



DUTNJE GII LEAT MASSÁN GEAN NU IEŠSORBMEMII



LÁIDEHUS	1
REAKŠUVNNAT IEŠSORBMEMA MAŇJIL	2
Reakšuvnnat dakkaviđe	3
Reakšuvnnat dađistaga	3
Geassádeapmi	4
Lossamiella	4
Árgabeaivái máhccan	4
MORAŠTEDDJIID IEŠGUĐET REAKŠUVNNAT JA DÁRB BUT	6
Váhnemat maŇisbáhccin	7
Guoimmi massin	8
Vuorraset olbmot	10
Mánát maŇisbáhccin	10
Galgetgo mánát oaidnit jápmán olbmo ja mannat hávdádeapmái?	11
Nuorat maŇisbáhccin	12
Evttohusat mat sáhttet veahkkin mánáide ja nuoraide	13
Iešsorbménjurdat	14
MO USTIBAT, BARGOSKIHPÁRAT JA OAHPAHEADDJIT SÁHTTET VEAHKEHIT?	15
Mo ustibat sáhttet veahkehit?	15
Maid galgá dadjat?	15
Maid galgá dahkat?	16
Guhkit áiggi vuollái	16
Mo bargoadi ja bargoskihpárat sáhttet veahkehit?	16
Mo oahpaheaddjit sáhttet veahkehit?	17
G EAVATLAŠ DIEĐUT	19
Heahtejoavku	19
Rumašrahpan	19
Jápminduođaštus, opodatjuohkinjulggaštus ja opodatjuohkinduođaštus	19
Almmuhus	20
Hávdádeapmi	20
BáŇkoboksa	21
Rehkegiid máksin	21
Interneahttakonttuid sihkkun	21
MaŇisbáhccit galget ieža diedihit dáid sajiide:	22
Jápmín institušuvnnas	22
Sii geat jávket	23
Iešsorbmén medias	23
OKTAVUOĐALISTU JA LIŇJKAT	24
VEAHKKEDOAIMBABIJUT JA ÁIGEGUOVDILIS GIRJJÁLAŠVUOHTA	27

LÁIDEHUS

Dán gihppaga ulbmil lea mitalit dábáleamos geavtlaš áššiid ja dovduid birra, maid maŇisbáhccit vásihit iešsorbmendáhpáhusa maŇjil. Muhtin oasit leat ávkálaččat dakkaviđe iešsorbmemema maŇjil, eará kapihtalat fas soitet veahkkin vahkuid ja mánuid dan maŇjil.

Gihppaga leat guovlluguovdasaš resursaguovddážit RVTS (Guovlluguovdasaš resursaguovddáš veahkaválddi, traumáhtalaš streassa ja iešsorbmeneastadeami hárrái) ja LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord – ráhkadan ovttasbargus.

LEVE vuodđuduvvui 1999 ja lea eaktodáhtolaš organisašuvdna, man ulbmil lea doarjut sin, geat leat massán gean nu iešsorbmemis, ja eastadit iešsorbmemiid rabasvuodain, diehtujuohkimiin ja politihkalaš barggu olis. LEVE váldobargu lea veardásašfálaldat. Dat mearkaša ahte mii fállat ságastallamiid ja ahte maŇisbáhccit besset deaivvadit olbmuin, gii ieš lea massán gean nu iešsorbmemis.

Organisašuvdna doaibmá fylkkaserviid olis, mat doibmet miehtá riikka. LEVE lágida morašjoavkkuid maŇisbáhcciide, gáffadatgávnademiid, jáhkasaš konferánssaid ja riikkadási doaimmaid go lea Máilmmibeaivi iešsorbmeneastadeami várás, čakčamánu 10. beaivvi.

Bargojoavku giitá professor Keith Hawtona ja Sue Simkina, Center for Suicide Researchas, University of Oxfordas, go mii leat beassan čoaggit jurdagiid sudno diehtogihppagis maŇisbáhcciide, «Help is at hand» («Veahkki lea olámuttus»).

Dearvvašvuodádirektoráhtta lea dorjon gihppaga almmuheami. Gihpa juhkkojuvvo vuosttažettiin hávdádanfitnodagaid bokte, muhto dan sáhtta maid dingot RVTS-guovddážiin dearvvašvuodaguovlluin, dahje daid sáhtta viežžat neahtas dáid liŇkain:

www.leve.no

www.selvmord.no

Gihpa lea vuosttažettiin ráhkaduvvon olbmuide, geaidda iešsorbmen váikkuha, muhto dat addá maid dieđuid ja bagadallama earáide, geat gulahallet maŇisbáhcciiguin.

REAKŠUVNNAT IEŠSORBMEMA MAŇJIL

iešsorbmen jápminsivvan lea šohkka ja issoras massin, man maŇja bearrašis ja ustibiin sáhttet leat hui iešguđetlágan dovddut ja jearaldagat, maidda eai leat vástádusat. Vaikko buohkat moraštit iešguhtege vugiinis, iige leat rievttis iige boasttuvuohki moraštit, de mángasat dattetge vásihit seammáid reakšuvnnaid.

Dán oasi ulbmil lea govvidit muhtin dábáleamos reakšuvnnaid, maid maŇisbáhccit soitet vásihit iešsorbmemma maŇjil. Ulbmilin lea čájehit ahte dan áigodagas lea dábálaš ja áddehahtti, ahte leat váttis ja mánggadáfogis dovddut.



REAKŠUVNNAT DAKKAVIĐE

Lagaš olbmo fáhkka jápmin lea stuorra šohkka. Go olmmoš lea šohkas, de soaitá dovdat iežas nuonddahallan ja dilli sáhtttá orrut jurddašmeahttumin, dahje olmmoš orru eallimin dego iežas báldal. Jurdagat nu mo «dát ii sáhte leat duohta» sáhttet badjánit. Nuonddahallandovdu lea lunddolaš reakšuvdna, mii suddje garraseamos dovdduid vuostá, ja sáhtttá veahkehit olbmo beassat vuosttaš áiggi čađa. Olmmoš ádde ja dohkkeha dađistaga mii lea dáhpáhuvvan, ja vuosttaš beivviid ja vahkuid lea dábálaš vásihit garra ja mánggadáfogis dovdduid. Olugat givdet rumašlaččat, ja leat čađat mášohis ja geargadis dilis, ja muhtimiin dákkár dilli sáhtttá bistit guhká. Jurdagat ja dovddut eai atte ráfi, mángasat ođđet uhccán ja heittogit. Muhtimat gillájit deattániin ja ožžot «flashbackaid» main vásihit ahte máhccet fas heatedillái.

Rituálat muitobottu ja hávdádeami oktavuodas veahkehit dohkkehit jápmima. Mángasat vásihit liikkáge, ahte sii «ohcet» jápmán olbmo ja niegadiet ahte son lea fas máhccan. Sii muitalit ahte sii sihke dovdet, vásihit ja oidnet jápmán olbmo. Dat sáhtttá suorggahit, ja muhtimat dadjet ahte sii «orrot dájáskeamen». Bákčasat ja iešguđetlágan dovddut sáhttet leat nu garrasat, ahte illá orru beassamin daid meattá. Lea lunddolaš reakšuvdna, ahte olmmoš dárbbasa beassat hállat dáhpáhusas mángii, ja dat veahkeha dohkkehit massima. Válde vuostá veahki ustibiin ja bearrašiin, ja leage rabas iešsorbmemma birra nu guhkás go orru lunddolaš. Dallego bearaš lea eallán buohcuvuođain ja fuolastuvvamiin guhkes áiggi, ja go iešsorbmen ii dáhpáhuvvan vuorddekeahttá, de sáhtttá geahpeheapmi maid leat dábálaš reakšuvdna.

REAKŠUVNNAT DAĐISTAGA

Dađistaga sáhttet boahit dovddut, mat leat mihtilmas morašreakšuvnnat, nu mo čierun, doaivvuhisvuohta, oktonasvuohta, okto báhcima dovdu, ahkit ja váillaheapmi. Mángasat vásihit maid suhtu ja moari dan vuostá, gii lea sorbmen iežas, dahje earáide, geain orru leamen ovddasvástádus das mii lea dáhpáhuvvan.

Okta jearaldagain, mat maŇisbáhccii leat, lea dárbu áddet manne olmmoš sorbmii iežas. Olu maŇisbáhccit govvidit dárbbášlaš ja váttis proseassan, ahte gávdnet čilgehusa jápmimii ja ahte gieđahallet jurdagiid ja dovdduid dan hárrái, livččego sii ieža sáhtttán dahkat juoidá eará láchkai. Dan proseassas lea dábálaš dovdat sivalašvuođa. Sivalašvuohta sáhtttá čatnasit iežas suhtui, váttis ságastallamiidda ja dáhpáhusaide, ahte ii leat nagodan addit doarvái ráhkisvuođa jápmán olbmui dahje ahte ii leat dahkan – dahje ádden doarvái, vai livččii sáhtttán hehttet iešsorbmemma.

