



# Kinguaariit Inuunerissut-camps øvelseskatalog

Sofie Emma Rubin  
Maja Christiansen  
Ingelise Olesen  
Amâarak Patricia Bloch  
Christina Viskum Lytken Larsen  
Tenna Jensen  
Kamilla Nørtoft



SDU 



# Forord

I Grønland er såvel oplevelsen af fællesskab med andre mennesker som det at være i naturen – fiske, gå på jagt, samle bær og lave mad – afgørende for mange menneskers trivsel på tværs af generationer. For nogle mennesker opfyldes disse ting som en naturlig del af familielivet. For andre kan begge dele af forskellige årsager være svære at få adgang til livet igennem eller i forskellige perioder af livet. I pilotprojektet Kinguaariit Inuunerissut-camps har børn/unge og ældre deltaget i forskellige natur- og kulturbaserede aktiviteter sammen. Denne publikation er en oversigt over aktiviteter og øvelser fra Kinguaariit Inuunerissut-camps. Formålet med projektet har været at udvikle og afprøve et format for kultur- og naturbaserede aktiviteter for børn/unge og ældre sammen. Forventningen var og er stadig, at sådanne aktiviteter på tværs af generationer er med til at fremme trivsel og tilhørsfølelse hos deltagerne.

Pilotprojektets camps blev afholdt i Nuuk og Sisimut i perioden juli 2021-august 2023. Der blev afholdt fem camps, som varede fra 1-6 dage.

De aktiviteter og øvelser, som beskrives i denne publikation, kan bruges i sammenhængende forløb eller som enkeltstående aktiviteter. Vi håber, at mange vil lade sig inspirere af kataloget og vil få fornøjelse af at lave aktiviteter på tværs af generationer.

Læs mere om projektet i rapporten "Kinguaariit Inuunerissut-camps: Erfaringer med trivselsfremmende aktiviteter for unge og ældre i Grønland" (Rubin et al., 2024) og artiklen "Et trivselsfremmende lokalsamfundsprojekt på tværs af generationer: Erfaringer med aktivitetsudvikling i samarbejde mellem kommune, borgere og forskere i det intergenerationelle trivselsprojekt Kinguaariit Inuunerissut" (Nørtoft et al., 2023).

# Grundlæggende værdier i KI-camps

KI-camps er baseret på nogle værdier, som er illustreret i nedenstående model (Rubin et al., 2024). Det er værdier, som handler om krop, sundhed, kulturel identitet og forhold til lokalområde og natur samt om den enkeltes fortid, fremtid og færdigheder i forhold til at færdes i naturen og mestre forskellige udfordringer i livet.



Figur 1. Værdimodel over de værdier, som KI-camps er bygget op omkring

# Moduler i KI-camps

På baggrund af værdimodellen udviklede vi syv moduler til vores camps. Hvert modul relaterer sig til én eller flere af værdierne i værdimodellen. Værdierne fremgår af de farvede prikker ud for hvert modul. Til hvert modul hører specifikke aktiviteter og/eller øvelser, som har til formål, at den enkelte deltager og gruppen af deltagere bliver klogere på sig selv og på gruppen på måder, som taler ind i grønlandsk kultur og traditioner (Rubin et al., 2024). Farverne svarer til farverne i værdimodellen:

## Aktiviteter og øvelser i KI-camps' moduler

I forbindelse KI-camps har vi planlagt et ugeprogram, som kommer igennem alle moduler fra modulmodellen. Programmet er sammensat af forskellige moduler med aktiviteter, øvelser og refleksioner, der er forbundet med viden om grønlandsk kultur og identitet og om livsduelighed i en grønlandsk kontekst. Flere af aktiviteterne resulterer i produkter som for eksempel kort, tegninger, plancher, fotografier med videre. Her følger en beskrivelse af modulerne.



