



Paninnguaq Berthelsens tale ved Nordrøsts talerskole på GUX Nuuk

Taler

Ukendt/anonym taler
Gymnasieelev

Dato

20. november 2025

Sted

GUX, Nuuk, Grønland

1 Hej, Jeg hedder Paninnguaq

Tak fordi I er her!

5 Selvom Grønland er nogle af det laveste befolkning i verden, så har vi den højeste selvmordsrate. En rapport har vist at der var næsten 1 selvmord om ugen på de værste tider.

10 Selvmord på grønlandsk "*Imminorneq* immaqaluunniit *imminut toqunneq*" er en bevidst handling, hvor man er fast besluttet eller ønsker om at dø.

Den her tale er til **os unge**.

Til dig som føler sig **ensom**.

15

Til dig som føler sig **værdiløs**.

Til dig som har **konstant negative tanker**.

20

Til dig som **ikke vil dø**, men heller **ikke vil leve**, måske bare virkelig træt.

Til dig som føler at **verdenen vil være en bedre sted**, hvis du ikke var her.

25

Jeg ser dig!

Tro på mig, verdenen er et bedre sted på **grund af dig**.

Jeg **drømmer** om en fremtid hvor unge i Grønland ikke føler sig **alene**, og at selvmord ikke er så stort del af vores samfund. Fordi der er alt for mange unge,
 35 vi har mistet gennem flere generationer. Unge som har så meget potentiale i fremtiden. Unge som beslutter at slutte deres egen liv alt for tidligt. Vi snakker om 21, 16 og endda 13-årige som har begået selvmord.

Der er en grønlandsk begreb "Isumaminik" som betyder "lad vær med at blande
 40 dig!" hvor man skal klare sig selv og ikke blande sig i andres problemer. Dette er en idé, som kommer fra traditionelle grønlandsk kultur.

Men problemet med Isumaminik er, at det kan føre til, at folk – især unge – går alene med deres problemer. De beder ikke om hjælp, og andre spørger ikke ind.
 45 Det kan gøre, at nogen føler sig meget alene og ikke føler sig støttet. Det kan være en grund til, at nogle unge i Grønland mistrives eller får det rigtig dårligt.

Selv mord er en tabu emne for mange, og Isumaminik er noget der er ubevist og noget vi grønlandere har vokset op med. Den her begreb burde faktisk ikke at
 50 eksistere, fordi vi burde at blande os.

Jeg har aldrig været den person som havde selvmordstanker, men der er var en tidspunkt, hvor jeg var lige fyldt 18, på en fest, fuld, og gemte mig på toiletet, og tænkte på at mit liv er over, og jeg bare burde at dø, og verden vil være en bedre sted uden mig. Imens jeg græd inde i toilettet, og kan høre den høje fest musik ringede jeg til min veninde, som også havde haft selvmordtanker før. Jeg
 60 siger til hende jeg bare ikke vil være her længere.

Hun svare med "Paninnguaq, hvis du sidder ned på gulvet lige nu, rejs dig op, og dans, dans som nogen ikke kigger!" Jeg bliver helt shokeret og griner, fordi jeg sidder her og tænker om selvmord, og hun siger jeg skal danse. Men det gør
 65 jeg. Den samtale redet mit liv. Den samtale fik mig ud af min mørke sted. Den samtale gjort en forskel.

Jeg kan selv huske da jeg først oplevet at miste nogen nær mig til selvmord. Og det var den personen der talte mig fra det.

75 Jeg kan huske da jeg først fandt ud af det.

Jeg kan huske hvordan jeg ikke kunne tro på det, og at det var syrealistisk. Jeg følte mig magtesløs, trist og helt i chok.

80 Jeg kan huske da vi var i kapellet, og så jeg så den døde krop, og faktisk indså at den person er død, at jeg ikke længere skal snakke med den person, at der ikke længere var en fremtid med den person.

Jeg kan huske selve begravelsen.

85

Jeg kan huske at græde imens jeg lyttede til alle de smukke stemmer inde i kirken synge salmer.

Jeg kan huske at bære den tunge, hvide kors foran kisten, og alle de smukke blomster der var lagt.

90

95 I Grønland er det næsten normal at have selvmordstanker. En person som har selvmordstanker, kan man føle sig skamfuld, ubetydelig eller flov over det, men endelig er fuldstændig menneskeligt. Men alligevel er det en stadig et tabu belagt i Grønland.

100

Derfor vil jeg gerne bede jer om noget, hvor vi kan bryde den tabu sammen. Jeg vil gerne have at i alle lukker jeres øjne.

105

110 Tag hånden op hvis du kender en, eller du kender en der kender en, som enten har begået selvmord eller har haft selvmordstanker.

Åben jeres øjne igen. Se hvor mange der har deres hænder oppe. Se hvor mange vi er her i GU der kan rakke ud til hinanden når vi har det svært. Vi har elevcoaches, lære, og hinanden.

115

Lad os tale sammen.

Lad os være gode til at spørg ind

120 Lad os være gode til at spørg om hjælp når vi selv har det svært.

En samtale kan redde liv.

125

Til alle jer som ind imellem synes det er svært at være ung i Grønland

Tak for at holde ud

130

Tak fordi I tager det en dag af gangen.

Mange tak! Qujanaq

135

Kilde

Manuskript modtaget fra taler og udgivet af Danske Taler med tilladelse fra taler

Kildetype

Digitalt manuskript

140

Tags

Agitationstale

URI

<https://www.dansketaler.dk/tale/paninnguaq-berthelsens-tale-ved-nordrosts-talerskole-pa-gux-nuuk>

145