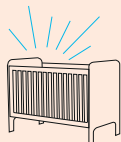




10 hijven raerieh

gaajhkide maanetje-eejtegidie





Gieries maanetje-eejhtegh

Daate gærjetje lea biekie programmeste
Stine Sofie Foreldrepakke – biëvneseprogramme mij
edtja datnem eejhtegeråållesne dårjedidh. Daah
10 hijven raerieh edtjeh datnem viehkiehtidh giërve
tsiehkieh gietedidh, jìh deahpadimmieh heerredidh mah
maehtieh ov-jearsoe jìh vaarege maanese sjìdtedh.

Mijjeh gegkiestibie datne sijhth sæjroem 10smartetips.no
lohkedh, jìh filmh, oh shit-soejkesje jìh biëvnesh, mejtie
datne desnie gaavnh, edtjeh aevhkies dutnjien sjìdtedh.

Soptsestellieh healsoebarkijigujmie. Dah leah desnie
juktie dutnjien jìh maanese hijven jìh jearsoes aalkovem
jìeliedisnie vedtedh.

Mujhtieh datne vihkielommes almetje maanan
jìeliedisnie. Mijjeh datnem madtjeldehtebe!

Heelsegh mijjeste Stine Sofies Stiftelse



RAERIE 1

Soptsesth dov maanabaelien bijre

Jijtjedh maanabaelie vihkeles guktie datne eejhteginie sjidth. Ussjedh jïh soptsesth dov byjjenimmien bijre, jïh maam datne sijhth jïh ih sijhth dov maanese vedtedh.

Raerie

Ussjedh dov maanabaeliem. Tjaelieh maam sijhth dov maanese vedtedh, jïh maam ih sijhth vedtedh. Juekieh maam leah tjaaleme dov paarrebieline, tsegkietnine, dâaktarinie jallh naakeninie healsoejarngesne.

Mujhtieh

Maanah jearsoesvoetem jïh hoksem daarpesjeh. Jis dihte jïjtjedh byjjenimmesne fââtesi, maahta gïerve ârrodh daam jïjtjedh maanide vedtedh. Soptsesth dan bijre, dellie aelhkebe guarkoe guktie maanabaelie datnem baajnehtamm.

Lohkh vielie 1. raerien bijre jïh vuartesjh teemafilmem
"Ussjedh jïh soptsesth" sæjrosne 10smartetips.no



RAERIE 2

Soptsesth dov vuartoej bijre

Orre maana jijnjh orre åssjaldahkh, domtesh jñh vuartoeh buakta. Soptsesth dan bijre dov mielehkinie, hoksebarkijinie jallh mubpiejgumie mejtie leajhtedh.

Raerie

Soptsesth misse datne aavodh jñh mestie agkaldallh. Ussjedh guktie datne sijhth tijjem joekedidh barkoen, fuelhkien jñh jijtjedh tijjen gaskem. Dåtnoeh gööktesh mah eejhteginie sjidteden? Soptsestidien vuartoej bijre juktie buerebe ektesne laavenjostedh.

Mujhtieh

Tijje goh maanetjen eejhtegh lea gieltegs, mohte aaj fuehpies jñh krievije. Siejhme dovne aavoedidh jñh kråvvadidh. Ij naan fasite gååvnesh, men jis vuartoej bijre soptsesth dellie sååjhtoe datne vielie ryöjredamme sjidth.

**Daarpesjh
giejnie akt
soptsestidh?**

Ringkh vuj chatth,
- namhtah, anonyjme
jih dygneræhpas
dienesje.



116 123
Foreldresupport



RAERIE 3

Bievnieh jis datne hånnoeh

Siejhme dovne positijve jñh negatijve åssjelh utnedh gosse maanam åådtje. Årroeh eerlege, jñh åssjeli jñh domtesi bijre ussjedh juktie jearsoesåbpoe sjïdtedh jñh eejhtegeråålese buerebelaakan ryjredidh.

Raerie

Jis dov leah vaejvieh jieliedisnie, soptsesth amma giejnie. Faamoem vueseht jis jeahtah viehkiem daarpesjh. Hoksebarkijh maehtieh datnem viehkietidh jñh biñkedidh.

Mujhtieh

Guktie datnine abpe fuelhkiem baajnehte. Iemie aajmoe åñnetji jeerehte. Jis aavoe jieliedisnie fååtese, jallh datne njåajan, hånjan jallh mådtan domthjallh datne tjoeperdh, maahtah viehkiem daarpesjidh. Dovne kaarrh jñh nyjsenæjjah maehtieh depresjovnem åadtjodh dovne åvtelen jñh mænngan maana lea reakasovveme. Ih leah gæssie gænnah oktegh!

