hun havde fundet på at bruge sine børns navne som Tanke-Medicin, når hun fik det dårligt. Hun gentog børnenes navne for sig selv inden i – igen og igen, indtil hun havde det godt igen. Efter kort tid havde hun mod på hverdags-livet igen og mod til at snakke med institutionsleder om episoderne.

Smerte bivirkninger efter alvorligt sygdomsforløb.

Patienten havde voldsomme bivirkninger efter cancer-behandling i form af konstante smerter. Hun brugte Thinkinuk historier, Tanke-Medicin og Audioen Hjernens Apotek. Hun oplevede i løbet af et par uger betydelig smertelindring, og at hun kunne begynde at tage kontrollen over sit liv tilbage. I løbet af et par måneder fik hun det særdeles godt.

Skizofreni med svær angst og paranoia.

Patienten var meget nysgerrig på at bruge viden fra Thinkinuk om tanker og om angst & hjernen, til at forstå, hvad det er, der sker inde i hende selv. Patientens mor fik også en Thinkinuk bog, for bedre at kunne hjælpe.

Hash misbrug.

Patienten brugte med held Thinkinuk & Thinkinuk Audioen Hjernens Apotek til at stoppe sit hash misbrug.

Astma, gigt & angst.

Patienten opdagede, at hun kunne bruge Thinkinuk viden til at fravælge angst-tanker til fordel for bedre tanker, og til at komme i gang med at være fysisk aktiv. Hun havde bevidst valgt ikke at vil lade sig styre af bange tanker længere. Hun brugte Thinkinuk til at genoprette sin krop og sit indre velvære.

Teenager med svære familie forhold, alvorlige selvmordstanker og et selvmordsforsøg.

Vi gennemførte Thinkinuk samtaler, hvor også forældre og kontaktpædagogen deltog, samt en veninde med forældre (veninden havde forsøgt at tage sit eget liv 6 måneder tidligere).

Efter nogen tid begyndte pigen på eget initiativ at bruge Thinkinuk i forhold til veninder, som havde det svært. Hun læste Thinkinuk historier for veninderne. En historie, der fortæller om tanker, er en blid måde at hjælpe en veninde på, når man selv har det svært.

I forbindelse med dette selvmordsforsøg fik alle de store elever på skolen et Thinkinuk foredrag et par dage senere, for at de kunne passe på sig selv og hinanden efter den voldsomme begivenhed, og for at forebygge smitte af selvmords-tanker.

Aftenen efter blev alle forældre inviteret til et Thinkinuk foredrag om, hvordan man beskytter sine børn og sig selv mod følelsesmæssige chok og traumer. Selv med kun 1 døgn varsel kom der 80 forældre. En far udtalte efter foredraget:

“Dette er den vigtigste viden, jeg nogensinde har hørt som forælder på denne skole.”

Thinkinuk Whole Community

Baggrund

Grønland har en klynge af udfordringer, som har alvorlige konsekvenser for fysisk, mental & social sundhed & livsmulighederne for en betydelig del af befolkningen: Social ulighed, lavt uddannelsesnivea, mobning, misbrug, psykisk og fysisk vold, seksuelle overgreb og selvmord.

Årtiers forskning har vist, at indsatser, der inddrager hele (lokal)samfund, har den bedste effekt i forhold til sådanne komplekse udfordringer. Det afspejler sig i Folkesundhedsprogrammer og internationale organisationers arbejde over hele verden - indenfor hele det sundhedsmæssige og sociale felt. I Whole Community indsatser lægges vægt på:

- Politisk-administrativ commitment, prioritering af meget langsigtede indsatser og vedvarende opfølgning - nationalt og lokalt.
- Dialog med borgerne og tilpasning til lokale behov.
- Samtidige indsatser for hele befolkningen og for særligt udsatte borgere.
- Formidling af kritisk vigtig viden til alle.
- Sikring, at alle relevante organisationer etablerer procedurer, der understøtter målsætningerne.

Indenfor hvert enkelt problemområde er der specifik viden og specifikke procedurer i forbindelse med problemløsning, sagsbehandling osv, som kan/skal bringes i anvendelse. Samtidig er der en voksnede erkendelse af, at det er nødvendigt at etablere effektive tværgående stor-skala indsatser.

