



**Moraš su
maŋis gii ii
nagodan
eallit šat**

**Lagasolbmuid doarjja
iešgoddima manjel
Ullakarin Nyberg**

Dutnje gii moraštat olbmo gii lea váldán iežas heakka

Olbmos leat diehtemeahttun siskkáldas fámut mannat čađa morraša ja bákčasa. Muhto gávdno maiddá veahkki ja doarjja oažžut seamma go vejolašvuotta deaivvadit eará olbmuiguin geat leat vásihan sullii seamma.

Betaniastiftelsen lea bargan jagi 1900 rájes oažžut ollislaš oainnu olbmos dáinna mihttuin ahte nu oallugat go vejolaš galget vásihit eallin kvalitehta maiddá hearkkes dilis maiddá go jápmin lea lahkosis. Dat ávdnasat vuosehit geainnuid morraša čađa, muittuhit du ahte it leat akto ja ahte lea gávdnamis doarjja juste dutnje.

Čállu Ullakarín Nyberg, dutki iešgoddima birra ja psykiáhter, lea okta dái Ruota njunnožin dan suorggis. Su guhkes vásáhusain deaivvadeamis olbmuiguin geat leat báhcan go soames lea iežas goddan, láide son min čađa daid sierralagaš molkkiid maht birastahttet iešgoddima ja deid čuovvovaš morraša iešgudetlagan hámiid. Álbmotdearvvašvuoda eiseválddiin lea bargu ovddidit psyhkalaš healssu ja hehttet psyhkalaš vigiid ja iešgoddima álbmogis.

Mii geiget liekkus giitosa Álbmotdearvvašvuoda eiseválddiide ekonomalaš doarjaga ovddas ja maid liekkus giitosa **SPESai - Riksförbundet för SuicidPrevention och Efterlevandes Stöd** divrras máhtu ja vásáhusaid ovddas.

Betaniastiftelsen

Sisdoallu



Dat gihpa lea dutnje gii moraštat olbmo gii lea váldan iežas heakka. Moraš iešgoddima maŋŋel lea dávja váddásit go eará moraš ja orro veadjemeahttun beassat dan čađa. Min doaivu lea ahte gihppaga sisdoallu addá dutnje máhtu ja neavvaga mii čiekŋuda du ipmardusa morrašis ja geahpeda du morašbarggu.



Kapihtal 1

Duogáš sivat iešgoddimii

*iešgoddima birra dego dajaldat gillámuša ja headi birra,
dovddut čadnon iešgoddimii, osku dihte tabuášši ja
deprešuvdna vihki.*

Iešgoddin lea jápmin mii dávjá boktá garra dovdduid dego balu, heahpada, iežas sivahallan dovddu ja suhttu. Dat gávdnojit ákkat dasa. Mii olbmot leat sivniduvvon birget eallimis ja go mii veadjit bures de mii eanas háliidit ahte eallin galgá nu guhkki go vejolaš. Son gii diehtá ahte eallin oatnu vigiid geažil lea dábálaččat gearggus gierdat sihke gillámušaid ja liigeváikkuhusaid dálkás geavaheamis vai eallináiggi guhkidivččii. Iešvárjalusdoaimma lea garas ja dat dahká ahte mii váruhit iežamet eret várálašvuodain jurdilkeahtá. Mis lea juo gamus dovdu mii dagaha min murdilid go biila bohtá min guvlui alla leahtuin dahje jus mii jorralit lahka bákteravdda. Lassin leat osku tabuáššit mat váikkuhit oainnu iešgoddima birra. Danin lea roattus ja váigat ipmirdit ahte okta olmmoš sáhtá loahpahit iežas heakka.

Vaikko njeallje olbmo váldet heakkaset juohke beaivvi min riikkas lea hui unnán máhttu duogáš áššiide iešgoddima oktavuodas. Oallugat dadjet ahte okta olmmoš ”vállje” váldit heakkas dahje govvidit iešgoddima egoisma dahkun, muhto ii mihkkege sáhtaše leahkit eanet boastut. Iešgoddindagut eai leat dáinna ahte olmmoš ieš háliida muhto dáinna go olbmos lea gillámuš ja heahti. Son gii vihkkedallá váldit iežas heakka vásiha juste dalle su eallima gillámeahttumin ja veadjemeahttun dáinna birget ja lea dábálaččat dáinna bártidan garrasit guhkes áiggi nagodit eallit iežas eallima. Dat mii álggaha gillámuša lea iešguđet ládje olbmos olbmui ja bohtá das makkár dilli eallimis sus lea, healsu, ovdalaš vásáhusat, kultuvrralaš duogáš, persovnnalašvuhta, sohkabealli ja ahki. Dat sáhtá ovdamearka dihte massán soapmása, buozalmasvuhta, traumáhtalaš vásáhusat dahje eahpelihkostuvvan, muhto oktasaš dovddut leat aktovuhta, eahpedoaivu, vuolláneapmi, árvoheapmi ja hilgojuvvon dovdu. Ollugat dovdet iežaset dego noađđin sin birrasii ja sáhttet dan maid jurddašit ahte šaddá earáide buoret go son ii gávdno šat. Dasto šaddá iešgoddin boasttu fuolaheapmi lagasolbmuide.

Dat ii gávdno goassege álkis čilgehus dasa ahte soames váldá iežas heakka, dasa leat hui ollu iešguđet lágan fáktorat mat dagahit dan. Dábálaččat lea juo deprešuvdna ovdalaččas dan olbmos mii sáhtá bohciidit bajás go eallimis bohtet hástalusat. Deprešuvdna ivdne buot čáhppadin ja dan ii sáhte ieš mearridit. Dat sáhtá juoga mii juste dal lea šaddan dahje leamaš juo guhkit áiggi, muhto dat ii leat vassis ahte son geas dat lea dahje olbmot su birrásis fuomášit ahte lea buozalmasvuohtha masa gáibiduvvo oktavuohtha dearvvašvuohda ossodagain ja dan sáhtá dávja buoridit. Juste nuppeládje, leat mánggas geat sivahallet iežaset go sii eai veaje bures ja doivot ahte dat lea headjuvuohtha dahje iežaset eahpelihkostuvvammat. Lea maid dábálaš ahte son gii lea skibas ohca divššu muhto boastut dádjaduvvo. Dat guoská eareliiggánit dievdduide ja olbmuide geain lea eara kultuvrrálaš duogaš.

Vásahus olbmos geas lea deprešuvdna ja iešgoddima lahka, ii dárbbáš leahket objektiivvalaččat duohta. Ovdamearka dihte sáhttet leahket ollu olbmot dan olbmo birrásis geat eai halit eara go veahkehit su. Deprešuvdna lea álbma gielis mii jáhkiha olbmo ahte dat vattis dovddut ja jurdagat leat duođat ja ii leat vejolaš daid rievdadit. Okta jierbmás olmmoš dajai na: ”Go lea deprešuvdna lea seamma dego háliidivččii váldit iežas niskái muhto ii leat niski masa válda”. Olmmoš háliida čoavdit iežas váttisvuohaid, muhto ii sáhte akto dan dahkat ja eai leat fámut váldit vuostái veahki maid earat fáallet. Dat čilge dan guoktálastima maid olbmot geat sáhttet iežaset goddit dávja čilgejit: Mun in hálit jápmit, muhto in nagot eallit.

