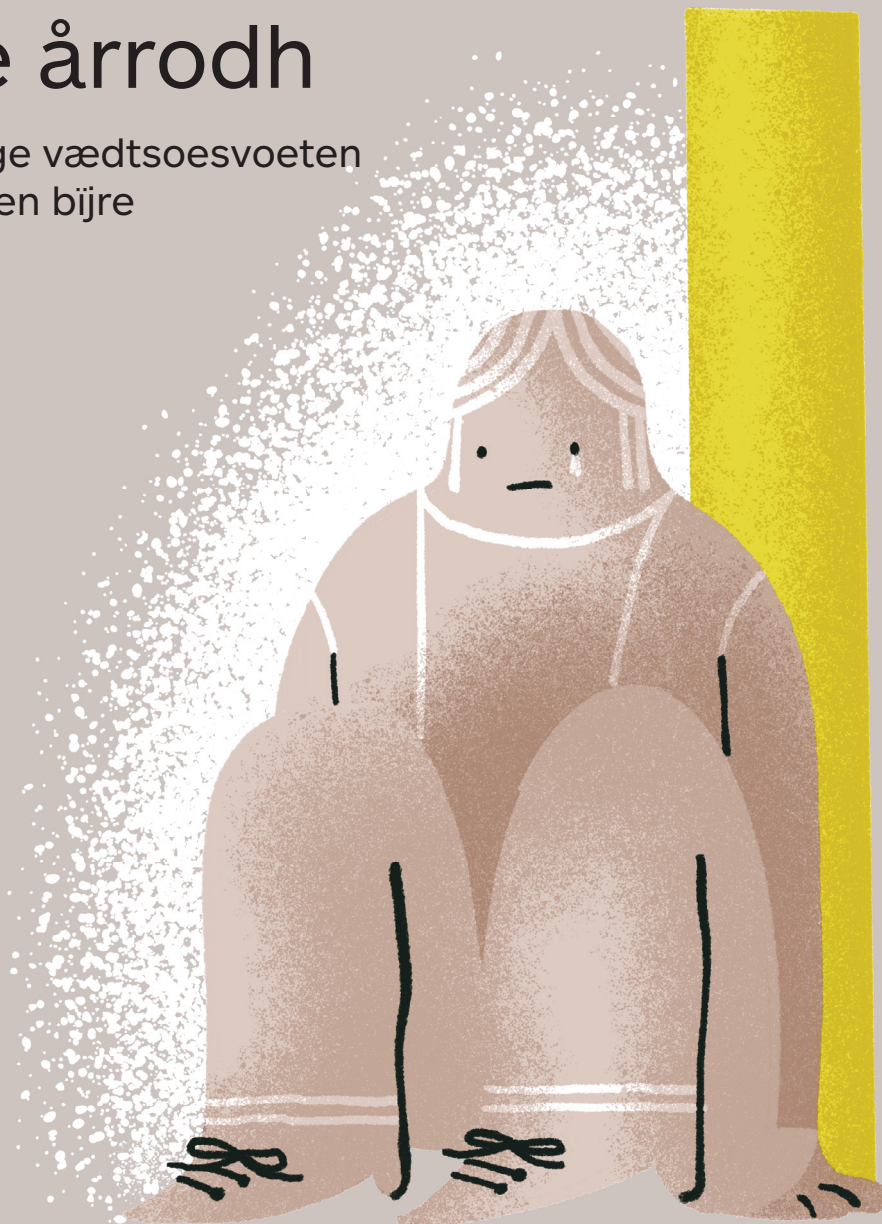


SØRSAMISK

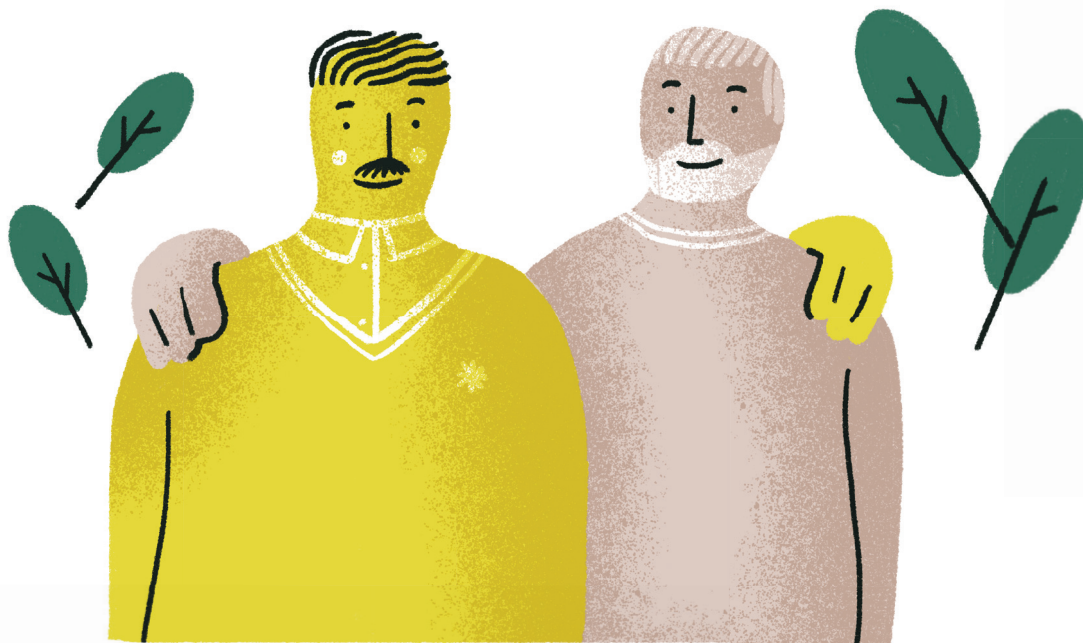
Dov lea REAKTA jearsoe årrodh

Bievnesetjaalege vædtsoesvoeten
jih daaresjimmien bijre



TryggEst.no
Bufdir

