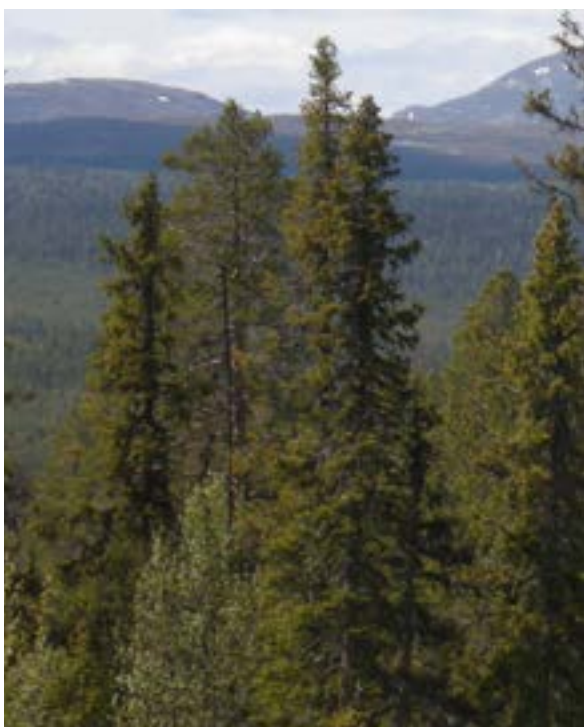




Hälsofrågor i Sápmi



2018



SÁMIID
RIKKASEARVI

Svenska Samernas Riksförbund · SSR



Foto: Maria Boström SSR

2013 antog SSR:s landsmöte i Idre en resolution där landsmötet uttalade att man vill att det ska startas ett nationellt centrum för samisk hälsa.

Under 2017 fick Sámiid Riikkasearvi - SSR verksamhetsstöd av Folkhälsomyndigheten för att arbeta med psykosocial hälsa i Sápmi. Bland annat tog SSR fram ett informationsmaterial om psykosocial ohälsa som delades ut till SSR:s medlemmar. Under 2018 fick SSR ytterligare medel från Folkhälsomyndigheten för att fortsätta organisationens arbete med frågor kopplade till ohälsa. Under 2018 har SSR arbetat med att ta fram en pilotmodell för arbetsmiljöplaner för samebyar. För SSR är insatser knutna till ohälsa viktigt, ett arbete som organisationen kommer att fortsätta med.

Det nationella kunskapsnätverket för samisk hälsa ska under det här året börja undersöka förutsättningarna för hur ett kunskapscentrum för samisk hälsa ska se ut. SSR har en representant i styrgruppen för kunskapsnätverket.

I den här broschyren får ni ta del av ett antal intervjuer med olika personer runt om Sápmi, som berättar om sina erfarenheter av psykisk ohälsa och vilka åtgärder dom efterlyser för att förebygga den psykiska ohälsan i Sápmi.

Utbetejje i januari 2019



Jenny Wik-Karlsson
Verksamhetschef och förbundsjurist

”Idag vågar ungdomarna prata om psykisk ohälsa”

- Simon Issát Marainen



Foto: SSR

Simon Issát Marainen, var en av dom som berättade om sina bröders bortgång i det tidigare faktabladet som SSR gav ut i fjol. Nu har vi gjort en uppföljning för att höra vad som har hänt sedan förra intervjun. Under SSR:s samebyordförandekonferens 2017 berättade Simon om sina upplevelser inför samebyordföranden.

Efter sina bröders död övertog Simon ansvaret för familjens renskötsel. Idag kombinerar han renskötsel med sin musik. Bandet ”Ára” som han var med och bildade är upplöst. Numera är det Simon och hans musiker som uppträder. Under den kommande vintermarknaden 2019 i Jokkmokk kommer Simon att ha en konsert på Bio Norden.

- Jag upplever det har blivit lättare att prata om psykisk ohälsa sedan 2017. Då var jag arg och frustrerad, idag har jag lugnat ner mig och ser på det på ett annat sätt. Idag har det blivit lättare att våga öppna sig och prata om psykisk ohälsa i Sápmi än tidigare, anser Simon Marainen. Ju mer man pratar om dom här problemen, desto lättare blir det. Det blir fler olika röster som pratar om psykisk ohälsa, det är bra tycker jag.

- Ibland jojkar jag mina bröder på konserterna om jag känner för det. Trots att dom inte längre finns så lever deras minnen vidare i mina jojkar, i mina tankar.