Muitalus: Ovdamearka eallin dilálašvuodas mii sáhhtá daguhit iešgoddima

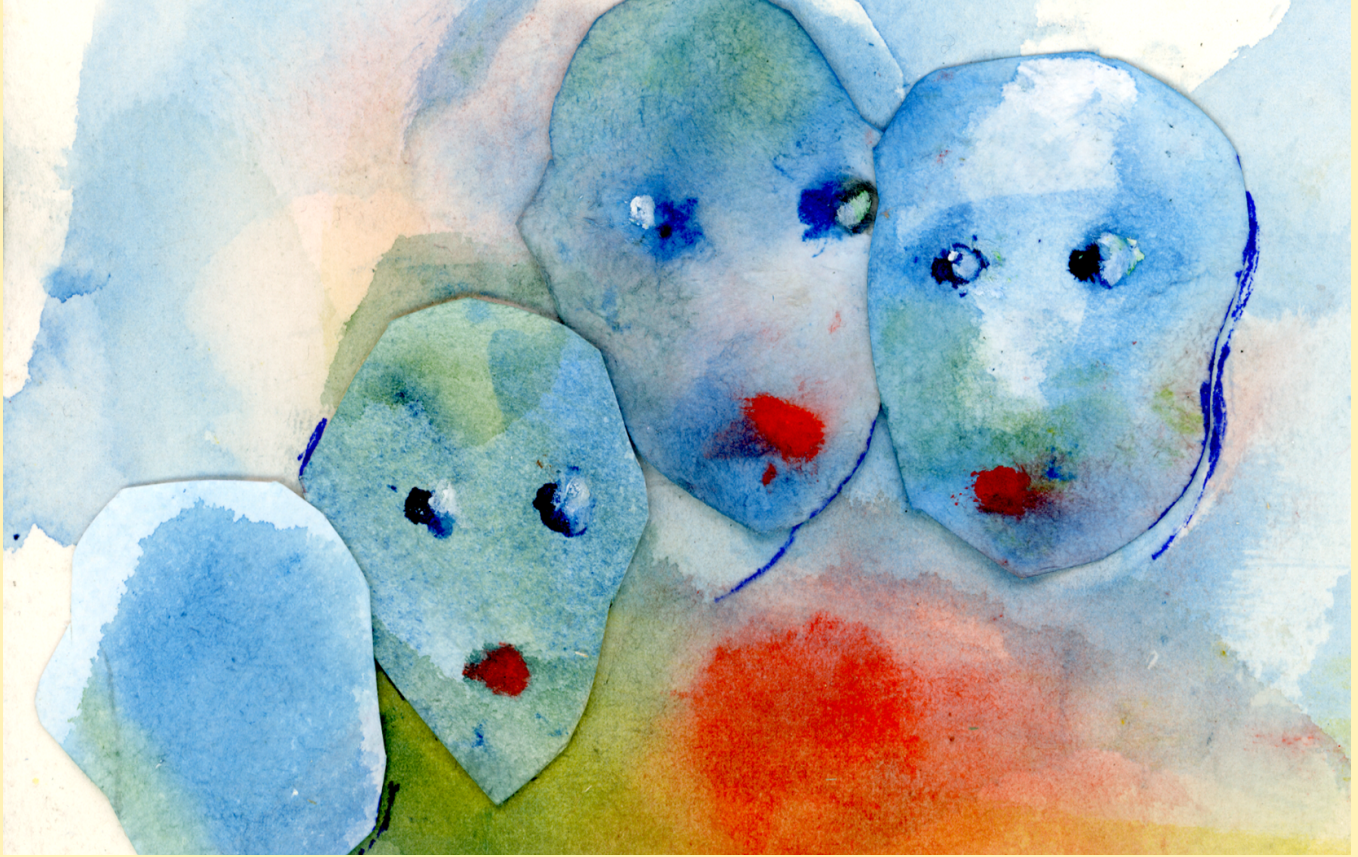
Hamid

Hamid lei 35 jagi boaris go válddii iežas heakka. Son elii ovttá stuora bearrašis geain lei hui buorre oktavuoha ja barggái lášmmohallan oahpaheaddjin. Hamid ráhkistii su barggu ja dajái álohii ahte sus lei dat stuora vuorbi beassat ovttahttit su stuorimus beroštumi, valástallama bargguin. Son lei náitalan iežas nuorravuoda rahkkásin ja báras ledje guokte máná, geaigguin son ovttalai ollu.

Hamida birra muitaluvvi sus ledje alla ambišuvnnat ja stuora áŋgirvuoha. Son lei jaskeslunddot olmmoš muhto luohtehahti, ”olmmoš diđii makkár son lei vaikko son ii dadjan nu ollu” dego okta su ustibiin dajai sártnistis hávdádeames. Go Hamid ja su eamit jodiiga sudno niehkodállu doivo buohkat sudno birrásis ahte sudno lihku lei ollašuvvan, dan dihte go soai guhká leigga áibbašan molsut ”betonŋa eatnamiin” nu go Hamid liikui dadjat. Dat maid ii oktage diehtán, ii su eamit ge, lei ahte Hamid lei váldán moadde loana main lei oanehis máksináigi vai nagodeaba oastit dálu. Son lei jurddašan son sáhhtá bargat liigebarggu dáksevuoddjin vai beassá máksit fargga dáid loanaid, muhto dat plána manai endorii go son lápmahuvai sihkel lihkuhisvuodas ja oaččui váttisvuodaid čilggiin. Son reisti bargat guhká bákčasa čađa, muhto maŋemus ii nagodan šat ja šattai skibasin čálihuvvot.

Dan áiggis go lei skibasin čálihuvvon šattai Hamid vel eanet jaskat. Son dajai sidjiide geat gahče ahte buot lea buorre, muhto sii geat dovde su bures mearkkašedje ahte juoga lei boastut. Čielgaseamos mearka lei go son heittii boagusteames ja muosehuvai eanet áiggi mielde. Son čearggui mánáidis, šattai hui moarrái juohke unnimus vuosteháguin ja guđii dálu dájvja nu ahte ii muitalan gosa manná. Son maid heittii oadđimis ijaid. Su eamit ja máŋga ustiba evttohede ahte sii galget diŋgot áiggi doaktára lusa ja áigo čuovvut su mielde doavtterdiibmui, muhto Hamid vuostaldii garrasit buot evttohusaid ohcat ámmátlaš veahki. ”Sii bohtet dadjat ahte mun lean psyhkalaččat skibas, dan mun diedán, muhto dát lea juoga ieža ja mun in siđa dievva tablehtaid”, lei su dábálaš vástáduš sidjiide geat vigge veahkehit su.

Ovttá beaivvi go Hamida eamit bođii ruoktot barggus son gávnnai su japman feaskáris. Son lei guodđán ovttá báhpira masá lei čállán ”Ándagassii, mun ráhkistan din muhto mun in nagot šat”.



Kommentára: Hamid deavidii ollu vuollánemiid oanehis äiggis ja dat daguhedje sunnje ovtta deprešuvnna maid ieš ii dovddastan eai ge lean sánit govvidit dan. Su čielgebávččas ovttas deprešuvnain dagai ahte son ii oadđán ijaid ja son vel eanet duskidii. Hamid heahpanii go ii sáhttán šat bargat ja maddái lei garra deaddu dáiggun su ekonomalaš váttisvuodaiguin maid su loanat mielddisbukte. Son lei olmmái gii lei hárrjánan čoavdit su váttisvuodaid ieš ja gean mielas lei stuora eahpelihkostuvvan dárbašit bivdit veahki. Hamid bodii bearrašis gos eai goasge ságastan dovdduid birra ja gos psyhkalaš vihki mearkkašii headjuvuoda.

Hamida bearaš sivahalle iežaset su jápmima dihte. Sii ožžo ámmátlaš veahki dádjadit oktavuoda deprešuvnna ja iešgoddima gaská ja dan ahte Hamid ii lean leamaš son ieš go válddii iežas heakka. Dat dearvvaš Hamid ii livčče goasge guođđán sin geaid ráhkistii eanemus ja geaidda anii nu stuora ovddasvástádusa. Sii ožžo maid veahki earuhit mii livččii leamaš vejolaš dahkat ja maid sii sávašedje ahte sii livčče dahkan. Odne sii vedjet bures.

Maŋŋelis dan gihppagis beassabehtet lohkat Hamida lagamusaid mitalusaid vihtta jagi maŋŋel iešgoddima. Mitalusat leat oassi ovtta filmmas mii dievasmahtá dan gihppaga, váldde áinnas oasi filmmas dan čujuhusas www.livsakademin.se.

Kapihtal 2

Mii moraš lea ja movt dat váikkuha iešguđet lágan olbmuide

Individuála morašreakšuvnnaid birra ja dábalaš symptomat morrašis, kultuvrralaš erohusat, dohkkehus morraša hámiide ja geaidnu ovddasguvlui oktan morrašiin.

Moraš čuohca dábalaččat dovdduide stuora massimis, ovdamearka dihte maŋjel jápmima dahje earráneami. Obbalaččat lea buot olbmuin moraš soames geardde eallimis ja moraš sáhtta eanet dahje unnit traumáhtalaš. Moraš ii leat vihki, muhto morrašašreakšuvdna dahká dávjá ahte olmmoš doaibma heajubut iežas árgabeaivvis. Moraš sáhtta addit váttuid mat leat dego skibasvuohtha ja dat de váikkuha bargui ja skuvlii dramáhtalaš vugiin. Oallugat govvidit dan nu ahte gávdno okta ”ovdal” ja okta ”maŋjel” dan mii lea dáhpáhuvván. Eanas oassi sis geaid lea deaividan potentiála traumáhtalaš massin sii buorránit fas ieža dahje iežaset birrasa vehkiin, muhto dat sáhtta váldit guhkes áiggi.

Oaidnu morraši, lea iešguđetládje kultuvrraid gaskkas. Ruotas ja eará lagas riikkaid kultuvrras atnit mii morraša dego okta individuálalaš, psykologalaš ášši, seammás go ollu eará riikkain atnet morraša oktasaš searve ášši mas lea dehálaš ahte nu mánggas go vejolaš besset mielde. Dat galggašii diehttelas ságastit guhtet guimmiiguin moraštanvugiid, erohusaid ja ovttalágan

vugiid birra, muhto dađibahábut buktá fádda massin ja moraš dávjá jávohisvuohda mii caggá min oahppat iežamet birra ja nuppiin oahppat. Sáhtta veahkehit du gii moraštat jurddašit dan ahte dat morašbargu addá dutnje oktolágan gelbbolašvuohda mii dárbbášuvvo min servodagas ja maid sáhtta juohkit earáiguin.

