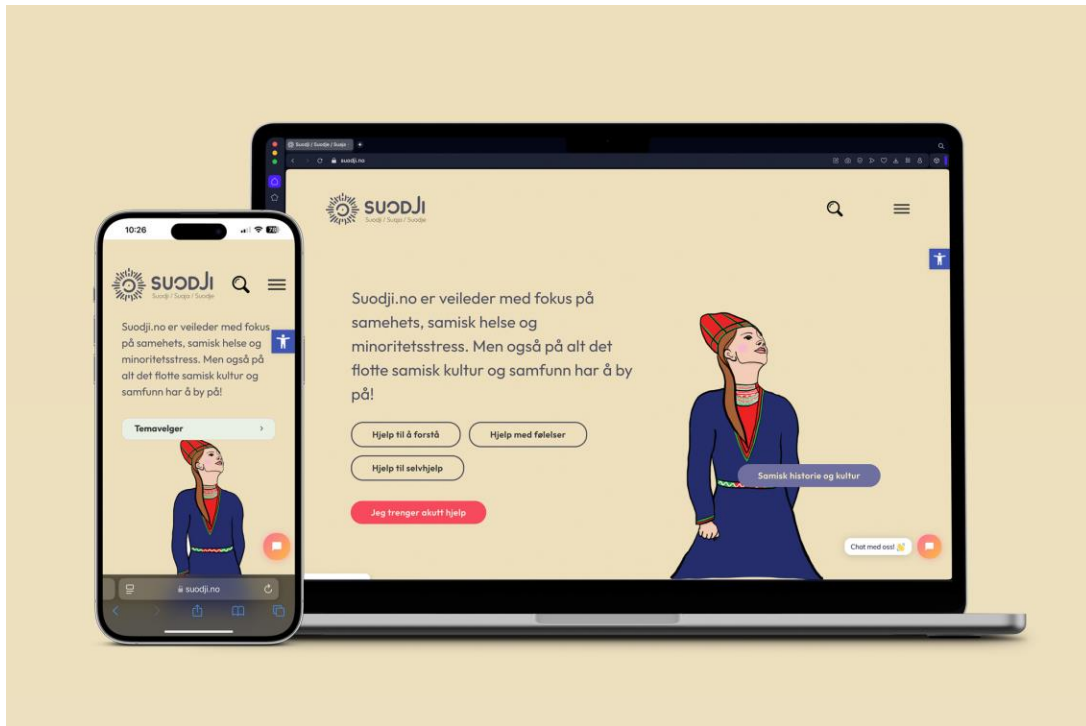


Suodji /Suodje /Suaja- prosjektet

Veiledning til samer som står i minoritetsstress – Oppslagsverk for storsamfunnet



*Å møte hat med omsorg,
selvhjelp, kunnskap, og
identitetsstyrkende arbeid gir ly
og vern mot minoritetsstress,
samehets og uhelse*

Hanne Svinsås Magga, Juni-2026

Suodji/Suodje/Suaja- prosjektet

- En veiledningstjeneste og kunnskapsportal for å bidra til å forebygge minoritetsstress, samehets, fordommer og psykisk uhelse det for samiske samfunnet
- Samlet hjelperessurser i forhold til helse, mestring, selvhjelp, når, hvor og hvordan be om hjelp
- Kunnskapsportal om samisk kultur, og livsverden - både for samer og majoritet
- Fokus på mestring og positiv identitetsbygging



Hva prosjektet tilbyr

- Lavterskel anonym chattetjeneste
- Individuell støtte i minoritetsstress, med psykisk helse og selvmordstanker
- Hjelp til å navigere når man trenger helsehjelp
- Støtte og veiledning i forhold til vurdering håndtering av og evt anmeldelse av samehets eller vurdere andre strategier
- Workshops og samtalegrupper i forhold til håndtering av minoritetsstress og samehets – fokus på mestring
- Bistand i form av veiledning eller kompetanseheving mot kommuner/ helsevesen/ institusjoner



Hvilke faktorer forteller reindriftsutøvere påvirker deres helse?

- Inngrepsproblematikk – en evighetskamp
- Oppfølging av kommuneplaner, fylkesplaner, reguleringsplaner, verneplaner søknader med mer – Tar enormt mye tid, kunnskap og energi - ØKENDE
- Rovdyrtap - Klimaendringer
- Rettsaker – tid og ressurskrevende, dyrt, emosjonelt utmattende
- Medias vinkling av samiske saker og reindriftssaker –i veien for fremskritt/konflikt/klikk
- Hets, sjikane og trusler mot seg selv, familien og distriktet
- Uttryggighet på fjellet når man treffer sinte bønder og andre
- Interne konflikter i distriktet eller i det samiske miljøet
- Å måtte stå personlig ansvarlig for alt alle samer noen sinne har gjort
- Forvaltningen- lite tillit- annen virkelighetsforståelse? Lite kunnskap om reindrift og urfolksrett – Patriarkalsk holdning – næring som må kontrolleres – ikke kan stoles på
- Velmenende hjelpere og byråkrater – som blir mer eksperter enn reindriften selv- og skal «passe på» - Forskere som tolker uten kulturkontekst
- Møte med NAV eller helsevesenet – manglende kunnskap og forståelse
- Bekymring for barn og barnebarn, og for fremtiden

