

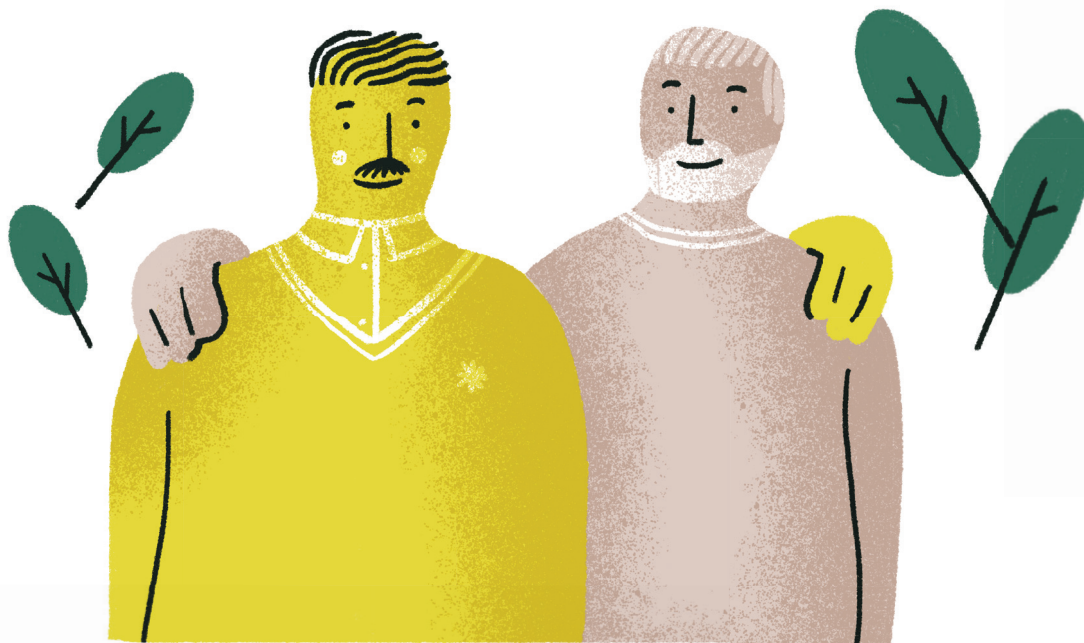
Dujna le RIEKTÁ dåbđđåt jasskavuodav

Diehtotjála vahágahttema
ja illastime birra



TryggEst.no
Bufdir

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



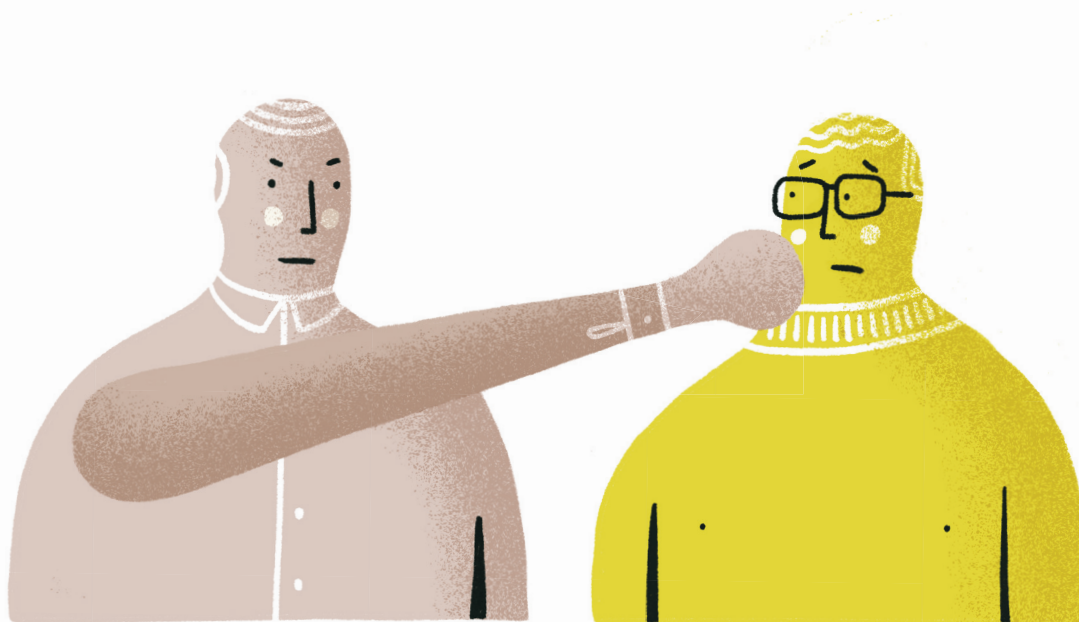
Dujna I riektá dábddát jasskavuodav vaj e aktak duv bahojda jali vahágahte.

