

# Tjöödtjesh, mov repmie!



**Akte giete-gærja geerve almetjidie guktie repmiereaktide  
maehtebe nuhtjedh gosse maanajgumie soptsestidh  
repmien bijre, raaji bijre jih privaate åesieh bijre.**

MIJJIEH GEERVEALMETJH LEAH VÆJKELE MAANIDE  
JÏJNJH NJOELKEDASSH BÏHKEDIDH, MOHTE  
GELLIEH TUHTJIEH GEERVE MAANINE SOPTSESTIDH  
NJOELKEDASSI BÏJRE MAH REPMIEN, SEKSUALITEETEN  
JÏH JÏJTJEDH REPMIEN PRIVAATE ÅESIEJ BÏJRE LEAH.

MIJJIEH NAAN REPMIENJOELKEDASSH DORJEME  
JUKTIE AELHKEBE SJÏDTEHDH MAANAJGUJMIE DAEJ  
AAMHTESH BÏJRE SOPTSESTIDH.

Gosse aamhtesi bijre soptsestibie, ij dellie dan vaarege sjidtieh, jñh mijjieh iemielaakan soptsestibie repmien bijre, repmien raajide jñh seksualiteeten bijre.

Maanah utnieh akte iemie tjatskelesvoetem, dam maahta skreejredh gosse kårarhtide nuhtjie.

Maanah leah ovmesseie skearkagimmie- daltesinie. Gosse baajh maanide onterdidh, gihtjedh jñh sinsitniegumie digkiedidh, dellie aelhekebe gaavnedh maanaj skearkagimmie- daltesh.

Vihkeles maanide aarehke lieredh mij lea luhpie jñh mij ij, gosse edtjeh daejredh mij repmien raajah. Gosse åahpene repmien raajah bijre, dellie jearsoes lihkesvoetine jñh jijtjhdomtese buerebe sjædta

Hijven jis domtesh bijre soptsesdibie åvtelistie repmienjoelkedassij bijre aelkede soptsestidh.

Maahta aaj vuajva vuekiem gaavnedh guktie aelkedh sopestidh repmienjoelkedassi bijre, maam dijjieh ussjede maanadåehkese bööremes sjeahta. Maahta dååkah provhkedh, teahterem jallh akten vaajesem mam dah maanah damtin.

Gosse maanajgumie liden sopstesteme repmienjoelkedassi bijre, dellie maahta naan aelkies laavenassjh dorjedh. Båetieh sæjroesne utnebe 4 ovmesseie laavenassjh mejtie maahtah nuhtjedh.

## Maasasje jñh positijve gaajesjimmie

Maanah tñhkedin gööktesh jñh gööktesh, akte maana mubpien ååvtelistie, jñh vuartasjidie seamman vööste. Maanah gieh dueksnie tñhkasje gihtjede maanam ååvtelistie mejtie sæjhtah masasjem. Sjiehtedidie laatkjoem: "bielkere bæjjese" gosse hijven gaajesjimmie jñh "bielkere våålese" gosse nåekkeh gaajesjimmie.

## Ovmessie masasjah:

### Vaarjoehdeebrije

Biejh bielkerem jñh tjuvtjegem goh vaarjoehdeebrije jñh tjeabpehkem jñh åaelkijde tsibtsestidh mojhteleslaakan.

### Biernendalte

Diedtelh gietigujmie. Aelkedh vöölemes rudtjesne, jñh diedth akti jñh akti giedtine bæjjese åelkese.

### Gierestemesdeava

Dehkieh gietigujmie varke våålese fiereguhte gietij alkoholiste.

### Badtse

Dehkieh geehpes soermigujmie mubpien rudtjen jñh gietij vøøste.

### Ebrie

Dieth soermigujmie rudtesne juktie domtoes goh ebrie mij gåajhkoeh.

## Laavenjasse guktie IJJE jiehtedh negatijve gaajesjimmiese

Daennie laavenjassesne edtjh doestedh raajah biejedh, læjhkan mejtie gieh jijnne hearaldedte.

Akte geervealmetje jallh akte dejstie maaniste steere maam akth mejnie maahta mubpien sontere, vuesiehtimmen gaavhtan akte badtse. Dihte gieh badtsem åtna, mubpien dejnie bestæh.

Daelie edtjh lierehtalledh tjarki jiehtedh "IJJE!". Dah geervealmetjh maehtien årredh åvteguvvieh jñh tjjelke raajah biejedh, gyljedh "IJJE!", "Daate mov repmie!" "Jis ij orreje, dellie jeahtam geervealmetjidie!" Dam laavenjassemahta ålkene jñh gåetesne abpe biejjiem darjodh.

## Lierehtalledh tijredh

Daesnie golme deahpadimmie man bijre maehtede soptsestidh. Maanah maehtien buerkiestidh domtoe jih uvtedidh vuekieh deahpadimmieh tijredh.