Sijhth vielie systeemen bijre TryggEst:n daejredh?
Tjaangh nedtesæjrose tryggest.no



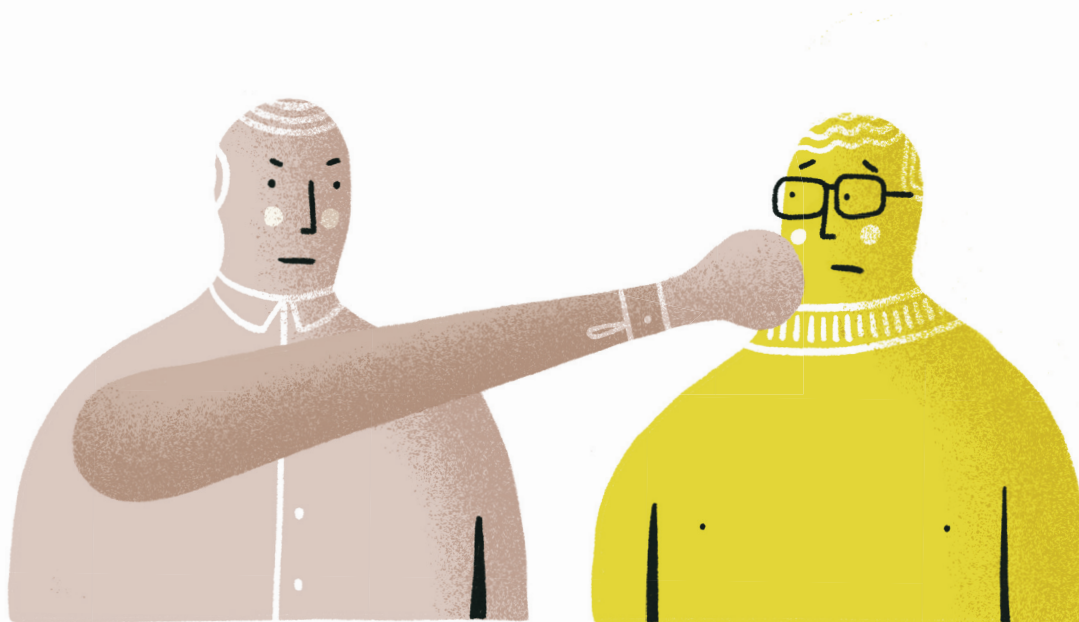
Dov lea reakta jearsoe årrodh ij guhte leah skaajhvoeh dov vööste jallh datnem kruemehte.

