

Go váhnemat jápmet

Dieđut váhnemiidda, oapmahaččaide
ja eará berošteddjiide



KREFTFORENINGEN

Sisdoallu

- 3 Álggaheapmi
- 4 Divtte máná leat mielde searvevuodas
- 8 Moraš mánáin
- 12 Ná sáhttet rávisolbmot veahkehit
- 20 Bearaš dárbbáša doarjaga
- 22 Maŋnel 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

Álggaheapmi. Dát gihpa lea mánáid morraša birra go váhnen jápmá borasdávdda dahje eará dávdda dihte. Dat muitala veaháš dan birra movt iešguđetge ahkásaš mánát reagerejit, movt sii vásihit dilálašvuođa 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, oahpaheddjiide, borasdávdkoordináhtoriidda, dearvvašvuođabargiide ja earáide geaiguin lea oktavuohhta mánáiguin. Sii leat de buorebut ráhkkanan veahkehit mánáid morraša čađa maid lea nu dehálaš čađahit. Rávisolmmoš mii ipmirda sáhttá leat oba mávssolaš mánái váttis ja lossa áiggis.

Gihpa lea jorgalus “Når forældre dør”-gihpagis maid Dánmárkku Kræftens Bekæmpelse lea almmuhan. Mii giitit go leat beassan atnit dánska teavstta vuodđun.

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

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

Lea dehálaš ahte mánát besset čájehit dovduid ja jearrat gažaldagaid. Dat guoská maid dalle go váhnemat leaba earránan, ja máná ii oro su luhtte gii lea jápmán. Máná galgá oazžut lobi moraštit su gii lea jápmán vaikko man heajos oktavuoha livččii ge leamašan váhnemiin.

Mánát ja jápmin

Dat movt mánát ipmirdit jápmima vuolgá das man boarrásat sii leat, ja seamma guoská dasa movt sii reagerejit 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 dovdu ahte lea guđđojuvvon.

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

Maiddái stuorát mánát ja rávisolbmot sáhttet jurddašit seammaládje, muhto sii máhttet buorebut gieđahallat 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 ovdamearkka dihte “li go eadni fargga fas boađe ruoktot?,” “Manne son ii sáhte boahit bajás eatnan vuolde?” dahje “Oaidnit go mii ahte áhčči bálkestuvvo dollii?”. Ja mánát sáhttet mitalit jápmán olbmo birra čađat, ovdamearkka dihte rámbuvrras ja busses: “Mu áhčči veallá girkogárddis”.

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

Muhtumat eai nagut earuhit fantasiija ja duohtavuođa. Jus sii gullet balddonas-mitalusaid, de sáhttet govahallat ahte jápmán olmmoš lea balddonas, 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 spekulerejit mii dáhpáhuvvá jápmima maŋŋel, ja sii sáhttet hirbmosit ballat jápmit – erenoamážit go lea nohkkanáigi.

12–13-jahkásaš: Olu mánát dán agis – earáládje go nuorabut – máhttet gieđahallat dahje duvdit eret iežaset balu. Ii leat hárvanaš ahte stuorebuš mánát čuožžuhit 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 jápmin 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 váddáseabbo gieđahallat dan morraša ahte váhnen lea jápmán. Jus lea riidalan olu váhnemiin, de sáhtta jápmin muittuhit áššiid mat sáhttet addit hui heajos oamedovddu. Olu dáhpáhusain sivahallá nuorra iežas go ii goassege lean dilli ja áigi mitalit sutnje gii lea jápmán ahte man buorre son lei sutnje. Nuorra soaitá leat suhtus, soaitá dovdat iežas fámoheapmin, behtohallan ja aktonassan. Boađus sáhtta leat ahte konsentrašuvdnanávvccat ja fágalaš ovdanbuktimat hedjonit – ja ahte iešluohtamuš unnu.

