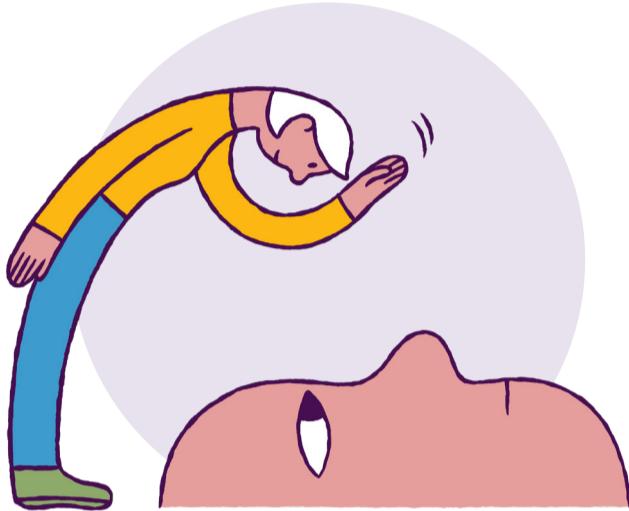




## Angluno žutori kana brigaj

Konkretno tipso so kerel te avel maj letko te aven khote varikaske kon brigij.

I briga naštig sastjaren, de te ulaven kado šaj keren i briga te birin maj feder avri. Tipso pe kado afišo si pala a Švedickona khangerako lungo žanimo te maladjimo taj te žutin e manušen andi briga taj numa ek cera anda e but bajura so ame šaj keras e manušenge so brigin. Na dikh tele o cera, vi ek cigno kerdimo šaj avel baro. Kames maj but žutori vadj te vorbin varikasa šaj žas ka tjiro kidimo/khangeri. Tu rakhesh e kontaktura taj majbut konkreta tipsura po [svenskakyrkan.se/forstahjalpenvidsorg](http://svenskakyrkan.se/forstahjalpenvidsorg)



### Le kontakto

O maj importanto anda intrego si fajma tena šas e pharimasko kontakto pe kodo kon brigij. Ame šaj las sama te phenas "Khar mange te si variso, me khate sim" ke o riziko baroj ke hodj kon brigij či birij te kharel voj/vov. Atunči maj federi te phenes "Me kharav tuke marcine pale, le opre te birisa". Unjivar či phenen palpale taj kado si oke, kodo kon brigij či birij te phenel palpale mindig, de atunči ame šaj kharas palpale, pale taj pale.



### Phag o čendo

But žene hatjaren ke pharesi te kharen ka jekh manuš kon brigij. So te phenav? Gindon te si numa čendo vadj kodo ženo te lela te rovel? De o importanto na kodoj so phenas hanem hodj te phagas o čendo. Taj unjivar jekh sms maj federi sar jekh telefonoskokharimo ke šaj si maj letko ke hodj sleduj bišaven jekhvarengi sms.



### Den than

Butivar majbut ženej so brigin andak jekh manuš jokharsa, ka sakones sas lesko/lako kontakteto taj historia kodalesa so mulas. Importantoj te mukas e majpašen kon brigin te aven ando fokusi taj te mukas amare korkori serimata taj hatjarimata. Site seronas te mukas kodala brigakirengi hatjarimo, bi kodo ke koni von, numa von te aven. Vi amare serimata taj phendimata normalno si importanti – de na e maj importanti.



### Le iniciativo

Mištoj ke ame so žutinas šaj avas kodala kon phenel so te keren jekh sakone djesesko aktiviteto. Khar avri pi kava, dikhen ek filmo vadj žan te phiren. But žene so brigin kamen ek pauza andi briga taj ek normalno trajo. Gindon pe kodo ke hodj kodalen kas kharen šaj phenen na taj kado si oke, o maj importanto si ke pušas – taj hodj tormas te pušas pale.



### Sikav khote san

But žene anda ame daras te pizdas ame ande taj apal butivar či kharas majbut. Fajma gindonas ke kon brigin trubuj te mukenle andi pača vadj ke hodj trubuj te lešin ek semo te kharen lende "mig o majpharo načol". Importantoj ke zurales te sikavas ke hodj ame khote sam kade hodj kodala kon brigin tena hatjarenpe izolalime, avri mukle vadj ignoralime.



### Te biris avri

Sako kon brigij si lesko korkori brigakoprocesi, so trubuj te hatjaras taj te birinas avri. Šaj si riziko ke zumavas te las i briga vadj frustaciovo ke inkren andepende. A briga naj lašo datumo vadj naj normalmno vadj na normalno vrama so si i briga. Varisave bajura site phenelpe pale taj pale, andakodo muk e manušes te kerel kodo so gelas perdal, kado šaj si importanto rig te hatjaren taj te butjazin perdal i briga.