

Dutnje gii leat lohkkaduvvon sisa selii  
22 diimmu dahje eambo jándoris

# ISOLEREJUVVON



Dá mii muitalit dutnje mat leat dábálaš reakšuvnnat isoleremii, ja maid  
don ieš sáhtát dahkat buoridit dili

Skandinávalaš isolašuvdnafierpmádat

## Hušša

Dat lea lossat leat isolerejuvvon. Eatnasat reagerejit negatiivvalaččat giddagassii šaddamii. Dus lea unnán oktavuoha eará olbmuiguin Dus lea unnit vejolašvuodát váikkuhit dasa mii duinna ja du birrasis dáhpáhuvá. Don soaittát vuorjašuvvat iežat bearrašiin ja váillahat sin.

DÁBÁLAŠ REAKŠUVDNA: Go don leat isolerejuvvon, lea dábálaš šaddat huššii. Sihke rumaš ja dovddut reagerejit isoleremii.

Dán gihppagis oahpat eambbo movt don

sáhtát ložžet ja oadđit buorebut. Mii addit rávvagiid movt don sáhtát geahppaseappot čađahit isolerema.

Mii addit maiddái ráđi movt beaivvit manjil sáhttet šaddat geahppaseappot, go dus lea eanet oktavuoda earáiguin. Oallugiidda bohtet reakšuvnnat garrasepmosit dalle.

Dat gávdnojit ollu dábálaš huššareakšuvnnat isoleremii. Muhtumat eai dohppehala huššareakšuvnnaide, earát fas ožžot dušše geahppa reakšuvnnaid, ja muhtumat fas eambbo.



### *Leago váttis lohkat dahje ipmirdit maid mii čállit?*

Váldde bargiin oktavuoda gii geahččá sisdoalu ovttas duinna. Dat sáhttá leat okta giddagasbálvá geasa dus lea luohttámuš, báhppa, sosiálakonsuleanta dahje dearvvašvuodabargit.

## *Dat lea huššareakšuvdna jus don:*

- oaččut váttisvuodaid konsentreret
- vajálduhtát álkibut
- váibbat
- oaččut váttisvuodaid oadđit
- oaččut čoavjebákčasa
- šattat heittot millii
- jođáneappot suhttat ja erdot
- oaččut oaivebákčasa
- dus leat stiiva ja bávččas deahkit
- borat beare unnán dahje ii leat borranmiella
- borat beare ollu
- vuorjašuvat
- leat šlundi
- čierut dávjjibut
- dovddat ahte don «láhppot», balat ahte don «mielahuvat»
- oaččut balu ja panihka
- oaččut váttisvuodaid leat lahka eará olbmuid
- Dovddat ahte psyhkalaš váttut maiguin leat bártidan ovdal vearáskit fas

## *Dán gihppagis mii govvidat movt don sáhtát bargat buoridit dili:*

- ložže
- doalat dábiid ja leage aktiivvalaš
- hutkka erohusaid beavvi mielde
- mieđa buot fálaldagaide maid oaččut
- hárbjehala vehá seallas ja mana fitnat olgun
- bargga buoridit oadđima
- Ale vuorjašuva dárbbasmeahttumit
- hála muhtimiin
- čále reivve jus lea vejolašvuhta
- čále muitonlisttuid
- doala oktavuoda bearrašiin ja skihpáriiguin jus lea vejolaš
- Ane psyhkalaš váttuid duođalažžan
- hála dearvvašvuodabargiiguin, psykologain, báhpain dahje earáiguin
- Oza veahki jus bohtet jurdagat vaháguhttit dahje sorbmet iežat

## Hušša lea juoga maid sáhtát vuhtiiváldit

Dábálaččat sáhtát garvit dilálašvuodaid mat buktet huša dutnje. Giddagasas it sáhte guođđit dilálašvuoda. Dainna lea dehálaš ahte don jurddašat movt sáhtát áimmahuššat iežat.

Mis lea 11 rávvaga ja ráđi dutnje vulobealde. Buohccidivššár, doavttir dahje psykologa sáhtta veahkehit jus šaddet váttisvuodát dearvvašvuodain. Lea maid ollu maid sáhtát ieš bargat. Don diedát ieš buoremusat movt du dilli lea.

### 1. Ložže

Go leat isolerejuvvon, sáhtta leat váttis ložžet. Soahtát vuorjašuvvat ja mášohuddat. Don leat massán vejolašvuoda bargat dan maid muđui lávet bargat vuoi oaččut ráfi.

**RÁĐIT:** Geahččal ložžet vaikko leage váttis. Dat lea dehálaš rupmašii ja jurdagiidda gávdnat ráfi. Oza ođđa vugiid ložžet Don sáhtát váldit vuogijnhárjehusaid dahje guldalit jaskes musihka.