GEASSÁDEAPMI

Muhtin mañisbáhccit geassádit oktovuhtii jápmima mañjil. Dasa vedjet leat iešguđetge sivat. Muhtimat dovdet iežaset gievdan, eaige nagot servvoštallat earáiguin. Earát mitalit iežaset dovdat heahpada ja geassádit dan geažil. Birrasa reakšuvnnat soitet maid váikkuhit geassádeapmái. Olu mañisbáhccit govvidit iežaset vásihit, ahte earát garvet sin dahje orrot árjeheamet dan ektui mo doarjut sin, geat moraštít. Dat sáhhtá fas váikkuhit dasa, ahte muhtin mañisbáhccit geassádit olu servvoštallamiin ja earáiguin ovtastallamiin.

Norgga dutkamát čájehit ahte dat geat nagodit leat rahpasat iešsorbmemma birra ja bisuhit sosiála ovtastallama, nagodit buorebut fas máhccat árgabeaivái.

LOSSAMIELLA

Lossamiela láhkai sáhhtá moraš vásihuvvot čiekŋalis šlundivuhtan ja áhtestussan, mii sáhhtá bilidit nahkáriid, konsentrašuvvna ja borranmiela. Muhtin áigodaga vedjet mañisbáhccit gillát eanet ahkida ja lossamiela. Juos lossamiella váivvida guhkes áiggi dahje morašteaddji oazžu ieš iešsorbmenjurdagiid, de ferte oazžut ámmátveahki.

ÁRGABEAIVÁI MÁHCCAN

Fáhka jápmin, nu mo iešsorbmen, sáhhtá čuohtat dearvvašvuhtii sakka eanet go vurdojuvvon jápmin. Ii leat álki eatge oba hálitge meroštít áiggiin mii gullá dábálaš morašprosessii. Eanaš mañisbáhccii lea oahpes dilli, ahte vuosttaš jagiid dovddut rievddadit sakka vulos ja bajás. Eará olbmot sáhhtet leat gierdameahttumat ja vurdet ahte mañisbáhccii geahččá ovddos guvlui ja guođđá iešsorbmemma duogábeallái johtileappot, go masa mañisbáhccii lea gearggus. Dađistaga morašproseassa áigge eatnašat gávdnet vuogi, mo joatkit eallima. Sii heivehit iežaset ođđa dillái, máhccet bargui, dábálaš doaimmaide ja sosiála ovtastallamii. Seammás bisuhit oktavuoda jápmán olbmui iešguđet muittuid ja rituálaid bokte.

Morraša máinnašit dábálaččamusat individuála proseassan. Dattetge iešsorbmen čuohtá olles bearrašii. Mánát, nuorat ja rávesolbmot reagerejit iešguđet láhkai, ja jápmán olbmo massin sáhhtá mearkkašit iešguđet áššiid bearrašis. Dan birra mitalit boahte kapihttalas.



Vehäžiidda morašproseassa áigge eatnašat gávdnet vuogi, mo joatkit eallima.

VÁHNEMAT MAŇJISBÁHCCIN

Rávis morašteaddjit guddet morraša miehtá áiggi, dat lea váldoerohus mánáid ja nuoraid ektui, geat sáhttet «luovvanit» morrašis ja eanetge mannet morraša sisa ja fas guðdet dan. Rávesolmmoš soaitá vásihit váttisin vuoiŋnastit morrašis, earenoamážit vuosttaš áiggis jápmima maŋŋá.

Go máná jápmá, váhnemat masset dan maid uhcimusat sávašedje massit. Sii masset máná, gean sii galge suodjalit buot váralašvuodain go stuorru rávesolbmo ahká. Sii masset maid gándda dahje nieidda, gii galggai šaddat boahhte buolvan, ja gii govastahtá ahte eallin joatkašuvvá. Máná massin iešsorbmemii lea roassu. Mánngasat vásihit ahte sii leat eahpelihkostuvvan váhnemin, go eai leat nagodan oaidnit, ahte mánás lea váttis, ja go eai leat nagodan veahkehit iežaset máná. Das čuvvot dávjá olu sivalašvuoda dovddut, maid lea lossat guoddit, ja váttis geargat dain. Váhnemat sáhttet maid vásihit ahte earát láitet sin heajos váhnemin. Ii oktage váhnen leat dievaslaš. Lea mávssolaš ahte váhnemat muitet buriid áššiid, maid sii leat bargan mánáset ovddas.

Norggas iešsorbmen lea okta stuorámuš jápminsivain nuoraid gaskkas. Iešsorbmemma maŋŋá olu váhnemat soitet fuomážit ahte gullet áššiid birra, maid birra eai leat diehtán, ja mánngasat ovdanbuktet ahte sii eai dovdan mánáset nu bures go sii navde. Lea mávssolaš ahte váhnemat muitet ahte lea dábálaš ahte váhnen ii dieđe visot iežas máná birra, go dat stuorru dihto ahká. Maŋjisbáhcci oappát ja vieljat soitet muhtimin diehtit olu eanet das, mas sin oabbá dahje viellja beroštii, ja sin mielas soaitá orrut noadđin, ahte sii leat dovdan «čiegusvuodaid» dahje váttisvuodaid, mat jápmán olbmoss ledje.

Sii, geat leat mánngga máná váhnemat, sáhttet vásihit ahte nuppit mánát dárbbášit eanet lagašvuoda váhnemiin go dábálaččat, iešsorbmemma maŋŋá. Sáhtta ábuhit mánáid movttiidahttit ja ságastallat jurdagiid ja dovdduid birra, vai mánát gávdnet vugiid daid ovdanbuktit. Ale vikka mánáid badjelmeare suddjet, alege bággestala sin menddo sakka. Lea dehálaš árvvusatnit mánáid, geat leat ain eallimin, sin iešvuodaid dihte. Buorre neavva lea fuolahit ahte oappát ja vieljat ožžot muhtin rávesolbmuid váhnemiid lassin, geaiguin besset háleštít. Sáhttet leat bearraša nuppit rávesolbmot, ustibat dahje fágaolbmot. Dat maiddái geahpeha du dili váhnemin, dannego lea lossat ieš moraštít ja seammás fuolahit nuppiin.

Bearraša rávesolmmožin sáhtát váikkuhit mo iešsorbmemis mitaluvvo sihke siskkáldasat bearrašis ja olggos guvlui. Lea šaddan dábálaččabun

rahpasit hállat iešsorbmemiin, muhto ain soitet muhtimat eallit bearrašiin dahje báikegottiin, gos leat váttes miellaguottut ja dovddut iešsorbmemiid hárrái. Buot dutkamiid mielde rabasvuohta gánneha, ja sii geat leat leamaš rahpasat, mitalit rabasvuođa veahkehan sin morašišgoahtit, go sii leat gártan gohčodit morraša rivttes namain.