Dat lea dábalaš aht moraš govviduvvo dego bargu dahje proseassa mii du lea deaividan ja dárbbášat boahtit dan čađa ja áiggi mielde čuoldit sisa massima iežat árgabeaivái. Morašbargu lea energiija gáibideaddji, sihke psyhkalaččat ja fysalaččat, ja dat váldá áiggi. Dat lea váttis, muhtomin veadjemeahttun, doapmat morraša čađa muhto dat gánnáha morraša diktit váldit saji. Dat ii gávdno rievttas dahje boasttu vuohki moraštit. Dutnje gii logat dan soaitá leahket vattis ságastit ja háliidat moraštit akto, seammás go earát du birra háliidit juohkit sin vásáhusaid ságastallámin. Soapmásat háliidit čállit sin morraša birra dahje praktihkalaš doaimmaid bargat nu go muoraid čuollat, biepmu ráhkadit dahje viehkat meahcis.



Muhtomin vaikkuhuvvojit bargonávccat nu ahte dárbbášuvvo ovttá áiggi buohccinčálihuvvot, muhto gávdnojit soapmásat geat sihtet joatkit barggu dahje studerema. Soapmásat vuosehit mielalaččat maid sii dovdet ja háliidit oazžut jeddehusa, earát fas dollet sin dovdduid iežaset siste. Dus soitet kultuvrralaš rituálat mat veahkehit du ja addet jeddehusa, muhto nu ii leat buohkain.

Dábálaš symptomat morrašis leat headástuvvan, šlundu, suhttu, ballu, iežassivahallan, váilevaš energiija, eahpeduođalaš dovddut, oadđinváttisvuodát, fámuheapme, gierddohisvuohka ja kognitiivvalaš hedjoneapmi dego muittohuvvan ja čoahkáideami váttisvuodát. Don sáhtát dovdat iežat fysalaččat skibasin ja sillon, eddon dahje váibasit go dábálaččat. Dalle go lea vearrámus dovdo de orro ahte eallin ii leat veara eallit.

Lávejit lohkat aht moraš lea stábat. Dat mearkkaša ahte dovddut maid moraš buktá molsašuvvet intensitehtas. Dovdduide váikkuhit olggobeale fáktorat, ovdamearka dihte dahkat juoidá suohttas olbmuiquin geaidda don liikot, mannat hávddi luhtte dahje go lea jagibeaivi dan rájes go masset olbmo. Lea dábálaš ahte morašteaddjit sivahallet iežaset jus dovdet ilu dahje eará positiiva dovdduid. Don soaittát jerrat alddát: Movt sáhtán

mun boagustit dal go dat vearrámus lea dáhpáhuvván? Lea hui álki leahkit garas iežas vuostá, muhto mii diehtit dutkama čađa ahte olbmot geain lea dáidu molsut iešguđet lágan miellalági moraštan proseassas lea buoret eaktu fas boahhtit vuimmiide. Dáinna lágiin sáhtá moraš buohtastahttojuvvot váttis hušša diliin. Dat gáibiduvvo balánsa hušas ja vuimmiide boahhtimis vai nagoda ja dan dihte dárbbášuvvo vuoinjastit morrašis muhtomin.

Sáhtá suorggahahtti go dovddut ja eará symptomat leat nu garrasat ahte váikkuhit du lahttenmálle ja dahket nu ahte it šat dovda ieš iežat. Du vuoddu peršovnnálaš luondu ii rievdda dan dihte go manat čađa morraša, muhto dat orro dovdomme nu go moraš dávjá boktá bajás odđa ja amas beliid dus gii moraštat. Dat sáhtá buorre reistet muittuhit iežat ahte lea áibbas dábálaš atnit garra dovdduid ja odđa lahttenvugiid manjel váttis massima. Dat it leat don gii leat eahpelunddolaš, lea dat dilli ja dan dihte berret don reistet dohkkehit du iežat moraštanvuogi. Meannut iežainat dego livččet meannudan ovttain ráhkis olbmáin gii livččii sullii seammalágan dilis ja reiste vuosehit ovddasmorraša alccat. Áiggi mielde addá moraš odđa oaidninvugiid ja vásáhusaid, muhto moraš ovttá ráhkkása manjis ii mana badjel goassege. Muhto baicca sáhtá eallit dábálaš eallima vaikko lea mannan čađa váttis massima.

Kapihtal 3

Moraš maŋŋel iešgoddima

Dan birra mii earuha morraša maŋŋel iešgoddima ja eará morraša, garra dovddut morrašis maŋŋel iešgoddima, moraš dego proseassa, árvu diehtjuohkimis dan birra mii lea dáhpáhuvvan ja vurkejuvvon muittuid birra.

Vuosttaš áiggi maŋŋel ovttá jápmima lea dábálaš ahte sihke jurdagat ja dovddut bisánkeahtá jorret dan birra mii lea dáhpáhuvvan. Oallugat govvidit garra eahpeduodalaš dovdduid. Diehtu massima birra ja dádjadus das mii lea dáhpáhuvvan láve boahit veháziid mielde ja addá vejolašvuoda dađi mielde hárvánit dan ođđa dillái.

Váldá dávjá guhkes áiggi dohkkehit jápmima ja dat lea váttis álggahit morašbarggu ovdal go lea dohkkehan. Lea dávjá earenoamáš váttis ja muhtomin veadjemeahtun dohkkehit ahte soames lea váldán iežas heakka. Olmmoš dovdá suhttu ja beahtahallama buohtalaga morraša ja áibbašeami ja dan lea váttis meannudit. Dat lea okta mángga sivas ahte morašreakšuvdna maŋŋel iešgoddima dávjá šaddá garrasit ja guhkit go dalle go lea vurdojuvvon jápmin ja lea stuorit várra oážžut vigiid. Son gii váldá iežas heakka guođđá lagasolbmuide gažaldagaid maidda lea váttis gávdat vástádusa dahje juo veadjemeahtun. Eat go mii geat báziimet eallit lean nu dehálaččat dutnje ahte don háliidit eallit viidáseappot? Manne it dadjan maidege midjiide? Manin eat ožžon liibba veahkehit du? Manin juste don váldet iežat heakka? Manin don it

ohcan veahki dearvvašvuoda ossodagas? Leigo iešgoddin midjiide ránggáštus? Moht sáhttet guođdit iežat mánáid?

Don gii moraštat olbmo gii lea iežas goddán dárbbasat veahki gávdat vástádusa du gažaldagaide ja dahkat juogalágan ipmárdusa dasa mii lea dáhpáhuvvan. Dat lea váttis go dus leat ollu gažaldagat ja váttis bargat dáhpáhusain man birra ii gávdat diehtu. Dan dihte veahkeha dávjá mannat čađa buot detáljaid jápmima birra ovttain ámmátolbmui, lagasolbmui, earáiguin geat leat massán olbmo dahje juo okto go dovddat ahte don veaját. Maiddái detáljat mat leat balddihahttit ja unohasat berrejit hábmejuvvot ja oktiičadnot dáhpáhusráidui. Dat ii dárbbas leahkit áibbas duohta dahje ollislaš, muhto das ferte leahkit čanastat. Ollusiid mielas lea buorre čállit sin mitalusa, vái ii vajálduhte detáljaid.

Muitte dan ahte ii leat dearvvašvuoda hállddahausa dahje eará eiseválddiid bargu du várjalit dainna lágiin ahte eai mital buot dieđuid. Don mearridat makkár dieđuid háliidat ja lagas olbmoss lea ovdamearka dihte riekti lohkat dan jápmán olbmo journála, poliissa raportta ja riektemediisinnalaš protokolla jus dakkárat gávduojit.

Soames geardde sáhttet journálas dakkár dieđut maid dat jápmán olmmoš ii leat háliidan earáiguin juogadit. Jus nu lea de don goitge sáhtát oazžut osiid lohkat journálas. Sáhtát sihtat ahte vásttolaš divššár lea du mielde go logat, nu ahte sii sáhttet vástidit du gažaldagaid logadettiin. Sáhtát maid sihtat eará geasa dus lea luohttámuš alccat olmmájin go logat, dahje dat olmmoš lohka ieš álggos nu ahte son sáhttá du várret dasa mii čuožžu. Jus dearvvašvuoda ossodagas lea bázedearvan reive dahje eará čálalaš dieđut lea dus riekti dáid lohkat.

