


Raerieh dutnjien mij aemieluesemeåssjaldahkh åtna

Jis ussjedh datne ih jiele dem vielie gaarsjelh, vedtieh naakenidie hillem guarkedh guktie lea datnine. Dan bijre soptsestidh mahta voestes sille geajnosne årrodh buerebe åadtjodh.

Ringkh 113 gosse leah hiehkede vaahresne aemieluesedh

Jis lea hiehkede vaahra datne sijtht jijtjemdh irhkedh jallh aemieluesedh? Dellie edtjh ringkedh 113. Neavroeetaate sæjhta datnem viehkietidh jñh däärjoehtidh guktie datne profesjonelle viehkiem åadtjoeh.



Ringkh 113

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

Vaeltieh aemieluesemeåssjaldahkh itjmieslaakan

Gosse gaajhke hånjan jñh jemhkelds domtoe, dellie ij leah dan sveekes åssjaldahkh åadtjodh jielede ij leah vyörtege jiele dh. Aemieluesemeåssjaldahkh maetie h bætedh gosse stoe rre jiele demaajsoeh åtna, goh juakadimmie, vigkie, skiemtjelasse, haestemh barkosne jallh psykiske tsagkesh goh depresjovne. Jis åssjaldahkh fer tjarke sjidtie h, dellie vihkele profesjonelle viehkiem ohtsedh.

Dan bijre soptsestidh lea maam akt dejnie darjodh

Maahta geerve årrodh aemieluesemeåssjaldahki bijre mubpiejgumie soptsestidh. Maahtah viesjehts domtedh jñh billedh maam jeatjebh dov bijre tuhtjeh. Jeenjesh sijhtieh eeremasth jijtjemse bearkadidh, jñh skaamoem demtie h jis viehkiem jeatjabistie daarpesjeh gosse nåake åssjaldahkh jñh domtesh bætie h. Maahta tsiehkiem damtedh goh ij mejtegh gåaredh, jñh maahta geerve årrodh raerieh vuejnedh.

Læjhkan, jis njeiptjien bijjelen båatah, jñh soptsesth aktine maam leajhtedh, maahtah viehkiem åadtjodh raerieh vuejnedh. Dan bijre soptsestidh lea maam akt dejnie darjodh, jñh dihte lea voestes sille aelkedh maam akt dæriesmoerigumie darjodh. Datne jijtjemdh viehkehth jis baajh jeatjebh datnem viehkietieh.

Giejnie maahtah soptsestidh?

Mah naakenh datne leajhtedh? Soptsesth aktine maam leajhtedh, vuesiehtimmien gaavhtan akte fuelhkesne, lihke voelpe jallh staeriesdåaktere, healsoeskiemtjesåjhtere, lohkehtæjja, imame jallh hearra.

Raeriestimmieh mejtie datne mahtah jiehtedh

Datne jueriedisnie guktie edtjh aelkedh soptsestidh mahtah naakenh daejtie raerijste vuelielisnie nuhtjedh:

- «Mov jieledede garre orreme minngemes tijjen, manne ussjedamme mejtie lea vyörtegs jieledh.»
- «Tjoeperdimmieh ajve sjidteminie. Im manne buektehth vuejnedh guktie edtjem raerieh gaavnedh. Ussjedem manne im åajsoeh vielie jieledh naemhtie guktie lea mannine daelie.»
- «Manne maajsojne domtem jih gaajhke lea mov skåltoe. Manne skaamesjem jih ussjedem nov lea buerebe orreme gaajhkesidie jis im lim vielie daesnie.»
- «Manne damtem manne im rieresjh jih mov Leah åssjaldahkh aemieluesedh.»
- «Manne tjarke tjoeperdamme minngemes tijjen jih leam aalkeme aemieluesemeåssjaldahkh åadtjodh.»

Guktie viehkiem reebh?

Maahta viehkiem jih hijven bæhtjierdimmiem åadtjodh gellene lehkesne. Man hiehkede tsiehkje? Dichte muana giem edtjh gaskesadtedh.

Ringkh 113 jis jieledede lea vaahresne

Datne dååjrh datne Leah vaahresne jijtjemdh irhkedh jallh aemieluesedh, edtjh iktesth ringkedh 113. Neavroeetaate sæjhta datnem viehkiehtidh dagkeres hiehkede tsiehkesne, jih datnem daarjoehtidh guktie vielie viehkiem åadtjoeh.

Hiehkede, men ij tsiehkje mah jieledem hævhtadieh

Gaskesadth staeriesdåakterem

Dov staeriesdåaktere faahketji viehkiefuhksjovnem åtna biejege. Staeriesdåaktere bienvesh åtna ovmesse viehkiefaaalenassi bijre desnie gusnie datne årroeh, jih maahta viehkiehtidh gaskesadtedh jih vuesiehtimmiem seedtedh gosse lea daerpies, maahta psykologe jallh jeatjah bæhtjierdimmie tjæltlesne jallh sjæerehealsoedienesjisnie årrodh.

Lihkes dåakterevaepjie

Gosse dåeriesmoere ij jieledem hævhtedh, men ij akt maehtieh vuertedh goske maahtah staeriesdåakterem gaskesadtedh gaahpoehtijjen, ringkh lihkes dåakterevaepjien gåajkoe tellefovnesne 116 117.

Dåakterevaepjien luvnie gaskesem åadtjoeh healsoebarkijigujmie mah haarjanimmiem utnieh varjasjidh man itjmies tsiehkje lea, jih man varke viehkje lea daerpies.

Dåakterevaepjie aaj bijjeguvviem åtna sjyöhtehke dienesji bijjeli tjæltlesne mah maehtieh datnem viehkiehtidh.

Jeatjah dienesjh gusnie maahtah viehkiem åadtjodh

- skuvlehealsoedienesje
- noeri healsoestasjonve
- psykiske healsoe- jih geervevoetedienesje, aaj psykologe
- varke psykiske healsoeviehkie (såemies tjæltine)

- hiepmедиенесjh / hoksedienесjh
- psykososijaale aehpiedåehkie

Datne gaskesadtemebievnesh dienesjidie gaavnh dov tjielten nedtesæjrojne.

Såemies aejkien maahta daerpiе årrodh viehkiem åadtjodh sjierehealsoedienесjistie. Staeriesdåaktere jih tjielten psykologe maehtieh datnem vuesiehtidh maana- jih noerepsykiatrijen klinihkese (BUP) jallh dajveysykiatrijen jarngese (DPS) jis daerpiе.

Datne daarpesjh naakenigujmie soptsestidh?

Jienebh viehkietellefovnh, chat-dienесjh jih dårjoedåehkieh gååvnesieh gusnie maahtah åssjaldahkh jih domtesh juekedh eevre tjeakoeslaakan, jih dårjoem, raerieh jih bihkedimmiem åadtjodh.

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

Maanide jih noeride

- [Maanaj jih noeri alarmetellefovne](#): 116 111
- [Kroesse tjeapoehkisnie](#) (Røde Kors lea juhtiehtæjja): 800 333 21

Daesnie jienebh [viehkietellefovnh, chat-dienесjh jih dårjoedåehkieh](#) gaavnh mah maehtieh viehkine årrodh gosse datne geerve åtnah.

Healsoedirektoaraate, Nasjonaale jarngе aemiелuesemedotkemasse jih – hööptemasse (daaroen NSSF) lea sisvegем deelleme.

Minngemes aejkien orrestamme golken 12.b. 2021