

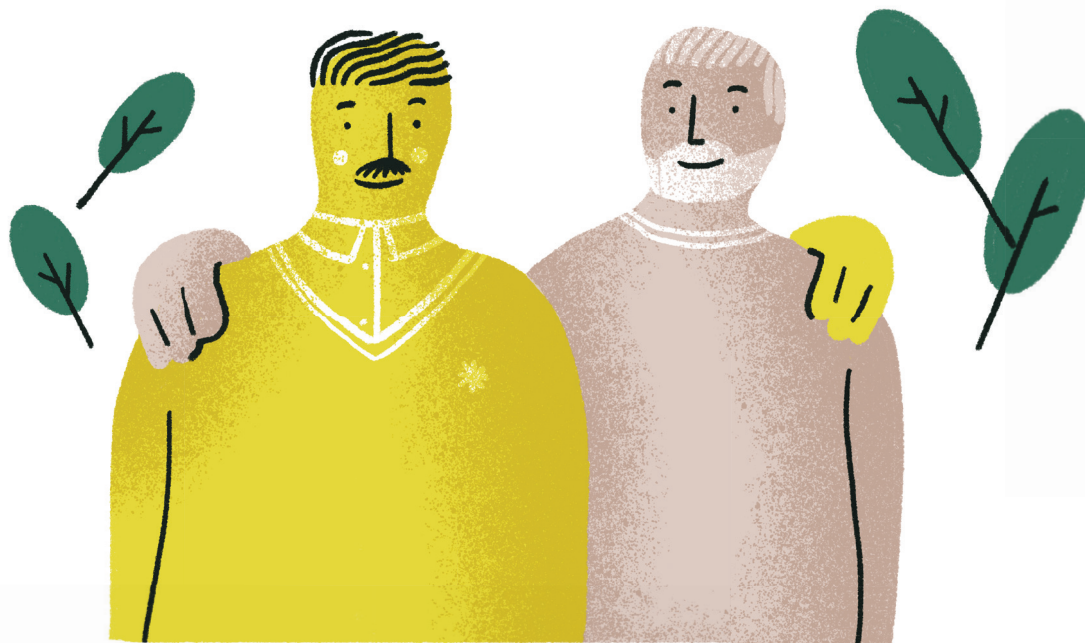
# Dus lea VUOIGATVUOHTA leaŋ oadjebas

– diehtujuohkingihpa  
fápmogeavaheami ja  
veahkaválddálašvuoda  
birra



**TryggEst.no**  
Bufdir

Háliidat go lohkat eanet TryggEst birra?  
geahča neahttasiiddus: [www.tryggest.no](http://www.tryggest.no)



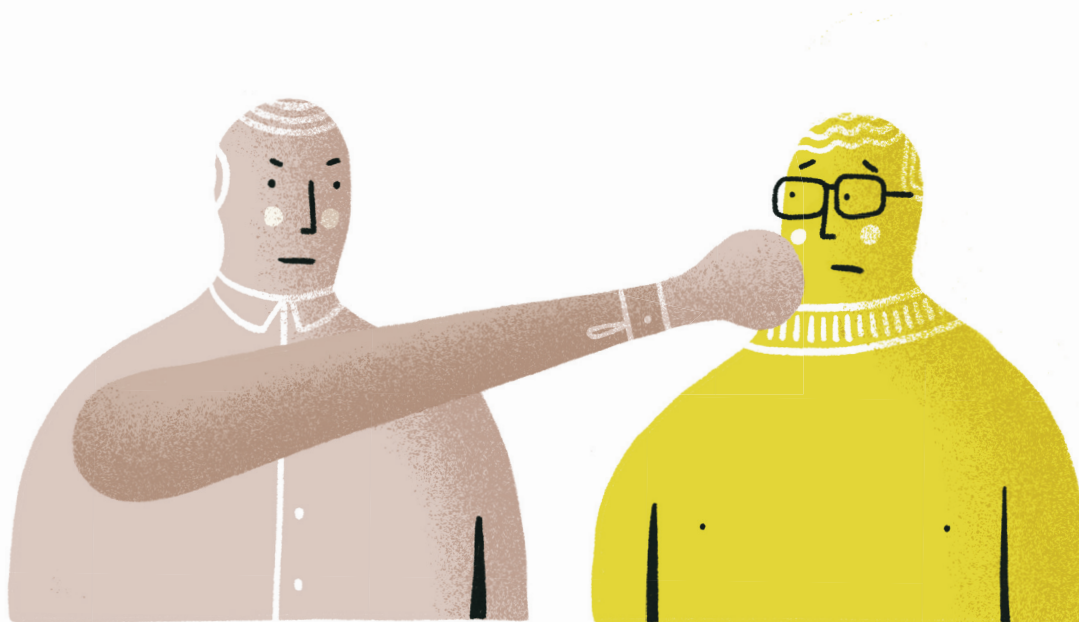
## Dus lea vuoigatvuohta leat oadjebas dasa ahte ii oktage bávččagahte dahje skáidne du.