Jus olmmoš ii oáččo veahki dádjadit vejolaš duogáš sivaiddan iešgoddimii lea dábálaš bidjat ovddasvástádusa iežas nala ja dat sáhttá buktit váttis sivahallan dovdduid. Fertet reistet jurddášit ahte lea álki Leahkit maŋŋil viissis. Dat dahká ahte iešgudetlágan mearkat sus gii dal lea jápmán plánii iežas goddit, šaddet čielgasat maŋŋel, muhto váttis fuomášit dalle. Jus soames bovde olles bearraša finna gaskabeivviide, čorge iežas báhpiriid, geahččá iežas dáhkádušaid dahje ságasta iežas hávdádeami birra dat sáhttet áibbas dábálaš čilgehusat iige dárbbas álgit vuorrástuvvat dainna. Maŋŋel iešgoddima sáhttá baicca minsttar oidnot hui čielgasit

ja ollu maŋisboahttit sivahallet iežaset go eai oaidnán ja dádjadan mii lei dáhphuvvame. Jus dus leat váttis iešsivahallamat lea dehálaš ahte oáččut veahki soabadit iežat umáhttuvuođain. Jus don livččet dádjadan mii boahtrá dáhphuvvat de dábálaččat ii gávdnoše ráđji das maid don livččet dahkan easttadit ahte dat olmmoš gean don moraštat livččii váldán iežas heakka.

Áiggi mielde boahtrá eanas olbmuid geat moraštit dohkkeheapmi dáidda rievdamušaid maid massin lea buktán ja sii álget hábmet eallima su haga gii váilu. Eatnasat mannet ovddos maŋás dáid iešgudetlágan hámiid čađa moraštanproseassas máŋga jagi, muhto maŋemus lea eanet aht eanet sáhka dan ođđa eallima ja identitehta birra maid leat ožžon maŋŋel massima. Eanas morašteddjiin molsašuvvet bávččas muittut maŋemus buriid muittuiguin, vaikko lea ain moraš. Jus dat olmmoš gii válddii su heakka gillái lossa vigiin sáhttá okta jeđđejeaddji jurdda mii geahpeda morraša ahte dal son ii dárbbas gillát šat. Máŋggas ballet das ahte sii vajálduhttet su gii ii gávdno šat. Vai dan ii dárbbas ballat de sáhttá ságastit dakkár olbmuin su birra gii dovddai dan olmmošváinni, geahčadit govaid dahje filmmaid, mannat dakkár sajiin mat mearkkašit ollu ja gos muittut badjánit ja čállit dehálaš dáhphusaid birra.

Lagasolbmo mitalus

Hamida eamit

”**H**amid lei mu eallima ráhkisvuohta. Son lea mu eallima ráhkisvuohta. Vihtta jagi leat gollan ja dal sáhtán duodas dovdat iežan lihkolažžan fas. Soaitá gullot absurdan, muhto mun dovddan lihkku go son lea gávdnon, go lean beassan ráhkistit soapmása ollislaččat ja ráhkistuvvot. Lean maid lihkolaš ja ilus go sáhtán na dovdat fas, go dat lei nu guhkká ahte ledjen suhttus sunnje.

In leat šat suhttus. Vaikko lei hui buorre Leahkit suhttus. Go suhttu manai badjel de bođii sivahallan. De bohte jurdagat ahte mun ledjen dájuhan iežan jáhkkit ahte mun dovden su, ja sivahallan go in leange lihkostuvvan. Dovden ahte lean beare vuosttá váldán sus inge addán go son dárbbášii dan eanemus, ahte in lihkostuvvan addit sunnje dan maid son dárbbášii. Dat stuora bargu lea ándagassii addit alccesis, ja dohkkehit ahte ii gávdno mihkkege maid livččen sáhtán dahkat. Ahte mun duodai geahččálin addit sunnje muhto son ii sáhtán váldit vuostá, son lei skibas ja dat rievdadii min eallima oalat.”

Lagasolbmo mitalus

Hamida ustit

”**D**at stuora gažaldat mii mus lea leamaš, lea manin. Manne? Lea čielggas ahte moai ságasteimme mii munno eallimiin dáhpáhuvai, muhto ean lean rahpasan dieđusge ollásii goabbat guoibmái. Da vihtta jagi manijel go Hamid jámii, dovdo issorassan go ean ságastan gaskaneame eanet mii duodai dáhpáhuvai čiekŋalassan munno siskkimusas.

Mii buohkat čohkkát dáinna manin, manin, manin, manin? Go mii nu áinnas háliideimmet veahkehit. Go mii buohkat doaivvuimet ahte mis lea oktasaš fápmu sáhttit veahkehit su. Muhto son ii háliidan, son ii vuostá váldán, ii dohppen dása ollinge. Son dego njoamui eret mus, iežas bearrašis ja sis geat ledje su lagasolbmot.

Ja mii fas imaštallat, manne mii eat mannan sisa? Skoalkalan vel oktii su uksii? Manne mii eat geahččálan eanet? Dasa mun nu nevrriid suhttan. Manne mun in geahččálan eanet?”

Refleškuvdna: *Dovddat go iežat dain mitalusain? Mii lea du morraša lágan ja mii lea earálagan?*



Váttis moraš

Sivat mat gusket morrašii maŋŋel iešgoddima, givssit mat dárbbášit ámmátlaš doarjaga ja dárbu skibasindieidihuvvon.

Iešgoddin lea issoras ja vejolaš traumáhtalaš dáh páhus mii dávjjit buktá vuolggasaji váddásit morrašii go eará jápmin. Váttis dahje guhkiduvvon moraš gohčoduvvo morašproseassa mii ii unno áiggi mielde muhto baicca joatká addit vuolggasaji stuora váttisvuodaide nagodit beaivválaš eallima dahje heivehit iežas odđa eallimii. Dat ii leat vejolaš addit áigemeari morrašii mii heive buot olbmuide, dat lea ovttaskas. Baicca mii diehtit ahte moraš maŋŋel iešgoddima váldá guhkit áiggi go eará jápmima maŋŋel.

Rádji dábalaš morraša ja váttis morraša gaskal lea mearritmeahtun, muhto dutnje sáhttá leat rávvehus dan diedus ahte dábalaš morašreakšuvdna rievddada intensitehtas ja ahte áiggi mielde láve leahkit vejolaš gávdnat fas doaibmi eallima masa sihke moraš ja illu čáhket. Jus don orut darvánan iežat morrašii, jus dus leat váikkuhusat maid lea váttis gieđahallat dahje jus dutnje bohtet dájvja muittut dan birra mii lea dáh páhuvvan de it galgga ballat ohcamis ámmátlaš veahki.

Dábalaš buozalmasvuodat dahje symptomat maida dárbbáša ámmátlaš árijaid leat oadđinváttut, deddohállamat, muitogovat mat bahkkejit dutnje, miellalahki maid it ieš sáhte stivret, dovddut čoaskume, deprešuvdna, ballu, badjelmeare alkohola dahje eará substánsasaid geavaheapmi ja huššareakšuvdna dego sillon ja posttraumatihkalaš hušša. Don soaittát dájvja leahkit gearggus odđa roasuide, balat iežat lagasolbmuid dihte badjelmeare dahje dus soaitá leat váttis vuoinjastit. Vaikko gii sáhttá oaččut daid sivaidda ja dat ii mearkkaš ahte lea hearkivuohta. Sáhttá leahkit nu ahte dus gii ieš leat dorron dahje doarut psyhkalaš váttuiguin lea álkit hálddašit ja ságastit morraša ja psyhkalaš váttuid birra, muhto dus sáhttá maid liige raššivuohta mii addá stuorit vára oaččut komplikašuvnnaid. Beroškeahttá ovdalaš vásáhusaide galggaše buohkat geaid deaivida moraš iešgoddima maŋŋel leat áicilat váttuide maht gáibidit ámmátlaš veahki. Lea dehálaš ohcat veahki jođánit vai oaččot heivvolaš veahki. Jus vuorda de dájvja vearáskit váttut. Muite dus lea riekti oažžut veahki! Don sáhtát ovdamearka dihte ohcat veahki skuvlamánáid dearvvašvuodabálvalusas, studeanttaid dearvvašvuodabálvalusas, fitnodagaid dearvvašvuodabálvalusas dahje du dearvvašvuoda guovddázis.

Morašreakšuvnnat ja depressiiva symptomat sáhttiba dovdot ovttaláganin, muhto deprešuvdna váikkuhuvvo unnit olggobeale fáktoriin, ovdamearka dihte sosiálalaš ovtastallamii ja suohtas doaimmaide. Oallugat govvidit deprešuvnna dego sevdnjes rátnu mii váldá eret visot čuovgga dus, muhto eanas sis geat moraštit sáhttet vásihit oanehis bottuid duhtavašvuoda ja ilu mii addá vejolašvuoda vuoinŋastit morrašis bottoža. Šlundivuohta deprešuvnna lea bissovaš ja váilevaš dáhttu, illu ja energiija stivrejit eanet go dalle go dus lea dábalaš moraš.