Gávnnuji duon dán lágásj vahágahttema ja illastime. Dán tjállagin máhtá lánhkát lagábut daj birra ja gáktu máhtá viehkev ámastit.

- Máhtá tjállagav aktu lánhkát jali iehtjádij siegen
- Máhtá aj oadtjot soabmásav lágátjit tjállagav dunji

Vásedit vahágahttemav jali illastimev máhtta dahkat duv hádjen, suhton ja balon. Soajttá balá iehtjádijda giehttomis dan birra? Vájku I gássjel giehttot, le huoman ájnas iehtjáda bessi diehtet dav majt váseda. Máhtá viehkev oadtjot illastimijt ganugahtátjit. Muhtema máhtti mielanækto baháv duv vuosstij dahkat. Iehtjáda vas e dádjada dav majt dahki duv vuosstij le boasstot. Vahágahttem ja illastibme le agev boasstot.

Fysalasj vahágahttem



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

Buojkuvissan fysalasj vahágahttemij le duola
dagu jus soames:

- Tjiekttjá jali tsábbmá duv
- Báلكku juojddá duv nali
- Tjádna duv stávvlláj, sænngaj jali lássi duv soames ladjaj
- Gæssá, nárddá, rissti jali tsibrru duv
- Tsábbmá duv juojnak
- Nuggi jali gásská duv
- Boalldá duv juokkirak báhkkasijn
- Stieggi duv álgus tjoasskemin

Seksuellak illastibme

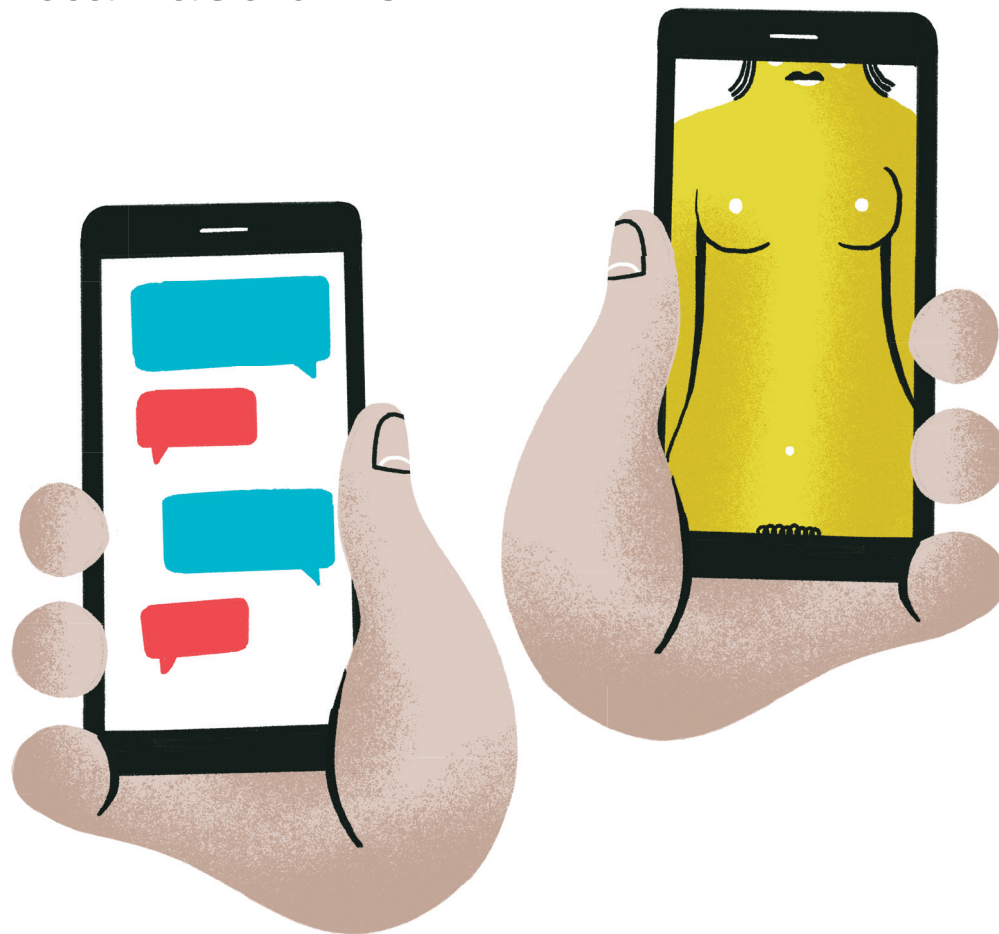


Jus soames dunji juokkirak seksuellak dagov dahká gå iesj ij sidá, de soajttá váseada seksuellak illastimev.

