

Go váhnemat jápmet

Dieđut váhnemiidda, oapmahaččaide
ja eará berošteddjide



KREFTFORENINGEN

Sisdoallu

- 3 Álggaheapmi
- 4 Divtte máná leat mielde searvevuodjas
- 8 Moraš mánain
- 12 Ná sáhttet rávisolbmot yeahkehít
- 20 Bearaš dárbbasha doarjaga
- 22 Maŋŋel eallimis
- 23 Girjjit ja filmmat mánáid ja morraša birra
- 26 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

Álgaheapmi. Dát gihpa lea mánáid morraša birra go váhnen jápmá borasdávdda dahje eará dávdda dihte. Dat muitala veaháš dan birra movt iešguðetge ahkásaš mánát reagerejit, movt sii vásihit dilálašvuodja ja makkár jurdagat sis leat. Dasa lassin leat das rávvagat movt rávisolbmot sáhttet veahkehit ja doarjut mánáid.

Mii sávvat gihppagis sáhttá leat ávki sihke váhnemiidda, oapmahaččaide, oahpahedđiide, borasdávdakoordináhtoriidda, dearvvašvuodžabargiide ja earáide geaiguin lea oktavuohta mánáiguin. Sii leat de buorebut ráhkkanan veahkehit mánáid morraša čađa maid lea nu dehálaš čađahit. Rávisolmmoš mii ipmirda sáhttá leat oba málssolaš mánnái váttis ja lossa áiggis.

Gihpa lea jorgalus "Når forældre dør"-gihpagis maid Dánmárkku Kræftens Bekæmpelse lea almmuhan. Mii giit go leat beassan atnit dánskka teavstta vuodđun.

Dvitte máná leat mielde searvevuodas. Go mánná massá váhnema, de son dárbaša eanet go goassege ovdal lagas ja liegga oktavuoða earáiguin bearrašis. Lea dehálaš ahte mánná beassá dovdat iežas sin searvvis geat moraštit su gii lea eretvádjolan, dat sáhttá leat mearrideaddji dasa movt mánná birge iežas morrašiin.

Rávisolbmot sáhttet, buriin dáhtuin, geahčalit suodjalit máná dainnalágiin ahte eai huma dan birra mii lea dáhpáhuvvan. Dat sáhttá baicca baldit mána ja dahkat ahte mánná massá luohttámuša rávisolbmuide, ja soaitá dovdat iežas olguštvvon searvevuodas. Váhnemiidda sáhttá leat buorre diehit ahte mánát girdet vel hui surgadis ságaid ge dávdda ja jápmima birra. Olu mánát háliidit maid oaidnit su gii lea jápmán, ja de berrejít dan beassat. Mánná ferte ieš beassat mearridit geahčama tempo, man guhká geahččá, goas áigu bottu ja goas áigu vuolgit.

Lea dehálaš ahte mánát besset čájehit dovdduid ja jearrat gažaldagaid. Dat guoská maid dalle go váhnemát leaba earránan, ja mánná ii oro su luhette gii lea jápmán. Mánná galgá oažžut lobi moraštit su gii lea jápmán vaikko man hejos oktavuohta livččii ge leamašan váhnemiin.

Mánát ja jápmin

Dat movt mánát ipmirdit jápmima vuolgá das man boarrásat sii leat, ja seamma guoská dasa movt sii reagerejít go váhnen jápmá.

2–4-jahkásaš: Unna mánážat eai jurddaš jápmima juoga bistevažžan. Sii váillahit su gii lea jápmán seammaládje go ahte jus son livččii leamašan buohcciviesus dahje mátkkošteame, ja sii eai sáhte ipmirdit ahte áhčči dahje eadni ii šat boađe ruovttoluotta. Jápmin guođđá vuosttažettiin dakkár dovddu ahte lea guđđojuvvon.

Mánát vuollel skuvlaagi eai jurddaš liikká logalaččat. Sii atnet iežaset leahkima guovddážin, ja sáhttet álkit jáhkkit ahte leat sin iežaset jurdagat ja dagut mat leat dagahan jápmima. Ovdamearkka dihte sáhttá mánná jáhkkit ahte áhčči buohccái dan dihte go mánná okte dajai "jallas áhčči" ja sávai su jápmit. Dakkár diliin vuorjá dávjá hejos oamedovdu mánná.

Maiddái stuorát mánát ja rávisolbmot sáhttet jurddašit seammaládje, muhto sii máhttet buorebut giedħallat daid jurdagiid, eai ge ane daid "duohtavuohtan" nu movt mánát geat leat vuollel skuvlaagi dahket.

Unna mánážat jerret konkrehta, njuolga ja dávjá váttis gažaldagaid, nu go ovdamearka dihte "li go eadni fargga fas boađe ruoktot?", "Manne son ii sáhte boahtit bajás eatnan vuolde?" dahje "Oaidnit go mii ahte áhči bálkestuvvo dollii?". Ja mánát sáhttet muiṭalit jápmán olbmo birra čađat, ovdamearkka dihte rámbuvrras ja busses: "Mu áhči veallá girkogárddis".

5–9-jahkásaš: Mánát dán agis ipmirdit eanet ja eanet ahte jápmín lea bistevaš. Oallugat govahallet jápmima olmmožin mii boahtá ja vieżžá buohcci. Sii jurddašit sakka dan birra movt lea leat jápmán, eai ge dohkket dan jurdaga ahte ieža maid galget jápmít okte.

Muhtumat eai nagut earuhit fantasiija ja duoh tavuođa. Jus sii gullet balldonas-muiṭalusaids, de sáhttet govahallat ahte jápmán olmmoš lea balldonas, ja erenoamážit jus eai leat beassan oaidnit iežaset jápmán áhči dahje eatni, de sáhttet govahallat ahte son lea liikká issoras oaidnit go govat maid TV:s leat oaidnán.

