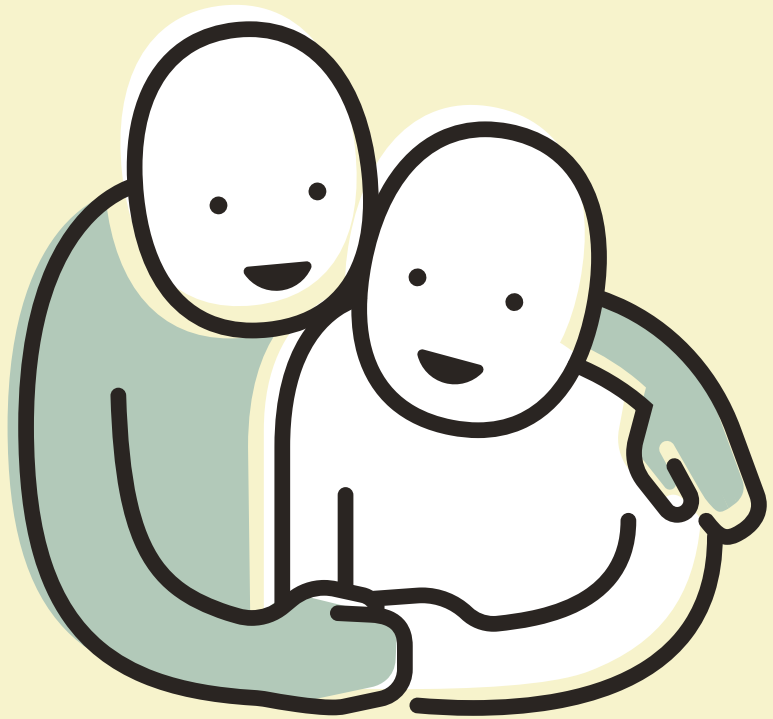


TryggEst.no

Nordsamisk



Bufdir

Sisdoallu

Mii lea TryggEst? _____	4	Rumašlaš veahkaválddi mearkkat _____	9
Mo sáhtta TryggEst veahkehit? _____	4	Rumašlaš veahkaváldima ovdamearkkat _____	9
Mat gielddaid leat mielde TryggEst:s? _____	4	Maid galgga dahkat go vávján veahkaválde- ja illastanmearkkaid? _____	9
Manne galgga diedihit TryggEst:i? _____	4	Earálágan veahkaváldi ja illasteapmi _____	9
Diedit veahkaválddi ja illasteami birra _____	4	Eanet lohka muš _____	9
Leat go fuolastuvvan váravuloš rávesolbmo dili geažil? _____	5	Psyhkalaš veahkaváldi _____	10
Go gillánolmmoš ieš muitala veahkaválddi dahje illasteami birra _____	5	Mii lea psyhkalaš veahkaváldi? _____	10
Muhtun mihtilmas veahkaválde- ja illastanmearkkat _____	5	Jus gillán olmmoš ieš muitala: _____	10
Láhttema dahje meannudeami nuppástuvvamat _____	5	Psyhkalaš veahkaválddi mearkkat _____	10
Rumašlaš mearkkat _____	5	Psyhkalaš veahkaválddi dávástusat ja symptomat _____	10
Dovdduide guoski ja sosiála symptomat _____	6	Psyhkalaš veahkaválddi ovdamearkkat _____	11
Maid galgga dahkat go navddán ahte olmmoš gillá veahkaválddi? _____	6	Maid galgga dahkat go vávján veahkaválde- ja illastanmearkkaid? _____	11
Iešgudetlágan veahkaválddit ja illasteami _____	6	Earálágan veahkaváldi ja illasteapmi _____	11
Eanet lohka muš _____	6	Eanet lohka muš _____	11
Diedit veahkaválddi ja illasteami _____	7	Seksuála illasteami _____	12
Goas galgga diedihit politijii? _____	7	Mat leat seksuála illasteami? _____	12
Bahás ja fáhkkaš heahtedilis _____	7	Jus gillájeaddji ieš muitala: _____	12
Bahás, muhto ii nu fáhkkaš heahtedilis _____	7	Seksuála illasteamiid mearkkat _____	12
Bahás, muhto ii nu fáhkkaš heahtedilli sáhtta leat dalle go ii leat várra ahte illasteapmi geardu dahje duodaštusat jávket, dahje ovdamearkka dihtii jus illastuvvon olmmoš muitala illasteami birra mii lea čadahuvvon vássánaiggis. _____	7	Seksuála illasteamiid ovdamearkkat _____	12
Goas galgga diedihit TryggEst:i? _____	7	Seksuála illasteamiid ovdamearkkat nehtas _____	13
Gielddat mat leat mielde TryggEst:s _____	7	Maid galgga dahkat go oainnán veahkaválde- ja illastanmearkkaid? _____	13
Maid galgga dahkat jus mu gieldda ii leat mielde TryggEst:s? _____	7	Earálágan veahkaváldi ja illasteami _____	13
Maid galgga dahkat jus illastuvvoma gillán olmmoš ii háliit váidit? _____	8	Eanet lohka muš _____	13
Maid galgga dahkat go vávján veahkaválde- ja illastanmearkkaid? _____	8	 	
 		Ekonomalaš illasteami _____	14
Veahkaválde- ja illastanmearkkat _____	9	Ekonomalaš illasteamiid ovdamearkkat _____	14
Rumašlaš veahkaváldi _____	9	Jus gillán olmmoš ieš muitala: _____	14
Go gillánolmmoš ieš muitala: _____	9	Maid galgga dahkat go oainnán veahkaválde- ja illastanmearkkaid? _____	14
		Earálágan veahkaváldi ja illasteami _____	14
		Eanet lohka muš _____	14
 		Neahttaillasteami _____	15
		Mii lea neahttaillasteapmi? _____	15
		Neahttaillasteamiid mearkkat ja dávástusat _____	15

Neahttaillasteamiid ovdamearkkat _____	15
Jus gillán olmmoš ieš muitala: _____	16
Maid galgga dahkat go vávján veahkaválde- ja illastanmearkkaid? _____	16
Earálágan veahkaváldi ja illasteami _____	16
Eanet lohka muš _____	16
Fuollaváili _____	17
Mii lea fuollaváili? _____	17
Jus gillán olmmoš ieš muitala: _____	17
Fuollaváili mearkkat _____	17
Fuollaváili ovdamearkkat _____	17
Maid galgga dahkat go vávján veahkaválde- ja illastanmearkkaid? _____	17
Earálágan veahkaváldi ja illasteami _____	17
Eanet lohka muš _____	17
Reaidut ja resurssat barggus _____	17

Maid galgga bargat fáhkkaš heahtedilis? _____	18
Mii lea fáhkkaš heahtedilli? _____	18
Dilit mat gáibidit fáhkkaš heahtedoaimma _____	18
Mo galgga seaguhit iežan? _____	18
Maid galgga dahkat eastadan dihtii odđa illasteamiid? _____	18
Duodaštusaid sihkkarastin ja duodašteapmi _____	18
Goas lea mus geatnegasvuohta diedihit? _____	18
Maid galgga dahkat go gillán olmmoš ii háliit váidit? _____	19
Diedit veahkaválddi ja illasteami birra _____	19

Mo galgga háleštit illasteami gillájeaddjin? _____	20
Makkár háleštemiid galgga čadahit? _____	20
Mo galgga čadahit hálešteami? _____	20
Galgga duodaštit hálešteami _____	20
Maid gažaldagaid galgga jearrat? _____	20
Maid in galgga jearrat? _____	20
Maid galgga dahkat go olmmoš ii háliit diedihit ášši viidáseappot? _____	21

Mo galgga sihkkarastit duodaštusaid? _____	22
Mii lea duodaštus? _____	22
Mo sihkkarastit duodaštusaid fáhkkaš heahtedilis? _____	22
Maid galgga dahkat jus duodaštusat sáhttet jávkat? _____	22
Maid galgga dahkat go vávján veahkaválde- ja illastanmearkkaid? _____	22
Eanet lohka muš _____	22

Mo galgga duodaštit veahkaválddi ja illasteami? _____	23
Mo galgga duodaštit? _____	23
Maid galgga duodaštit? _____	23
Maid galgga dahkat go vávján veahkaválde- ja illastanmearkkaid? _____	23

Mo meannudan lágalaš geatnegasvuođaiguin? _____	24
Jávohisvuođageatnegasvuohta _____	24
Hehttegeatnegasvuohta _____	24
Diedihangeatnegasvuohta _____	24
Čuvgehangeatnegasvuohta _____	24
Maid galgga dahkat go vávján veahkaválde- ja illastanmearkkaid? _____	24

Váldde álo duodas olbmo gii muitala illasteami birra _____	25
Mo mun diedán lea go olmmoš luohtehahti? _____	25
Manne váravuložiidda dávjá eai jáhke? _____	25
Manne eai muital váravuložat illasteamiid birra? _____	25
Eanet lohka muš _____	25

Mo galgga árvvoštallat lea go olbmos miehtangealbu? _____	26
Mii lea miehtangealbu? _____	26
Mat váikkuhusaid leat das ahte miehtangealbu váilu? _____	26
Ovdamearkan dakkár dáhpáhusaid go olmmoš ii ádde váikkuhusaid iežas válljemiin _____	26
Goas lea olbmos miehtangealbu? _____	26
Gii mearrida lea go olbmos miehtangealbu? _____	26
Dearvvašvuođa- ja fuollabargi _____	26
Doavttir _____	26
Mo don árvvoštallat lea go olbmos miehtangealbu? _____	27
Goas sáhtta olmmoš massit miehtangealbbu? _____	27
Maid galgga dahkat go vávján veahkaválde- ja illastanmearkkaid? _____	27
Eanet lohka muš _____	27

Mo galgga meannudit navdojuvvon olbmuin? _____	28
Gii čuovvula navdojuvvon olbmo? _____	28
Ná duodaštat iežat hálešteami navdojuvvon olbmuin _____	28

Gii sáhtta leat illasteaddji? _____	29
Mii lea illasteaddji dovdomearka? _____	29
Illasteaddji sáhtta leat _____	29
Maid galgga dahkat go vávján veahkaválde- ja illastanmearkkaid? _____	29

Váravuloš joavkkut _____	30
Gii lea váravuloš? _____	30
Manne lea váravuloš rávesolbmuin stuorát várra illastuvvot? _____	30
Maid galgga dahkat go vávján veahkaválde- ja illastanmearkkaid? _____	30
Eanet lohka muš _____	30

Mii lea TryggEst?