- Kultur, sprog, ateq
- Mestringsstrategier
- Kroppen
- Det lokale
- Færdigheder
- Natur/Kalaalimerngit
- Opvækst og uddannelse

Figur 2. Moduler i KI-camps



Modul:

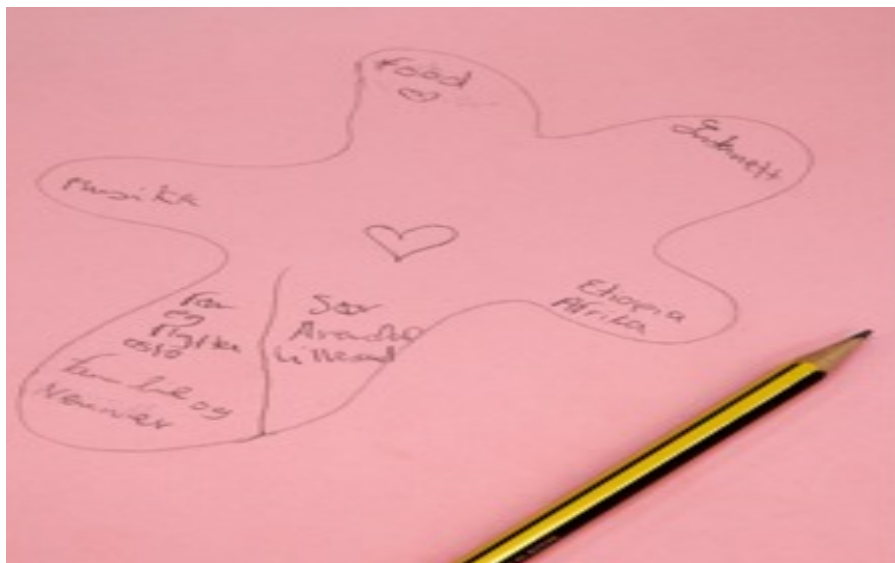
## Tæt på hjertet og grønlandsk kultur

- Kultur, sprog, ateq

### Sharing circle om deltageres navne

Sharing circles er en metode, som bruges flere gange i løbet af KI-camps i forbindelse med fælles samtaler om specifikke emner og i forbindelse med deltageres evaluering af de aktiviteter og forløb, de er med i. I en sharing circle sidder deltagerne i en rundkreds og skiftes til at have ordet. Et emne eller spørgsmål introduceres af facilitator, hvorefter en genstand gives til en deltager ved siden af facilitator. Retten til ordet følger genstanden, som gives videre til den næste deltager, når man er færdig med at fortælle. Der kan være flere runder, hvor deltagerne har mulighed for at sige noget afhængigt af formål, emne og stemning blandt deltagerne (Olesen et al., 2021).





I denne sharing circle fortæller deltagerne efter tur, hvis de har lyst, om hvor deres navn kommer fra. Navngivning af et individ har den vigtige funktion, at det identificerer det enkelte menneske. I en inuit-kontekst har navngivning også en spirituel betydning, idet navngivning efter en anden eller en afdød angives at skabe en såkaldt navnesjæl, hvor navnet forbinde de to sjæle, og man derved 'arver' egenskaber fra den afdøde, man er opkaldt efter. Afdøde lever dermed videre i sin navnesjæl (Macdonald, 2006).

## Historiefortælling

Historiefortælling er noget, de fleste af os kender, og noget, man forbinder med hygge. I Grønland har man historisk haft en stærk fortællerkultur, da mundtlige beretninger, herunder myter og sagn, fungerede som den læring og undervisning om livet, der gik fra generation til generation. Denne fortællerkultur og disse myter findes stadig i nutidens kultur, og mange gamle myter har stadig stor betydning og bliver fortsat fortalt. Historiefortællingen i KI-camps kan både foregå som planlagt aktivitet eller opstå, mens man laver andre ting, eller for eksempel om aftenen ude i naturen, når deltagerne er samlet inden sengetid.



## **Tæt på hjertet**

I øvelsen får deltagerne udleveret papir og skriveredskab. De tegner et hjerte på papiret og bliver herefter spurgt: Hvilke steder har du i dit hjerte? Deltagerne skriver herefter, hvad der er tæt på deres hjerte og forbinder herefter hjertet og de nedskrevne ting i en figur. Formålet med øvelsen er at bruge figuren som et dialogværktøj, der giver deltagerne anledning til at overveje hvilke ting, der har betydning for deres identitet.

## **Billedøvelse med fokus på grønlandsk kultur**

Deltagerne laver plancher med billeder om, hvad grønlandsk kultur er for dem. De får en masse små billeder med forskellige motiver udleveret, og det er også muligt selv at udfylde blanke stykker papir med tegninger eller ord, hvis man mangler noget. Der er ingen regler for hvor mange eller hvor få billeder, der anvendes, eller hvordan billederne sættes op og præsenteres. Der er således rig mulighed for at producere en meget personlig visualisering og fortælling om, hvad grønlandsk kultur er for den enkelte deltager. Øvelsen kan eventuelt laves i par og/eller på tværs af alder, men den kan også laves individuelt. Plancherne præsenteres i plenum.



