

Eadni dahje áhčči lea duođalaš buohcci

Dieđut váhnemiidda, oapmahaččaide
ja eará berošteddjiide



KREFTFORENINGEN

Sisdoallu

- 3 Álggahus
- 4 Goas galgá mitalit mánnái?
- 6 Mánáid reakšuvnnat buozalmasvuodaide
- 10 Leat ovttas go lea dávda
- 14 Olggobeale rávisolbmot
- 16 Muitinlisttoš
- 18 Girjjit ja filmmat mánáid ja morraša birra
- 22 Borasdávdasearvvi birra

FÁGALAŠ KONSULEANTTAT: Journalista Simon Flem Devold, psykologa Marianne Straume ja Senter for Krisepsykologi Bergen AS:S

Gráfalaš designa: Fuel Express.

Illustrašuvnnat: Visot govaid leat mánát ráhkadan geat leat oapmahaččat ja leat searvan Borasdávdasearvvi Treffpunktii.



KREFTFORENINGEN

Álggahus. Dávjá rievdá máná eallin olu go eadni dahje áhčči buohccá duođalaččat. Vaikko mánát stohket ja leat buoremielas gaskkohagaid, de ii ábut jáhkkit ahte visot váivvit leat vajálduvvon; dávdaáigodagas mánát ballet ja vuorjašuvvet olu, sihke stuorrát ja unnit.

Lea bahá badjelgeahččat mánáid áicannávccaid, go dávjá sii ipmirdit olu eanet go maid mii jáhkkit. Dan dihte lea nu dehálaš hupmat mánáiguin eatni dahje áhči dávdda birra; čilget mii dáhpáhuvvá ja movt dat boahtá váikkuhit mánnái ja máná beaivválaš eallimii. Jus ii, de sáhtta mánná fantaseregoahtit ballat dárbbuhemiid.

Muhto maid galgá mitalit, makkár sániid galgá válljet ja goas lea buoremus áigi mitalit? Ođđajagimánu 1. beaivvi 2010 rájes lea dearvvašvuođabargiin geatnegasvuohta veahkehit dasa ahte mánát ožžot dieđuid ja dárbbášlaš čuovvoleami. Geahča láhkarievdadusas 4. siiddus.

Dát gihpa muitala veaháš movt mánát vásihit dilálašvuođa, ja neavvu movt rávisolbmot sáhttet doarjut. Mii sávvat das lea ávki sihke váhnemiidda, oapmahaččaide, oahpahedjjiide, dearvvašvuođabargiide, borasdávda-koordináhtoriidda ja earáide geain lea oktavuolta mánáiguin. Gihpa gieđahallá dan go váhnemat leat duođalaš buohccit, muhto lea seamma buorre atnit go oappát, vieljat, áhkut, ádját dahje earát bearrašis leat duođalaš buohccit.

Gihpa lea ráhkaduvvon dánskka Kræftens Bekæmpelse gihpaga “Hva fejler du, far?” vuodul. Mii giitit go leat beassan atnit dánskka teavstta vuodđun.

Goas galgá muitalit mánnái? Váhnemat lávejit dávjá guoktálastit berrejit go muitalit ahte áhčis dahje eatnis lea borasdávda dahje ahte lea duođalaš buohcci, sii dieđusge eai hálit mánáid balddihit ja ráfehuhttit boahhteáiggi hárrái. Lea goitge dehálaš ahte bearaš beassá hupmat ođđa dilálašvuođa birra. Lea váttis čiegadit mánáide ahte juoga lea boastut. Sii fuomášit ahte áhčči ja eadni leaba fuolas, ja go sii eai beasa diehtit manne, de álget fantaseret. Fantasiija lea dávjá vearrát go duohtavuohtha, ja boađus lea dorvvuhisvuohtha ja isolašuvdnadovdu mánáin.

Nubbi dehálaš ágga hupmat rahpasit mánáiguin lea ahte sidjiide lea dávjá váttis árvvoštallat dan maid oidnet. Ii leat nu álki ipmirdit ahte áhčči gii orro dearvvaš, duohtavuođas lea duođalaš buohcci, dahje ahte eadni gii lea buohcciviesus stuora čuohpadeami dihte, fas dearvvašnuvvá ja boahhtá fargga fas ruoktot. Go vástida rahpasit jearaldagaide, de sáhttet rávisolbmot veahkehit mánáid ipmirdit dilálašvuođa buorebut ja dainnalágiin seastit olu dárbbuhis fuolastuvvama. 01.01.2010 rájes lea dearvvašvuođabargiin geatnegasvuohtha fállat váhnemiidda veahki muitalit mánáide (gč. Dearvvašvuođabargiidlága §10 a). Sii galget ovttas váhnemiiguin árvvoštallat makkár dárbbut mánáin leat dieđuide ja čuovvoleapmái. Jus pasieanta háliida dan, de galget mánát ja bearaš ovttas oazžut dieđuid dávdá birra ja movt dat sáhttá čuohcat bearraša beaivválaš eallimii.

Buohcciviesus lea maid 01.01.2010 rájes geatnegasvuohtha ahte sis galget leat mánáidovddasvástideaddji bargiid geat ovddidit ja koordinerejit čuovvoleami mánáin geat leat oapmahaččat (gč. Spesialistadearvvašvuođalága § 3-7 a).

Goas mánát galget beassat diehtit?