10–11-jahkásaš: Dán agis álget mánát govahallat jápmima eanet abstráktan – eanet nu movt rávisolbmot dahket. Sii ipmirdit ahte jápmimis ii beasa eret. Oallugat spekulerejít mii dáhpáhuvvá jápmima mañjel, ja sii sáhttet hirbmosit ballat jápmít – erenoamážit go lea nohkkanáig.

12–13-jahkásaš: Olu mánát dán agis – earáládje go nuorabut – máhttet giedħallat dahje duvdit eret iežaset balu. Ii leat härvenaš ahte stuorebuš mánát čuožuhit sii eai bala jápmimis; dat várra guoská erenoamážit sidjiide geat eai leat ovdal vásihan jápmima bearrašis. Dat movt rávisolbmot hupmet, váikkuha mánáid. Jus sii dovdet ahte jápmín lea tabuášši rávisolbmuide, de sii soitet čiegadit iežaset jurdagiid. Dat guoská maid nuorat mánáide.

14–18-jahkásaš: Dán agi nuorat leat dakkár dásis eallimis go leat luvveme iežaset eret ruovttus. Dat dahká dávjá vel váddseabbo giedħallat dan morraša ahte váhnien lea jápmán. Jus lea riidalan olu váhnemiin, de sáhttá jápmín muittuhit áššiid mat sáhttet addit hui heajos oamedovddu. Olu dáhpáhusain sivahallá nuorra iežas go ii goassege lean dilli ja áigi muiṭalit sutnje gii lea jápmán ahte man buorre son lei sutnje. Nuorra soaitá leat suhtus, soaitá dovdat iežas fámoheapmin, behtohallan ja aktonassan. Boađus sáhttá leat ahte konsentrašuvdnanávccat ja fágalaš ovdanbuktimat hedjonit – ja ahte iešluoħtámúš unnu.

Sáhttá leat lossat nuorra olbmuide jurddašit ahte son gii lea jápmán ii beasa čuovvut sin eallima viidáseappot; ii beasa goassege vásihit ahte son váldá eksámena dahje ahte oažžu moarsi dahje irggi. Seammás dovdet oallugat ahte jápmín hehtte sin eallimis ja suohtastallamis nu movt eará nuorat. Sii fuolastuvvet das movt nubbi váhnen gii lea báhcán galgá birget, ja dovdet lossa ovddasvástádusa bearraša ovddas.

Lea oalle dábálaš jurddašit iešsorbmema birra ja dan birra ahte odðasis gávnadit suinna gii lea jápmán. Deháleamos nurrii lea gullan dan ahte lea dábálaš dovdat diekkár dovdduid lossa ja váttis áigodagain eallimis.

Nuorat čájehit dávjá iežaset morraša dakkár vugiiguin maid ii leat nu álki rávisolbmuide ipmirdit. Muhtumat čuojahit musihka hui jitnosit dahje leat hui olu fárrolága olbmáiguin. Eará dábálaš reakšuvdna nuppelotjahkásaččain lea biehttalit morraša ja daid bávčas dovdduid. li galgga boastut ipmirdit dakkár láhttema berošmeahttunvuohan ja ahte ii moraš. li leat mihkke ákkaid sivahallat nuppelotjahkásačča, ja dakkár reakšuvdnaminsttar sáhttá dahkat váddáseabbo gieðahallat morraša. Jus lea vejolaš, de sáhttá rávisolmmoš geahččalit oažžut nuora čájehit iežas dovdduid eanet njuolga.

Unna mánážiin ja stuora mánáin leat iešguđetlágan fuolastumit. Unnoraččat jurddašit dávjá beaivválaš áššiid birra; gii galgá ráhkadit biepmu, oažžu go dál bearáš nohkka ruđa, gii galgá viežžat mánáidgárddis jna. Nuorat jurddašit eanet movt dat čuohcá sin iežaset eallimii; movt sii galget hábmet iežaset eallima ja válljet oahpu.



Mánáid moraš. Leat stuora erohusat das movt mánát reagerejit go váhnemat jápmet. Vuosttaš reakšuvnnat leat dávjá šohkka, suorganeapmi ja čierrun. Muhtun mánát eai nagot hupmat, eai ge dahkat maidege, earát láhttejit dego ii mihkkege livčče dáhpáhuvvan. Oallugat maid suhettet jápmán olbmui dan dihte go son lea guođđán sin. Seammás sávvet ahte jápmán olmmoš boahtá ruovttoluotta. Lea oalle dábálaš ahte maiddái stuorebuš mánát eai áiggo dohkkehít ahte áhčci dahje eadni lea mannan agibeavái.

Oappážagat ja vieljažagat reagerejit dávjá iešguđetgeládje jápmimii. Lea dehálaš diehit ahte mánná mii jávohuvvá sáhttá dárbašit unnimusat liikká olu doarjaga go mánná gii čájeha iežas dovdduid eanet njuolga.

Maňit reakšuvnnat

Muhtun áiggi maňnel ipmirdišgoahtá mánná ahte áhčci dahje eadni ii šat boađe. De láve sáhttit vel garraseabbo suhettat, váillahit ja headástuvvat. Olu mánát čirrot olu dán dásis morrašis, ja sáhttá muhtin áigodagaid leat nu ahte ii oba sáhte ge jeđdet. Earát ges jávohuvvet ja geassádit iehčanassii váivahuvvat.

Muhtin mánát šaddet hui aggressiivvat; sii dovdet behtohallan. De lea dehálaš ahte rávisolbmot dihtet ahte suhttu, seammaládje go čierrun, lea dearvvašlaš reakšuvdna, vai mánná ii ránggáštvvo go čájeha iežas dovdduid.

