

Dujna le RIEKTÁ dåbdddåt jasskavuodav

Diehtotjála vahágahttema
ja illastime birra



TryggEst.no
Bufdir

Sidá gus diehtet ienebuv TryggEst:a birra?
Maná næhttabælláj trygggest.no



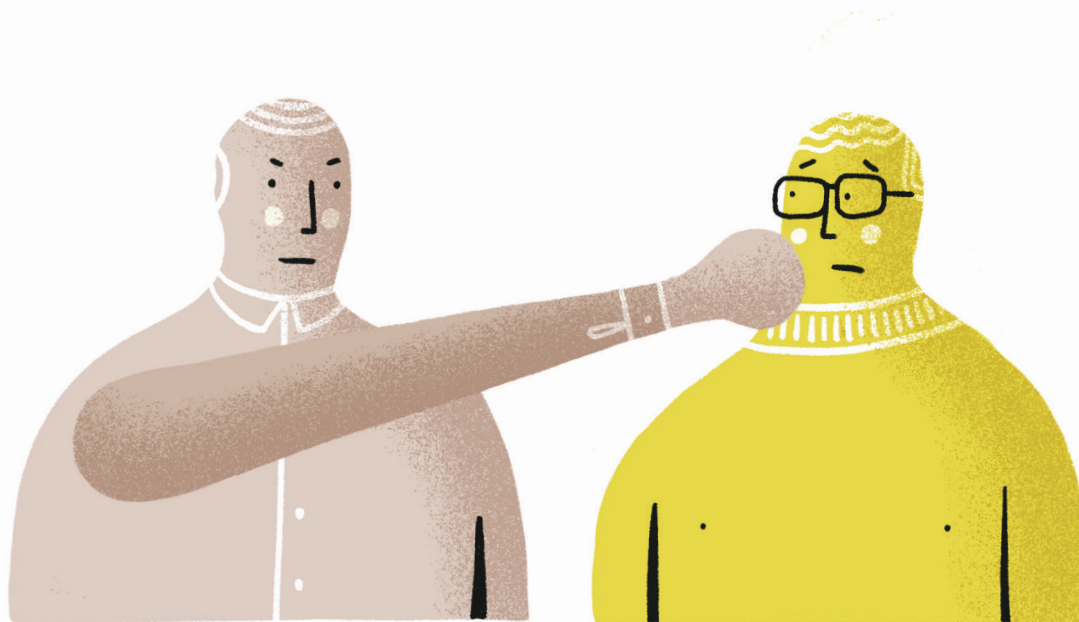
Dujna I riektá dábddát jasskavuodav vaj e aktak duv bahojda jali vahágahte.

Gávnnuji duon dán lágásj vahágahttema ja illastime. Dán tjállagin máhtá lāhkāt lagábut daj birra ja gāktu máhtá viehkev āmastit.

- Máhtá tjállagav aktu lāhkāt jali iehtjādij siegen
- Máhtá aj oadtjot soabmāsav lāgātjit tjállagav dunji

Vásedit vahágahttemav jali illastimev máhttá dahkat duv hādjen, suhton ja balon. Soajttá balá iehtjādijda giehttomis dan birra? Vájku I gāssjel giehttot, le huoman ājnas iehtjāda bessi diehtet dav majt váseda. Máhtá viehkev oadtjot illastimijt ganugahtátjit. Muhtema máhtti mielanækto baháv duv vuosstij dahkat. Iehtjāda vas e dādjada dav majt dahki duv vuosstij le boasstot. Vahágahttem ja illastibme le agev boasstot.