Ii gávdno čielga vástáduš dasa ahte goas ja movt mánnái galgá muitalit ahte su áhčis dahje eatnis lea duođalaš dávda. Dávjá maŋidit váhnemat dan. Jus sii vurdet beare guhká, de lea várra ahte mánát gullet dan earáin – dahje ahte sii ieža fuomášit ahte juoga lea boastut ja šaddet ieža akto fuolastuvvat. Sáhttá maid čuohcat máná luohttámušii váhnemiidda go dovdá iežas olgguštuovvon. Mánáin leat dávjá hirpmáhuhtti buorit áicannávccat.

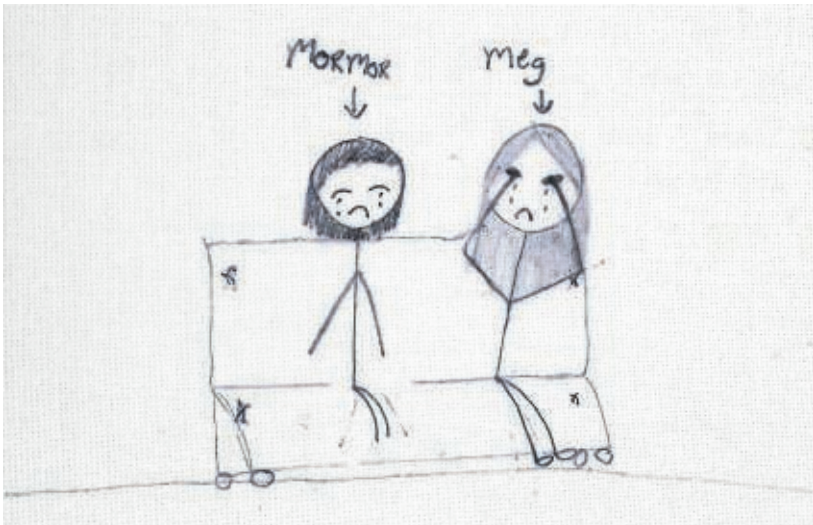
Man olu galgá mánná diehtit?

Enas rávisolbmot leat eahpesihkkarat movt sii buoremus lági mielde galget muitalit dávdda birra. Ovdal go váhnemat hupmaba mánáin, de lea dehálaš ahte leaba šiehtadan maid ja movt muitaleaba, vai mánná oažžu seamma čilgehusa goappašagain.

Rávisolmmoš ferte maid váldit vuhtii ahte mánát eai nagot njiellat buot dieđuid dávdda, divššu ja bearraša váikkuhusaid birra oktanis. Buoremus lea muitalit veahážiid mielde. Mánát girdet hirpmástuhtti bures gullat vel hui dramáhtalaš ja surgadis ságaid ge. Dat mii lea mearrideaddji lea ahte sii leat ovttas ráhkislaš rávisolbmuiguin. Dakkáriin gii váldá dárbbaslaš áiggi hupmat, ja erenoamážit – guldalit, vai mánná beassá muitalit iežas eahpesihkarvuoda ja fuolastuvvama birra.

Go mánná lea vásihan movt dávda čuohcá árgabeaivái, de dat áinnas háliida hupmat dan birra. Manne eadni lea váibbas, manne massá vuovttaid, dahje manne áhčči lea nu duođalaš. Mánná dohkkeha ahte ii álo sáhte oažžut vástádusaid buot jearaldagaide. Sidjiide lea rabasvuohtha ja luohttevaš oktavuohtha rávisolbmuide buot deháleamos, vai sii sáhttet jearrat buot áššiid birra ja čájehit iežaset dovdduid – sihke dalle go leat buoremielas ja go leat váivvis.

Go lea sáhka jápmindávddas, de lea buoremus muitalit mánáin ahte ii leat sihkar ahte áhčči dahje eadni šat dearvvašnuvvá, vaikko doaktárat barget ge nu bures go sáhttet. Ii galgga addit mánáide boasttu vuordámušaid, vaikko sáhtta ge orrot miella unnidit su fuolastuvvama.



Mánáid reakšuvnnat dávddaide. Mánát sáhttet oanehis áiggis sirdit čiekŋalis fuolastuhttimis movttegis stoahkamii. Mánát sáhttet, eará ládje go eanas rávisolbmot, bidjat eret vuorjašumiid go dat šaddet beare olu – muhto dat máhccet fas. Vaikko mánná muhtin áigodagaid orro movttet, iige fuolas, de goitge dárbbáša olu ovddasmorraša. Olmmoš ferte áicat eanet dakkár dilálašvuodain go mánná láittastuvvá, das eai leat hommát dahje go galgá nohkkat.

Oappážagat ja vieljažagat sáhttet hui iešguđetládje reageret váhnemiid dávddaide. Lea dehálaš fuomášit ahte mánát geat geassádit sierra, dárbbášit unnimusat liikká olu doarjaga go earát geat eambo njuolga čájehit dovdduideaset.

Gos don ledjet, eadni?

Mánáin sáhttet leat hui garra dovddut. Vel mánnga mánu maŋgel go lei buohcciviesus, de sáhttet sii jearrat omd. “Gos don ledjet, eadni? Manne don it lean mu luhtte? Mun nu váillahin du.”

Buoremus maid váhnemat sáhttiba dahkat lea sihkkarastit ahte dan botta go eadni dahje áhčči lea buohcciviesus, de mánáid luhtte lea dakkár olmmoš gean dovdet bures. Jođánis ja jeavddalaš galledeamit maŋgel sisačáliheami sáhttet veahkehit máná ipmirdit. Lea dehálaš ahte dilitt lámččojuvvojit bures buohcciviesus. Dat maid veahkeha leat olu ovttas maŋgel go buohcci lea boahtán ruoktot.

