

LEVE  
♡

DUTNJE GII LEAT MASSÁN  
GEAN NU IEŠSORBMEMII



<b>LÁIDEHUS .....</b>	<b>1</b>
<b>REAKŠUVNNAT IEŠSORBMEMA MANNIL .....</b>	<b>2</b>
Reakšuvnnat dakkaviðe .....	3
Reakšuvnnat daðistaga .....	3
Geassádeapmi .....	4
Lossamiella .....	4
Árgabeaivái máhccan .....	4
<b>MORAŠTEDDJIID IEŠGUDET REAKŠUVNNAT JA DÁRBBUT .....</b>	<b>6</b>
Váhnemát manjisbáhccin .....	7
Guimmi massin .....	8
Vuorraset olbmot .....	10
Mánát manjisbáhccin .....	10
Galgetgo mánát oaídnit jápmán olbmo ja mannat hávdádeapmái? .....	11
Nuorat manjisbáhccin .....	12
Evttohusat mat sáhttet veahkkin mánáide ja nuoraide .....	13
Iešsorbmenjurdagat .....	14
<b>MO USTIBAT, BARGOSKIHPÁRAT JA OAHPAHEADDJIT SÁHTTET VEAHKHEIT? ....</b>	<b>15</b>
Mo ustibat sáhttet veahkehit? .....	15
Maid galgá dadjat? .....	15
Maid galgá dahkat? .....	16
Guhkit áiggi vuollái .....	16
Mo bargoaddi ja bargoskihpárat sáhttet veahkehit? .....	16
Mo oahpaheaddjit sáhttet veahkehit? .....	17
<b>GEAVATLAŠ DIEÐUT .....</b>	<b>19</b>
Heahtejoavku .....	19
Rumašrahpan .....	19
Jápminduoðaštus, opmodatjuohkinjulggaštus ja opmodatjuohkinduðaštus .....	19
Almmuhus .....	20
Hávdádeapmi .....	20
Báñkoboksa .....	21
Rehkegiid máksin .....	21
Interneahttakonttuid sihkkun .....	21
Manjisbáhccit galget ieža dieðihit dáid sajiide: .....	22
Jápmín institušuvnnas .....	22
Sii geat jávket .....	23
Iešsorbmen medias .....	23
<b>OKTAVUOÐALISTU JA LINKKAT .....</b>	<b>24</b>
<b>VEAHKKEDOAIBMABIJUT JA ÁIGEGUVDILIS GIRJJÁLAŠVUOHTA .....</b>	<b>27</b>

# LÁIDEHUS

Dán gihppaga ulbmil lea muitalit dábáleamos geavatlaš áššiid ja dovdduid birra, maid manjsbáhccit vásihit iešsorbmendáhpáhusa manjil. Muhtin oasit leat ávkáláččat dakkaviðe iešsorbmema manjil, eará kapíhttalat fas soitet veahkkin vahkuid ja mánuid dan manjil.

Gihppaga leat guovlluguovdasaš resursaguovddážat RVTS (Guovlluguovdasaš resursaguovddáš veahkaválddi, traumáhtalaš streassa ja iešsorbmeneastadeami hárái) ja LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord – ráhkadan ovttasbarggu.

LEVE vuodđuduvvui 1999 ja lea eaktodáhtolaš organisašuvdna, man ulbmil lea doarjut sin, geat leat massán gean nu iešsorbmemis, ja eastadit iešsorbmemiid rabasvuodain, diehtojuohkimiin ja politikhkalaš barggu olis. LEVE váldobargu lea veárdášašfálldat. Dat mearkkaša ahte mii fállat ságastallamiid ja ahte manjsbáhccit besset deaivvadit olbmuin, gii ieš lea massán gean nu iešsorbmemis.

Organisašuvdna doaibmá fylkkaservviid olis, mat doibmet miehtá riikka. LEVE lágida morašjoavkkuid manjsbáhcciide, gáffadatgávnademiid, jahkásáš konferánssaid ja riikkadási doaimmaid go lea Máilmibeavvvi 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 manjsbáhcciide, «Help is at hand» («Veahkki lea olámuttus»).

Dearvvašvuodadirektoráhtta lea dorjon gihppaga almmuheami. Gihpa juhkojuvvo vuosttažettiin hávdádanfitnodagaid bokte, muhto dan sáhttá maid dingot RVTS-guovddážiin dearvvašvuodaguovlluin, dahje daid sáhttá viežzat neahtas dáid lijkain:

[www.leve.no](http://www.leve.no)

[www.selvmord.no](http://www.selvmord.no)

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

## REAKŠUVNNAT IEŠSORBMEMA MANJIL

Iešsorbmen jápmiinsivvan lea šohkka ja issoras massin, man manjá bearrašis ja ustibiin sáhttet leat hui iešguđetlágan dovddut ja jearaldagat, maidda eai leat vástádusat. Vaikko buohkat moraštit iešguhtege vugiinis, iige leat rievttes iige boasttuvuohki moraštit, de máŋgasat dattetge vásihit seammáid reakšuvnnaid.

Dán oasi ulbmil lea govvidit muhtin dábáleamos reakšuvnnaid, maid manjisbáhcit soitet vásihit iešsorbmemma manjil. Ulbmilin lea čájehit ahte dan áigodagas lea dábálaš ja áddehahti, ahte leat váttis ja máŋggadáfogis dovddut.



## **REAKŠUVNNAT DAKKAVIÐE**

Lagaš olbmo fáhkka jápmin lea stuorra šohkka. Go olmmoš lea šohkas, de soaitá dovdat iežas nuonddahallan ja dilli sáhttá orrut jurddašmeahttumin, dahje ahte 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 sáhttá veahkehít olbmo beassat vuosttaš áiggi čaða. Olmmoš ádde ja dohkkeha daðistaga mii lea dáhpáhuvvan, ja vuosttaš beivviid ja vahkuid lea dábálaš vásihit garra ja mánggadáfogis dovdduid. Olugat givdet rumašlačcat, ja leat čaðat mášohis ja geargadis dilis, ja muhtimiin dákkár dilli sáhttá bistit guhká. Jurdagat ja dovddut eai atte ráfi, mángasat oððet uhccán ja heittogit. Muhtimat gillájít deattániin ja ožžot «flashbackaid» main vásihit ahte máhcet fas heahetedillái.

Rituálat muitobottu ja hávdádeami oktavuoðas veahkehít dohkkehít jápmima. Mángasat vásihit liikkáge, ahte sii «ohcet» jápmán olbmo ja niegadit ahte son lea fas máhccan. Sii mualit ahte sii sihke dovdet, vásihit ja oidnet jápmán olbmo. Dat sáhttá suorggahit, ja muhtimat dadjet ahte sii «orrot dájáskeamen». Bákčasat ja iešguðetlágan dovddut sáhttet leat nu garrisat, ahte illá orru beassamin daid meattá. Lea lunddolaš reakšuvdna, ahte olmmoš dárbaša beassat hállat dáhpáhusas mánjgi, ja dat veahkehít dohkkehít massima. Váldde vuostá veahki ustibiin ja bearrašiin, ja leage rabas iešsorbmemma birra nu guhkás go orru lunddolaš. Dallego bearáš lea eallán buohcuvuðain ja fuolastuvvamiin guhkes áiggi, ja go iešsorbmen ii dáhpáhuvvan vuorddekeahttá, de sáhttá geahpeheapmi maid leat dábálaš reakšuvdna.

## **REAKŠUVNNAT DAÐISTAGA**

Okta jearaldagain, mat manjsbáhcciin leat, lea dárbu áddet manne olmmoš sorbmii iežas. Olu manjsbáhccit govvudit dárbbašlaš ja váttis proseassan, ahte gávnet čilgehusa jápmimii ja ahte giedhahallet jurdagiid ja dovdduid dan hárráí, livčego sii ieža sáhttán dahkat juoidá eará láhkai. Dan proseassas lea dábálaš dovdat sivalašvoða. Sivalašvuhta sáhttá čatnasit iežas suhtui, váttis ságastallamiidda ja dáhpáhusaide, ahte ii leat nagoden addit doarvái ráhkisvuða jápmán olbmui dahje ahte ii leat dahkan – dahje ádden doarvái, vai livčii sáhttán hehttet iešsorbmemma.