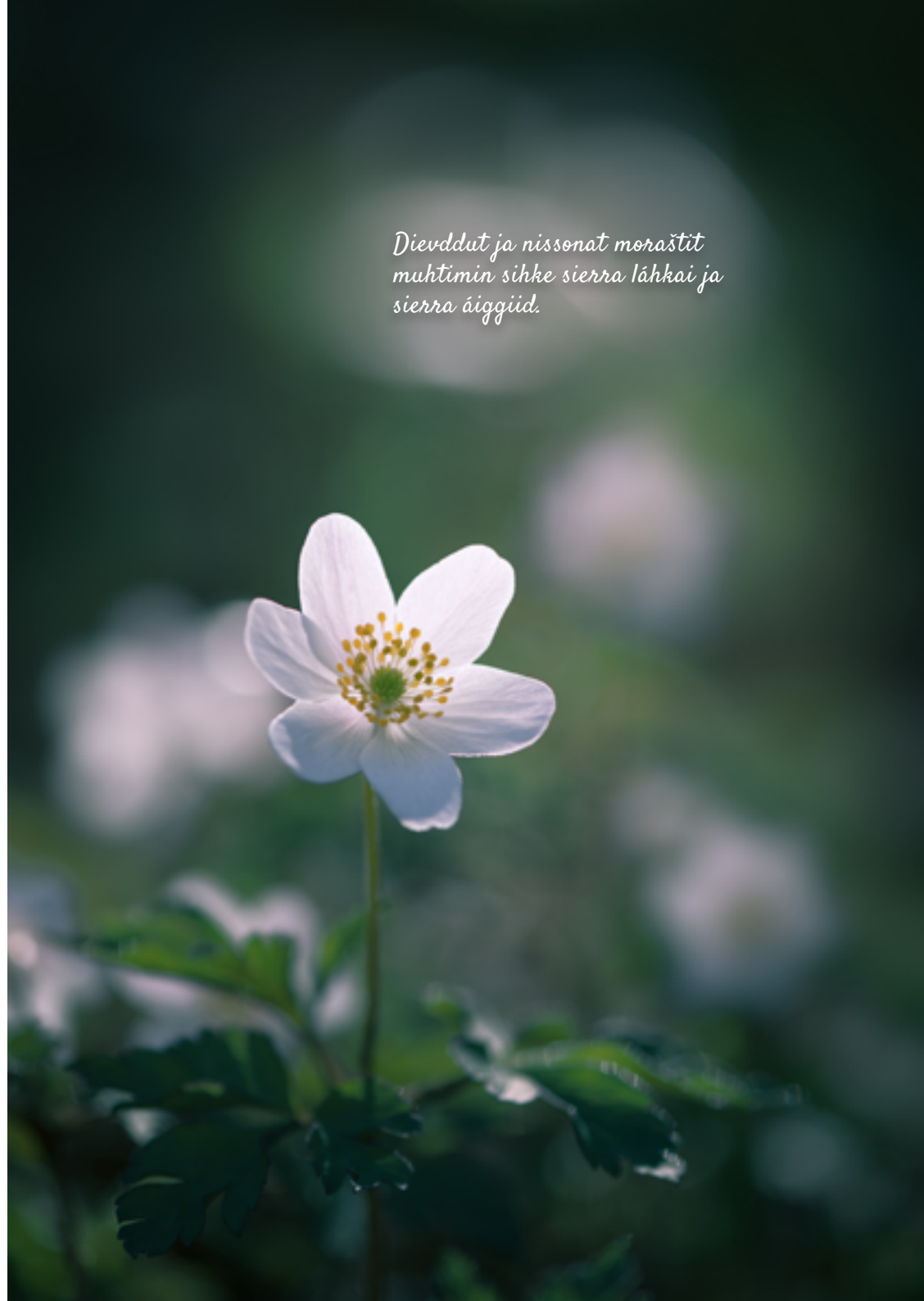
Váhnemat geat leat massán ráves mánáset iešsorbmemii, sáhttet vásihit ahte ožžot uhcit doarjaga go máná beallelaš ja mánát. Lea álki dovdat liigeovddasvástádusa áddjubiid ja áhkkuubiid áimmahuššamis, seammás go olmmoš maiddá sáhtta dovdat vuoimmehisvuođa dan ektui maid nagoda bargat. Sierra fárren dahje earránan váhnemiidda sáhttet šaddat liigenođit. Dat váhnen, goabbá ii eallán mánáin, sáhtta dovdat ahte son hoigaduvvo bearašmorraša olggobeallái ja sáhtta vásihit uhcit doarjaga dahje velá láitojuvvotge. Váhnenbealit sáhttet maid dovdat iežaset olggobealde. Juos ná lea dilli, de sáhtta ábuhit háleštit geainna nu, juogo fulkkiiguin, ustibiiguin dahje muhtimiin almmolaš veahkkeapparáhtas.

Dievddut ja nissonat moraštit muhtimin sihke iešguđetge láchkai ja iešguđetge áigái. Go olbmot moraštit, sii dávjá earáhuvvet. Dat sáhtta orrot issoras iežas mielas, muhto maiddá guoimmi mielas. Dievddut orrot dávjjiibut hálddašeamen iežaset reakšuvnnaid barggu ja buđaldemiid bokte. Nissonat luitet dávjjiibut ovdan reakšuvnnaid, mat badjánit dovduin, ja dustejit daid čalmmát. Mánegasat mitalit ahte sii dađstaga nagodit áddet ja doarjut nuppit nuppiid iešguđet lágan vugiid maiguin birgehallet morrašiin, ja dainna lágiin lahkanit guhtet guimmiideaset. Muhtin fágaolbmot ákkastallet mañisbáhcciide heivehuvvon fáladaga bealis, man olis sáhttet vuhtiiváldit sohkaealerohusaid. Vaikko muhtin náittosguimmiid dahje eallinguimmiid dilit biđggiidit, de ii leat dutkama vuođuol ovttáčilggolaš ahte váhnemat geat masset mánáid, dávjjiibut earránaddet.

GUOIMMI MASSIN

Go rávis olmmoš massá guoimmi, de dat sáhtta mielddisbuktit eará hástalusaid bearrašii, go mat dalle go váhnemat masset mánáid. Sáhtta leat lossa noađdi nubbái, gii báhcá guoddit válodoovddasvástádusa mánáin. Muhtimat dovdet ahte guoibmi lea sihke beahtán ja guođđán sin, ležžet dal sudnos mánát dahje eai. Bearrašiidda geat masset fuolaheaddji, dagaha dat uhcit dahje stuorát ekonomalaš rievdadusaid. Guoibmi gii lea báhcán okto, ferte diehtit ja árvoštallat árbelága ja bajit váldeguoddi (overformynderi), go bearrašis leat vuollái 18-jahkásaš mánát. Mánaga mañisbáhcci dovdet hui lossadin go šaddet birgehallet geavatlaš dahkamušaiguin iežaset reakšuvnnaid lassin. Sáhtta váldit oktavuoda LEVE-organisašuvnnain, mii neavvu ja veahkeha dáid čuoimmaid hárrái.

*Dievddut ja nissonat moraštit
muhtimin sihke sierra láchkai ja
sierra áiggiid.*



VUORRASET OLB MOT

Iešsorbmen lei rihkus Norggas gitta jagi 1902 rádjai. Iešsorbmemma čiegadeapmi fas lea bistán gitta manjimuš logijagiide. Miellaguottuid nuppástuhttin iešsorbmemma hárrái lea ádjánan guhká, ja mánggasa mielas lea ain váttis hállat iešsorbmemma birra. Muhtin vuorraset olbmuid mielddisbuktá dát garraset heahpatvuođa dovdu, juos gii nu sin bearrašis sorbme iežas. Olmmoš sáhtta dalle váruhišgoahtit hálešteames nuppiiguin iešsorbmemis dahje ohcamis veahki, dannego olmmoš jurddaša dan dagahit heajos beaggima bearrašii. Rumašlaš dearvvašvuohta gártá dalle rašibun, ja lea stuorát várra fáhtehallat lossamillii. Muhtin vuorrasat vedjet oážžut uhcit sosiála doarjaga, earenoamážit juos bearaš ássá guhkin eret, ja eará fierpmádat lea uhcci. Sáhtta hástalussan sihke alces vuorrasii ja birrasii ipmirdit reakšuvnnaid ja veahkkedárbbuid. Veahkkeapparáhttii berre dieđihuvvot, earenoamážit fástadoaktárii.

MÁNÁT MANJISBÁHCCIN

Mánát sáhttet vásihit morraša eará láhkai go rávesolbmot. Lea dábálaš ahte mánát leat nuppi vuoro eaddasat ja šlundasat, ja nuppi vuoro fas stohket dego ii mihkkege livčče dáhpáhuvvan. Mánát sáhttet vuoruid čaibmat ja čierut almmá makkárga oinnolaš siva haga. Dat lea mánáid vuohki birget, iige dat mearkkaš ahte jápmin ii leat sidjiide čuohcán. Mánát ovdanbuktet dávjá dovduid stoahkama bokte. Sáhttet leat dovddut, maidda sis eai leat vel sánit dahje maid eai roahkat ovdanbuktet eará láhkai. Sii sáhttet ovdanbuktet suhtu ja garra dovduid. Eardašuvvan, stađuhisvuohta, konsentrašuvdnáváttisvuođat ja láhttema earáhuvvan leat dábálaš reakšuvnnaid.

Dávjá sáhttet mánát dárbbášit eanet fuopmášumi ja háliidit leat oadjebas rávesolbmuid lahka. Mánát sáhttet dárbbášit nanostahttit ahte sii leat seamma olu ráhkistuvvon go ovdalge. Maiddá mánát sáhttet fáhtehallat nagirkeahtesvuhtii. Sii sáhttet deddohallat dahje dovdat dorvvuhisvuođa. Rávesolbmot berrejit geahččalit gávdnat iešguđetlágan vugiid oadjudallat máná.

Lea álki badjelgeahččat boarráset mánáid dovduid čiejalvuođa. Sii háliidit árpmihit bearraša ja ustibiid, ja dan geažil čiegadit morraša ja doavvuhisvuođa. Biras berre leat liigeáicil dakkára hárrái.

Nuoramus mánáid mielas soaitá leat váttis áddet ahte jápmin lea loahpalaš ja ahte jápmán rumaš ii dovda maidege. Mánát sáhttet jurddašit ahte sii leat dagahan jápmima man nu láhkai, ja sáhttet danne dovdat sivalašvuođa. Lea hui dehálaš čilget ahte mánná ii leat dagahan iešsorbmemma.

Dávjá mánná jearaha ovttahtat jearaldagaid mánggaid gerddiid. Lea dehálaš guldalit sin jearaldagaid, ja geahččalit vástidit rehálaččat ja njuolgguslaččat. Ii mánná soaitte visot áddet dakkaviđe, muhto ferte beassat gullat čilgehusaid ja vástádusaid mángga geardde. Dát sáhtta veahkehit sin doahttat ja seatnat massimii.

Lea dehálaš ahte bearaš doalaha dábálaš vieruid. Sáhtta leat buorre mánnái juos ustibat ja fuolkkit várrejit áiggi ovtastallat singuin álgobáliid. Dalle sis lea rávesolmmoš geasa besset ovdanbuktet dovduideaset ja jearaldagaideaset. Smávva mánát sáhttet ballat ahte maiddá eará sáhttet jávkat. Skihppot čielgasit mánáin vai mánná vásiha oadjebasvuođa ja diehtá mii dáhpáhuvvá.