TryggEst – váravuloš rávesolbmuid suodjaleapmi • Ádjána uhcit go minuhta lohkat

TryggEst galgá leat mielde almmustahttimin ja eastadeamen dakkár rávesolbmuid illastuvvomis, geain lea uhccán vejolašvuohta dahje ii miige vejolašvuodaid suodjalit iežaset.

Mo sáhttá TryggEst veahkehit?

TryggEst galgá veahkehit du fágaolmmožin giedahallat dakkár dilálašvuodaid main don navddát ahte váravuloš olmmoš lea illastuvvon.

TryggEst lea geahččalanprošeakta mii galgá čadahuvvot muhtun Norgga gielddain. Juohke ovttas dáin gielddain lea sierra TryggEst-joavku masa sáhttá diedihit go balat ahte váravuloš olmmoš gillá veahkaválddi dahje illastuvvo.

Juohke TryggEst-joavkkus leat hárvánnan olbmot geain lea máhttu veahkaválddi ja illasteami giedahallama birra. Go diedihat iežat balu TryggEst-jovkui iežat gielddas, de sii árvvoštallet mo sii viidáseappot galget giedahallat ášši.

Mat gielddaid leat mielde TryggEst:s?

TryggEst lea geahččalanprošeakta mii galgá čadahuvvot muhtun Norgga gielddain. Ii leat vel mearriduvvon guđemuš gielddat galget leat mielde geahččalanprošeavttas.

Manne galggan diedihit TryggEst:i?

TryggEst lea álkiduvvon ja ollislaš vuogádat mii galgá dahkat álkibun diedihit illastemiid. TryggEst galgá earret eará sihkkarastit

- ahte áššiid fuomášit dahje ahte daid eai vajálduhte
- seammalágan giedahallama beroškeahtta ássangielddas
- buoret vuorddehahttivuoda sihke gielddaide ja illastuvvon olbmui
- uhcit čuovvumušvahágiid mat gáibidit viiddes divššu ja bálvalusaid
- buoret eallinkvalitehta illastuvvon olbmui
- eanet oadjebasvuoda sidjiide geat ožžot bálvalusaid
- ahte illastuvvon olmmoš čuovvuluvvo buorebut
- ahte áššit maŋŋil árvvoštallojuvvojit buorebut ja ahte dain lea vejolaš eanet oahppat
- ahte illastuvvon olmmoš beassá buorebut leat mielde iežas áššis

Diedit veahkaválddi ja illasteami birra

Leat go fuolastuvvan váravuloš rávesolbmo dili geažil?

TryggEst – váravuloš rávesolbmuid suodjaleapmi

Fuolastuvvan sáhttá čuožžilit fáhkka, muhto dat sáhttá maid stuorrut áiggi mielde. Dávjá dat sáhttá orrut dego mearritmeahttun vihkun.

- Sáhttá fuolastuvvat go olmmoš dahká dahje dadjá juoidá masa don dávistat.
- Sáhttá fuolastuvvat go vásihat dakkár dáhpáhusa mas muhtun olmmoš láhtte dahje geavaha dakkár giela nuppi olbmo vuostá mii ii oro leamen vuogas.

Dát njuolggadus ii leat ráhkaduvvon dan várás ahte don galggat oažžut duođaštuvvot iežat navddu ahte dihtolágan veahkaváldi dahje illasteapmi lea dáhpáhuvvan. Njuolggadusat leat ráhkaduvvon veahkkin dutnje dávistit iežat ballui.

Jus balat ahte duođalaš fuollaváili, veahkaváldi dahje illasteapmi lea dáhpáhuvvan, de dat gullá politiijii dahje TryggEst:i iskat ášši.

Ollu olbmot geat ellet váttis eallindiliin, eai čájjet čielga mearkkaid dasa ahte sii gillájit veahkaválddi dahje illasteami. Loga dan birra guđe joavkkut leat erenoamáš váravuložat veahkaváldái ja illasteapmái.

Eai ge dát ovdamearkkat govčča buot, nu ahte olbmot sáhttet dovddahit eará mearkkaid go dan maid mii válddahit dás.

Ii ge dárbbáš leat miige oktavuodaid dakkár mearkkain ja das ahte olmmoš lea váttis eallindilis. Muhto go olmmoš dovddaha dakkár mearkkaid, de mii berret bajidit fuomášumi sutnje.

Go gillánolmmoš ieš muitala veahkaválddi dahje illasteami birra

- guldal dasa maid gillánolmmoš muitala
- čájjet dovddolaš várrugasvuoda ja mielalaš vuhtii váldima
- váldde duodas dan maid gillánolmmoš muitala

Jus gillánolbmos leat kognitiiva hástalusat dahje gulahallanválttisvuodát, de galggat dattetge guldalit ja váldit duodas dan maid son viggá muitalit.

Muhtun mihtilmas veahkaváldi- ja illastanmearkkat

Ollu lea mii sáhttá dagahit ahte don fuolastuvat dahje navddát ahte olmmoš gillá illasteami. Veahkaváldimat ja illasteami leat márggaláganat, eai ge buot dárbbáš leat nu čielgasat.

Ovdamearkka dihtii sáhttá son:

- leat rievdadan meannudeami
- leat ožžon rumašlaš vahágiid
- leat dadjan dahje dahkan juoidá masa don dávistat

Láhttema dahje meannudeami nuppástuvamat

- Son lea sierranan
- Son lea šaddan loavskkas ja lossamielalaš
- Son lea headásnuvvan ja šaddan árgi
- Su meannudeapmi lea dohkemeahttun dahje seksualiserejuvvon
- Son ii oro leamen vávjálas vierrásiidda
- Sus lea vahátlaš dahje badjemearálaš dahje váravuloš meannudeapmi neahtas
- Su sosiála mediaid geavaheapmi lea rievdan
- Su eallindilálašvuohta dakkár opmodagaid dáfus go ekonomijja, ásodaga dahje árvodáviriid dáfus, lea rievdan vuorddekeahtta ja čilgemeahttumit

Rumašlaš mearkkat

- Čilgekeahtes bákčasat ja symptomat
- Čoavjebávččas
- Oaivebávččas
- Ihttomat mat ihtet fáhkka

Diedit veahkaválddi ja illasteami

Jus don navddát dahje balastattat ahte váravuloš rávesolmmoš lea vásihan illasteami, de galggat váldit oktavuoda politijain ja/dahje TryggEst:in.

Dovdduide guoski ja sosiála symptomat

- Gaskavuodáváttisvuodat nuppiid olbmuide
- Váttisvuodat beroštumi čohkket

Maid galggan dahkat go navddán ahte olmmoš gillá veahkaválddi?

Dus lea geatnegasvuohta diedihit go balat dahje navddát ahte olmmoš gillá veahkaválddi.

Sáhtát diedihit TryggEst:i, dahje politijii go lea sáhka duodalaš dahje fáhkkatlaš illasteamis.

Sáhtát ránggáštuvvot jus it hehtte boahttevaš illasteamiid.

- Diedit iežat fuolastuvvama TryggEst:i
- Ná duodaštat iežat navdima

Iešguđetlágan veahkaválddit ja illasteamit

- Loga eanet seksuála illasteamiid birra
- Loga eanet rumašlaš veahkaválddi birra
- Loga eanet psyhkalaš veahkaválddi birra
- Loga eanet neahttaillasteami birra
- Loga eanet ekonomalaš illasteami birra
- Loga eanet fuollaváilli birra

Eanet lohkamuš

- Loga dan birra guđe joavkkut leat erenomáš váravuložat
- Loga dan birra gii sáhtta leat illasteaddji

Goas galggan diedihit politijii?

Bahás ja fáhkkatlaš heahtedilis

Heahtedilli lea duodalaš ja fáhkkatlaš jus illasteapmi aiddobáliid lea čadahuvvon dahje jus dat lea čadahuvvomin.

Jus heahtedilli lea bahá dahje fáhkkatlaš, de galggat álo diedihit ovddasvástideaddji jodiheaddjái johtileamos lági mielde. Ovddasvástideaddji jodiheaddji váldá oktavuoda politijain telefonnummaris 112.