Sáhhtá leat lossat nuorra olbmuid 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 jápmin 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 iešsorbmemma birra ja dan birra ahte ođđasis gávnadit sinna 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 rávisolbmuid ipmirdit. Muhtumat čuojahit musihka hui jitnosit dahje leat hui olu fárrolága olbmáiguin. Eará dábálaš reakšuvdna nuppelotjahkásaččain lea biehttalit morraša ja daid bávččas dovdduid. Ii galgga boastut ipmirdit dakkár láhttema berošmeahtunvuhtan ja ahte ii moraš. Ii leat mihkke ákkaid sivahallat nuppelotjahkásačča, ja dakkár reakšuvdnaminstar sáhhtá dahkat váddáseabbo giedahallat morraša. Jus lea vejolaš, de sáhhtá 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 bearaš 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 suhttet jápmán olbmui dan dihte go son lea guođđán sin. Seammás sávvet ahte jápmán olmмоš boahdá ruovttoluotta. Lea oalle dábálaš ahte maiddái stuorebuš mánát eai áiggo dohkkehit ahte áhčči dahje eadni lea mannan agibeaivái.

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

Manjit reakšuvnnat

Muhtun áiggi manjel ipmirdišgoahdá mánná ahte áhčči dahje eadni ii šat boađe. De láve sáhttit vel garraseabbo suhttat, váillahit ja headástuvvat. Olu mánát čirrot olu dán dásis morrašis, ja sáhttá muhtin áigodagaid leat nu ahte ii oba sáhte ge jeđđet. 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 ránggáštuvvo go čájeha iežas dovdduid.

Lea dábálaš ahte mánát geat masset lagasolbmo, badjelmeare ballágohtet ahte ieža dahje earát bearrašis buohccájit ja jápmet. Mánná sáhttá issorasat balddáskit čoavjebákcásiin dahje nuorvvuin, ja geahččá hui dárkilit rávisolbmuid ohcan dihte dávdamearkkaid. Vel hui banála beaivválaš dáhpáhusat ge sáhttet baldit. Čieža-gávcejahkásaš sáhttá ovdamearkka dihte sakka jierásnuvvat jus áhčči dahje eadni suohttasa dihte čiehkáda oanehaš.

Gaccaid gáskit ja deddot

Morašdilis sáhtta mánggaládje reageret, ja sii geat fuolahit mánáid, berrejit diehtit ahte jus mánás fáhkkestaga rievdá láhtten, de dat sáhtta leat mearka dasa ahte mánna dárbbaša eanet fuomášumi. Leage erenoamáš áicil jus mánna:

- gáská gaccaid, hušku, čiekčá
- njimmá, suhtada 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

Rávisolbmot berrejit diehtit ahte dákkár reakšuvnnat eai soaitte boahit ovdal mángga mánu maŋjel. Dat sáhttet ilbmat dáhpáhusaiguin mat dahket hui čielggasin mánna ahte son gii lea jápmán ii boađe šat. Sáhtta leat fárrema oktavuodas, dahje go dat váhnen gii lea báhcán gávdná odđa irggi dahje moarsi. Muhtin dáhpáhusain sáhtta mánna vuordit moraštemiin dassáži go rávisolbmus lea buoret dilli dan dihte go geahččala suodjalit dan gii lea báhcán. Mánat sáhttet moraštit čihkosis ja suodjalit rávisolbmo dainnaláigiin ahte eai mital iežaset morraša birra.

Jus mánna ii stoaga

Olmmoš berre leat erenoamáš áicil jus mánna:

- šaddá badjelmeare jegolaš
- isolere iežas
- ii mana skuvlii
- oažžu láhttenváttisvuodaid mánáidgárddis dahje skuvllas
- álgá badjelmeare ballat dahje šaddá badjelmeare pessimista

Dát leat hui dábbalaš reakšuvnnat mánain geat akto guddet váttis jurdagiid, ja geat dárbbašit veahki juogadit daid rávisolbmuiguin. Sihke váhnemat ja mánáidgárdebargit dahje oahpaheadjit berrejit leat erenoamáš áicilat máná láhttema hárrái, ja hupmat guhtet guimmiineaset jus fuomášit rievdamiid. Buorre oktavuoha ruovttu ja mánáidgárddi dahje skuvlla gaskka sáhtta leat mearihis stuora doarjjan mánna.

Jus ii leat sihkar oažžu go mánna doarvái veahki, de lea buoremus ráđđádallat máná doaktáriin, skuvladearvvašvuodabálvalusain dahje earáiguin profesšunealla veahkkeapparáhtas.

