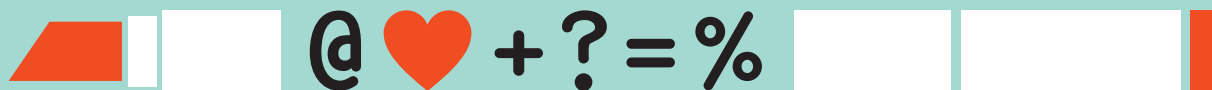


MARIA DUFVA ♥ FRIDA GARELL



VÄRSTA BÄSTA TONÅREN



BOOKMARK

Innehåll

Case med diskussionsfrågor och svar

Vänner s.10

Kroppen under puberteten (utan diskussionsfrågor) s. 14

Skolan s.18

Alkohol, droger och tobak s. 21

Kärlek s. 26

Könsidentitet och sexualitet (utan diskussionsfrågor) s. 30

Sex s. 34

Familjen s. 39

När hemma blir en brottsplats s. 43

Sexuella övergrepp s. 47

Hur mår du? s. 51

Boosta dig själv s. 55

Dilemmakort

Tips på hemsidor

Välkommen!

Värsta bästa tonåren är ett lexikon för unga. En tidlös bok som vänder ut och in på ideal, normer och trender och sätter ord på svåra känslor. En guide för unga och vuxna som ska bygga upp tryggare själv- och kroppskänsla och bättre psykisk hälsa.

Skolmaterialet till *Värsta bästa tonåren* är tänkt som ett stöd och ett underlag för samtal för dig som arbetar med unga i åldrarna 13–16 år. Med teman som kroppen under puberteten, relationer, sex och mående, ges här exempel (case) och diskussionsfrågor att arbeta med gemensamt i gruppen. Sist i materialet finns även Dilemmakort, samt andra kopieringsunderlag.

Casen är utvalda för att passa som samtalsstartare i en grupp. Tänk på att vissa av casen och frågorna i materialet ändå kan vara känsliga att samtala om. Var noga med att ha läst igenom casen i förväg och undvik att ta upp sådant som kan få en enskild i din grupp att känna sig uthängd. Välj då ett annat case.

Efter varje case i skolmaterialet finns en hänvisning till sidor i *Värsta bästa tonåren* där ni hittar mer på temat. Observera att alla teman från boken inte finns med i skolmaterialet.

Tipsa gärna ungdomarna om boken *Värsta bästa tonåren* där de ensamma och i lugn och ro kan läsa mer om sådant de funderar på, och få fördjupade svar och vägledning av de erfarna författarna.

Författarna

Maria Dufva är kriminolog, författare och föreläsare. Hennes första bok, *Mitt barn på nätet*, gavs ut 2017. Sedan dess har hon givit ut ytterligare tre böcker i Värsta-bästa-serien, som alla avser att ge barn och unga kunskap, strategier och verktyg för att hantera och må bra i relation till livet på nätet, sociala medier och i spelvärlden.

Frida Garell är barnmorska. Som verksam på ungdomsmottagning kommer hon i daglig kontakt med unga som söker svar på frågor om sina kroppar, sex, hormoner och sin psykiska hälsa. Frida Garell föreläser också i gymnasieskolor.

Handledning

Skolmaterialet till *Värsta bästa tonåren* är ett fristående material, och det går att arbeta med det utan boken, men det allra bästa är att ha boken med. Vid casen finns sidhänvisningar till boken för vidare läsning. En bra idé är att du som vuxen har läst sidorna i boken innan samtalet, men det är inte nödvändigt.

Att arbeta med case är bra eftersom det flyttar fokus från eleverna själva och ni i gruppen får någon annans funderingar och problem att ta hand om, samtidigt som igenkänningen ofta finns där. Syftet med casen, samtalsfrågorna och författarnas svar är att öka förståelsen för andra människor, att belysa att ungdomarna inte är ensamma om sina tankar, känslor och problem, samt ge svar och tips kring hur en kan tänka och agera i en situation.

Som alltid gäller det att du som vuxen är en god förebild och hanterar ungdomarnas funderingar, frågor och svar med respekt. Att balansera och leda samtal om känsliga frågor kräver att du är förberedd, lugn och trygg. Kom ihåg att det inte är ett kompis-snack, du är den vuxna och du ska inte dela med dig av privata erfarenheter, bara leda samtalet. Till din hjälp finns svar från författarna som du kan läsa upp eller ha som underlag när ni diskuterar casen.

Du som känner din grupp vet hur trygga eleverna är med varandra och vilken stämning som finns i gruppen, både allmänt och för dagen. Ibland kan det passa att dela upp gruppen i två halvor för att få ett lugnare samtalsklimat, eller för att få fler att våga delta i samtalet.