Ballu lea dábalaš reakšuvdna dasa ahte du iežat reaidutt eai ole giedahallat dan dili mas don leat. Danin sáhtta váttis mearridit goas ámmátlaš veahkki dárbbášuvvo. Oallugat geat ožžot balu hirpmahuvvet go dat dovdo nu bures gorudis. Sáhtat ovdamearka dihte oažžut váibmočoalkima, deattu rattis, čoavje bákšasa, dovdat gotkaid ruohtadeami giedain ja julggiin, váttisvuodai vuoiŋat, oaive jorráma ja panihkka dovduid. Ballu reakšuvnnat eai leat váralaččat, muhto earenoamáš unohasat. Don it galgga eahpidit ámmátlaš veahki ohcamis jus it sáhtte giedahallat du balu dahje jus leat eahpevissis mii lea sivaidda du vigiide. Gávdnojit dálkasat ja terapiija maht veahkehit ja láve maid veahkehit gávdnat iežas vugiiguin bissehit balu, ovdamearka dihte muittuhit

iežas ahte dat ii leat váralaš ja don it jáme dainna, vaikko dovdo nu juste dalle.

Oađđin lea dehálaš vai don nagodat giedahallat du morraša. Jus heahkkat oaččut oađđinváttisvuodaid sáhtta veara gaskaboddosaš dálkkasgeavaheapmi ovttain tablehtain dahje dálkasiin mii guhkida oađđináiggi., Nohkkan tablehtta háreve addá šliettasvuoda beavvi manjel ja eatnasat dan girdet, muhto ii galgga adnojuvvot jámma guhkit áiggi go de sáhtta hárvánit dasa. Don sáhtat maid mannat oađđinskuvlla nehta bokte dahje dearvvašvuodadivššus.

Buohccinčálihuvvot lea áigequovdil jus du moraš reakšuvnnat váikkuhit ahte du árgabeaivi ii doaimma, ovdamearka dihte jus it sáhtte konsentreret dahje leat hui váibbas. Ii leat vassis ahte dan doaktáris gean luhtte manat lea máhttu váikkuhusaid birra maht bohtet morrašis ja váikkuhit du bargonávccaid ja dan sáhtta váttis čilget go ieš lea heahtedilis. Dáinna lea buorre váldit mielde olbmo gii sáhtta du ovddas ságastit doaktáriin dahje juo čálat iežat váttisvuodaid ja gažaldagaid ovdal go manat doaktára luhtte.

Kapihtal 5

Eiseválddiid ovddasvástádus maŋŋel iešgoddima

Poliissaid barggu maŋŋel vuorddekahtes jápmima, riektemedisiinnalaš rumašrahpama, háliidus oaidnit rupmaša dahje ii ja oktavuoha hávdádanfitnodagain.

Vuosttaš áigi maŋŋel ovttá iešgoddima lea measta álohii šohkka ja hearkivuoda dovddut. Seammás leat ollu praktihkalaš barggut maht galget dahkkot ja máŋga ámmátlaš oktavuoda galget váldot. Buot diehtemeahtun jápmimiid birra ožžot poliissat dieđu ja leat dávjá sii geat buktet jápmasága oapmahaččaide. Báiki gos iešgoddin lea dáhpáhuvvan dárkkuhuvvo vearredahkubáikin dassáži go poliissat eai šat doavvo vearredáhkun. Dat soaitá daguhit ahte don it beasa báikái ovdal go sin dutkamuš lea válmmas ja dat sáhtá dovdot hui váttisin go vierro olbmuin lea ovttá áiggi eanet diehtu go dus alddat.

Go siva jápmimii galget cealkit de dahkkojuvvo riektemedisiinnalaš rumašrahpan. Doavttir gii čadaha iskosa ohca rumašlaš rievdamiid maht eai boade lunddolaččat, dego substánsat goččas ja varas. Doavttir vihkke maid eará dieđuid, ovdamearka dihte gávdnui go kommunikašuvdna iešgoddima birra dahje oktavuodát psykiátralaš divššuin. Maŋŋel rumašrahpama sirdojuvvo dat jápmán olmmoš ulláhi. Dáppe gávdno vejolašvuoha lagasolbmuide oaidnit dan japman olbmo oktii dahje máŋgga gearde. Dan sáhtá maid ordnet hávdádanfitnodaga čađa. Jus don ieš háliidat ságastit

suinna gii lea rahpan liika manná dávjá lágídit. Jus don vuosttaldat rahpamis rupmaša, ovdamearka dihte osku vuodul, lea álo buoremus atnit persovnnalaš oktavuoda dáiggun ámmátlaš olbmuiguin geaidda guoskka dat, ovdanbuktit du sávaldagaid.

Dat lea individuálalaš háliidat go oaidnit dan jápmán olbmo vai it. Dutkamiid čađa diehtit mii ahte sii guđet leat geahččan jábmi hárvve gáhtet, muhto sii geat eai geahča gáhtet eanet. Dan dihte go iešgoddin lea jápmán mii dávjá dáhpáhuvvá nu ahte lagasolbmot eai leat beassan ráhkkanit dasa, sáhtá maŋemus dearvuodaid lágiidit nu ahte lagasolbmot besset oaidnit dan rupmaša, de dahka álkibun ipmirdit ahte son duodai lea jápmán. Seammás sáhtá suorggahahtti oaidnit jápmán olbmo. Don fertet ieš mearridit mii lea riekta dutnje ja mii ii, ale divtte fillehalla váldit dakkár mearrádusa maid ieš it livčče háliidan. Muhto dan dihte ale daja ii beare dan dihte go balat dahje leat eahpevissis, dalle lea buoret ságastit soapmásin gii sáhtá bagadit du. Dat lea vejolaš gárvvistit čájeheami nu ahte ii leat suorggahahtti. Jus rumaš lea hávváduvvon sáhtá beassat geahččat ovttá oasi, ovdamearka dihte gieđa dahje juolggi, go eanas gorut lea gokčojuvvon. Dat sáhtá leat buoret sihtat

ámmátlaš olbmo, ovdamearka dihte hávdádeaddji, mitalit makkár dat jápmán olmmoš lea olggosoidnit vai sáhtát ráhkkanit dasa. Jus orro dovdoma riekta de oaččot guoskat dan jápmán olbmo gorudii, govvet dahje váldit juoidá muitun, nugo vuokraduhkku. Muitte dan ahte leat don ieš gii mearridat mii dutnje heive.

Oktavuohta hávdádanfitnodagain lea hui dehálaš ja sii veahkehit buot praktihkalaš bargguin. Don sáhtát välljet borgárlaš dahje girkolaš hávdádeami, boahdá das makkár osku dus lea. Don it dárbbas Ipmilii oskut jus välljet girkolaš hávdádeami Ruota girkus. Don sáhtát váikkuhit vuogi dan hávdádan rituálas ja ollugiidda lea jeddehussan jus dat čadáhuvvo dan jápmán olbmo persovnnalaš vuogi ja su sávaldaga mielde. Teavsttat maht lohkojuvvojit ja sártnit maht sártniduvvojit leat hui dehálaččat, go dat šaddet muitun eallenahkái dutnje gii moraštat. Muhtimat gávdnet jeddehusa das go ráhkadit muitogirjji dahje eallingirjji gosa sii geat dovde dan jápmán olbmo sáhttet čállit persovnnalaš muittuid ja sáhttet liibmet sisa govaid dahje eará symbolaid.



Dádjadit ja doarjut mánáid ja nuoraid geain lea moraš

Rávisolmmoš ovdagovvan morrašis, árvu duohtavuođa muitaleamis, diktit dan nuora gažaldagaid stivret ságastallama, molsut saji vieljaid ja oappáid sajis ja dárbu ámmátlaš veahkis..

Dat lea dábálaš ja dádjadahtti ahte rávisolbmot reistejit suodjalit mánáid iešgoddima váikkuhusain nu ahte eai muital dan rievttis siva jápmimii, muhto dat šaddá háreve buorre. Mánát dovdet go eai beasa gullat duohtavuođa ja de sii sáhttet álgit sivahallat iežaset ja ráhkadit iežaset čilgehusaid maht dávjá leat vearrábut go duohtavuohta. Jus rávisolbmot eai muital duohtavuođa sáhtta šaddat nu ahte mánát dovdet iežaset olggušuvvon sis geat moraštit ja sii masset oasi luohtamušas rávisolbmuide. Sii maid eai oaččo liibba gažaldagaide sin iežaset dásis ja diehtoáŋgirvuodas dahje veahkehit ja jeddet earáid geat moraštit.

Okta buorre vuohki muitalit nuorra olbmui lea ahte diktit sin iežaset gažaldagaid stivret. Don berret addit njulges ja duohta vástadusaid, muhto it dárbbas čilgegoahtit dahje čiekŋudit. Vástit beare daid gažaldagaid maid oaččot ja movttiidahte nuora ovdanbuktit su jurdagiid ja gažaldagaid. Son ii dárbbas diehtit buot oktanis, muhto buot maid muitalat galgá duohta. Geahččal muitalit ahte iešgoddin ii leat goassege nu ahte leat eará olbmot dahkan vearrut ja muital čanastaga skihpavuodas ja iešgoddimis. Válde veahki mánáidgirjiin main lea čállon jápmima ja morraša birra ja eará olbmuid vásáhusain. Okta unna bártnáš govvidii

dan deprešuvnna mii dagai ahte su eadni válddii iežas heakka dego ”skihpavuohta dáhtus” ja dat šattai okta dajaldat mas lea ollosiidda leamaš ávki.