Gelliesäärhts vædtsoesvoeth jñh daaresjimmieh. Daennie tjaalegisnie maahtah vielie dan bñjre lohkedh jñh guktie datne maahtah viehkiem åadtjodh.

- Maahtah tjaalegem oktegh lohkedh jallh naakenigujmie ektine
- Maahtah aaj naakenem birredh tjaalegem dutnjien lohkedh

Jis datne vædtsoesvoetem jallh daaresjimmieh dääjrh dellie maahtah hånjan, haarmese jallh skabroeh sjñdtedh. Dagke bñllh dan bñjre mubpide soptsestidh? Jalhts maahta geerve årrodh soptsestidh, dellie vihkele mubpieh åadtjoeh daejredh dan bñjre mij sjugniehtávva. Dellie maahtah viehkiem åadtjodh guktie daaresjimmie tjöödtjeste. Muvhth maehtieh vesties aath dov vööste darjodh væljojne. Muvhth eah daejrieh daate lea bñajhtode maam dov vööste darjoeh. Vædtsoesvoete jñh daaresjimmie iktesth bñajhtode.

Fysiske vædtsoesvoete



Jis naaken lea tjuerpies dov kråahpine, dellie
sååjhtoe datne fysiske vædtsoesvoetem dååjrh.

Fysiske vædtsoesvoete maahta årrodh
gosse naaken:

- Datnem tjeaktja jallh leerhkie
- Maam akt dutnjien beelhkie
- Datnem stovlese jallh seangkose dibrehte
jallh datnem akten tjehtjelen sijse leesie
- Datnem geasa, firrie jallh tsæptsa
- Datnem daevierinie tsaapma
- Datnem hurvie jallh gaatska
- Datnem baahkes aatigujmie bålta
- Datnem ålkone tjåetskiemisnie steegkie