Jus it oaččo oktavuoda ovddasvástideaddji jodiheddjiin dalán (dahje jus ii leat ulbmillaš váldit suinna oktavuoda), de galggat ieš váldit oktavuoda politijain.

Dis lea geatnegasvuohta diedihit politijii illasteamiid mat leat erenoamáš duodalaččat ja fáhkkatlaččat, háliideš dal illastuvvon olmmoš dan vai ii.

Jus du gielda lea mielde TryggEst-ortnegis, de galgabehtet dii, ovttasráđiid politijain, maiddái diedihit ášši TryggEst:i.

- Ná gieđahalat fáhkkatlaš heahtedili

Bahás, muhto ii nu fáhkkatlaš heahtedilis
Bahás, muhto ii nu fáhkkatlaš heahtedilli
sáhtta leat dalle go ii leat várra ahte
illasteapmi geardu dahje duodaštusat jávket,
dahje ovdamearkka dihtii jus illastuvvon
olmmoš muitala illasteami birra mii lea
čadahuvvon vássánáiggis.

Dakkár heahtedilis galggat diedihit ovddasvástideaddji jodiheaddjái nu fargga go vejolaš. Ovddasvástideaddji jodiheaddji váldá oktavuoda politijain telefonnummaris 02800.

Jus it oaččo oktavuoda ovddasvástideaddji jodiheddjiin dalán (dahje jus ii leat ulbmillaš váldit suinna oktavuoda), de galggat váldit oktavuoda bajit jodiheaddjidásiin dahje politijain.

Jus du gielda lea mielde TryggEst-ortnegis, de galgabehtet dii, ovttasráđiid politijain, maiddái diedihit ášši TryggEst:i.

Goas galggan diedihit TryggEst:i?

Buot fuolastuvvamat main lea sáhka váravuloš joavkkuide gulli olbmuid illasteamis, veahkaválddi gilláheamis dahje ávkkástallamis, galget diedihuvvot du gieldda TryggEst-jovkui (guoská gielddaide mat leat mielde TryggEst-ortnegis).

Galggat diedihit TryggEst:i iežat fuolastuvvama jus navddát illasteamiid mat eai rihko lága.

Galggat diedihit TryggEst:i dalle ge go leat váldán oktavuoda politijain muhtun ášši hárrái, muhto dalle ovttasráđiid politijain.

Gielddat mat leat mielde TryggEst:s

Mearriduvvon ii leat mat gielddaid gullet geahččalanprošektii.

Maid galggan dahkat jus mu gielda ii leat mielde TryggEst:s?

Jus du gielda ii leat mielde TryggEst-otnegis, de galgá du fuolastuvvan dattetge meannuduvvot gustojeaddji njuolggadusaid ja bargovugiid vuođul gielddas. Váldde oktavuoda ovddasvástideaddji jodiheddjiin ášši viidasat meannudeami hárrái.

Veahkaválde- ja illastanmearkkat

Veahkaváldi ja illasteamit leat mánggaláganat. Muhtumiid lea vejolaš oaidnit, ja muhtumiid fas ii leat nu álki fuomášit. Dán visogovalaš logahallamis oainnát iešguđetlágan veahkaválddiid ja daid mearkkaid maid don galggat dárkot.

Maid galggan dahkat jus illastuvvoma gillán olmmoš ii háliit váidit?

Addin dihtii illastuvvon olbmui eanet bealátkeahtes vuodu vejolaš váidima árvvoštallamii, don sáhtát čilget sutnje maid son sáhttá gáibidit dahje mat vuoigatvuodaid sus leat.

Jus olmmoš dattetge ii háliit váidit ášši, de sáhtát dihto eavttuid vuodul nuppástuhttit su mearrádusa. Dát sorjá ášši duodalašvuodas. Jus leat eahpádusas, de sáhtát dan digaštallat politiijain dahje TryggEst:in čiegus áššin.

- Loga jávohisvuodageatnegasvuoda, hehttengeatnegasvuoda ja diedihangeatnegasvuoda birra

Maid galggan dahkat go vávján veahkaválde- ja illastanmearkkaid?

Rumašlaš veahkaváldi

Rumašlaš veahkaváldi lea dagut mat bávččagahttet nuppi olbmo. Dat sáhttet dagahit rumašlaš dahje psykologalaš vahága, jápmima, sávakeahtes ovdáneami, buozalmasvuoda dahje doaibmamiid massima.

Go gillánolmmoš ieš muitala:

- guldal dasa maid gillánolmmoš muitala
- čájjet dovddolaš várrugasvuoda ja mielalaš vuhtii váldima
- váldde duodas dan maid gillánolmmoš muitala

Loga eanet dan birra mo galggat háleštit suinna gii lea gillán veahkaválddi.

Rumašlaš veahkaválddi mearkkat

Go du mielas orru leamen nu ahte olmmoš lea gillán veahkaválddi, de leat mánga mearkka mat dan sáhttet duodaštit. Ovdamearkka dihtii sáhttá son

- leat rievddadan meannudeami
- leat ožžon rumašlaš vahágiid

Dušše ovttalágan vahát ii dattetge okto leat mihkkege sihkkaris illastanmearkkaid. Muhto lea sivva fuolastuvvat go fuobmát mánga mearkka dahje geardduhuvvon mearkkaid, dahje go čilgehus dasa mo vahát dáhpuhuvai, ii soaba duohta vahágiin.

Dá leat muhtun dábálaš mearkkat dasa ahte olmmoš sáhttá leat illastuvvon rumašlaččat:

Láhttema ja meannudeami nuppástuvvamat Bohtaneamit, sáhpodeamit, árpašuvvamat, hávit dahje árppat Buollánhávit Gáskinmearkkat Vaháguvamat bealjis, njunis, čeabehis, čoddagis ja čalmmis Doajut dákerikkis Vaháguvamat oaivvis Jámgáddamat Boasttudáلكun ja mirkkohus **Rumašlaš veahkaváldima ovdamearkkat**

Rumašlaš veahkaváldin sáhttá ovdamearkka dihtii leat:

- falleheapmi
- huškun
- čiekčan
- duhkoštaddan
- cikcun
- gáskin
- boaldin ja skolden (buollinvahát duoldi čázi geažil)
- buviheapmi
- vuolledábiid vahágahttin (nieiddaid/nissoniid birračuohpaheapmi)
- mirkkohuhttin
- boasttudáلكodeapmi
- goddaluš dahje goddin
- gitta doallan ja eará fysihkalaš bággen mas ii leat láhkavuoddu
- go fuollaolmmoš hutká dahkalutta dahje dihtomielalaččat dagaha buozalmasvuoda ja/dahje dávdamearkkaid

Maid galggan dahkat go vávján veahkaválde- ja illastanmearkkaid?

Earálágan veahkaváldi ja illasteapmi

Olbmot geat illastuvvojit rumašlaččat, sáhttet maid gillát earálágan veahkaválddi, ávkkástallama ja illasteami.

- Loga psyhkalaš veahkaválddi birra
- Loga seksuála illastemiid birra
- Loga ekonomalaš illastemiid birra
- Loga neahttaillastemiid birra
- Loga fuollaváilli birra

Eanet lohkamuš

- Loga dan birra mat joavkkuid leat erenoamáš váravuložat
- Loga dan birra gii sáhttá leat illasteaddji

Psyhkalaš veahkaváldi

Psyhkalaš veahkaváldi lea gilláhit olbmo negatiiva miellaguottuiguin dahje daguiguin geavatkeahttá rumašlaš fámu. Psyhkalaš veahkaváldi sáhttá maid leat go lea dahkuváili.

Mii lea psyhkalaš veahkaváldi?

Jus olmmoš gillá negatiiva miellaguottuid dahje daguid, de sáhttá dat dagahit dakkár dovdduid go balu, fámohevuoda, sivalašvuoda dovddu, heahpada, vuolitvuodadovddu dahje headástuvvama, dahje dakkár dovddu ahte gillájeaddji ii leat háliiduvvon ja ráhkistuvvon.

Jus gillán olmmoš ieš muitala:

- guldal dárkilit dasa maid gillájeaddji muitala
- čájet dovddolaš várrugasvuoda ja mielalaš vuhtii váldima
- váldde duodas dan maid gillájeaddji muitala

Loga eanet dan birra mo don galggat hállat suinna gii lea gillán illasteami.

Psyhkalaš veahkaválddi mearkkat

Jus don balat ahte olmmoš lea gillán psyhkalaš veahkaválddi, de leat mánga mearkka maid don sáhtát dárkot.

- Fuollaolbmot čájehit negatiiva dahje vaššás miellaguottuid olbmui.
- Fuollaolbmot eai váldde vuhtii olbmo árvvu ja gullevašvuoda, hilgot su dahje navdet su sivalažžan
- Fuollaolbmot moitet olbmo meannudeami ja fuonášit su doaimmannávccaid.
- Olmmoš ferte gillát balddihahtti dahje traumáhtalaš vásáhusaid.
- Olmmoš sirrejuvvo ja biehttaluvvo oažžumis sosiála vásáhusaid ja gaskavuodaid.
- Fuollaolbmot movttiidahttet olbmo bilideaddji, eahpesosiála dahje seksuálalaččat ávkkástalli meannudeapmái.
- Olmmoš ránggáštuvvo juoidá geažil mas lea medisiinnalaš dahje lunddolaš čilgehus.