Vilka insatser behövs för att minska den psykiska ohälsan?

-Det finns fortfarande så stor okunskap om samer i Sverige. Staten måste göra upp med de oförrätter de utsatt oss samer för. Den psykiska ohälsan bland samer har en historisk koppling som går tillbaka till Sverige som har koloniserat samerna. Samerna har blivit tvångsförflyttade, våra marker har utsatts för rovdrift och gör det fortfarande. Vi måste belysa allt som har

skett för att vi ska kunna läka de sår som staten har gett oss, menar Simon. Personalen inom vården behöver också utbildas, dom behöver både samisk språk- och kulturkompetens. Idag upplever jag det som en brist.

Men det som är positivt är att den yngre generationen vågar prata om hur dom mår. Det är många som kontaktar mig och vill prata med mig. Det känns som ett jättestort förtroende att dom vänder sig till mig. Sakta men säkert börjar vi se några ljusglimtar avslutar Simon Issát Marainen.



Foto: Maria Boström SSR

”Vi behöver en samisk krislinje”

- Piere Bergkvist



Foto: Piere Bergkvist (Selfie)

Det säger Piere Bergkvist, renskötare, 41-år från Jovnevaerie sameby. Han har två barn, en son och en dotter som är 12 och 10 år gamla och han arbetar heltid inom renskötseln. För flera år sedan gick han ut berättade offentligt att han mådde dåligt, han hade drabbats av psykisk ohälsa. Han fick hjälp av psykiatri i Staare och reste till SANKS i Karasjok där han fick professionell hjälp. Idag mår Piere bra och är en ofta anlitad föreläsare inom psykisk ohälsa. Varje år brukar han föreläsa på det samiska konfirmationslägret. Under SSR:s landsmöte i Idre 2013 föreläste han för landsmötesdeltagarna om att han hade tänkt ta livet av sig men ångrade sig då han tänkte på sin son.

Piere har blivit invald i Brukarrådet vid Östersunds sjukhus psykiatriska klinik tillsammans med Sylvia Sparrock, de representerar samebyarna i Jämtland län. Han är även suppleant för Samelandspartiet i Sametingets nystartade hälso-idrotts-äldrenämnd. I slutet av januari 2019 ska nämnden ha årets första nämndmöte på kansliet i Kiruna.

Idag är Piere medlem i SANKS Brukarråd. SANKS har etablerat ett kontor i Snåsa, Norge och nu har personen möjlighet att åka till Sverige och ge behandling till samer bosatta i Jämtland då SANKS och Region Jämtland har skrivit ett samarbetsavtal.

På hälsocentralen i Krokom finns bl. a två psykologer

anställda. De kan tillsammans med den samiska patienten koppla upp sig via Skype och ha samtal med SANKS.

- Det är bra att det finns digitala lösningar säger Piere Bergkvist eftersom det inte är alla som har möjlighet att åka till Karasjok för att få behandling.

På frågan om det är många samer som hör av sig för att prata med honom svarar Piere:

- Det är förhållandevis många samer som hör av sig till mig och vill prata. Vi har dessutom ett stort rovdjurstryck inom renskötseln, det gör att många renskötare mår dåligt, säger Piere. Inom vår egen sameby har vi en vindkraftsanläggning på Mörttjärnsberget och nu planeras ännu en ny anläggning, bara en mil från gamla. Dessa två anläggningar kommer att ligga mitt inom vårt vinterbetesland. Det gör att markerna minskar ännu mer och trycket inom samebyn blir ännu större, menar Piere.

Trots rovdjur och exploatering så kommer han att stötta sina barn om dom vill bli renskötare när dom vuxit upp.

- Renskötseln är ett kulturarv som vi har ärvt från våra förfäder och som jag vill ska leva vidare till nästkommande generationer. Jag tänker hålla på med renskötseln så länge jag orkar och har hälsan.

- Den psykiska ohälsan är större än vad man tror. Men det har skett en attitydförändring de senaste åren, menar Piere, numera vågar man prata om att man mår dåligt, så var det inte för några år sedan. Då vågade ingen säga att ”jag mår dåligt”. Jag efterlyser en samisk krislinje som samer kunde höra av sig till när dom mår dåligt. Det saknar jag idag, avslutar Piere Bergkvist.

HALDI - ny samisk folkhälsostudie i Sverige.