Modul:

## Sælflæsning, fiskeri og fælles madlavning

- Natur/Kalaalimerngit
- Kultur, sprog, ateq
- Færdigheder

### Fangst, fiskeri, indsamling og madlavning sammen

Alt afhængigt af vejret, årstiden og den tid og ressourcer, som er til rådighed, kan det skifte, hvordan man får fat i de råvarer, man tilbereder sammen. Måske er det muligt at komme ud at fiske og/eller at samle spiselige planter eller bær i fjeldet. Selv hvis dette ikke er muligt, kan man tilberede grønlandsk mad sammen ved at købe for eksempel sæl, rype, hare, rensdyr eller fisk hos en fanger eller fisker. Man kan godt flæse en sæl i havnen, plukke en rype i et skolekøkken eller udskære rensdyrkød på lejrskolen. Hvis det er muligt, er der altid en særlig stemning omkring madlavning udendørs over bål, men et almindeligt indendørs køkken kan også sagtens bruges til den fælles madlavning og spisning.







Modul:

## **Barndom, livsforløb og drømme og Hvad har jeg været/ Hvad vil jeg blive?**

- Opvækst og uddannelse
- Mestringsstrategier

### **Sharing circle**

I denne sharing circle er emnet Hvad har jeg været?/Hvad vil jeg blive? Disse spørgsmål giver anledning til, at ældre deltagere kan dele deres erfaringer og fortællinger om deres livsforløb og arbejdsliv, mens de yngre deltagere kan tænke over og fortælle om deres drømme og forhåbninger for fremtiden.

### **Lokale oplægsholdere**

Forskellige lokale oplægsholdere inviteres til at holde oplæg om deres arbejde. De fortæller om, hvordan det er at arbejde i den stilling, de har, og hvad det har krævet at komme derhen – for eksempel hvilken uddannelse de har taget, eller hvordan deres karriereforløb har været, og hvad det kræver af andre færdigheder eller kvalifikationer at varetage arbejdet. Afhængigt af dt arbejde, oplægsholderen fortæller om, kan det være, at deltagerne kan få lov at prøve noget praktisk fra arbejdsområdet. Dette kan eksempelvis være en fotograf, som lærer deltagerne nogle basale ting om at tage billeder, eller en fisker, som lærer deltagerne at binde forskellige knob.



Modul:

## **Lokale værdier og Stedet og den nærliggende natur/byens hjerte**

- Det lokale

### **Isbjergsøvelsen**

Når man ser et isbjerg, ser man kun 10 % af med det blotte øje. De resterende 90 % er usynlige for os. Det samme sker med effekten af medier, som oftest dækker de ulykker og dårligdomme, der er i et samfund, men som måske kun er 10% af virkeligheden. Man hører sjældent om alt det, der er godt i vores hverdag, og som vi derfor kan have en tendens til at give meget lidt af vores opmærksomhed. Isbjergsøvelsen er en øvelse i at fokusere på de gode ting ved vores lokalsamfund (Cueva et al., 2023).

Deltagerne skriver en liste over de ting, som er en styrke og værdi dér, hvor de bor. Herefter deler hver deltager sin liste med de andre deltagere.

### **Lokale værdier**

Her kan lokale ildsjæle og repræsentanter for forskellige foreninger og institutioner komme og fortælle om, hvad de brænder for, hvad de laver, og hvordan de arbejder.

### **Kortlægningsøvelse**

Der laves et stort kort eller luffoto over byen/bygden og den nærliggende natur. Der udarbejdes et antal kategorier med aktiviteter og eventuelt også følelser. Hver kategori har sin egen farve. Deltagerne sætter farvede klistermærker/prikker på kortet efter kategori og sted. Det skal være muligt at vise, hvilke steder man godt kan lide, og hvorfor man har en særlig tilknytning til disse steder. Der kan skelnes mellem unge og

ældre deltagere, så man kan se, om kortene bliver forskellige afhængigt af deltagerens alder, eller om det udelukkende er personlige præferencer, som fremkommer.

