

Datne billh naakenh mejtie damth edtjeh aemielusedh?

Doesth pryöjjadidh! Maahta geerve jih nåake domtedh aemieluesemeåssjaldahki bijre soptsestidh, men ij leah vaarege. Vuestelen, aemieluesemeåssjaldahki bijre soptsestidh maahta jieledem beerkedh.

Ringkh 113 gosse naaken lea hiehkede vaahresne aemielusedh

Jis vienhth naaken lea hiehkede vaahresne jijtjemse irhkedh jallh aemielusedh edtjh iktesth ringkedh 113.

Dah mah nommerisnie 113 barkeminie haarjanimmiem utnieh viehkiem vedtedh dagkerh tsiehkine. Dah maehtieh aaj vuarjasjidh man itjmies tsiehkie lea, guktie slyöhph dam vuarjasjimmiem jijtje darjodh.

Vihkele datne ringkh jalhts dihte gien bijre lea, ij sijhth datne edtjh ringkedh. Tjielkesth datne ringkh dan åvteste datne ih sijhth dihte edtja jaemedh. Aellieh vaedtsieh åvtelen viehkie båata.



Ringkh 113

Jis leah hiehkede vaahresne aemielusedh, ringkh dallah 113.
Ringkh buerebh ikth fer jijnje goh ikth fer vaenie.

Mij maahtah væhtine årrodh aemieluesemeåssjaldahkide?

Fåantoeh man åvteste almetje åssjaldahkh åådtje jallh pryövoe aemielusedh leah daamtaj gellielaaketje. Naakenidie aemieluesemeåssjaldahkh leah viedteldihkie akten aahpan jallh akten skuapmah heannadæmman, mubpiej luvnie akte dåeriesmoere mij guhkiem vaaseme jih ahkedh bååstede båata.

Mestie datne tjoeperdh?

Dagke dihte, mestie tjoeperdh, geerve jieledetseahkan båateme? Datne dååjrh dihte lea aalkeme jeatjahlaakan dåemiedidh?

Maahtah fåantoem utnedh tjoeperdidh, jis dihte mestie tjoeperdh:

- ij sijhth mubpiejgumie årrodh jih lea jijnje oktegh
- vielie reemesåvva jih lea raessesne, jih tsagkesh åtna astasligke tjahkasjidh
- vielie alkohovlem jåvka jallh vielie ruvsevierhtieh nuhtjie goh siejhmede dorje
- fysiske jallh psykiske baektjede
- håjnan jih ovmurreds vååjnoe, jih lea håjnan vååjneme guhkiem
- håhkoem dasseme bætijen aajkan
- jeahta jieleda ij leah vyörtegs jieledh
- soptseste satne lea maajsoe jeatjabidie jih ij aarvoem utnieh

- vielie jaemedden bijre soptseste goh siejhmelaakan dorje
- stoerre fokusem âtna ekonomeles âeliedimmide, goh tjirkemh, testameente jîh laajkoe

Maam darjoeh jis vienhth naakene aemieluesemeâssjaldahkh âtna?

Jieleden tjîrrh jeenjesh mah maehtieh âssjaldahkh aemieluesemen bijre utnedh. Naakenidie maahta âssjaldahkh ârrodh jieledede ij leah vyôrtegs jieledh guktie lea satnine daelie, jeatjabidie maahta tjîelke âssjaldahkh ârrodh aemieluesedh. Jis âssjaldahkh fer sââjrehke jîh behtjijie sjidtieh, dellie vihkele viehkiem ohtsedh.

Doesth pryöjjedh!

Almetjh aemieluesemeâssjaldahkigujmie maehtieh dââjredh gaajhke leeseldihkie vââjnoe, jîh ij naan raerieh gââvnesh dam jarkelidh. Gosse naakenh dan geerve utnieh, maehtieh tjoeperdidh sijjeh leah maajsoe jeatjabidie. Jeenjesh dan âvteste eah sijjen âssjaldahkh naakenigujmie juekieh.

Jis naakenem damth mij vienth numhtie âtna, dellie vihkele datne doesth pryöjjadidh jîh skraejriem vaaltah dan bijre soptsestidh.

Gihtjh ryöktesth

Pryövöh ryöktesth jîh tjyölkehke ârrodh bielemen gevsiedidh jallh dööpmedh. Vuesehth datne pryöjjedh jîh tjoeperdh, aellieh bîllh maam akt yöjtede jiehtedh, jîh pryövöh goltelidh vielie goh soptsesth.

