

Lanjat

Eanas báikkálašservodagain dáidet guoros lanjat. Ovdamearkka dihte Eaktodáhtolaš-vuodaguovddážiin, girjerádjosiin dahje suohkan visttiin.

Guossoheapmi

Joavkku veahkkeneavvu lea ságastallan, biebm /guossoheapmi sáhtta gáidadi das. Guossohehpet vejolaččat gáfe ja keavssaid bottus.

Oasálastin iešlágiduvvon iešveahkkejoavkkus lea **nuvttá**.

IEŠLÁGIDUVVON IEŠVEAHKKEJOAVKKUID PRINSIHPAT

- Fokus dasa ahte leat "dás dál".
- Duostat nu ahte ii atte ráđiid.
- Juogadit bákčasiid – ii váldit daid eret.
- Ságastala iežat bealis ja iežat vásáhusain.
- Daja MUN, itge OLMMOŠ, DAT dahje DON.
- Dás duohko ja ovddosguvlui.
- Li duššo máinnasteapmi ja "návddašan-klubba".
- Guldalehpet iežadehpet ja guhtetguimmi-idehpet.
- Duostat leat oidnosis – čájehit mo ieš vásiha.
- Ale daja eanet go masa orut gearggus ja iežat leavttuin.
- Joavkkus ii leat jodiheaddji – buohkain lea ovddasvástádus.

Geahča "iešveahkki – bagádus" vai oaččut eanet dieđuid dáidda čuoggáide.

MO GÁVDNÁ OASSEVÁLDIID JOVKUI?

- Ollu iešlágiduvvon iešveahkkejoavkkut leat álggahuvvon go earjkkilolbmot leat ohcagoahtán oktavuoda earáiguin ovdamearkka dihte máidnosiid bokte aviissain dahje neahtas, dahje báhpiriid bokte máid leat hengen heivvolaš báikkiide. Go lehpet doarvá oallugat, de sáhttihehtet šiehtadit vuosttaš čoačkima.

EAVTTUT ČAĐAHEAPMÁI:

- Okta (dahje mánggas fárrrolagaid) ferte bovdet vuosttaš joavkočoačkimii ja láchit dili dasa geavatláččat. Dan ovddasvástádusa juogadit manjil vuosttaš čoačkima.
- Muiet ságastit jávohisvuodageasku vuollaičállima birra, dat lea eaktudeaddji oadjebas bargovuđđui joavkkus.
- Jus iešlágiduvvon iešveahkkejoavku galgá doaibmat, de lea dehálaš ahte buohkain leat oamastusas rámmat ja prinsihpat máid dál leat lohkan. Njuolggadusat ja "iešveahkki – bagádus" leat vuodđun joavkku bargui ja dain lea váikkuheaddji mearkkašupmi bohtosii.

Galgango álggahit iešlágiduvvon iešveahkkejoavkku

- Jurddaš bures. Háliidat go álggahit joavkku??
- Čuojaldáhte áinnas hupmat miiguin.

Beasa bák asiin.
Oahpa baicca
atnit daid ávkin.

Huma muhtun ámmát olbmuin.
Huma olbmuin gii ieš
diehtá mas lea sáhka.

Ii leat vuoiggalaš.
Eallin lea dakkár.

Ane doaivvus dan
mannat badjel.

Daga juoidá dal.

Ii leat oktage gean lusa mannat.

De lea.



Movt álggahit iešlágiduvvon
iešveahkkejoavkku?

Movt álggahit iešlágiduvvon iešveahkkejoavkku?

Dát njuolggadusat leat čállon dasa gii áigu álggahit iešlágiduvvon iešveahkkejoavkku. Oktan gihppagiin "iešveahkki – bagadus" leat njuolggadusat buorren vuodđun álggahit joavkku. Dasa lassin sáhtá váldit oktavuoda iešveahkki Norga guovllukantuvrrain guhtege guovllus oázžut eanet dieđuid ja vástádu-said vejolaš gažaldagaide. Geahča maidái www.selvhjelp.no

Gii sáhtá oasálastit?

Sii gain lea váttisvuohta eallimistis, ja geat ieža leat váljen aktiivvalaččat birgehallahtit váttisvuođain.

Mat leat iešlágiduvvon iešveahkkejoavkku dovdomearkkat

Sullásašvuođat iešlágiduvvon iešveahkkejoavkkuid bargguin :

- Lea vuodđuduvvon ovttaskas oasseváldi siskkaldas resurssaid ala.
- Das lea vuolggasadjii oasálastiid dohkkehuvvon váttisvuođain
- Lea vuodđuduvvon das ahte ovttaskas

oasseváldi vásiha dárbbu birgehallahtit váttisvuođainis, dovda movtta dasa ja lea ieš mearridan searvat aktiivvalaččat.