Materialet passar att använda i skolan, som helhet eller i valda delar, till exempel i biologi, samhällskunskap, svenska, ämnesöverskridande och under värdegrundsarbetet i allmänhet. Hur det struktureras varierar från skola till skola. Det passar också i andra sammanhang där ungdomar kan samlas i grupp, till exempel på fritidsgårdar eller i annan verksamhet.

I den nya *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och förskolan 2022* (Skolverket 2022) är många områden som *Värsta bästa tonåren* berör, förstärkta. Till exempel står på skolverket.se (2022-04-27). Nytt i läroplanens inledande delar 2022:

Sexualitet, samtycke och relationer

Kunskapsområdet sexualitet, samtycke och relationer ska bland annat:

- främja elevernas hälsa och välbefinnande
- stärka förmågan att göra medvetna och självständiga val

- bidra till förståelse för egna och andras rättigheter och förmedla betydelsen av samtycke
- omfatta kunskaper om maktstrukturer kopplade till kön och hedersrelaterat våld och förtryck
- utveckla elevernas kritiska förhållningssätt till hur relationer och sexualitet framställs i olika medier och sammanhang, bland annat i pornografi.

Rektorn har fått ett tydligare ansvar för att kunskapsområdet sexualitet, samtycke och relationer samt kunskaper om hedersrelaterat våld och förtryck behandlas återkommande i utbildningen.

Jämställdhet

Skolan ska, enligt formuleringarna om jämställdhet, bland annat:

- främja elevernas lika rättigheter och möjligheter, oberoende av könstillhörighet
- synliggöra och motverka könsmonster som begränsar elevernas lärande, val och utveckling
- utveckla elevernas förståelse av hur olika uppfattningar om vad som är kvinnligt och manligt kan påverka människors möjligheter. Skolan ska därigenom bidra till att eleverna utvecklar sin förmåga att kritiskt granska könsmonster och hur de kan begränsa människors livsval och livsvillkor

Rektorn ansvarar för att utbildningen och undervisningen präglas av ett jämställdhetsperspektiv och organiseras så att eleverna möts och arbetar tillsammans oberoende av könstillhörighet.

Annat värdegrundsarbete

Formuleringar om andra delar av värdegrundsarbetet belyser bland annat skolans roll för elevernas trygghet och självkänsla samt att skolan ska gestalta och förmedla de värden och rättigheter som uttrycks i FN:s barnkonvention. Formuleringarna handlar till exempel om att:

- eleverna ska få kännedom om hur de kan få hjälp om de upplever otrygghet i eller utanför skolan
- skolans mål är att varje elev ska respektera andras egenvärde samt deras kroppsliga och personliga integritet
- intolerans, förtryck och våld, till exempel rasism, sexism och hedersrelaterat våld och förtryck, ska förebyggas och bemötas med kunskap och aktiva insatser
- alla i skolan ska utgå från ett demokratiskt och normmedvetet förhållningssätt.

skolverket.se (2022-04-27)

Friendly reminders

- Ingen elev ska känna sig utpekad, uthängd, pressad att svara, förlöjligad eller avvisad.
- Gör det tydligt att inga nedlåtande eller kränkande kommentarer, sexistiska påhopp eller trakasserier får förekomma.
- Känns samtalsklimatet i gruppen obekvämt eller en diskussion spårar ur, avbryt. Tänk igenom vad som gick snett och fånga upp diskussionen vid annat tillfälle. Ta stöd av dina kolleger om det behövs.
- Se gärna till att ha koll på viktiga ställen där barn och unga kan läsa mer och få hjälp, några exempel finns sist i detta material.
- Om du får ta del av känslig och eventuellt brottslig information, rådgör med kurator, skolsköterska, skolpsykolog, rektor, polis eller socialtjänsten om hur du ska hantera den.
- *Värsta bästa tonåren* och skolmaterialet är författat av sakkunniga som möter många unga i sina yrken. Boken är skriven för att ge ungdomar redskap att navigera i tonårstiden och i samhället vi lever i.

Så här kan du använda materialet

Case

- Välj ut ett eller flera case som du tror passar din grupp, där ni kan få en bra diskussion.
- Läs caset högt för gruppen.
- Starta ett samtal utifrån frågorna som hör till. Börja med att låta alla fundera enskilt en stund på vilket råd de skulle ge personen i exemplet. Be därefter några som vill berätta hur de tänker. Följ gärna upp med att fråga om det finns andra sätt att se på saken.
- Läs författarnas svar.
- Till vissa av avsnitten saknas frågor då de ej passar för diskussion. Läs då istället caset och därefter författarnas svar.
- Hänvisningen till boken är till för den som vill läsa mer på temat.