Per Axelsson är tillsammans med Christina Storm Mienna projektledare i HALDI (Health and Living conditions in Sápmi) - ett forskningsprojekt som ska kartlägga hälso-levnadsförhållandena för hela befolkningen inom svenska sidan av Sápmi. Socialdepartementet beviljade i augusti 2018 1,7 miljoner kr till en förstudie där resultaten kommer redovisas under hösten 2019.

- En sådan här hälsostudie som HALDI har inte genomförts tidigare i Sverige berättar Per Axelsson och fortsätter med att konstatera att man på norsk sida genomfört den så kallade SAMINOR-studien vid två tillfällen (2002–03 och 2012–14). Den studien leds av Senter for Samisk helseforskning vid Norges arktiska universitet UiT och HALDI-projektet har etablerat ett nära samarbete med SAMINOR.

HALDI är uppbyggt i tre faser, där det första fasen är att genomföra intervjuer i samiska fokusgrupper (en grupp bestående av 4–10 personer där man diskuterar några specifika frågor).

- Vi har skapat ett antal samiska fokusgrupper på olika orter i Sápmi som vi har besökt under hösten och fortsätter med under våren.

I fokusgruppen diskuteras frågor som är viktiga att få med när man ska genomföra en hälsostudie i traditionellt samiska områden. Vilka behov ser de? Vad är det som saknas idag?

- När vi sammanställt svaren från fokusgrupperna kommer de att vara vägledande för hur frågeformulär sedan utformas. Resultaten kommer att publiceras säger Per Axelsson.

Den andra fasen är en pilotstudie som genomförs tillsammans med Jokkmokks kommun och hälsocentral.

Den 17 december 2018 arrangerade HALDI tillsammans med region Norrbotten en endagskonferens i Jokkmokk där det presenterades vad som kommer ingå i pilotstudien och genomförande.

Tredje fasen inleds med utvärdering av pilotstudien. HALDI, precis som SAMINOR-studien, kommer att erbjudas till kommuner runt om i Sápmi. Dom deltagande kommunerna får rapporter om kommuninvånarnas hälsa och levnadsvanor.

Vi är också nyfikna på att veta om det finns hälsoskillnader hos befolkningen som lever i norra Norge och Sverige.

Studien kommer att genomföras i nära samarbete med universitetet i Tromsø, Sametinget, medverkande kommuner och regioner och Folkhälsomyndigheten.

Det långsiktiga målet med projektet är att etablera en kontinuerligt återkommande studie som ger möjlighet att följa trender och tendenser i samisk och icke-samisk befolkning på såväl svensk som norsk sida säger Per Axelsson.



Foto: Pressbild



”Vi måste börja våga prata om psykisk ohälsa i Sápmi”

- Helena Isaksson

Helena Isaksson är same och 59 år gammal, bördig från Bergnäs som ligger mellan Ammarnäs och Sorsele. Hon är utbildad sjuksköterska och bor i Umeå. Hon är också volontär på självmordslinjen inom Mind, och arrangerar egna kurser i sorgbearbetning.

Helena berättar:

- Mina samiska rötter är från mellan Sorsele och Ammarnäs. Min pappas släkt kommer från Bergnäs och min mammas är från Männäs. Jag har tagit över min morfars föräldrahem. De senaste två åren har jag börjat forska mer om min samiska bakgrund. Vi hade renmärken inom släkten inom Grans sameby men vi har förlorat både mark och våra renmärken. Det är en stor sorg för oss och jag kan ana att det varit en stor sorg för mina förfäder. Jag är uppväxt med det samiska, men vi hade inte kolt och inte renar. Istället så var mina föräldrar stolta nybyggare, det har varit min identitet. Jag har ju min samiska bakgrund och min dröm är att bli flytande i det umesamiska språket, det ligger så vackert i munnen när man talar det, tycker jag.

- Min mormorsmor hette Kristina Lundgren, jag har hittat bilder på henne i kolt. Jag vet att min farfar och farfarsfar blev skallmätta och fotograferade. Min mormors far var den kände samiska fotografen Robert Lundgren. Trots att vi var samer så pratade vi inte om det samiska i vår släkt.

- Jag har själv drabbats av psykisk ohälsa genom att min pappa begick självmord utan förvarning 53 år gammal. Jag var 28 år gammal då. Mina föräldrar bodde i Lycksele då. Min pappa var entreprenör och han var involverad i uppkomsten av Hotell Lappland. Pappa presenterade idén om bygget för Hilding Holmqvist. Sen byggdes hotellet. Vi visste att pappa hade bekymmer, men han pratade inte om det. Hans bror hade tagit sitt liv tidigare. Forskning har visat att vara efterlevande till någon som begått självmord är en riskfaktor.