Når begeret i hverdagen kjennes over halvfullt

-det skal lite til før det kan renne over



-du trenger ikke stå alene



Hva kan vi gjøre for å skape et tryggere miljø å leve i

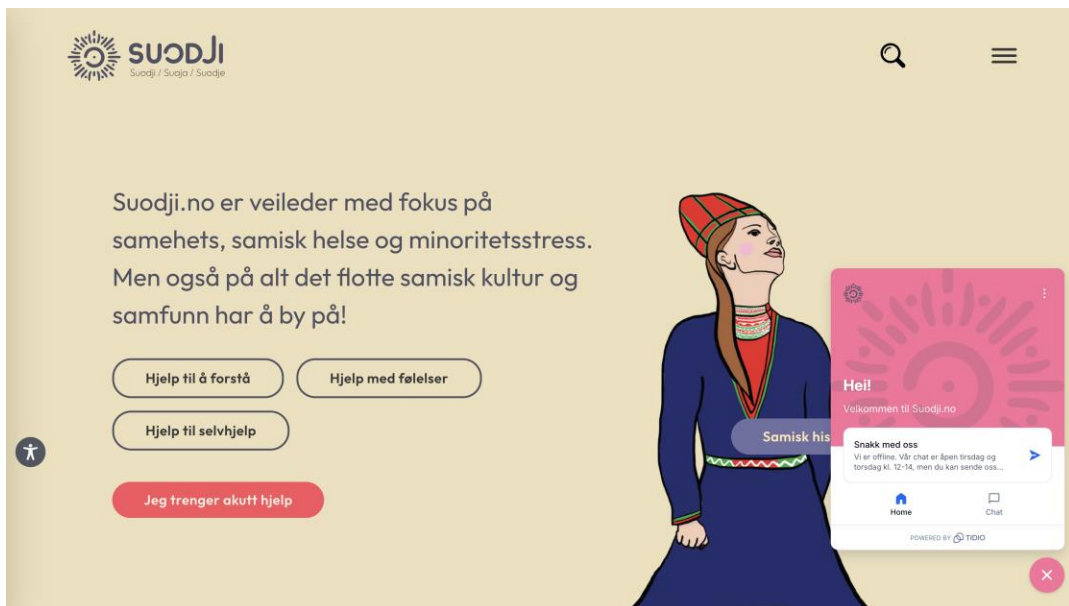
- Være ærlige mot oss selv og de vi har rundt oss når vi får det vanskelig
- Tørre å be om hjelp
- Tørre å spørre direkte om selvmordstanker når man kjenner uro for noen rundt seg
- Se de rundt oss og være oppmerksom ved hendelser og økt ytrepress
- Ikke fall for splitt og herskmetoder i forhold til reindriften
- Der det er interne konflikter innenfor/mellom distrikter/familier
 - prøv å se i fugleperspektiv
 - ønsker man at konflikter skal gå i arv?
 - kan man finne felles grunn? Kan man klare å svelge kameler?
- Jobbe for forsoning og forståelse, tørre å snakke sammen om vanskelige temaer, se mennesket og ikke problemet, selv ved «gode» grunner til å stå i konflikt
 - Kanskje be om meglingshjelp av noen begge parter kan stole på
- Være tidlig ute og snakke sammen som gruppe/distrikt, enten det er eksternt press eller interne konflikter- la alle prate og lytte til alle - *Raeriestidh*
- Ta Vivat kurs OPS! for selvmordstanker – som gir handlingskompetanse i å snakke om selvmordstanker

Hvor kan man få hjelp?

- Stor oversikt på suodji.no

<https://suodji.no/folelser/hvor-finner-du-hjelp>

- SANKS - lavterskeltilbud
- SANKS – behandlingsforløp med henvisning
- HMS i reindriffta
- Chattetjenesten på suodji.no
- Samisk Helseteam kommer opp og går igjen etter hvert



suodji
suodji / Suođi / Suođje

Suodji.no er veileder med fokus på samehets, samisk helse og minoritetsstress. Men også på alt det flotte samisk kultur og samfunn har å by på!

Hjelp til å forstå Hjelp med følelser

Hjelp til selvhjelp

Jeg trenger akutt hjelp

Samisk his

Heit!
Velkommen til Suodji.no

Snakk med oss
Vi er offline. Vår chat er åpen tirsdag og torsdag kl. 12-14, men du kan sende oss...

Home Chat

POWERED BY TIDIO

Kontaktinformasjon

Ikke nøl med å ta kontakt med oss, om dere har spørsmål, ønsker å drøfte en sak, eller er bekymret for noen/noe.

Guro Nordgaard Siri

Tlf: 960 43 249

Epost: guro.nordgard.siri@finnmarkssykehuset.no

Katja Maria Guttorm Keskitalo

Tlf: 941 82 674

Epost: katja.maria.keskitalo@finnmarkssykehuset.no