Lea dábálaš ahte mánát geat masset lagasolbmo, badjelmeare ballágohtet ahte ieža dahje earát bearrašis buohccájít ja jápmet. Mánná sáhttá issorasat balddáskit čoavjebákčasiin dahje nuorvviuin, ja geahčá hui dárkilit rávisolbmuid ohcan dihte dávdamearkkaid. Vel hui banála beaivválaš dáhpáhusat ge sáhttet baldit. Čieža-gávccejahkásaš sáhttá ovdamearkka dihte sakka jierásnuvvat jus áhčci dahje eadni suohttasa dihte čiehkáda oanehaš.

Gaccaid gáskit ja deddot

Morašdilis sáhttá mánggaládje reageret, ja sií geat fuolahit mánáid, berrejít diehit ahte jus mánás fáhkkestaga rievíd láhtten, de dat sáhttá leat mearka dasa ahte mánná dárbbaša eanet fuomášumi. Leage erenoamáš áicil jus mánná:

- gáská gaccaid, hušku, čiekčá
- njimmá, suhtada dahje góibida hui olu fuomášumi
- ballá seavdnjadasas dahje leat eará sajis go ruovttus
- deddo dahje ii oaččo nahkáriid
- leat váttisvuodat borrat dahje lea čoavji bávččas
- ii nagot konsentreret
- ballá roasuin dahje ahte earát bearrašis buohccájít

Rávisolbmot berrejít diehit ahte dákkár reakšuvnnat eai soaitte boahtit ovdal mánga mánu maŋnel. Dat sáhttet ilbmät dáhpáhusaiguin mat dakhket hui čielggasin mánnái ahte son gii lea jápmán ii boade šat. Sáhttá leat fárrema oktavuoðas, dahje go dat váhnen gii lea báhcán gávdna oðða irggi dahje moarsi. Muhtin dáhpáhusain sáhttá mánná vuordit moraštemiin dassázii go rávisolbmos lea buoret dilli dan dihte go geahččala suodjalit dan gii lea báhcán. Mánát sáhttet moraštit čihkosis ja suodjalit rávisolbmo dainnalágiin ahte eai muital iežaset morraša birra.

Jus mánná ii stoaga

Olmmoš berre leat erenoamáš áicil jus mánná:

- šaddá badjelmeare jegolaš
- isolere iežas
- ii mana skuvlīi
- oažju láhttenváttisvuodaid mánáidgárddis dahje skuvllas
- álgá badjelmeare ballat dahje šaddá badjelmeare pessimista

Dát leat hui dábálaš reakšuvnnat mánán geat akto guddet váttis jurdagii, ja geat dárbbašit veahki juogadit daid rávisolbmuiguin. Sihke váhnemát ja mánáidgárdebargit dahje oahpaeaddjít berrejít leat erenoamáš áicilat máná láhttema hárrái, ja hupmat guhtet guimmiineaset jus fuomášit rievdamii. Buorre oktavuohta ruovttu ja mánáidgárddi dahje skuvlla gaskka sáhttá leat mearihiis stuora doarjjan mánnái.

Jus ii leat sihkar oažju go mánná doarvái veahki, de lea buoremus ráððádallat máná doaktáriin, skuvladearvvašvuodabálvalusain dahje earáiguin profešsunealla veahkeapparáhtas.

Daði mielde go áigi vássá, de dohkkehišgoahtá mánná ahte áhčí dahje eadni ii boaðe šat goassege ruovttoluotta. Dat nanu čanastagat luovvanit, ja vaikko mánná ain váillaha su gii lea jápmán, de dat álgá daði mielde sáhttít čatnat lagas oktavuoðaid eará olbmuide.

Mánná soaitá ohcat oktavuoða rávisolbmuin mii sáhttá deavdit veaháš dan guorosvuoða mii báhcá jápmán olbmo manis. Olmmoš sáhttá leat buorre doarjjan jus čájeha ipmárdusa ja veahkeha vurkkodit muittuid.

Mánná soaitá ain geahčalit doalahit oktavuoða jápmán olbmu, dovdan dihte lagasvuoða ja oktavuoða. De dárbaša mánná veahki rávisolbmuin. Muhtin mánát hálidit susttáshit biktasiid mat leat leamašan su gii lea jápmán, geahččat govaid, fitnat hávddi luhtte, hupmat jápmán olbmo birra jna. Dát dárbu sáhttá bistit mánga lagi ja lea dehálaš máná morašprosessii.



Nan kan bli sint

Ná sáhttet rávisolbmot veahkehit. Go váhnen lea jápmime, de lea dehálaš ahte mánná beassá leat ovttas buhcciin dan manjemuš áiggi. Maiddái unna mánážat lávejit háliidit čájehit ráhkisuuoða ja fuola. Dan sáhttet dahkat dan bokte ahte addet govaid dahje liðiid. Dainnalágiin oažju mánná saji bearasearvevuhtii mii lea su birrasis gii lea jápmime. Olu mánát háliidit áinnas veahkkin dikšut su gii lea buohcci.

Buorit muittut sáhttet váidudit bákčasa go lea massán áhči dahje eadni. Sáhttá leat buorre mánnái jus son gii lea buohcci čállá reivve, humpá báddái (ovdamearkka dihte mualalus) dahje ráhkada filmma.