Lohkh vielie 3. raerien bijre jñh vuartesjh teemafilmem
"Ussjedh jñh soptsesth" sæjrosne 10smartetips.no



**Darjoeħ dov
Oh shit-
soejkesjem
sæjrosne 26**

Darjoeh Oh shit-soejkesjem

Jielede goh maanetjen eejhtegh haestemh buakta.

Darjoeh soejkesjem guktie datne ryöjredh maam
maahtah gierve tsiehkine darjodh, jïh giem maahtah
viehkien mietie gihtjedh.

Raerie

Vuerkehth mestie raessesne
sjïdth, vuesiehtimmien gaavhtan
vaenie beapmoeh jallh vaenie
åeredh. Darjoeh jïh nuhtjh
Oh shit-soejkesjem, mij jeahta maam
byörh krïevije tsiehkine darjodh, jïh
gie maahta datnem viehkiehtidh jis
viehkiem daarpesjh.

Mujhtieh

Jis datne væhtide damtejh åvtelen
datne raessesne, dellie aelhkebe
reaktoelaakan veeljedh åvtelen
domtesh datnem stuvrieh.



Maana tjööre juktie viehkiem sæjhta

Tjearodh akte maanan gaskesadtemevuekijste.
Dah tjearoeh edtjiej soptsestidh sijjiej viehkiem
daarpesjiej. Voejhkelh – ånnetji mænngan datne
maehteles sjidth maam dov maana daarpesje.

Raerie

Jis maanan tjöörenassen gaavhtan
dan raessesne jñh haarmese
sjidth guktie gierve tjïelkelaakan
ussjedidh, biejh maanam jearsoes
sæjjan. Vaedtsieh maanan luvhtie
jñh soelkedh. Gihtjh viehkien mietie
hoksejarngesne healsoejarngesne
jis daate gellien æjkien deahpede.

Mujhtieh

Slïedth pruvhkieh jeenjemes
njæjhkodh dej voestes govhte vâhkoej
jïeliedisnie. Gosse luhkiegöökte
vâhkoej vaaseme dellie jeenjemes
unnebe njæjhkoe. Muvhtene slïedte
njyjhke jalhts datne gaajhkem dorjeme
edtja slïedtem madtjïeldehtedh. Dellie
iemeles ærkies jñh mãarehks damta.
Ij sjïjht jïehtedh datne leah nåake
eejhtege jallh dov lea geerve slïedte.

Goerehtimmielæstoe gosse maana tjearoeminie

Bårrestohtoe?

Maana nuerebe goh 4 asken bāeries
beapmoem daarpesje fierhten
2. – 4. tæjmoen, abpe dygnem.
Naan dygnh maanah vielie sjjdtedieh.

Paakeraajhpese?

Giehtjh jñh mālsoeh jis daerpies.

Tjåejjie pragkan?

Jis tjåejjie pragkan dellie sååjhthoe
maana tjåejjiebaaktjesem åådtje.
Viehkehth maanam boetskestidh.
Filme dan bijre nedtesæjrosne
gååvnese.

Lihkesvoetem daarpesje?

Maana tjuara jearsoes domtedh. Jis
maana ij maehtieh datnem vuejniedh
jallh damtedh, dellie ij guarkah datne
lihkebisnie.

Nahkeren, raessesne jallh fer jñnje bāasarimmie orreme?

Aadtjetje reakadamme maana
daarpesje 13 jñh 17 tæjmoeh dygnesne
åeredh, jñh gosse 1-2 tæjmoeh fahkes
orreme dellie syjle.

Maana vaejvede?

Giehtjh mejtie maana vaejvede. Jis
datne vienhth maana skeamtjan jallh
laarhkenamme, gaskesadth dāakterem
jallh dāakterevaepiem.

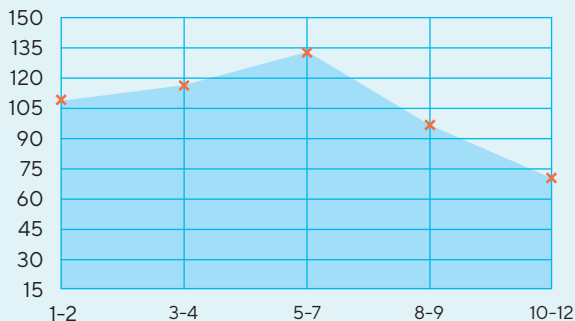
Beapmoeintoleranse jallh allergijh?