Unna mánážat reagerejit álo go báhcet váhnemiin. Beroškeahttá lea go mátkkošteami, buohcciviessooruma dahje jápmima dihte, de sii váillahit áhči dahje eatni, eai ge dovdda oadjebassan go beaivválaš rutiinnat leat rievdan.

Earru lea losimus unna mánážiidda geat leat vuollel njeallje jagi, geat ain leat hui gitta iežaset váhnemiin. Sii sáhttet vásihit ahte jávkan áitá, sii sáhttet leat eahpesihkkarat ja ballet ahte dat váhnen gii lea buohcciviesus, ii šat boađe ruovttoluotta. Dávjá máná vuosttalda. Álggos sáhtá jitnosit vuosttaldit, muhto ággi mielde orro heiveheame ja čatname iežas eanet dan váhnemii mii lea dearvvaš, dahje eará rávisolbmui gii lea lahka. Máná liikká áibbaša hui

garrasit, vaikko ii čájjet ge dan, seammás go lea behtohallan ja suhttan go eadni dahje áhčči jávká.

Mánna sáhtta čájehit ahte lea behtohallan dainna lágiin ahte go buohcci olmmoš boahhta ruovttoluotta, ahte mánna ii daga šat dovdiin su – dahje oalát garvá – su. Muhtin áiggi mielde mánna fas rievda. De álgá sivahallat, čierut ja cibmut sutnje gii lea jávkan.

De lea dehálaš ahte váhnemat geahččalit leat gierdevaččat ja ahte čájehit ipmárdusa. Máná láhtten lea lundolaš boađus das maid lea vásihan, ii ge leat dan dihte go lea jiellahuvvon dahje “hilbat”. Mánna geargá jođáneappot daid bávččas dovduiguin jus váhnemat dohkkeheaba ahte gaskkohagaid reagere garrasit.

Fas cissá buvssaide

Go unnibuš mánáin lea váttis, de dávjá muhtin muddui máhccet ovdalaš ovdánandásiide. Sii soitet fas cissagoahtit buvssaide, njammagoahtit bealggi, gahkkagoahtit dahje hupmagoahtit unna gielažiin. Dat leat čielga mearkkat dasa ahte mánas lea lossat ja ahte dárbbasa eanet fuola. Mánna duohpá fas iežas dássái go eallin šaddá eanet einnostahtti. Dohkket ahte mánna muhtin áiggi dárbbasa eanet fuola.

Suhttu ja moarri

Stuorebuš mánáide lea maid váttis báhcit váhnemiin. Jus áhčči dahje eadni lea sisačálihuvvon guhkes áigái, de sáhtta mánna váillaheami dihte suhttat daid olbmuid geat su gehččet bearrái. Jierásnuvvama dihte sáhtta bealkit ja huškut rávisolbmuid. Mánat sáhttet maid reageret garra suhtuin dasa ahte buohcci olmmoš ii šat veaje bargat doaimmaid nu go stoahkat dahje muitalit nohkkanmuitalusaid. Suhttu duohken mánna morašta dan mii lea dáhpáhuva ja háliida ipmárdusa. Nu go okta 10-jahkásaš nu čielgasit dajai: “Go mun suhtan, de mun háliidan buot eanemusat jeđdejvot.”

Gaccaid gáskit ja deddot

Jus mánna ii huma ge áhči dahje eatni dávdá birra, de sáhtta liikká gilláme dan dili dihte mii lea ruovttus. Morašdilis sáhtta mángga ládje reageret, ja sii geat fuolahit mánáid, berrejit diehtit ahte jus mánas fáhkkestaga rievda láhtten, de dat sáhtta leat mearka ahte mánna dárbbasa eanet fuomášumi. Leage erenoamáš áicil jus mánna:

- gáská gaccaid, hušku, čiekčá, čieru dahje lea váivvis
- njimmá, lea hárpmas, suhtus dahje gáibida hui olu fuomášumi
- ballá seavdnjadasas dahje leat eará sajis go ruovttus
- deddo dahje ii oaččo nahkáriid
- leat váttisvuodát borrat dahje lea čoavji bávččas
- ii nagot konsentreret
- ballá roasuin dahje ahte earát bearrašis buohccájit

Jus mánná ii stoaga

Olmmoš berre leat erenoamáš áicil jus mánná:

- šaddá badjelmeare jegolaš
- isolere iežas
- ii mana skuvllii
- oažžu láhttenváttisvuodaid mánáidgárddis dahje skuvllas
- ii stoaga

Dat leat hui dábálaš reakšuvnnat mánáin geat akto vázzet váttis jurdagiiguin, ja geat dárbbášit veahki juogadit daid rávisolbmuiguin. Sihke váhnemat ja mánáid-gárde–bargit dahje oahpaheaddjit berrejit leat erenoamáš áicilat máná láhttema hárrái, ja hupmat guhtet guimmiineaset jus fuomášit rievdamiid. Buorre oktavuoha ruovttu ja mánáidgárddi dahje skuvlla gaska sáhtta leat mearihis stuora doarjjan mánái.

Lea go mu sivva?

Mánát eai nagot álo earuhit duohtavuoda fantasiijas, ja sáhttet jáhkkit ahte sánit, jurdagat ja sávaldagat sáhttet čuohtat birrasii dramáhtalaččat. Mánát sáhttet jáhkkit ollásit ahte áhči dahje eatni dávda lea sin sivva, dan dihte go okte maŋŋel go lei riidalan sávai ahte son jápmá. Go de boahtá dávda, de dovdá mánná iežas sivalažžan, ja jurddaša ahte son dál oažžu heivvolaš mávssaheami.