- Det kom som en chock för hela familjen. Men livet gick vidare, blev sambo och fick barn. 2013 bodde jag



Foto: Malin Grönborg

i Skellefteå och gick själv en kurs i sorgbearbetning. Det är en metod som funnits i över 40 år med mycket goda utvärderingar. Sorgbearbetningen hjälpte mig, jag gick igenom relationen till min pappa, det var tungt mörker som lämnade mig när jag gick kursen. Jag är certifierad handledare inom sorgbearbetning och har genomfört många kurser här i Västerbotten. Dom flesta kursdeltagarna som är väldigt nöjda med kurserna.

- Att ta hand om sin egen sorg = ett verktyg som fungerar. Lika-med-tecknet = att bli förstådd, detta innebär att man känner igen sig i en annan persons livssituation. Alltså att i ett vårdmöte kan en person som är same få känna att vårdgivaren har en förståelse för hur det är att vara same och kan ge den igenkänningen. Det kan finnas mycket sorg inom en människa även om händelserna ligger långt bakåt i tiden. En sorg behöver inte bara vara ett dödsfall, en sorg kan vara en separation, en skilsmässa, eller man tex förlorat jobbet eller avslutar en relation med till exempel en före detta.



Foto: Maria Boström SSR

- Skulle du vilja starta en grupp i sorgebearbetning för enbart samer?

På den frågan svarar Helena:

- Ja, det skulle jag vilja eftersom jag tror att det behövs. Jag tror att många samer tänker att man ska klara sig själv och inte prata om djupa, svåra saker, den attityden tror jag finns bland många unga samiska killar och män. Den fanns också hos min pappa. Vi måste våga bryta tystnadskulturen. Allt börjar med oss själva. Jag kan börja med mig själv, jag måste våga fråga om jag tror att någon mår dåligt. Jag tror det är viktigt med igenkänning inom vården, att du som same kan träffa en samisk vårdgivare. Det betyder att många män är utsatta, man har ingen att prata med, det skapar psykisk ohälsa. Jag vill hjälpa till att förebygga psykisk ohälsa bland samerna. Jag är även volontär inom organisationen MIND som har startat en lokalavdel-

ning här i Umeå. Det finns också behov av ett mellanmänskligt stöd, det är MIND. Vi kan ju hjälpa till så att personen får kontakt med sjukvården. Jag sitter regelbundet i jouren, vi tar emot både telefonsamtal och chattar med stödsökande som om är helt anonyma för oss. Vi som är volontärer får endast uppge vår ålder och vilket kön vi har, så vi är också anonyma. Vi har bra uppbackning, vi har regelbundna gruppsamtal och vi kan även få individuell rådgivning om vi vill. Efter varje volontärpass har vi en briefing där vi går igenom vilka samtal/chattar vi haft under passet. Vi är några volontärer inom MIND i Umeå som har samisk bakgrund.

- Jag tycker det är bra att det samiska kunskapsnätverket har startat, det behövs. Vi behöver inspireras av dom som vågar, Simon Issát Marainen är en av dem som vågar börjat prata om psykisk ohälsa. Jag vill att den samiska kulturen och språket ska synliggöras mer inom vården i framtiden och vi kan alla kan göra något för en annan medmänniska, avslutar Helena Isaksson.



Mind är en ideell förening som arbetar för ett samhälle som uppmärksammar och aktivt motverkar psykisk ohälsa, där personer med psykisk ohälsa blir respekterade och får det stöd de behöver, och där ingen tar sitt liv.

Aktuella hemsidor:

www.sorg.se

www.mind.se



Kunskapsnätverket för samisk hälsa ska säkerställa vård på lika villkor för samerna genom att öka tillgången på språk-och kulturanpassade tjänster i hälso-och sjukvården. Elin Bergarp är projektledare för Kunskapsnätverket för samisk hälsa. Socialdepartementet har beviljat ca nio miljoner kronor under tre år till nätverket. I styrgruppen för Kunskapsnätverket ingår representanter för de tre nordligaste regionerna, Region Dalarna, samiska organisationer och Sametinget.

Ordförande i styrgruppen är Britt Sparrock, Sametinget.