Nagodit ložžet ii dáhpáhuva ieš alddis. Oallugat fertetit geavahit áiggi hárbhallat, erenoamážit ođđa birrasiin dahje ođđa dilálašvuodain. Jus it nagot ložžet, váldde oktavuoda giddagasbálvvái, dearvvašvuodabargiin dahje báhpain gii sáhtta dutnje addit ráđi. Ráhkát listtu mii čájeha mii dábálaččat oažžu du ložžet. Bargga dainna maid lea vejolaš čađahit.

## Listu mii čájeha maid sáhtán bargat:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

### 2. Doalat dábiid ja lea leage aktiivvalaš.

Geahččal doalahit dearvvaslaš dábiid iežat eallimis. Lihka bajás seamma áiggi juohke beaivvi, mana basadanlatnjii, geala bániid, bora dearvvaslaš biepmu, ja doala seallá buhtisin. Deavdde beaivvi nu ollu hommáiguin ja prošeavttaiguin go vejolaš. Oassálaste daid doaimmaide maidda dábálaččat it searvva. Geavat áiggi smávva doaimmaide árgabeaivvis. Leat aktiivvalaš lea buorre rupmašii ja jurdagiidda go leat čohkkámin giddagasas.

Muital giddagasa girjerádjosa bargái maid don liikot lohkat, ja jeara evttohusaid. Jus dus lea konsentrerenváttisvuodát, soaitá leat váttis lohkat ja muitit maid leat lohkan. Ale divtte dan bissehit du lohkamis. Jus nagodat lohkat moadde siidu háválassii, daga dan, ja bissán go it nagot šat eambbo. Ale bija eambbo vuordámušaid go don nagodat. Jus it nagot nu go dábálaččat, bargga lihka veahá.



### 3. *Hutkka erohusaid beaivvi mielde*

Sáhttá orrot váttis hutkat beaivválaš molsašumiid go leat čohkkámin giddagasas. Leage kreatiiva ja hutkka ođđa doaimmaid. Molsso čohkkánsaji. Ovdamearkka dihte sáhtát molsut čohkkát stuolus dahje seanggas dihto

áiggiide. Várre áiggi dasa maid do liikot bargat, ovdamearkka dihte lohkat girjji, čállit reivve dahje čállit beaivegirjji. Gávnná áinnas fásta áiggiid iešguhtege doaimmaide juohke beaivvi. Geahččal áinnas lihkadit nu olu go vejolaš, vai don stimuleret vuoignášiid, dehkiid ja varrajođu.



#### 4. Mieđa fáaldagaide maid oáččut

Ale leage ránto. Vuostáiváldde fáaldagaid maidoáččut. Du mielas soitet fáaldagat maid oáččut suivadat. Dus ii soaitte beroštupmi doaimmaide mat gávdnojit. Muhto giddagasas lea deatalaš dearvvašvuhtii ahte don leat aktiiva.

Geavat vejolašvuođa lášmmohallat, olgun fitnat ja searvat iešguđetlágan kurssaide ja doaimmaide. Don sáhtát ovdamearkka dihte luoikkahit girjji, CD-aid, DVD-aid, jearrat geavahit dihtora, gitára dahje spealaid. Jeara bargiin makkár vejolašvuođat gávdnojit du ossodagas.

#### 5. Hárjehala vehá seallas ja finat olgun.

Hárjehala seallas juohke beaivvi. Don sáhtát ovdamearkka dihte váldit sit ups, rupmaša loktet gieđaid veagas, dahje bargat čielgehárjehusaid, vuoignanhárjehusaid, «fiellu», joga, mediteret, tai chi, dahje qui gong. Geahččal bisuhit rupmaša doaimmas.

Vuostáiváldde fáaldaga fitnat olgun juohke beaivvi. Lea buorre lihkadit rupmašiin. Seammás lea deatalaš sihke dearvvašvuhtii ja millii ahte son oáččut buhtis áimmu ja beaivečuovgga, maddái go dálki lea heitot. Leat olgun eastada deprešuvnna.



## **6. Bargga buoridit oadđima.**

Veallá searnggas dušše go galggat oadđit. Jus don veallát olu searnggas beavet de ii oáččo rumaš signála ahte «dál galggan nohkat» go velledat eahkes. Garvve danne veallamis dárbbasmeahttun olu searnggas, ovdamearkka dihte go geahčat TV. Čohkká baicce stuolus. Vealтта geahččamis prográmmaid TV:s maiguin jierásmuvat dahje eattut juste ovdal go galggat nohkat. Dát buktá gealdagasvuodá rupmašii ja šaddá váddáseappot nohkat.