Vaikko mánáin leat diekkár jurdagat, de sáhttet sii maid seammás ipmirdit movt albmadođas lea. Sivalašvuodadovdu láve dávjá goitge vuoitit jierpmi vuostá, ja dan sáhtta leat oba lossat guoddit akto.



Leat ovttas go lea dávda. Njoammu go borasdávda? Sáhtta go áhčči jápmnit dan botta go mun lean skuvllas? Maid dávda dahká etniin? Buohccá go áhčči vel eanet jus mun rigeren? Hárddáhalan go mun skuvllas go eatnis eai leat šat vuovttat? Go mánná beassá diehtit ahte áhčis dahje eatnis lea duođalaš dávda, de čuožžilit dađi mielde olu gažaldagat. Mánná dárbbáša dan dihte jeavddalaččat hupmat rávisolbmui.

Dávjá ballá mánná ahte earát bearrašis maid sáhttet vásihit roasuid dahje oažžut jápmindávddaid. Dan dihte lea dehálaš muitalit ahte eanas dávddat eai leat várálaččat. Mánnái lea buorre diehtit ahte nuorvu ja influeansa eai leat várálaččat, nu movt borasdávda sáhtta leat. Deattut áinnas ahte bearrašis eai leat earát jápminbuohccit dahje jápmime – dahje huma dan birra jus dat lea nu.

Muitte ahte mánát eai dárbbáš guhkes ságastallamiid. Sii hupmet ja čirrot veaháziid mielde. Mánát ellet dás ja dál. Sii jerret, ožžot vástádusa, ja de viehkalit fas stoahkat. Maŋjel čuožžilit fas ođđa jearaldagat.

Fysalaš lagasvuolta addá oadjebasvuođa

Fysalaš lagasvuolta, nu go doallat bures máná birra, doallat su gieđas dahje eará ládje, lea dávjá buorre veahkkin go galgá hupmat lossa ja váttis áššiid birra. Fysalaš lagasvuolta muitala čielgaset go mihkkege eará ahte “moai duinna letne ovttas dás ja dál, ja mun lean buorre dutnje”. Mánná lea maid dávjá oadjebasat jus rávisolmmoš allodaga dáfus lea seamma dásis go mánná.

Go mánná ii jeara

Mánát eai álo soaitte jearrat nu olu. Dat sáhtta diedusge leat ahte sii leat jo ožžon vástádusaid dasa maid jurddašit. Jávohisvuolta sáhtta goitge leat mearka dasa ahte mánná ballá daid stuora ja amas dovdduin mat leat šaddan áhči dahje eatni dávdda dihte, dahje mánná soaitá ballat das movt rávisolbmot reagerejit.

Gažaldagat lávejit boahit veaháš ja veaháš jus mánná duostá juogadit iežas dovdduid váhnemiiguin dahje eará rávisolbmuiguin.

Dábálaččat eai áiggo mánát hupmat iežaset dovdduid birra jus sii bággehallet. Rávisolbmot sáhttet goitge veahkehit ságastallama johtui jus dadjet ovdamearkka dihte “olu mánát lávejit suhttat iežaset áhččái go šaddá buohcci” dahje “olu mánát lávejit jurddašit dat lea sin sivva go eadni ferte buohccivissui”.

Dainna lágiin čájehit rávisolbmot ahte lea lohpi hupmat váttis dovdduid birra. Olu dáhpáhusain dat dahká ahte mánná duostá rahpasit. Jus rávisolbmot vigget garvit hupmamis ja dadjet “gal dat fal mánná bures” dahje “don in dárbbas ballat”, de mánná heaitá jearramis.

Dovdat iežas ráhkistuvvon

Mánái lea buot deháleamos dat ahte dovdat váhnemat ráhkisteaba su. Sáhtttá liikká leat váttis ipmirdit ahte áhčči ja eadni leaba seamma buorit iežaska mánáide, vaikko eaba veaje šat leat liikká olu singuin go ovdal. Soai soaitiba maid leat suhtus, váibasat ja hárbmasat. De lea dehálaš ahte váhnemat muitiba duođaštit iežaska ráhkisvuođa, juogo sániiguin dahje dainna ahte doallat máná bures iežas salas. Dávjá lea maid jierpmálaš čilget mánnái manne lea suhtus. Vel oalle unna mánážat ge sáhttet ipmirdit ahte rávisolbmot reagerejit nie go sis lea lossat.

Sáhkis jearaldagat

Mánát geain leat buohcci váhnemat sáhttet vásihit ahte rávisolbmot jerret sis unohis jearaldagaid eanet sáhkkiivuodain, ii ge ovdasmorrašiin. Dávjá váilu mánás máhttu ja ipmárdus vástidit, ja sáhttet balddáskit ja imaštallagoahtit jearaldagaid dihte.

Buoremus maid váhnemat sáhttiba dahkat – ovttas mánáin – lea hutkat čielga vástádusa maid sáhtttá lohkat diekkár dilálašvuodain. Ovdamearkka dihte: “Mu áhčis lea borasdávda ja oažžu garra dálkasiid maid dihte son massá vuovttaid ja lea váibbas. Doaktárat geahččalit nu bures go sáhttet veahkehit su.” De maid jus eará mánát hárdet máná, sáhtttá leat buorre hupmat rahpasit dávdda ja divššu birra, ja rávisolbmot sáhttet veahkkin ohcat mánnái heivvolaš sániid ja dadjanvugiid.