Når deltagerne er færdige med at placere deres klistermærker, diskuteres det i plenum, hvordan "vores" by/bygd ser ud nu, og erfaringer med byens forskellige steder deles.



Modul:

## **Think Inuk og Mindfulness**

- Mestringsstrategier
- Sprog, kultur, ateq

### **Think Inuk – ro på tankerne I**

I hverdagen er små gode tanker en stor hjælp. Tit tænker vi hurtigt, og det er fint. Men hvis noget er svært, har vi brug for mere tid til at tænke. Sæt tempoet ned eller hold en tænkepause, så bliver det nemmere at løse problemerne. I denne øvelse skal deltagerne tænke på et eksempel fra deres liv, hvor deres tanker var stressende eller farlige, og herefter på hvordan de kom frem til gode tanker. Deltagerne visualiserer hændelsen. Herefter kan deltagerne fortælle om oplevelsen i plenum.

### **Think Inuk – ro på tankerne II**

Deltagerne lukker øjnene og visualiserer deres hjem. De skal lede efter 5 ting i en køkkenskuffe, 5 ting fra deres soveværelse og 5 ting fra deres badeværelse. Bagefter fortæller deltagerne hinanden, hvad de fandt. Formålet med øvelsen er, at deltagerne får mærket og oplevet, hvordan man kan skifte fokus ved at koncentrere sig om andre ting, når forskellige tanker bliver overvældende. Når mørke tanker bliver overvældende, kan man give gode og overkommelige tanker plads og fokus gennem visualiseringsøvelser. Dette er en mestringsstrategi, deltagerne selv kan udføre ved behov (Thinkinuk).



Modul:  
**I naturen**

- Natur/Kalaalimerngit
- Færdigheder
- Det lokale

## Lejrliv

Det grønlandske begreb Asi betyder et afsides beliggende sted. Asimiineq er i daglig tale et udtryk for at opholde sig i naturen, som for eksempel kan være at præparere sin fangst, gå på fangst eller at tilbringe én eller flere dage i naturen.

Overnatning i naturen kan foregå både i telt, i hytte eller på en lejrskole væk fra byen eller bygden. De specifikke aktiviteter forbundet med lejrliv vil naturligvis være afhængige af de faciliteter, der er til stede, der hvor man overnatter. Uanset hvad, er der mulighed for at lave bål, fiske eller eventuelt jage og tilberede fangsten udendørs. Det giver muligheder for







at blive præsenteret for og øve sig i færdigheder, der er nødvendige for at kunne færdes og være i naturen. Samtidig vil man opleve, hvordan mange ting tager længere tid at gøre, og at man har brug for hinanden i forhold til at have et sted at sove, et sted at lave mad, at få noget at spise osv. Selvom der er mange praktiske ting at gøre, er der også mulighed for et friere program og for at udforske det sted, man er. Og så er der tid til lege, boldspil, historiefortælling, sang, og hvad man ellers finder på.

Måske er det muligt at få instruktion i, hvordan man håndterer våben og værktøj (riffel, bue og pil samt knive) i forbindelse med jagt.



## Vinteraktiviteter

Udeliv i Grønland varierer meget efter årstid og efter den specifikke lokalitet. I hele Grønland er vinteraktiviteter relevante, fordi der er sne og is en stor del af året. Nord for polarcirklen er hundeslædekørsel en vigtig kulturel aktivitet. Hundeslædetur giver indsigt i en ældgammel, men stadig relevant transportform for mange mennesker i Grønland, og mange har hundehold og hundeslædekørsel som en hobby. Samtidig giver det en anden oplevelse at færdes i naturen på hundeslæde, end det gør at vandre i fjeldet eller sejle.

Iglobygning er ikke begrænset til at foregå nord for polarcirklen, men kan foregå i hele Grønland, hvis sneen er til det. Det at kunne bygge en iglo har været vigtig i ældre tider for at kunne holde sig varm og sikker på lange slæderejser. Der bygges ikke længere mange igloer i Grønland, men det er en aktivitet, som giver viden og færdigheder om naturen nu og om gamle traditioner samtidig med, at det kan gøres, uden at deltagerne tager langt ud i naturen.