Fysalasj vahágahttem

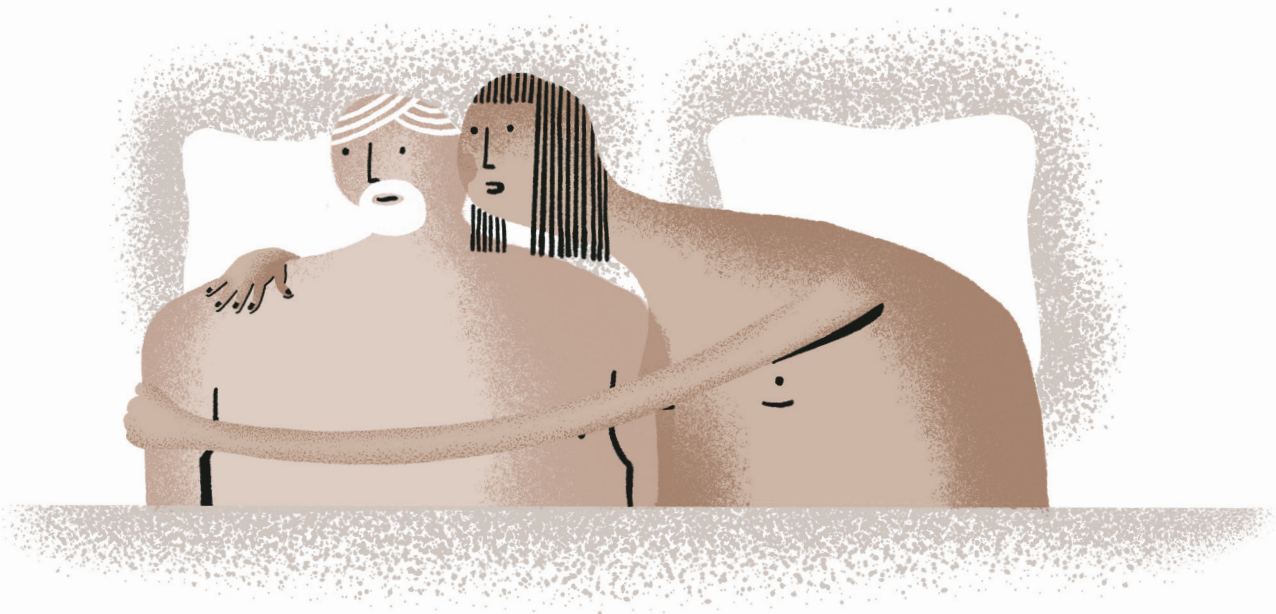


us soames báktji duv rubmaha hárráj,
de soajttá váseada fysalasj vahágahttemav.

Buojkulvissan fysalasj vahágahttemij le duola
dagu jus soames:

- Tjiektjá jali tsábbmá duv
- Báلكku juojddá duv nali
- Tjádna duv stávliláj, sæhngaj jali lássi duv
soames ladjaj
- Gæssá, nárdđá, rissti jali tsibrru duv
- Tsábbmá duv juojnak
- Nuggi jali gásská duv
- Boalldá duv juokkirak báhkkasijn
- Stieggi duv álgus tjoasskemin