Ságastala mánáin das ahte son ii álo šatta dovdat dili nu váttisin go dál. Ale bala das ahte mánát oidnet lagamuččaid morašteamen. Lea dehálaš ahte mánát besset diehtit ahte sii eai dárbbáš geažos áigge moraštit. Stoahkan ja rumašlaš lihkadeapmi veahkeha. Muhtin mánáid mielas lea ávkkálaš ráhkadit muitogirjji mas leat govat, sárgosat ja muitalusat jápmán olbmo birra. Dasa sáhttet fas máhccat go šaddet boarráseabbon. Dat sáhtta leat mávssolaš bearašbuđaldeapmi.

Mánáidgárdái, skuvlii ja astoáiggefálaldagaide ja -buđaldemiide ferte dieđihuvvot jápmimis. Sáhtta maid leat jierpmálaš dieđihit dearvvašvuođabuohccidivššárii, ja mánná ferte beassat diehtit geasa lea dieđihuvvon dilis. Dieđuid soaitá šaddat muitalit ođđasit vel mánáidgárdái ja skuvlii manjelis. Hárjehala fal mánáin mo sáhtta hállat iešsorbmemma birra ustibiidda ja earáide.

GALGETGO MÁNÁT OVIDNIT JÁPMÁN OLBMO JA MANNAT HÁVDÁDEAPMÁI?

Ii leat álo vejolaš dahje riehta rávvet ahte mánát besset ovidnit jápmán olbmo, muhto juos besset, de lea dehálaš sin ráhkkanahhtit. Sidjiide ferte válddahuvvot ja čilgejuvvot maid sii šaddet ovidnit. Mánná dárbbáša maid diehtit ahte jápmán olmmoš lea eará lágan ovidnit ja ahte rumaš lea galmmas juos dan guoskkaldahtta. Muhtimiidda sáhtta leat veahkin go besset ovddalgihtii ovidnit oamehasa gova.

Muhtin mánát leat cealkán ahte sidjiide lei stuorra veahkin go besse searvat hávdádeami plánemii, ovdamearkka dihte váldit mielde liđiid, govaid, dahje go besse lávlut dahje divtta lohkat. Dát sáhtta veahkehit sin proseassa áddet jápmima, ovdanbuktet iežaset morraša ja dahkat dearvvuođaid. Hávdádeapmi sáhtta leat ártegis dáhpáhus smávva mánáide. Sidjiide ferte dávjá čilget mii galgá dáhpáhuvvat. Sáhtta leat buorre ahte luohteahhti rávesolmmoš bearráigeahččá máná hávdádeamis.

NUORAT MANJISBÁHCCIN

Morašteaddji nuorra olbmot vásihit seamma molsašuvvi ja garra dovduid go rávesolbmot. Dát sáhtta orrut issoras, ja mánggas ballet mo sii galget háldet dilálašvuođa. Nuorravuodaáigi lea doajáhatáigi, mii dávjá buktá eahpesihkarvuođa ja garra dovduid, ja moraš nanosmahtta daid. Lea dehálaš geahččalit dohkkehit dovduid mat bohtet, iige doalahallat daid boahtimis. Dovduid birra hállan sáhtta veahkehit áddet ahte jápmin lea dáhpáhuvan.

Nuorat geat leat massán eatni dahje áhči, sáhttet dovdat ahte sii leat suorganan, behttojuvvo ja suhttan go leat guođahallan. Muhtimat dovdet iežaset loavkašuvvan go eadni dahje áhčči ii orron ráhkisteamen sin doarvái olu ahte livččii dáhtton eallit viidáseappot. Mánnga nuorra olbmo, geat leat morrašis, mitalit ahte sii fertejit čiegadit iežaset morraša vealtan dihte bearraša noađuheames vel eambo. Bearraša rollat nuppástuvvet, ja dat sáhtta mielddisbuktit ahte olmmoš dovda iežas rávásmuvvamin menddo johtilit. Lea dehálaš ahte nuorat giddejit fuopmášumi iežaset dárbbuide. Ustibiiguin ovtastallan ja dábálaš buđaldemiid joatkin veahkeha morašbarggus.

Go olmmoš massá oappá dahje vielja, de massá olbmo geainna lea ovttas bajásšaddan ja gean soaitá dovdan geažos eallima. Oappáziid gaskavuhtii gullet riiddut, diggomat, balaheapmi, ráhkisvuohta ja fuolaheapmi. Dát seahkalas ja mánggadáfogis dovddut šaddet dávjá guovdilín morašbarggus. Sivalašvuođadovdu, jurdda mo iešsorbmen livččii sáhttan eastaduvvot ja suhttu sutnje gii lea jápmán, leat dábálaš reakšuvnnat. Váhnemat sáhttet leat nu sakka dohppehallan iežaset morrašii ahte eai veaje oaidnit nuoraid dárbbuid.

Sáhtta leat ávkálaš eará rávis fuolkki dahje bearašustiba gávdnat, geainna sáhtta ságastallat. Muhtimin ebmošuvvo son gii lea jápmán, ja eahperealisttalaš vuordámušat biddjojuvvojit oappáide ja vieljaide, geat leat eallimin. Ii oktage sáhte vuordit ahte mánná gii lea eallimin galgá váldit oamehasa saji. Sáhtta leat ávkin ságastallat muhtimiin, gii lea vásihan sullasačča. LEVE:s leat mángga báikkis riikkas sierra joavkkut nuoraid várás. www.ungeleve.no

Ustiba massin lea issoras ja alvvus dáhpáhus. Mánegasat dovdet doaivvuhisvuođa ja sivalašvuođa go eai leat ádden man bahuid son gillái. Nuppit ustibat sáhttet doarjjan dán dilis, ja ustibat sáhttet gávnadit jurdagiid ja muittuid lonohallat. Sáhtta maid veahkehit oamehasa bearraša galledit.

EVTTOHUSAT MAT SÁHTTET VEAHKKIN MÁNÁIDE JA NUORAIDE

Muhtimat sáhttet dárbašit jávkat skuvllas muhtin áigodaga, muhtimat fas dovdet rievttabun máhccat skuvlii nu fargga go vejolaš. Lea álkit go oahpaheaddjit ja luohkkáustibat dihtet mii lea dáhpáhuvan, vai sáhttet čájehit áddejumi ja fuolalašvuođa. Sáhtta leat váttis nákcet skuvlabarggu, ja dávjá lea váttis spaktat (konsentreret). Go olmmoš dan vásiha, de berre ságastallat oahpaheddjiin vai skuvla sáhtta heivehit olahusgáibádušaid muhtin áigodahkii. Sáhtta leat váddáset hállat iešsorbmemis go eará jápmimiin. Olmmoš mearrida ieš mii ja man olu galgá daddjojuvot. Sáhtta válljet dadjat ahte «mu viellja jámii», dahje «mu viellja válddii iežas heakka».

Nuppi olbmo jápmima dohkkeheapmi ii mearkkaš ahte vajáldahtta su. Nugo mánáide, de lea nuoraide maid dehálaš oassálastit muitobottu ja hávdádeami plánemii. Juos olmmoš lea eahpádušas háliidago oaidnit oamehasa, de sáhtta jearrat hávdádanfitnodaga bargis dahje bearrašis maid beassá oaidnit. Mánngasiidda lea buorre oaidnit oamehasa, guoskkahit su ja dahkat dearvvuođaid. Hávdádeapmi sáhtta maid veahkehit áddet jápmima ja juogadit morraša bearrašiin ja ustibiiguin.

Riegádanbeaivvit, juovllat ja eará earenoamáš dilálašvuođat leat dávjá losses beaivvit. Sáhtta leat geahppasut, go pláne ovddalgihtii mii galgá dáhpáhuvat daid beivviid.

Lea dehálaš iežas áimmahuššat ja dahkat miela miel' áššiid. Lea ortnegis boagustit ja suohtastallat. Ii olmmoš dárbaš čađat šlundát, ii dat mearkkaš ahte ii váillat dan gii lea jápmán. Olmmoš sáhtta fáhkka dahkat juoidá, mii ii leat mihtilmas sutnje alcces, ovdamearkka dihte juhkat menddo olu alkohola, návddašit eará gárrenávdnasiid, serrat gaskavuodaide maid gáhtá, seahkanit riidduide ja vel doaruide nai. Juos olmmoš dovda ahte lea gievvudišgohtán, de lea dehálaš jurddašit vuđolaččat mo láhtte ja jearrat alldes, boahtágo dát morrašis, man vásiha.

Sáhtta lea jierpmálaš váldit oktavuoda muhtin rávesolbmuiguin ja bivdit veahki. Dat sáhtta leat skuvlaráđdeaddi, dearvvašvuođabuohccidivššár, doavttir dahje eará rávesolmmoš geasa luohtta. Juos dovda ahte ii leat oktage geainna sáhtášii ságastallat, de leat Kirkens SOS:s, Mental Helses ja Rukses Ruossas veahkketelefovnnat (geahčas resursalisttu). Ale heahpanatta bivdimis veahki, dat lea sakka dábálu go maid olmmoš jáhkka. Sáhtta baicce stuorra veahkin beassat vuđolaččat ságastallat dilis. Jos háliidat eambo dieđuid nuoraid ja morraša birra, válddes oktavuoda LEVE:in.