Earrodearvvuoðat suinna gii lea jápmime

Mánnái lea dehálaš beassat váldit earrodearvvuoðaid iežas áhčiin dahje etniin gii lea jápmime, das lea stuora mearkkašupmi dasa movt mánná manjnel giedžahallá morraša. Dan dihte ii galgga sáddet máná eret daid manjemuš beivviid dahje diimmuid, muhto addit dasa vejolašvuuoða leat oassin searvevuodas mii lea su birra gii lea jápmime. Buoremus lea jus earrodearvvuoðat sáhttet álggahuvvot dalle jo go son gii lea buohcci ain sáhttá oassálastit; dadjat moadde sáni dahje njávkkadit iežas máná – deháleamos mánnái lea goitge beassat vásihit earrodearvvuoða dehálažjan ja loahpalažjan. De šaddá jápmín eambbo duohtan, ja lea veaháš álkít ipmirdit ahte eadni dahje áhči lea jávkan. Mánná ferte leat bures ráhkkanan dilálašvuhtii ja galgá beassat iežas sávaldaga ja dárbbu mielde mannat su lusa ja eret sus gii lea jápmime.

Go mánná lea su luhtte gii lea jápmime, de lea dehálaš ahte su fárus lea rávisolmmoš geasa mánná luohttá, ja gii sáhttá leat doarjjan váttis dilis. Dákko lea sihke dearvvašvuuoðabargiin ja eará rávisolbmuin su birrasis gii lea jápmime dehálaš bargu.

Oððajagimánu 1. beaivvi 2010 rájes biddjojuvvui láhkarievdadus fápmui mii geatnegahtá dearvvašvuuoðabargiid veahkehit mánáid oažžut dieðuid ja dárbbašlaš čuovvuleami (gč. Dearvvašvuuoðabargiidlága § 10a).

Go jápmín lea boahtán

Go jápmín lea boahtán, de lea mánnái buorre oaidnit su gii lea jápmán ja oassálastit hávdádeapmái. Nu šaddá álkit ipmirdit mii lea dáhpáhuvvan, ja álkít dohkkehít ahte dat lea agibeavái. Vásáhusat čájehit ahte mánnái ii leat várálaš oaidnit jápmán olbmo, lea baicca nuppeládje – govahallamat baldet eanet go duohtavuohta.

Muhto máná ii berre gal bágget. Jus ii hálit oaidnit su gii lea jápmán, de dat lea dávjá – muhto ii álo – rávisolbmuid eahpesihkarvuoda dihte dilálašvuoda ektui.

Lea dehálaš ahte mánná lea ráhkkanan dasa mii galgá dáhpáhuvvat ja ahte sus čađa áiggi lea muhtin rávisolmmoš iežas luhtte geasa luohttá. Čilge makkár jápmán olmmoš lea oaidnit ja movt hávdádeapmi boahtá dáhpáhuvvat. Dvitte máná leat mielde ráhkkaneamis, ovdamearkka dihte válljet liđiid, ráhkadit rássebotnosa dahje sárgut gova. Fina maid mánain girkogárddis ovdal hávdádeami, vai hárjána báikái. Mánát geat eai góro vuolgit, dárbbasit dávjá eambbo diehit, ja beassat iežaset leavtuin lahkonit veahážiid mielde.

Dohkkehít duohtavuođa

Sihke mánát ja rávisolbmot ádjánit ipmirdit ahte son gii lea jápmán ii leat šat. Lea dearvvašlaš morašovdáneapmi dohkkehít duohtavuođa, muhto ferte diehit ahte sahhttá ádjánit dan rádjái ollet. Vuosttaš áiggi lea dábálaš ahte mánát fantaserejít ahte jápmán olmmoš ain eallá ja ahte fargga fas boahtá.

Guldal ja čilge

Čájet mánnái ahte son oažju imaštallat ja čájehit dovdduid. Dat ahte dovdat iežas friddjan jeärrat, veahkeha máná morraša čađa. Vástit nu rehálačat go vejolaš. Mánát dohkkehít ahte rávisolbmot eai dieđe buot.

Lea oalle dábálaš buohtastahttit jápmima oađđimiin dahje guhkes mátkkiin, muhto dakkár govahallamat sahhttet dahkat ahte mánná ádjána guhkit dohkkehít duohtavuođa. Soaitá leat buoret deattuhit ahte jápmán olmmoš ii šat boađe ruoktot, ja čilget daid unnimus mánáide ahte jápmán olmmoš ii sahkte oađđit, borrat, stoahkat jna.

Olu rávisolbmuide, ja dieđusge maid mánáide, lea dehálaš jurddašit ahte gávdno eallin jápmima manjnel. Váhnemat geat dan oskot, galget dieđusge hupmat iežaset mánáiguin iežaset eallinoainnu mielde.

Mánáid mielas soaitá leat váttis ipmirdit ahte áhčci dahje eadni lea almmis, seammás go rumaš lea hávdáuvvon eatnamii; de soaitá leat álkit jus dadjá ahte jápmán olmmoš lea ožzon odđa rupmaša lpmeláhči luhtte. Jus dadjá ahte eatnis dahje áhčis lea buorre lpmeláhči luhtte, de soaitá mánnaí leat álkit dohkkehit dan mii lea dáhpáhuvvan.

Hui dábálaš reakšuvdna mánain – ja maiddái rávisolbmuin – lea suhtat go lpmil ii leat hehtten jápmima. Lea dehálaš ahte ii siða máná čiegadit suhtu, ja ahte ii atte mánnaí heajos oamedovddu. Suhttu lea lunddolaš reakšuvdna mii veahkkin gieðahallá máná morraša.

Mánnaí sáhttá leat buorre hupmat ja muitalit maid jurddaša eallima birra jápmima manjel; movt son govahallá jápmán olbmos lea almmis. Dovdo oadjebassan jurddašit ahte áhčci dahje eadni ain oaidná ja geahčá bearrái iežas máná.