Dađi mielde go áigi vássá, de dohkkehišgoahtá mánná ahte áhčči dahje eadni ii boađe šat goassege ruovttoluotta. Dat nanu čanastagat luovvanit, ja vaikko mánná ain váillaha su gii lea jápmán, de dat álgá dađi mielde sáhttit čatnat lagas oktavuodaid eará olbmuide.

Mánná soaitá ohcat oktavuodá rávisolbmui mii sáhtta deavdit veaháš dan guorosvuodá mii báhcá jápmán olbmo manjis. Olmmoš sáhtta leat buorre doarjjan jus čájeha ipmárdusa ja veahkeha vurkkodit muittuid.

Mánná soaitá ain geahččalit doalahit oktavuodá jápmán olbmui, dovdan dihte lagasvuodá ja oktavuodá. De dárbbáša mánná veahki rávisolbmui. Muhtin mánát háliidit susttášit biktasiid mat leat leamašan su gii lea jápmán, geahččat govaid, fitnat hávddi luhtte, hupmat jápmán olbmo birra jna. Dát dárbu sáhtta bistit mánja jagi ja lea dehálaš máná morašprosessii.



Ná sáhttet rávisolbmot veahkehit. Go váhnen lea jápmime, de lea dehálaš ahte mánná beassá leat ovttas buhcciin dan maŋemus áiggi. Maiddáí unna mánážat lávejit háliidit čájehit ráhkisvuođa ja fuola. Dan sáhttet dahkat dan bokte ahte addet govaid dahje liðiid. Dainnalágiin oažžu mánná saji bearašsearvevuhtii 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. Sáhtttá leat buorre mánnái jus son gii lea buohcci čállá reivve, hupmá báddái (ovdamearkka dihte muitalusa) dahje ráhkada filmma.

Earrodearvvuođat suinna gii lea jápmime

Mánnái lea dehálaš beassat váldit earrodearvvuođaid iežas áhčiin dahje etniin gii lea jápmime, das lea stuora mearkkašupmi dasa movt mánná maŋjel gieđahallá morraša. Dan dihte ii galgga sáddet máná eret daid maŋemus beivviid dahje diimmuid, muhto addit dasa vejolašvuođa leat oassin searvevuodas mii lea su birra gii lea jápmime. Buoremus lea jus earrodearvvuođat sáhttet álggahuvvot dalle jo go son gii lea buohcci ain sáhtttá oassálastit; dadjat moadde sáni dahje njávkkadit iežas máná – deháleamos mánnái lea goitge beassat vásihit earrodearvvuođa dehálažžan ja loahpalažžan. De šaddá jápmin eambo duohtan, ja lea veaháš álkit ipmirdit ahte eadni dahje áhčči 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 luohtttá, ja gii sáhtttá leat doarjjan váttis dilis. Dákko lea sihke dearvvašvuođabargiin ja eará rávisolbmuin su birrasis gii lea jápmime dehálaš bargu.

Ođđajagimánu 1. beaivvi 2010 rájes biddjojjuvvui láhkarievdadus fápmui mii geatnegahtta dearvvašvuođabargiid veahkehit mánáid oažžut dieđuid ja dárbbášlaš čuovvuleami (gč. Dearvvašvuođabargiidlága § 10a).

Go jápmin lea boahmán

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

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 luohtta. Čilge makkár jápmán olmmoš lea oaidnit ja movt hávdádeapmi boahmán dáhpáhuvvat. Divtte máná leat mielde ráhkkaneamis, ovdamearkka dihte válljet liidiid, ráhkadit rássebotnosa dahje sárgut gova. Fina maid mánáin girkogárddis ovdal hávdádeami, vai hájána báikái. Mánát geat eai gáro vuolgat, dárbbasit dávjá eambo diehtit, ja beassat iežaset leavttuin lahkonit veahážiid mielde.

Dohkkehit duohtavuoda

Sihke mánát ja rávisolbmot ádjánit ipmirdit ahte son gii lea jápmán ii leat šat. Lea dearvvašlaš morašvódnepmi dohkkehit duohtavuoda, muhto ferte diehtit ahte sáhtta ádjánit dan rádjái ollet. Vuosttaš áiggi lea dábálaš ahte mánát fantaserejit ahte jápmán olmmoš ain eallá ja ahte fargga fas boahmán.