## **GEASSÁDEAPMI**

Muhtin manjsbáhccit geassádit oktovuhtii jápmima maṇjil. Dasa vedjet leat iešguđetge sivat. Muhtimat dovdet iežaset gievdan, eage nagot servvoštallat earáiguin. Earát muitalit iežaset dovdat heahpada ja geassádit dan geažil. Birrasa reakšuvnnat soitet maid váikkuhit geassádeapmái. Olu manjsbáhccit govvudit iežaset vásihit, ahte earát garvet sin dahje orrot árjjeheamet dan ektui mo doarjut sin, geat moraštit. Dat sáhttá fas váikkuhit dasa, ahte muhtin manjsbáhccit geassádit olu servvoštallamiin ja earáiguin ovttastallamiin.

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

## **LOSSAMIELLA**

Lossamiela láhkai sáhttá moraš vásihuvvot čiekjalis šlundivuohtan ja áhtestussan, mii sáhttá bilidit nahkáriid, konsentrašuvnna ja borranmiela. Muhtin áigodaga vedjet manjsbáhccit gillát eanet ahkida ja lossamiela. Juos lossamiella váivida guhkes áiggi dahje morašteaddji oažu ieš iešsorbmenjurdagiid, de ferte oažüt ámmátveahki.

## **ÁRGABEAVÍÁ MÁHCCAN**

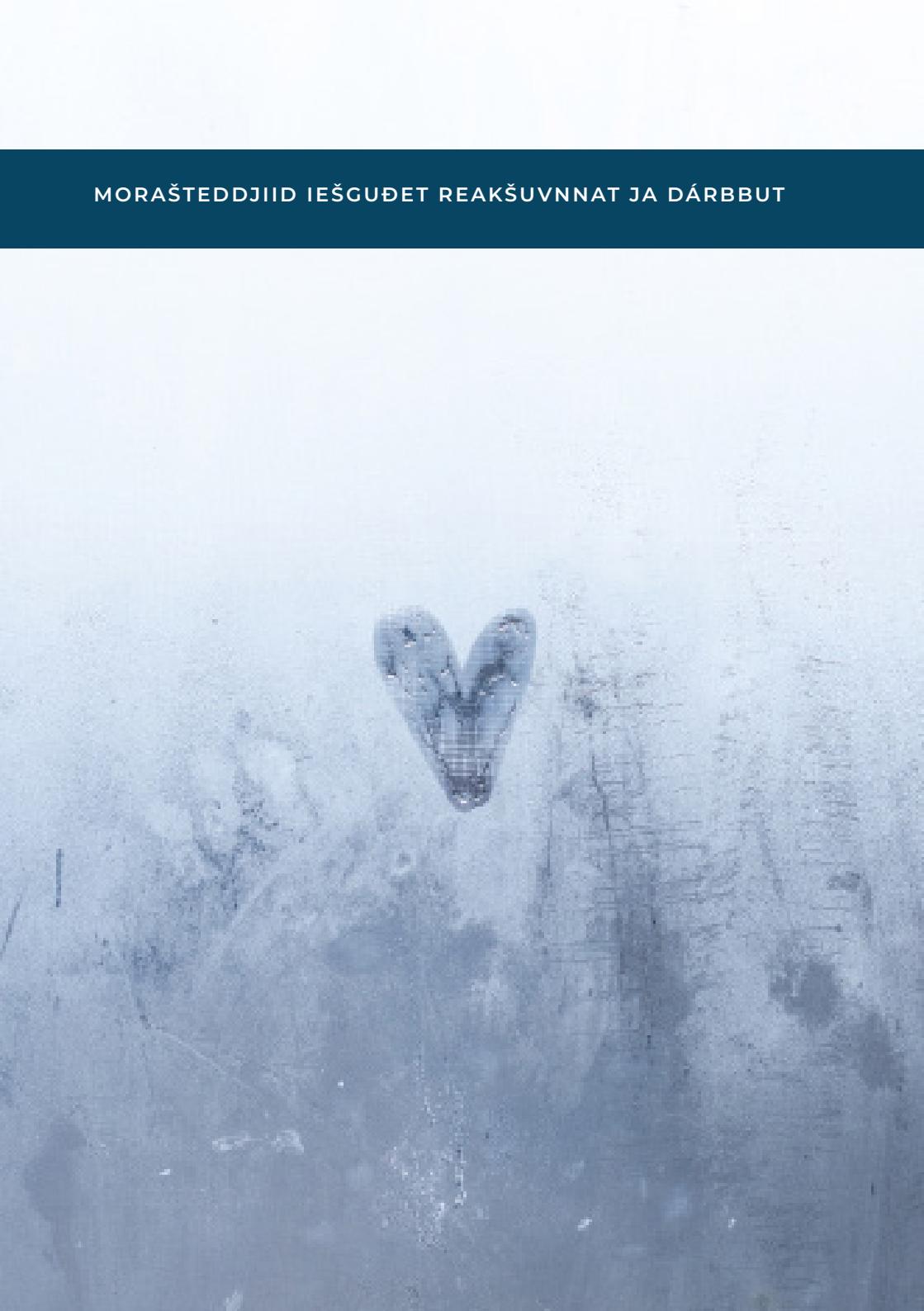
Fáhkka jápmín, nu mo iešsorbmen, sáhttá čuohcat dearvvašvuhtii sakka eanet go vurdojuvvon jápmín. Ii leat álki eatge oba hálitge meroštit áiggiin mii gullá dábálaš morašprosessii. Eanaš manjsbáhcciide lea oahpes dilli, ahte vuosttaš jagiid dovddut rievddadit sakka vulos ja bajás. Eará olbmot sáhttet leat gierdameahtumat ja vurdet ahte manjsbáhcci geahčá ovddos guvlui ja guođđá iešsorbmemma duogábeallái johtileappot, go masa manjsbáhcci lea gearggus. Dađistaga morašproseassa áigge eatnašat gávdnet vuogi, mo joatkit eallima. Sii heivehit iežaset odđa dillái, máhcet bargui, dábálaš doaimmaide ja sosiála ovttastallamii. Seammás bisuhit oktavuođa jápmán olbmui iešguđet muittuid ja rituálaid bokte.

Morraša máninnašit dábálaččamusat individuála proseassan. Dattetge iešsorbmen čuohcá olles bearrašii. Mánát, nuorat ja rávesolbmot reagerejít iešguđet láhkai, ja jápmán olbmo massin sáhttá mearkkašit iešguđet áššiid bearrašis. Dan birra muitalit boahtte kapiittalisi.



*Da istaga morašproseassa áigge eatnašat  
gávdnet vuogi, mo joatkit eallima.*

MORAŠTEDDJIID IEŠGUDET REAKŠUVNNAT JA DÁRBUT



## VÁHNEMAT MANISBÁHCCIN

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

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

Norggas iešsorbmen lea okta stuorámus jápmínsvain nuoraid gaskkas. Iešsorbmemá manjrá olu váhnemát soitet fuomášit ahte gullet áššiid birra, maid birra eai leat diehtán, ja májgasat ovdanbuktet ahte sii eai dovdan mánáset nu bures go sii navde. Lea mávssolaš ahte váhnemát muitet ahte lea dábálaš ahte váhnen ii dieđe visot iežas máná birra, go dat stuorru dihto ahkái. Maјisbáhccí 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 «čiegušvuodaid» dahje váttisvuodaid, mat jápmán olbmos ledje.