Seksuellak illastibme

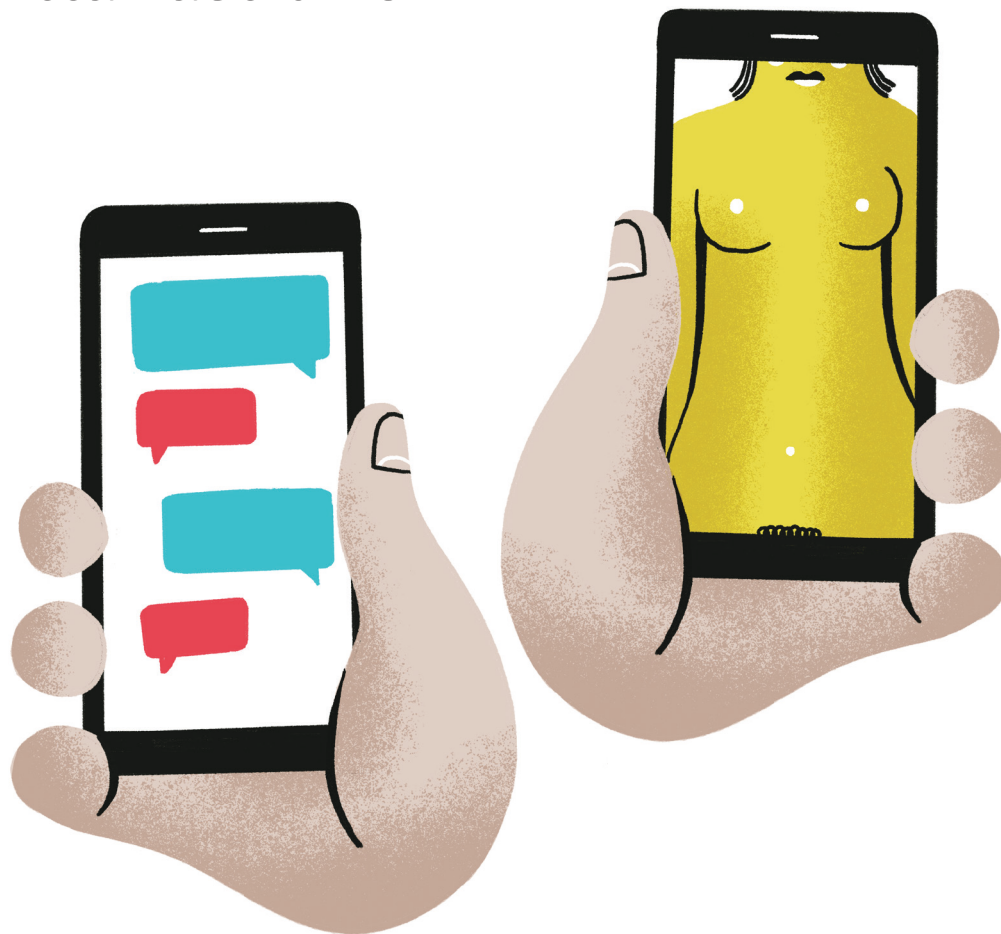


Jus soames dunji juokkirak seksuellak dagov dahká gå iesj ij sidá, de soajttá váse da seksuellak illastimev.

Buojkulvissan seksuellak illastibmáj le duola dagu jus soames:

- Njábbá duv gå iesj i sidá, njávkat badáv, tjittijit, sjiervvev
- Oadtju duv iehtjádiht njáppatjit, vájku dân i sidá
- Vuoset dunji seksuellak filmajt ja gávájt, májt i sidá gæhttjat
- Gávvi ja filmmi duv rubmahav, vájku dân iesj i sidá
- Juonalattjat gæhttjal jali nággi duv ietjat gávvitjit rihttsot
- TNággi jali juonalattjat loaggá duv sexaj
- Oadtju duv rihtsadittjat, vájku dân iesj i sidá
- Rihtsat duv ávdân, vájku dân i sidá
- Tjules duv, gå dân i sidá
- Ij berusta, gå nádo jali vuorno

Næhttaillastibme



Næhttaillastibme máhttá liehket gá soames ájttá duv internehta ja mobijla baktu.

Næhttaillastibme máhttá aj liehket gá soames:

- Nággi jali juonalattjat gávvi jali filmmi duv rihttsot ja juogadit dajt iehtjádijda nehta jali mobijla baktu
- Nággi jali juonalattjat oadtju duv rihtsadittjat webkamera ávdán
- Tjállá vastes jali suorgganahtte ássjij birra dunji, jali duv birra, nehtan jali tækstadieded imij baktu
- Juonaldimij baktu oadtju duv biednigijt luojkatjit jali oasestittjat nehta baktu

Psykalasj illastibme



Jus soames balldal duv, nihtot jali iebdet duv,
de soajttá le psykalasj illastimev vásedime.

Psykalasj illastibme máhtta liehket gá soames:

- Ruodjá jali garrot dunji
- Javllá sihtá duv vahágahttet jus i dagá suv milta
- Javllá sihtá vahágahttet juojddá masi, jali soabmásav gesi, dån la ávon
- Ájttá duv dagátjit juojddá majt i sidá
- Javllá i sidá vaddet dunji dav viehkev majt dárba
- Delbas jali nievres rumájgielav dunji vuoset
- Nabdos duv
- Nievres ságajt duv birra giehttu
- Tjállá vastet duv birra internehtan jali mobijlan
- Boaktjot hoallá jali delbas ja tjajmon adná duv
- Sivát duv, ássjijs masi dån illa sivalasj
- Ålgot ja ij manenik ane duv

Illastibme rudáj hárráj



Jus aktak biednigijt ja ámiyt dujsta suolát, de la dân soajttá vásedime illastimev rudáj hárráj.