Guldal ja čilge

Čájjet mánnái ahte son oazžu imaštallat ja čájehit dovdduid. Dat ahte dovdat iežas friddjan jearrat, veahkeha máná morraša čađa. Vástit nu rehálaččat go vejolaš. Mánát dohkkehit ahte rávisolbmot eai dieđe buot.

Lea oalle dábálaš buohtastahttit jápmima oadđimiin dahje guhkes mátkkiin, muhto dakkár govahallamat sáhttet dahkat ahte mánná ádjána guhkit dohkkehit duohtavuoda. Soaitá leat buoret deattuhit ahte jápmán olmmoš ii šat boađe ruoktot, ja čilget daid unnimus mánáide ahte jápmán olmmoš ii sáhte oadđit, borrat, stoahkat jna.

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

Mánáid mielas soaitá leat váttis ipmirdit ahte áhčči dahje eadni lea almmis, seammás go rumaš lea hávdáduvvon eatnamii; de soaitá leat álkit jus dadjá ahte jápmán olmmoš lea ožžon ođđa rupmaša lpmeláhči luhtte. Jus dadjá ahte eatnis dahje áhčis lea buorre lpmeláhči luhtte, de soaitá mánnái leat álkit dohkkehit dan mii lea dáhpáhuvván.

Hui dábálaš reakšuvdna mánáin – ja maiddái rávisolbmuin – lea suhttat go lpmil ii leat hehtten jápmima. Lea dehálaš ahte ii siđa máná čiegadit suhtu, ja ahte ii atte mánnái heajos oamedovddu. Suhttu lea lunddolaš reakšuvdna mii veahkkín gieđahallá máná morraša.

Mánnái sáhttá leat buorre hupmat ja mitalit maid jurddaša eallima birra jápmima maŋgel; movt son govahallá jápmán olbmoss lea almmis. Dovdo oadjebassan jurddašit ahte áhčči dahje eadni ain oaidná ja geahččá bearrái iežas máná.

Fysalaš lagasvuohta addá oadjebasvuođa

Fysalaš lagasvuohta, nu go doallat bures máná birra, doallat su gieđas dahje earaládjje, lea dávjá buorre veahkkín 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”. Mánná lea maid dávjá oadjebasat jus rávisolmmoš allodaga dáfus lea seamma dásis go mánná.

Lohpi váivahuvvat

Olmmoš geahččala dávjá go jeđde máná oazžut máná jurddašit juoidá eará go dan mii lea váivi. Das sáhttá leat ávki juste dalle, muhto guhkit áiggi badjel lea dearvvašlaš čadabut čadahit morraša ja bákčasa. Čájet baicca mánnái ahte lea lohpi čierut ja váivahuvvat. Doala máná ja oassálastte morrašii; duođaš ahte lea váivi go eadni lea jápmán. Mánná nagoda ieš sirdit jurdagiid eará áššiide go lea geaggus molsut fáttá.

Divtte máná čájehit iežas dovdduid

Go rávisolbmot ieža eai čiegat iežaset morraša, de sii čájehit mánnái ahte lea ortnegis čájehit dovdduid. Divtte máná čierut dalle go čieru, ja leat movttet dalle go lea movttet. Čilge ahte ii leat boastut suhttat jápmán olbmui dan dihte go lea mannan. Máná suhtu duohken lea vártnuhis váillaheapmi. Suhttan mánná dárbbáša dávjá vuosttažettiin lagasvuođa ja ovddasmorraša.

Ballu dávdáide ja roasuide

Mánná sáhttá ballat ahte ieš dahje earát bearrášis vásihit roasuid dahje jápmindávddaid. Mital ahte eai buot dávdat leat váráláččat. Mánnái lea buorre diehtit ahte nuorvu ja influeansa eai leat heaggaváraláččat, nu movt



borasdávda sáhttá leat. Deattut ahte bearrašis ii leat oktage jápminbuohcci 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 buozanvuođa ja jápmima.