Sii, geat leat májgga máná váhnemát, sáhttet vásihit ahte nuppit mánát dárbašit eanet lagašvuoda váhnemiin go dábálačcat, iešsorbmemá manjrá. Sáhttá 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 iešvuođaid dihte. Buorre neavva lea fuolahit ahte oappát ja vieljat ožzot muhtin rávesolbmuid váhnemiid lassin, geaiguin besset háleštit. Sáhttet leat bearraša nuppit rávesolbmot, ustibat dahje fágaolbmot. Dat maiddái geahpeha du dili váhnemin, dannego lea lossat ieš moraštit ja seammás fuolahit nuppiin.

Bearraša rávesolmmožin sáhtát váikkuhit mo iešsorbmemis muitaluvvo sihke siskálásat bearrašis ja olggos guvlui. Lea šaddan dábálačcabun

rahpasit hállat ießsorbmeliin, muhto ain soitet muhtimat eallit bearrašiin dahje báikegottiin, gos leat váttes miellaguottut ja dovddut ießsorbmeliid hárrái. Buot dutkamiid mielde rabasvuhta gánneha, ja sii geat leat leamaš rhapsat, muitalit rabasvuða veahkehan sin moraštišgoahtit, go sii leat gártan gohčodit morraša rivttes namain.

Váhnemat geat leat massán ráves mánaset ießsorbmemii, sáhttet vásihit ahte ožžot uhcit doarjaga go máná beallelaš ja mánát. Lea álki dovdat liigeovddasvástádusa áddjubiid ja áhkkuhiid áimmahušamis, seammás go olmmoš maiddái sáhttá dovdat vuommehisvuða dan ektui maid nagoda bargat. Sierra fárren dahje earránan váhnemiidda sáhttet šaddat liigenoađit. Dat váhnen, goabbá ii eallán mánain, sáhttá dovdat ahte son hoigaduvvo bearashařmorraša olggobeallái ja sáhttá vásihit uhcit doarjaga dahje velá láitojuvvotge. Váhnenbealit sáhttet maid dovdat iežaset olggobealde. Juos ná lea dilli, de sáhttá ábuhit háleštit geainna nu, juogo fulkiigun, ustibiigun dahje muhtimiin almmolaš veahkeapparáhtas.

Dievddut ja nissonat moraštit muhtimin sihke iešguđetge láhkai ja iešguđetge áigái. Go olbmot moraštit, sii dávjá earáhuvvet. Dat sáhttá orrut issoras iežas mielas, muhto maiddái guoimmi mielas. Dievddut orrot dávjibut hálldašeamen iežaset reakšuvnnaid barggu ja buđaldeemiid bokte. Nissonat luitet dávjibut ovdan reakšuvnnaid, mat badjánit dovdduin, ja dustejit daid čalmmát. Mángasat muitalit ahte sii dađistaga nagodit áddet ja doarjut nuppit nuppiid iešguđet lágan vugiid maiguin birgehallet morrašiin, ja dainna lágiin lahkanit guhtet guimmiideaset. Muhtin fágaolbmot ákkastallet manjsbáhcciide heivehuvvon fálaldaga bealis, man olis sáhttet vuhtiiváldit sohkabealerohusaid. Vaikko muhtin náittosguimmiid dahje eallinguimmiid dilit biđgiidit, de ii leat dutkama vuodul ovtačilggolaš ahte váhnemat geat masset mánáid, dávjibut earránaddet.

## GUOIMMI MASSIN

Go rávis olmmoš massá guoimmis, de dat sáhttá mielddisbuktit eará hástalusaid bearrašii, go mat dalle go váhnemat masset mánáid. Sáhttá leat lossa noađđi nubbái, gii báhcá guoddit válodoovdasvástádusa mánain. Muhtimat dovdet ahte guoibmi lea sihke beahttán 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 árvvoštallat árbelága ja bajit váldeguoddi (overformynderi), go bearrašis leat vuollái 18-jahkásaš mánát. Mánga manjsbáhcci dovdet hui lossadin go šaddet birgehallaš geavatlaš dahkamušaguin iežaset reakšuvnnaid lassin. Sáhttá váldit oktavuoða LEVE-organisašuvnnain, mii neavvu ja veahkeha dáid čuolmmaid hárrái.

*Dievddut ja nissonat moraštit  
muhtūmin sīkke iešgu etge láhkai  
ja iešgu etge áigái.*



## VUORRASET OLBMOT

Iešsorbmenei rihkus Norggas gitta lagi 1902 rádjai. Iešsorbmema čiegadeapmi fas lea bistán gitta manjimuš logijagiide. Miellaguottuid nuppástuhittin iešsorbmema hárrái lea ádjánan guhká, ja májgasa mielas lea ain vátis hállat iešsorbmema birra. Muhtin vuorraset olbmuide mielddisbuktá dát garraset heahpatvuoda dovddu, juos gii nu sin bearrašis sorbme iežas. Olmmoš sáhttá dalle váruišgoahtit hálezteames nuppiiguin iešsorbmemis dahje ohcamis veahki, dannego olmmoš jurddaša dan dagahit heajos beaggima bearrašii. Rumašlaš dearvvašvuhta gártá dalle rašibun, ja lea stuorát várra fáhtehallat lossamillii. Muhtin vuorrasat vedjet oažut uhcit sosiála doarjaga, earenoamážit juos bearasha ássá guhkkin eret, ja eará fierpmádat lea uhcci. Sáhttá hástalussan sihke alcces vuorrasii ja birrasii ipmirdit reakšuvnnaid ja veahkkedárbbuid. Veahkkeapparáttii berre dieđihuvvot, earenoamážit fástadoaktárii.

## MÁNÁT MANISBÁHCCIN

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 livče dáhpáhuvvan. Mánát sáhttet vuoruid čaibmat ja čierrut almmá makkárge oinnolaš siva haga. Dat lea mánáid vuohki birget, iige dat mearkkaš ahte jápmín ii leat sidjiide čuohcán. Mánát ovdanbuktet dávjá dovdduid stoahkama bokte. Sáhttet leat dovddut, maidda sis eai leat vel sánit dahje maid eai roahkat ovdanbuktit eará láhkai. Sii sáhttet ovdanbuktit suhtu ja garra dovdduid. Eardašuvvan, stađuhisvuhta, konsentrašuvdnáváttisvuodat ja láhttema earáhuvvan leat dábálaš reakšuvnnat. Dávjá sáhttet mánát dárbašit eanet fuopmášumi ja háliidit leat oadjebas rávesolbmuid lahka. Mánát sáhttet dárbašit nanostahtit ahte sii leat seamma olu ráhkistuvvon go ovdalge. Maiddái mánát sáhttet fáhtehallat nagirkeahthesvuhtii. Sii sáhttet deddohallat dahje dovdat dorvvuhisvuoda. Rávesolbmot berrejít geahčcalit gávdnat iešguđetlágan vugiid oadjudallat máná.

Lea álki badjelgeahčcat boarráset mánáid dovdduid čienjalvuoda. Sii háliidit árpmihit bearraša ja ustibiid, ja dan geažil čiegadit morraša ja doaivvuhisvuoda. Biras berre leat liigeáicil dakkára hárrái.

Nuoramus mánáid mielas soaitá leat vátis áddet ahte jápmín lea loahpalaš ja ahte jápmán rumaš ii dovda maidege. Mánát sáhttet jurdašit ahte sii leat dagahan jápmima man nu láhkai, ja sáhttet danne dovdat sivalašvuoda. Lea hui dehálaš čilget ahte mánna ii leat dagahan iešsorbmema.

Dávjá mánná jearaha ovttahat jearaldagaid mánggaid gerddiid. Lea dehálaš guldalit sin jearaldagaid, ja geahčalit vástidit rehálaččat ja njuolgguslaččat. Ii mánná soaitte visot áddet dakkaviđe, muhto ferte beassat gullat čilgehusaid ja vástdusaid mángga geardde. Dát sáhttá veahkehít sin doahttat ja seatnat massimii.