Thinkinuk & Mentalisering

Thinkinuk er designet med baggrund i disse perspektiver. Fælles for *alle* alvorlige menneskelige udfordringer er, at man har brug for *at kunne tænke sig om* for at finde frem til de bedst mulige løsninger og føre dem ud i livet. Dét - at kunne tænke sig om - at kunne tænke tanker om sine egne tanker & følelser og andre menneskers tanker & følelser, kaldes *mentalisering*. Neuro-psykologisk og klinisk forskning har vist, at mentalisering (ikke overraskende) har kritisk betydning for alle menneskelige funktionsområder, og at denne evne kan udvikles og trænes - hele livet igennem - også hos mennesker med meget alvorlige problemer og lidelser. Et eksempel: Mentaliserings-baseret træning af borderline patienter, som har stærkt forhøjet selvmordsrisiko, kan reducere risikoen med 90%.

Thinkinuk er det første mentaliserings-baserede *Mental Health Education* program i verden, der er designet til Whole Community anvendelse uden for den kliniske sektor. Programmet er yderst fleksibelt - anvendelsen kan tilpasses fuldstændigt til lokale behov og de til enhver tid tilgængelige organisatoriske og tidsmæssige rammer. Det er en markant erfaring, at fagpersoner, der anvender programmet i opgaveløsning i deres hverdag, oplever det både som en hjælp til at løse deres kerne-opgaver i forhold til borgerne - og som en beskyttelse mod stress - og *ikke* som en ekstra opgave/metode oven i en ofte meget belastet hverdag.

Den hidtil gennemførte forskning & evaluering i Danmark og Italien omkring Thinkinuk programmet indikerer, at programmet kan:

- Bidrage til forbedring af anbragte børns læring.
- Reduktion af alvorlige konflikter med op til 90 %.
- Halvere personale-sygefravær i fattige boligområder.
- Markant understøtte udviklingen af børn og unges evne til at tænke sig om - i en grad som aldrig før er målt i verden.
- Bidrage til behandling af alvorligt stofmisbrug.

En bog med praktiske erfaringer er udkommet på Dansk i 2017 og i en international udgave på engelsk i 2018. Den videnskabelige baggrund for Thinkinuk er beskrevet i vores bog *Thoughts behind Thoughtful - Theory and Research* med mere end 200 videnskabelige referencer. Bogen findes på www.thoughtful.house/videnskab. Programmet anvendes aktuelt i Grønland, Danmark, England, Italien, Grækenland, Holland & Norge.

Thinkinuk er *en lille verden* i hverdagsprog og billedsprog med viden om tanker - og især, hvordan vi kan bruge vores tanker til at passe på os selv og hinanden, når livet er svært. Det indeholder små tekster, billeder og små historier. Omfattende erfaringer igennem 10 år har vist, at programmet kan anvendes som hjælp-til-selvhjælp i stor skala til *alle* mennesker, uanset alder, kompetencer, livssituationer og kulturel/sproglig baggrund - generelt til mental sundhedsfremme og i forhold til et hvilken som helst problemområde - både i forebyggelse og i behandling. Folk forstår *umiddelbart*, at det er både spændende og vigtigt at gå på opdagelse i, hvordan man selv kan være med til at bestemme over sine tanker og følelser i det indre liv - i almindelighed og i særdeleshed, når livet er svært.

Thinkinuk understøtter enhver anden indsats/metode, fordi der her er tale om helt basal viden om, hvordan det er at være menneske med sig selv og hinanden. - At gå på opdagelse i og lære noget om, hvordan man tænker sig om, er lige så vigtigt som at kunne læse og skrive, så man kan klare tilværelsens udfordringer og udfolde sine livsmuligheder på bedste vis. Thinkinuk er ikke en "konsulent-metode". Det er fundamental folkeoplysning - livsvigtig *praktisk* viden om tanker - herunder også om livsfarlige tanker (selvmords-tanker) - og især *hvordan* man tænker sig om i kritiske situationer.

Thinkinuk er også designet til at reducere risikoen for re-traumatisering i forbindelse med samtaler. Forskning indikerer, at op til 30-50% af de mennesker, der går i samtaleterapi, får det værre af det, og kun 10% af

de positive effekter skyldes selve terapien, resten skyldes, at man har talt med et venligt menneske, og derfor ikke føler sig alene.