Nikotijne, koffejine jñh reaksjovnh
sjiere beapmoevaareste Maana
maahta vielie tjearodh nikotijneste
jñh koffejineste jñh jis ij siere
beapmoevaaroeh tööllh. Gaskesadth
dāakterem jallh healsoejarngem jñh
dejne rååresjh.

Jis leah jueriedisnie jallh tjoeperdh gosse maana tjearoeminie jallh
vearije, dellie tjoerh healsoebarkijigujmie soptsestidh.

Minuht sliedte njjhke

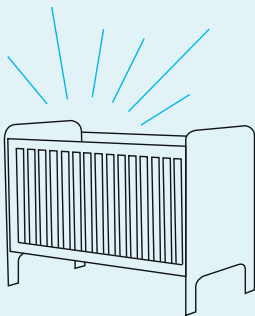
Ij naan standardebihkedimmie gâåvnesh mij siejhme tjearomevuekie, badth siejhme maanan tjörenasse læssene dej voestes govhte våhkoej . Gosse maana govhten våhkoen båeries dle maana gaskemedtien 2 tæjmoeh jîh 15 minuht fierhten biejjien tjöre. Govhte våhkoej mænngan dellie vaenebe tjöre, jîh luhkiegöökten våhkoen båeries dle maana gaskemedtien 1 tæjmoem jîh 10 minuht fierhten biejjien tjöre.



Aaltere våhkoej mietie

Referanse: Wolke et. al. 2017

Sæjrosne 10smartetips.no maahtah "Trøstetrappa" bijre lohkedh – guktie daerpiesvoeten mietie soelkehtidh.



**Daarpesjh
giejnie akt
soptsestidh?**

Ringkh vuj chatth,
- namhtah, anonyjme
jih dygneræhpas
d'ienesje.



116 123
Foreldresupport



Frustrasjovne jïh faamohtsvoete leah sïejhme

Måerie, frustrasjovne jïh faamohtsvoete leah sïejhme domtesh, jïh gaajhkh eejhtegh dejtïe demtïeh. Jis datne geagkerh dellïe maahta ov-jearsoes jallh vaarege sjïdtedh maanese, dutnjïen jallh jeatjabïdie.

Raerie

Ussjedh datne kameram âtnah mij datnem filmede gâetesne. Dah domtesh, mejtïe maanese vueseht, jeatjah geervealmetjïh edtjïeh vuejnedh, jïh aaj maana gosse stuerebe sjædta. Gihtjï jïjtjemdh: Maam lin ussjedamme jis filmem vuartasjamme.

Mujhtïeh

Jis datne haarjenh voejngehtïdh sââjhtoe datne maahtah soelkenïdh, jïh naemhtïe negatïjve âssjelh jïh vaejvïeh heerredïdh. Gïerve domtesïdie stuvredh? Soptsesth dan bïjre naakenïdie, jïjnje vïehkie gââvnese.

Lohkh vïelïe 6, raerien bïjre jïh vuartesjh teemafilmem
“Tjyörenasse jïh soelkehtïmmïe” sæjrosne 10smartetips.no



RAERIE 7

Åerieh gosse maahtah

Hijvenlaakan åeredh lea vihkeles maanan evtiedimmien gaavhtan jïh dov sâjhtoen gaavhtan. Ih dan jïjnjem åerieh gosse maanetje gâetesne. Lïegkedh gosse maana åara, jïh öörnh viehkiem gosse dam daarpesjh.

Raerie

Darjoeh joekehtsem biejjien jïh jïjjen gaskem – daate maahta buerebe nahkerem vedtedh. Darjomh biejjige jïh biejjietjoevke sijhtieh buerebe nahkerem jïjjege vedtedh. Nuhtjh maaje “Trøstetrappa” jïh bihkedimmiefilmem “Trøst” mij lea nedtesæjrosne 10smartetips.no.

Mujhtieh

Aadtjetje reakadamme maana daarpesje gaskem 13 jïh 17 tæjmoeah åeredh dygnesne, jïh maahta sæjlodh 1-2 tæjmoej mænngan gosse fahkes orreme. Jis maana fer guhkiem fahkes dellie maahta fer nahkeren sjïdtedh.

Lohkh vielie 7. raerien bijre jïh vuartesjh teemafilmem “Aajlabigkeme jïh relasjovnh” sæjrosne 10smartetips.no



Bigkh maanan aajlam

Vuejniah, soptsesth, laavloeh jìh stààkedh slìedtime.
Dellie slìedten aajlam bigkh. Darjoeh dah biejjieladtje
darjomh, goh maalestahkh jìh raajhpesemålsomh,
goh darjomh mah aajlam bigkieh.