Lea dehálaš ahte beará doalaha dábalaš vieruid. Sáhttá leat buorre mánnái juos ustibat ja fuolkkit várrejít áiggi ovttastallat singuin álgobálIID. Dalle sis lea rávesolmmoš geasa besset ovdanbuktit dovdduideaset ja jearaldagaideaset. Smávva mánát sáhttet ballat ahte maiddái earát sáhttet jávkat. Skihppot čielgasit mánain vai mánná vásicha oadjebasvuodja ja diehtá mii dáhpáhuvvá. Ságastala mánain 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 sáhttá leat mávssolaš bearášbuđaldeapmi.

Mánáidgárdái, skuvlii ja astoáiggefálaldagaide ja -buđaldemiide ferte dieđihuvvot jápmimis. Sáhttá maid leat jierpmálaš dieđihit dearvvašvuodabuohccidivššárii, ja mánná ferte beassat diehtit geasa lea dieđihuvvon dilis. Dieđuid soaitá šaddat muitalit ođđasit vel mánáidgárdái ja skuvlii manjelis. Hárjehala fal mánain mo sáhttá hállat iešsorbmema birra ustibiidda ja earáide.

#### GALGETCO MÁNÁT OAIDNIT JÁPMÁN OLBMO JA MANNAT HÁVDÁDEAPMÁI?

Ii leat álo vejolaš dahje riekta rávvet ahte mánát besset oaidnit jápmán olbmo, muhto juos besset, de lea dehálaš sin ráhkkanahytt. Sidjiide ferte válldahuvvot ja čilgejuvvot maid sii šaddet oaidnit. Mánna dárbbáša maid diehtit ahte jápmán olmmoš lea eará lágan oaidnit ja ahte rumaš lea galmmas juos dan guoskkałdahttá. Muhtimiidda sáhttá leat veahkkin go besset ovddalgihtii oaidnit oamehasa gova.

Muhtin mánát leat cealkán ahte sidjiide lei stuorra veahkkin go besse searvat hávdádeami plánemii, ovdamearkka dihte váldit mielde liđiid, govaid, dahje go besse lávlut dahje divtta lohkat. Dát sáhttá veahkehít sin proseassas áddet jápmima, ovdanbuktit iežaset morraša ja dahkat dearvvađaid. Hávdádeapmi sáhttá leat ártegis dáhpáhus smávva mánáide. Sidjiide ferte dávjá čilget mii galgá dáhpáhuvvat. Sáhttá leat buorre ahte luohtehahti rávesolmmoš bearráigeahččá máná hávdádeamis.

## **NUORAT MANISBÁHCCIN**

Morašteaddji nuorra olbmot vásihit seamma molsašuvvi ja garra dovdduid go rávesolbmot. Dát sáhttá orrut issoras, ja májggas ballet mo sii galget háldet dilálašvuoda. Nuorravuodaáigi lea doajáhatáigi, mii dávjá buktá eahpesihkarvuoda ja garra dovdduid, ja moraš nanosmahttá daid. Lea dehálaš geahčalit dohkkehít dovdduid mat bohtet, iige doalahallat daid boahtimis. Dovdduid birra hállan sáhttá veahkehít áddet ahte jápmín lea dáhpáhuvvan.

Nuorat geat leat massán eatni dahje áhči, sáhttet dovdat ahte sii leat suorganan, behttojuvvon ja suhttan go leat guođahallan. Muhtimat dovdet iežaset loavkašuvvan go eadni dahje áhči ii orron ráhkisteamen sin doarvái olu ahte livčii dáhhton eallit vidáseappot. Mángga nuorra olbmo, geat leat morrašis, muitalit ahte sii fertejít čiegadit iežaset morraša vealtan dihte bearraša noađuheames vel eambbo. Bearraša rollat nuppástuvvet, ja dat sáhttá mielddisbuktit ahte olmmoš dovdá iežas rávásmuvvamin menddo johtilit. Lea dehálaš ahte nuorat giddejít fuopmášumi iežaset dárbbuide. Ustibiguin ovttastallan ja dábalaš buđaldemiid joatkin sáhttá veahkehít morašbarggus.

Go olmmoš massá oappá dahje vielja, de massá olbmo geainna lea ovttas bajásšaddan ja gean soaitá dovdan geažos eallima. Oappážiid gaskavuhtii gullet riiddut, diggomat, balaheapmi, ráhkisuuohta ja fuolaheapmi. Dát seahkalas ja májggadáfogis dovddut šaddet dávjá guovdilin morašbarggus. Sivalašvuodadovdu, jurdda mo iešsorbmen livčii sáhttán eastaduvvot ja suhttu sutnje gii lea jápmán, leat dábalaš reakšuvnnat. Váhnemát sáhttet leat nu sakka dohppehallan iežaset morrašii ahte eai veaje oaidnit nuoraid dárbbuid. Sáhttá leat ávkkálaš eará rávis fuolkki dahje bearášustiba gávdnat, geainna sáhttá ságastallat. Muhtimin ebmošuvvo son gii lea jápmán, ja eahperealisttalaš vuordámušat biddjojuvvoyit oappáide ja vieljaide, geat leat eallimin. Ii oktage sáhte vuordit ahte mánna gii lea eallimin galgá váldit oamehasa saji. Sáhttá leat ávkin ságastallat muhtimiin, gii lea vásihan sullasača. LEVE:s leat májgga báikkis riikkas sierra joavkkut nuoraid várás. [www.ungeleve.no](http://www.ungeleve.no)

Ustiba massin lea issoras ja alvvus dáhpáhus. Májgasat dovdet doaivvuhisvuoda ja sivalašvuoda go eai leat ádden man bahuid son gillái. Nuppit ustibat sáhttet doarjjan dán dilis, ja ustibat sáhttet gávn nadit jurdagiid ja muittuid lonohallat. Sáhttá maid veahkehít oamehasa bearraša galledit.

## EVTTOHUSAT MAT SÁHTTET VEAHKKIN MÁNÁIDE JA NUORAIDE

Muhtimat sáhttet dárbbáshit jávkat skuvillas muhtin áigodaga, muhtimat fas dovdet rievttabun mágccat skuvlii nu fargga go vejolaš. Lea álkit go oahpaheaddjít ja luohkkáustibat dihtet mii lea dáhpáhuvvan, vai sáhttet čájehit áddejumi ja fuolalašvuoda. Sáhttá leat váttis nákcer skuvlabarggu, ja dávjá lea váttis spaktat (konsentreret). Go olmmoš dán vásicha, de berre ságastallat oahpaheddjiin vai skuvla sáhttá heivehit olahusgáibádusaid muhtin áigodahkii. Sáhttá leat váddáset hállat iešsorbmémis go eará jápmimiin. Olmmoš mearrida ieš mii ja man olu galgá daddjojuvvot. Sáhttá válljet dadjat ahte «mu viellja jámii», dahje «mu viellja válddiie iežas heakka».

Nuppi olbmo jápmima dohkkeheapmi ii mearkkaš ahte vajáldahattá su. Nugo mánáide, de lea nuoraide maid dehálaš oassálastit muitobottu ja hávdádeami plánemii. Juos olmmoš lea eahpádusas hálidago oaidnit oamehasa, de sáhttá jearrat hávdádanfitnodaga bargis dahje bearrašis maid beassá oaidnit. Mángasiidda lea buorre oaidnit oamehasa, guoskkahit su ja dahkat dearvvuoðaid. Hávdádeapmi sáhttá maid veahkehit ádet jápmima ja juogadit morraša bearrašiin ja ustibiiguin.

Riegádanbeaivvit, juovllat ja eará earenoamáš dilálašvuodat leat dávjá losses beaivvit. Sáhttá leat geahppasut, go pláne ovddalgihtii mii galgá dáhpáhuvvat daid beivviid.