IEŠSORBMENJURDAGAT

Buot dutkamat čájehit ahte sidjiide, geat masset muhtima iešsorbmemii, sáhtta leat stuorát riska ieža maid oažžut iešsorbmenjurdagiid. Muhtimiidda sáhtta moraš ja váillaheapmi šaddat nu fámolážžan ahte ieža eai šat hálit eallit. Muhtumat ges vásihit ahte sakkarat ohcalit oamehasa. Muhtimiidda sáhtta jurdda iešsorbmemis boahtit ja mannat molsašuvvi fámuin ja vuimmiin. Mañisbáhccit leat mitalan mo sii leat dárbbášan veahki ja doarjaga iešguđet láhkai. Mángasiidda leat ságastallamat dearvvašvuodabargiiguin buorre veahkki. Juos iešsorbmenvárra šaddá fáhkkaččá, de fertet doaktárii dahje 113 heattetelefovdnii váldit oktavuoda.

MO USTIBAT, BARGOSKIHPÁRAT JA OAHPAHEADDJIT SÁHTTET VEAHKEHIT?

lešsorbmemma mañnil ustibat, bargoskihpárat ja oahpaheaddjit háliidit áinnas veahkehit sin geat moraštit, muhto sii eai soaitte riektá diehtit mo dan dahkat. Dá leat muhtin evttohusat mo ustibat, bargoskihpárat ja oahpaheaddjit sáhttet ovddaldastit morašteaddji, go son máhccá fas bargosadjái dahje skuvlii.

MO USTIBAT SÁHTTET VEAHKEHIT?

Morašteaddjit vásihit eatnat vuoimmálaš dovdduid, ja olmmoš sáhtta morrašii dohppehallat surgadit. Ustibin olmmoš sáhtta vásihit ahte mañisbáhcci čieru, lea suhtus, lea balus, earddemielas ja geassádan sierranassii. Buoremus lea meannudit gierdavaččat ja áddevaččat dovdduid ovdanbuktimiiguin, dat leat normála reakšuvnnat go muhtima lea massán. Muhtimin sáhtta morašteaddji dovdat heahpada ja sierranit sosiála stigma geažil, mii čatnasa iešsorbmemii. Dan sáhtta váidudit dan láhkai ahte lea mielde váttis dilis ja čájehit ahte ii hilggo. Ustibin lea dehálaš jearrat maid don sáhtta bargat veahkehan dihte. Sáhtta leat gáibideaddji doarjut olbmo, gii lea massán ovttá iežas ráhkkásiin iešsorbmemii. Veahkeheaddji sáhtta ieš dárbbášit doarjaga ovdamearkka dihte ságastallama bokte ustibiiguin dahje bearrašiin, dahje dainna lágiin ahte várrejuvvo áigi hávskes buđaldemiide.

MAID GALGÁ DADJAT?

Sáhtta leat váttis hállat jápmimis, muhto buoret lea dadjat «Mun in dieđe maid galgga dadjat» go garvit morašteaddji. Dovddat johtileamos lági mielde ahte válddát oasi morrašis, dasgo dat šaddá váddáseabbon dađistaga go mañiduvvo. Vuohki mo mañisbáhcci reagere, albmanahtta leago ortnegis hállat das mii lea dáhpáhuvvan vai ii. Ale jearat nu olu detáljaid jápmimis, divtte mañisbáhcci mitalit nu olu go ieš sihtá. Muhtimin sáhtta leat eahpesihkarvuohta dan hárrái, leigo jápmin aittos iešsorbmen vai ii. Vealdda dagaheames spekulášuvnnaid. Lea buoret jearrat mo mañisbáhcci dilli lea ja maid olmmoš sáhtta dahkat veahkehan dihte, go dadjat ahte «Mun dieđán mo dus lea».

MAID GALGÁ DAHKAT?

Sáhtta veahkehit dan láhkai ahte ovtastalat mañisbáhcciin, čájehat ahte beroštat, ovdamearkka dihte geavatlaš veahki bokte. Okta deháleamos áššiin maid sáhtta bargat, lea guldalit. Divtte mañisboahtti hállat go son

lea válmmaš dan dahkat. Leage gierdavaš, dehálaš oassi morašteaddji birgehállamis lea ahte beassá muitalit áššis ođđasis ja ođđasis. Vealtta addimis ráđiid mo mañisbáhcci galggašii dahje seadášii reageret, olbmot moraštit iešguhtege láhkásis. Nuppit válljejit leat sierranassii, nuppiid mielas fas lea buorre go sis leat olbmot birra. Juos mañisbáhcci ii hálit hállat, doahhtal dan almmá dulkokeahtta ahte son ii moraš, dannego ii čájet dan albmosit. Doahhtal ahte olbmot moraštit iešguhtege láhkásis. Nuppiide lea lunddolaš joatkit iežaset eallimiiguin oalle johtilit, ja nuppit dárbbášit guhkit áiggi.

Morašteaddji mánát ja nuorat dárbbášit erenoamáš fuolaheami, dasgo váhnemat dávjá sáhttet dohppehallan garrasit iežaset morrašii. Sáhtta leat váttis mánáide ja nuoraide, juos earát jearahit mo váhnemiiguin manná, dahje dadjet áššiid dego «Dál galgga eadnát áimmahuššat», almmá nannekeahtta ahte nuorat ieža dárbbášit doarjaga ja fuolahusa.

Juos mañisbáhcci sihtá dan, de sáhtát fállat ahte ozat makkár fálladagat veahkkeapparáhtas leat. LEVE báikkálašsearvi soaitá veahkehit.

GUHKIT ÁIGGI VUOLLÁI

Ii leat nu ahte mañisbáhcci dárbbáša doarjaga duššefal álgobáliid jápmima mañjil. Moraš iešsorbmemma mañjil bistá mángasa guovdu mánga jagi. Okta čielgaseamos máhchagain mañisbáhcciin lea ahte biras dávjá vuordá sin geargat morašteames áigá ovdalگو sii ieža leat geargan. Oamehasa muittu sajáiduvvan buori vuogi mielde ádjána ja eaktuda ahte mañisbáhcci oažžu liibba ságastallat dan birra mii lea dáhpáhuvvan. Mángasat vásihit mearkabeivviid nugo jápminbeaivvi, riegádanbeaivvi ja allabasiid earenoamáš váttisin, ja sii dárbbášit dalle earenoamáš fuolaheami. Doala oktavuoda jeavddalaččat, alege dušše álgovahkuid jápmima mañjá. Fála searvevuoda, muhto čuovo dárbbuid dárkilit. Soaitá geahppaset fitnat kinos dahje boradeamen ovttas, dan sadjái go hástit su stuorra festii. Muhtin áiggi geažes mángasat garvet máinnašeames dan, gii sorbmii iežas, go ballet «boktimis váivves muittu» mañisbáhccis. Mánaga mañisbáhcci mielas lea beare buorre beassat ságastallat su birra gean leat massán, go siihan jurddašit su birra goitge.

MO BARGOADDI JA BARGOSKIHPÁRAT SÁHTTET VEAHKEHIT?

Bargui máhccan lea dávjá stuorrá hástalus morašteaddjái, ja dan berre heivehit iešguhtege olbmo dárbbu mielde. Soaitá dárbbášlaš bargat máškidis bargoáiggiin dahje oasseáiggis muhtin áigodaga, ja muhtimat dáidet maiddá dárbbášit bargodili heiveheami, vai besset leat mielde dikšodoaimmain. Morašdilli váikkuha konsentrašuvdnii ja

reakšuvdnánávccaide, dan lassin dávjá šaddá váddáseabbon árvoštallat mánggadáfogis dilálašvuodaid. Go čájehat ahte áddet mañisbáhcci massima, de sáhtát beaktilit veahkehit su go lea rabbamin alces fas iešluohtttamuša ja birgennávccaid.

Muhtin olbmot ovtastallet barggu olis olbmuiguin, geat leat heahtedilis, ovdamearkka dihte dearvvašvuodabargit, sosiálabargit ja politiijat. Morašteddjiide geain leat dakkár fidnut, sáhtta leat váttis veahkehit earáid, geat leat heahtedilis. Dat sáhtta nanosmahttit bargi iežas reakšuvnnaid ja váikkuhit dasa man álkit olmmoš njuorrasa. Dákkár reakšuvnnaid berre áicat ja áddet, ja berre veahkkin láchit dilálašvuodaid sutnje, gii dakkár dilis lea.

Muhtimin morašteaddji vásiha ahte lea geahppaset ságastallat dakkáriiguin geat eai leat nu lahka čuvvon jápmindáhpáhusa, go ustibat ja bearáš, ovdamearkka dihte bargoskihpáriiguin. Dan sáhtta vásihit unohassan, muhto sáhtta leat stuorra veahkkin morašteaddjái. Sáhtát veahkehit dan láchai ahte čájehat beroštumi, guldat dáhpáhusaid birra ja go ovddidat jápmima sáhkafáddán.