Stoahkan veahkeha máná

Lea dehálaš ahte mánát besset leat kreatiivvat váhnemiid dávddaiguin. Stoahkama bokte čájeha mánná iežas dovdduid ja addá dainnalágiin rávisolbmuide vejolašvuođa ipmirdit man birra jurddaša.

Olu unna mánážat stohket ovdamearkka dihte buohccivesu, mas sihke dohkkát ja mánát leat doaktárat ja pasieanttat vuoruid mielde. Stoahkamiin sáhtttá mánná čájehit daid jurdagiid maidda lea váttis gávdnat sániid. Stoahkat bandášaiguin, loastariiguin ja “doavtterdinggaiguin”, sáhtttá leat stuora veahkkin mánnái gii galgá giedahallat váttis dovdduid.

Mánát lávejit maid dávjá tevdnet govaid mat leat čadnon bearraša ođđa dilálašvuhtii. Dakkár tevnnegat sáhttet leat buorit vuolggasajit ságastallamiidda mánáin.

Divtte árgabeaivvi joatkit

Mánáide lea eanemus oadjebas jus dávdaáigodagas árgabeaivvit sáhttet joatkit seammaládje go ovdal, nu olu go vejolaš. Fuomáš ahte vel oanehis earut ge buohcci olbmoss sáhttet balddihit máná. Ovdamearkka dihte sáhttet mánát ballat ahte buohcci olmmoš lea jávkan go sii bohtet ruoktot skuvllas. Lea dehálaš ahte máná beassá diehtit áššiid birra ovdagihtii, vai eallin ja árgabeaivvit bissot einnostahttin, nu olu go vejolaš.

Jus dávda lea jápmindávda ja jáhkkinis lea oanehis eallináigi vel, de sáhtta leat dehálaš mánái leat ruovttus. Mánái sáhtta áigi ruovttus leat divrasit go ovdamearkka dihte vuolgit leairaskuvlii. Huma iežat mánáin dan birra, gávnahan dihte čovdosa ovttas. Rávisolbmot soitet dárbbasit duddema dán áigodagas. Mánái sáhtta leat buorre jus eará rávisolmmoš boahdá veahkkin sin vissui vai máná beassá leat ovttas suinna gii lea buohcci dan áiggi. Lea dehálaš ahte máná dahje nuorra ii leat akto iežas etniin dahje áhčiin gii lea hui buohcci. Doppe berrejit leat rávisolbmot vai máná ii dovdda ovddasvástádusa buohcci olbmo ovddas.

Dán áššis leat individuála erohusat, ii ge ábut hilgut dan ahte máná dárbbasa maid leat olbmáiguin ovttas.

Go eadni dahje áhčči lea jápmime

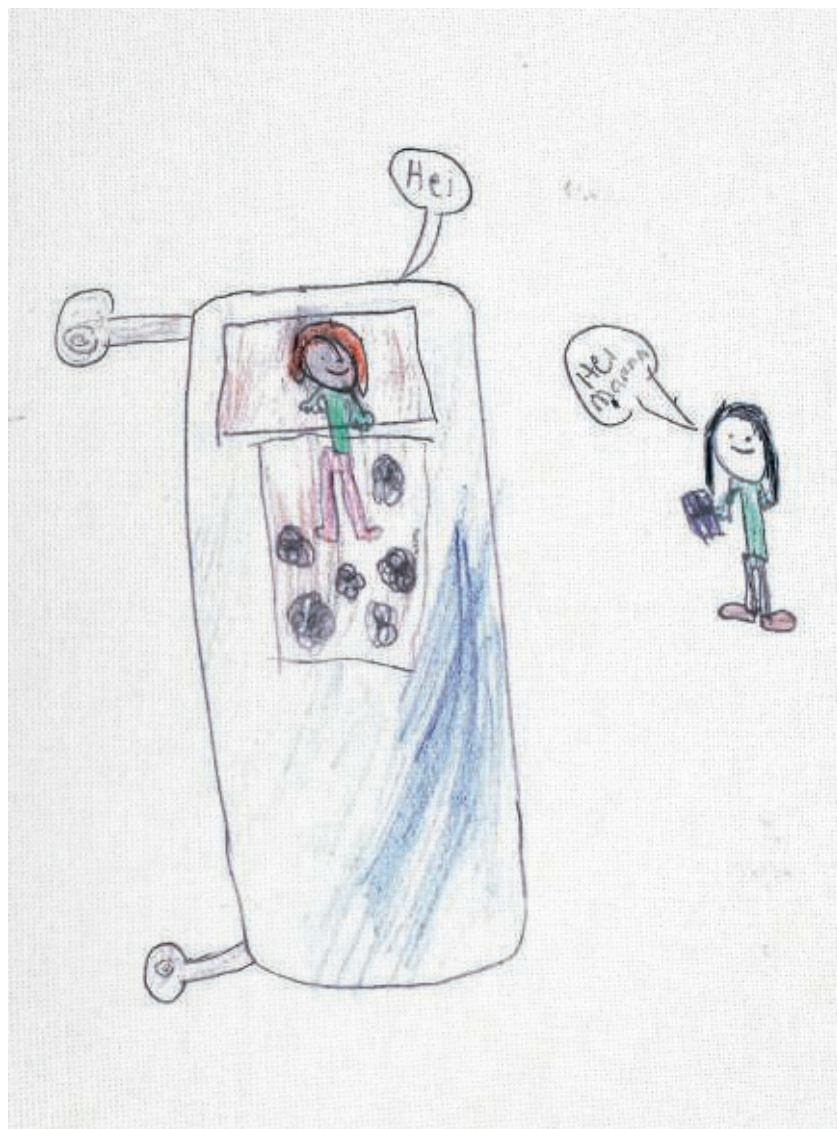
Go váhnen lea jápmime, de lea dehálaš ahte máná beassá leat ovttas buhcciin dan maŋemus áiggi. Maiddá unna mánážat lávejit háliidit čájehit ráhkisvuoda ja fuola. Dan sáhttet dahkat dan bokte ahte addet govaid dahje liđiid. Dainnaláigiin šaddá mánái sadji bearashearvevuodas mii lea su birrasis gii lea jápmime. Stuorát mánát háliidit áinnas veahkkin dikšut su gii lea buohcci.