Fysalaš lagasvuohta addá oadjebasvuodža

Fysalaš lagasvuohta, nu go doallat bures máná birra, doallat su gieðas dahje earáládje, lea dávja buorre veahkkin go galgá hupmat lossa ja váttis áššiid birra. Fysalaš lagasvuohta muitala čielgaset go mihkkege eará ahte "moai duinna letne ovttas dás ja dál, ja mun lean buorre dutnje". Mánna lea maid dávja oadjebasat jus rávisolmmoš allodaga dáfus lea seamma dásis go mánna.

Lohpi váivahuvvat

Olmmoš geahčala dávja go jedđe máná oažzut máná jurddašit juoidá eará go dan mii lea váivi. Das sáhttá leat ávki juste dalle, muhto guhkit áiggi badjel lea dearvvašlaččabut čađahit morraša ja bákčasa. Čájet baicca mánnaí ahte lea lohpi čierrut ja váivahuvvat. Doala máná ja oassálastte morrašii; duođaš ahte lea váivi go eadni lea jápmán. Mánna nagoda ieš sirdit jurdagiid eará áššiide go lea gearggus molsut fáttá.

Divtte máná čájehit iežas dovdduid

Go rávisolbmot ieža eai čiegat iežaset morraša, de sii čájehit mánnaí ahte lea ortnegis čájehit dovdduid. Divtte máná čierrut dalle go čierru, ja leat movttet dalle go lea movttet. Čilge ahte ii leat boastut suhtat jápmán olbmuin dan dihle go lea mannan. Máná suhtu duohken lea vártnuhis váillaheapmi. Suhttan mánna dárbbabaša dávja vuosttažettiin lagasvuodža ja ovddasmorraša.

Ballu dávddaide ja roasuide

Mánna sáhttá ballat ahte ieš dahje earát bearrašis vásihit roasuid dahje jápmindávddaids. Muital ahte eai buot dávddat leat várálaččat. Mánnaí lea buorre diehít ahte nuorvu ja influeansa eai leat heaggaváralaččat, nu movt



borasdávda sáhttá leat. Deattut ahte bearrašis ii leat oktage jápmínbuohcci dahje jápmime, dahje huma dan birra jus dat lea nu.

Stoahkamis ja girjjiin sáhttá leat ávki

Unnibuš mánát giedahallet iežaset morraša stoahkama bokte, sii sáhttet ovdamearkka dihte stoahkat buohcciviesu dahje hávdádeami. Olu mánát sárgot maid iežaset eatni dahje áhči buozanvuoda ja jápmima.

Áicce movt mánát stohket, ja fuomáš man birra mánná jurddaša, vai dus lea buorre vuolggasadji hupmat mánain movt dat lea vásihan jápmima. Dakkár ságastallan sáhttá leat mánnái dárbbashaša vai beassá jearrat ja muitalit eahpesihkarvuoda ja ráfehisvuoda birra. Gávdnojit mánáidgirjjit jápmima ja morraša birra; dat sáhttet maid leat buorit vuolggasajit.

Muitalusat ja máidnasat main váldoombos šaddá fas buorre olu geahččalusaid manjnel, sáhttet maid leat divrasat ja movttiidahttit mánnái. Girjerádjosat dahje girjegávppit sáhttet rávvet heivvolaš girjjiid birra, geahča maid listtu siidduin 23–25.

Lea go mu sivva?

Heajos oamedovdu givssida olu mánáid manjnel go nubbi váhnen jápmá. Mánná sáhttá jáhkkit ahte lea eadni dahje áhči lea jápmán dan dihte go son lea dadjan, jurdašan dahje dahkan juoidá, ja dovdá iežas sivalažžan. Mánát sáhttet maid ballat ahte jápmán olmmoš boahtá ruovttoluotta mavssahit máná, dahje niegádít ahte nu dáhpáhuvvá.

Vaikko mánain leat diekkár jurdagat, de sáhttet sii maid seammás ipmirdit movt albmaduoðas lea. Sivalašvuoðadovdu láve dávjá goitge vuositit jierpmi vuostá, ja dan sáhttá leat oba lossat guoddit akto. Jus mánná ieš ii huma daid jurdagiid birra, de lea dehálaš ahte rávisolmmoš dakhá dan, ja deattuha ahte jápmín ii leat máná sivva.

Li go son šatta šat goassege buoremillii?

– Mun han lean eatni luhtte, manne sus lea goitge váivi? Mánáide lea dávjá váttis ipmirdit ahte rávisolbmuin lea váivi guhká manjnel jápmima. Sii ballágohtet ahte boahtá leat nu agibeavvi, ja soaitá dovdat dan iežas ovddasvástádussan ahte nubbe váhnen gii lea báhcán galgá fas šaddat buoremillii. De lea dehálaš duoðaštít sániiguin ja njávkkastemiiguin ahte mánná lea ráhkistuvvon, ja ahte moraš ii leat máná ovddasvástádus: – Mun lean nu ilus go don leat dás, muhto ama diedát, mun ledjen nu buorre áhččai maid, ja váillahan su.

Muital ahte eadni šaddá fas buoremillii, muhto ahte dat ádjána.

Huma oktasaš muittuid birra

Ovttas muittašit buriid muittuid vágðuda bákčasa sihke mánain ja rávisolbmuin. Dan dihte sáhttá dávjá leat buorre ovttas geahcadit govaid ja humadit sihke buriid ja váttis vásáhusaid birra dan áiggis ovdal go áhcí dahje eadni šattai buohcci – dahje ahte ovttas ráhkadir govvagirjji, maid sahtášii váldit mielde mánáidgárdái dahje skuvlii. Jus jápmán olmmoš lea čállán reivve mánái, hupman báddái dahje ráhkadan filmma, de dat sáhttet šaddat dehálaš muitun sidjiide geat leat báhcán.