Buojkulvissan seksuellak illastibmáj le duola dagu jus soames:

- Njábbá duv gå iesj i sidá, njávkat badáv, tjittjijt, sjiervev
- Oadtju duv iehtjádijt njáppatjit, vájku dån i sidá
- Vuoset dunji seksuellak filmajt ja gávåjt, majt i sidá gæhttjat
- Gávvi ja filmmi duv rubmahav, vájku dån iesj i sidá
- Juonalattjat gæhttjal jali nággi duv ietjat gávvitjit rihttsot
- TNággi jali juonalattjat loaggá duv sexaj
- Oadtju duv rihtsadittjat, vájku dån iesj i sidá
- Rihtsat duv ávdån, vájku dån i sidá
- Tjules duv, gå dån i sidá
- Ij berusta, gå nádo jali vuorno

Næhttaillastibme



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

Næhttaillastibme máhtta 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 suorgganahhte ássjij birra dunji, jali duv birra, nehtan jali tækstadieded imij baktu
- Juonaldimij baktu oadtju duv biednigijt luojkatjit jali oasesittjat nehta baktu

Psykalasj illastibme

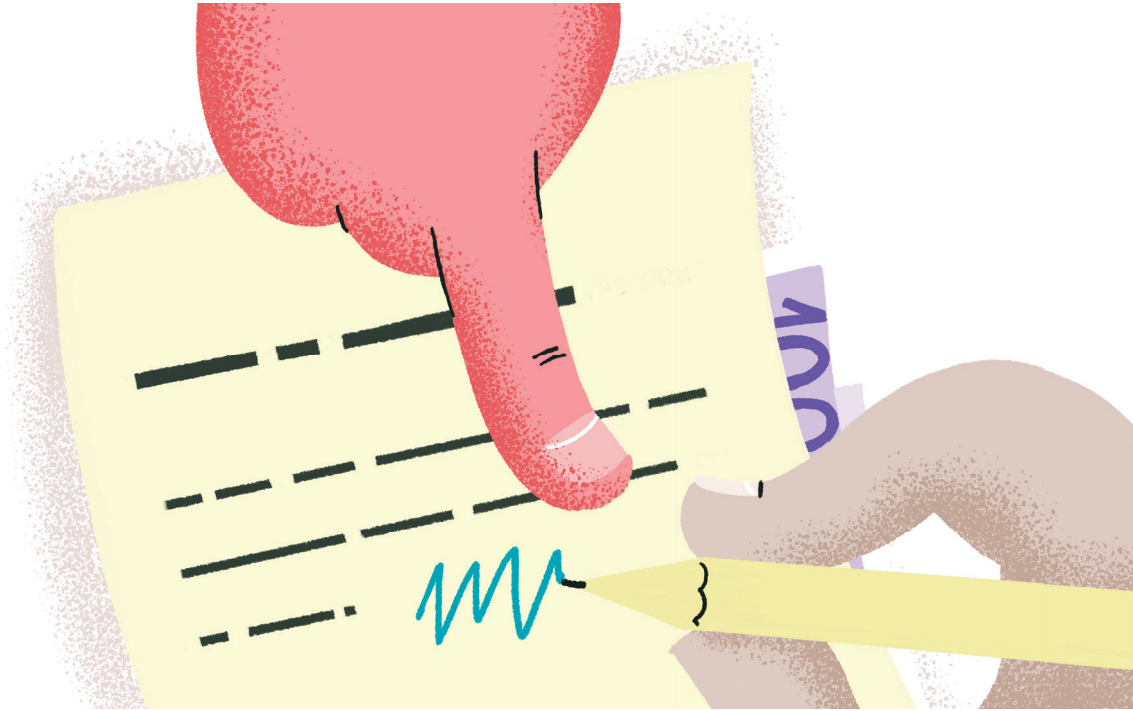


Jus soames balldal duv, nihtot jali iebdet duv, de soajttá le psykalasj illastimev vásedime.

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 soabmásv gesi, dán la ávon
- Ájttá duv dagátjit juojddá majt i sidá
- Javllá i sidá vaddet dunji dav viehkev majt dárba
- Delbas jali nievres rumárgielav 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 dán illa siválasj
- Álgot ja ij manenik ane duv

Illastibme rudáj hárráj



Jus aktak biednigijt ja ámijt dujsta suolát, de la dån 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 gálájt
- 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 dån ietjat biednigijt galga adnet, vájku ij la loahpe jalik riektá dav dahkat

