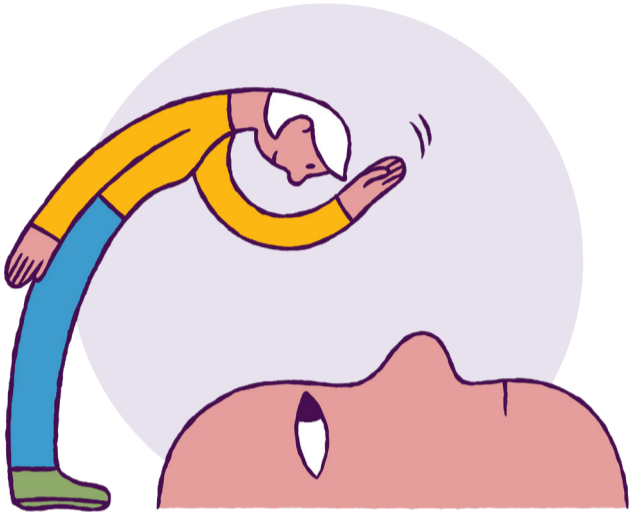




## Vuosttaš veahkki morrašis

## Konkrehtalaš guigosat mat geahpidit morašdeaddji luhtte.

Morraša ii sáhte dálkkodit, muhto juohkimiin dan morraša sáhttá geahpidit. Dán affiššaguigosat vuodđudit Ruođa girku guhkesáigásaš vásáhussii deaivat ja doarjut olbmuid morrašis ja leat beare moadde ášši man mii lagamužžan sáhttit dahkat dasa gii morašta. Ale hejoš dan unnána, una bijusnai sáhttá oažžut stuora mearkkašumi. Háliidatgo oažžut eanet doarjaga dehe soapmása geainna sárdnut leat buresboahthin iežat searvegoddái. Don gávnnat aktavuodadieđuid ja eanet duodalaš guigosiid [svenskakyrkan.se/forstahjelpenvidsorg](https://svenskakyrkan.se/forstahjelpenvidsorg)



### Váldde aktavuoda

Soaitá leat buot deháleamos ahte eat guođe vás-tu aktavuodaváldimis morašteaddjai. Mii sáhttit vealtit dadjamis “Ringe munnje jus lea juoga, lean dáppe” daningo lea stuora riska ahte moraš-teaddji ii nagot leahkit dat gii váldá aktavuoda. Dalle lea buoret ahte mii dadjat “Ringen dutnje disdaga fas, vástit jus nagodat”. Muhtumin eat oaččo mangelágan vástádusa ja lea buorre nu, morašteaddji ii álo nagot vástit, muhto dalle mii sáhttit ringet ,ođđasiid ja ođđasiid.



### Botke jaskatvuoda

Mánnggat dovdet váttisin váldit aktavuoda lagamuččain gii morašta. Maid galggan dad-jat? Jurddaš jus šaddá beare jaskatvuolta dehe olmmoš álgá čierut? Muhto ii leat dehálaš maid dadjat beare mii botket jaskatvuoda. Ja muhtumin sms lea buoret čoavddus go ringen daningo soaitá leat álkit sihke sáddet ja vástit.



### Atte saji

Dávjá leat mánnggas geat moraštit seamma áigge, gos buohkain lea leamaš aktavuolta ja historjá dainna gii lea jápmán. Lea dehálaš ahte mii addit dan lagamus morašteaddji leahkit guovddážis ja vealtit čalmmusteames min ieža-met muittuid ja dovduid. Mii fertet muitit sállet morašteaddji dovduid , beroškeahhtá makkárat dat leat, leahkit guovddážin. Min jurdagat ja mitalusatnai leat dieđusge dehálaččat – muhto eai dehálepmosat.



### Álggat

Lea buorre jus mii geat doarjut sáhttit leat dat geat evttohit áibbas árgabeiválaš doaimma. Guossut gáfe, gehččet filmma dehe váccašeh-pet buot eaŋkilvuodas. Mánngasat geat moraš-tit gáibidit bottu morrašis ja unnánaš dábálaš eallima. Jurdil dat gean mii bovdet soaitá gielidit ja dat lea áibbas ortnegis, dehálaš lea ahte jear-rat – ja duostat fas jearrat.



### Čájet mieldeorruma

Mánngasat mis ballet bahkkema ja dat heaitá ahte eat váldde aktavuoda ollenge. Mii soaitit jurddahallat ahte morašteaddji dárbbaha leahkit ráfis dehe ahte ferte vuordit veháš aktavuoda váldimiin “dasságo bahámus lea meaddel”. Lea dehálaš ahte mii čielgasit čájejit ahte mii lea doppe vai morašteaddji ii dovdda isolašuvnna, olggobealde dehe hilgojuvvon.



### Leage gierdivaš

Juohke morašteaddjis lea iežas morašproseassa, masa mis dárbbaha leahkit ipmárdus ja gierdi-vašvuolta. Lea bahá verra ahte mii geahččalit jeđdet eret morraša dehe duššástuvvat jus dat bistá. Morrašis ii leat maŋemus beavemearri iige dábálaš dehe eahpedábálaš guhkes áigi mii gollá morašteapmái. Muhtin áššiid dárbbaha ovttageardánit geardduhit, nu sálle du lagamučča dáguhit dan mii lea dáhphuvvan, dat soaitá leat dehálaš oassi morraša ipmirdeamis ja dikšumis.