- Fuollaolbmot eai leat dovddolaččat olámuttos dahje badjelgehččet olbmo.

Psyhkalaš veahkaválddi dávástusat ja symptomat

Olbmos gii lea gillán psyhkalaš veahkaválddi, sáhttet leat molsašuddi symptomat. Symptomat iešalldiset eai leat illasteami sihkkaris mearkkat, dat sáhttet maid boahtit eará dilálašvuodain.

Sivva lea fuolastuvvat jus olbmo meannudeapmi nuppástuvvá ja das vuhttojit geardu symptomat mat gullet čuovvovaš čuoggáin unnimusat guovtti čuoggái:

- garraballu, leabuhisvuolta, ballu
- lossamiella, sierraneapmi
- doaimbamiid massin
- vátisvuodat beroštumi čohkket
- alkohola/gárrenmirkkuid boasttugeavaheapmi
- borranárut
- heajos iešdovdu
- váilevaš dovddolaš gaskavuolta nuppiid olbmuide
- streassasymptomat ja/dahje streassagillámuša symptomat
- digitála vuodđovuogádagaid geavaheapmi čuohcá olbmo doaimbamii beaivválaš eallimis
- iežas nájadeapmi
- hedjonan psykomohtoralaš doaimmannávccat
- sosiálalaččat sierastaddan, maiddá digitála vuodđovuogádagain
- iešsorbmengeahččaleapmi
- vátisvuodat lagasvuodain ja intimitehtain

Ná galggat hállat olbmuiin gii lea vásihan dahje vásiha psyhkalaš veahkaválddi

Psyhkalaš veahkaválddi ovdamearkkat

Psyhkalaš veahkaválddi ovdamearkkat sáhttet leat

- áitagat
 - guođdit olbmo hearkkes diliin
 - vahágahttit dahje goddit gean nu ge
 - vahágahttit dahje goddit biebmoeilliid
- badjelgeahčči dahje hávvádahtti dadjamat, maiddá sosiála mediain ge
- njálmmálaš sivahallamat
- olbmo árvvu láitin
- loavkašuhhtin, sosiála mediain ge
- namahis diedáhusat
- hilgun
- badjelgeahččan
- fuollameahttuvuoda dovddaheapmi
- olggušteapmi, sosiála mediain ge
- (mearehis) sosiála dárkkisteapmi, ovdamearkka dihtii dárkkistit
 - sosiála mediaid, interneahhta ja mobiilla geavaheami
 - geainna olmmoš beassá háleštit
 - geat sáhttet leat olbmo ustibat
 - gii sáhttá leat olbmo irgi/moarsi
 - geainna olmmoš beassá náitalit
- identitehta suoládeapmi, sosiála mediain ge
- goziheapmi
- bággen, ovdamearkka dihtii
 - bágget olbmo dovddastit eahpevuogaduvvon sivalašvuoda
 - bágget dahje stivret olbmo dáhtu go dasa ii leat láhkavuodđu
- juoidá bilideapmi mieleavttus
- rumašlaš ja psyhkalaš veahkaválddi oaidnin dahje gullan
- čiegusin álo bisti veahkaváldi, dat mearkkaša balu das ahte ođđa veahkaválddálaš dagut sáhttet čadahuvvot

Maid galggan dahkat go vávján veahkaváldi- ja illastamearkkaid?

Earálágan veahkaváldi ja illasteapmi

Olbmot geat vásihit psyhkalaš veahkaválddi, sáhttet maiddá leat vásihan earálágan veahkaválddi, ávkkástallama ja illasteamiid.

- Loga rumašlaš veahkaválddi birra
- Loga seksuála illasteamiid birra
- Loga ekonomalaš illasteamiid birra
- Loga neahttaillasteamiid birra
- Loga fuollaváilli birra

Eanet lohkomuš

- Loga dan birra mat joavkkuid leat erenoamážit váravuložat
- Loga dan birra gii sáhttá leat illasteaddji

Ekonomalaš illasteamit

Ekonomalaš illasteamit leat go giige váldá dahje geavaha nuppi olbmo ruđaid, omiid dahje resurssaid vuogatvuodá dahje lobi haga.

<p>Ekonomalaš illasteamit</p>	
<p>Ekonomalaš illasteamiid mearkkat</p>	
<p>Muhtun dábálaš mearkkat das ahte olbmo leat illastan ekonomalaččat:</p>	
<ul style="list-style-type: none">gillán olmmoš muitala ieš dan birra mearkkašahtti nuppástus olbmo ekonomiijas eahpedábálaš ruhtageavaheapmi testameantta nuppástuhttin jávkán oamit ja árvodávvirat dáhpáhusaid eahpečielga válldahallan bistevaš fuones várri olbmos vaikke lea dássidis sisaboahtu ja mearálaš eallinvuohki	
<p>Ekonomalaš illasteamiid ovdamearkkat</p>	

<ul style="list-style-type: none">hehttet gean nu ge oažžumis iežas govttolaš árbeoasi interneahttaverrošeapmi	
<p>Jus gillán olmmoš ieš muitala:</p>	
<ul style="list-style-type: none">guldal maid gillán olmmoš muitala čájjet dovddolaš várrugasvuodá ja mielalaš vuhtii váldima váldde duodas dan maid gillán olmmoš dadjá	
<p>Ekonomalaš illasteamiid ovdamearkkat</p>	

Loga eanet dan birra mo don galggat hállat suinna gii lea gillán illasteami.

<p>Maid galgган dahkat go oainnán veahkaválde- ja illastanmearkkaid?</p>	
<p>Earáláган veahkaváldi ja illasteamit</p>	
<p>Ekonomalaš illasteamiid ovdamearkkat</p>	

Olbmot geat gillájit ekonomalaš illasteamiid, sáhttet maid gillát earáláган veahkaválddi, ávkkástallama ja illasteami.

<ul style="list-style-type: none">Loga rumašlaš veahkaválddi birra Loga psyhkalaš veahkaválddi birra Loga seksuála illasteamiid birra Loga neahttaillasteamiid birra Loga fuollaváilli birra	
<p>Eanet lohkaмуš</p>	
<ul style="list-style-type: none">Loga dan birra mat joavkkuid leat erenoamážit váravuložat Loga dan birra gii sáhttá leat illasteaddji	

<p>Ekonomalaš illasteamiid ovdamearkkat</p>	
<ul style="list-style-type: none">ruđaid, árvodávviirid ja omiid suoládeapmi verrošeapmi omiid dahje opmodaga eahperievttálaš vuovdin gean nu ge bágget dáhkidit dahje pántet opmodaga oktasaš opmodaga vuovdin nu ahte nubbi ii leat miehtan dahje nu ahte nubbi ii oaččo iežas oasi vuovdinsupmis opmodaga vuovdin nu ahte eaiggát ii leat miehtan vuovdimii dahje nu ahte eaiggát ii oaččo vuovdinsupmi galbmaskáhpa dahje dálkkasskáhpa sisdoalu suoládeapmi olbmo bággen addit eret ruđaid ja oktílaččat lonet ruđaid addit nuppi olbmo omiid ja ruđaid «skeaŋkan» hehttejuvvot vállejemis eallindili dannego earát leat dahkan iežaset ekonomalaččat sorjavažžan, ovdamearkka dihtii láigoboađuin dahje fuollabálkkáin omiid oastin dahje vuovdin menddo divrrasin dahje menddo hálbái	

Neahttaillasteamit

Neahttaillasteapmi, dahje digitála veahkaváldi, leat áitimat, cielaheapmi, givssideapmi, ekonomalaš ávkkástallan ja illasteamit mat dáhpáhuvvet internehtas. Dát sáhttet leat lobihis dagut.

<p>Neahttaillasteapmi</p>	
<p>Mii lea neahttaillasteapmi?</p>	
<p>Neahttaillasteamit eai leat dárkilit meroštallojuvvon. Eai ge dat leat sierraláган illasteamit, muhto dat lea sierra báiki mas illasteamit sáhttet čadahuvvot. Mii dattetge meroštallat neahttaillasteamiid, dahje digitála illasteamiid,</p>	
<p>Ekonomalaš illasteamiid ovdamearkkat</p>	

<ul style="list-style-type: none">áittan cielaheapmin givssideapmin ekonomalaš ávkkástallamin seksuála illasteapmin mat dáhpáhuvvet neahttagulahallama bokte	
<p>Neahttaillasteamiid ovdamearkkat</p>	

<p>Neahttaillasteamiid mearkkat ja dávástusat</p>	
<p>Olbmot geat leat vásihan neahttaillasteami, sáhttet dávistit hui sierra láhkai. Illasteamiid mearkkat sáhttet vuhttot fáhkkatlaččat, muhto maiddái dađistaga. Neahttaillasteamiid dábálaš mearkkat leat:</p>	
<ul style="list-style-type: none">garraballu, leabuhisvuolta, ballu lossamiella, iežas sieraheapmi váttisvuodát čohkket beroštumi meannudannuppástusat heajos iešdovdu streassa ja/dahje streassagillámuša symptomat digitála vuodđovuogádagaid geavaheapmi čuohcá olbmo doaibmamii beaivválaš eallimis sosiálalaččat sierastaddan ja maiddái digitála vuodđovuogádagain	
<p>Ekonomalaš illasteamiid ovdamearkkat</p>	

<ul style="list-style-type: none">garraballu, leabuhisvuolta, ballu lossamiella, iežas sieraheapmi váttisvuodát čohkket beroštumi meannudannuppástusat heajos iešdovdu streassa ja/dahje streassagillámuša symptomat digitála vuodđovuogádagaid geavaheapmi čuohcá olbmo doaibmamii beaivválaš eallimis sosiálalaččat sierastaddan ja maiddái digitála vuodđovuogádagain	
<p>Ekonomalaš illasteamiid ovdamearkkat</p>	

Muhtumin muitala olmmoš ieš daid illasteamiid birra maid son lea vásihan nehtas. Dakkár hálešteamis galggat guldalit ja jearrat rabas ja bovdejeaddji gažaldagaid.

