

Hijven raerieh noeri
jīh alkohovlen bijre
dutnjien mij lea
eejhtege noerese
aaltarisnie 13–19 jaepieh

DATNE

VIHKIELLOMMES!





DAN ÅVTESTE BYÖRH DOV NOERINE SOPTSESTIDH ALKOHOVLEN BÍJRE

Jieniebinie goerehtimmine maanah jih noerh leah gihtjelgamme maam dah tuhtjeh vihkielommes dej gyhtjelassi bijre alkohovleåtnoen bijre. Man åvteste naakenh veeljeh alkohovline nierhkedh goske 14 jaepien bæries, mearan jeatjebh vuertieh alkohovlem jovkedh goske 18 jaepien bæries? Siejhme ussjedidh dihte maam voelph darjoh lea vihkielommes. Goerehtimmieh vuesiehtieh goske lea alkohovlen bijre, dellie raaktan eejtegh dah mah leah vihkielommes tsevtsemefaktovre.

Dan aavrehke mijjieh eejtegh amma! Mijjen akte sjiere nuepie mijjen maanide tsevtsedh jih dejtie reaktoe haaran nehkiehtidh. Men maahta våijnedh goh daate lea aelhkebe jiehtedh goh darjodh.



4

MAN ÅVTESTE NOERH JUVKIEH?

Noereste varki geerve almetjasse

Mearan noereste skearkege dallah geerve almetjasse dellie vuajnoeh jih jieledevuekie jorkesieh. Daate sertiestimmie akte sâarhts loevenimmie eejhiegijstie vuesehte, jih aalkove aktede identiteetteste goh mahte geerve almetje. Jeenjesh leah tjetskehke alkohovlem pryövedh jih dísse vuejnieh goh akte iemie sille geerve jieleden vööste.

Ektievoete

Säemies noerh maehtieh trumhpiestimmiem damtedh jovkedh dan åvtteste «gaajhkh jeatjebh» dam darjoeh. Jeenjesh alkohovlem juvkieh juktie jáâhkesjamme sjütedh mubpijste, jih bieline årode aktede ektievoeteste. Noerh leah tjetskehke alkohovlese jih feestesne juvkieh juktie voelpigujmie lustestalledh.

Mij heannede

Mij noerine heannede gosse dihete jávka aaj tsavtsa mejtie jih man åvtteste noere jávka mubpien aejkien. Jis noere damta satne vielie jielije domtoe, lustebe sjædta jih buerebelaakan mubpiegujmie trâjjede, dellie dihete maahta alkohovleåtnoem tsevtshed. Seammalaakan säemies noerh alkohovlem nuhtjieh juktie raessiem seadtoehtidh jallh goh soelkedassevierhtie. Dah maehtieh dåeriesmoerh jallh tjooperdimmieh utnedh mah unnebe domtoeh gosse leah tjervesisnie.

5

DAALETJE VUEKIE – NAEMHTIE NOERH JUVKIEH DAAN BIEJJIE

Maahta väâjneph goh noerh vaenebe alkohovlem juvkieh daelie goh aarebi, jih seenhtebe aelkieh jovkedh. Akte hijven saernie. Dah aaj eejhiegidie vielie goltelieh goh jeenjesh mijjeste eejhegeboelvesne darjoejin. Jalhts daate akte hijven daaletje vuekie dle annje gellie näake heannadimmieh mah jijhtieh gosse noerh leah tjëervesisnie. Juktie näörjen noerh eah leah badth orrijamme jovkedh. Noerh eah dåâjrehtimmieh alkohovline utniah jih leah dan åvteste lissie prââsekhe gosse juvkieh. Dan åvteste vihkeles mijjieh eejhieh noerine soptestibie alkohovlen bijre. Doesth tjielke njoelkedassh biejedh alkohovleåtnoen bijre.

VAAHRA JIH PRÂâSEHKEVOETE – NOERH JIH ALKOHOVLE

Gosse alkohovlem jävka dellie dîhte mijjen aajlam tsavtsa. Aajla sjidteminie goske 25 jaepien båeries. Alkohovle maahta daam evtiedimmiem näakelaakan tsevtsedh. Gosse alkohovlem jävka dellie vuarjasjimmiemahtoe geahpene jih näake heannadimmieh daamtajäpbœe sjugniehuvvieh. Noere maahta aaj raastide tsööpkedh dísse maam jijtsasse jallh mubpide baajede.

Jearohke destie maam noere jävka, man varke jävka jih man jijnjem jävka, dellie vaahra lässene gosse alkohovlem jävka.