Buorit muittut sáhttet váidudit bákčasa go lea massán áhči dahje eadni. Sáhtta leat buorre mánái jus son gii lea buohcci čállá reivve, hupmá báddái (ovdamearkka dihte muitalusa) dahje ráhkada filmma.

Mánái lea dehálaš beassat váldit earrodearvvuodaid suinna gii lea jápmime. Das lea stuora mearkašupmi dasa movt máná maŋjel gieđahallá morraša. Dan dihte ii galgga sáddet máná eret daid maŋemus beivviid dahje diimmuid, muhto addit dasa vejolašvuoda leat fárus. Buoremus lea jus earrodearvvuodát sáhttet álggahuvvot dalle jo go son gii lea buohcci ain sáhtta oassálastit; dadjat moadde sáni dahje njávkadit iežas máná – deháleamos mánái lea goitge beassat vásihit earrodearvvuoda dehálažžan ja loahpalažžan. De šaddá jápmin eambo duohtan, ja lea veahás álkit ipmirdit ahte eadni dahje áhčči lea jávkan. Go máná lea su luhtte gii lea jápmime, de dárbbasa máná rávisolbmo su luhtte geasa luohttá, muhtuma gii sáhtta doarjut lossa áiggis. Dákko lea sihke

dearvvašvuodabargiin ja eará rávisolbmui dehálaš bargu. Rávisolmmoš sáhtá veahkkin muddet lagasvuoda sutnje gii lea jápmime. Mánná galgá beassat boahit ja mannat dilálašvuodas dahje lanjas, ja de sáhtá rávisolmmoš čuovvut máná dárbbu mielde.

Jus jápmin boahá fáhkka, de sáhtá morraša mannolat šaddat losit go jus mánná lea ollen ráhkkaniin dasa mii galgá dáhphuvvat.



Olggobeale rávisolbmot. Go duođalaš dávda boahhtá bearrašii, de lea mánás eanet dárbu rávisolbmuide mánáidgárddis ja skuvllas, dahje eará lagas rávisolbmuide.

Jus son gii lea buohcci orru akto mánáin, de lea dehálaš ahte leat olbmot geat sáhttet fuolahit sudno goappašagaid. Mánát dakkár dilis fuolastuvvet dávjá movt singuin galgá mannat jus áhčči dahje eadni jápmá, ja oappážagat ja vieljažagat sáhttet ballat ahte eai beasa orrut ovttas. Jus lea várra ahte váhnen sáhtta jápmat dávdain, de lea dehálaš ahte mánáin duođastuvvo ahte nubbi váhnen dahje eará oahpes rávisolbmot váldet sus vára.

Earret eará dearvvašvuodadivššár, bearašráđdeaddin dahje mánáidsuodjalus sáhttet neavvut ja veahkehit váhnemiid dainna.

Dieđut mánáidgárdái ja skuvlii

Oahpaheaddjit ja mánáidgárdebargit berrejit árrat beassat diehtit dávdá ja divššu birra, vai sii buoremus lági mielde sáhttet doarju máná. Earret eará berrejit sii beassat diehtit goas buohcci sisačálihuvo buohccivissui. Sii soitet maid dárbbášit diehtit maid galget vástidit máná konkrehta jearaldagaide. Váhnemat sáhttiba ieža mitalit dárbbášlaš dieđuid skuvlii dahje mánáidgárdái, dahje sáhttet miehtat dasa ahte dearvvašvuodabargit mitalit daid dieđuid. Lea dehálaš ahte rávisolbmot váldet ovddasvástádusa ruovttu ja skuvlla/mánáidgárdái gulahallamii, vai máná ii šatta sáhkabuktin.

Lea dehálaš šiehtadit movt ja man olu dávdá birra galgá hupmat, vai máná ii oáččo iešguđetlágan dieđuid mat eai heive oktii ja šatta eahpesihkar dainna. Berre maid hupmat dan birra ahte maid galgá dadjat máná olbmáide ođđa dilálašvuoda birra ja movt dat galgá dáhkkjuvvot. Stuurát mánát berrejit ieža beassat mielde mearridit galgá go ja movt galgá skuvlaoappáide- ja vieljaide mitalit; dávjá háliidit sii ieža mitalit dávdá birra.

Sáhtta maid leat ovdamunni jus oahpaheaddji dahje muhtun mánáidgárddis sáhtta fitnat ruovttus guossis, vai besset dárkilit hupmat daid jearaldagaid birra mat čuožžilit.

Borasdávdašearvvis leat iešguđetlágan fálaldagat mánáide ja nuoraide geat lea oapmahaččat. Treffpunkt-čoahkkaneamis deaivvadit eará ovttaahkásaččaiguin geat vásihit sullii seamma. Doppe besset mánát humadin guhtet guimmiineaset ja rávis jođiheddiiguin iežaset dilálašvuodaid birra.