Dus lea vuoigatvuohta leat oadjebas nu ahte ii oktage daga dutnje bahá dahje skáidne du. Leat mánggalágan fápmogeavaheamit ja veahkaválddálašvuodát. Dán gihppagis sáhtát lohkat eanet daid birra ja gos sáhtát oažžut veahki.

- Don sáhtát lohkat gihppaga okto dahje ovttas soames earáin
- Don sáhtát maid dáhtut soapmása eará lohkat gihppaga dutnje

Vásihit fápmogeavaheami dahje veahkaválddálašvuoda sáhtá dutnje dahkat lossa miela, suhtadit ja baldit du. Soaitá don balat mitalit earáide dan birra? Vaikko lea váttis mitalit, de lea dehálaš ahte earát besset diehtit mii dáhpáhuvvá. De sáhtát oažžut veahki nu ahte veahkaválddálašvuohta bisána. Soames sáhtá mieleavttus dahkat váivves áššiid du vuostá. Sii eai ádde ahte dat maid sii dahket du vuostá, lea boastut. Fápmogeavaheapmi ja veahkaválddálašvuohta lea álo boastut.

# Fysalaš fápmogeavaheapmi



Jus soames bávččagahtta du rupmaša, de soaittát vásihan fysalaš fápmogeavaheami.

Eará ovdamearkkat fysalaš fápmogeavaheamis sáhttet leat go soames:

- Čiekčá dahje hušku du
- Bálkesta dinggaid du vuostá
- Čatná du stullui, sengii dahje lohkkada du muhtin latnjii
- Gaiku, duvdá, šlavgá dahje cikcu du
- Hušku du muhtin dinggain
- Duhkošta dahje gáská du
- Boaldá du báhka dinggaiguin
- Lohkkada du olggos buolašin