Áicce movt mánát stohket, ja fuomáš man birra mánná jurddaša, vai dus lea buorre vuolggasadji hupmat mánáin movt dat lea vásihan jápmima. Dakkár ságastallan sáhttá leat mánnái dárbbalaš vai beassá jerrat ja mitalit eahpesihkarvuođa ja ráfehivuođa birra. Gávdnokit mánáidgirjijt jápmima ja morraša birra; dat sáhttet maid leat buorit vuolggasajit.

Mitalusat ja máidnasat main váldoolbmos šaddá fas buorre olu geahččalusaid maŋgel, 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 maŋgel go nubbi váhnen jápmá. Mánná sáhttá jáhkkit ahte lea eadni dahje áhčči lea jápmán dan dihte go son lea dadjan, jurddašan dahje dahkan juoidá, ja dovdá iežas sivalažžan. Mánát sáhttet maid ballat ahte jápmán olmmoš bohtá ruovttoluotta mávssahit máná, dahje niegádit ahte nu dáhpáhuvá.

Vaikko mánáin leat diekkár jurdagat, de sáhttet sii maid seammás ipmirdit movt albmaduođas lea. Sivalašvuodadovdu láve dávjá goitge vuoitit jierpmi vuostá, ja dan sáhttá leat oba lossat guoddit akto. Jus mánná ieš ii huma daid jurdagiid birra, de lea dehálaš ahte rávisolmmoš dahká dan, ja deattuha ahte jápmin ii leat máná sivva.

Ii go son šatta šat goassege buoremillii?

– Mun han lean eatni luhtte, manne sus lea goitge váivi? Mánáide lea dávjá váttis ipmirdit ahte rávisolbmui lea váivi guhká maŋgel jápmima. Sii ballágohtet ahte bohtá leat nu agibeavvi, ja soaitá dovdat dan iežas ovddasvástádussan ahte nubbe váhnen gii lea báhcán galgá fas šaddat buoremillii. De lea dehálaš duođaštit sániiguin ja njávkastemiiguin ahte mánná lea ráhkistuvvon, ja ahte moraš ii leat máná ovddasvástáduš: – Mun lean nu ilus go don leat dás, muhto ama dieđát, mun ledjen nu buorre áhččái maid, ja váillahan su.

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

Huma oktasaš muittuid birra

Ovttas muittašit buriid muittuid váiduda bákčasa sihke mánáin ja rávisolbmuin. Dan dihte sáhtta dávjá leat buorre ovttas geahčadit govaid ja humadit sihke buriid ja váttis vásáhusaid birra dan áiggis ovdal go áhčči dahje eadni šattai buohcci – dahje ahte ovttas ráhkadit govvagirjji, maid sáhtáii váldit mielde mánáidgárdái dahje skuvlii. Jus jápmán olmmoš lea čállán reivve mánáin, hupman báddái dahje ráhkadan filmma, de dat sáhttet šaddat dehálaš muitun sidjiide geat leat báhcán.

