

Buori rávvagat alkohola
ja nuorravuoda birra
vahnemiidda geain
leat nuorat

**DON LEAT
DEHÁLEAMOS!**



DANIN BERRET NUORAIGUIN HUPMAT ALKOHOLA BIRRA

Olu iskkusiin leat mánáin ja nuorain jearran mii sin mielas lea deháleamos go lea sáhka alkoholas. Manin son muhtun nuorat máistejit alkohola go leat 14 jahkásaččat ja earát fas vurdet dassáži go leat deavdán 18 jagi? Mii dávjá jurddašit ahte nuoráide dáidá deháleamos maid eará ustibat dahket. Iskkusat čájehit ahte go lea sáhka alkoholas, de leat baicca váhnemat buot dehálamos váikkuheaddjit. Nu lihkolaččat leat mii váhnemat! Mis lea áibbas erenoamáš posišuvdna váikkuhit mánáid ja láidestit sin rievttis guvlui. Muhto dát ii leat álo nu álki go galggašii jáhkkit.



MANIN JUHKET NUORAT?

Nuorravuodas rávisolmmožin

Go nuorra lahkonišgoahtá rávisolbmoagi, de rivdet maidái miellaguottut ja eallindábit. Dákkár rievadanáigodat čalmmusstahtá muhtun lágán earráneami váhnemiin ja veaháziid mielde huksejuvvo rávisolbmo identitehta. Ollugiin badjána sáhkkiivuohta alkoholii ja háliidit dan geahččalit go dat lea sin mielas lunddolaš lávki rávisolbmo eallimii.

Searvevuohta

Muhtun nuorat dovdet ahte lea measta bággu juhkat alkohola go «buohkat earát» juhket. Oallugat juhket alkohola vai dovdet iežaset sosialalaččat dohkkehuvvon earáin ja vai besset oasálastit muhtun lágán searvevuođas. Alkoholá boktá nuoraid sáhkkiivuođa ja sii juhket feasttain vai galgá leat soma ovttas olbmáiguin.

Váikkuhus

Buot dat mii geavvá go nuorra juhká, addá váikkuhusaid maŋnelii. Dat váikkuha dasa ahte háliida go nuorra fas juhkat ja manin. Jus iežas mielas orru šaddame suohttasabbon, eanet sosiála ja virkui, de dat sáhtá váikkuhit su alkoholageavaheapmái. Eará nuorat ges geavahit alkohola jedđehussan dahje unnidit stressa. Sis soitet leat váttisvuođat ja jurdagat mat vurjet. Go leat gárre-noaivvis, de sin mielas dákkár váivvit unnod dahje oalát jávket.

TRENDAT – NÁ JUHKET OTNÁ NUORAT

Orru leamen nu ahte otná nuorat juhket unnit alkohola go ovdal, ja eai ge álgge juhkat seamma nuorran go ovdal. Dát lea buorre ođas. Otná nuorat maiddái guldalit eanet maid váhnemat lohket, arvat eanet go otná váhnenbuolva dagai nuorravuodas. Muhto vaikko lea buorre, positiivvalaš trenda, de dattege leat olu heajos vásáhusat čadnon nuoraid alkohola jugešvuhtii. Ii leat nu ahte otná nuorat leat heaitán juhkames. Nuorain váilot vásáhusat alkoholageavaheamiin ja dan sivas sii leat ge hui hearkkit go juhket alkohola. Danin lea dehálaš ahte váhnemat hupmet nuoraiguin alkohola birra ja mii fertet duostat bidjat hui čielga rájid sin alkoholageavaheapmái.

RISIKO JA HEARKKESVUOHTA – NUORAT JA ALKOHOLA

Alkohola čuohcá ja váikkuha vuoiŋŋamaččaide. Vuoiŋŋamaččat eai geargga šaddames ovdal go olmmoš deavdá 25 jagi. Dán ovdáneapmái sáhhtá alkohola čuohcat ja addit heajos váikkuhusaid. Go juhká alkohola, de hedjona olbmo árvoštallannákca ja lea bahá bártidit.

Nuorra maid sáhhtá oalát hilgut oahpes, dábálaš rájiid ja sihke iežas ja earáid bidjat dillái maid minddar ii livčče dahkan. Go juhká alkohola, de olmmoš váldá risiko go alkohola lea iešalddis riskabealli beroškeahhtá maid juhká, man jođánit juhká ja man ollu juhká.