SSR:s representant i kunskapsnätverket är distrikts-

sköterskan Marja Kristine Oskal, Röttviken. Marja Kristine arbetar på hälsocentralen i Föllinge, Jämtland men är barnledig just nu. SSR:s suppleant är barnmorskan Emma Kuoljok, Gällivare.

Prioriterade vårdområden för projektet är primärvård, barn-och ungdomspsykiatri, vuxenpsykiatri och geriatrik. Sedan tidigare har de tre nordligaste regionerna en särskild överenskommelse att samverka och handla för psykisk hälsa i Sápmi. Den här överenskommelsen integreras i kunskapsnätverkets arbete och innebär bland annat att ett särskilt fokus ska läggas på att förebygga självmord bland samer.

Fem regionala koordinators arbetar inom ramen för projektet. Det är Lotta Omma, Norrbotten, Laila Daerga, Västerbotten, Sofia Kling och Kia Flykt, Region Jämtland/Härjedalen samt Ann Jeanett Stål, region Dalarna.

Kunskapsnätverket är mitt inne i en intensiv arbetsperiod. Nu ska projektet förankras politiskt inom de fyra nordligaste regionerna, Region Norrbotten, Region Västerbotten, Region Jämtland/Härjedalen och Region Dalarna.



Projektet har fyra delmål:

1. Etablera samisk hälsa på agendan. Under 2019 ska E-utbildning för vårdpersonal färdigställas och lanseras.

E-utbildningen ska ge ökad samisk kulturkompetens inom hälso- och sjukvården för anställda inom primärvården, vuxen och barnpsykiatri samt geriatrik. Utbildningen tas fram tillsammans med SANKS i Karasjok där man hunnit längre med att ta fram E-utbildningar för vårdpersonal.

2. Tillvarata samisk kompetens genom personalnätverk. I varje region har ett personalnätverk startas.

3. Tjänsteutveckling och en gemensam strategi för samisk hälsa.

Projektet ska resultera i en gemensam strategi för samisk hälsa samt föreslå insatser som ökar tillgången på kultur-och språkanpassade tjänster.

4. Hur ska arbetet med samisk hälsa se ut i framtiden?

Under projektet ska man klargöra på vilket sätt samverkan kring samers hälsa ska se ut efter projektet avslutats. Inom ramen för projektet ska även förutsättningarna för att starta ett kunskapscentrum för samisk hälsa undersökas. Under 2019 ska projektledaren Elin Bergarp tillsammans med Laila Daerga som är regional koordinator i Västerbotten intervjua representanterna i nätverket för att tydliggöra vilket innehåll ett samiskt kunskapscentrum bör ha. Projektet avslutas i december 2019.



Mellan den 5-8 mars 2018 genomförde Kunskapsnätverket för samisk hälsa en studieresa till Karasjok och Tromsö. Syftet med resan var att ta del av erfarenheter i arbetet om samisk hälsa. Deltagarna besökte bl. a SANKS och universitetet i Tromsö

”Jag vill vara en fri människa”

- Juvvá Pittja



Vi träffas en sen eftermiddag hemma hos Juvvá Pittja. Han är uppvuxen i Gällivare, och kommer från Unna Tjerusj sameby.

Efter att ha bott på flera platser sen Gällivare, har nu Juvvá landat i ett litet hus i Ersmark, några kilometer utanför Umeå. Han trivs här och skriver på sin andra bok, samt håller på att komplettera gymnasiebetyg för att läsa konst på högskolenivå efter att ha fått sin start på konstskolan i Karasjok.

Att få utlopp för kreativitet är viktigt för Juvvá, han skriver dikter, målar och bredvid den öppna spisen står ett gitarrfodral.

När samtalet går vidare mot psykisk ohälsa, poängterar han vikten av skapandets roll i att ha hjälpt honom igenom de tunga perioderna.

Han har även ätit antidepressiva under en tid, men valde att sluta med det på grund av oönskade biverkningar.

- Jag blev helt avtrubbad. Till en början var det en hjälp då det minskade den depressiva känslan, men till slut kände jag varken glädje eller sorg. Tänk dig att det läker vatten ur en kran, och vattnet rinner ner på golvet. De antidepressiva medicinerna kan man likna vid en golvtrasa eller golvmopp som man torkar upp vattnet med, men det stoppar inte själva vattenläckan.

Då måste man fråga sig, vad är orsaken till att man mår dåligt?