- Gaajhke sårhts ovlæhkoeħħ læssanieħ gosse alkohovlem kråahpesne åtna.
- Akte mij alkohovlem kråahpesne åtna maahta aelhkebelaakan vəedtsoesvoetem dājjredh jallh jijtse vəedtsoeslaakan dā-emiedidh.
- Sexem utnedh maam männgan saangerde daamtajābpoe sjugniehtāvva gosse tjiervesisnie.
- Guvvieħ vaeltedh jih luhpiedidh guvvieħ vaaltasuvvieħ mah männgan ovvaajteles juakasuvvieħ sosjaalee meedijinie verkebe sjugniehtāvva gosse alkohovle virresne.
- Gosse fer jiġnjem alkohovlem jāvka maahta blackouts åadtjodh jih maahta daerpies sjidtedh pumpadamme sjidtedh.
- Siejhmelaakan prāāseħkābpoe sjædta jih näakebe vuarjasjimmiemahtoem åtna gosse alkohovlem virresne åtna.

GÄESSIE SOPTSESTIMMIEM VAALTA VOESTES AEJKIEN?

Ij leah gäessie gih fer aareh maanine soptsestieħ alkohoven bijre. Dan daamtajābpoe jih iemebe datne dov maanine alkohoven bijre soptsesth, dan aelhkebe sjædta dijjese għabpatjhakide. Gosse ræħpas dan bijre soptsesth dellie datne dov maanese vuesehth daate lea naakded man bijre eevre hijven soptsestidh.





GYHTJELASSH MAH MAEHTIEH BÄTEDH – DATNE RIEJRIES?

Gyhtjelassh alkohovlen bijre båetieh. Hoksh maana raaktan dutnjien båatasov gyhtjelassigujmie. Dihete sån dam dorje jis datne dísse ryöjredamme, leah eerlege, iedtjem åtnah jih ih ajve soptsesth, men aaj goltelh.

Ij leah daerpies datne dihete mij gaajhkh vaestiedassh åtna, men datne edtjh barkedh juktie dam sijjiem utniehtidh goh dihete mísse dov maana båatasov gyhtjelassigujmie.

SÄEMIES SIEJHME GYHTJELASSH JIH GUKTIE DATNE MAAHTAH VAESTIEDIDH

Maanah jih noerh maehtieh gellie gyhtjelassh alkohovlen bijre utnedh. Gåarede gujht eerlege åroodh bielelen gaajhki jijtse noeredââjresi bijre alkoholine soptsestidh. Daamtaj maana man akt jeatjah bijre gihtjie goh datne veantah. Vihkeles mujtedh datne leah bikhedæjja, vielie goh histovrije-soptsestæjja.

Datne tjervesisnie orreme?

Maam datne ussjedh lea tjervesisnie åroodh? Manne dan jijnjem jokkeme naan aejkien guktie mådtan sjüdtim mubpien biejjien. Ij lij dan murredsgoh.

Man ávteste dan jijnjem jovkh gosse eejehtalleme?

Mijjieh geerve almetjh dagke vielie jovkebe gosse eejehtallebe jih sijhtebe slaajperdidh. Maam datne tuhtjh gosse mijjieh vielie jovkebe gosse eejehtallebe?

Man ávteste datne jih jeatjah geerve almetjh jovkede?

Manne jovkem dan ávteste manne smaahkem lyjhkem jih dan ávteste alkohovle maahta mijjem geerve almetjidie viehkiehtidh slaajperdidh jih hijven domtedh. Men maehtebe hijven domtedh jih slaajperdidh jeatjahlaakan aaj. Daesnie dagke geerve almetjh såemies hijven raerih daarpesjeh. Gellie hijven fääntoeh alkovline gäävnesieh, men aaj gellie näake. Vuesiehtimmien gaavhtan alkohovle ij leah hijven kräahpide mah sjidteminie, jih dan ávteste tjuara 18 jaepien båeries åroddh ávtelen maahta jovkeden. Maam datne ussjedh geerve almetji alkohovlejovkemen bijre?

Guktie domtoe tjervesisnie åroodh?

Maahtah ánnetji svääjpele domtedh jih jis buerie bievsterisnie, dellie gaajhke maahta ánnetji lusteve våbjnedh. Men jis datne hâjnoes dellie maahtah hâjnoekåbpoe sjidtedh. Alkohovle lea goh akte stueriedimmieklaase mijjen domtesidie. Gosse alkohovlem jovkh maahta vaahresne åroodh jiitjedh raasth dassedh, jiehtedh jih darjodh maam akt maam ih lih sijheme darjodh jis ih lih jovkeme. Jis fer jijnjem tjiervenh, maahtah aaj joekoen mådtan sjidtedh mubpien biejjen. Dellie maahtah dagke saangerididh maam jeahteme jallh dorjeme.