Raerie

Vuartesjh maam maana vuajna jìh soptsesth dan bijre maam vuejnien ("dìhte tjaebpies klabpa – datne dam sijhth?"). Soptsesth maanan domtesi bijre jìh jáåhkesjh dejtie ("maahtah gujht ovvissjeles sjìdtedh gosse guhkien vuartah"). Gihtjh viehkien mietie healsoestasjovnesne jis daate gïerve.

Mujhtieh

Dehtie raejeste datne nàajsan jìh goske maana lea 2 jaepien bàeries lea joekoen vihkele maanan evtiedæmman. Daan boelhken maana hijven jìh stabijle geerve almetjh daarpesje guktie maahta jìjtjemse bööremeslaakan evtiedidh. Datne maanan vihkielommes aajlabigkije.



Sinsitniem hijven darjodh

Dïhte bööremes maam dijjieh maehtede maanese vedtedh, lea geerve almetjh hijven ektesne utnieh.

Jis datne oktegh dellie hijven jis dovne maana jïh datne jeatjah almetjh gaavnesjidie.

Raerie

Utnieh maanageehtijem muvhten aejkin. Naan tæjmoeh ektesne prihtjhgâetesne, skåaajesne jallh âeremetjïehtjelisnie maahta joekoen hijven ârrodh. Baajh jeatjah almetjh dijjen gâajkoe bâetedh. Darjoeh viermiem almetjïstie giejugumie datne lyjhkh ektesne ârrodh.

Mujhtieh

Eejhteginie ârrodh ij leah naan gaajtjeme gie bööremes, jallh raaktan seamma jïjnem mubpijste darjodh. Daate veartenen vihkielommes dâehkiebarkoe! Vuesiehtidie gijhtelesvoetem sinsætnan dan âvteste maam darjoden – dellie sinsitniem hijven darjoden!

Dutnjien gie oktegh maanine

Dovne maanese jïh dutnjien vihkele baajedh jeatjah almetjh dijjine ârrodh. Maana daarpesje datnem mubpiejugumie ektine vuejnedh guktie jïjtje maahta lieredh mubpiejugumie ektine ârrodh.



Årroeh jearsoe jīh hijven hoksije

Datne dīhte vihkielommes almetje maanan jieliedisnie.
Maam datne darjoeh jīh jeahtah giejh darjoeh – dovne
hijven jīh nāake. Datne tjoerh daejredh mij maahta
skaarine sĳdtedh maanese jīh guktie maahtah
gĳerve tsiehkĳeh gĳetedidh.

Raerie

Ussjedh maam darjoeh gosse
māarahtovvh, raessesne jallh
strāarkan sĳidth. Datne maam akt
darjoeh jallh jeahtah mij ij hijven
dutnjan jallh dov maanese? Mujhtieh
datne maahtah viehkiem āadtjodh.

Mujhtieh

Nöörjesne ij leah luhpie maanah
irhkedh jallh bāajhtoehlaakan
nuhtjedh. Daate maadthlaakesne jīh
EN:n maanakonvensjovnesne tjāādtje.
Gaajhkesāarhts vāedtsoehvoeth
maanabaelien maehtieh fysiske
jīh psykiske healsoedāeriesmoerh
jīh haestemh sjugniedidh maanan
jieliedisnie.

oh shit!

SOEJKESJE GOSSE
RAESSESNE

Ij maana orrejh tjeardh

Voejhkelh ...

- Raajhpesem målsodh
- Giehtjh mejtie maana
bieveståvva jallh gååle
- Biepmehdih
- Seerehtidh jñh suvhtehtidh
- Vuartasjidh mejtie maana
nahkeren

Naemhtie maahtam soelkehtidh:

.....

.....

.....

.....

Daase maahtam maanam
gearsoeslaakan biejedh:

.....

.....

.....

.....

Manne m arahtovvem j ih m aserem

- B ejh maanam jearsoes s ejjan
- Vaedtsieh maaneste
- Aellieh tj arvoeh maanese
- Vaedtsieh tjiehtjelistie j ih sigkh
voejngem
- Damth datne tj  ejjine voejngehth

Manne soelkenem jis:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Manne viehkiem daarpesjem

- Manne leam naakenasse ringkeme
j ih soptsestamme manne raessesne
jallh aajhpehts
- Manne leam gihtjeme mejtie naaken
maahta maanam geehtedh guktie
 adtjoem liegkestidh

Jis viehkiem daarpesjem jallh
daarpesjem naakeninie soptsestidh
dellie maahtam disse ringkedh:

.....