Ráhkat fásta dábiid maid geardduhat juohke háve go galggat nohkat. Fásta dáhpi sáhttá ovdamearkka dihte leat ahte don gealat bániid, jáddadat TV, logat bláđi ja jáddadat čuovgga. Vállje dábiid mat heivejit dutnje. Ulbmil dábiiguin lea bissánit ja jaskkodat.

Geahččal leat jugakeahttá káfe, teaja, ja cola marnjil go diibmu lea guhtta. Sihke káfes, teajas ja colas lea koffeiidna. Koffeiidna doalaha du gozuid alde. Buktá hušša čohkkat giddagasas. Váikko it leatge rahčan nohkat ovdal, sáhttá hušša čohkkát giddagasas dahkat ahte vel binnánaš koffeiidnage dahká váttisin nohkat.

## **7. Ale vuorjašuva dárbbasmeahttumit.**

Jus dus lea olu jurddašit, sáhtát geahččalit čállit vuorjašumiid lihppui geahččan dihte sáhtát go dahkat maidege daiguin. Daga juoidá dainna mainna vuorjašuvat jus sáhtát.

Jus it sáhte dahkat maidege dainna dihto vuorjašumiin, geahččal hilgut dan alddát. Jus vuorjašuvat juoga mainna maid it sáhte čoavdit, lassána hušša rupmašis.

Oallugiid mielas veahkeha hállat soapmásiin vuorjašumiid birra maiguin ii leat vejolaš dahkat maidege, Soaitá muhtun sáhttit veahkehit du geahpedit vuorjašumiid.

## **8. Huma soapmásiin.**

Eanas olbmot dárbbasit háleštit eará olbmuiguin. Giddagasas leat ráddjejuvvon vejolašvuodát sosiála oktavuhtii, earenoamážit jus don leat isolerejuvvon. Geavat daid vejolašvuodaid maid oáččut.

Jus leat ožžon luohttámuša bargái, sáhtát hupmat suinna. Sáhttá leat giddagasbálvá dahje oktavuodabálvá, giddagasbáhppa, sosiálakonsuleanta, psykologa dahje eará dearvvašvuodabargit. Háleš singuin dan birra maid dárbbasat ja jeara ráđi.

Dearvvašvuodabargi ja báhppa eai leat giddagasa bargit, ja sis lea jávohisvuodageasku.

Don sáhtát maiddái hállat iežat advokáhtain telefovnnaš dahje dáhttut su galledit.

## 9. Čále reivve jus sáhtát.

Oallugiid mielas lea ávkkálaš čállit. Čále soapmásii olggobealde giddagas dahje alcset. Oallugat vásihit ahte vuorjašumit jávket go čállet daid birra.

## 10. Čále muitonlisttuid.

Hušša sáhttá dahkat ahte don muittát heajubut go lávet. Jus don merket ahte vajálduhtát eambo go dábálaččat, sáhttá leat juonalaš ráhkadit muitonlisttuid alces. Čále listtu ovdal go galggat deaivat iežat advokáhta, vai muittát jearrat buot gažaldagaid mat dus leat. Čále šiehtadusaid maid don ráhkadat iežat advokáhtain dahje earáiguin.

## 11. Doala oktavuoda bearrašiin ja skihpáriiguin.

Oallugat váillahit bearraša ja skihpáriid go čohkkájit giddagasas. Eallin olggobealde giddagasa joatkašuvvá du haga. Sáhttá bávččagit jurddašit ahte bearša ja skihpárat ellet dego ovdal du haga. Don soaittát vuorjašuvvat singuin.

Geahččal doallat oktavuoda riŋgema ja reivečállima bokte, jus son sáhtát. Vuostáiváldde gussiid go oaččut lobi. Lea deatalaš doallat oktavuoda bearrašiin ja skihpáriiguin nu guhká go čohkkát giddagasas.









### ***Ane psyhkalaš váttuid duođalažžan.***

Mii leat dál addán dutnje 11 ráđi movt don sáhtát buoridit iežat dili go leat isolerejuvvon. Vaikko don ieš dagatge nu bures go sáhtát gierdat isolašuvnna, sáhttá leat váttis. Danne lea deatalaš dadjat juoidá dan birra maid don sáhtát dahkat jus isolašuvdna šaddá earenomáš lossat. Mii addit maiddái ráđi gos don sáhtát ohcat veahki, ja guđelágan reakšuvnnat sáhttet boahtit maŋŋil go luobat isolašuvnnas.

### ***Dieđit psyhkalaš váttuid.***

Sáhtát fas fáhtehallat psyhkalaš váttuide go leat giddagasas. Jus dus lea psykiátralaš diagnosa dahje oaččut symptomaid maiguin vuorrástuvat, de lea deatalaš ahte don dieđihat iežat doaktárii dahje eará dearvvašvuođabargiid nu johtilit go vejolaš.