Dat lea dehálaš áicat oappáid ja vieljaid. Sii vajálduvvojit dávjá, go váhnemin ja earáin birrasis lea doarvá sin iežaset morrašiin ja ollu praktihkalaš bargguiguin maht galget dahkkot. Dat lea dábálaš ahte oappát ja vieljat váldet dakkár rolla ahte veahkehit guhtet guoimmiset ja garvet noađuheames váhneiid. Dat rolla movttiidahttojuvvo dávjá ja lea várra ahte bissu nu ja ahte máná iežas dárbbut vajálduvvojit. Lea váttis molsut saji mánnácorragis, ovdamearka dihte jus lea gaskkamus mánná ja de šaddá boarráseamos ja dat ii leat nu eahpedábálaš ahte oabbá dahje viellja sutnje gii lea váldán heakkas, lea beassan vuostáváldit dovddasteami maid ii leat muitalan viidáseappot váhneiid dahje earáide. Dat lea maid bávččagahtti go ferte earránit olbmos geainna juogada mánnávuođa muittuid ja diehtit ahte boahtteáiggis soai eaba boade sáhttit leahkit ovtta ja juogadit eallima iešguđetlágan diliid ja geatnegasvuodaid. Heajos oamedovdu ja iežas sivahallan leat dábálaččat oappáin ja vieljain ja dalle dárbbas doarjaga rávesolbmuin ja muhtomin ámmátlaš veahkki.

Mánát ja nuorat moraštit áigodagaid mielde. Dat gullá

ovdáneapmái fuomášuhttit iežas dárbbuid ja dan sáhttá ipmirdit dego iešoaivválašvuohtan dahje ahte moraš váilu, muhto ii dárbbáš obage leahkit dat. Sáhtát dan nuora diktít moraštit iežas vuogi mielde, muhto berret jeavddalaččat muittuhit ahte don ja eará rávesolbmot dihtet ahte lea váttis dilli ja ahte dii lehpet olámuttos go šaddá dárbu ságastit. Don berret maid mitalit moht moraš doaibma, ahte dat sáhttá mannat bajás vulos ja váldit áiggi ja ahte lea dehálaš ságastit soapmásin geasa luohtta. Jurddaš dan ahte du vuohki moraštit báidna mánáid ja nuoraid du birrásis. Jus don vuosehat ahte ii leat várálaš dovdduid čájehit, ságastit dan birra mii lea dáhphuvvan ja ohcat veahki de stuorru liiba ahte nuorat maid dahket dan. Heahpu, sivalašvuođadovdu ja eará váttis dovddut sturrot jus dáid guođđá ságasteami haga ja danin lea earenoamáš dehálaš reistet gávdnat vuogi moht dáid birra galgá ságastit.

Buot mánát ja nuorat eai hálit ahte skuvla galgá diehtit ahte iešgoddin lea dáhphuvvan sin bearrašis dahje birrásis. Jus son ovdanbuktá dakkár sávamuša berret don reistet dádjadit ákka dasa ja ságastit ovdamuniid dahje hehttehusaid dasa aht leahkit rabas, dan nuora dilis. Reiste movttiidahttit su dasa ahte dohkkehit dan aht juobe oktage rávisolmmoš skuvllas diehtá mii lea dáhphuvvan ja gaža guhte rávisolmmoš dat galggašii. Oktavuoh

skuvllain dan birra moht mánáid sáhttet fállat veahki iešguđet vugiin, ovdamearka dihte leksolohkan veahkki dahje geahččalemiiguin vuordit maŋjelii. Ámmátlaččat skuvlamánáid ja studeantaid dearvvašvuođabálvalusas sáhttet rádiid addit ja doaibmat ságastallanbeallin. It berre dohkkehit ollislaš jávohisvuođalohpádusa. Du vuorbi rávesolmmožin lea mitalit makkár ovdamunit leat iešguđetlágan alternatiivvain, muhto ale fal vajálduhte ahte dat nuorra lea áššedovdi iežas dilálašvuođas nu daga iežat buoremusa guldalit su ákkaid, vel dalle nai go dat vuosttaldit du ákkaid.



Lagasolbmo mitalus

Hamida mánná

”**D**ieđusge jurddašin: Livččen go sáhttán dahkat juoidá buorebut? Livččen go sáhttán leahkit buoret nieida? Muhto juo, son han ii lean ilus. Eadni dajai ahte deprešuvdna lea dego borasdávda sielus, dasa mahkáš ii sáhte dahkat maidege. Mun in livčče sáhttán dahkat maidege jus livččii borasdávda.

Dat leat mannan vihtta jagi. Mun lean 17 jahkásaš dal ja dat dovdo dego dát áigi lea oalle dehálaš, lean jurddašan livččen go mun earálagan olmmoš jus son ain gávdnošii.

Mun dovden go šattai nu jáhkkemeahttun ollu fokus dan hávdádeapmái, ahte buohkat bohtet čierrut máŋga jagi ja olmmoš ii sáhte eallit dábálaš eallima, ii vajálduhttit dan riehta, de dovden na: ‘Gula dat lea du áhčči, moht sáhtát don mannat olggos deaivvadit du skihpáriiguin go áhččát lea...’

Mun dat goit muittán áhči, muhto mus lea goitge... Jus ii oainne soapmása guhkit áigái, dahje agibeavvis dego dal, de dovdo dego dat vajálduvvo, su hápmi orro dego jávkame. Mus han leat govat muhto dat ii boađe leahkit dat seamma.”

Reflekšuvdna: *Dovddat go iežat dain mitalusain? Mii lea du morraša lágan ja mii lea eará lágan?*

Lagasolbmo mitalus

Hamida oabba

”**M**un lean leamaš hui suhtus, mun huiken go ii oktage lean ruovttus. Mis lea ruovttus okta govva Hamidas, okta gárri ja ginttaljuolgi guoras. Goalmmát geardde go cahkkehin gintala su riegádanbeavvi de in lean suhtus.

Go in lean šat suhtus Hamidai de sáhtten álgit moraštit. Ja go in lean šat suhtus alccan de sáhtten álgit moraštit eará ládje. Diehttelas sáhtán leahkit morašlaš ain, muhto sáhtán maid jurddašit Hamida birra ja mojjohallat.

Mun imaštan gos son lea dal. Go orron eatni luhtte dan vuosttaš áiggi de dovdui dego son váccii ja doalai munno sealggi. Mun sáhtten dovdat su gieđaid iežan sealggis, dego son livččii vázzán ja doallan munno. Mun láven jurddašit nie son dahká iežas mánáiguin, son vázzá ja geahppasit doalada sealggebealde gieđa. Dan mun sávašin.”



Virkkosmuvvan, beaivválaš doaimmat ja iežas reaiddut

iežas reaidduid birra maht geahppudit morašbarggu, árvu sániidkeahkes gulahallan, ságastit soapmásin geas lea iežas vásáhus, váldit vuostá veahki earáin ja iežas fuolahit.

Majoritehta sis geaid deaivida moraš iešgoddima mañnel huksejit áiggi mielde doaimmi eallima, muhto geaidnu dohko lea bávččagahtti, biidnahun ja garra bargu. Mis lea iešgudet lágan raššivuohta ja vuostálastin fápmu ja dan dihte ii sáhte oaidnit juste moht don dovddat, man guhkes áiggi váldá du moraš vai dárbbasat go don ámmátlaš veahki. Muht baicca sáhtta dadjat ahte buohkain geat moraštit lea atnu iežas reaidduide, áššit maid sáhtát dahkat ieš vai galgá dovdot vehá buoret váttis dilis.

Eatnasat mis eat leat hárvánan jurddašit min iežamet reaidduid birra. Mii čoavdit bárttiid ja meannudit váttisvuodaid dáinna lágiin moht álo leat dahkan ja eanas áiggiid manná bures. Mañnel ovttá iešgoddima láve ollu dain maid ovdal leat vásihan orrut hui álki go buohtastahtta ja olmmoš jurddaša ahte earát birrásis bihkot duššiid maht eai mearkkaš maidege. Dat orro dovdoma dego ovddeš vásáhusat eai leat dohkálaččat ja reaidduid skáhpu lea áibbas guoros. Vaikko dovddat nu de lea buorre earenoamážit mearkkašit bottuid maid dagat go dus lea vehá geahppasit, dáinna go dat veahkeha du virkkosmuvvama. Dat sáhtta leahkit ahte

soapmásin ságastit geasa liikot, vázzit luonddus, guldalit musihka, lávggodit liegga čázis, borrat njálgga biepmu, geahččat govaid, čohkkát beaŋka nalde ja geahččat lottiid, cahkkehit gintaliid, dahkat vuoigŋan hárvhusaid dahje vázzit tuvrra. Dat mii veahkeha du dan sáhtát dahkat eanet, ja dat mii váikkuha nu ahte veaját hejot dan galggat hoigadit mañnelii dahje eará olbmo sihttát dahkat.