Huvsodisvuohta

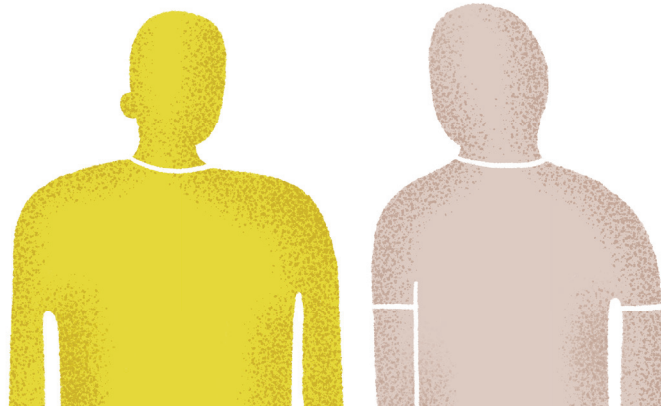


Huvsodisvuohta le gá ulmutja duv birrusin gudi galggi duv viehkedit, e dav dagá. Huvsodisvuohta máhttá liehket aj gá boasto viehkev oattjo jali i nuoges viehkev.

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 ietjät válljimijt dádjadittjat
- Ij oattjo viehkev rájnna biktasijt anátjit
- Ij oattjo nuoges huvsov ja liekkosvuodav
- Ij oattjo jasskavuodav dábddát

Guhti máhtá duv illastit?



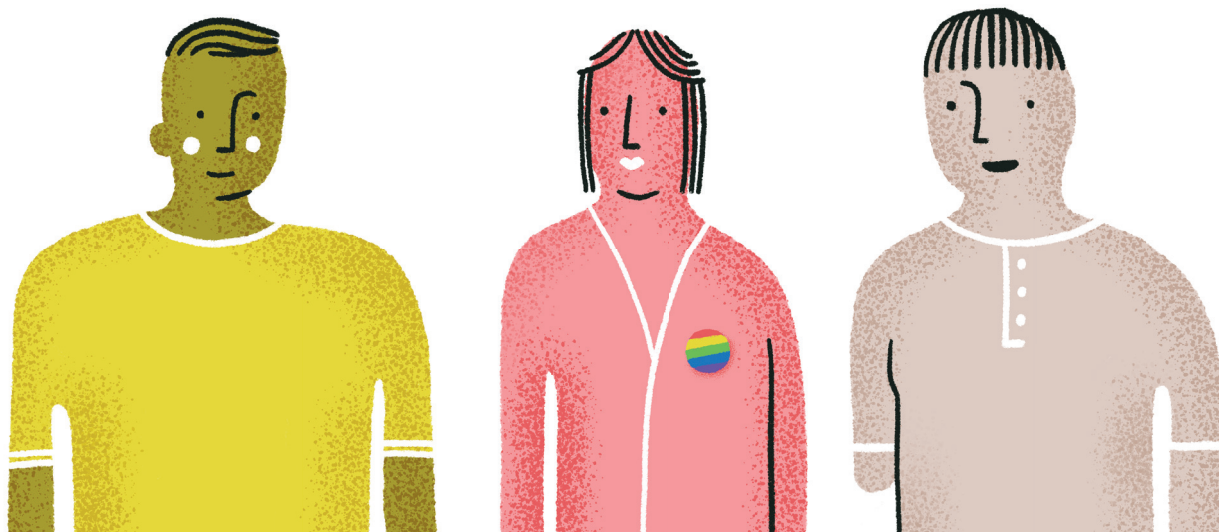
lenemus oasse ulmutjijs li buorre ja oaggás ulmutja gesi máhtá áskeldit. Valla gávnnuji aj ulmutja gudi máhtti duv illastit.

Máhtá 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 máhtá dáhpáduvvat akta gánná:

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



Gesi máhtáv dav giehttot?

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

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

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

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





Mij dáhpáduvvá jus giehtov dav soabmásiij?

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

- Gulldalit majt giehto
- Doarjjot ja viehkedit vaj jasskavuodav dábdå
- Ságastit dujna gåktu sij máhtti viehkedit

Jus dat vuostasj gesi giehto ij gulldala majt giehto, ij jáhke dav majt giehto jali ij viehkeda duv, de giehto dav iehtjádijda. 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 pásta baktu.

Gá riŋngu TryggEst:aj de besa ságastit soabmásijn gudi dábdi ulmutijit gudi li váttesuodajt vásedam.

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

Máhtá aj guládallat:

- Stuoovesdåktårijn
- Dávtervávtajn
- Hiehteguovdátjijn
- Vahágisválldema duostudagájn
- Stáhta mánávjiesujn
- SMISO – inesta ja seksuellak illastime guovdásj
- Dixi – Vahágisválldema ressursaguovdásj

Dárbaha gá ienep diedoijt ja máhtov vahágahttema ja illastime hárráj?

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

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 smartphone. The hand is rendered in a light brown, stippled style. The smartphone screen is white and contains text in a sans-serif font. The text is arranged in four lines, with the third line being the most prominent.

Váldde
oktavuodá
TryggEstiin
du suohkanis

Bodø:
Tlf. 911 80 121