Gávnнат eanet dieđuid siiddu 22:s,
kreftforeningen.no/tilbud dahje
go válddát oktavuoda Borasdávda
linjjáin telefonna bokte: 800 57 338.

Muitinlisttoš

- Várre áiggi buriid bottuide ja fysalaš lagasvuhtii.
- Mital veahážiid mielde, ale mital guhkes čilgehusaiguin. Mital oanehis čoahkkáigeasu – mánná áigu diehtit buot. Mital dasto detáljaid dađistaga.
- Mital dávjá ahte ráhkistat máná ja ahte dávda ii leat ovttage sivva.
- Mital ahte sihke áhčči ja eadni sáhttiba dávdda dihte leat eambo suhtus ja váivvis go muđui.
- Suova máná čájehit dovdduid – sihke movtta ja suhtu.
- Suova máná čájehit fuola ja veahkehit, muhto mánná ii galgga váldit rávisolbmo rolla. Ale rámpo duostilvuođa.
- Divtte máná stoahkat iežas olbmáiguin. Mital sutnje veahkkin ahte áhčči dahje eadni lea buohcci.
- Muite ahte mánná ii dušše gáibit fuola. Mánáin lea maid olu fállat bearrašii man duođalaš dávda deaddá.



Girjálášvuodalistu, mánát ja nuorat

- Bugge, Renate Grønvold Når krisen rammer barn og unge.
Cappelen Damm 2008
- Bergem, Anne Kristine Da pappa fikk kreft. Fagbokforlaget 2014
- Dyregrov, Atle Barn og traumer. Fagbokforlaget 2010
- Dyregrov, Atle Sorg hos barn. Fagbokforlaget 2006
- Dyregrov, Atle
Gyldendal 2010 Kva skjer når vi dør? Å snakke med barn om døden.
- Dyregrov, Atle Å ta avskjed. Ritualer som hjelper barn gjennom
sorg. Fagbokforlaget 2010
- Dyregrov, Atle;
Gjestvang Birgitte ja
Slagsvold, Marit Ung sorg. Unges egne historier om sorg.
Aschehoug forlag 2008
- Eide, Gunnar ja
Rohde, Rolf Sammen så det hjelper. Metoder i samtaler med
barn, ungdom og familier. Fagbokforlaget 2009
- Ekvik, Steinar Tærer uten stemmer. Når barn er blant dem som
sørger. Verbum 2010
- Haugland, Bente
Storm Mowatt;
Ytterhus, Borgunn ja
Dyregrov, Kari Barn som pårørende. «Sykdom, ulykker og kriser
har alltid et familieperspektiv. Det minner forfatterne
av denne kunnskapsrike boken om på hver side. De
stiller det viktigste av alle spørsmål: Er det barn der?»
Abstrakt forlag 2012
- Herlofsen, Sarah Roxana Hva er egentlig kreft? Herosa AS 2016
- Borasdávdearvi Oainne mu, oahpaheaddji! – oahpaheaddjebaga
dus mánáid ja nuoraid birra geat leat headis ja
morrašis. 2015
- Raundalen, Magne ja
Schultz, Jon Håkon Kan man snakke med barn om alt?
Pedagogisk forum

Ruud, Anne Kirsti Hvorfor spurte ingen meg? Kommunikasjon med barn og unge i utfordrende livssituasjoner. Gyldendal Akademisk 2016.

Vallesverd, Vibecke
Ulvær ja Thorsen,
Iselin Kleppstø (red.) I for store sko. En tekstsamling om barn i omsorgsroller. Hertevig forlag 2014

PROŠEAKTARAPORTTAT/ARTIHKKALAT:

Dyregrov, Atle og
Dyregrov, Kari Barn og unge som pårørende ved kreft. Hvordan kan barns situasjon og foreldres omsorgskapasitet styrkes i et rehabiliteringsperspektiv? 2011

NUORAIÐ VÁRAS:

Borgenvik, Gerd Som stjerner på himmelen. Lunde 2001

Gaarder, Jostein I et speil, i en gåte. Aschehoug 1993

Lian Torun Bare skyene beveger stjernene. Aschehoug 1994

Magnus, Jon ja
Holt, Anne Gamle gråmann. Aschehoug 2002

Ranheim, Unni Vær der for meg, om ungdom, død og sorg. Tell 2002

Talvik, Liina Duften av vanilje. Aschehoug 1999

MÁNÁID VÁRAS:

Buch, Hanne Gjerde Det året mamma ikke hadde hår. Borasdávðasearvi 2015

Bø, Victoria ja
Gjerstad, Ragnhild Selma og dagen som ble grå. Gyldendal 2008

Duner, Anna Regnbuevær. Om barns sorg over å miste søsken. IKO forlag 2001

Farstad, Kristin De gode strålene. En bok for barn om kreft og strålebehandling. Borasdávðasearvi 2015