Lea dehálaš iežas áimmahuššat ja dahkat miela miel` áššiid. Lea ortnegis boagustit ja suohtastallat. Ii olmmoš dárbbáš čaðat šlundát, ii dat mearkkaš ahte ii váillat dan gii lea jápmán. Olmmoš sáhttá fáhkka dahkat juoidá, mii ii leat mihtilmas sutnje alcces, ovdamearkka dihte juhkat menddo olu alkohola, návddašit eará gárrenávdnasiid, sorrat gaskavuoðaide maid gáhtá, seahkanit riidduide ja vel doaruide nai. Juos olmmoš dovdá ahte lea gievvudišgoahtán, de lea dehálaš jurddašit vuðolaččat mo láhtte ja jearrat alddes, boahtágo dát morrašis, man vásicha.

Sáhttá lea jierpmálaš váldit oktavuoða muhtin rávesolbmuiguin ja bivdit veahki. Dat sáhttá leat skuvlaráððeaddi, dearvvašvuodabuohccidivšár, doavttir dahje eará rávesolmmoš geasa luohttá. Juos dovdá ahte ii leat oktage geainna sáhtášii ságastallat, de leat Kirkens SOS:s, Mental Hleses ja Rukses Ruossas veahkketelefovnnat (geahčas resursalisttu). Ale heahpanatta bivdimis veahki, dat lea sakka dábálut go maid olmmoš jáhkka. Sáhttá baicce stuorra veahkkin beassat vuðolaččat ságastallat dilis. Jos hálidat eambbo dieduid nuoraid ja morraša birra, válddes oktavuoða LEVE:in.

## IEŠSORBMENJURDAGAT

Buot dutkamat čájehit ahte sidjiide, geat masset muhtima iešsorbmémii, sahhtá leat stuorát riska ieža maid oažžut iešsorbménjurdagiid. Muhtimiidda sahhtá moraš ja váillaheapmi šaddat nu fámolažžan ahte ieža eai šat hálit eallit. Muhtumat ges vásihit ahte sakkarat ohcalit oamehasa.

Muhtimiidda sahhtá jurdda iešsorbmémis boahtit ja mannat molsašuvvi fámuin ja vuimmiin. Maŋisbáhccit leat mualtan mo sii leat dárbbášan veahki ja doarjaga iešguđet láhkai. Máŋgasiidda leat ságastallamat dearvvašvuodabargiiguin buorre veahkki. Juos iešsorbménvárra šaddá fáhkkatlažžan, de ferte doaktárii dahje 113 heahtetelefovndnii váldit oktavuođa.



## MO USTIBAT, BARGOSKIHPÁRAT JA OAHPAHEADDJIT SÁHTTET VEAHKEHIT?

*Iešsorbmema manjil ustibat, bargoskihpárat ja oahpaheaddjit hálidit áinnas veahkehit sin geat moraštit, muhto sii eai soaitte riekta diehtit mo dan dahkat. Dá leat muhtin evttohusat mo ustibat, bargoskihpárat ja oahpaheaddjit sáhttet ovddaldastit morašteaddji, go son máhccá fas bargosadjái dahje skuvlji.*

### MO USTIBAT SÁHTTET VEAHKEHIT?

Morašteaddjit vásihit eatnat vuoimmálaš dovdduid, ja olmmoš sáhttá morrašii dohppehallat surgadit. Ustibin olmmoš sáhttá vásihit ahte manjsbáhcci čierru, 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 sáhttá morašteaddji dovdat heahpada ja sierranit sosiála stigma geažil, mii čatnasa iešsorbmemii. Dan sáhttá váidudit dan láhkai ahte lea mielde vátis dilis ja čájehit ahte ii hilggo. Ustibin lea dehálaš jearrat maid don sáhtát bargat veahkehan dihte. Sáhttá leat gáibileaddji doarjut olbmo, gii lea massán ovttá iežas ráhkkásiin iešsorbmemii. Veahkeheaddji sáhttá ieš dárbašit doarjaga ovdamearkka dihte ságastallama bokte ustibiiguin dahje bearrašiin, dahje dinna lágiin ahte várrejuvvo áigi hávskes buđaldemiide.

### MAID GALGÁ DADJAT?

Sáhttá leat vátis hállat jápmimis, muhto buoret lea dadjat «Mun in dieđe maid galggan dadjat» go garvit morašteaddji. Dovddat johtileamos lági mielde ahte válddát oasi morrašis, dasgo dat šaddá váddáseabbon dađistaga go manjiduvvo. Vuohki mo manjsbáhcci reagere, albmanaháttá leago ortnegis hállat das mii lea dáhpáhuvvan vai ii. Ale jearat nu olu detáljaid jápmimis, divtte manjsbáhcci muiitalit nu olu go ieš sihtá. Muhtimin sáhttá leat eahpesihkarvuhta dan hárrái, leigo jápmín aittos iešsorbmen vai ii. Vealcta dagaheames spekulašuvnnaid. Lea buoret jearrat mo manjsbáhcci dilli lea ja maid olmmoš sáhttá dahkat veahkehan dihte, go dadjat ahte «Mun dieđán mo dus lea».

Vealcta addimis ráđiid mo manjsbáhcci galggašii dahje seađášii reageret, olbmot moraštit iešguhtege láhkásis. Nuppit válljejit leat sierranassii, nuppiid mielas fas lea buorre go sis leat olbmot birra. Juos manjsbáhcci ii hálit hállat, doahttal dan almmá dulkokeahttá ahte son ii moraš, dannego ii čájet dan albmosit. Doahttal ahte olbmot moraštit iešguhtege láhkásis.

Nuppiide lea lunddolaš joatkit iežaset eallimiiguin oalle johtilit, ja nuppit dárbbait guhkit áiggi.

Morašteaddji mánát ja nuorat dárbbait erenoamáš fuolaheami, dasgo váhnemät dávjá sáhttet dohppehallan garrisit iežaset morrašii. Sáhttá leat váttsi mánáide ja nuoraide, juos earát jearahit mo váhnemiiguin manná, dahje dadjet áššiid dego «Dál galggat eadnát áimmahuššat», almmá nannekeahttá ahte nuorat ieža dárbbait doarjaga ja fuolahusa.

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

### MAID GALGÁ DAHKAT?

Sáhtát veahkehit dan láhkai ahte ovttastalat manjsbáhccii, čájehat ahte beroštat, ovdamearkka dihte geavatlaš veahki bokte. Okta deháleamos áššiin maid sáhtát bargat, lea guldalit. Dvitte manjsboahtti hällat go son lea válmmaš dan dahkat. Leage gierdavaš, dehálaš oassi morašteaddji birgehallamis lea ahte beassá muitalit áššis oððasis ja oððasis.

### GUHKIT ÁIGGI VUOLLÁI

Ii leat nu ahte manjsbáhcci dárbbasha doarjaga duššefal álgobáliid jápmima manjjil. Moraš iešsorbmemä manjjil bistá mángasa guovdu mánga jagi. Okta čielgaseamos máhcahagain manjsbáhccii lea ahte biras dávjá vuordá sin geargat morašteames áigá ovdalgo sii ieža leat geargan. Oamehasa muittu sajáiduvvan buori vuogi mielde ádjána ja eaktuda ahte manjsbáhcci oažju liibba ságastallat dan birra mii lea dáhpáhuvvan. Mángasat vásihit mearkabeivviid nugo jápminbeaivvi, riegádanbeaivvi ja allabasiid earenoamáš váttsin, ja sii dárbbait dalle earenoamáš fuolaheami. Doala oktavuođa jeavddalaččat, alege dušše álgovahkuid jápmima manjjá. Fála searvevuoda, muhto čuovo dárbbuid dárkkilit. Soaitá geahppaset fitnat kinos dahje boradeamen ovttas, dan sadjái go hástít su stuorra festii. Muhtin áiggi geažes mángasat garvet mánnašeames dan, gii sorbmii iežas, go ballet «boktimis váivves muittu» manjsbáhccis. Mánga manjsbáhcci 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 dárbbashaša bargat máškidis bargoáiggiin dahje oasseáiggis muhtin áigodaga, ja muhtimat dáidet maiddái dárbbait bargodili heiveheami, vai besset leat mielde dikšodoaimmain. Morašdilli váikkuha konsentrašuvdnii ja

reakšuvdnanávccaide, dan lassin dávjá šaddá váddáseabbon árvvoštallat mánggadáfogis dilálašvuodaid. Go čájehat ah te áddet manjsbáhcci massima, de sahtát beaktilit veahkehit su go lea rabbamin acces fas iešluohttámúša ja birgennávccaid.