Seksuelle daaresjimmie

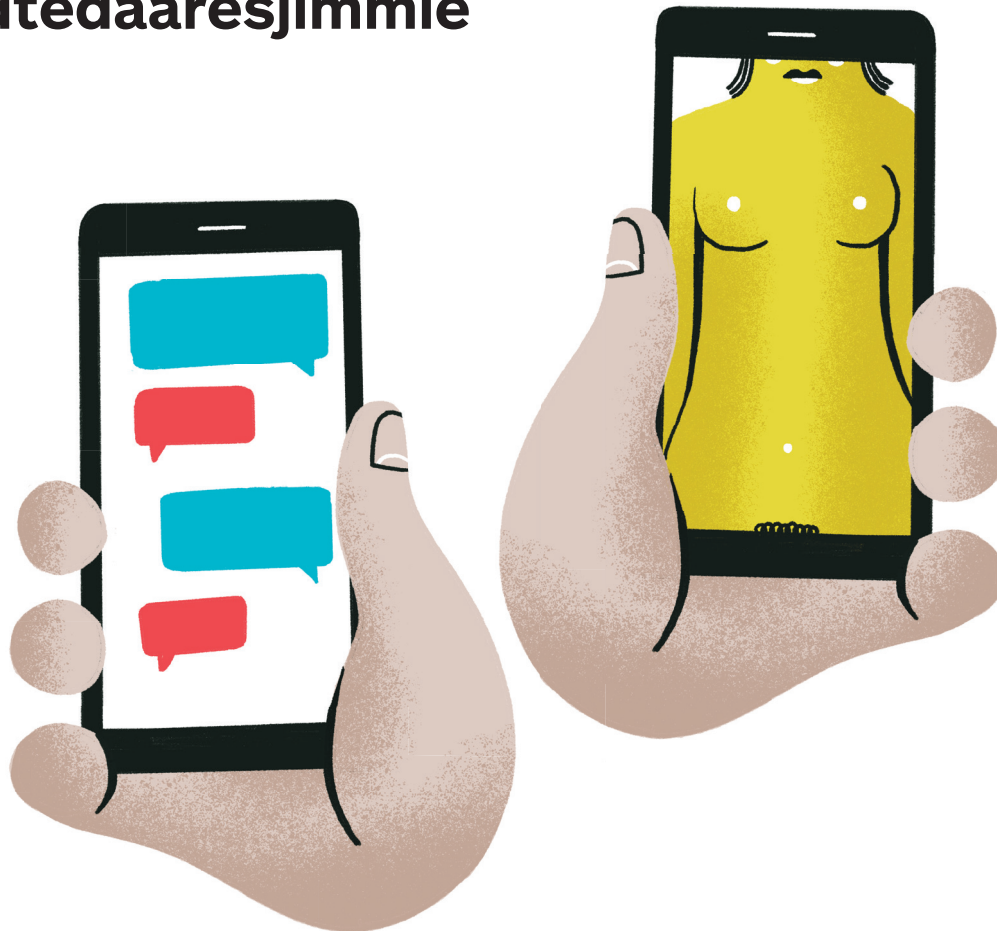


Jis naaken maam akt seksuelle datnine dorje bielelen datne dam sijnth, dellie saajhtoe datne seksuelle daaresjimmie dääjrh.

Seksuelle daaresjimmie maahta ärrodh gosse naaken:

- Dov kråahpem doehtede gosse ih dam sijnth (ravve, njammah, tsuepie)
- Datnem tjabrehte mubpiej kråahpem doehtedih, gosse ih sijnth
- Dutnjien filmem jih guvvieh vuesehte sexeste, mejtie ih sijnth vuejnedh
- Guvvieh jih filmem vaalta dov kråahpeste, bielelen datne dam sijnth
- Datnem nollehte jallh tjabrehte båadtsoesguvvieh jijtjestadth vaeltedh
- Datnem tjabrehte jallh nollehte sexem utnedh
- Datnem tjabrehte gaajhkh vaarjoeh noeledih, gosse ih sijnth
- Båadtsoes dov uvte jæjhta gosse ih sijnth
- Datnem tjuvleste gosse ih sijnth
- Ij sijnth goltelidh gosse «ijje» jih «tjöödtjesth» jeahtah

Nedtedaaresjimmie



Nedtedaaresjimmie maahta årrodh gosse naaken datnem gaskeviermesne jallh mobijletellefovnesne aajhta.

Nedtedaaresjimmie maahta aaj årrodh gosse naaken:

- Datnem tjabrehte jallh nollele bådtsoesguvvieh jallh filmem jijtjestadth vaeltedh jih dejtie mubpiejgumie juekedh nedtesne jallh mobijletellefovnesne
- Datnem tjabrehte jallh nollele jijtjemdh bådtsoes vuesiehtidh webkameraem uvte
- Vesties jallh beltije aath dutnjien tjaala, jallh dov bijre, nedtesne jallh teekstebievnesinie dutnjien
- Datnem nollele beetnegh löönedh jallh aath åstedh gaskeviermesne