# Seksualalaš veahkaválddálašvuohta

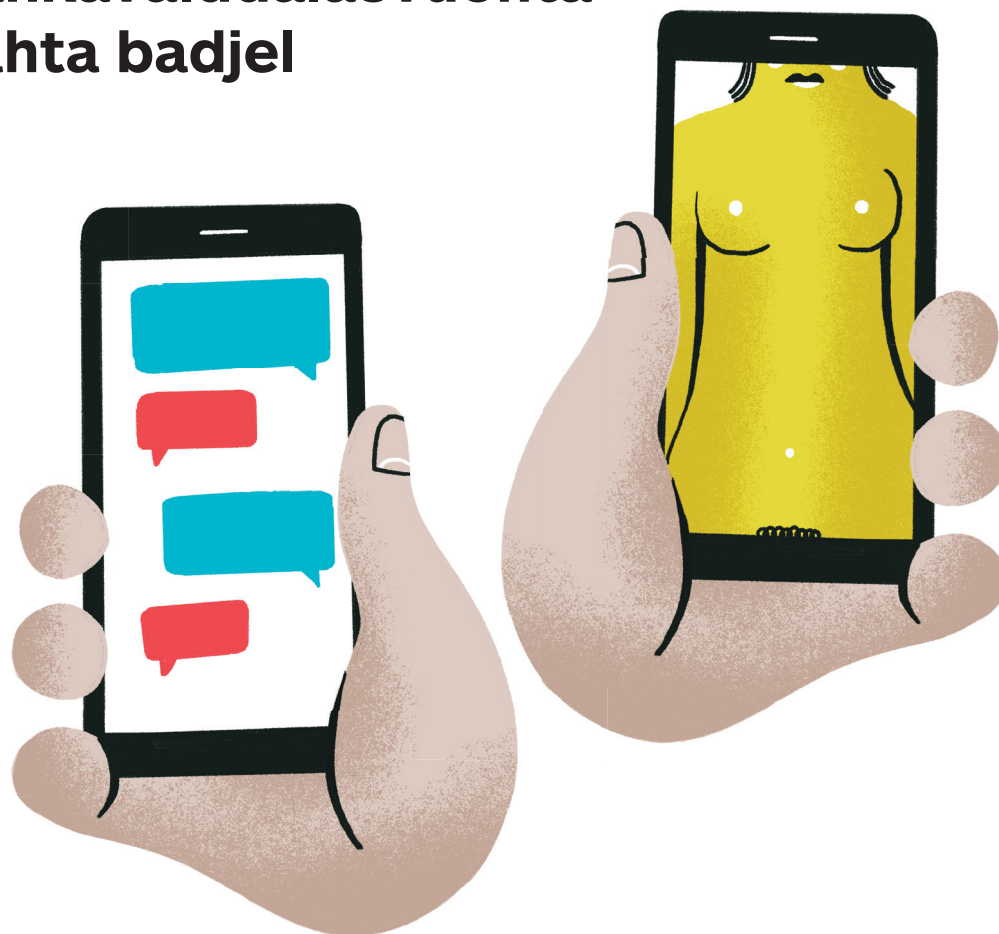


Jus soames du miela vuostá bargá juoidá seksualalaččat duinna, de sáhttá leat seksualalaš veahkaválddálašvuohta.

Ovdamearkkat seksualalaš veahkaválddálašvuhtii sáhttet leat jus soames:

- Guoskkahallá du rupmaša dalle go it hálit dan (bađa, čiččiid, návlli)
- Fille du guoskkahallat earáid rupmaša vaikko don it hálit
- Čájeha dutnje filmmaid ja govaid sexa birra vaikko don it hálit daid geahččat
- Govve ja filbme du rupmaša du miela vuostá
- Fille dahje bágge du govvet iežat álás
- Bágge dahje fille du leat mielde sexas
- Fille du nuoladit álásin vaikko don it hálit dan dahkat
- Boahotá du lusa álásin vaikko don it hálit dan
- Cummestallá du vaikko don it hálit dan
- Li dáhto jeagadit vaikko don dajat «ii» ja «heaitte eret»

## **Veahkaválddálašvuohta neahta badjel**



Veahkaválddálašvuohta neahta badjel  
sáhtta leat go soames áitá du interneahtras  
dahje mobiltelefonnain.

Veahkaválddálašvuohta neahta badjel sáhtta  
maid leat go soames:

- Bágge dahje fille du govvet iežat álásin dahje filbmet iežat ja juogadit daid earáiguin neahta badjel dahje mobiltelefonnain
- Bágge dahje fille du leat álásin webkamera ovddas
- Čállá fasttiid dahje balddihahtti áššiid dutnje, dahje du birra, neahta badjel dahje sádde teakstadieuid dutnje
- Dájuha du luoikkahit ruđaid dahje oastit dinggaid interneahtra bokte

# Psykalaš veahkaválddálašvuohta



Jus soames baldá du, áitá du dahje daga-  
ha ahte iežat mielas orru dus heajut árvu go  
earáin, de sáhttá ahte leat vásihan psykalaš  
veahkaválddálašvuođa.

Eará ovdamearkkat psykalaš veahkaválddalašvuohtii sáhttet leat jus soames:

- Huiket dahje garrudit duinna
- Dadjet ahte áigot skáidnet du jus it daga nu go sii gohččot
- Dadjet ahte áigot skáidnet juoga dahje soapmása gean don liikot
- Bággejit du bargat áššiid maid don it hálit
- Dadjet ahte it oaččo dan veahki maid don dárbbášat
- Dahket fásttes áššiid, dahje unohis lihcastagaid du ektui
- Gohčodit du fastes diŋgan/cielahit du
- Vuolggahit giellásiid du birra
- Čállet fasttes áššiid du birra internehttii dahje mobilii
- Sealggeduohken hállet du birra dahje bilkidit du
- Sivahallet áššiid du sivvan vaikko ii leat nu
- Olgguštit ja badjelgehččet du

# Ekonomalaš veahkaválddálašvuohhta



Jus soames suoláda ruđaid dahje dinggaid dus, de sáhttá ahte leat vásihan ekonomalaš veahkaválddálašvuođa.