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

Máná ii galgga vajálduhttit

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

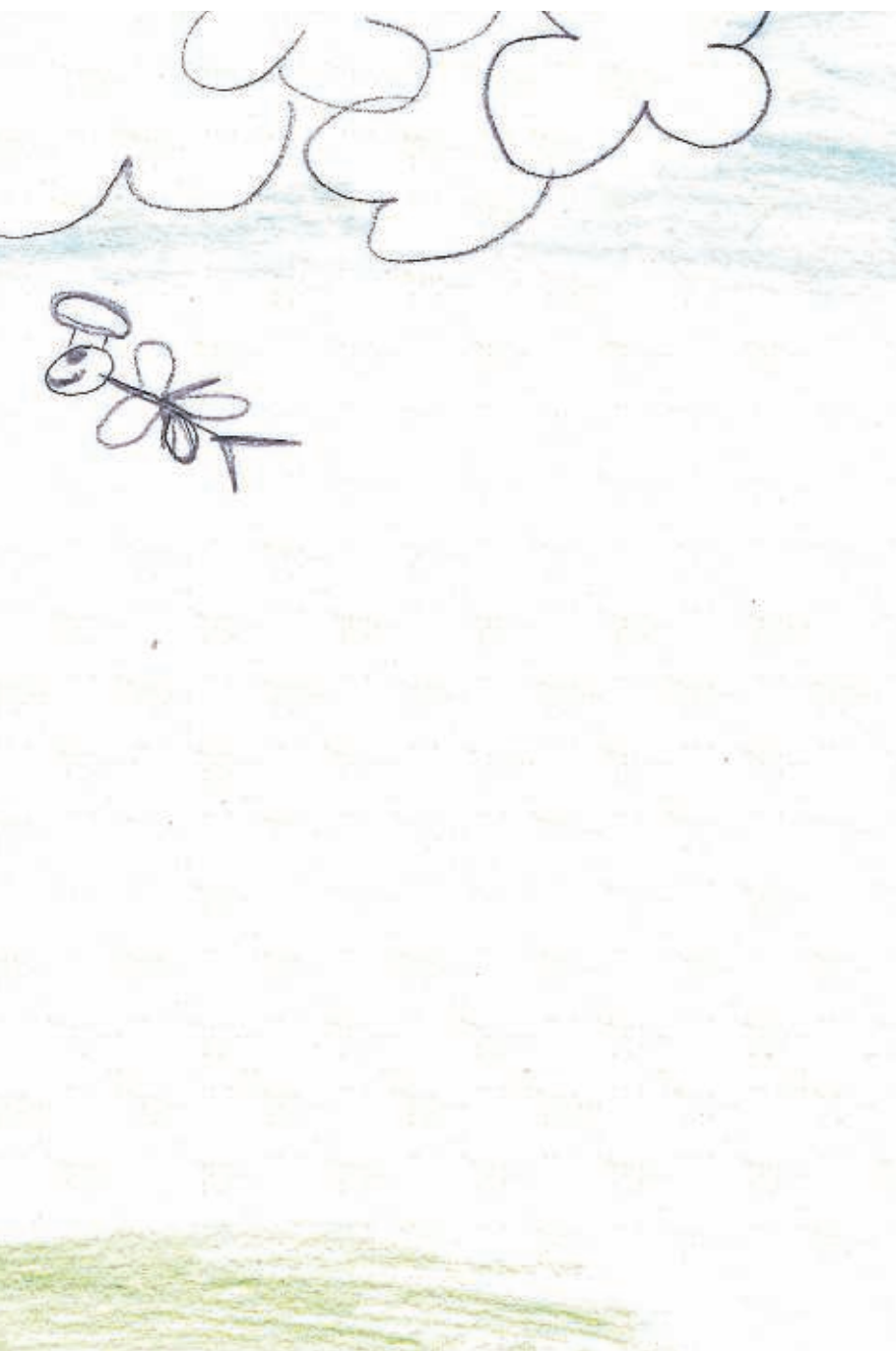
Ale idealisere jápmán olbmo

Lávejit dadjat ahte ii galgga hupmat baháid jápmán olbmuid birra. Dat sáhtta leat buorre vuolggasadji, muhto nuppe dáfus ii soaitte nu buorre govvidit jápmán olbmo mihá buorebun go maid lei. Jus máná govahallagohtá jápmán olbmo almma sivaid haga, de sáhttet maŋnel eallimis šaddat eahperealisttalaš vuordámušat alces dahje iežas guoibmái.

Muitte ahte máná lea máná

Mánát lávejit háliidit veahkehit ja čájehit ovddasmorraša. Divtte sin dahkat nu, muhto muitte maid ahte sii galget astat leat olbmáiguin fárrolaga. Mánás eai galgga leat rávisolbmo barggut, nu go váldit olles ovddasvástádusa nuorat oabbái dahje villjii. Dat sáhtta dahkat ahte láddá jođáneappot go lunddolaččat. Mánát galget beassat leat mánát, ja láddat dainna leavttuun go maid dárbbášit.





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 rávisolbmui.

Olbmát ja bearaš

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

Mánáidgárdi ja skuvla

Lagas oktavuoha mánáidgárdiin dahje skuvllain – ovdamearkka dihte jus fitnet ruovttus guossis – sáhttá mearkkašit hui olu dasa movt mánná birge morrašiin. Mánás sáhttá leat friddja vuosttaš beivviid jápmima maŋnel, muhto lea dávjá buoremus jus árgabeaivi álgá fas nu jođánit go vejolaš. Mánáidgárdi ja skuvla lea juoga fásta muđui eahpedorvvolaš áiggis.