Illastibme rudáj hárráj máhtta aj liehket gá soames:

- Juonalattjat oadtju dujsta biednigijt
- Luojkká biednigijt dujsta ja ij goassak mávse ruoptus
- Juonalattjat oadtju duv mávsátjit iehtjádij gálåjt
- Juonalattjat duv tjáledahtta vuolláj juojddáj majt i dádjada
- Juonalattjat oadtju duv biednigijt luojkatjit internehta baktu
- Juonalattjat oadtju duv oastátjit juojddá nehta baktu
- Ij dibde duv ietjåt biednigijt adnet, vájku sujna ij la loahpe jalik riektá dav dahkat
- Mierret masi dân ietjat biednigijt galga adnet, vájku ij la loahpe jalik riektá dav dahkat

Huvsodisvuohta

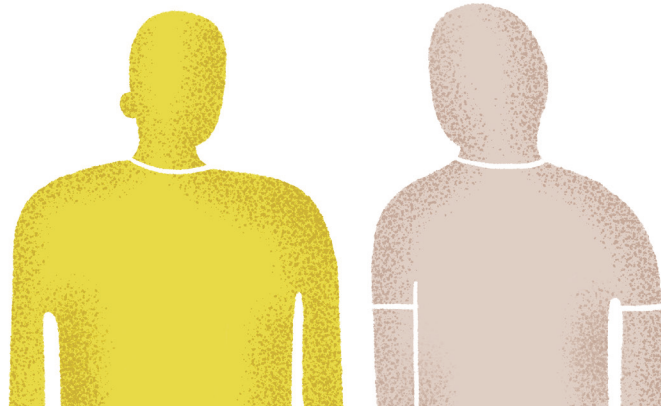


Huvsodisvuohta le gá ulmutja duv birrusin gudi galggi duv viehkedit, e dav dagá. Huvsodisvuohta máhttá liehket aj gá boasto viehkev oattjo jali i nuoges viehkev.

Huvsodisvuohta máhttá liehket gá soames:

- Ij oattjo nuoges viehkev lávkudittjat, sjoavodittjat jali basádittjat
- Ij oattjo nuohkásav biebmojs ja juhkusis
- Ij oattjo viehkev sujto hárráj
- Ij oattjo dárbulasj viehkev varresvuoda hárráj
- Ij oattjo viehkev ietjât válljimijt dádjadittjat
- Ij oattjo viehkev rájnna biktasijt anátjit
- Ij oattjo nuoges huvsov ja liekkosvuodav
- Ij oattjo jasskavuodav dábddât

Guhti máhtta duv illastit?



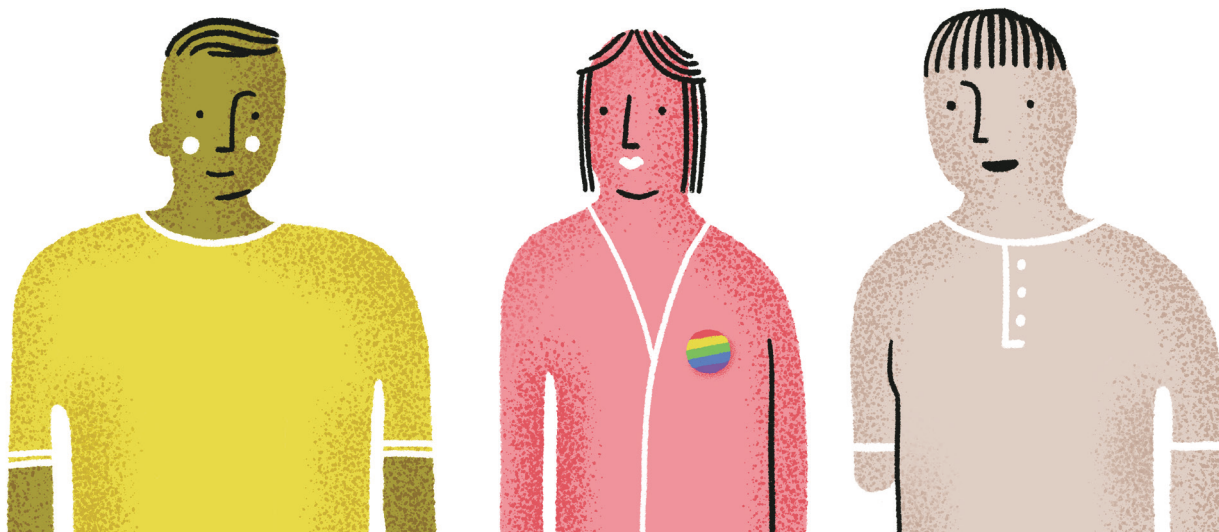
Ilenemus oasse ulmutjijs li buorre ja oaggás ulmutja gesi máhtá áskeldit. Valla gávnnuji aj ulmutja gudi máhtti duv illastit.