Psykiske daaresjimmieh

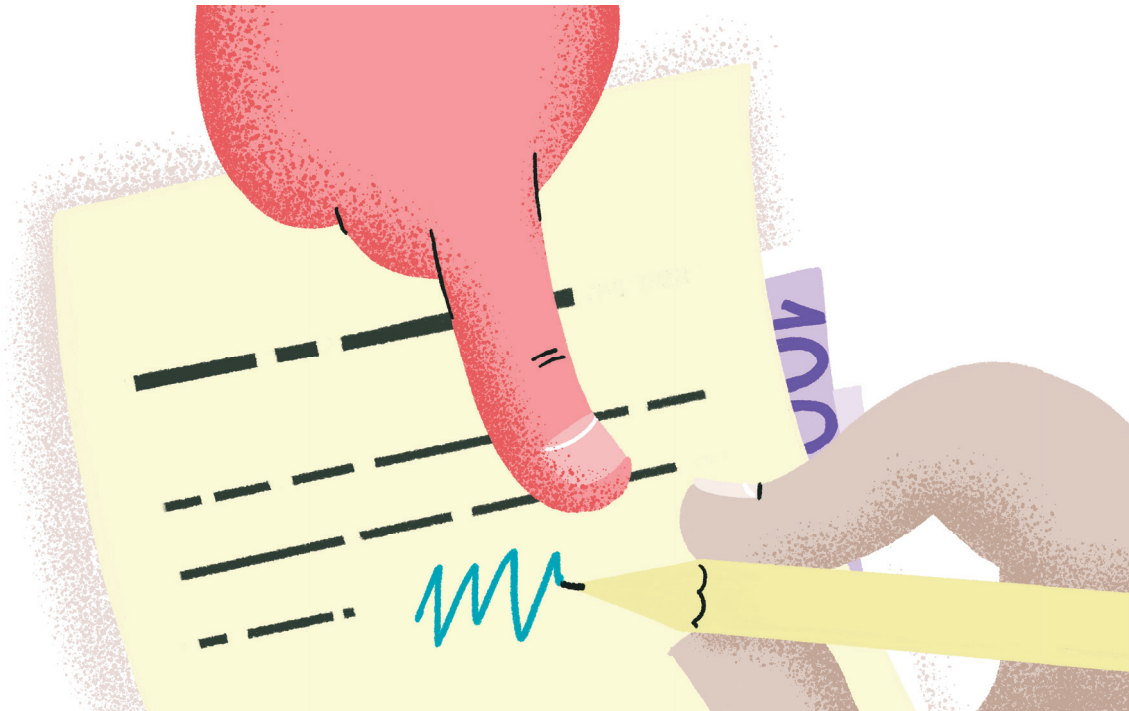


Jis naaken datnem balta, datnem aajhta jallh dutnjien domtesem vadta dov lea unnebe aarvoe mubpijste, dellie maahtah psykiske daaresjimmieh dååjredh.

Psykiske daaresjimmieh maehtieh årrodh gosse naakenh:

- Dutnjien tjåarvoeh jallh gærrøeh
- Jiehtieh sijjieh sijhtieh datnem kruemiehtidh jis ih darjoeh guktie jiehtieh
- Jiehtieh sijjieh sijhtieh naakedem jallh naakenem kruemiehtidh maam eahtsah
- Datnem aejhtieh aath darjodh maam ih sijhth
- Jiehtieh datne ih edtjh dam viehkiem åadtjodh maam daarpesjh
- Vesties væhtah darjoeh, jallh negativje kråahpegielem dov vööste vuesiehtieh
- Datnem vesties aath gåhtjoeh
- Såaltjh dov bijre aelkieh
- Vesties aath dov bijre tjaelieh gaskeviermesne jallh mobijlesne
- Datnem laevsieh jallh datneste föörhkedieh
- Dutnjien skåltoem vedtieh aati åvteste mah eah leah dov fiejlle
- Datnem ålkoestieh jñh tjelmiehtieh

Ekonomieles daaresjimmieh



Jis naaken beetnegh jallh maam akt datneste sualadie, dellie maahtah ekonomes daaresjimmieh dâäjredh.

Ekonomieles daaresjimmieh maehtieh aaj årrodh gosse naakenh:

- Datnem nollelieh beetnegh vedtedh
- Beetnegh datneste löönieh jih eah gâessie gih beetnegidie bâåstede vedtieh
- Datnem nollelieh mubpiej aati åvteste maeksedh
- Datnem nollelieh maam akt vuelietjaeledh maam ih daejrieh mij lea
- Datnem nollelieh beetnegh löönedh gaskeviermesne
- Datnem nollelieh aath åstedh gaskeviermesne
- Eah datnem baajh jïjtjedh beetnegh utnedh, bielelen dej lea reakta jallh luhpie dam darjodh
- Muenieh misse datne edtjh dov beetnegh nuhtjedh, bielelen dej lea reakta jallh luhpie dam darjodh

Hoksevaanoe

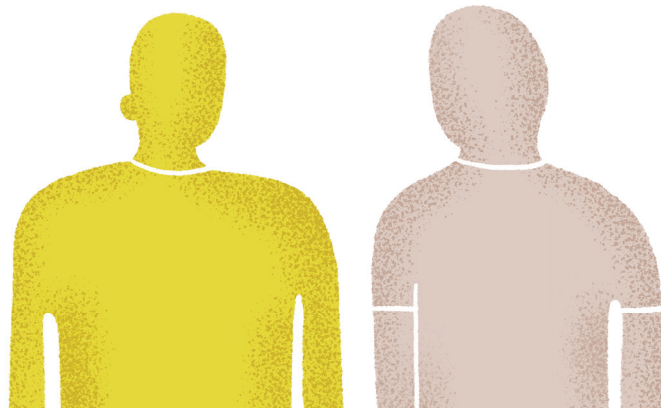


Hoksevaanoe lea gosse almetjh dov bÿjre mah edtjeh datnem viehkiehtidh, eah dam darjoeh. Hoksevaanoe maahta aaj årrodh gosse datne baahtoe viehkiem jallh ih nuekie viehkiem åadtjoeh.