Vaikko bávččaga ge, de lea maid mánái ávkkálaš hupmat dávdamannologa ja jápmima birra oððasis ja oððasis muhtun rávisolbmuin. De bargá morrašiin dearvvašlaš vugiin.

Mánná ii galgga vajálduhttit

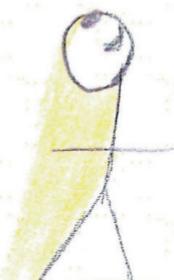
Lea mearrideaddji ahte mánná beassá doalahit muittu iežas áhcí dahje eatni birra. Rávisolbmot eai veahket máná go eai huma jápmán olbmo birra. Dat guoská maid dalle go váhnen gii lea báhcán vejolaččat gávndá oðða irggi dahje moarsi. Dakkár mánná gii diehtá ahte jápmán olmmoš ii vajálduvvá, dohkkeha mihá álkít oðða miellahtu bearrašii.

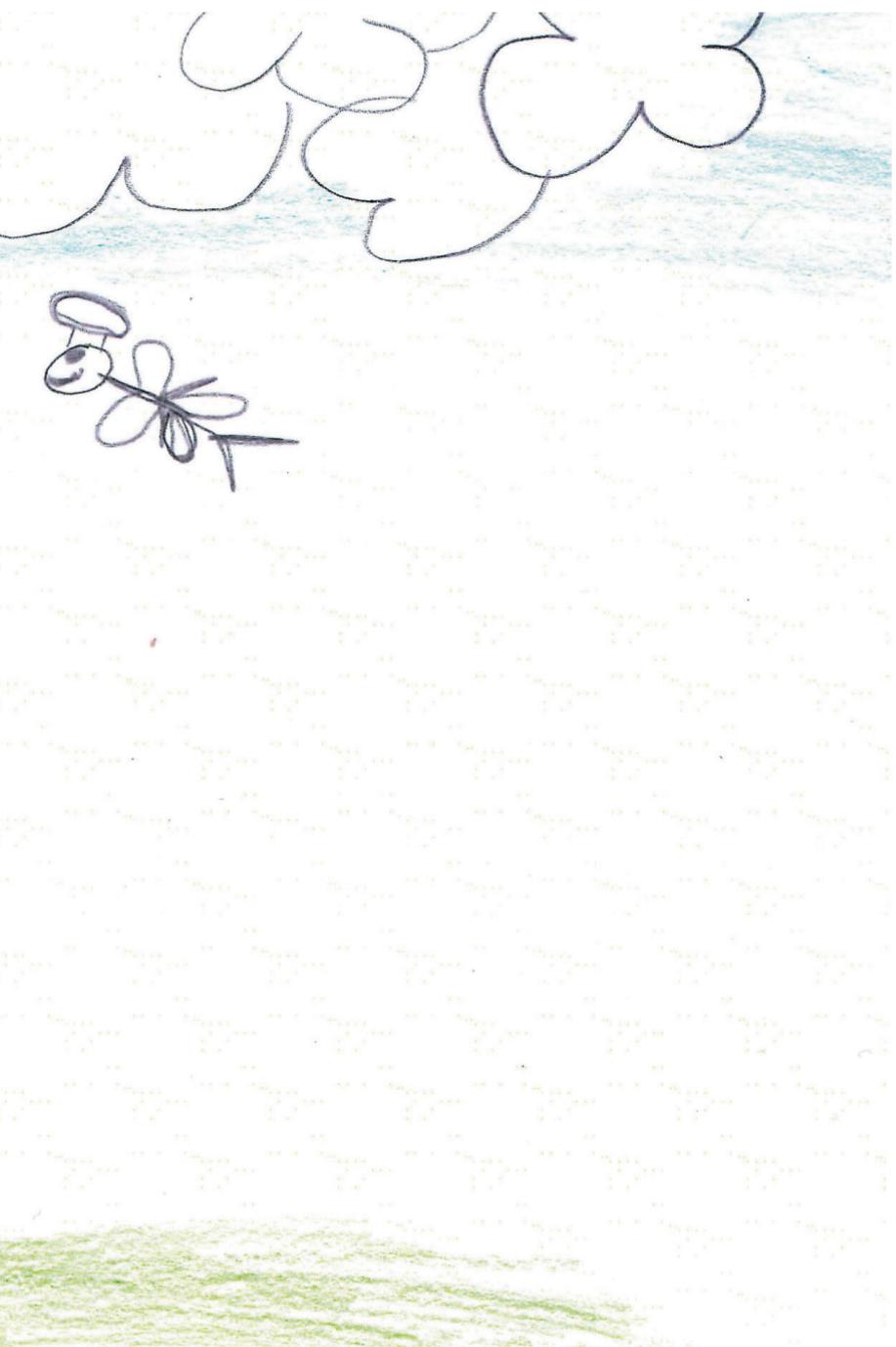
Ale idealisere jápmán olbmo

Lávejit dadjat ahte ii galgga hupmat baháid jápmán olbmuid birra. Dat sáhttá leat buorre vuolggasadji, muhto nuppe dáfus ii soaitte nu buorre govidit jápmán olbmo mihá buorebun go maid lei. Jus mánná govahallagoahtá jápmán olbmo almma sivaid haga, de sáhttet manjel eallimis šaddat eahperealisttaláš vuordámušat alcceš dahje iežas guoibmái.

Muitte ahte mánná lea mánná

Mánát lávejit háliidit veahkehít ja čájehít ovddasmorraša. Divtte sin dahkat nu, muhto muitte maid ahte sii galget astat leat olbmáiguiin fárrolaga. Mánás eai galgga leat rávisolbmo barggut, nu go váldit olles ovddasvástádusa nuorat oabbái dahje villjii. Dat sáhttá dahkat ahte láddá joðáneappot go lunndolaččat. Mánát galget beassat leat mánát, ja láddat dainna leavttuin go maid dárbašit.