Mánát ja nuorat geaid lagaš olmmoš lea sorbmen iežas, dárbbášit doarjaga skuvllas. Muhtimin skuvlla struktuvra ja rutiinnat sáhttet leat oadjebas rámma oahppái árgabeaivvis, man bearraša moraš muđui báidná. Lea dehálaš geahččalit bisuhit skuvlaárgabeaivvi nu normálan go vejolaš, seammás go oahppái láchet vejolašvuodaid ságastallat oahpaheddjiin dahje ráđđeaddiin.

MO OAHPAHEADDJIT SÁHTTET VEAHKEHIT?

Lea dehálaš ahte oahpaheaddjit dahket álgaga ja áddet skuvlaluohkkái dieđuid das, mii lea dáhpáhuvvan. Dan oktavuodas ferte bargat ovttas ohppiin iežainis ja vejolaččat bearrašii. Dieđit áššálaččat das, mii lea dáhpáhuvvan, ja vealtta boktimis spekulášuvnnaid iešsorbmemis.

Morašteapmi gáibida olu jurddašeami, ja olugat lohket morašteami garra bargun. Iešsorbmen gáibida olu gieđahallama, mainna dábálaččat ádjána guhkit áiggi, go lunddolaš ja vurdojuvvon jápmimiid gieđahallamiin. Nuorat dárbbášit guhkes áiggi ovdalگو heitet jurddašeames mii lea dáhpáhuvvan, juoga man biras dávjá illá ádde. Dat fas dahká nuoraide váttisin bivdit veahki.

Nuorra maŋisbáhccit rahčet dávjá konsentrašuvnnain skuvladiimmuin. Dávjá lea geahppaset doallat muittuid ja jurdagiid dobbelis friijaminuhtain, go dáhpáhuvvet suohttaset áššit. Skuvla ferte láchčit dilálašvuođaid nu ahte oahppi sáhtášii máhccat dađistaga skuvlii hávdádeami maŋgil. Oahpaheaddjit fertejit leat ácilat oahppanválttisvuođaid ja konsentrašuvdnávttisvuođaid hárrái. Sáhtta leat áigeovuodil láchčit vejolašvuođaid nu ahte oahppi beassá bottuid váldit ja leat ealjoheapme diimmuin almmá čuoatkeahtá su árvosániide.



GEAVATLAŠ DIEĐUT

Čuovvovaččat leat geavatlaš dieđut áigeovuodilis bargomeanuin maŋŋágo muhtin lea sorbmen iežas. Iešsorbmen adnojuvvo eahpelunddolaš jápmimin. Politiiijat dutket eahpelunddolaš jápmimiid. Go politiiijat lea loahpahan iežaset dutkama jápminbáikkis, de politiiijat luvvejit jábmi. Politiiijat dáhttot hávdádanfitnodaga vuojihit jábmi lihkuhisvuođabáikkis, juos juo ii leačča sierranas fievrredandoaimmahat.

HEAhteJOAVKU

Buot iešsorbmemma maŋisbáhcciin lea vuoigatvuohta oažžut veahki heahtejoavkkus ovdalgo 24 diimmu leat vássán ja gitta dassázii go jahki lea vássán dáhpáhusa rájes.

www.helsedirektoratet.no/tema/psykososial-oppfolging-ved-ulykker-kriser-og-katastrofer

RUMAŠRAHPAN

Rumašrahpan gáibiduvvo dávjá vai loahpalaččat čielggadit jápminsiva. Politiiijat gáibidit ja mákset riektemedisiinnalaš rumašrahpama. Sáhtta ádjánit mánga mánu ovdalgo loahpalaš obdukušvudnaraporta lea gárvvis. Dat lea dárkilis medisiinnalaš raporta, mas leat dávjá gráfalaš detáljat ja govat. Maŋisbáhccit sáhttet rávkat oaidnit olles obdukušvudnaraportta dahje osiid das. Muhtin beaivvi geažes sáhtta beassat geahčadit oanehis, gaskaboddasaš raportta.

JÁPMINDUOĐAŠTUS, OPMODATJUOHKINJULGGAŠTUS JA OPMODATJUOHKINDUOĐAŠTUS

Doavttir, gii lea gávnahan jápmima, čállá «Doavtterjulggaštusa jápmima birra». Julggaštus galgá earret eará sisdoallat dieđu jápminsivas. Politiiijat fas sáddejit jápminduođastusa lagamus beivviid jápmima maŋŋá. Jápminduođastus lea dokumentašuvdna, mii dárbbášuvvo mángga meannudeamis, mat válddahuvvojit dán kapihttalis. Politiiijat sáddejit dávjá maiddái opmodatjuohkinjulggaštusa, maid ferte deavdit ja máhcahit juogadanriektái. Dábálaččat rievttis sáddejit árbbolaččaide opmodatjuohkinduođastusa ovdalgo 1 – 2 vahku leat vássán opmodatjuohkinjulggaštusa sáddemis, muhto dušše fal jos buot árbbolaččat leat vuolláičállán opmodatjuohkinjulggaštusa.

Opmodatjuohkinduođaštus addá árbbolaččaide vuoigatvuođa háldet oamehasa dávviriid ja álggahit árbejuohkima, ovdamearkka dihte loahpahit bånkokonttuid, vuovdit ásodaga ja árvobáhpáriid, dahkat soahpamušaid jna.

Sáhtta leat geavatalaš bidjat opmodatbargguid ovttá árbbolažžii dahje muhtin árbbolaččaide, dahje buiga olbmui, ovdamearkka dihte advokáhtii. Dalle ferte dat olmmoš oazžut fápmudusa nuppiin árbbolaččain, ja maiddá opmodatjuohkinduođaštusa, vai son sáhtta háldet dávviriid, bånkokonttu ja eará. Politiiijat sáddejit fápmudusa maid mielddusin. Gihppagiid mat válddahallet árbbi, sáhtta oazžut juogadanrievttis dahje Justiisadepartemeantta ruovttusiiduin, «Bagadallamat ja gihppagat» vuolde. Leat eatnat lágat ja njuolggadusat maid galget váldit vuhtii go meroštallet guđe mañisbáhcis lea vuoigatvuohta árbái. Juos oamehas lea čállán testameantta, de leat sierra njuolggadusat dan várás.

Hávdádanfitnodat dieđiha čuoovvovaččaide:

- Juogadanriektái/diggeriektái dahje leansmánnii
- Álbmotregistarii
- Politiijaide (rupmaša boaldima oktavuodas)
- Oadjokantuvrii
- Suohkanbáhpá kantuvrii
- Girkoverddii/girkogárdekantuvrii

ALMMUHUS

Jápmimis dieđihuvvo jápminalmmuhusain áviissas. Ollu mañisbáhcit válljejit čállit jápminalmmuhussii ahte jápmán olmmoš heakkahuhtii iežas. Muhtimat válljejit dadjanvuogi «válljii loahpahit eallima», muhtimat fas eai namat jápmima dilálašvuođaid. Hávdádanfitnodat sáhtta neavvut mo čállit jápminalmmuhusa.

HÁVDÁDEAPMI

Juohkehaččas lea vuoigatvuohta hávdesadjái, geahčakeahttá oskui gullelašvuođas. Hávdádanfitnodat dat lea dávjá ovddemustá oktavuodas mañisbáhciiiguin. Lagamuš oapmahaččat mearridit makkár meanuid sii sihtet ja maid meanut galget sisdoallat. Dábálaččat bearaš mearrida meanuid ovttasráđiid. Juos oamehas lea čállán jurdagiid dahje dovddahan sávdalagaid iežas hávdádeami hárrái, de lea lunddolaš váldit daid vuhtii.

Juos oamehas ii sihtan boldojuvvot, de fertejit mañisbáhcit doahttalit dán sávdalaga. Hávdádeapmi dahje rupmaša boaldin dáhpáhuuvvá dábálaččat gávccii beaivvi siste jápmima mañjá. Go rumaš boldojuvvo, de urdna galgá hávdáduvvot mañimustá guhtta mánu jápmima mañjil.

Lea nuvtá geavahit suohkana girku ja kapeallaid. Muhtun sajiid mákset dihto supmi, vai organista boahat čuojahit, muhto dábálaččat čuojaheapmi sálmmaide gullá mielde. Juos olmmoš vállje humánaehtalaš meanuid, de ferte máksit hávdádanfittis ovddas, juos ii leat Humánaehtalaš lihtu lahttu.

Juohkehaččas lea vuoigatvuohta nuvtá hávdái iežas ruovttugieldda hávdeeatnamis. Vuoigatvuohta nuvtá hávdái gusto 20 jagi ráfáidahttináigodaga, dan mañjá sáhtta hávdái láigohit uhcibuš mávssu ovddas. Juos háliida várret nuppi saji gisttu báldii, de eanaš sajiin gáibidit láiggu dan ovddas. Mávssuid sturrodaga jna. sáhtta oazžut go jearrá hávdádanfittis, girkus, girkogárdekantuvrras dahje hávdádanfittisodagas.