<p>Neahttaillasteamiid ovdamearkkat</p>	
<p>Rihkolaš meannudeapmi nehtas sáhttá dáhpáhuvvat ollu sierraláган vugiid mielde. Dat sáhttá ovdamearkka dihtii álgit háleštemiin sosiála neahttaservodagas dahje</p>	

SMS:s, ja nuppástuvvat gielalaš bilkideamis seksuála illasteapmin.

Neahttaillasteamiid dahje digitála veahkaválddi ovdamearkkat:

- cielaheaddji ja fasttes diedáhusat internehtas
- áitin- dahje bággendiedáhusat gilvit priváhta, seksuáliserejuvvon govaid ja filmmaid
- geavahit seksualiserejuvvon giela nuppi olbmui gii dan ii háliit (njálm málaš rihkkumat)
- sáddet govaid ja filmmaid main lea seksualiserejuvvon dahje veahkaválddálaš sisdoallu olbmui gii dasa ii leat miehtan, dahje olbmui geasa sáddejeaddjis ii leat ovttađassásaš gaskavuolta, ovdamearkka dihtii olbmui gii lea psyhkalaš doaibmavádjit
- seksuála bággen áitagiin, ovdamearkka dihtii oaččohit olbmo
 - čállit iežas seksuála govahallamiid birra
 - nuoladit/strihppet
 - poseret
 - váldit alddis álásgovaid
 - njávkkadit iežas rupmaša
 - čadahit anašeami áđdestaddi daguid webkámera ovddabealde
- illasteami njuolggosádden
- rumašlaččat dahje psyhkalaččat bággejuvvon anašeami njuolggo sádden
- njuolggo sáddejuvvon illasteami dingon
- goziheapmi ja dárkkisteapmi mobiillain dahje sosiála mediaiguin
- geavahit seksualiserejuvvon giela nuppi olbmui
- seksuála bálvalusaid lonuheapmi ja vuovdin
- seksuála illasteamiid čadaheapmi neahttačoahkkimiid geažil dahje oktavuodaid geažil speallo-/čáhttensajiin
- ekonomalaš bággen áitagiin, identitehta suoládeapmi dahje ávkkástallan

Maid galgган bargat fáhkkatlaš heahtedilis?

Go navddát ahte olmmoš aiddobáliid lea illastuvvon, de fertet dili giedahallat johtilit eastadan dihtii ođđa illastemiid. Fertet maid doaibmat johtilit go duođaštusat sáhttet jávkat.

Mii lea fáhkkatlaš heahtedilli?

Fáhkkatlaš heahtedilli čuožžila go olmmoš aiddobáliid lea illastuvvon ja sáhttá dasto dalán fas illastuvvot.

Go oaivvildat ahte várra ođđasit illastuvvot ii leat šat nu stuoris, ovdamearkka dihtii go ii leat šat oktavuoha navdojuvvon illasteaddji ja illastuvvon olbmo gaskkas, de dábálaččat eai dárbbášuvvo fáhkkatlaš heahtedoaimmat.

Dilit mat gáibidit fáhkkatlaš heahtedoaimma

Galggat giedahallat dili fáhkkatlaš heahtedillin go ovdamearkka dihtii navddát ahte

- illasteaddji ja illastuvvon olmmoš fas deaivvadeaba
- lea elektrovnnalaš oktavuoha gaskal navdojuvvon illasteaddji ja illastuvvon olbmo
- navdojuvvon illasteaddji sáhttá váikkuhit illastuvvon olbmo rievdadit čilgehusa
- čadahuvvo bákkonáitin ja/dahje vuolledábit vahágahttojuvvojit ja áigumuš lea vuolgut olgoriikii lagas boahhteáiggi

Mo galgган seaguhit iežan?

Sáhtát seaguhit iežas fáhkkatlaš heahtedillái mángga láhkai.

Geavat fámu ja heahtegádjuma Válde oktavuoda politijain Válde oktavuoda eará eiseválddiiguin

Maid galgган dahkat eastadan dihtii ođđa illastemiid?

Go oaivvildat ahte ođđa illasteami sáhttet čadahuvvot, de fertet giedahallat dili dalán. Dus lea maid hehttengeatnegasvuohta, namalassii bággu eastadit ođđa illastemiid.

Čuovvul illastuvvon olbmo Háles suinna

Duođaštusaid sihkkarastin ja duođašteapmi

Vuosttažettiin lea politijja bargamuššan sihkkarastit duođaštusaid go olmmoš lea gillán illastemiid. Muhto fáhkkatlaš heahtedilis lea dehálaš ahte don maid hehttet duođaštusaid jávkamis.

Go navddát ahte olmmoš lea gillán dahje gillá illasteami, de galggat čálalaččat duođaštit maid ieš leat oaidnán dahje mii lea dáhpáhuvvan. Duođašteapmi sáhttá geavahuvvot duođaštussan politijja dutkamis.

Hálešteamis gillán olbmui in galgga dárkilvuodaid váldit ovdan it ge dutkat ášši.

Goas lea mus geatnegasvuohta diedihit?

Dus lea geatnegasvuohta diedihit politijii dakkár illastemiid birra mat leat erenoamáš groavvasat ja fáhkkatlaččat. Dan galggat dahkat beroškeahttá das háliideš go illastuvvon olmmoš dan vai ii.

Galggat maid diedihit illastuvvon olbmui mii dasto dáhpáhuvvá áššis. Jus don oaivvildat ahte oktavuoha politijain sáhttá bilidit du gaskavuoda illastuvvon olbmui, de sáhtát bivdit bargoskihpára dahje iežat bajit bargi dan dahkat iežat ovddas.

Galggat maid váldit oktavuoda ovddasvástideaddji jodiheddjiin.

Jus du gielda lea mielde TryggEst-ortnegis, de galggat, ovttasrádiid politijain, maiddái diedihit ášši TryggEst:i.

Maid galgган dahkat go gillán olmmoš ii háliit váidit?

Sáhttet leat mángga siva manne olmmoš ii háliit váidit.

Ovdamearkka dihtii

- oskkáldasvuohta, go navdojuvvon illasteaddji lea bearašlahttu
- go balat ahte váruhuvvon illasteaddji sáhttá mávssahit
- go olmmoš lea váidán ášši ovdal ja ožžon heajos vásáhusa das

Muhtun olbmuide sáhttá illasteami váidin šaddat menddo divrrasin. Ovdamearkan dasa sáhttá leat go váidin mielddisbukta ahte

- gárrenmirkkuid geavaheaddji sáhttá massit vejolašvuoda fidnet gárrenmirkkuid
- olmmoš geas ii leat nu stuorra fierpmádat, sáhttá massit ustibiiddis

Addin dihtii illastuvvon olbmui bealehis vuodu árvoštallat vejolaš váidima don sáhtát čilget maid son sáhttá gáibidit ja mat vuoigatvuodaid sus leat.

Jus olmmoš dattetge ii háliit váidit ášši, de fertet árvoštallat gusto go hehttengeatnegasvuohta dahje diedihangeatnegasvuohta. Dat sorjá das man duodalaš ášši lea. Go eahpidat, de sáhtát dan árvoštallat čiegus áššin politijain dahje TryggEst:in.

Diedit veahkaválddi ja illasteami birra

Mo galggan háleštit illasteami gillájeddjiiin?

Háleš suinna gean don navddát leat gillán veahkaválddi dahje illasteami. Geahččal oaččohit su mitalit dan birra mii lea dáhpáhuvván.

Makkár háleštemiid galggan čadahit?

Hálešteapmi illastuvvon olbmuiin sáhttá leat jo go

- spontána – dan birra mii dáhpáhuvvá dahje dan birra maid olmmoš mitala
- doarjaleaddji – go vávjját ahte olmmoš lea váttis dilis
- plánejuvvon ja diđošteaddji – go leat fuolastuvvan dan olbmo geažil ja háliidat gávnnaht mo suinna manná

Mo galggan čadahit hálešteami?

Illastuvvon olbmo mielas sáhttá leat lossat mitalit dan birra. Danne fertet čájeht sutnje ahte don oainnát ja gulat su, seammás go attát sutnje oadjebasvuoda- ja fuolladovdu. Mital ahte don leat fuolastuvvan ja ahte don válddát su duodas.

Dakkár hálešteamit sáhttet vuolggahit diedáhusaid politiijii, nu ahte don fertet leat dihtomielalaš das ahte hálešteapmi ii galgga vahágahttit vejolaš dutkama.

Hálešteamis illastuvvon olbmuiin it galgga váldit ovdan dárkilvuodaid it ge dutkat ášši.