Grundlæggende er det godt at tale om sine følelser med et andet menneske, så man ikke føler sig alene - man møder forståelse og medfølelse. Men hvis man *kun* taler om det, som er svært, er der risiko for, at man bliver hængende i en følelse af håbløshed og handlingslammelse. Det er afgørende, at der *også* tales om, hvad man kan *gøre* i sit indre liv og i den praktiske hverdag for at få livet til at fungere. Det er dét Thinkinuk giver viden om.

Dertil kommer, at nogle mennesker bearbejder bedst svære oplevelser uden at tale om det. For dem kan et direkte eller indirekte "samtale-pres" være grænseoverskridende & stigmatiserende. Thinkinuk kan give disse mennesker viden og inspiration, uden at de behøver at sætte ord på deres følelser.

I den anden ende af skalaen er der mennesker, som oplever (kun) at få omsorg i deres liv, når de *hele tiden* taler om, hvor svært de har det. De fastholder sig selv i en offerrolle. Thinkinuk giver dem viden om, hvordan de kan passe på sig selv uden at re-traumatisere sig selv.

Whole Community Thinkinuk i Grønland

Her er en række praktiske eksempler på, hvordan Thinkinuk fremover kan anvendes nationalt og lokalt i et Whole Community perspektiv. Eksemplerne skal ses på baggrund af generel dokumenteret viden om virksomme Whole Community indsatser og på baggrund af erfaringerne med anvendelse af Thinkinuk lokalt i Grønland.

1. Man kan politisk beslutte, at *alle* børn og unge skal lære om tanker - Som en rød tråd gennem hele børne og ungdomslivet. - *Dannelse handler ikke om evnen til at tænke, men om friheden til at vælge, hvad man vil tænke:*
 - Tidlig indsats i vuggestuer og børnehaver både for børn og forældre.
 - I skolen i faget *elevens personlige udvikling*.
 - Og tilsvarende på ungdomsuddannelserne.
Thinkinuk kan anvendes som undervisningsmateriale i alle sammenhænge.
2. Man kan beslutte, at samme viden skal indgå i pensum på de humane uddannelser - lærer, pædagog, socialrådgiver, sygeplejerske, sundheds- og social-hjælper & -assistent. Samt afholde efteruddannelses-kurser for samme grupper.
3. Gratis adgang til Thinkinuk på "alle platforme": Bøger, web & lyd & video - CD, DVD, MP3. Samarbejde med nationale & lokale medier.
4. Lokale tværfaglige kurser & foredrag for fagpersoner - og borgere - *med opfølgning!* - og tilpasset lokale behov. Det er vigtigt at uddanne lokalt forankrede engagerede fagpersoner & borgere på instruktør-niveau, som *vedvarende* kan fastholde og udvikle lokale aktiviteter - samt at understøtte/supervisere disse nøglepersoner i et nationalt netværk.

5. Samtidig med sådanne generelle aktiviteter, bør der være fokus på direkte hjælp/støtte til borgere, som står i kritiske livssituationer - i sagsbehandling og behandling - og til de fagpersoner, der arbejder med dette - fordi det kan være et meget belastende arbejde. Eksempler er: Social sagsbehandling, familie-arbejde, krise-håndtering, fysisk & psykisk syge - på sygehuse & institutioner, mennesker med misbrugs-problemer, anbragte børn, kriminelle. Vores erfaringer i Grønland og Danmark viser, at det faktisk er muligt at anvende Thinkinuk i opgaveløsningen i en travl hverdag indenfor helt almindelige arbejdsvilkår og tidsrammer - også i forhold til borgere med særdeles alvorlige problemer.
6. Indsatserne skal være fast organisatorisk forankret lokalt og nationalt hos fagpersoner, som en eksplicit defineret opgave.