Eanaš gielddain ferte máksit rupmaša boaldima ovddas. Eanaš hávdádanfittisodagat sáddejit rehkega sullii vahku hávdádeami mañjá.

BÁÑKOBOKSA

Juos oamehasas lea bånkoboksa, de sáhtta váldit oktavuodá gávpotfálldiin dahje diggerivttiin (ovddeš juogadanrivttiin) ja rávkat gaskaboddasaš lobi (ráddjejuvvo fápmudusa), vai beassá leahkkut bånkobovssa iskan dihte leago doppe testameanta. Dan ferte dahkat ovdalago sádde opmodatjuohkinjulggastusa.

REHKEGIID MÁKSIN

Go opmodatjuohkinduođaštus lea boahán, de sáhtta máksit rehkegiid. Opmodatjuohkinduođaštusa ja fápmudusaid ferte doalvut bånkui, gos oamehasas lei konto. Bånku dábálaččat mánge daid ja registrere geas lea fápmudus, amas son gii hálde konttu dárbbasit čájehit fápmudusa. Ovdalago opmodatjuohkinduođaštus lea gárvvis, de bånku suovvá mañisbáhciiid máksit hávdádanrehkega, elfápmorehkega ja viessoláiggu.

INTERNEAHTTAKONTTUID SIHKKUN

Olugiin leat mánggat doaibmi geavaheaddjiprofiillat ja interneahhtakonttut, ja sáhtta leat ulbmillaš sihkkut eatnašiid dain. Muhtin konttut, ovdamearkka dihte Facebook, registrerejit profiilla muitokontun, juos daidda sádde mángosa jápminduođaštusas. Dalle ásahuvvo «legáhtakonto», mas sáhtta oaidnit govaid ja doaimmaid ja muittašit oamehasa.

Muhtin konttuide, nugo ovdamearkka dihte eBay, leat bånkokontttut čadnojuvvon PayPal-vuogádaga bokte. Dat berrejit sihkkjuvvot. Juos oamehas ii leat guođđán beassanlági dáid dieđuide, de sáhtttá váldit oktavuoda administrátoriin čorgen dihte áššiid. Leat maid fitnodagat, mat fáallet dakkár bálvalusa.

MAŊJISBÁHCCIT GALGET IEŽA DIEĐIHIT DÁID SAJIIDE:

Bánku: Oamehasa geavahankonto ii galgga loahpahuuvot ovdalگو bálkká dahje penšuvna jed. maŋjilmáksimat leat boahtán kontui. Sáhttet gollat 2–3 mánu ovdalگو buot maŋjilmáksimat leat boahtán.

Poasta: Válldes oktavuoda poasttain ja registrere vejolaš ođđa čujuhusa (juos son gii jámii ii orron seamma čujuhusas go don), poasta oainnat boahtá ain muhtin áiggi vel jápmima maŋja.

Dáhkádusfitnodat: Go dáhkádus celkojuvvo eret, de mákset dábálaččat ruovttoluotta oasi dáhkádusmávssus, mii gullá dáhkádusa loahppaáigodahkii. Gulaskutta leatgo oamehasas vejolaš eallindáhkádusat.

Árvobáhpárat ja foanddat: Árbejuohkin soaitá šaddat vehá moalkát, juos árvobáhpárat ja foanddat galget sirdojuvvot árbolaččaide. Dábálaččat berre árvobáhpáriid ja foanddaid vuovdit dahje lonistit. Válde oktavuoda telefodnafitnodagaide, interneahhta- ja elrávdnjelágideddjiide jos dat lea áigequovdil.

Fágasearvi: Juos oamehas lei fágasearvi lahttu, de berret iskat leago opmodatbeasis vuogatvuohhta jápminmáksui searvvis.

Eará servviide: Oamehasas sáhttet maiddá leamaš diŋgojumiit (aviisa, bláđit, tv-lohpi). Lagamuš bearaš sáhtttá váldit badjelasas diŋgojumiid ja bálvalusaid, nugo telefodnaabonnemeantta. Mánja almmolaš kantuvrra sihtet almmuhit jábmi ja vejolaš beallelačča riegádannummira.

JÁPMIN INSTITUŠUVNNAS

Go jápmin dáhpáhuuvvá buohcciviesus dahje institušuvnnas, de čáallet jápminuodaštusa (ng. biatteastta), ee. oadjokantuvrra atnui, man bearaš oazžu. Maŋjishácciiide berre fáallet čoahkkima bargiiguin ja vásttolaš dálkkodeddjiin. Maŋjishácciiide galgá maid fáallet vejolašvuoda oaidnit jápmán olbmo. Juos buohcciviesu sihtá rumašrahpama, de galgá maŋjishácciiiguin váldit oktavuoda nu johtilit go vejolaš ja sii galget oazžu liibba cealkit oainnuset. Maŋjisháccit sáhttet vuosttaldit buohcciviessoobdukšuvna. Buohcciviessoobdukšuvdna ii galgga čađahuuvot go lea jáhkkimis ahte riektemediisinnalaš obdukšuvdna šaddá gáibiduvvot. Buot ossodagat ja

institušuvnnat berrejit guorahallat dilálašvuoda iešsorbmemema birra ja geahčadit rutiinnaid oaidnin dihte galgetgo dat rievdaduvvot. Oapmahaččaide galgá muitalit ahte sii besset journála geahčadit, sáhttet ohcat buhtadasa Norgga Pasieantavahátbuhtadasas ja sáhttet ovddidit geahččoáši fylkka Dearvvašvuoda bearráigehečču.

SII GEAT JÁVKET

Olbmot geat leat jávkan sáhttet duomu bokte julggaštuvvot jápmán. Diggeriekti dahká dakkár mearrádusa riektecealkámuša bokte. Go riektecealkámuš lea celkojuvvon, de sáhttet oapmahaččat oazžu hávdesaji.

IEŠSORBMEN MEDIAS

Muhtimin mediat beroštuvvet čállit konkreta iešsorbmemiin. Maŋjisháccit, geaiguin mediat váldet oktavuoda, berrejit leat áicilat earenoamážit dáid áššiid hárrái:

Go iešsorbmemis muitaluvo medias, earenoamážit dovddus olbmuid jápmimiid oktavuodas, de spekulerejit dávja duogáza hárrái. Go bearaš, fuolkkit ja ustibat gártet lohkat priváhta ja persovnnalaš detáljaid almmolaš medias, de šaddá dat liigenođđin. Muhtumin leat maŋjisháccit muitalan áššiid medias oanehis áiggi jápmima maŋja.

Sáhtttá jearrat leatgo gažaduvvon olbmot doarvá bures suddjejuvvon, dahje mihtetgo searvat juosat man olámuttu eai nagot áddet. Go olmmoš muitala áššiid birra medias go lea vuos ain álgohirpmain dahje morašáigodagas, de sáhtttá ribahit dadjat eambo go rievtti mielde háliidivčči. Maŋjisháccit eai máhte govahallat mo mediafuopmášupmi váikkuha ja mo dainna birgehalla. Danne lea hui dehálaš ahte journalistaid sávaldat gaskkustit ságaid áššis ii heajut maŋjisháccit priváhtaellima suddjema.



OKTAVUOĐALISTU JA LIŊKKAT

Eai buot iešsorbmemma maŋisbáhccit dárbbáš veahki ja doarjaga bearraša ja sosiála fierpmádaga olggobealde. Muhtin maŋisbáhccit fas ohcet doarjaga vuosttamustá bearraša ja fierpmádaga olggobealde ja oaivvildit geahppasabbon ságastallat rahpasit muhtimiin, gii ii leat nu lahka dáhpáhusa. Bearaš ja ustibat sáhttet ieža leat nu morrašis ahte eai veaje veahkehit maŋisbáhcci. Nuppit dárbbášit dikšuma dakka maŋŋil jápmima, nuppit dárbbášišgohtet vahkuid, mánuid, dahje jagiid geažes.

Fástadoavttir sáhtta guldalemiin veahkehit du gii leat morrašis, dahje čujuhit du eará dikšui. Iešguđetlágan veahkehanvuogit lea olámuttos ja muhtimat dán leat válddahuvvon dás vulobealde.



LEVE

LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord (Iešsorbmemiin báhcán lagašolbmuid riikkasearvi)

Telefovdna: 22 36 17 00

E-poasta: post@leve.no

Válddes oktavuoda iežat fylkka LEVE-serviin: www.leve.no

Fylkkaserviid maŋisbáhcciguin ja fágaolbmuiguin sáhtta ságastallat. LEVE fállá maid veardásašdoarjaga, morašdoarjaga, gávnnadanbáikkiid, gáffadatgávnnademiid ja morašjoavkkuid. LEVE sáhtta maid mitalit dutnje gos iežat guovllus gávnnat veahki.