- Det börjar ju vara välkänt nu att en bidragande orsak till den psykiska ohälsan är det mentala tryck vi sams utsätts för utifrån, och jag kan inte annat än hålla med.

- Det är en av orsakerna att jag inte ville bo i Gällivare mer. Likt många andra från renskötseln, sökte jag arbete i gruvan av pengabehov, men jag vill inte tillbaka dit igen. Jag var i behov av det arbetet, men kände redan då att det liv jag ville leva inte var förenbart med platsen jag både verkade i och bodde på. Jag vill vara



aktiv, och helst skapa ur välmående, inte alltid som ett verktyg att processa och omvandla mörker. Många av de tyngre texterna jag har i min nyligt utgivna bok "duodain in diede" är från den tiden, vilket även konstverken är. "vet verkligen inte" som den heter på svenska med dikter både på samiska, svenska och engelska, har jag illustrerat själv med

bilder som har kommit till under arbetet med boken.

- När jag mådde som sämst hade jag kontakt med psykologer både i Gällivare och i Sunderbyn, men jag kände mig inte så bra bemött dels på grund av oförståelse. Men det kan också vara andra underliggande faktorer. Men när jag kom till psykiatri i Umeå kändes det väldigt skönt då det var en mer öppen kultur.

Nu letar jag mina egna kreativa vägar för att må bra. Dels yoga och meditation, att vara i god form är en annan, men det stora är att få känna sig fri som människa. Att lära mig bemästra många konstformer, att vara kapabel och fri att röra sig mellan världar genom poesi, måleri eller annat är ett sätt för mig att uppnå det.