Bearaš dárbaša veahki. Váhnemat geat leat báhcán ja geat ieža leat morrašis ja dárbašit veahki, eai soaitte nagodit fuolahit mánáid. Hui dávjá dárbašuvvo veahkki ja doarjja eará rávisolbmuin.

Olbmát ja bearas

Lea oalle dábálaš ahte váhnemat jáhkket ahte mánáide lea buoremus beassat eret ruovttus dakka manjel jápmima. Dan dihte sáddejuvvojtit olu mánát áhkuid ja ádjáid lusa dahje eará fulkkiid dahje olbmáid lusa. Dat sáhttá dagahit ahte mánát jurddašišgohtet ahte goappaš váhnemat leaba jávkan. Lea buoret jus olbmát ja bearas baicca dorjot sin geat leat báhcán sin ruovttus.

Mánáidgárdi ja skuvla

Lagas oktavuohta mánáidgárddiin dahje skuvllain – ovdamearkka dihte jus fitnet ruovttus guossis – sáhttá mearkkašit hui olu dasa movt mánna birge morrašiin. Mánás sáhttá leat friddja vuosttaš beivviid jápmima manjel, muhito lea dávjá buoremus jus árgabeaivi álgá fas nu joðánit go vejolaš. Mánáidgárdi ja skuvla lea juoga fásta muđui eahpedorvvoláš áiggis.

Stuorebuš mánát berrejít beassat mielde hupmat movt skuvla galgá oažzut jápmasága. Unnibucčat lávejít ges dávjá ieža joðánit muitališgoahtit iežaset olbmáide mii lea dáhpáhuvvan. Lea rávisolbmo ovddasvástádus muitalit skuvluii, muhito mánna mearrida mielde mii galgá daddjot luohkkái.

Eará fálaldagat

Bearrašiida geat dárbašit veahki olggobeale olbmuin, sáhttá leat hui ávkkálaš váldit oktavuođa dearvvašuođadivšáriin ja vejolaččat borasdávdakoordináhtoriin. Son lea dávjá buorre resursa bearrašii. Maiddái eará instánssat nu go MNP (Mánáid-ja nuoraidpsykiátralaš poliklinikhkka) ja suohkana mánáidsuodjalusbálvalus sahttet veahkehit bearraša.

Borasdávdasearvvis leat iešguđetlágan fálaldagat mánáide ja nuoraide geat leat massán soapmása geasa leat buorit. Treffpunkt lea deaivvadanbáiki mánáide ja nuoraide gaskal 6 ja 16 jagi geain lea duođalaš dávda bearrašis dahje geat leat massán muhtuma. Treffpunkt-deaivvadeamis ožzot mánát vejolašuođa hupmat guhtet guimmiineaset ja jođiheddiigui sin dilálašuođa birra.

**Geahča eanet
dieđuid siiddus
23, neahhtiiddus
kreftforeningen.
no/tilbud dahje
váldde oktavuođa
Borasdávdaservviin
telefovnna bokte
21 49 49 21.**



Manjel eallimis. Dávjá lea vuosttaš jahki jápmima manjel váddáseamos. Erenoamáš mearkabeivviid, nu go juovlaruohta ja riegádanbeivviid, lea ohcaleapmi erenoamáš stuoris. Go lahkona jahki dan rájes go dávda fuomášuvvui dahje go váhnen jámii, de vásihuvvo dávjá fas dat lossa áigi oððasis.

Morrašat jápmima manjel sáhttet fas máhccat go mánná manjel eallimis ovdamearkka dihte massá ealli, ferte lonuhit skuvlla dahje beahtahallá irgái dahje moarsái. De ohcal a jeððehusa jápmán áhčis dahje eatnis fas oððasis. Jus mánná ii leat beassan moraštit, de dat sáhttá unnit dahje eanet dovdot manjel eallimis – sáhttet šaddat psyhkalaš váttisvuodat, dahje váttisvuodat birget behtohallamiiguin dahje morrašiin eará jápmima oktavuoðas.

Deháleamos muitit

- Láže diliid dasa ahte mánná beassa oaidnit su gii lea jápmán ja oassálastit hávdádeapmái. Váldde maid máná mielde girkogárdái.
Čilge ahte son gii lea jápmán ii šat boaðe ruovttoluotta.
- Váldde buori áiggi buriid bottuide ja fysalaš lagasvuhitii.
- Čilge veaháš ja veaháš. Ale muital guhkes čilgehusaiguin.
- Muital ahte áhčis dahje eatnis maid lea váivi ja dan dihte sáhttá leat eanet suhtus dahje hearki go muðui.
- Deattut čaðat ahte mánná lea ráhkistuvvon, ii ge jápmin leat su sivva.
Divtte máná čájehit sihke positiiva ja negatiiva dovdduid mat sus leat jápmán olbmui.
- Veahket máná vára váldit muittuin su birra gii lea jápmán.

Girjjálašvuodalistu, mánáide ja nuoraide

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	Kva skjer når vi dør? Å snakke med barn om døden. Gyldendal 2010
Dyregrov, Atle	Å ta avskjed. Ritualer som hjelper barn gjennom sorg. Fagbokforlaget 2010
Dyregrov, Atle; Gjestvang Birgitte ^{jag}	Ung sorg. Unges egne historier om sorg. Aschehoug forlag 2008
Slagsvold, Marit	
Eide, Gunnar og Rohde, Rolf	Sammen så det hjelper. Metoder i samtaler med barn, ungdom og familier. Fagbokforlaget 2009
Ekvik, Steinar	Tårer uten stemmer. Når barn er blant dem som sørger. Verbum 2010
Haugland, Bente Storm Mowatt; Ytterhus, Borgunn ^{jag}	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?»
Dyregrov, Kari	Abstrakt forlag 2012
Herlofsen, Sarah Roxana	Hva er egentlig kreft? Herosa AS 2016
Kreftforeningen	Se meg lærer! – en lærerveiledning om barn og ungdom i krise og sorg. 2015
Raundalen, Magne. 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 og Thorsen,
Iselin Kleppestø (red.)