MORAŠJOAVKKUT

Morašjoavkkut sáhttet leat ávkkálaččat olugiidda. LEVE diehtá geat doaimmahit morašjoavkkuid iešsorbmemma maŋisbáhccide du guovllus. Sáhtat maid iežat oskuservodagain, hávdádanfitnodagain dahje iežat báikkálaš searvegottiin váldit oktavuoda.

Norgga girku: www.kirken.no

VEAHKKETELEFOVNNAT/-NEAHTTASIIDDUT

Kirkens SOS:

Telefovdna 22 40 00 40

www.kirkens-sos.no

Mental Helse:

Telefovdna 116 123

www.mentalhelse.no | www.sidetmedord.no

HÁVDÁDEAPMI

Mánnga hávdádanfitnodaga leat lahtut Begravelsesbyråenes Forumis (Hávdádanfittodagaid forumis): www.bfn.no

Don gávnnat maid iežat guovllu hávdádanfitnodagaid go ozat dáppe:

www.gulesider.no

NEAHTTASIIDDUT

NSSF (Nasjonalt senter for selvmordsforskning og – forebygging, Universitetet i Oslo/Nationála guovddáš iešsorbmendutkama ja -eastadeami várás): www.selvmord.no

Dearvvašvuodadirektoráhtta: www.helsedirektoratet.no/psykiskhelse

Psyhkalaš dearvvašvuoda ráđđi: www.psykiskhelse.no

Kriisapsykologijja klinihkka, Bergen: www.krisepsykologi.no

Psykososiála čuovvuleapmi kriissaid ja katastrofaid maññil: www.kriser.no

Psykiátralaš čuvgehusa vuodđudus: www.psykopp.no

Searvi ”Mii geain lea okta mánná váili”: www.etbarnforlite.no

Riikkasearvi vuorddekahtes mánnájápmima várás: www.lub.no

Álbmotdearvvašvuodainstituhtta: www.fhi.no

Fransiskusveahkki: www.fransiskus.no

Oapmahašguovddáš: Fierpmádat oapmahaččaid várás Norggas. Dáppe gávnnat dieđuid, guoigalemiid ja ráđiid, oapmahaččaid mitalusaid, ja vuogatvuodaid ja veahkefálaldagaid oppalašgova. www.parorendesenteret.no

VEAHKKEDOAIBMABIJUT JA ÁIGEGUOVDILIS GIRJJÁLAŠVUOHTA

MORAŠ



Bergem, A.K

Når barn er pårørende.

Gyldendal akademiske Oslo
2018.



Bugge et. al.

Sorg

Fagbokforlaget, 2018 2. utg.
ISBN 9788245024111



Kristiane M. Hansson

En bok om tap, sorg, kraft og håp

Cappelen Damm, 2019
ISBN 9788202533281



Dyregrov, K og A

Mestring av sorg – Håndbok for etterlatte og hjelpere.

Vigmostad og Bjørke, 2017.
ISBN 9788241914188

MORAŠ IEŠSORBMEMA MAÑÑIL



Anneberg, Inger

Sorgen ved selvmord: en bog til de efterladte.

København: Høst & Søn, 2002. - 373 s.
ISBN 87-14-29766-3



Renate Grønvd Bugge

Når krisen rammer barn og unge

Cappelen Damm 2008
ISBN 9788276346343



Bøhle, Solveig

Noen blir tilbake. Når et menneske tar sitt liv

Bazar, 2013
ISBN: 9788280875020



Kari Dyregrov, Einar Plyhn, Gudrun Dieserud

Etter selvmordet: Veien videre.

Oslo: Abstrakt, 2010 – 240 s.
ISBN 978-82-7935-274-7



Torkelsen, Terje

Sangen etter dine sko: Når en av våre kjære tar sitt eget liv.

Hertervig forlag 2007
ISBN: 978-82-8216-002-5



Endsjø, Elisabeth (red)

Avtrykk

Abstrakt, 2011
ISBN: 9788279353119

Emne: Selvmord, etterlatte ved selvmord

VÁHNEMIID VÁRÁS



Dyregrov, Atle

Barn og traumer: en håndbok for foreldre og hjelpere.

Fagbokforlaget, 2010 2. utg. - 252 s.
ISBN 9788245009521



Dyregrov, Atle

Sorg hos barn: en håndbok for voksne.

Fagbokforlaget, 2007
ISBN 9788245005677



Raundalen, Magne

Hva skal vi si til barn om selvmord?

Suicidologi nr 1/2016: s. 4-8



Kari Bugge, Eline Grelland, Line Schrader

Ungdom og sorg

ISBN 10 82-91154-16-3

MÁNÁID JA NUORAID VÁRÁS



Fiske, Anna

Sorg

Solum, 2012
ISBN 9788256017256



Ranheim, Unni (red.)

Vær der for meg: Om ungdom, død og sorg.

Vollen: Tell, 2002.
ISBN 82-7522-193-5

ČÁPPAGIRJJÁLAŠVUOHTA



Sundelin, Arne

Du elsker meg.

Tiden, 2000.
ISBN 82-10-044487-7



Runvik, Margaretha

- Pappa ville ikke leve.

Jorgalan Kirsti Amundsen; Margaretha Runvik rávvagat ja diedut rávisoblmuide, Lars Mehlum loahppasánit.

Oslo: Seksjon for selvmordsforskning og -forebygging, 2003 Haddi kr. 150,-.

Sáhtta dingot SSFF:s, Trine Jensenis.

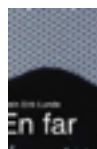
Skanne QR-koda ja loga eanet girjii birra.



Kristvik, Ellen

Notat ved avgrunnen - ei mors forteljing

Samlaget, 2020
ISBN 9788252199048



Lunde, Stein Erik

En far

Gyldendal, 2006
ISBN 9788205353961

FÁGAOLBMUID VÁRÁS



Dyregrov, Atle

Sosial nettverksstøtte ved brå død : hvordan kan vi hjelpe?

Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke, 2007
ISBN: 9788245004847



Andriessen, K., Kyysinska, K. & Grad, O.T. (Red.)

Postvention in action. The international handbook of suicide bereavement support

Hogrefe, 2017
ISBN: 978-0-88937-493-5



Mehlum, Lars

Etter selvmordet. I Mehlum, Lars (red): Tilbake til livet. Selvmordsforebygging i teori og praksis.

Høgskoleforlaget, 1999: 218-232

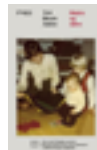


Nils Retterstøl, Øyvind Ekeberg, Lars Mehlum

Etterlatte ved selvmord. - s. 257-64. I: Selvmord: et personlig og samfunnsmessig problem.

Oslo: Gyldendal akademisk, 2002.
ISBN 82-05-28077-0

EARAID GIRGIID



Broch Aakre, Tiril

Mødre og døtre

Flamme forlag, 2020
ISBN: 9788282884037

Emne: Selvmord, sorg, psykiske lidelser



Eva Steinkjær, Stine Tragethon

De glemte sørgende: etterlatte barn ved selvmord

Trondheim, 2015
ISBN: 978-82-303-29795

Emne: Selvmord, sorg hos barn



Lorentzen, Trude

Mysteriet mamma

Oktober, 2013
ISBN: 9788249513024

Emne: Foreldre, psykiske lidelser, selvmord



Markman, Anne-Britt

Marias bok - om å miste et barn og la kjærligheten leve videre

Stenersens forlag, 2019
ISBN: 9788272016851

Emne: Foreldre, barn, døden, sorg



Birgitte Gjestvang, Marit Slagsvold

Ung Sorg - 14 unge om døden og livet videre

Aschehoug, 2008
ISBN: 9788203235740

Emne: Ungdom, sorg, selvmord, død



Andersen, Merethe Morken

Hav av tid

Gyldendal, 2003
ISBN: 9788205310407

Emne: Foreldre, familie, selvmord

Okta latnja lea lohkas

Okta latnja lea lohkas mu rupmašis.
Buoht du dávvirat leat doppe ja mearkkat
du oanehis eallima manjis, nohkavaččat
dego suoivanat muohttagis
mánoheahpen.
Mus lea čoavdda ja manan sisa
sekunddaid gaskkaid. Duohtadan visot
ja sártnun sániid haga guorusvuođain,
guhkilmas guldaleddjiin.

Mun ohcalan du dannege go ledjet mu
ovttalágáneamos. Du haga
váccán okto mu gázzárluondduinan.
Buoht mii lei čáppat mus ja dál guvggoda
don guddet dego árra geassebeaivvi,
ebmos guhkesáiggeávaštussan.
Vel mu vuollegisdeaddagatge
guhkkinn oarjin du siste sáhtte guhpanit.

Duollet dálle
beaškkiheimme moai ja munno dálkkit
oktii. Arvešolalahat ja beaivvášhieibma
šuožiheigga oktii.
Muhto dávvijimustá munno beaivvit
sorjájedje dego soabalaš
oarbinbearralaččat viđjjiis.

Ohcalan du.
Ii dálki eaige beaivvit viega šat.
Ja guorusvuohta ii goassege vástit.

Kolbein Falkeid

Diktačoakkáldagas En annen sol (1989)
Sámás: M. O. Varsi (2020)