Dovddahit morraša sániidkeahkes kommunikašuvnnain, ovdamearka dihte giehtaduiin, málemin, sárgumin ja musihkain, sáhtta leahkit stuora veahki go sánit eai ole. Reiste gávdnat dovddahanvuogi mii heive dutnje dan áigodagas eallimis. Jus don háliidat čállit iežat morraša birra de daga dan. Jus don háliidat ságastit soapmásin su birra gii lea jápmán geahččal gávdnat olbmo geainna ságastat. Muhtomin lea buorre ságastit olbmuin gean dovda, muhto sáhtta maid buorre ságastit áibbas objektiivva olbmuin gean it dárbbas doahhtalit dahje muhtimin geas leat seamma vásáhusat. Dat eaktodáhtolaš organisašuvdna SPES (Riksförbundet för SuicidPrevention och Efterlevandes Stöd) sáhtta dan veahki addit. SPESa siskkobealde deaivvadat olbmuiguin geain leat iežaset vásáhusat go lagasolmmoš lea váldán

iežas heakka. Dat veahkeha ollu diehtit dan ahte olmmoš geainna ságastat dádjada du dakkár vugiin maid earát eai sáhte dahkat ja dat sáhtta addit doaivaga ahte sáhtta eallit morrašiin. Gávdnokit eará organisašuvnnat maht fáallet ságastandoarjaga morašteddjiide ja sáhtta maid oažžut veahki primeara fuolahusas/ dearvvašvuodaguovddážiis dahje Ruota girkus. Báibmat lea negatiivvalaš, muhto go lea morraša birra sáhka de lea positiivvalaš báibmat. Olmmoš ferte dadjat muhtin áššiid ja gahčat muhtin gažaldagaid mángii mángii, dassái go lea válmmas. De sáhtta váldit nuppi lávkki.

Jus du lea garrasit deaividan moraš de lea ipmirdahtti ahte don it nagot jurddašit iežat árgabeaivvi doaimmaid birra, ovdamearka dihte lihkkat bajás searjgas iddes, basadit ja gárvodit seamma ládje go lávet, borrat iditbiepmu, lihkadit ja oađdit ijaid. Mángasii šaddá árgabeaivi moivin ja dat heajuda vejolašvuoda virkkosmuvvamii dáinna go moivi váldá návccaid. Dat gánnáha váldit veahki earáin doalahan dihte iežas árgabeaivvi vieruid. Buot maid sáhtat dovdat danin go dat muittuha dábálaš eallima dahká du gievrrabun ja buot mii addá vehá čuovgasa morrašis lea muittuhus ahte lea vejolaš rievdadussii., Dat oaidnu dárbbasuvvo vai nagoda.

Dat lea álki hárjánit leahkit garas ja kritihkalaš iežainis go lea devdon váttis dovdduiguin. Dat sáhtta leahkit buorre molsut oainnu ovttá gaskka ja govvidit ahte don dajat seamma ovttá buori ustibii geas lea leamaš váttis dahpahas dego don ieš dajat alccat. Šaddá dávjá čielggas ahte lea geahppasit jeddet earáid go iežas, mohto go don moraštat lea dehálaš ahte hárjehalat dan dáiddu. Ságas siivot alccat, čájjet ipmárdusa ja ale beroš du iežat dovdduid ja reakšuvnnaid, atte alccat veháš ávviriid mat čájehit ovddasmorraša. Geahča iežat speadjalis ja daja: Dus mun galgga atnit fuola! Dat lea veadjemeahttun juohkit buot man čada manná earáiguin go okta iešgoddin lea dáhphuvvan ja dan dihte dárbbáša su iežas ovddasmorrašiid eanet go goassege ovdal vai ii dovdda iežas áibbas hilgojuvvon.

Kapihtal 8

Gaskavuodát

Gaskavuodaid birra mat rivdet, birrasa háliidus fas boahtit dábálaš dillái, guldalit ráđiid attekeahttá, sihtat geavtlaš veahki, bidjat rájiid ja gávdnat ovtta vuogi ovtastallat bearrašiin ja olbmáiguin.

Relašuvnnat rivdet go morašta. Soapmásat du birrasis bohtet oidnosii vugiin mot it lean vuordan, earát fas geassádit eret. Dalle lea dájvá ballu ja eahpesihkarvuohta mii lea duogábealde. Deaivvadit olbmuin gii morašta gáibida vassis duostilvuoda, áiggi, jurddašeami ja návccaid guldalit. Lea dábálaš ahte olbmot geat moraštit dovdet ahte sin birrasis olbmot leat lahka álggos, muhto ovtta vassis áiggis vurdet ahte moraš galgá mannan badjel. Sii guđet eai leat persovnnalaččat guoskkahuvvon du massimii mannet viidásit johtileappot go don ieš ja dan dihte don ferte rehkenastit oažžut buriid ráđiid dan birra mot don berrešit dahkat vai du moraštan proseassa manná johtileappot. Dat gávdno garra áibbašeapmi dábálašvuhtii go roasut deaividit ja dat sáhtta nu ahte bohtet ávžžuhusat ahte lea áigi dan jápmán olbmo dinggaid rádjat eret, geahččat ovdusguvlui ja álgit fas skuvlii dahje bargui. Muite dan ahte don leat dat áidna gii mearridat mii lea riekta dutnje ja goas don leat gárvvis váldit nuppi lávki!

Ollugiin ii leat dáidu guldalit attekeahttá buriid ráđiid dahje movttiidahtti kommentáraid. Soames geardde dat veahkeha, muht guhkin eret álohii. Don gii nagodat sáhtát muittuhit ahte ráđit eai dárbbasuvvo. Dan sadjái sáhtta jurddašit: Doala mu! Gierddahala! Leage jávohaga! Mášahala!

Lea buorre dovdat ahte son geainna ságastat gierdá dili mot dal lea. Oallugiidda lea dat vátis ja ballet dahkámis juoidá mii hedjonahtta dili, muhto goitge háliidit veahkehit. Geahččal hárjehallat dasa ahte bivddát veahki praktihkalaš dinggaide, ovdamearka dihte ráhkadit biepmu, viežžat ja doalvut mánáid, čorget, gávppašit, dingot ja eret cealkit áiggiid, máksit rehkegiid, dárkkistit biilla ja nu viidáseappot. Sidjiide geat leat du birrasis šaddá geahppaseabbo go ožžot konkrehtalaš barggu dahje cavgileame dasa maid don dárbbasat.

Dat sáhttá du veahkehit bidjat rájiid. Jus don leat ráhkkanan iešguđet lágan gažaldagaide ja ráđiide ja dus lea juo garvves vástádus dasa de lea geahppasit dadjat dego: *Mun beroštan du ovdasmorraša ovddas, muhto dal in hálit dan birra ságastit mii lea dáhpáhuvván.* Mun muitalan goas nagodan. Dahje: *Lean ilus go don reistet dádjadit, muhto mun illá ieš dádjadan ja dan dihte háliidan vuordit ovdalgo vástidan gažaldagaid.* Dahje: *Don attát buriid ráđiid, muhto mun reisten gávdnat dan mii heive munnje buoremusat ja dat boahtá váldit veháš áiggi.* Muhtomin sáhttá čujuhit ámmátlaš oktavuodaide: *Mu terapevta dadjá ahte mun in galgga vástidit bienalaš gažaldagaid dal go lean nu bearki.* Mañemus gávnnat vuogi mot ovtastallat bearrašiin, ustibiiguin ja oahppásiiguin nu movt dutnje heive.

Lagasolbmo muitalus

Hamida boarrásit sogalaš

”**M**un doaivvun ahte in goassege atte ándagassii Hamidái dan dagu. Mun in leat oskkolaš dáinna lágiin ahte čuovun min árbevieruid muhto mun jurddašan ahte olmmoš ii daga ná. Ná ii daga olmmoš. Dat lea eahpelunddolaš váldit iežas heakka. Mun in dieđe maid duođas dovddan Hamida hárrái šat. Mun fánen in ipmir moht olmmoš ná sáhttá dahkat. Dat lea diesa mun álo boadán, ođđasit ja ođđasit, mun in dádjat dan. Dat bávččaga. Leat vássán vihtta jagi ja dat dovdo juoga ládje dego Hamid lea suoládan mus juoida.”