Máhtta liehket:

- Álmáj jali nissun
- Soames guhti l dujsta nuorap jali vuorrasabbo
- Gierugasj
- Ráddna jali familljaguojmme
- Bargge
- Akta gev vuostasj bále iejvvi jali soames gev la guhkijt dábddám
- Soames gejna nehta baktu ságasta

Illastibme máhtta dáhpaduvvat akta gánná:

- Sijdanit
- Oassásin
- Skihppijvieson
- Skávlán
- Barggosajen
- Guovdátjin
- Bussan jali tågan
- Internehtan ja sosiála medijájn
- Mobijlatelefåvnán



Gesi máhtáv dav giehttot?

Jus dábdustalá muhtemav dás buojkulvisájs dán tjállagin jali ussjola lev gus illastimev vásedam – giehto dan birra soabmasij gesi áskelda.

Máhttá liehket soames familjanit, ráddna jali soajttá muhtem bargge. Máhttá liehket aj soames TryggEst-koordinator, guládallampersávnna, stuovesdåktår, skihppijsujtár, birásbargge jali politijja.

**Dån i dárbahe liehket visses dån la vásedam
juojddá mij le vierre ávddål diededa.**

**Vájku gáktu le ájnas giehttot soabmásij dan
birra majt la vásedam vaj viehkev oattjo.**





Mij dáhpáduvvá jus giehtov dav soabmásiij?

Gå giehto soabmásiij dân la vásedam vahágahttemav jali illastimev, jali ussjola le gus dav vásedam, galggá dat gesi dav giehto:

- Gulldalit majt giehto
- Doarjjot ja viehkeđit vaj jasskavuodav dâbdâ
- Ságastit dujna gâktu sij máhtti viehkeđit

Jus dat vuostasj gesi giehto ij gulldala majt giehto, ij jáhke dav majt giehto jali ij viehkeđa duv, de giehto dav iehtjádliđđa. Ale vuollána.

Gánná máhtáv viehkev oadtjot?

Moatten sajen máhtá viehkev oadtjot jus la vásedam, jali ussjola le gus vásedam vahágahttemav jali illastimev.

TryggEst ietjat suohkanin

Muhtem suohkanijn ja stadaguovlojn le TryggEst-juogos mij máhtá ulmutijit viehkedit gudi li vahágahttemav ja illastimev vásedam. Máhtá guládallat TryggEst:ajn telefávná jali pástá baktu.

Gå riŋngu TryggEst:aj de besa ságastit soabmásijn gudi dábddi ulmutijit gudi li váttesvuodajt vásedam.

Sij guldali majt giehto ja ságasti dujna gáktu sij máhtti duv viehkedit.

Máhtá aj guládallat:

- Stuoovesdåktårijn
- Dávtervávtajn
- Hiehteguovdátijn
- Vahágisválldema duostudagájn
- Stáhta mánávjiesujn
- SMISO – inesta ja seksuellak illastime guovdásj
- Dixi – Vahágisválldema ressurssaguovdásj

Dárbaha gá ienep diedojt ja máhtov vahágahttema ja illastime hárráj?

Lågá lagábut næhttabielen: www.dinutvei.no
Dán næhttabielen le aj diedo viehkkefálal-
dagáj birra ábbá rijkan ja tjiegos gatjálvis- ja
vásstádusdievnastus.

Jus dujna li gatjálvisá jali sidá juojddá politijaj diededit máhtá riŋngut politijaj 02800

Jus dán jali soames ietjes dárbaj viehkev dalága, de máhtá riŋngut:

Politijja
112

Ambulánsa
113

Sidá gus låhkåt ienebuv
TryggEst:a birra?
Maná næhttabælláj:
www.tryggest.no



Postadresse

Postboks 2233
3103 Tønsberg

Besøksadresse

Fredrik Selmers vei 3
0663 Oslo

bufdir.no