- Juohkehaččas lea ovddasvástáduš searvamis.
- Joavkkuid vuodđu lea vuostevurolašvuohta, dásseárvu ja dohkkeheapmi.
- Joavkkut leat vuodđuduvvon aktiivvalaš oasálastinrollain, eaige passiiva vuostáiváldinrollain
- Joavkkut leat vuodđuduvvon oasseváldiid dovdduin ja jurdagiid gulahallamis.
- Barggu vuodđun lea rabasvuohta, muhto dušše dan mađe go oasseváldit háliidit dahje masa leat gergosat.
- Oasseváldiin lea jávohisvuođageasku ja dieđihangeatnegasvuohta.
- Joavkkut galget hukset ovttaskasolbmuid ovdáneami siskkil olggos. Ii galgga oktage olggobealde boahtit veahkehit dahje oahpahit.
- Barggu duogáš lea viežžat resurssaid dohkkehuvvon váttisvuođain.

S. Talseth: Sosiála- ja dearvašvuođadepartemeanta. St. dieđ. Nr. 16. 93/94 Eaktodáhtolašvuođaguovddáža joatkka bargu

RÁMMAT IEŠLÁGIDUVVON IEŠVEAHKKEJOAVKUI

Joavkosturrodad

Vásáhusaid mielde 5–8 oasseváldiin oláhit buoremus bohtosiid ja sihkkarastet stáđisvuođa joavkkus.

Nissonat – dievddut

Joavkku dynamihka nannejuvvo buoremusat dan bokte go joavkkus leat goappaš sohka bealis oasálastit, sihke iešguđetlágan vásáhusaid ja oaidninsajiid dáfus.

Ahki

Oasseváldiid ahki rievddada joavkkuin. Oasseváldit fertejit deavdán 18 jagi.

Jodiheddji haga

Iešlágiduvvon iešveahkkejoavkkut leat jodiheddjiid haga. Jodihheapmi lea rámmain maid dás leat almuhan, ja prinsihpain maid dás vuollelles almmuhit.

Fásta ja jeavddalaš čoahtkimat

Iešveahkebargu lea váttis proseassabargu. Jus gollá ilá guhkes áigi joavkkuid čoahtkanemiid gaskkas, de šaddá váttisin čuovvut proseassaid. Guhtege joavku ferte gávnnaht man dávjá sii fertejit deaivvadit, nu ahte buoremusat sihkkarastet sihke proseassa ja stáđisvuođa joavkkus.

Áigi ja bistin

Joavkočoahtkimiida lea biddjon áigemearri 2 diimmu. De galggašii doarvá áigi buohkaide ja de maidái dihtet buohkat goas čoahtkin galgá loahpahuvot.

Ii áigeráddjejuvvon

Joavku ii biste makkárga dihto áigodaga. Oasseváldit oasálastet nu guhká go dárbbasit.

Giddejuvvon joavkkut

Joavkkut leat giddejuvvon, eai álgge ođđa oasseváldit eará jus joavku ovttas mearrida ahte ođđa oasseváldit ožžot álgit. Dehálaš lea muitit ahte jus álgot okta dahje guokte ođđa oasseváldi, de šaddá joavku OĐĐA joavkun.

Jávohisvuođageasku – dieđihangeatnegasvuohta

Jávohisvuođageasku; buot oasseváldit fertejit čállit vuollá namaset dasa ahte sis lea geatnegasvuohta doalahit joavkku siskko bealde visot áššiid joavko-barggu birra ja olbmuid birra, maid doppe deaivá. Oasseváldit galget diehtit ahte maid muitalit bissu joavkkus. Dát dahkko čálalaččat.

Evttohus jávohisvuođageasku cealkámuššii:

Jávohisvuođageasku cealkámuš – iešlágiduvvon iešveahkkejoavku

Mun geatnegáhtán iežan áibbas jávohisvuohtii dan ektui maid oainnán dahje gulán joavkkus. Jávohisvuođageasku gusto buot dáidda dieđuide maid oáččun ovttaskas-olbmuid birra joavkkus, sin bearrašiid, oahppásiid dahje eará namuhuvvon olbmuid birra joavkkus dahje eará oktavuodain.

Jávohisvuođageasku lea morálalaš ja ehtalaš, "organisašuvdna" ii sáhte rihkkut jávohisvuođageasku ránggáštusrievttalaš čuovvoleami dihte.

Namma:

Vuollaičála, dáhton:

Dieđihangeatnegasvuohta; siskkilda ahte buohkat galget dieđihit jus eai sáhte boahtit čoahtkimiida. Joavkku doahhtaleami dihte, ja ovttaskas oasseváldi doahhtaleami dihte. Joavkkut gávnnaht ieža movt geavatlaččat doaimmahit dieđihangeatnegasvuođa.

SELVHJELP NORGE

selvhjelp.no
post@selvhjelp.no
Telefodna: 23 33 19 00
Kirkeveien 61 (3. etg.), 0364 Oslo



Oslo, Akershus ja Østfold
Oslo
Telefodna: 23 33 19 07

Hedmark ja Oppland
Brummundal
Telefodna: 952 00 053

Møre ja Romsdal,
Davvi- ja Mátta-Trøndelaga
Trondheim
Telefodna: 977 88 607

Nordland, Troms ja Finnmark
Alta
Telefodna: 467 78 204

Rogaland, Aust- ja Vest-Agder
Sandnes
Telefodna: 981 02 067

Buskerud, Vestfold ja Telemark
Tønsberg
Telefodna: 483 56 038

Hordaland ja Sogn ja Fjordane
Bergen
Telefodna: 480 31 533

Revidert april 2016