Oallugat mat šaddet giddagassii vásihit ahte sii eai šat hálddaš iežaset eallima go leat isolerejuvvon servodagas. Sáhttá leat váivves vásáhus massit hálddašeami. Ale vácce okto vuorjašumiiguin buohccát dahje šaddat psykohtalažžan. Hála dearvvašvuođabargiiguin, psykologain, báhpain dahje earáiguin Sii dihtet ahte dilli mas don leat sáhttá leat váttis, ja sáhttet addit ráđiid ja doarjaga váttis áiggis.

## ***Oza veahki iešsorbmenjurdagiidda ja iešvaháguhttimii***

Jus oaččut jurdagiid sorbmet iežat dahje vaháguhttit iežat , de lea deatalaš ahte muitalat vai oaččut soapmása geainna háleštat. Buohccedivššár, psykologa, báhppa dahje giddagasbálvvá geasa luohtát sáhttá hállat duinna ja veahkehit du váttis jurdagiiguin. Háleštit olbmuid gii guldala ja ipmirda sáhttá leat buorre veahkki váttis áiggis.

## ***Don sáhtát dáhttut veahki váidit.***

Dus lea riekti guoddalit mearrádusa čuldojuvvot searvevuodas. Bargiin lea geatnegasvuoha veahkehit du hábmet váidaga. Don sáhtát maiddái váldit oktavuoda iežat advokáhtain. Dahje sáhtát jearrat Jussbusses ráđi iežat dilálašvuhtii. Dat addet nuvttá veahki fánggaide.

Jussbuss lea maiddái ráhkadan giehtagirjji fánggaid vuoigatvuodaid birra mii gávdno buot giddagasain. Don sáhtát jearrat bargiin luoikkahit girjji. Don sáhtát ringet Jussbussii juohke árgabeavvi gaskal dii. 10 ja 15 ja telefodnanummar lea 22 84 29 00.

## ***Isolašuvnnas searvevuhtii***

Eatnasat fielladit boahtit eret isolašuvnnas, muhto sirdin isolašuvnnas oktasašvuhtii sáhttá dattetge eat váttis. Don oaččut maŋás juoidá maid leat váillaan, ovdamearkka dihte muhtuma geainna humat dahje dagat juoidá ovtas. Jus don leat čohkkán isolašuvnnas guhká sáhttá leat váttis leat ovtas earáiguin. Ale geassát eret. Loga juo jus bovdejuvvot fárrui juoga masa. Don boadát suolggaid hárvánit leat ovtas eará olbmuiquin fas.

Olbmot geat čohkkájit isolašuvnnas lea hui unnán fysalaš oktavuoha earáiguin. Buorrestagaid ja hárdospeažžumiid gaska lea guhki. Muhtumiidda sáhttá danne leat ártet dahje unohas go soames duohtada sin ustitlaččat dahje ráhkislaččat, sihke go leat giddagasas ja go leat beassan eret. Lea dábálaš reageret eará láhkái guoskkahemiide maŋgil go lea čohkkán giddagasas.



## *Skandinávalaš isolašuvdnafierpmádaga birra*

Skandinávalaš isolašuvdnafierpmádaga hálddaša Oslo universitehta ja čohkke profeššunealla, eaktodáhtolaččaid ja organisašuvnnaid iešguhtege surggiin dain skandinávalaš riikkain. Min mihttomearri lea lasihit máhtu dan birra movt isolašuvdna čuohcá olbmuide. Mii moaitit ahte isolašuvdna geavahuvvo nu viidát skandinávalaš giddagasain. Ovttasbargguin Kriminálafuolahusain háliidit mii unnidit vahágiid maid isolašuvdna dávjá mielddisbuktá dan čállosa ja gihppaga bokte isolerejuvvon olbmuide. Mis lea maiddáa sullasaš čálus oapmahaččaide ja advokáhtaide.

Min diehtujuohkinmateriála sáhtttá áinnas kopieret ja juohkit.

Don sáhtát dingot min gihppagiid isolašuvnna birra KFD:s (KDI:s.), Don sáhtát čálihit daid nuvttá min ruovttusiiduin. Google min nama dahje mana neahttasiidui:

[www.isolation.network](http://www.isolation.network)

Min diehtujuohkinbarggu ruhtada Nordisk samarbeidsråd for kriminologi (NSfK) (Davviriikkalaš ovttasbargoráđđi kriminologijia várás) ovttas Oslo universitehtain (Universitetet i Oslo). Gova ovdasiiddus lea Børge Helstrøm ráhkadan.

HALDEN  
PRISON  
PRINTS