It dárbbas oážžut duodaštuvvot ahte du fuolastus lea riektá, muhto šatta dan mađe sihkkar ahte sáhtát jearrat illastuvvon olbmoss lea go ortnegis ahte don albmadat ášši viidáseappot. Jus háliidat albmadiid ášši, muhto dat olmmoš ii háliit dan, de sáhtát dan digaštallat čiegus áššin TryEst:in viidásat árvvoštallama várás.

Galggat duodaštit hálešteami

Don berret duodaštit hálešteami jo go čálalaččat dahje báddemiin. Báddemii galgá illastuvvon olmmoš álo miehtat.

Jus hálešteapmi vuolggaha diedáhusa politiijii, de galgá notáhta dahje jietnabáddi geigejuvvot sidjiide. Dalle galggat sihkkut báddema iežat reaiduin manjá

(ovdamearkka dihtii priváhta- dahje bargotelefovnnas). Loga eanet dan birra mo galggat duodaštit veahkaválddi ja illasteami.

- Dieđit veahkaválddi ja illasteami

Ná galggat meannudit illastuvvon olbmuiin Ná galggat háleštit illastuvvon olbmuiin

Maid gažaldagaid galggan jearrat?

Go háleštat illastuvvon olbmuiin, de galggat ovddemusat jearrat rabas, bovdejeaddji gažaldagaid. It galgga illastuvvon menddo sakka vuorjat vástádusaid.

Go leat ožžon doarvái dieđuid, de galggat giitit hálešteamis ja mitalit mii dasto dáhpáhuvvá áššis. Vuolábealde oainnát moadde gažaldatovdamearkka. Sáhtát geavahit gažaldagaid sihke

- go gillájeaddji fáhkka mitala juoidá
- ja váivašuvvanháleštemiin, mat leat plánejuvvon ovttas jodiheddjiin

Buorit, rabas ja bovdejeaddji gažaldagat Čoavddasánit, geardduheapmi ja speadjalastin Čalmmustahtti gažaldagat (sáhttet leat dárbbaslaččat)

Maid in galgga jearrat?

Muhtunlágan gažaldagaid galggat garvit jearramis dahje it galgga oppanassiige jearrat. Dat sáhttet ovdamearkka dihtii leat dakkár gažaldagat mat dagahit ahte olbmot vástidit dan maid don vuorddát.

Garvve jearramis gažaldagaid main leat molssaevttot dahje projiserejeaddji vástádusat Ale jeara oaivugas, heahpada dagaheadji ja áššái gulakeahtes gažaldagaid

Maid galggan dahkat go olmmoš ii háliit diedihit ášši viidáseappot?

Jus olmmoš ii háliit ahte don diedihat ášši viidáseappot, politiijii dahje TryggEst:i, de fertet árvvoštallat boahtá go hehttengeatnegasvuolta dahje diedihangeatnegasvuolta fápmui.

Sáhtát maid digaštallat ášši iežat gieldda TryggEst-joavkkuin čiegus áššin, árvvoštallan dihtii mo dii sáhttibehtet giedahallat ášši viidáseappot.

Mo galgган sihkkarastit duodaštusaid?

Lea vuosttažettiin politiija bargamuššan sihkkarastit duodaštusaid go olmmoš lea gillán illastemiid. Muhto fáhkkatlaš heahtedilis lea dehálaš ahte don maid hehttet duodaštusaid jávkamis.

Mii lea duodaštus?

Duodaštus lea dakkár mearka das ahte vejolaš lágahis dahku lea čađahuvvon. Mii juohkit dábálaččat duodaštusaid golbman váldojoavkun:

- čilgehusat, ovdamearkka dihtii ahte gillájeaddji, vihtan dahje earát dihtet juoidá dahje sis leat miellagiddevaš áicamat main lea mearkkašupmi áššái
- teknihkalaš duodaštusat, ovdamearkka dihtii DNA, juolgeluottaid ja suorbmasajiid, biktasat
- dokumeantaduodaštusat, ovdamearkka dihtii doavttir-dahje buohcceviessodokumeanttat, filbma, govat, dieđáhusat

Mo sihkkarastit duodaštusaid fáhkkatlaš heahtedilis?

Mo galgгат sihkkarastit duodaštusaid fáhkkatlaš heahtedilis, sorjá das guđelágan illasteamis lea sáhka.

Muitte ahte du duodašteapmi illasteamis sáhtta maiddái leat duodaštus. Loga dan birra mo galgгат duodaštit illasteami.

Veahkaváldeláhkarihkuma/rumašlaš veahkaválddi oktavuodas olbmo vuostá Seksuálaláhkarihkuma/veagalváldima oktavuodas Ekonomalaš illasteami oktavuodas Neahttaillastemiid oktavuodas Fuollaváilli oktavuodas

Maid galgган dahkat jus duodaštusat sáhttet jávkat?

Muhtun dáhpáhusain háliida illastuvvon olmmoš dahkat juoidá mii sáhtta dagahit ahte duodaštusat jávket. Ovdamearkka dihtii:

- Olmmoš háliida sihkkut unohis dieđáhusaid maid son lea ožžon.
- Olmmoš háliida riššudit maŋŋá navdojuvvon seksuálalaš illasteami.

Dakkár dáhpáhusain it galgга bákkuin hehttet ahte duodaštusat jávket. Muhto don berret mitalit ahte bajábealde namuhuvvon doaimmat leat dehálaččat duodaštussan dasa mii sutnje lea geavvan.

Maid galgган dahkat go vávján veahkaváldde- ja illastanmearkkaid?

Eanet lohka muš

- Loga iešguđetlágan veahkaválddiid ja illastemiid birra
- Loga dan birra gii sáhtta leat illasteaddji

Mo galgган duodaštit veahkaválddi ja illasteami?

Go balat ahte olmmoš lea illastuvvon dahje illastuvvomin, de galgгат čállit maid leat oaidnán dahje mii lea dáhpáhuvvon. Duodašteapmi sáhtta geavahuvvot duodaštussan politiija dutkamis.

Mo galgган duodaštit?

- Čále buot mii daddjojuvvui, buot mii dáhpáhuvai ja buot mii mearriduvvui.
- Doaimma bealátkeahhtájit ja ale ge moralisere.
- Čilge nu dárkilit go vejolaš maid áššái guoski olbmot dadje ja dahke: gillájeaddji, vejolaš illasteaddji ja vejolaš vihtanat.
- Doalat iežat duohtavuhtii. Jus raporttas leat du iežas árvoštallamat dahje oainnut, de dat galgá boahit čielgasit ovdan. Seamamá guoská eará olbmuid dieđuide.
- Vuolláičále dokumeantta iežat namain ja beivviin/diibmoáiggiin.
- Rája raportta sihkkaris sadjái jus dat šaddá geavahuvvot duodaštussan diggeáššis.

Fáhkkatlaš heahtedilis lea maid dehálaš ahte don hehttet duodaštusaid jávkamis. Duodaštussan sáhttet ovdamearkka dihtii leat biktasat mat gillájeaddjis ledje badjelis go illasteapmi čađahuvvui dahje DNA-luottat.

Maid galgган duodaštit?

Čále mii lea dáhpáhuvvon dalán go vávjet illasteami. Muitte ahte it galgга dutkat, muhto čohkket guoskevaš dieđuid dassážiigo politiija váldá badjelasas ášši.

Duodaštusat leat nannoseappot go lea vássán oanehis áigi dan rájes go háleštít gillán olbmui ja vihtaniiguin, dassážiigo čállet dan. Seamma guoská dan áigái mii lea vássán iežat áicamiid rájes dassážiigo daid čállet.

Gillájeaddji birra Illasteami birra Illasteaddji birra Doaimmabijut

Maid galgган dahkat go vávján veahkaváldde- ja illastanmearkkaid?

Mo meannudan lágalaš geatnegasvuodaiguin?

Reaiddut ja resurssat barggus • Ádjána minuhta lohkat

Dearvvašvuodabargiin leat mánga geatnegasvuoda, nu go hehttengeatnegasvuolta, diedihangeatnegasvuolta, čuvgehangeatnegasvuolta ja jávohisvuodageatnegasvuolta Dás sáhtát lohkat daid gaskasaš erohusaid birra ja maid don leat geatnegahttojuvvon dahkat go muhtun olmmoš gillá veahkaválddi dahje illasteami.

Jávohisvuodageatnegasvuolta Almmolaš virgehasas ja earáin geat leat bálvalusas dahje barget almmolašvuoda ovddas, lea jávohisvuodageatnegasvuolta hálddašanlága vuodul.

Dearvvašvuodabargiide ja earáide geat barget dearvvašvuoda- ja fuollabálvalusas, maddái ohppiide ja studeanttaide geat leat váldimin oahpu, gusto dasa lassin viidát jávohisvuodageatnegasvuolta dearvvašvuodabargiidlága vuodul.

Dannego jávohisvuodageatnegasvuoda njuolggadusat leat nu garrasat, de ballet ollugat dadjamis juodá maid sis ii leat lohpi dadjat. Muhto muhtumin lea dus dearvvašvuodabargin dattetge geatnegasvuolta rihkkut jávohisvuodageatnegasvuoda.