.....

.....

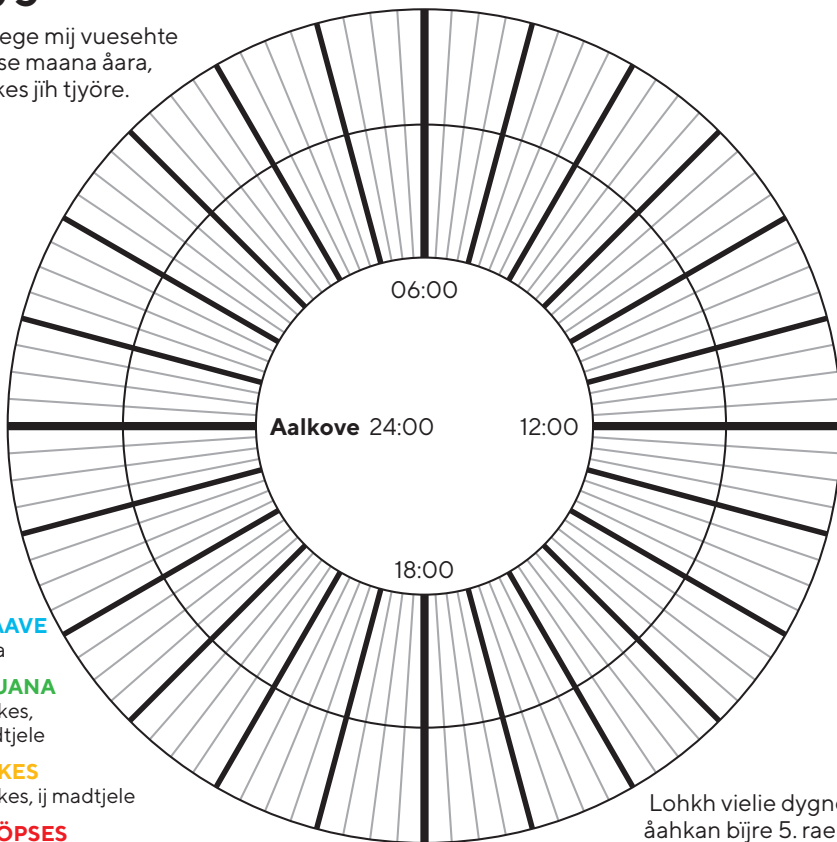
.....

.....

.....

Dygnetsåhka

Dirrege mij vuesehte
gosse maana åara,
fahkes jïh tjyöre.



PLAAVE

Åara

KRUANA

Fahkes,
madtjele

VISKES

Fahkes, ij madtjele

RÖÖPSES

Tjyörenasse

M = mielhkie/njammeme **R** = raajhpesem målsodh

Lohkh vielie dygnets-
åahkan bijre 5. raerien
nuelesne sæjrosne
10smartetips.no

Mov notaath

Mov notaath



Bertije: Stine Sofies Stiftelse

1. låhkoe 500

Minngemes staeriedamme goeven 2024.

Raerieh dorjesovveme laavenjostosne daejgumjie:

Raerieh 1 jñh 2 - Anders Dovran, psykolåågespesialiste jñh Stian Tobiassen, psykolååge faagediedtije, Stine Sofie Senteret.

Raerie 3 - Kristin Håland, Blåkors.

Raerieh 4 jñh 5 - Tone Emilie Løvjomås Spinnanger, sjiereskientjesajhtere, Bufetat.

Raerie 6 - Steinar Sunde, psykååloge-spesialiste, Familievernkontoret Molde.

Raerie 7 - Ståle Pallesen, professovre, Universitetet i Bergen.

Raerie 8 - Ida Brandtzæg jñh Stig Torsteinson, psykolåågespesialisth, Tilknytningspsykologene.

Raerie 9 - Bjørk Matheasdatter, paarreterapeute, relasjovnepedagoge, håaloje jñh tjaelije. Tine Gammelgaard Aaserud, tsegkietnie, seksjovneåvteheke Nurse - Family Partnership (NFP), Rbup Øst og Sør.

Raerie 10 - Malin Albrechtsen van der Hagen, sjiereraeriestæjja, Kreftforeningen. Helene Kløcker, faageraeriestæjja

Illusttrasjovne jñh designe: Innoventi



Stine Sofie
Foreldrepakke

 **Stine Sofies
Stiftelse**