Hoksevaanoe maahta årrodh gosse datne:

- Ih nuekie viehkiem åadtjoeh laavkodh, sjåavkedidh jallh jÿtjemdh flæjjadidh
- Ih nuekie beapmoem jÿh jovkemesem åadtjoeh
- Ih viehkiem åadtjoeh bÿjvedh jÿh gejhkie årrodh
- Ih daerpies healsoeviehkiem åadtjoeh
- Ih viehkiem åadtjoeh guarkedh mah veeljemh dov
- Ih viehkiem åadtjoeh raajnes vaarjoeh utnedh
- Ih nuekie hoksem jÿh baahkem åadtjoeh
- Ih viehkiem åadtjoeh jearsoe årrodh

Gieh maehtieh daaresjimmieh dov vööste darjodh?



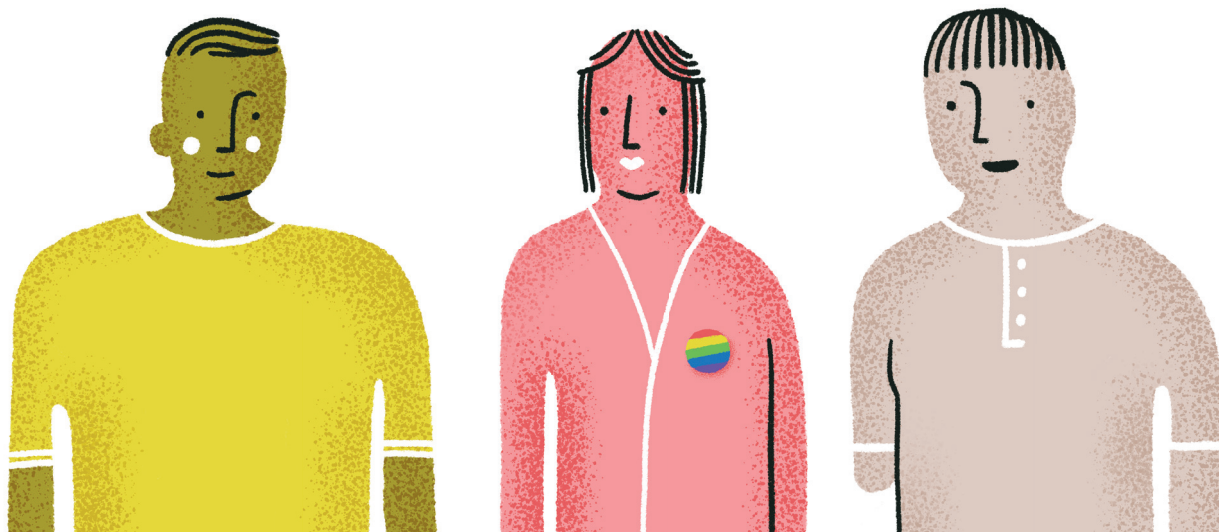
Doh ellen jeanatjommeh almetjh leah hijven jñh
jearsoe almetjh mejtie maahtah leajhtadidh.
Men almetjh aaj gäävnesieh mah maehtieh
daaresjimmieh dov vööste darjodh.

Maahta årrodh:

- Ålma jallh nyjsenæjja
- Naaken mij lea nuerebe datneste jallh
naaken mij lea bäärasåbpoe datneste
- Mielehke
- Voelpe jallh fuelhkielñtsege
- Barkijh
- Akte maam datne voestes aejkien
gaavnedamme jallh akte maam guhkiem
damteme
- Naaken mejnie gaskeviermesne soptsesth

Daaresjimmieh maehtieh saah gusnie
sjugniehtovvedh:

- Dov gâetesne
- Bovresne
- Skiemtjegâetesne
- Skuvlesne
- Barkoesijjesne
- Jarngesne
- Bussesne jallh ruevtieraajrosne
- Gaskeviermesne jñh sosijaale medijinie
- Mobijletellefovnesne



Giese maahtam soptsestidh?