Goltelh jîh ârroeh ræhpas

Goltelidh, doestedh soptsestidh jîh dâarjoem vuesiehtidh maahta domtedh goh vaarjelimmie. Gosse jeatjebh guvlieh jîh vuejnieh dellie dihte maahta jieledem beerkedh.

Ohtsedh viehkiem gosse daerpies

Pryövöh goerkesem âadtjodh man hiehkede tsiehkîe lea. Dihte maahta moenedh giem edtjh gaskesadtedh.

Naemhtie aemieluesemeâssjaldahki bijre soptsesth

Maahta geerve ârrodh aemieluesemeâssjaldahki bijre gihtjedh. Jeenjesh billieh jis aemieluesemeâssjaldahki bijre gihtjie dellie dihte maahta vaahram aemieluesiemasse lissiehtidh. Ij leah numhtie. Ij leah mij gænnah mij vââjnoe goh lea vaarege aemieluesemeâssjaldahki bijre soptsestidh, jallh dihte maahta âssjaldahkem aemieluesemen bijre nænnoestidh.

Raerieh mîsse maahtah jiehtedh

Datne giestie tjoeperdh, jiehtieh dam dîsse vihtieslaakan jîh tjîelkelaakan. Daesnie sâemies raeriestimmieh guktie maahtah ryöktesth gihtjedh:

- Datne jeahtah datne leah gaajhkeste vissjehtovveme. Mah numhtie datne ussjedamme aemieluesedh?

- Manne datneste tjoeperdem, vâåjnoe goh datne joekoen geerve åtnah. Mah dan nåake goh datne leah ussjedamme aemieluesedh?
- Datne muvhtine ussjedh aemieluesedh?
- Manne dam jehtam dan åvteste datnem seatedem – datne åssjaldahkh aemieluesemen bÿjre åtnah?

Vivat aemieluesemehöopteme lea ööhpehtimmiefilmem dorjeme «Spørre om selvmord/ Aemieluesemen bÿjre gihtjedh». Filme daajroem vadta guktie maahatah aemieluesemeåssjaldahkh vueptiestidh, aemieluesemen bÿjre gihtjedh jÿh almetjem viehkiehtidh viehkieabparaatine gaskesadtedh.

[Vuartesjh filmem teekstine englaanten jÿh noerhtesaemien gÿeline daesnie.](#)

Maam darjoeh jis naakenh soptsestieh dej leah aemieluesemeåssjaldahkh?

Vaeltieh aemieluesemeåssjaldahkh itjmieslaakan

Jis naakenh dutnjien soptsestieh dej leah aemieluesemeåssjaldahkh, edtjh dam itjmieslaakan vaeltedh. Vihkielommes maam maahatah darjodh lea stïeresne årrodh, goltelidh, hoksem vuesiehtidh jÿh viehkiehtidh reaktoe viehkiem gaavnedh.

Goltelh jÿh årroeh ræhpas

Goltelidh lea ellen vihkielommes maam maahatah darjodh. Gosse naakenh duestieh dam dutnjien soptsestidh, dellie dÿhte vuesehte dah datnem leajhtadieh, jalhts maahata sâåjrehke årrodh dam govledh. Baajh almetjem sov åssjaldahkh datnine juekedh bieleden dam fer jÿjnjem tjöodtjestidh.

Årroeh stïeresne jÿh vedtieh dåarjoem

Dÿhte guhte daah åssjaldahkh datnine juaka, lea joekoen geerve tsiehkesne. Aemieluesemeåssjaldahkh utnedh daamtaj aktegs domtoe, jÿh maahata dååjresem vedtedh ij håhkoe gâåvnesh. Dan åvteste vihkele datne ih dööpnh, men vissjelesvoetem, hoksem jÿh dåarjoem vueseht.

Vueseht datne guarkoeh

Jiehtieh datne guarkoeh tsiehkïe mesnie almetje lea, lea geerve jÿh sâåjrehke, men aemielueseme ij leah reaktoe vuekie.

Ohtsh viehkiem

Vedtieh skraejriem profesjonelle viehkiem ohtsedh, jÿh viehkehth dagkeres viehkiem skååffedh.

Dah mah leah aehpesne eah daamtaj vissjh viehkiem ohtsedh, jallh eah daejrieh giejni edtjeh soptsestidh. Faalehth dåeriedidh voestes tæjmosse, jallh raeresth naan jeatjebh maehatieh dåeriedidh. Pryövnh goerkesem åadtjodh man hïehkede tsiehkïe lea. Gaskesadth dåakterevaepciem jallh staeriesdåakterem juktie raerïeh jÿh bÿhkedimmiem åadtjodh jis leah juerïedisnie.