- Dus lea lohpi lonohallat dieđuid eará dearvvašvuodabargiiguin go dii bargabehtet ovttas dearvvašvuodavehkiin.
- Muhtun dilálašvuodain lea dus maddái geatnegasvuolta addit dieđuid viidáseappot mánáidsuodjalussii, politiijii ja eará heahteetáhtaide.
- Jávohisvuodageatnegasvuolta sáhttá maid fámohuhttojuvvot go olmmoš geasa dieđut gusket, miehtá dasa ahte dieđut almmuhuvvojit viidáseappot earáide.

Loga eanet jávohisvuodageatnegasvuoda birra

Hehttengeatnegasvuolta

Buohkain lea, ránggáštuslága vuodul, geatnegasvuolta eastadit, dat mearkkaša hehttet, ahte duodalaš lágarihkolaš dagut čađahuvvojit. Hehttengeatnegasvuolta gusto dušše dalle go duodaid lea vejolaš hehttet lágarihkolaš dagu. Hehttengeatnegasvuolta gusto gievrrabut go mearriduvvon jávohisvuodageatnegasvuolta, ja gusto

buohkaide ja oppa áiggi – sihke barggus ja astoáiggis.

Lea láchkarihkun leat mielde váikkuheamen dasa ahte hehttengeatnegasvuolta rihkkojuvvo, ovdamearkka dihtii hálahit olbmo gieldit ášši diedihuvvomis politiijii.

Loga eanet hehttengeatnegasvuoda birra

Diedihangeatnegasvuolta

Dearvvašvuodabargin dus lea diedihangeatnegasvuolta dearvvašvuodabearráigešččui go navddát ahte olmmoš lea dakkár dilis mii sáhttá leat várran sutnje dahje su sihkkarvuhtii. Diedihangeatnegasvuolta gusto vaikke vel váravuloš olmmoš gieldá ge du diediheames dan mii lea dáhpáhuvvan.

Don galggat diedihit dili vaikke vel hehttengeatnegasvuoda eavttut eai leat ollašuhttojuvvon. Dat mearkkaša vaikke vel don it sáhte ge hehttet ránggáštusvuloš dagu čađahuvvomis.

Loga eanet diedihangeatnegasvuoda birra

Čuvgehangeatnegasvuolta

Čuvgehangeatnegasvuolta lea du lágalaš geatnegasvuolta dearvvašvuodabargin addit dieđuid dihto etáhtaide ja bálvalusaide. Čuvgehangeatnegasvuolta gusto dábálaččat gievrrabut go lágalaš jávohisvuodageatnegasvuolta go heagga, dearvvašvuolta ja servodatsihkkarvuolta leat deháleappot go buohcci persovdnasuodjalus ja integritehta.

Loga eanet čuvgehangeatnegasvuoda birra

Maid galggan dahkat go vávjján veahkaválde- ja illastanmearkkaid?

Váldde álo duodas olbmo gii muitala illasteami birra

Reaiddut ja resurssat barggus • Ádjána minuhta lohkat

Go olmmoš muitala illasteami birra, de galggat álo váldit dan olbmo duodas. Dus lea geatnegasvuolta fuolahit ahte olmmoš beassá muitalit mii lea dáhpáhuvvan. Hárve lea nu ahte giige gielista illasteami birra.

Mo mun dieđán lea go olmmoš luohtehahtti?
Rávesolbmot geain lea unnán dahje ii ollenge vejolašvuolta suodjalit iežaset, leat eambbo váravuložat vásihit veahkaválddi ja illasteami. Jus váravuloš olmmoš muitala illasteami birra, de galggat atnit váldonjuolggadussan ahte son hállá duodaid.

Don it galgga árvvoštallat olbmo luohtehahttivuoda. Dat gullá politiija ja TryggEst bargui.

Du bargu lea čuovvulit dieđu fitnolaš vuogi mielde ovdamearkka dihtii

- háladettiinat suinna dan birra mii lea dáhpáhuvvan
- diedihettiinat ášši TryggEst:i

Go mii áigut árvvoštallat lea go muitalus luohtehahtti, de mii dábálaččat dan dahkat dan vuodul man dárkil muitalus lea ja heivejit go muitalusa oasis oktii. Muhtun olbmuide sáhttá leat váttis dahje veadjemeahttun muitalit muitalusa mii lea dáid eavttuid mielde. Váldde danne dan vejolašvuoda vuhtii ahte olbmo muitalus illasteami birra sáhttá orrut unnán jáhkehahtti, sihke dan olbmui alccesis ja dutnje fágaolmmožin.

Manne váravuložiidda dávjá eai jáhke?
Muhtumiin vásiha dat olmmoš gii muitala dáhpáhusaid birra maid son galgá leat gillán, ahte sutnje eai jáhke. Dat guoská erenoamážit olbmuide

- geain lea demeansa
- geain lea hedjonan kognitiiva doaibman
- geat leat kriissas
- geain lea posttraumáhtalaš streassagillámuš (PTSD) mii sáhttá dagahit muitomassima

Sivva dasa ahte sidjiide eai jáhke sáhttá ovdamearkka dihtii leat

- ahte sánit váilot go galget muitalit mii lea dáhpáhuvvan
- ahte sis váilot álggolaš dieđut mat čuvgešedje muitalusa
- ahte sii muitalit muitalusa mii ii oro leamen čoa hkis

Manne eai muital váravuložat illastemiid birra?

Olbmot geat leat vásihan illastemiid, dávjá eai muital dan birra nuppiide ovdalgo guhkes áigi lea vássán. Muhtumat eai muital goassege daid illastemiid birra maid sii leat gillán.

Illastuvvon olbmot sáhttet maddái geahččalit čiehkát dan mii lea dáhpáhuvvan, dannego sii

- háliidit suodjalit illasteaddji (erenoamážit jus dat lea gillán olbmo lagas olmmoš)
- ballet mat čuovvumušaid muitaleamis šaddet
- gáddet ahte sii ieža leat sivalaččat dasa mii lea dáhpáhuvvan

Eanet lohka muš

- Loga eanet iešguđetlágan veahkaválddi ja illastemiid birra
- Loga eanet dan birra gii sáhttá leat illasteaddji
- Loga eanet dan birra mo lea vejolaš diehtit ahte váravuloš olmmoš lea luohtehahtti

Mo galggan árvvoštallat lea go olbmos miehtangealbu?

Reaiddut ja resurssat barggus • Ádjána 2 minuhta lohkat

Miehtangealbu mearkkaša ahte olmmoš sáhttá ieš mearridit ja áddet mat váikkuhusaid leat iežas válljemiin. Olmmoš geas ii leat miehtangealbu, sáhttá álkit dájuhuvvot dahkat juoidá maid čuovvumušaid son ii ádde.

Mii lea miehtangealbu?

Miehtangealbu mearkkaša ahte olmmoš earret eará sáhttá

- vihkkedallat ja árvvoštallat molssaeavttuid
- dovddahit jáhkehahtti válljemiid mat leat doallevaččat guhkit áiggi vuollái
- áddet váikkuhusaid iežas válljemiin

Olmmoš gii ii nákce dan dahkat, sáhttá massit iežas miehtangealbba ollásit dahje muhtumassii.

Olmmoš sáhttá goas beare geassit ruovttoluotta iežas miehtama.

Mat váikkuhusaid leat das ahte miehtangealbu váilu?

Olmmoš geas ii leat miehtangealbu guoskevaš áššis, sáhttá dájuhuvvot dahkat juoidá mas son ii ádde váikkuhusaid. Dat dagaha dan olbmui erenoamáš vára gillát veahkaválddi dahje illasteami.

Ovdamearkan dakkár dáhpáhusaide go olmmoš ii ádde váikkuhusaid iežas válljemiin

Son

- miehtá skenket konseartabileahta bargiide áddekeahttá maid dat mearkkaša ekonomalaččat
- vuolláičállá báhpáriid mas dáhkida loana, árbbi dahje sullasačča áddekeahttá maid dat mearkkaša
- ávkkástallojuvvo seksuálalaččat áddekeahttá váikkuhusaid das

Goas lea olbmos miehtangealbu?

Miehtangealbu ii leat juoga mii olbmos lea dahje ii leat bistevaččat. Olbmos sáhttá ovdamearkka dihtii leat ráddjejuvvon miehtangealbu, dat mearkkaša ahte sus

sáhttá leat miehtangealbu muhtun dáhpáhusain ii ge eará dáhpáhusain. Olbmos sáhttet ovdamearkka dihtii leat ekonomalaš váttisvuodat ja son dárbbbaša veahki dasa, muhto hálddaša ieš eará beliid beaivválaš eallimis.

Miehtangealbu sáhttá maid rievdat áiggi mielde. Dat mearkkaša ahte olbmos sáhttá álggos leat miehtangealbu, ja de massá dan, ja de oažžu dan ruovttoluotta go dilli rievdá.

Jus eaupidat lea go olbmos miehtangealbu vai ii dihto dilis, de lea váldonjuolggadus ahte dan olbmos lea miehtangealbu.

Gii mearrida lea go olbmos miehtangealbu?

Dearvvašvuoda- ja fuollabargi

Dearvvašvuodaveahkki sáhttá dušše addojuvvot divššohasa miehtamiin, divššohas- ja geavaheadjivuoigatvuodálága vuodul. Olmmoš gii addá illastuvvon olbmui dearvvašvuodaveahki, dat mearkkaša du dearvvašvuoda- ja fuollabargin, dat namalassii mearrida lea go olbmos miehtangealbu vai ii.