Stuorebuš mánát berrejit beassat mielde hupmat movt skuvla galgá oazžut jápmasága. Unnibuččat lávejit ges dávjá ieža jođánit muitališgoahit iežasat olbmáide mii lea dáhpuhuvvan. Lea rávisolbmo ovddasvástádus muitalit skuvlii, muhto mánná mearrida mielde mii galgá daddjot luohkkái.

Eará fáldagat

Bearrašiidna geat dárbašit veahki olggobeale olbmui, sáhttá leat hui ávkkálaš váldit oktavuoda dearvvasvuodadivššáriin ja vejolaččat borasdávdakoordináhtoriin. Son lea dávjá buorre resursa bearrašii. Maiddái eará instánsat nu go MNP (Mánáid- ja nuoraidpsykiátralaš poliklinihkka) ja suohkana mánáid-suodjalusbálvalus sáhttet veahkehit bearraša.

Borsdávdasearvvis leat iešguđetlágan fáldagat mánáide ja nuoraide geat leat massán soapmása geasa leat buorit. Treffpunkt lea deaivvadanbáiki mánáide ja nuoraide gaskal 6 ja 16 jagi geain lea duodalaš dávda bearrašis dahje geat leat massán muhtuma. Treffpunkt-deaivvadeamis ožžot mánát vejolašvuoda hupmat guhtet guimmiineaset ja jođihedjjiiguin sin dilálašvuoda birra.

Geahča eanet dieđuid siiddus 23, neahttasiiddus kreftforeningen. no/tilbud dahje váldde oktavuoda Borsdávdaserviin telefonna bokte 21 49 49 21.



Maŋŋel eallimis. Dávjá lea vuosttaš jahki jápmima maŋŋel 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 ođđasis.

Morrašat jápmima maŋŋel sáhttet fas máhccat go mánná maŋŋel eallimis ovdamearkka dihte massá ealli, ferte lonuhit skuvlla dahje beahtahallá irgái dahje moarsái. De ohcala jedđehusa jápmán áhčis dahje eatnis fas ođđasis. Jus mánná ii leat beassan moraštit, de dat sáhttá unnit dahje eanet dovdot maŋŋel eallimis – sáhttet šaddat psyhkalaš váttisvuođat, dahje váttisvuođat birget behtohallamiiguin dahje morrašiin eará jápmima oktavuodas.

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 boađe ruovttoluotta.
- Váldde buori áiggi buriid bottuide ja fysalaš lagasvuhtii.
- Čilge veaháš ja veaháš. Ale muital guhkes čilgehusaiguin.
- Muital ahte áhčis dahje eatnis maid lea váivi ja dan dihte sáhttá leat eanet suhtus dahje hearke go muđui.
- Deattut čađat ahte mánná lea ráhkistuvvon, ii ge jápmin leat su sivva. Divtte máná čájehit sihke posiitiiva ja negatiiva dovdduid mat sus leat jápmán olbmui.
- Veahket máná vára váldit muittuin su birra gii lea jápmán.

Girjálášvuodalistu, 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 jæg
Slagsvold, Marit Ung sorg. Unges egne historier om sorg. Aschehoug forlag 2008
- 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 jæg
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
- 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 I for store sko. En tekstsamling om barn i omsorgsroller. Hertevig forlag 2014
Ulvær og Thorsen,
Iselin Kleppestø (red.)

Prosjektrapport/artikkel:

Prosjektrapport/artikkel:

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

Nuoraid vâras:

Nuoraid vâras:

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 ~~jag~~ Gamle gråmann. Aschehoug 2002
Holt, Anne
Ranheim, Unni Vær der for meg, om ungdom, død og sorg. Tell 2002
Talvik, Liina Duften av vanilje. Aschehoug 1999

Mâniid vâras:

Mâniid vâras:

Buch, Hanne Gjerde Det året mamma ikke hadde hår. Kreftforeningen 2015
Bø, Victoria ~~jag~~ Selma og dagen som ble grå. Gyldendal 2008
Gjerstad, Ragnhild
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 Brødrene Løvehjerte. Damm 1974
Moen, Torhild Stjerneknapper i vinterlys. Luther 2000

Motzfeldt, Helle	Kjemomannen Kasper. Kreftforeningen 1998
Nystrøm, Carolyn Rye, Nils-Einar jæg 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 jæg	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

Filmerat:

Borasdávasearvi

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

Borasdávasearvi

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 gain lea lagesolmmoš jápmán (gávdno maid DVD:n).