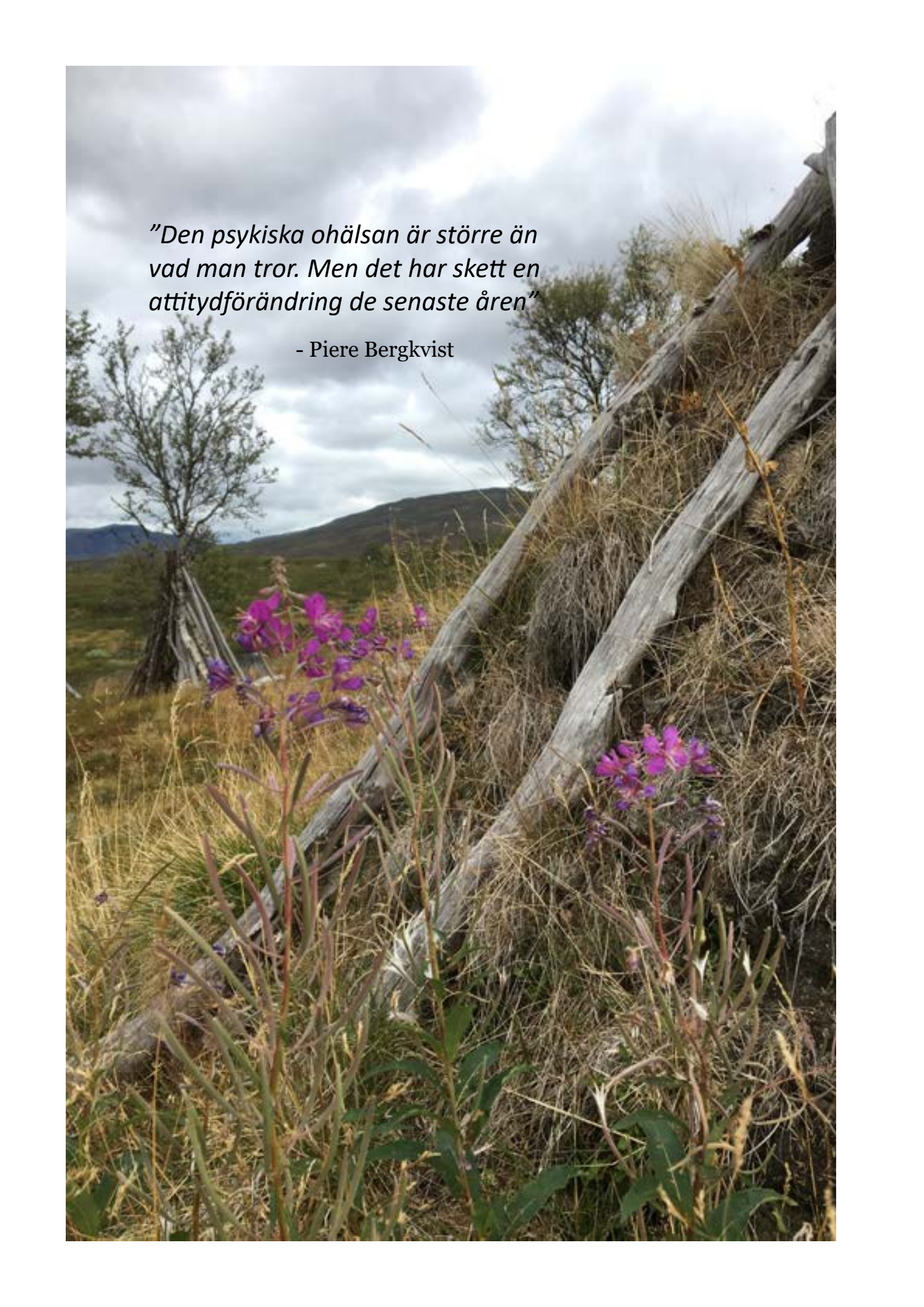
Foto: Anna-Karin Svensson SSR

På frågan om det är lättare att prata om psykisk ohälsa bland ungdomar än äldre svarar Juvvá:

- Det beror på vem du pratar med. Några kanske inte vill prata, man kanske kopplar av genom att skruva i skotern och ta en öl, medan andra vill öppna upp. Det är så olika från människa till människa. Jag måste få ut det jag känner inombords, det gör jag genom de kanaler jag har, det är en förutsättning för mig att må bra. Sáminuorra har ju belyst dom här frågorna i många år, genom tex Vajmoekören och i höstas då det var det ett seminarium i Jokkmokk om Mannen och Myten som arrangerades för att diskutera den samiska mansrollen. Det är bra att dessa frågor lyfts, och det känns mer hoppfullt idag då det är en mer öppen diskussion.

På frågan vad som behövs för att förebygga psykisk ohälsa i Sápmi svarar Juvvá:

- Ett första steg är en liknande motsvarighet till SANKS i Sverige. Att ha en etablerad och känd väg för att söka hjälp. Det är mycket begärt av en person som mår psykiskt dåligt att i sitt värsta tillstånd börja göra research av vad som finns tillgängligt. Det kan inte vara längre än ett telefonsamtal bort, och ska inte vara svårt att hitta heller. Att behöva åka till ett annat land för kulturförståelse, språkkompetens och insatt personal kan vara överväldigande. Det kan vara svårt för en ungdom som mår dåligt att dels veta att hen kan åka till SANKS i, men sen kanske inte alla har inte möjligheten att åka dit heller, så därför behövs det något liknande här i Sverige avslutar Juvvá Pittja.



"Den psykiska ohälsan är större än vad man tror. Men det har skett en attitydförändring de senaste åren"

- Piere Bergkvist

*Så många ögonblick passerade
så många förhoppningar raserade
så många drömmar kasserade
som lämnade mig stundtals
funderande
över hur kärleken
kan vara så
vilseledande*

*så många skinande själar
så många förförande leenden
men ändå detta invärtes lidande*

*I ett tomrum kunde man höra
hur känslorna krigade
Det som kunde dämpa värken
i mitt krossade hjärta
var mitt eget skrivande*

*Efter att tårar blivit torkade
efter många tillfällen där jag sagt,
nu orkar jag inte mer,
så har ångesten blivit
till en drivande kraft*

*Jag vill aldrig mer känna att mina
stunder med andra spenderas dåligt
Vi måste ta vara på varandra och
låta varje gång vi möts vara ett
tillfälle av givande*

”Vi borde prata mer om psykisk ohälsa i Sápmi”

-Peder Lundberg



Peder Lundberg, 31 år är ordförande i Malå sameby. Han bor i Adak med sin fru. Adak ligger ca 2,3 mil norr om Malå. Peder har erfarenhet av psykisk ohälsa inom familjen. Den 21 februari 2015 valde hans pappa, Mikael Lundberg, att avsluta sitt liv. Han var 50 år gammal och var renskötare i Malå sameby.

Det är snart fyra år sedan. Peder berättar:

- Jag jobbade i gruvan i Kiruna då. Hade varit i renskogen och skulle bara packa väskan och åka till Kiruna för att börja mitt jobbskift. Min pappa ringde åtta gånger under dagen men jag hade inte riktigt tid med honom för jag skulle ju till Kiruna och börja mitt jobbskift. Han ville bjuda oss på middag. Han hade slaktat 4–5 renar och talade om vem som skulle ha vilken slaktren.