Don galggat árvvoštallat olbmo miehtangealbba dan konkrehta ja guovdilis dilis mas doai leahppi. Jus don oaivvildat ahte olbmos ii leat miehtangealbu ja don danne válljet biehttalit ollašuhttimis su háliidusaid, de fertet dan ákkastallat journálavuogádaga čálalaš raporttas gildii.

Doavttir

Jus lea áššeguovdil ásahit suodjárdili, de galgá doavttir árvvoštallat miehtangealbogažaldaga. Doavttir galgá čállit doavttirduodaštusa Fylkkamánii, gii loahpalaččat mearrida lea go olbmos miehtangealbu vai ii.

Mo don árvvoštalat lea go olbmos miehtangealbu?

Vai olmmoš galgá nagodit čadahit válljema, de lea dus dearvvašvuoda- ja fuollabargin geatnegasvuohta sihkkarastit ahte son ádde iežas válljema váikkuhusaid. Dan don sáhttá dahkat go

- heivehat dieđuid buori vuogi mielde
- čilget dihto válljema ovdduid ja hehttehusaid
- válddát vuhtii olbmo háliidusaid ja dárbbuid

Jus olmmoš dattetge ii nagat vihkkedallat ja árvvoštallat molssaeavttuid, dovddahit jáhkehahtti válljemiid mat leat doallevaččat guhkit áigái ja ádde iežas válljemiid váikkuhusaid, de son sáhttá massit iežas miehtangealbba ollásit dahje muhtun muddui.

Goas sáhttá olmmoš massit miehtangealbba?

Olmmoš sáhttá massit iežas miehtangealbba ollásit dahje muhtun muddui go son ii nagat áddet maid miehtan mearkkaša,

- psyhkalaš dahje rumašlaš gillámuša geažil
- demeanssa geažil
- psyhkalaš doaimbavádjitvuoda geažil

Ráddjejumit miehtangealbba eai dárbbáš leat bistevaččat eai ge gusto juohke dilis. Don dearvvašvuoda- ja fuollabargin dat fertet árvvoštallat olbmo miehtangealbba mánggii ja iešguđet diliin.

Maid galggan dahkat go vávján veahkaváide- ja illastanmearkkaid?

Eanet lohkašuš

- Loga jávohisvuodageatnegasvuoda, hehttegeatnegasvuoda ja diedihangeatnegasvuoda birra
- Loga iešguđetlágan veahkaválddiid ja illastemiid birra
- Loga dan birra mat joavkkuid leat erenoamáš váravuložat

Mo galgga navdojuvvon olbmuiin?

It galgga navdojuvvon olbmui dadjat ahte son lea illastan. Politijja, du jodiheaddji dahje TryggEst bargamuš dat lea čuovvulit navdojuvvon olbmo. Leš dal navdojuvvon olmmoš bargi vai ii.

Gii čuovvula navdojuvvon olbmo?

Go politijja lea seaguhuvvon áššái, de lea álo politijja ovddasvástádus njuolggga gažadit navdojuvvon olbmo. Jus politijja ii leat seaguhuvvon áššái, de lea du jodiheaddjis ovttasrádiid TryggEst:in ovddasvástádus čuovvulit navdojuvvon olbmo.

Maid galgga dahkat go navdojuvvon olmmoš lea bargi? Maid galgga dahkat go navdojuvvon olmmoš gullá TryggEst ulbmiljovkui? Maid galgga dahkat go navdojuvvon olmmoš lea buiga olmmoš?

Ná duođaštá iežat hálešteami navdojuvvon olbmuiin

Jus navdojuvvon olmmoš vállje duinna váldit oktavuoda manágo leat muitalan ahte politijja lea seaguhuvvon áššái ja ahte bargobáikkis ii leat jávohisvuodageatnegasvuotta dan ektui mii lea boahtán ovdan, de galgga duođaštá hálešteami dahje čállit referáhta hálešteamis.

- Čále dan maid navdojuvvon olmmoš muitala.
- Geahččal doaibmat bealátkeahhtájit ja ale ge váldde mielde iežat dulkomiid.
- Ale gažat.
- Ale dutkka, muhto čále dušše dan maid navdojuvvon olmmoš háliida muitalit.
- Fála navdojuvvon olbmui vejolašvuoda lohkat referáhta ja čállit dasto vuollái.
- Geige referáhta politijji.
- Sáhtát maidái báddet hálešteami jus navdojuvvon olmmoš miehtá dasa. Geige jietnabátti politijji.

Maid galgga dahkat go vávjján veahkaválde- ja illastanmearkkaid?

Gii sáhtá leat illasteaddji?

Váravuloš rávesolbmuid illastit dávjá olbmot geain lea oktavuotta singuin ja geat dovdet sin, ja geat geavahit iežaset sajádaga čadahit illasteami.

Mii lea illasteaddji dovdomearka?

Illasteapmi čadahuvvo beroškeahhtá agis, oskkus, oahppodásis, sosiála árvodásis, čearddalašvuodas ja sohkahealis. Illasteaddji ii leat iešalddis earálágan go eará olbmot. Dat mearkkaša ahte illasteaddji sáhtá leat dakkár olmmoš geasa dus álggus lea positiiva, negatiiva dahje neutrála guoddu.

Dehálaš lea ahte mii eat darván vassis áddejupmái das gii sáhtá dahje ii sáhte illastit.

Illasteaddji sáhtá leat

- guoibmi, ovttasorru, moarsi/irgi
- váhnemat, mánát, mannji/vivva, mánáidmánát, eará fuolkkit
- ránnját, ustibat, oahppásat
- mielbuohccit, mielássit, mielbargit
- bálvleaddjit, bargit, doarjjaolbmot,

persovnnalaš veahkit, vuoddji

- dakkár autoritehtat go doaktárat, psykologat, báhpat ja suodjedivššárat
- earát geain lea doaibma váravuloš olbmo eallimis
- vierrásat

Maid galgga dahkat go vávjján veahkaválde- ja illastanmearkkaid?

Eanet lohka muš

- Loga dan birra mo don galgga meannudit navdojuvvon olbmuiin
- Loga iešguđetlágan veahkaváldiid ja illastemiid birra
- Loga dan birra mat joavkkuid leat erenoamáš váravuložat

Váravuloš joavkkut

Muhtun rávesolbmot leat erenoamážit váravuložat vásihit veahkaválddi ja illasteami, dannego sii dárbbasit veahki dakkár doaimmaide maid earát ieža doaimmahit. Ovdamearkka dihtii alla agi, doaibmama hedjoneami, gárrenmirkkuid geavaheami dahje rumašlaš dahje psyhkalaš dávddaid geažil.

Gii lea váravuloš?

Váravuloš rávesolbmot leat sii geat leat deavdán 18 jagi ja geat uhccán dahje eai ollen ge sáhte suodjalit iežaset. Danne sii leat eambbo váravuložat vásihit veahkaválddi, áitagiid ja illastemiid go olbmot muđuid.

Illastuvvonvárra lea erenoamáš stuoris buot diliin main olbmot dárbbasit veahki beaivválaš eallimis. Sorjjasvuohta earáin dagaha olbmo erenoamáš hearkein earáid daguide dahje daguid váilái. Dat guoská erenoamážit dasa go olmmoš luoitá nuppiid iežas persovnnalaš doaibmanbirrasii, dego ovdamearkka dihtii iežas latnjii.

Dát guoská erenoamážit olbmuide geain lea/leat:

- doaibmannákca hedjonan
- psyhkalaš doaibmavádjitvuohta
- alla ahki
- váttisvuodat gárrenmirkkuid geavahemiin
- rumašlaš dávda
- psyhkalaš dávda

Dat sáhtá maid guoskat olbmuide geain lea:

- unnitlohkoduogáš
- eará seksuála sodju, sohkaalálaš identitehta dahje sohkaalálaš dovddaheapmi go eanetlogu olbmuin (lhbti-olbmuin)

Olmmoš lea vel eambbo váravuloš jus sus leat mánggalágan namuhuvvon hástalusat.

Olbmot geain lea hedjonan doaibmanávccat Psyhkalaš doaibmavádjigat Eallilan olbmot geain leat váttisvuodat gárrenmirkkuid geavahemiin Olbmot geain lea rumašlaš (somáhtalaš) dahje psyhkalaš gillámušat Váravuloš olbmot geain lea unnitlohkoduogáš Váravuloš olbmot geain lea earálágan seksuála sodju, sohkaalálaš identitehta dahje sohkaalálaš dovddaheapmi (lhbti-olbmot) Lhbti-dorvoohccit ja -báhtareaddjit

Manne lea váravuloš rávesolbmuin stuorát várra illastuvvot?

Sihke oktagaslaš fáktorat ja fáktorat servodagas ja birrasiiin sáhttet dagahit ahte váravuloš olbmuin lea stuorát várra vásihit illastemiid.

Fáktorat servodagas ja birrasiiin Oktagaslaš fáktorat

Maid galgga dahkat go vávján veahkaváide- ja illastanmearkkaid?

Eanet lohkaš

- Loga eanet iešguđetlágan veahkaválddi ja illastemiid birra
- Loga eanet dan birra gii sáhtá leat illasteaddji
- Loga eanet dan birra mo lea vejolaš diehtit ahte váravuloš olmmoš lea luohthahtti



Postadresse
Postboks 2233
3103 Tønsberg

Besøksadresse
Fredrik Selmers vei 3
0663 Oslo

bufdir.no