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

Muhtimin morašteaddji vásicha ah te lea geahppaset ságastallat dakkáriiguin geat eai leat nu lahka čuvvon jápmindáhpáhusa, go ustibat ja bearáš, ovdamearkka dihte bargoškihpáriiguin. Dan sahttá vásihit unohassan, muhho sahttá leat stuorra veahkkín morašteaddjái. Sáhtát veahkehit dan láhkai ah te čájehat beroštumi, guldalat dáhpáhusaid birra ja go ovddidat jápmima sahkafáddán.

Mánát ja nuorat geaid lagaš olmmoš lea sorbmen iežas, dárbbašit doarjaga skuvllas. Muhtimin skuvlla struktuvra ja rutinnat sahttet leat oadjebas rámma oahppái árgabeaivvis, man bearraša moraš muđui báidná. Lea dehálaš geahčalit bisuhit skuvlaárgabeaivvi nu normálan go vejolaš, seammás go oahppái láhčet vejolašvuodaid ságastallat oahpaheddiin dahje ráđdeaddiin.

### **MO OAHPAHEADDJIT SÁHTTET VEAHKEHIT?**

Lea dehálaš ah te oahpaheaddjit dahket álgaga ja addet skuvlaluohkkái dieđuid das, mii lea dáhpáhuvvan. Dan oktavuođas ferte bargat ovttas ohppiin iežainis ja vejolaččat bearrašiin. Dieđit áššálaččat das, mii lea dáhpáhuvvan, ja vealtta boktimis spekulašvnnaid iešsorbmémis.

Morašteampi góibida olu jurddašeami, ja olugat lohket morašteami garra bargun. iešsorbmén góibida olu giedħahallama, mainna dábálaččat ádjána guhkit áiggi, go lunddolaš ja vurdojuvvon jápmimiid giedħahallamiin. Nuorat dárbbašit guhkes áiggi ovdalgo heitet jurddašeames mii lea dáhpáhuvvan, juoga man biras dávjá illá ádde. Dat fas dahká nuoraide váttisin bivdit veahki.

Nuorra manjsbáhccit rahčet dávjá konsentrašuvnnain skuvladiimmuin.  
Dávjá lea geahppaset doallat muittuid ja jurdagiid dobbelis frijjaminuhtain,  
go dáhpáhuvvet suohtaset ášsit. Skuvla ferte láhčit dilálašvuoðaid  
nu ahte oahppi sáhtášii máhccat daðistaga skuvlii hávdádeami  
manjjil. Oahpaheaddjit fertejít leat áicilat oahppanváttisvuoðaid ja  
konsentrašuvnaváttisvuoðaid hárrái. Sáhttá leat áigeguovdil láhčit  
vejolašvuoðaid nu ahte oahppi beassá bottuid váldit ja leat ealjoheapme  
diimmuin almmá čuozatkeahttá su árvosániide.



## GEAVATLAŠ DIEĐUT

*Čuovvovaččat leat geavatlaš dieđut áigeguovdilis bargomeanuin manjágo muhtin lea sorbmen iežas. Iešsorbmen adnojuvvo eahpelunddolaš jápmimin. Politijat dutket eahpelunddolaš jápmimiid. Go politijat lea loahpahan iežaset dutkama jápmimbáikkis, de politijat luvvejit jábmi. Politijat dáhettot hávdádanfitnodaga vuojihit jábmi lihkuhisvuodabáikkis, juos juo ii leačča sierranas fievredandoaimmahat.*

### HEAHTEJOAVKU

Buot iešsorbmemä manjsbáhcciin lea vuogatvuohat oažut veahki heahtejoavkkus ovdalgo 24 diimmu leat vássán ja gitta dassážii go jahki lea vássán dáhpáhusa rájes.

[www.helsedirektoratet.no/tema/psykososial-oppfolging-ved-ulykker-kriser-og-katastrofer](http://www.helsedirektoratet.no/tema/psykososial-oppfolging-ved-ulykker-kriser-og-katastrofer)

### RUMAŠRAHPAN

Rumašrahpan gáibiduvvo dávjá vai loahpalaččat čielggadit jápminsiva. Politijat gáibidit ja mákset riektemedisiinnalaš rumašrahpama. Sáhttá ádjánit mánga mánu ovdalgo loahpalaš obdukšuvdnaraporta lea gárvvis. Dat lea dárkilis medisiinnalaš raporta, mas leat dávjá gráfalaš detáljat ja govat. Manjsbáhccit sáhttet rávkat oaidnit olles obdukšuvdnaraportta dahje osiid das. Muhtin beaivvi geažes sáhttá beassat geahčadit oanehis, gaskaboddasaš rapporta.

### JÁPMINDUOĐAŠTUS, OPMODATJUOKINJULGGAŠTUS JA OPMODATJUOKINDUOĐAŠTUS

Doavttir, giil lea gávnahan jápmima, cállá «Doavtterjulggaštusa jápmima birra». Julggaštus galgá earret eará sisdoallat dieđu jápminsivas. Politijat fas sáddejít jápminduođaštusa lagamus beivviid jápmima manjá. Jápminduođaštus lea dokumentašuvdna, mii dárbbabašuvvo mánjga meannudeamis, mat válldahuvvojít dán kapihtalis. Politijat sáddejít dávjá maiddái opmodatjuohkinjulggaštusa, maid ferte deavdit ja máhcahit juogadanriktái. Dábálaččat rievtis sáddejít árbollaččaide opmodatjuohkinduođaštusa, ovdalgo 1 – 2 vahku leat vássán opmodatjuohkinjulggaštusa sáddemis, muhto dušše fal jos buot árbollaččat leat vuolláičállán opmodatjuohkinjulggaštusa.

Opmmdatjuohkinduoðaštus addá árbbolaččaide vuogatvuða hálđet oamehasa dávviriid ja álggahit árbejuohkima, ovdamearkka dihte loahpahit báŋkokontuid, vuovdit ásodaga ja árvobáhpáriid, dahkat soahpamušaid jna.

Sáhttá leat geavatlaš bidjat opmodatbargguid ovta árbbolažzii dahje muhtin árbbolaččaide, dahje buiga olbmui, ovdamearkka dihte advokáhtii. Dalle ferte dat olmmoš oažut fápmudusa nuppiin árbbolaččain, ja maiddái opmodatjuohkinduoðaštusa, vai son sáhttá hálđet dávviriid, báŋkokonttu ja eará. Politijat sáddejít fápmudusa maid mielddusin. Gihppagiid mat váld dahallet árbbi, sáhttá oažut juogadanrievttis dahje Justiisadepartemeantta ruovttusiidduin, «Bagadallamat ja gihppagat» vuolde. Leat eatnat lágat ja njuolggadusat maid galget váldit vuhtii go meroštallet guđe manjisbáhccis lea vuogatvuhta árbái. Juos oamehas lea čállán testameantta, de leat sierra njuolggadusat dan várás.