Ekonomalaš veahkaválddálašvuođat sáhttet leat maid jus soames:

- Dájuha du addit ruđaid
- Luoikkaha ruđaid dus ii ge šat mávsse ruovttoluotta
- Dájuha du máksit eará olbmuid dinggaid ovddas
- Dájuha du čállit vuollái juoga maid don it dieđe mii lea
- Dájuha du váldit vealggi interneahta bokte
- Dájuha du oastit juoidá interneahta bokte
- Eai divtte du ráđdet iežat ruđaid badjel vaikko sis ii leat vuoigatvuohhta dahje lohpi gielddit du
- Mearridit masa don sáhtát geavahit iežat ruđaid vaikko sis ii leat vuoigatvuohhta dahje lohpi mearridit dan



# Váilevaš ovddasmoraš

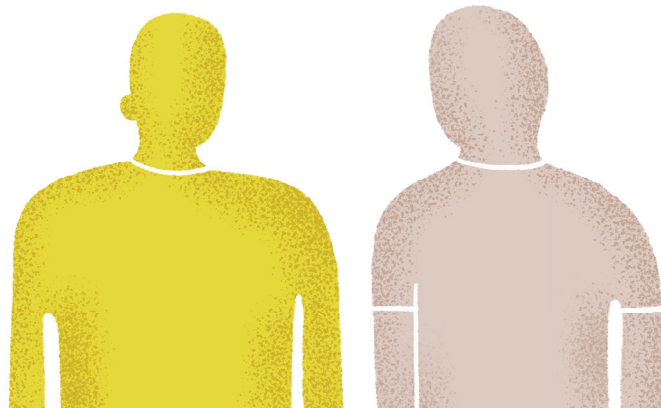


Váilevaš ovddasmoraš lea go olbmot geat leat du birra ja galget veahkehit du, ja eai daga dan. Váilevaš ovddasmoraš sáhttá leat maid go don oaččut boasttu veahki dahje váilevaš veahki.

Váilevaš ovddasmoraš sáhttá leat go don:

- It oaččo doarvái veahki lávggodit, basadit dahje ordnet iežat
- It oaččo doarvái borramuša ja juhkosa
- It oaččo veahki bissut liekkasin ja goikkisin
- It oaččo dárbbášlaš dearvvašvuodaveahki
- It oaččo veahki áddet makkár válljejumit dus livčče
- It oaččo veahki ráinnas biktasiidda
- It oaččo doarvái ovddasmorraša ja láđisvuoda
- It oaččo veahki dovdat oadjebassan

# Geat sáhttet dahkat veahkaválddálašvuoda du vuostá?



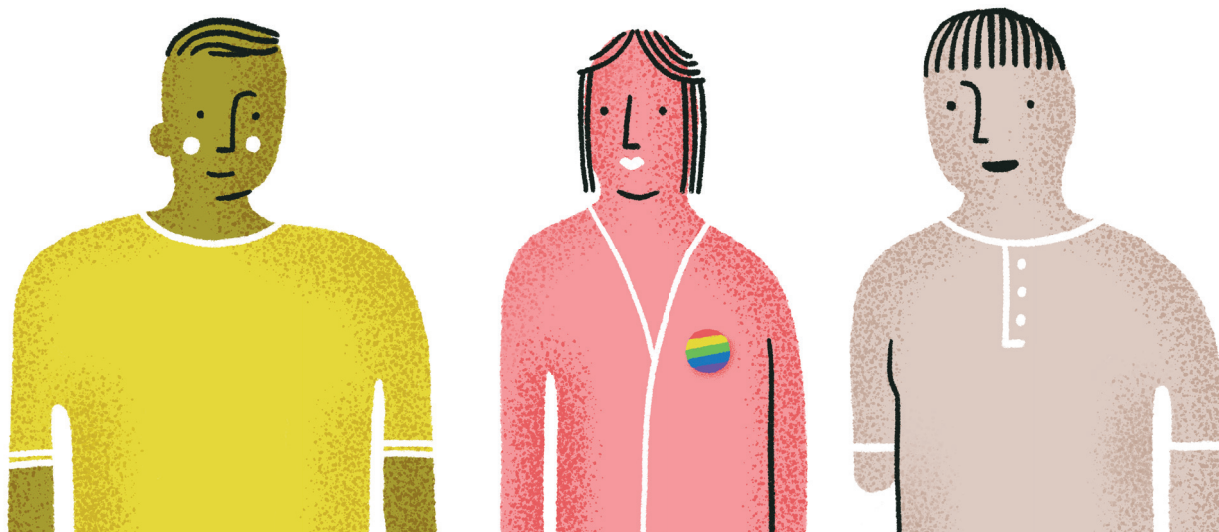
Eanas olbmot leat buorit ja luohtehahtti olbmot. Muhto gávdnojit maid olbmot geat sáhttet dahkat veahkaválddálašvuoda du vuostá.

