

3. Tun puávtáh uážžud iše

Jieijád kuávlu tuáimein. Taid tun kaavnah Lapha nettisijđoi tipšom- já palvâlemkuálusist:

Alle 18-vuotiaiden hoito ja psykososiaalinen tuki väkivaltaepäilyn tilanteissa (vuálá 18-ihásij tipšo já psykososiaalláš toorjá tiilijn, ko lii viehâvâldi-iápádâs)

Väldikodálijn tuáimein:

- Rikosuhrekocceem ađai RIKU fáálá torjuu já keevâtljđ ravvuid puoh rikkoos uhrijđ, sii aldaulmuid já sijnân, kiáh tuodâšteh rikosääšist: rikufi
- Nuorten Exit (nuorâi exit) fáálá toorjäteivâdmijđ, moi äigiväridem lii čujottâsâst nuortenexit.fi/nuorille
- Väldikodáláš kriisâpuhelin (suomâkielâljđ p. 09 2525 0111, ruotâkielâljđ p. 09 2525 0112)
- Sekasin-chat: sekasin.fi
- MLL pärnâi já nuorâi puhelin já chat (suomâkielâljđ p. 116 111, ruotâkielâljđ p. 0800 96116, nuortennetti.fi)
- Uvjj - Uvjâ - Uvja fáálá sâmikieláid já suomâkielân sâmikulttuur miäldásii savâstâllâmtorjuu, mii lii älkkeht juksâmnáál. (Puhelinpalvâlus aargâi tme 8-16 p. 040 663 8882. Ohtâvuodâ finnee meid Digilapha peht.)
- Poikien Puhelin (kaandâi puhelin) já chat p. 0800 94884, vaestoliitto.fi/poikien-puhelin
- Nuorâiliijká Walk in terapia: nuortenlinkki.fi/mista-apua/walkinterapia
- Raiskauskriisikeskus Tukinainen (illáástemkriisâkuávdâš) fáálá iše seksuaalviehâvâldi kuáhtâm ulmuid, 16-ihásiist pajaskulij, suhâpeeleeest huolâhánáá: tukinainen.fi

MUŠTE! Tun puávtáh uážžud iše tuu vajon tâi aašij kietâdâlmân, veik tábâhtusâst ličij kuullâm kuhes äigi. Tun jieđ taarbâš tiettiđ tárkká, maid tun tarbâšah. Áámmátolmooš smiättá tuin, mii išedičij tuu pyeremusávt.



Barnahus

Lah-uv tun kuáhtâm viehâvâldi?

Lii tehálâš,
ete tun tiädâh kulmâ ääši

barnahus.fi

oys

1. Tun puávtáh tubdâđ maanġâlávánijđ tobđoid

Puoh taah láá táválíih reakťioh epitáválíi tilán. Lii meiddei máhđuláš, ete tun jieħ reagíst vuáimálávt teikâ ete reakťioh ájáneh – taat-uv lii táváláš.

- Tun jieħ halijdiččii jurđáččid tábáhtum ääši tai sárnuđ tast, mut lijká muštoh tast puátiħ mielân čuuvťij ellen.
- Tun poolah já herkittadah älkkeht tai lah huolâstum tast, ete miinii paaid tábáhtuvá.
- Tun lah rávhuttem já keldášum, motomin vist vaibâm já šlunde.
- Tust lii ohtuunis tobđo, tuu mielâ ij lah pyeri tai tust láá negatiivliih jurduuh alnestâđ.
- Tust láá heppâđ tai sujâlášvuodâ tobđoh tábáhtum ääši tiet.
- Tust lii vaigâđvuotâ kuáhtâđ soojijđ, tiilijđ tai tobđoid, moh muštothet tuu tábáhtum ääšist.
- Tuu roppâ reagíst aššijđ korrâsávt (om. váimu julkká, čuávji tai uáivi poovčâst).
- Tun lah vaijaa tai erđum já rijđáskah kenski vaanhimijgijn já skipárijgijn älkkeebeht ko ovdil.
- Tust láá škoovlâst vaigâđvuodah vuájudâttâđ, mušteđ tai oppâđ aašijđ.
- Ovdâlist tunjin mielâmielđ ääšiħ já äigiájánâsah iä addel innig ilo.
- Uáđđám tai naharij siste pissoom lii tunjin vaigâđ, tun puávtáh nievdâđ peinijáid.
- Tust ij lah puurrâmmielâ.
- Riskâ puáhtâ stuárnuđ uáivádâskevťtimân tai eres toimáid, moh vahâgiteħ tuu.

MUŠTE! Tun jieħ lah šoddâmin jollân, veik motomin tust puáhtâ leđe taggaar tobđo. Iänááš nuorâin láá motomeħ tain tadvâmeerhâin vuosmúi ohoi äägi tábáhtus maħa. Äägi mielđ toħ táválávt linástiteħ.

2. Tábáhtum ääšist puáhtâ cevziđ

Návt tun išedah jieijâđ tuoibâđ

- Ele pääsi ohtuu. Ucâluu tunjin tehálij ulmui siärván, veik eidu tääl tuu mielâst kenski oroččij älkkeebin orroođ ohtuu.
- Vääldi vuástá iše já torjuu jieijâđ aldaulmuin.
- Maacâ škoovlân já äigiájánâssáid tállân, ko tot lii tunjin máhđuláš.
- Keččâl moonnâđ uáđđid já koccâđ siämmái aagij ko ovdil tábáhtum ääši.
- Mušte puurrâđ. Jis lii tárbu, táátu kiämnii muštottiđ tuu.
- Liihâđ olgon já poorgâ aašijđ, mooid tun lah ovdâlist lijkum.
- Väärrid äägi aššijđ, moigijn tun josijduuh já muásuh.
- Jis tun huámášah, ete tuu jurduuh alnestâđ, eres ulmuin tai maailmist láá muttum tábáhtum ääši vaikuttâsâst, muštâl jurduidâđ taggaar rávisulmui, kiäs tun luátáh.

MUŠTE! Iänááš nuorah tyeibih hirmástuttee tábáhtusâin pyereest. Motomáid pijssáá aldaulmui toorjâ, motomeħ tarbâšeh meiddei áámmátulmui iše. Tust lii vuoigâđvuotâ uázžuđ torjuu já šoddâđ kulluđ. Jis tadvâmeerhah taheħ tuu aargâ váduhin vala 4 oho tábáhtum ääši maħa, savâstâl áámmátulmuin.