Hávdádanfitnodat dieđiha čuovvovaččaide:

- Juogadanriektái/diggeriektái dahje leansmánnii
- Álbumotregistarii
- Politijaide (rupmaša boaldima oktavuodas)
- Oadjokantuvrii
- Suohkanbáhpa kantuvrii
- Girkoverddii/girkogárdekantuvrii

## ALMMUHUS

Jápmimis dieđihuvvo jápminalmmuhusain áviissas. Ollu manjisbáhccit válljejit čállit jápminalmmuhussii ahte jápmán olmmoš heakkahuhtii iežas. Muhtimat válljejit dadjanvuogi «vállji loahpahit heakka», muhtimat fas eai namat jápmima dilálašvuðađaid. Hávdádanfitnodat sáhttá neavvut mo čállit jápminalmmuhusa.

## HÁVDÁDEAPMI

Juohkehaččas lea vuogatvuhta hávdesadjái, geahčakeahttá oskui gullevášvuodas. Hávdádanfitnodat dat lea dávjá ovddemustá oktavuodas manjisbáhcciiguin. Lagamuš oapmahaččat mearridit makkár meanuid sii sihtet ja maid meanut galget sisdoallat. Dábálaččat bearáš mearrida meanui ovttasráđiid. Juos oamehas lea čállán jurdagiiid dahje dovddahan sávaldagaid iežas hávdádeami hárrái, de lea lunddolaš váldit daid vuhtii.

Juos oamehas ii sihtan boldojuvvot, de fertejít manjsbáhccit doahttalit dán sávaldaga. Hávdádeapmi dahje rupmaša boaldin dáhpáhuvvá dábálaččat gávcci beaivvi siste jápmima manjnjá. Go rumaš boldojuvvo, de urdna galgá hávdáduvvot manjmustá guhtta mánu jápmima manjil.

Lea nuvttá geavahit suohkana girku ja kapeallaid. Muhtun sajjid mákset dihto supmi, vai organista boahtá čuojahit, muhto dábálaččat čuojaheapmi sálmmaide gullá mielde. Juos olmmoš vállje humánaehatalaš meanuid, de ferte máksit hávdádansártni ovddas, juos ii leat Humánaehatalaš lihtu lahttú.

Juohkehaččas lea vuogatvuhta nuvttá hávdái iežas ruovttugieldda hávdeeatnamis. Vuogatvuhta nuvttá hávdái gusto 20 jagi ráfáidahttináigodaga, dan manjnjá sáhttá hávddi láigohit uhcibuš márssu ovddas. Juos háliida várret nuppi saji gisttu báldii, de eanaš sajiin gáibidit láiggu dan ovddas. Márssuid sturrodaga jna. sáhttá oažüt go jearrá hávdádanetáhtas, girkus, girkogárdekantuvrras dahje hávdádanfitnodagas.

Eanaš gielldain ferte máksit rupmaša boaldima ovddas. Eanaš hávdádanfitnodagat sáddejít rehkega sullii vahku hávdádeami manjnjá.

## BÁNKOBOKSA

Juos oamehasas lea bájkoboksa, de sáhttá váldit oktavuođa gávpotfálddiin dahje diggerivttiin (ovddeš juogadanrivttiin) ja rávkat gaskaboddasaš lobi (ráddjejuvvon fápmudusa), vai beassá leahkkut bájkobovssa iskan dihte leago doppe testameanta. Dan ferte dahkat ovdalgo sádde opmodatjuohkinjulggaštusa.

## REHKEGIID MÁKSIN

Go opmodatjuohkinduođaštus lea boahtán, de sáhttá máksit rehkegiid. Opmodatjuohkinduođaštusa ja fápmudusaid ferte doalvut bájkui, gos oamehasas lei konto. Bájku dábálaččat mánge daid ja registrere geas lea fápmudus, amas son gii hálde konttu dárbbasít čájehit fápmudusa. Ovdalgo opmodatjuohkinduođaštus lea gárvvis, de bájku suovvá manjsbáhcciid máksit hávdádanrehkega, elfápmorehkega ja viessoláiggu.

## INTERNEAHTTAKONTTUID SIHKKUN

Olugiin leat mánggat doaibmi geavaheaddjiprofiillat ja interneahttakonttut, ja sáhttá leat ulbmillaš sihkkut eatnašiid dain. Muhtin konttut, ovdamearkka dihte Facebook, registrerejít profiilla muitokontun, juos daidda sádde mánghosa jápminduođaštusas. Dalle ásahuvvo «legáhtakonto», mas sáhttá oaidnit govaid ja doaimmaid ja muitašit oamehasa.

Muhtin konttuide, nugo ovdamearkka dihte eBay, leat báñkokonttut čadnojuvvon PayPal-vuogágada bokte. Dat berrejít sihkojuvvot. Juos oamehas ii leat guođdán beassanlági dáid dieđuide, de sáhttá váldit oktavuođa administráhtoriin čorgen dihte áššiid. Leat maid fitnodagat, mat fállet dakkár bálvalusa.

#### **MANJSBÁHCCIT GALGET IEŽA DIEĐIHIT DÁID SAJIIDE:**

**Bánku:** Oamehasa geavahankonto ii galgga loahpahuvvot ovdalgo bálkká dahje penšuvnna jed. maŋjilmáksimat leat boahtán kontui. Sáhttet gollat 2–3 mánu ovdalgo buot maŋjilmáksimat leat boahtán.

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

**Dáhkádus-fitnodat:** Go dáhkádus celkojuvvo eret, de mákset dábabáččat 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 árbollaččaide. Dábálaččat berre árvobáhpáriid ja foanddaid vuovdit dahje lonistit. Váldde oktavuođas telefovdnafitnodagaide, interneahhta- ja elrávdnjelágiddedjiide jos dat lea áigeguovdil.

**Fágasearvi:** Juos oamehas lei fágasearvvi lahttu, de berret iskat leago opmodatbeasis vuogatvuhta jápmimáksui searvvis.

**Eará servviide:** Oamehasas sáhttet maiddái leamaš dingojumit (aviisa, bláđit, tv-lohpi). Lagamuš bearasáhktá váldit badjelasas dingojumiid ja bálvalusaaid, nugo telefovDNAabonnemeantta. Mángga almmolaš kantuvrra sihtet almmuhit jábmi ja vejolaš beallelačča riegádanummiria.

#### **JÁPMIN INSTITUŠUVNNAS**

Go jápmin dáhpáhuvvá buohcciviesus dahje institušuvnnas, de čállet jápminduođaštusa (ng. biatteasta), ee. oadjokantuvrra atnui, man bearasoažju. Manjsbáhcciide berre fállat čoahkkima bargiugin ja vássttoláš dálkkodedđiin. Manjsbáhcciide galgá maid fállat vejolašvuoda oaidnit jápmán olbmo. Juos buohcciviesu sihtá rumašrahpama, de galgá manjsbáhcciugin

váldit oktavuoða nu johtilit go vejolaš ja sii galget oažut liibba cealkit oainnuset. Manjsbáhccit sáhttet vuosttaldit buohcciviessoobdukšuvnna. Buohcciviessoobdukšuvdna ii galgga čaðahuvvot go lea jáhkkimis ahte riektemedisiinnalaš obdukšuvdna šaddá gáibiduvvot. Buot ossodagat ja institušuvnnat berrejít guorahallat dilálašvuða iešsorbmema birra ja geahčadit rutiinnaid oaidnin dihte galgetgo dat rievdaduvvot. Oapmahaččaide galgá muiṭalit ahte sii besset journála geahčadit, sáhttet ohcat buhtadasa Norgga Pasieantavahátbuhtadasa ja sáhttet ovddidit geahčoášši fylkka Dearvvašvuðabearrággehčui.