Jis jijtjemdh damtijh naakenidie dejstie vuesiehtimmijste daennie tjaalegisnie jallh onderdh mejtie datne leah daaresjimmieh dâåjreme – soptsesth dan bijre naakenasse maam leajhtedh.

Maahta naaken årroddh dov fuelhkesne, voelpe jallh dagke akte barkiji gaskem. Maahta aaj TryggEst-koordinatovre, govlehtallije, staeriesdåaktere, skiemtjesåjhtere, byjresebarkije jallh pollise.

Ih daarpesjh seekere årroddh datne maam akt luhpehts dâåjreme juktie bieljelijdh.

Saaht guktie vihkele datne naakenasse soptsesth dan bijre maam dâåjreme guktie maahtah viehkiem åadtjodh.





Mij sjugniehtåvva jis dam naakenasse soptsesth?

Gosse naakenasse soptsesth datne vædtsoesvoetem jallh daaresjimmieh dååjreme, jallh onterdh mejtie datne dam dååjreme, dellie dihte giëse datne dam soptsesth, edtja:

- Goltelidh disse maam soptsesth
- Datnem daarjoehtidh jih viehkiehtidh jearsoe domtedh
- Datnine soptsestidh guktie dah maehtieh viehkiehtidh

Jis dihte voestes giëse datne dam soptsesth ij goltelh, ij jaehkieh disse maam jeahtah jallh datnem viehkehth, soptsesth akten jeatjah almetjasse. Aellieh gåajparosth.

Gusnie maahtam viehkiem åadtjodh?

Gellene maahtah viehkiem åadtjodh jis vædtsoesvoetem jallh daaresjimmieh dååjreme jallh onderdh mejtie dam dååjreme.

TryggEst dov tjïeltesne

Såemies tjïelth jïh staarebielieh aktem TryggEst-dåehkiem utnieh mij almetjïh viehkehte mah vædtsoesvoetem jïh daaresjimmiem dååjreme. Maahtah Trygg-Estine gaskesadtedh tellefovnesne jallh påastesne.

Gosse TryggEstese ringkh åadtjoeh gieynie akt soptsestidh mij dååjrehtimmiem almetjigujmie åtna mah geerve utnieh.

Dah sijhtieh goltelidh disse maam soptsesth jïh datnine soptsestidh guktie sijjïeh maehhtieh viehkiehtidh.

Maahtah aaj gaskesadtedh:

- Staeriesdåaktere
- Dåakterevaeptie
- Aehpiejarng
- Dåastovesijjïe dejtïe mah raantan vaaltasovveme
- Staaten maanagåetie
- SMISO - Inseste jïh seksuelle daaresjimmielarng
- Dixi –vierhtïejarng

Vielie bëvnesh jïh daajroem vædtsoesvoeten jïh daaresjimmiej bëjre sijhth?

Lohkh vielie daesnie: www.dinutvei.no
Daan nedtesæjroen aaj bijjïeguvvie viehkiefaalenassi bijjïeli abpe laantesne jïh anonyme gyhtjelasse- jïh vaestiedimmiedïenesje.

Jis dov Leah gyhtjelassh jallh sijhth pollisese man akt bëjre bëljelidh maahtah ringkedh pollisese 02800

Jis datne jallh naan jeatjebh faahketji viehkiem daarpesjïeh, maahtah ringkedh:

Pollise
112

Skïemtjebijle
113

Váldde oktavuodá **TryggEstiin** du suohkanis

Bodø: Tlf. 911 80 121

Háliidat go lohkat eanet TryggEst birra?
geahča neahttasiiddus: www.tryggest.no

Mánáid-, nuoraid- ja bearašdirektoráhtta lea ráhkadan
dán materiála

bufdir.no

An illustration of a hand holding a black smartphone. The screen is white and displays text in Norwegian. The hand is rendered in a light brown color with a stippled texture. The background is a solid light beige color.

Váldde
oktavuodá
TryggEstiin
du suohkanis

Bodø:
Tlf. 911 80 121