Modul:

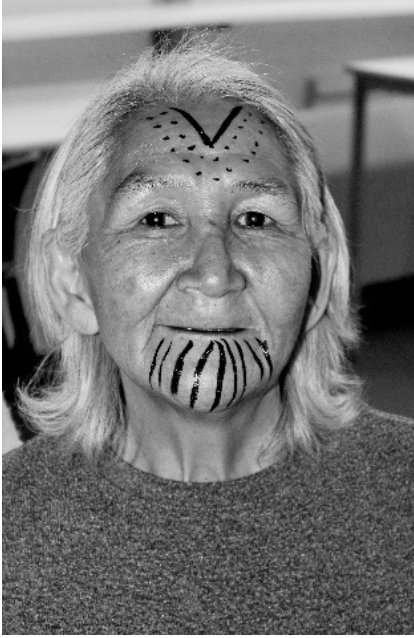
## **Grænser, kroppen og aldersbetingede forandringer**

- Kroppen
- Mestringsstrategier
- Sprog, kultur, ateq

### **Maskedans og trommedans**

Maskedans og trommedans er vigtige elementer i den grønlandske kultur. Det er aktiviteter, som involverer kommunikation på forskellige måder gennem lyd, mimik, kropslighed og visuelle virkemidler som for eksempel ansigtsmaling. Maskedans og trommedans kan bruges som udgangspunkt for dialog for eksempelvis kropslighed, fortælling og personlige grænser. Deltagerne kan udveksle fortællinger om oplevelser på tværs af generationer.





## **Inuittatovering**

Inuittatoveringer har tidligere været udbredte i Grønland. Efter en lang periode, hvor de ikke har været almindelige, er især en del yngre voksne begyndt at få lavet inuittatoveringer som led i en opblomstring af opmærksomheden på inuit identitet. Viden om inuittatoveringernes betydning kan øge kendskabet til deltagerens egen kultur, og deltagerne kan med afvaskelig tusch tegne inuittatoveringer på sig selv eller hinanden..

## **Øvelse om kroppen**

Deltagerne tegner en krop. Hvis det er muligt, kan man tegne hinanden i fuld figur ved at ligge på et stort stykke papir og lade en anden tegne rundt om hele kroppen. Ellers kan alle tegne silhuetten af et menneske på et mindre stykke papir. Det markeres og skrives/tegnes på tegningerne, hvad man godt kan lide at bruge sin krop til, og eventuelt hvad man gerne ville bruge sin krop til, men måske ikke er i stand til. Herefter kan man fortælle om de markeringer, man har lavet.

Deltagerne skal (i grupper hvis det ønskes) skrive tre pæne ting om hver deltager. Disse udsagn skrives på tegningerne. Denne del behøver ikke at foregå i samme runde som resten af øvelsen, men kan evt. komme på lidt senere.

## Litteratur

Cueva, K., Rink, E., Lavoie, J. G., Stoor, J. P. A., Healey, G., Gladun, E., & Larsen, C. V. L. (2023). Diving below the surface: A framework for arctic health research to support thriving communities. *Scandinavian Journal of Public Health*, 51(7), 1086-1095.

Macdonald, C. (2006). Inuit personal names. A unique system? *Proceedings of the 15<sup>th</sup> Inuit Studies Conference, Orality*.

Nørtoft, K., Olesen, I., Jensen, T., & Larsen, C. V. L. (2023). *Et trivselsfremmende lokalsamfundsprojekt på tværs af generationer: Erfaringer med aktivitetsudvikling i samarbejde mellem kommune, borgere og forskere i det intergenerationelle trivselsprojekt Kinguaariit Inuunerissut*.

Olesen, I., Hansen, N. L., & Larsen, C. V. L. (2021). GUIDE TIL SHARING CIRCLES I GRØNLAND. En metodehåndbog.

Rubin, S. E., Christiansen, M., Olesen, I., Bloch, A. P., Hansen, N. L., Lennert, N., Olsen, N., Rydbjerg, M. B., Nystrup, K., Jensen, T., Larsen, C. V. L., & Nørtoft, K. (2024). *Kinguaariit Inuunerissut-camps: Erfaringer med trivselsfremmende aktiviteter for unge og ældre i Grønland*.

Thinkinuk. <https://www.thinkinuk.com/prve>

Fotos: Arnârak Patricia Bloch og Nanna Lund Hansen,

Maja Christiansen

Internt review: Peter Bjerregaard

Oversættelse: Else Jensen

Grafisk design: Bente Stensen Christensen