Aktem viehkiehtidh mij aemieluesemeåssjaldahkh åtna jallh psykiske vaejvieh åtna, maakta krïevije årrodh. Dan åvteste vihkele datne jïjtjemdh gorredh, jïh viehkien bijre gihtjeh lïhke fuelhkeste jïh healsoediënesjistie.

Gïem edtjeh gaskesadtedh juktie viehkiem åadtjodh?

Ringkh 113 gosse naaken lea hïehkede vaahresne aemieluesedh

Jis vaahra almetje sæjhta jïjtjemse irhkedh jallh aemieluesedh, edtjeh 113 ringkedh.

Neavroeetaate sæjhta viehkiehtidh dagkeres tsiehkesne, jïh dah maehtieh aaj viehkiehtidh vielie goerehtidh man itjmies tsiehkïe lea.

Jis naaken leah hïehkede vaahresne aemieluesedh byörh 113 gaskesadtedh jalhts dïhte gïen bijre lea, ij dam sijhth. Tjïelkesth datne ih sijhth dïhte edtja jaemedh, jïh aellieh dam laehpieh åvtelen viehkiehtæjjah neavroe-etaatete leah båateme.

Hïehkede, men ij tsiehkïeh mah jïeledem håvhtadieh

Gaskesadth staeriesdåakterem

Gellien aejkien byörh staeriesdåakterem voestegh gaskesadtedh. Staeriesdåaktere maakta raerieh jïh biëvnesh vedtedh ovmesse viehkïefaalenassi jïh båehtjierdimmien bijre tjïeltesne, jïh maehtieh aaj psykologese jallh sjïerehealsoediënesjasse vuesiehtidh gosse lea daerpies.

Ringkh lïhkes dåakterevaaptan 116 117

Gosse dåeriesmoere ij jïeledem håvhtedh, men ij akt maehtieh vuertedh goske maakta staeriesdåakterem gaskesadtedh gaahpoehtïjjen, ringkh lïhkes dåakterevaaptan tellefovnesne 116 117. Dåakterevaaptie lea ræhpas abpe dygnem.

Dåakterevaaptie aaj bijjïeguvviem åtna jeatjah sjyöhtehke viehkïediënesji bijjeli tjïeltesne mah maehtieh datnem viehkiehtidh.

Viehkïefaalenasse tjïeltesne

Jiënebth tjïelten healsoediënesjh maehtieh raerieh jïh bihkëdimmiem vedtedh jis tjoeperdh mejtïe naaken datne damth, åssjaldahkh åtna aemieluesedh. Mahtah gaskesadtedh

- skuvlehealsoediënesjem jïh noeri healsoestasjonem
- psykiske healsoe- jïh geeruvevoetedïënesjem tjïeltesne, aaj psykologe
- varke psykiske healsoeviehkiem
- hïejmedïënesjh /hoksedïënesjh
- psykososijaale aehpiedåehkiem

Datne gaskesadtemebiëvnesh diënesjidie gaavnhdov tjïelten nedtesæjrojne.

Jeatjah leajhtadimmiealmetjeh

Jeatjabidie maakta aelhkebe domtedh voestes sillem vaeltedh viehkien vööste viehkïeh harrine, imamine jallh jeatjah almetjinie soptsestidh mejtïe leajhtede.

Datne daarpesjh naakeninie soptsestidh?

Jienebh viehkietellefovnh, chat-dienesjh jïh dâarjoedâehkieh gââvnesieh gusnie maahtah âssjaldahkh jïh domtesh juekedh eevre tjeakoes, jïh dâarjoem, raerieh jïh bïhkedimmiem âadtjodh.

- [Mental Helse](#): 116 123
- [Kirkens SOS](#): 22 40 00 40

Maanide jïh noeride:

- [Alarmetellefovne maanide jïh noeride](#): 116 111
- [Kroesse tjeapoehkisnie](#) (Rööpses Kroesse dam juhtehte): 800 333 21

Daesnie jienebh [viehkietellefovnh, chat-dienesjh jïh dâarjoedâehkieh](#) gaavnh mah maehtieh viehkine ârrodh gosse geerve âtnah.

Healsoedirektoaraate, Nasjonaale aemieluesemedotkeme jïh -hööptemejarng (NSSF) lea sisvegem deelleme.

Minngemes aejkien orrestamme dæjstan, golken 12.b. 2021.