I for store sko. En tekstsamling om barn i
omsorgsroller. Hertevig forlag 2014

Prosjektrapportartikkkalat:
Prosjektrapporter/artikler:

Dyregrov, Atle ~~jeg~~

Dyregrov, Kari

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

Nuoraidváras:
Norwegian:

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 ~~jeg~~

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

Mánajájdváras:
Motherhood:

Buch, Hanne Gjerde

Det året mamma ikke hadde hår. Kreftforeningen
2015

Bø, Victoria ~~jeg~~

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. Kreftforeningen 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

Brødrrene Løvehjerte. Damm 1974

Moen, Torhild

Stjerneknapper i vinterlys. Luther 2000

Motzfeldt, Helle	Kjememannen Kasper. Kreftforeningen 1998
Nystrøm, Carolyn Rye, Nils-Einar jøg Slyngstad, Jarle	Ellen tar farvel. IKO-forlaget 1991 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 jågi	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

Filmat:

Borasdávdasearvi

Jack og døden. En film laget av barn til barn om
døden.

Borasdávdasearvi

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 (góvdno
maid DVD:n).

Ane telefovna kodalohkki geahččan
dihte filmma (applikašuvnna
mii sáhttá dulcot QR-kodaid,
ovdamearkka dihte Barcode scanner
Androida váste ja i-nigma iPhone
váste). Gávnnat maid filmma
Borasdávdasearvi YouTube-siiddus
www.youtube.com/kreftforeningen

Borasdávdasearvi lea riikavidosaš, eaktodáhtolaš organisa- šuvdna mii bargá borasdávdaáššiin. Mis leat 113 000 miellahtu ja sullii 25 000 eaktodáhtolačča*.

Borasdávdasearvi lea aktiva servodataktevra ja bargá ulbmilläččat dutkamiin, fuolahuusain, eastademiin, diehtojuohkimiin, politikhalaš váikkuhemiin ja riikkaidgaskasaš bargguin. Doaibma jođihuvvo čohkkejuvvon ruđaiguin, testamentáralaš skeankkaiquin ja speal-lanruđaiguin.

Lea go mihkkege maid hálidot diehtit borasdávdda birra? Geahča kreftforeningen.no
Neahttiiddus kreftforeningen.no gávnna oðasmáhttojuvvon dieđuid borasdávddaid, divšuid, fálaldagaid ja vuogatvuodaid birra ja eastadeami ja dutkama birra.

Sáhttit go veahkehit du?

Borasdávdasearvis leat iešguđetlágan fálaldagat borasdávdabuhcciide ja oapmahaččaide miehtá riikka. Sáhttát válđit oktavuoda Borasdávdaservvi tlf. bokte 800 57 338 dahje čálašeami bokte kreftforeningen.no-siiddus jus hálidot hupmat dahje čálašit njuolga muhtun fágaolbmuin. Dáppe leat spesialistadearvvašuođadivšárat, láhkačehapit ja sosionomat geat sáhttet veahkkin ohcat dutnje ođda vejolašvuodaid. Min neahttiiddus sáhttát maid dingot gihppagiid ja fáktáárkkaid dahje ohcat ekonomalaš doarjaortnegiid.

Borasdávdasearvi ovttasbargá mánggaid pasieanta- ja dássásašolmmošorganisa- šuvnnaiguin mat ovddastit borasdávdabuhcciid ja oapmahaččaid. Dáppe gávnna viiddis fálaldagaid nu go earret eará fágalaš ja sosiála čoahkkaniemiid, kurssaid ja konferánssaid. Seearvis lea maid bures organiserejuvvon dássásašolmmošbargu man duogášjurdda lea ahte sáhttá addit doaivaga ja veahki go hupmá muhtumiin gii lea vásihan leat borasdávdabuhcci dahje gii lea borasdávdabuhcci oapmahaš.

Varde-guovddážat

Borasdávdasearvi lea ovttas márja universitehtabuohcciviesuiguin ásahan Vardeguovddážid fállan dihite borasdávdabuhcciide ja oapmahaččaide ollissaš borasdávdafuolahušfálaldaga. Varde-guovddážat gávdnojut mángga sajis riikkas. Loga eanet neahttiiddus vardesenteret.no.

Borasdávdasearvi fálaldagat miehtá riikka

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

Hálidot go veahkehit?

Šatta miellahttuun dahje ane muhtun min iešguđetlágan addinvejolašvuodaid. Sádde sms MEDLEM nummárii 2277 (360,- jahkái) dahje mana kreftforeningen.no:ii.

SEARVVI VÁLDOMIHTUT LEAT:

- Bargat dan ovdii ahte unnit olbmot ožtot borasdávdda
- Bargat dan ovdii ahte eambbosat cevzet borasdávddas
- Sihkarastit nu buori eallinkvalitehta go vejolaš borasdávdabuhcciide ja oapmahaččaide

Notáhtat



GUOVDAGEAINNU SUOHKAN
Kautokeino kommune
Kreftkoordinator

Sámegillii jorgalan:
Inger Máret Ánne Eira



SÁMEDIGGI SAMETINGET



KREFTFORENINGEN

DEARVVAŠVUOÐADIREKTORÁHTTA
Telefondna: 21 49 49 21, E-boasta: post@kreftforeningen.no
kreftforeningen.no