Sáhtta leat:

- Dievdu dahje nissonolmmoš
- Soames gii lea nuorat go don dahje soames gii lea boarráset go don
- Irgi dahje moarsi
- Ustit dahje lagas fuolki
- Bargit
- Soames gean leat áittobáliid deaivan dahje soames gean leat guhkit áiggi dovdan
- Soames geainna gulahalat internehta bokte

Veahkaválddálašvuolta sáhtta dáhpáhuvvat vaikko gos, de go:

- Du ruovttus
- Gávppis
- Buohcciviesus
- Skuvllas
- Bargosajis
- Guovddážis
- Busses dahje togas
- Interneahta bokte dahje sosiála mediaid bokte
- Mobiltelefonna bokte



## Geasa sáhtán mitalit dáhpáhusaid birra?

Jus orut dovdamen ovdamearkkaid mat leat namuhuvvon dán gihppagis dahje lea mihkkege maid don imaštalat ahte leat go son don vásihan veahkaválddálašvuoda – de mital dan birra soapmásii geasa luohtát.

Sáhtta leat soames du bearrašis, ustit dahje soames bargi. Sáhtta maid leat TryggEst-koordináhtor, gulahallanolmmoš, du doavttir, buohccidivššár, birasbargi dahje politiija.

**Don it dárbbáš leat áibbas sihkar ahte dat maid leat vásihan, lea lobiheapmi, de ankke sáhtát diedihit dan.**

**Lea álo dehálaš ahte mitalat soapmásii maid don leat vásihan vai sáhtát oažžut veahki.**





## Mii dáhpáhuvvá jus mun mitalan soapmásii?

Go mitalat soapmásii ahte leat vásihan fápmogeavaheami dahje veahkaválddálašvuoda, dahje imaštalat ahte leat go vásihan dan dahje it, de galgá son geasa mitalat dan:

- Guldalit maid don mitalat
- Doarjut ja veahkehit vai don dovddat iežat oadjebassan
- Háleštit duinna mainna lágiin sii sáhttet du veahkehit

Jus son geasa don álggos mitalat, ii guldal du, ii jáhke maid don mitalat dahje veahket du, de mital dasto eará olbmui. Ale fal vuollán.

# Gos sáhtán oažžut veahki?

Gávdnojit mánnga saji gos sáhtát oažžut veahki jus doaivvut ahte leat vásihan, dahje doaivvut ahte leat vásihan fápmogeavaheami dahje veahkaválddálašvuoda.

## TryggEst du gielddas

Muhtin gielddain ja gávpot-osiin leat TryggEst-joavkkut geat barget veahkehit olbmuid geat leat vásihan fápmogeavaheami ja veahkaválddálašvuoda. Don sáhtát sidjiide ringet dahje sáddet reivve.

Go ringet TryggEst:ii, de beasat háleštit soapmásiin geas leat vásáhusat veahkehit olbmuid geain lea váttis dilli.

Sii guldalit maid don muitalat ja hálestit duinna movt sii sáhttet veahkehit.

Don sáhtát maid váldit oktavuoda:

- Fástadoaktáriin
- Doavttervávttain
- Hehteguovddážiin
- Veagalváldinvuoda vuostávdin báikkiin
- Stáhta mánáidviessu
- SMISO – Inceasta ja veagalváldinvuoda guovddážiin
- Dixi – Veagalváldinvuoda hehttema resursaguovddážiin

## Háliidat go eanet dieđuid fápmogeavaheami ja veahkaválddálašvuoda birra?

Loga eanet dáppe [www.dinutvei.no](http://www.dinutvei.no)  
Dán neahttabáikkis oainnát maid makkár veahkkefálaldagat leat olles riikkas ja maid gos sáhtát jearahallat ja oažžut vástádusaid vaikko it muital gii don leat. Nášunála diehtoguovddáš fápmogeavaheami ja traumahtalaš stressa birra (NKVTS) hoide neahttabáikki.

Jus dus leat gažaldagat dahje háliidat dieđihit politiijai man nu birra, de sáhtát ringet politiijai 02800

**Jus don dahje soames earát dárbbášit fáhkka veahki, de sáhtát ringet:**

Politiija  
**112**

Ambulánsa  
**113**

# Váldde oktavuodá **TryggEstiin** du suohkanis

Bodø: Tlf. 911 80 121

Háliidat go lohkat eanet TryggEst birra?  
geahča neahttasiiddus: [www.tryggest.no](http://www.tryggest.no)

Mánáid-, nuoraid- ja bearašdirektoráhtta lea ráhkadan  
dán materiála

**[bufdir.no](http://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 first three lines forming a title and the last line providing contact information. The background is a solid light beige color.

Váldde  
oktavuodá  
**TryggEstiin**  
du suohkanis

Bodø:  
Tlf. 911 80 121