Med baggrund i en række generelle vilkår i forhold til implementering af nye arbejdsformer, kan det være en ide at samtænke en række af de ovenstående indsats-former i én model: Et "*Tankernes Hus*" Hus i byer og bygder - stationært og/eller mobilt. Der er 3 grundlæggende vilkår, der skal håndteres:

1. Det kan være svært at integrere nye indsatser/metoder i organisationer, som er under pres.
2. I forhold til *alle* de alvorlige samfundproblemer, som Grønland er ramt af, er der et stort antal mennesker, som ikke er i kontakt med fagpersoner, selv om de er udsat for og/eller begår vold, overgreb, mobning, har selvmordstanker eller misbrug. Hjælp til selvhjælp indsatser, som man kan deltage i, uden at nogen ved, at man evt har et alvorligt livs-/adfærds-problem, er derfor vigtigt.
3. Når man har alvorlige livsproblemer, er *Alarm-Hjernen* pr definition tændt - hvilket har til konsekvens, at *Tænke-Hjernen* er skruet ned. Derfor bliver det sværere, når man sidder i en samtale med en fagperson, at forstå og huske, hvad der bliver talt om. At der så tilmed måske bruges fag-udtryk, gør det ikke nemmere. Udbyttet kan derfor være begrænset - i værste fald re-traumatiserende. Det bliver ikke nemmere, når fagpersonen ikke taler ens modersmål. Det er derfor vigtigt at skabe ufarlige situationer, hvor personen kan tage ny & vigtig viden ind og personliggøre det i sit liv.

Et Tankernes Hus HUS

Et stationært/mobilt "*Tankernes Hus*" Hus i byer og bygder kan bidrage til at håndtere disse udfordringer på én gang. Navnet er naturligvis inspireret af en af hoved-historierne i Thinkinuk materialet: *Historien om Tankernes Hus* (Se bilag 1 på side 7).

Ideen er, at man har et hus/nogle lokaler, centralt placeret i byen/bygden, hvor den viden og inspiration, der ligger i Thinkinuk, "forstørres op" i indretningen af huset, hvor borgerne kan *gå på opdagelse og eksperimentere/lege ud fra egne forudsætninger*.

Huset er bemandedt med en Thinkinuk instruktør. Det er åbent for alle - børn, unge, voksne, borgere, fagpersoner, familier, grupper, institutioner, arbejdspladser. Man kan gå ind af døren på eget initiativ - og fagpersoner kan anbefale borgere at gå på opdagelse i huset, som en del af en vifte af løsnings-forslag til borgeren. Børnhaver, skoler, uddannelser, arbejdspladser og foreninger kan tage på "studie-tur" - en fornøjelig & tankevækkende udflugt - i huset. Samtidig er det et spændende og trygt fristed for sårbare børn og unge.

- Alle Thinkinuk materialer (bøger, CD/DVD/MP3, etc) er gratis tilgængelige i huset og kan tages med hjem.
- Der kan holdes åben Cafe, f.eks. én gang om ugen, hvor en Thinkinuk instruktør giver grundlæggende viden om tanker efterfulgt af dialog, deltager-spørgsmål, kommentarer & historier. Hvis man gerne vil have det repeteret eller bidrage til, at en nærtstående også får denne viden, kan man bare komme igen næste gang. Der kan holdes arrangementer med særlige fokusområder, set med Thinkinuk øjne.
- Der er mulighed for i Huset at sidde stille for sig selv i en god stol og lytte til Vigtig Viden og Historier - herunder også *Hjernens Apotek*, se video'er - og lave sine egne kreative versioner af historier og viden ved hjælp af simple materialer - papir, karton, farver etc. I huset er der vist inspirerende og enkle eksempler på, hvordan det kan gøres.

- Der er modeller af Tanke-Huse, hvor man kan bidrage med egne tanker (anonymt) og se andres tanker - om livet - på godt og ondt - ved at tegne og skrive tanker på tankebobler og lægge dem ind i de forskellige rum.
- Der kan være et mørkt rum til leg/øvelser med opmærksomhed (ved hjælp af pandelamper og tankebobler).
- Og der er rum til fortrolige samtaler og til at afholde kurser.
- Alt i Huset er lavet i enkle, billige og robuste materialer.

På den beskrevne måde kan Huset bruges *fleksibelt og direkte* som en integreret del af løsningen af kerneopgaver i alle sektorer - uden at indsatsen bliver en ekstra belastning for fagpersoner i hverdagen.

På lokaliteter, hvor det ikke er muligt at etablere et permanent Tankernes Hus, kan der opstilles en mobil-version i en periode.

Som altid - det er nok en god ide at lave et pilotprojekt i én by og bruge erfaringerne til at udvikle den endelige version. Man må så også tage stilling til, om indretning/opstillinger skal leveres centralt fra eller man laver en "byggevejledning" og så laver man det hele lokalt.