- Emma jih Even åadtjoejægan guessiem seaseste. Emma aavosne seasam faerhmeste. Even skaamasjeh jih ij sijth faerhmiestidh. Mejtie sån Even tjuara seasam faerhmiestidh? Maahta maam akth jeatjah darjodh jis ij sijth faerhmiestidh?
- Emma jih Even lægan tjogkeldimmieh stååkedem stååkedeminie. Dïhte joekoen luste, bene dellie ij Emma sijth jienebe stååkedidh. Guktie maahta dam Evenise buerkiestidh? Tjuara Even orrijidh læjhkan tuhtjie annje joekoen luste?
- Jyöne guvviedehtieh mearan datne bassiengesne stååkedeminie. Datne destie skaamasjeh. Maam mahta darjodh?

## Repmienjoelkedassh goh quiz- stååkeme

Gosse åahpenamme repmienjoelkedassigujmie, dellie maahta dejgujmie quiz- stååkemisnie lustestalledh.

- Gïeh dov repmien bijjelen mierede?
- Mam mahta darjodh jis gie faerhmiem sæjhta?
- Gusnie dah privaate repmieåesieh?
- Gïeh åadtjoeh dov privaate repmieåesiej sontere?
- Mij Leah akte tjeakoesvoete?
- Giesie maahta maanah soptsestidh?
- Mannasinie hijven soptsestidh nåake deahpadimmiej bijre?
- Jis gie ij fulkh repmienjoelkedasside, gïen skaltah dïhte?
- Mam maahta darjodh jis akte geerveaalmetje jallh akte maana dorje juktie datnem bååktjedæhta, datne hājnoes sjædta jallh datne bïlleje?
- Jis sæjhta tjuvliestidh, faerhmiestidh jallh tjogkeldidh, tjoerh dellie voestegh gihtjedh?



## **NJOELKEDASSE 2**

Eah gïeh edtjïeh dov jïjtjedh kråhpem  
doehtedidh.

Eah gïeh edtjïeh guvviem vaeltedh dov  
kråhpeste.

Eah gïeh edtjïeh maam dov njaelmese  
dumhpedh jis ih sijth.



STÅHTA MÅNÁIDVIËSSU Romsa



## **Mam datne darjoeh jis maanah maam soptseste mij darjoeh datne veanhta maanah njávtasovveme jallh irhkesovveme?**

- Vaeltie maanam oktegemse jìh baajh maanam jìjtje soptsestidh. Vuesiehtimmien gaavhtan maahta jiehtedh: “Datne maam akth jeehti dan bijre gosse gie akt dov repmine dorji maam ij lyjkih. Soptsesth daan bijre!”
- Tjaelieh gyhtjelasside guktie gihtjih jìh maam maana soptsesti. Maahta gihtjedh gâessie minngemes heannadi. Gihtjh gaahpan gyhtjelassh, vuesiehtimmien gaavhtan buerebe gihtjedh “mij dellie heannadi?” ávtelistie goh “datnem tseepmi?”
- Jis maana onterde mannasinie gihtjede, jiehtieh datne sæjhta viehkiehtidh.
- Aellieh luhpedh datne ij edtjh giëse soptsestidh maam jeahta.
- Jáerkh tjaeledh gosse soptsestibie maam aajhtsa mearan maanine soptseste. Tjaelieh aaj jeatjah maam aajhtsa, jis mïele jallh dãemiedimmie eatjahtehteme.
- Ij edtjh oktegemse biermedh. Soptsesth lihkemes áejvine. Jis daarpoe, jallh jis vuesiehtimen gaavhtan dah eah datnem goltelh, jallh dihte áejvie skaltam átna, tjovroeh áejviejgumie soptsestidh jallh digkiedidh lientsine, maanavaarjelimmie jallh Staaten Maanagâetine.
- Aellieh gihtjh satnem giëm biermede deahpadimmien bijre, mahta vihtesjimmiem biehtedidh jallh maana beadtasovve.
- Jis ij biermedh maanan eejhtegidie, dellie edtjh áejvie sijjese sarkelidh, maahta lientsiem ektine dam darjodh.
- Jis dihte giëm biermede lea barkije, dellie edtjh áejvie lientsien ektine ráãresjidh guktie edtjh darjodh.

BUP traumeneheten Stuehkesne uvtedin stealladidh  
daejtie káarhtide.

**Staaten maanahgáetie Romssesne jñh  
Kristiansandsne, Strai maanajgierte Kristiansandsne jñh  
Tusseladden maanajgierte Romssesne evtiedin káarhtide.**

Repmiekáarhtide jñh gietegærjam maahta Staaten  
Maanahgáeten gaskeviermesæjrosne veedtjedh.



STÁHTA MÁNÁIDVISSU

Romsa