Ane telefavnna kodalohkki geahččan dihte filmma (applikašuvnna mii sáhtta dulkot QR-kodaid, ovdamearka dihte Barcode scanner Androida váste ja i-nigma iPhone váste). Gávnnat maid filmma Borasdávasearvvi YouTube-siiddus www.youtube.com/kreftforeningen

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

Borasdávdearvi lea aktiiva servodataktevra ja bargá ulbmillaččat dutkamiin, fuolahusain, eastademiin, diehtjouhkimiin, politihkalaš váikkuhemiin ja riikkaidgaskasaš barguin. Doaibma jođihuvvo čohkkejuvvon ruđaiguin, testamentáralaš skeaŋkkaiguin ja speallanruđaiguin.

Lea go mihkkege maid háliidat diehtit borasdávda birra? Geahča kreftforeningen.no
Neahttasiiddus kreftforeningen.no gávnnat ođasmáhttojuvvon dieđuid borasdávddaid, divššuid, fálddagaid ja vuogatvuodaid birra ja eastadeami ja dutkama birra.

Sáhttit go veahkehit du?

Borasdávdearvis leat iešguđetlágan fáldadagat borasdávdearvviid ja oapmahaččaide miehtá riikka. Sáhtát váldit oktavuoda Borasdávdearvviin tlf. bokte 800 57 338 dahje čálašeami bokte kreftforeningen.no-siiddus jus háliidat hupmat dahje čálašit njuolga muhtun fágaolbmuin. Dáppe leat spesialistadearvvašvuodadivššárat, láhkačeahpít ja sosionomat geat sáhttet veahkkin ohcat dutnje ođđa vejolašvuodaid. Min neahttasiiddus sáhtát maid dingot gihppagiid ja fáktáárkkaid dahje ohcat ekonomalaš doarjjaortnegiid.

Borasdávdearvi ovtasbargá mánggaid pasieanta- ja dássásašolmmošorganisašuvnnaiguin mat ovddastit borasdávdearvviid ja oapmahaččaid. Dáppe gávnnat viiddis fáldadagaid nu go earret eará fágalaš ja sosiála čoaŋkanemiid, kurssaid ja konferánsaid. Searvvis lea maid bures organiserejuvvon dássásašolmmošbargu man duogášjurdda lea ahte sáhttá addit doaivaga ja veahki go hupmá muhtumiin gii lea vásihan leat borasdávdearvviid dahje gii lea borasdávdearvviid oapmahaš.

Varde-guovddážat

Borasdávdearvi lea ovtas márga universitehtabuohcciviesuiguin ásahan Vardeguovddážiid fállan dihte borasdávdearvviid ja oapmahaččaide ollislaš borasdávdearvviid fuolahusfáldadaga. Varde-guovddážat gávdnojit mángga sajis riikkas. Loga eanet neahttasiiddus vardesenteret.no.

Borasdávdearvvi fáldadagat miehtá riikka

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

Háliidat go veahkehit?

Šatta miellahtun dahje ane muhtun min iešguđetlágan addinvejolašvuodaid. Sádde sms MEDLEM nummárrii 2277 (360,- jáhkái) dahje mana kreftforeningen.no:ii.

SEARVVI VÁLDOMIHTUT LEAT:

- Bargat dan ovdii ahte unnit olbmot ožžet borasdávda
- Bargat dan ovdii ahte eambbosat cevzet borasdávddas
- Sihkkarastit nu buori eallinkvalitehta go vejolaš borasdávdearvviid ja oapmahaččaide



GUOVDAGEAINNU SUOHKAN
Kautokeino kommune
Kreftkoordinatør

*Sámegillii jorgalan:
Inger Máret Anne Eira*



SÁMEDIGGI SAMETINGET



KREFTFORENINGEN

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