## SII GEAT JÁVKET

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

## IEŠSORBMEN MEDIAS

Muhtimin mediat beroštuvvet čállit konkrehta iešsorbmemiin. Manjsbáhccit, geaiguin mediat váldet oktavuoða, berrejít leat ácilaſt earenoamážit dáid áššiid hárrái:

Go iešsorbmemis muiṭaluvvo medias, earenoamážit dovddus olbmuid jápmimiid oktavuoðas, de spekulerejít dávjá duogáža hárrái. Go bearáš, fuolkkit ja ustibat gártet lohkáti priváhta ja persovnnaláš detáljaid almmolaš medias, de šaddá dat liigenoaðđin. Muhtumin leat manjsbáhccit muiṭalan áššiid medias oanehis áiggi jápmima manjnjá. Sáttá jearrat leatgo gažaduvvon olbmot doarvái bures suddjejuvvon, dahje mihtetgo searvat juosat man olámuttu eai nagot áddet. Go olmmoš muiṭala áššiid birra medias go lea vuos ain álgohirpmain dahje morašáigodagas, de sáttá ribahit dadjat eambbo go rievtti mielde hálividvčii. Manjsbáhccit eai máhte govahallat mo mediafuopmášupmi váikkuha ja mo dainna birgehallá. Danne lea hui dehálaš ahte journalisttaid sávaldat gaskkustit ságaid áššis ii heajut manjsbáhcci priváhtaeallima suddjema.



## OKTAVUOÐALISTU JA LINKKAT

*Eai buot ießsorbmema manjsbáhccit dárbbáš veahki ja doarjaga bearraša ja sosiála fierpmádaga olggobealde. Muhtin manjsbáhccit fas ohcet doarjaga vuosttamustá bearraša ja fierpmádaga olggobealde ja oaivvildit geahppasabbon ságastallat rahpasit muhtimiin, gii iil leat nu lahka dáhpáhusa. Bearaš ja ustibat sáhttet ieža leat nu morrašis ahte eai veaje veahkehít manjsbáhcci. Nuppit dárbbáshit dikšuma dakka manjjil jápmima, nuppit dárbbášgohtet vahkuid, mánuid, dahje jagiid geažes.*

*Fástadoavttir sáhttá guldalemiin veahkehít du gii leat morrašis, dahje čujuhit du eará dikšui. Iešguðetlágan veahkehanvuogit lea olámuttos ja muhtimat dáiñ leat válldahuvvon dás vulobealde.*



## LEVE

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

Telefovdna: 22 36 17 00

E-poasta: post@leve.no

Válddes oktavuoða iežat fylkka LEVE-servviin: [www.leve.no](http://www.leve.no)

Fylkkaservviid manjsbáhcciiguin ja fágaolbmuiguin sáhttá ságastallat. LEVE fállá maid veardásášdoarjaga, morašdoarjaga, gávnnadanbáikkiid, gáffadatgávnnademiid ja morašjoavkkuid. LEVE sáhttá maid multalit dutnje gos iežat guovllus gávnnat yeahki.

## MORAŠJOAVKKUT

Morašjoavkkut sáhttet leat ávkkálaččat olugiidda. LEVE diehtá geat doaimmahit morašjoavkkuid iešsorbmema manjsbáhcciide du guovllus. Sáhtát maid iežat oskuservodagain, hávdádanfitnodagain dahje iežat báikkálaš searvegottiin váldit oktavuoða.

Norgga girku: [www.kirken.no](http://www.kirken.no)

## VEAHKKETELEFOVNNAT/-NEAHTTASIIDDUT

Kirkens SOS:

Telefovdna 22 40 00 40

[www.kirkens-sos.no](http://www.kirkens-sos.no)

Mental Helse:

Telefovdna 116 123

[www.mentalhelse.no](http://www.mentalhelse.no) | [www.sidetmedord.no](http://www.sidetmedord.no)

## HÁVDÁDEAPMI

Mánga hávdádanfitnodaga leat lahtut Begravelsesbyråenes Forumis (Hávdádandoaimmahagaid forumis): [www.bfn.no](http://www.bfn.no)

Don gávnnat maid iežat guovllu hávdádanfitnodagaid go ozat dáppe: [www.gulesider.no](http://www.gulesider.no)

## NEAHTTASIIDDUT

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

**Dearvvašvuodadirektoráhtta:** [www.helsedirektoratet.no/psykiskhelse](http://www.helsedirektoratet.no/psykiskhelse)

**Psyhkalaš dearvvašvuoda ráðđi:** [www.psykiskhelse.no](http://www.psykiskhelse.no)

**Kriisapsykologija klinikhka, Bergen:** [www.krisepsykologi.no](http://www.krisepsykologi.no)

**Psykososiála čuovvuleapmi kriissaid ja katastrofaid manjil:** [www.kriser.no](http://www.kriser.no)

**Psykiátralaš čuvgehusa vuodđudus:** [www.psykopp.no](http://www.psykopp.no)

**Searvi "Mii geain lea okta mánná váili":** [www.etbarnforlite.no](http://www.etbarnforlite.no)

**Riikkasearvi vuorddekeahthes mánnájápmima várás:** [www.lub.no](http://www.lub.no)

**Álbmotdearvvašvuodainstituhtta:** [www.fhi.no](http://www.fhi.no)

**Fransiskusveahkki:** [www.fransiskus.no](http://www.fransiskus.no)

**Oapmahašguovddáš:** Fierpmádat oapmahaččaid várás Norggas. Dáppe gávnnát dieđuid, guoigalemiid ja ráđiid, oapmahaččaid muitalusaid, ja vuogatvuodaid ja veahkcefálaldagaid oppalašgova.  
[www.parorendesenteret.no](http://www.parorendesenteret.no)

## VEAHKKEDOAIBMABIJUT JA ÁIGEGUVDILIS 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**

*Mestrings av sorg – Håndbok for etterlatte og hjelgere.*

Vigmostad og Bjørke, 2017.  
ISBN 9788241914188

### MORAŠ IEŠSORBMEMA MANNJIL



**Anneberg, Inger**

*Sorgen ved selvmord: en bog til de efterladte.*

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



**Renate Grønvold 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**

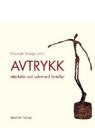
*Etter selvmordet: Veien videre.*  
Oslo: Abstrakt, 2010 – 240 s.  
ISBN 978-82-7935-274-7



**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 hjelgere.*  
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

## ČÁPPAGIRJJÁLAŠ-VUOHTA



**Sundelin, Arne**

*Du elsker meg.*  
Tiden, 2000.  
ISBN 82-10-044487-7



**Runvik, Margaretha**

*- Pappa ville ikke leve.*  
Margaretha Runvik (forfatter/illustratør),  
Kirsti Amundsen (oversetter), Lars Mehlum (etterord)  
ISBN 9788299581615



**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.*

Høyskoleforlaget, 1999: 218-232



### Nils Ritterstøl, 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



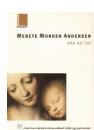
### Birgitte Gjestvang, Marit Slagsvold

*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.  
Buot du dávvirat leat doppe ja mearkkat  
du oanehis eallima manjs, nohkavaččat  
dego suoivanat muohntagis  
mánoheahpen.  
Mus lea čoavdda ja manan sisá  
sekunddaid gaskkaid. Duohtadan visot  
ja sártnun sániid haga guorusvuodain,  
guhkilmas guldaleddjiin.

Mun ohcalan du dannege go ledjet mu  
ovttalágáneamos. Du haga  
váccán okto mu gážzárluonduinan.  
Buot mii lei čáppat mus ja dál guvgoda  
don guddet dego árra geassebeaivvi,  
ebmos guhkesággeávaštussan.  
Vel mu vuollegisdeaddagatge  
guhkkin oarjin du siste sáhtte guhpanit.

Duolet dálle  
beaškkiheimme moai ja munno dálkkit  
oktii. Arvešoalahatja beaivváštiebma  
šuožiheigga oktii.  
Muhto dávjjimustá munno beaivvit  
sorjáedje dego soabalaš  
oarbinbearralaččat viđjjis.

Ohcalan du.  
Ii dálki eaige beaivvit viega šat.  
Ja guorusvuhta ii goassege vástít.

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