- Jag sa till honom: ”Det där har du koll på, vem som ska vilken slaktren”. Vi åt den där middagen hos honom och sedan åkte jag iväg. Det här var på måndag och på lördag när jag var i Kiruna avslutade han sitt liv. Han sköt sig i foderhagen, bland renarna. Det kom som en chock för oss alla i familjen. Min pappa och jag hade en tigt relation, det fanns ingen ovänskap mellan oss. I efterhand har vi förstått att han mådde dåligt, och hade tänkt på det länge, men det förstod vi

inte då.

- Det var redan planerat sedan länge innan han dog att jag skulle ta över renskötsel företaget, och efter hans död övertog jag företaget. Efter dödsfallet slutade jag jobba i gruvan i Kiruna. Min mamma och min bror bor i Stockholm, men jag är numera renskötare på heltid. Att vara med renarna är en avkoppling för mig, det är då jag laddar batterierna. Jag mår så bra inombords när jag är med renarna. När jag ser renarna beta i lugn och ro, då känner jag att det är värt att slit.

- Renskötseln är ett lagarbete, man klarar sig inte ensam, därför är det viktigt att man har en familj delar intresset för renskötseln.

-Jag upplever att man inte pratar om psykisk ohälsa inom renskötseln, det är ”locket på.” Vi borde bli bättre på att berätta hur vi mår och våga fråga varandra hur vi mår. Men många bär sina bekymmer inom sig, man ska inte visa sig svag inför varandra.

Malå sameby måste enligt beslut från Sametinget reducera sitt renantal.

- Samebyn ska söka pengar för ett projekt för att förebygga psykisk ohälsa, eftersom pressen på oss renskötare är så stor. Nu när viska minskar vårt renantal kommer frågan, vem ska minska ner, hur kommer det drabba mig, och min familj? Kan jag fortsätta att leva som renskötare? Den moderna renskötseln är så utsatt idag, det är skogsbruk, rovdjur, klimatförändringar, markexploateringar med mera.

- När man går på affären och ska handla kan man få höra gliringar, och sånt tär på den psykiska hälsan. Men samtidigt ska man visa sig stark utåt, man ska bara bita ihop.

-Jag tror att ungdomarna som är ute på sociala medier har lättare att prata om psykisk ohälsa. Min pappas generation trodde att man var ensam med sina problem, men idag ser man på sociala medier att vi

alla har likadana problem i Sápmi, det kan ju stärka varandra, att man vet om att man inte är ensam.

På frågan vad som behöver för att minska psykisk ohälsa svarar Peder:

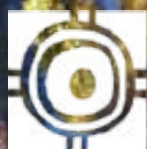
- Vi behöver mer inflytande, speciellt i markfrågor. Vi renskötare betraktas ofta som "nejsägare". Men vi måste ju försvara renen. Vi behöver en ökad förståelse för renskötselns behov, speciellt bland ortsborna. Inom Malå råder det en stor okunskap om renskötseln. Skogsbruket har tagit en stor del av renbetesmarkerna. På 50 år har 70 % av marklaven försvunnit. Renen

har anpassat sig till det, men allt detta innebär att det blir mindre betesmarker för renen och större press på renskötarna. På förvintern åt renarna silgräs och örter och blåbärsris och började gräva efter marklaven senare på vintern, men nu finns det väldigt lite marklav kvar, tyvärr. Klimatförändringarna har också påverkat renskötseln, idag finns det ingen riktig vårskare, då jag var liten kunde man till och med cykla på skaren, men det går inte idag. Allt det här sammantaget påverkar renskötseln och den psykiska hälsan.

-Vi skulle behöva en motsvarighet till SANKS här i Sverige, det skulle vara ett sätt att förebygga psykisk ohälsa i Sápmi, avslutar Peder Lundberg.



Foto: Lennart Stenberg Malå sameby



SÁMIID
RIEKKASEARVI
Svenska Samernas Riksförbund · SSR

SÁMIID RIEKKASEARVI · SSR
Formvägen 16
906 21 Umeje/Umeå
090 - 14 11 80
info@sapmi.se
www.sapmi.se

**Broschyren kan beställas från SSR:s
kansli till kostnadstäckning, dvs.
porto och kopieringskostnader.**