- Buot lágán lihkusvuodalogut lassánit go lea gárrenoaiivvis
- Gárrenolmmoš sáhtta dávjjibut gillát veahkaválddálašvuoda dahje ieš leat veahkaváldi go son guhte lea čielggus
- Seksuálaovttastallama dahje anašeami soaitá muhtumin gáhtat, muhto olmmoš gáhtá dávjjibut jus gárrenoaiivvis lea anašan
- Go alkohola lea varas, de govvet ángirit ja juogadit govaid sosiala mediain beroškeahtta háliidit go earát dan vai eai
- Go juhká badjelmeara alkohola, de lea bahá vajálduhttit buot, jámálgit ja soaitá dearvvašvuodabálvalus fertet bumpet alkohola rupmašis.
- Obalohkái šaddá olmmoš eanet hearki go juhká alkohola ja árvoštallannákca maid hedjona

GOAS HEIVE VUOHČČAN HUPMAT DÁN BIRRA?

Mánáin sáhtát vaikko goas hupmat alkohola birra, ii leat goas-sege beare árrat dan dahkat. Mađi dávjjit ja lunddolaččat dán birra hupmá mánáiguin, dađi álkit šaddá goappašagaide. Jus láchčá dili rabas gulahallamii, de čájeha mánái ahte alkohola birra galgá sáhttit hupmat vaikko goas.

JEARLDAGAT MAT DÁIDET BOAHTIT – LEAT GO GEARGGUS DAIDDA?

Jearldagat alkohola birra - dat gal čuožžilit! De livččii buorre ahte mánna vállje jearrat dáid juste dus. Jus leat ráhkkanan dasa, vástidat rehálaččat, čájehat beroštumi, guldat it ge dušše ieš huma, de dáidá mánna jáhkkimis duinna hupmat.

Dus eai dárbbas leat buot vástádušat, muhto galgat fal rahčat dan ovdii ahte mánna álo vállje juste duinna humadit go jearldagat čuožžilit.

DÁBÁLAŠ JEARLDAGAT JA ÁRVALUSAT VEJOLAŠ VÁSTÁDUSAIDE

Mánáin ja nuorain sáhttet čuožžilit olu jearldagat alkohola birra. Lea vejolaš rehálaččat ja rahpasit vástidit seammás go ii dárbbas muitaladdat buot iežas nuorravuodavásáhusaid alkoholain.

Muhtumin mánna jearrá áibbas eará go dan maid don livččet vuordán. De lea dehálaš muitit ahte don leat ráđdeaddi ja ofelaš, it ge makkárga máinnasteaddji.

Leat go leamaš gárremin?

Goas du mielas lea olmmoš gárremin? Muhtun háviid lean juhkan nu olu alkohola ahte šadden viidnebuohccin nuppe beaivve. Dat ii lean man ge veara.

Manne jugat nu olu go lea luopmu?

Soaitá leat nu ahte mii rávisolbmot juhkat eanet alkohola go lea friddja ja háliidit vuoiŋastit. Maid don oaivvildat dan birra ahte luomus juhkat eambo go muđui?

Manne juhket rávisolbmot ja manne bat don jugat?

Mun jugan go liikon alkohola smáhka ja maddái go alkohola addá buori dovddu ja dagaha ahte nagodan vuoiŋastit. Muhto diehttelasat gávdnojit eará ja buoret vuogit mo vuoiŋastit ja oažžut buori dovddu. Soaitá ahte mii rávisolbmot dárbašit buriid rávvagiid juste dása. Alkohola juhkamis leat maŋga buori beali, muhto eahpitkeahttá maddái heajos bealit. Ovdamearkka dihte ii leat alkohola buorre rupmašiid go lea ain rávásmuvvamin, ja dat lea ge okta sivain dasa go ferte leat 18 jagi ovdal go lea lohpi juhkat. Makkár jurdagat dus leat dasa ahte rávisolbmot juhket alkohola?

Mot dat dovdo go lea gárremin?

Sáhtát dovdat oaivejorrame, ja jus leat buorre mielas, de soaitá buot du mielas šaddame ain suohttaseabbon. Muhto jus leat váivvis, soaittát šaddat ain heajut millii. Alkohola lea measta



dego stuoridanláse dovdduide. Go jugat alkohola, sáhtát oalát vajálduhttit du dábalaš rájiid, ja nu soaittát ribahit dadjat ja dahkat juoidá maid muđui it livčče agibeavve dahkan.