Høgsted, Rikke	Til minne om... – en minnebok for barn og unge som har mistet noen. Gyldendal
Kaldhol, Marit	Og låste med en hengelås. Det norske samlaget 1991
Lindgren, Astrid	Brødrene Løvehjerte. Damm 1974
Moen, Torhild Motzfeldt, Helle	Stjerneknapper i vinterlys. Luther 2000 Kjemomannen Kasper. Borasdåvdasearvi 1998
Nystrøm, Carolyn	Ellen tar farvel. IKO-forlaget 1991
Rye, Nils-Einar ja Slyngstad, Jarle	Så rart å døy. Genesis Forlag 1999
Rygg, Eli	Hvor gammel blir en bølge. Gyldendal 2000
Sandemose, Iben	Englepels. Cappelen 1995
Skeie, Eivind	Sommerlandet – En fortelling om håp. Luther forlag 1985
Susanne 8 år	Tenkeboka – Det blå hjerte. Uranus 2006
Vinje, Kari	Pelle og de to hanskene. Luther 1999
Aasmundtveit, Anne Kristin	Gule roser til pappa. En fortelling til trøst for barn og voksne i sorg. IKO 2006

FILMMAT:

Borasdåvdasearvi	Jack og døden. En film laget av barn til barn om døden.
Borasdåvdasearvi	Se meg. Film om utfordringene for et barn eller ungdom når mamma eller pappa blir syke. 2016



Jack og Døden (15 minuhta)

Filmma leat mánát ja nuorat ráhkadan geat leat oapmahaččat dahje geain lea lagasolmmoš jápmán (gávdno maid DVD:n).



Ane telefovnna kodalohkki geahččan dihte filmma (applikašuvnna mii sáhttá dulkot QR-kodaid, ovdamearkka dihte Barcode scanner Androida váste ja i-nigma iPhone váste).

Gávnnat maid filmma Borasdávdasearvvi YouTube-siiddus:
www.youtube.com/kreftforeningen

Borasdávdearvi lea riikavidosaš, eaktodáhtolaš organisašuvdna mii bargá borasdávdaáššiin. Mis leat 113 000 miellahtu ja sullii 25 000 eaktodáhtolačča*.

Borasdávdearvi lea aktiiva servodataktevra ja bargá ulbmillaččat dutkamiin, fuolahusain, eastademiin, diehtujoCHKimiin, politihkalaš váikkuhemiin ja riikkaidgaskasaš bargguin. Doaibma jodihuvvo čohkkejuvvon ruđaiguin, testamentáralaš skeaŋkaiguin ja spealanruđaiguin.

Lea go mihkkege maid háliidat diehtit borasdávdda birra? Geahča kreftforeningen.no

Neahttsiidus kreftforeningen.no gávnna ođasmáhttojuvvon dieđuid borasdávddaid, divššuid, fálladagaid ja vuogatvuodaid birra ja eastadeami ja dutkama birra.

Sáhttit go veahkehit du?

Borasdávdearvvis lea iešguđetlágan fálladagat borasdávdebuhcciid ja oapmahaččaide miehtá riikka. Sáhtát váldit oktavuođa Borasdávdeservviin tlf. bokte 800 57 338 dahje čálašeami bokte kreftforeningen.no-siidus jus háliidat hupmat dahje čálašit njuolga muhtun fágaolbmui. Dáppe leat spesialistadearvvašvuodadivššárat, láhkačeahpit ja sosionomat geat sáhttet veahkkin ohcat dutnje ođđa vejolašvuodaid. Min neahttsiidus sáhtát maid dingot gihppagiid ja fáktáárkkaid dahje ohcat ekonomalaš doarjjaortnegiid.

Borasdávdearvi ovttasbargá mánggaid pasieanta- ja dássásašolmmošorganisašuvnnaiguin mat ovddastit borasdávdebuhcciid ja oapmahaččaid. Dáppe gávnnaat viiddis fálladagaid nu go earret eará fágalaš ja sosiála čoaŋkanemiid, kurssaid ja konferánsaid. Searvvis lea maid bures organiserejuvvon dássásašolmmošbargu man duogášjurdda lea ahte sáhtá addit doaivaga ja veahki go hupmá muhtumiin gii lea vásihan leat borasdávdebuhcci dahje gii lea borasdávdebuhcci oapmahaš.

Varde-guovddázat

Borasdávdearvi lea ovttas mánga universitehtabuohccivesuiguin ásahan Vardeguovddázáiid fállan dihte borasdávdebuhcciid ja oapmahaččaide ollislaš borasdávdefuolahusfálladaga. Varde-guovddázat gávdnojit mángga sajis riikkas. Loga eanet neahttsiidus vardesenteret.no.

Borasdávdearvvi fálladagat miehtá riikka

Mis leat kantuvrrat olu gávpogiin. Dáppe organiserejuvvojit iešguđetlágan fálladagat: Romsa, Troandin, Bergen, Stavanger, Kristiansanda, Hamar, Tønsberg ja Oslo. Geahča čujuhusa kreftforeningen.no:s dahje ringe 07877.

Háliidat go veahkehit?

Šatta miellahtun dahje aine muhtun min iešguđetlágan addinvejolašvuodaid. Sádde sms MEDLEM nummárijii 2277 (360,- jahkái) dahje mana kreftforeningen.no:ii.

SEARVVI VÁLDOMIHTUT LEAT:

- Bargat dan ovdii ahte unnit olbmot ožžot borasdávdda
- Bargat dan ovdii ahte eambbosat cevzet borasdávddas
- Sihkkarastit nu buori eallinkvalitehta go vejolaš borasdávdebuhcciid ja oapmahaččaide



GUOVDAGEAINNU SUOHKAN
Kautokeino kommune
Kreftkoordinatør

*Sámegiillii jorgalan:
Inger Máret Anne Eira*



SÁMEDIGGI SAMETINGET



KREFTFORENINGEN

DEARVVAŠVUOĐADIREKTORÁHTTA
Telefovdna: 21 49 49 21, E-boasta: post@kreftforeningen.no
kreftforeningen.no