Reflekšuvdna: *Dovddat go iežat dan muitalusas?
Mii lea du morraša lágan ja mii lea earálágan?*

Eksisteanssalaš gažaldagat

*Eallima oaivila birra, jurdagat mii dáhpáhuvvá maŋŋel
jápmima ja movt eksistensiála smiehttamušat geahpedit
virkkosmuvvama ja ođđasit čuvgejupmi maŋŋel iešgoddima.*

Juohke iešgoddin boktá jurdagiid eallima ja jápmima birra sis geat leat báhcán. Dat lea dábálaš jurddašit nu ahte son galgá deaivvadit suinna gii lea jápmán go ieš jávká eallimis, dahje dat gierdameahttun bávččas maid moraš boktá ii leat soabalaš jotkojuvvon eallimiin. Oallugat dovdet maid siva go sis leat buot eallima vejolašvuodát, muhto son gean ráhkistit lea mannan agibeaivái. Moraš iešgoddima maŋŋel ii mana badjel ja vassis gažaldagat eai oaččo goassege vástádusa, muhto vásáhus ahte okta ráhkistuvvon lagasolmmoš jávká dáinna lágiin, láve máŋgga morašteaddjis buktit ođđa jurdagiid eallima oaivila hárrái ja su iežas vuoruhusaide. *Manne mun ealan? Mii lea munnje dehálaš? Movt háliidan earát galget mu muitit? Maid sáhtán mun dahkat veahkehan dihte earáid geain lea lossat? Makkár oktavuhtii háliidan mun gullat? Maid mun imaštalan? Masa mun jáhkán?* lea ovdamearka gažaldagaide mat dahket álkibun sirret eret áššiid eallimis mat eai leat nu dehálaččat ja vuoruhit eará.

Ollosat govvidit ahte moraš addá eallimii sevdnjes geainnu, muhto seammás dahká álkibun hervvošit dan čuovgasa mii maid gávdno. Maŋázassii gávdnet eatnasat balánssa čuovgasa ja seavdnjadasa gaskkas mii dahká ahte šaddá vejolaš eallit bures vaikko leage moraš. Geaidnu dan balánsii manná dávjá čađa deaivvadeame earáiguin. Go ságasta su eksistensiála jurdagiid birra, vaikko makkár osku lea, de sáhtta maŋázassii dahkat ođđa vejolašvuodaid lagasvuhtii ja oktavuhtii, dan dihte go dat gažaldagat gusket midjiide buohkaide.

Loahpaheapmi

Loahpalaš. Go okta olmmoš lea váldán iežas heakka dovdo dego eallin loahpahunvo dus gii báhcet, muhto eallin gávdno ain. Dat manná eallit dainna ja vel oažžut odđa ipmárdusa váttis massimiin, vaikko orro guhkes áiggi áibbas veadjemeahttun. Go oahpat dovdat ja dohkkehit iežat vuogi moraštit, gáibidit veahki go dat dárbbasuvvo ja vuosehit alccat miehtemiela sáhttá morašbargu geahpput. Mii sávvat ahte sisdoallu dan gihppagis veahkeha.



Dáppe sáhtát oažžut veahki ja eanet dieđuid:

Ságastit psykologain. Du viessodáhkádušfitnodaga čađa lea dus riekti oažžut ovttá vissis meari diimmuid ságastit psykologain. Válde oktavuoda du viessodáhkádušfitnodagain eanet dieđuid oažžuma dihte.

Psykologa vuostáiváldin morašteddjiide. Li gávdno dađibahábut buot gielddain muhto sáhtát leahkit veahkin jus gávdno.

Dearvašvuodaguovddáš. Dáppe sáhtát veahki gávdnat.

Fitnodaga dearvašvuoda divššus. Siđa du bargoaddis doarjaga.

Oskuservodat ja diakonijja. Válde oktavuoda du lagamus searvegottiin sielu dálkkodeami dihte dahje ságastit diakonain, báhpain, imámain, ja nu viidásit. Ovdamearkat leat Ruota girku, Equmeniagirku, báhppa gii lea bargus, juvddálaš searvegottit, muslimmálaš searvegottit ja moskeain, ja maid muslima ja buddhistta sielu divššut dearvašvuodalágádušain. Visot diet fáallet doarjja ságasteami ja sáhttet láidestit du viidáseappot jus don ozat oktavuoda eará oskuservodagain.

Riksförbundet för SuicidPrevention och EfterlevandeStöd (SPES). Fállá doarjaga lagasolbmuid go soames lea váldán iežas heakka, telefuvdna juora bokte, ságastanjoavkkuid bokte ja digitála doarjja joavkkuid bokte. Buohkaid geaid deaivvat SPESas leat ieža massán olbmo iešgoddimis.

Olmmoš geas lea ”Juur”. Telefovndabargi- ja čáttén doaibma buot olbmuid geat háliidit soapmásin ságastit.

Mañisbohttiid láidesteadji. Das gávnnat nanu ja praktihkalaš dieđuid jápmima oktavuodas.

VSFB - Föreningen Vi som förlorat barn. Doarjja váhnemiidda morrašis, gávdno maiddái oappáide ja vieljaide, áhkuid ja ádjáide ja eará lagasolbmuid.

SAMS - Samarbete för människor i sorg. Doarjja ja dieđut mañisbohttiide.

VIMIL - Vi som mist någon mitt i livet. Okta fierpmádat mañisbohttiide geat lágidit deaivvademiid, doaimmaid ja foruma.

Mind. Leat eará doarjjalinjat ja diehtu iešgoddima birra.

Suicide Zero. Bargá radikálalaččat unnidit iešgoddima servodagas, earret eará juohkit oahpu ja unnidit tabu iešgoddima birra.

BRIS - Barnens rätt i samhället. Dáppe sáhtát oažžut dieđuid movt doarjut mánáid geat leat lagasolbmot.

Randiga huset. Doarjja mánáid ja nuoraid morraša birra dutnje gii ieš vásihat morraša, dovddat soapmása geas lea moraš, dahje jus don iežat barggu bokte boadát oktavuhtii soapmásin geasa lea deaividan moraš.

Cavgileapmi litteratuvrii:

Vägar i sorgen

Av Lars Björklund, Göran Gyllenswärd, Natur Kultur
Läromedel 2020

Tröstebok

Av Margaretha Zandrén-Wigren Peter Björk m fl,
Columbus Förlag 2016

En bro till framtiden: om förlust, sorg och bearbetning

Av Göran Gyllenswärd, Libris Förlag 2020

Adjö, herr Muffin

Av Ulf Nilsson, Anna-Clara Tidholm, Bonnier Carlsen
2004

Vi skulle segla runt jorden

Av Anna Sundström Lindmark, Natur & Kultur 2018

Ett år av magiskt tänkande

Av Joan Didion, Bokförlaget Atlas 2007

I varje ögonblick är vi fortfarande vid liv

Av Tom Malmquist, Natur & Kultur, 2017

Comedy queen

Av Jenny Jägerfeld, Rabén & Sjögren, 2018

I sorgens famn

Av Elisabeth Lindström, Grim Förlag 2015

Våra älskade orkade inte leva

Av Joanna Björkqvist, Grim förlag 2015

Så länge vi lever: hur insikten om livets korthet kan tydliggöra nuet och dess möjligheter

Av Peter Strang, Libris Förlag 2017

När en förälder plötsligt dör – att hjälpa barn genom trauma och sorg

Av Ken Chesterson, Insidan Förlag 2011

Leva med ovisshet: samtal om existentiell hälsa

Av Lisbeth Gustafsson och Kerstin Enlund
m fl skribenter, Libris Förlag 2021

A Handbook for Survivors of Suicide

Av Jeffrey Jackson, American Association
of Suicidology 2019

Parents who have lost a son or daughter through suicide: Towards improved care and restored psychological health

Avhandling av Pernilla Omerov, Karolinska institutet 2014

Suicide in the family: Towards improved care of bereaved parents and siblings

Avhandling av Rossana Pettersén, Karolinska institutet
2015



Betaniastiftelsen

BETANIASTIFTELSEN

Boastačujuhus:
Högbergsgatan 13
116 20 Stockholm
info@betaniastiftelsen.nu
www.betaniastiftelsen.nu

BUVTTADEAPMI

Čállit
Ullakarin Nyberg, iešgoddindutki
ja psykiähter
Ráđđeaddi/áššedovdi,
Riksförbundet för
SuicidPrevention och
EfterlevandeStöd (SPES),
Solvig Ekblad, PhD,
duođastuvvon psykologa
ja professor,
Minna Forsell, duođastuvvon
psykologa

Doarjja
Álbmotdearvvašvuođa
eiseválddiid ossodagas
Govat
Åsa Magnusson
Foarbma
Moa Roos Svensson,
kommunikatör Betaniastiftelsen
Prentehus
Wessmans Musikförlag AB,
Visby

Dan gihppagii lea lassin filmmaš gos vihtta lagasolbmo mitalit sin vásáhusaid morrašis.
Geahča filmma www.livsakademin.se.

Lagasolbmuid gihpa lea olggos addojuvvon
Beataniastiftelsen máhttodoarjagiin mii bohtá
SPES – Riksföbundet för SuicidPrevention och EfterlevandeStöd



Betaniastiftelsen