Gåessie voestes aejkien jovkih?

Manne tjetskehke man ávteste datne dísse onterdh. Daelie gosse leam geerve, ussjedem manne lim fer noere don aejkien, jih lij buerebe orreme vuertedh.

BIEJH TJIELKE NJOELKEDASSH

Årroeh tjyllandke datne ih jáähkesjh dov maana jävka ávtelen díhte 18 jaepien båeries. Gosse datne tjyllandke dellie vaenebe hille noerh dejtie njoelkedasside tsööpkieh. Noerh sijhtieh iktesth pryövedh raastide sertedh, men seamma tijjen raasth jearsoes domtoeh dejtie. Naemhtie maehtieh aaj datnem «skåltojne» nuhtjedh juktie iije jiehtedh alkohovlese. «Ijje, im sijhth jovkeden juktie dellie dåeriesmoeri sijse båatam mov eejhtegigujmie». Norebaelien jijnje ovyearsvoete, jih dellie maahta hijven åroodh aktem «jabjoeh» eejhtegem utnedh misse maahta skåltoem biejedh.

AELLIEH ALKOHOVLEM VEDTIEH DOV MAANESE

Akte dejstie guhkemes jielije jiehtiegijstie mah gäävnesieh, jeahta lea væjsehke alkohovlem meatan seedtedh noeride gosse edtjeh feestesne mënneh, juktie dellie «hov daajrah maam juvkieh». Noerh mah åadtjoeh gäetesne maejstedh jallh jáähkesjimmien gäetesne åadtjoeh dah åadtjoeh alkohovlem jovkeden, vielie jih daamtajåbpoe ålkone juvkieh sijjen voelpi gaskem seamma aaltarisnie.

ÅRROEH STİERESNE

Vaeltieh iktesth tellefavnem gosse dov noere ringkie - jalhts gaskoeh jijjen. Årroeh maaje voereds guktie maahtah vuejedh dov maanam veedtjedh jis feestesne orreme.

VOEJNGEHTH TJÅEJJINE – DATNE VIHKIELLOMMES

Maahta haestiedihks årrodh tjetskehke noerh gåetesne utnedh, men mijjieh eejhateg tjuerieh doestedh tjielke raasth biejedh. Eejhteginie årrodh ij leah akte gaahjtjeme populariten bijre. Gosse raasth biejh- dellie datne vuesehtth noere maahta datnem leajhtadidh. Datne lea eejhtege. Ij voelpe.

Måjhtelh dejtie ellen jeanatjommesidie noerebaelie díeves gearoemistie, musihkeste, hijven dåäjresijstie jih mojhtesijstie mah abpe jieledem ryöhkoeh. Mijjen maanah ajve löönes, jih åvtelen hìnneb járredh dellie dah leah biesiem laahpeme. Jalhts jaepieh varke vaesieh, dov akte sjiere nuepie aktem stoerre joekehtsem jielidisnie darjodh mearan dijjieh seamma rehpien nueslesne årrode.

Blå Kors daam bikhedimmiem evtiedamme alkovihtesiebrine ektine AV-OG-Til jih www.kjipeforeldre.no våaroeminie åtna. Dåârjeme Healsoedirektoraateste.





GIERIES EEJHTEGE NOERESE AALTARISNIE 13-19 JAEPIEH.

Dotkeme vuesehte dejnie fuelhkine gusnie tjielke njoelkedassh alkohovlen bijre utnieh, noere vaenebe jih vååregåbpoe jávka. Akte hijven raerie lea dan ávteste dov noerine alkohovlen bijre soptsestidh jih tjielke njoelkedassh utnedh. Daennie bikhedimmesne raeriah áadtjoeh guktie maahtah dam riek-tesisnie darjodh. Ussjedh man áajvoeh barkoe datne átnah goh noere-eejhtege - maehtedh dov maanam geajnosne jijtjeraarehkevoetese däeriedidh.

Noere datnem daarpesje.

Datne vihkielommes!



Blå Kors Norge
Storgata 38 – 0182 Oslo
Tlf: 22 03 27 40
post@blakors.no
www.blakors.no

@blakors/#blakors

facebook.com/blakorsnorge

@blakors