Jus leat badjelmeare gárremiin, de lea bahá šaddat hirbmat buohccin nuppe beaivve. De soaittát fal gáhtat maid leat dadjan ja dahkan.

Goas juhket vuohččan?

Vuosttažettiin lean veahá sáhkki gullat manin dán háliidat diehtit. Dál go lean rávisolmmoš, de jurddašan ahte ledjen menddo nuorra dalle, ja livččii leamaš buoret vehá vuordit.

BIDJAT ČIELGA RÁJIID

Galggat fal oba čielgasit dadjat ahte don it dohkket ahte mánná juhká alkohola ovdal go lea deavdán 18 jagi. Go leat hui čielggas, de lea unnit jáhkehahtti ahte nuorra rihkku du njuolggadusaid. Lea lunddolaš nuoraide álo geahččalit fanahit rájiid, muhto seammás addet čielga rájit oadjebasvuoda sidjiide. Dainna lágiin sáhttet sii geavahit du dego ággan manin biehttalit juhkames alkohola. «Mun in hálit juhkat go de riiddáskan váhnemiiguin». Nuorat dovdet olu eahpesihkarvuoda nuorravuoda eallimis, ja de sáhttá leat ávkkálaš sivahit «streanğa» váhnemiid.

ALE FAL ATTE ALKOHOLA MÁNÁIDE

Lea jierpmálaš addit nuoraide alkohola go vulget festii go de «juobe dieđán maid juhket», lea myhta dahje cuvccas.



Muhto dat nuorat geat ruovttus besset máistašit alkohola dahje vásihit ahte sin alkoholajuhkan lea dohkálas, juhket mihá eanet ja dávjjibut go seammaahkásaš olbmat muđui.

LEA GE ÁLO OLÁMUTTOS!

Galggat álo vástidit telefonna go nuorra ringe, vaikko leš ge ihkku. Áinnas berret ieš bissut čielggusin vai leat gearggus doalvut ja viežžat máná feasttas.

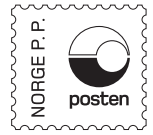
MUITTE VUOIGNAT GULUL – DON LEAT DEHÁLEAMOS!

Sáhkkis nuorat sáhttet eahpitkeahttá buktit hástalusaid, muhto váhnenolmmoš ferte álo duostat bidjat hui čielga rájiid. Leat váhnen, ii mearkkaš ahte galggat leat bivnnut, geasuheaddji ja son guhte álo duhtada. Go baicca bijat rájiid, de čájehat čielgasit ahte dutnje sáhtttá luohttit. Don leat váhnen. Ja don it leat ustit dahje kameráhtta. Ja muite fal ahte nuorravuodaáiggis eatnasat vásihit ráhkisvuoda ja liikostemiid, musihkka lea dehálaš, sii ožžot buriid vásáhusaid ja muittuid mat čuvvet agibeavivi.

Mánáid mii oazžut luoikkasin, ja fáhkkestaga boahtá beaivi go guđdet ruovttu beasi ja girdilit máilbmái. Vaikko jagit vásset ja áigi manná jođánit, de lea dus áibbas erenoamáš vejolašvuohta váikkuhit, rávvet ja ofelastit mánáid ja nuoraid dan bottá go orrubehtet seamma dáhki vuolde.

Čállosa leaba Blá Kors ja AV-OG-TIL ráhkadan, ja vuoddu bargui boahtá www.kjipeforeldre.no. Dearvvašvuodadirektoráhtta lea dorjon almmuheami





RÁHKIS VÁHNEN


Dutkan čájeha ahte ruovttuin gos lea čielga nuolggadusat ja rájit alkoholageavaheapmai dát nuorat juhket unnit ja leat eanet várrogasat alkoholain. Buorre ráva lea ge ahte galggat hupmat nuoraiguin alkohola ja alkohola juhkama birra, ja bija čielga rájiid. Dán čállošis gávnnat rávvagiid mo dán dagat praktihkkalaččat. Jurddaš makkár erenoamáš bargu dus lea, don gii leat nuora váhnen. Don beasat čuovvut su go ovdána mánnávuodas iešheanalášvuhtii ja rávásmuvvá.

Beallešatmáná, nuorra, son dárbbáša du.

Don leat buot deháleamos!



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

 @blakors/#blakors

 facebook.com/blakorsnorge

 @blakors