

## Mij la berratjijsuodjalus?

Berratjijsuodjalus le nasjávnnálasj dievnastus mij fállá sujtovej ja bagádallamav párajda ja berratjiida gudi gássjelisvuodajt, rijdojt jali hiehtev átsádalli.

Berratjijsuodjaluskontávrrájn iejvvi duola degu psykolávgájt ja sosionávmajt joarkkaáhpadásájn berasjterapijjan. Gájkka mijá barggijn le sjávodisvuodavælggo, ja dievnastusáv ávkkittjit i dárbaa árvalusáv dálkudiddjes jalik iehtjádijs.

Jus æjgada e vuorbástuva aktisasjburgujn, de oajvvadip mijájn aktijvuodav válldet. Mij gávnnp viehkken. Berratjijsuodjalusán le buorre máhtudahka ja guhka hárrjánibme æjgádjít viehkedit ietjaska aktisasjburgov buoredittjat.

Ij hæhttu hiehtedille liehket ávddála aktijvuodav mijájn váldá. Álu sihtaba párrabelitja viehkev ietjaska semasvuodav buoredittjat. Jiermmá le gæhttalit gássjelisvuodajt tjoavddet juo álgos, ávddála sjaddi minsstarin ma li ájn gásselappo tjoavddet.

## Gudi máhtti aktijvuodav mijájn válldet?

Berratjijsuodjalus viehket ávdemusát párajt ja berratjiit Muhttijn æjvvalip aj berrahij. Ájnegasj ulmutja máhtti aj ániággásasj fálladagájt oadtjot.

Gå moattes viehkev ánodi avta bále de vuorodip berratjiit majn máná sijdan árru. Jus dán i diede jus berratjijsuodjalus máhttá duv viehkedit, de máhtá ságastit mijájn vuostak, állu vælgo dagá.

Lågá ienebut mijá  
fálaldagáj ja kontávrráj  
birra dánna:  
**familievernet.no**

## Berasjiellem

Berratjijsuodjalusán máhtti gájka gudi átsádalli rijdojt jali gássjelisvuodajt berratjin oadtjot viehkev vidjurijt tjoavdátjit.





## Makkár viehkev máhtta berratjijsuodjalus vaddet?

Ienemusá máhtti guorrasit dasi jut berasjiellem ij agev maná állu gák luluj sihtat. Iellemin li moadda gávda, ja gájka lulujma muhttijn dárbahtit vehi lasseviehkev ja dárjav.

### **Berratjijsuodjalus duv viehket tjoavddusijit gávnatjit.**

Sijájn gudi aktivuodav váldi berratjijsuodjalusájn li álu hástalusá dáj vidjurij hárráj:

- æjgátaktisasjburgo hárráj
- guládallama hárráj gaskaniska
- gássjelisvuoda buolvaj gaskan
- kultuvrrasieradusá ma li vuodon rijdojda
- gássjelis aktanviessoma hejtujuv rijbbat
- guojmev ij desti nav gærrásin ane

Mij iejvvip aj párajt ma áttjak æjgádin li sjaddam ja dárbahtit bagádimev dan ádá árggabiejuv hárráj.

Gájka berratjijsuodjalusájn li ietjasa hástalusá. Berratjijsuodjalusájn fállap bagádallamav, sujtovej ja duojt dáj kursajt.

Næhttabielen **familievernet.no** máhtta gávnat makkár fáldahka buoremusat dunji ja duv berratjijsuodjalusájn hiehpá.

### **Sábadahkem**

Gájka æjgáda aktisasj mánáj(n) nuorap gá 16 jage gudi sierrani jali aktanviessomav hiejtta hæhttujuv sábadahkemijda. Sábadahkem máhtta buojkulvissan liehket dan birra gá ij la guorrasibme æjgátávda-ásvástáduv, árromsaje jali sæbrástallama hárráj mij aktisasj mánnáj/mánájda guosská.

Sábadahkema ulme le tjálasaj æjgátaktisasj-barggosjiehtadusá dahkat mij le buoremussan mánájda.

**Berratjijsuodjalus le navku.**

**I dárbahtit árvvalusáv.**

**Miján le sjávodisvuodavælggo.**

### **Kursa ja juogofáldagá**

Berratjijsuodjalus fállá moattelágásj kursajt, áles rijkan. Miján li duola degu aktanviessomkursu, æjgátbagádallamkursu, suhttamrijbadimkursu ja sierra kursu æjgádijda gejn li máná gænodis doajmmamáhtukvuodajn. Gávnnujuv aj ságastallamjuohkusa, duola degu mánájda gudi li æjgádij hæjtovej átsádallam.

Næhttabielen **familievernet.no** gávna dav kursav mij dunji hiehpá.

### **Iesj oattjo berratjijsuodjaluskontávruv válljit**

Berratjijsuodjaluskontávruv gávnnujuv áles rijkan, ja miján le láhkamierredum vælggo fállat sujtovej, bagádallamav ja sábadahkemav. Juohkkahasj iesj vállji berratjijsuodjaluskontávruv.

Máhtta válljit jus sidá guossidit dav berratjijsuodjaluskontávruv mij le duv sijddabájke lagámuván jali kontávruv ietjá sajen. Buojuvissan máhtti muhtem berratjijsuodjaluskontávruv gávnnot sierra fáldagá ma buorebut dunji hiehpá.

Iesj váldá aktivuodav berratjijsuodjaluskontávruv tijmav sjiehtadittjat.