Dilemmakort

- Skriv ut, klipp ut och laminera korten.
- Dela in klassen i grupper om tre till fyra personer. Dela ut korten.
- Låt en person dra ett kort och läsa frågan högt för sin grupp.
- Den eller de i gruppen som vill svara gör det. Det är okej att säga pass.
- Om det passar kan ni lyfta en fråga till diskussion i den större gruppen.

Tips på hemsidor

Skriv ut, dela ut till eleverna och/eller laminera/rama in och sätt upp exempelvis på elevtoaletterna.

Case

Vänner

Ungdom 14 år

Jag har inga vänner och min lillebror är superpopulär. Jag fattar inte hur vi kan vara så olika. Jag är ganska blyg, vill mest vara hemma och hänga med våra föräldrar, kolla film eller läsa. Han är som en magnet som drar till sig kompisar och allas uppmärksamhet utan att ens anstränga sig. Det jobbigaste är att alla hela tiden jämför oss: "Åh, din bror är så härlig! Spontan och rolig och har så många kompisar!" eller som våra föräldrar säger: "Vi förstår ingenting, du är så olik oss för alla vi andra är ju så sociala och älskar att umgås med andra". Det är som att jag inte är lika mycket värd när jag inte har en massa vänner. Antalet vänner är som ett betyg på hur bra en är.

Har du något råd till personen? Är antalet vänner viktigt, anser du?

Författarnas svar:

Det viktiga är att må bra själv. Det finns en massa människor som har hur många vänner som helst men ändå känner sig ensamma. En del har behov av att omge sig med vänner och bekanta och är sociala till sin natur, andra är det inte och det är helt okej. Alla är olika och så måste det få vara. Det är lätt att jämföra sig med andra och tro att någon är bättre eller lever ett roligare liv, det gör även vuxna. Du har rätt att vara den du är och dina föräldrar är inte schyssta när de jämför dig och din bror på det sätt som de gör: att han är rätt och du är annorlunda. Vårt tips till dig är att våga säga ifrån, våga be dem sluta tjata och jämföra.

- Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 13–14
Extrovert, introvert eller mittemellan.

Ungdom 13 år

Jag känner mig så ensam och vet inte hur jag ska ta mig ur detta. Alla borde se att jag går omkring på skolgården helt själv. Eller, jag vet att de ser men ingen frågar om jag vill vara med dem. Jag vågar inte berätta för mina föräldrar, men samtidigt kan jag bara inte fatta hur de inte ser mig och min situation. Jag har ju aldrig kompisar hemma och är aldrig borta hos andra. Jag försöker ibland peppa mig själv till att vara modig och går till skolan med en tanke om att jag ska våga ta initiativet. Men sedan står jag där i korridoren, bredvid ett gäng som jag har tänkt att jag ska vara skön och härlig mot och börja prata med. När ingen ens tittar åt mitt håll, så kommer jag av mig. De sköna, härliga orden jag tänkt ut fastnar i halsen. Och så sjunker modet och jag backar undan. Låtsas att jag får ett meddelande på telefonen och smyger iväg. Och känner mig ännu mer misslyckad än innan.

Har du något tips till personen? Hur gör en för att få vara med? För att få vänner? Tycker du att de andra har något ansvar? Vad kan de i så fall göra?

Författarnas svar:

Mobbning och utfrysning sker tyvärr fortfarande i alldeles för stor utsträckning både i skolan och på arbetsplatser och det hade kanske varit lättare att hantera om de andra hade varit tydligt elaka mot dig, om de hade utsatt dig för en typ av mobbning som varit uppenbar för den vuxna omgivningen. Nu bryr de sig bara inte. Är en så ensam som du är så är det viktigt att berätta det för någon. Kanske kan du gå till skolsjuksköterskan eller kuratorn på skolan. Det finns alltid vuxna som kan och SKA hjälpa till i situationer som den här. Det kan kännas svårt att tala med sina föräldrar för en känner kanske att en vill skydda dem från att veta att deras barn har det jobbigt. Men de allra flesta har faktiskt föräldrar som vill veta sanningen och hjälpa till. En idé kan vara att börja på en ny aktivitet för att träffa nya personer. Gör du något i grupp och delar ett intresse så finns det också mer att prata om. Det känns kanske inte så roligt att bli vän med de som ignorerar dig.

Till alla er som ser ensamma människor i skolkorridoren eller liknande: tänk dig in i den personens liv. Det kan räcka med att du ger personen ett leende eller säger hej för att det ska kännas bättre för hen.

→ Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 15–16
Ibland är det svårt med kompisar.

Ungdom 15 år

Jag kan inte fatta vad som hänt. Vart tog min kompis vägen? Och är hon tillbaka nu eller? Duger jag nu? Sedan den där dagen hon blev ihop med sin partner försvann hon helt. Hade ingen tid för mig. Vi som varit bästisar hur länge som helst. När hon träffade sin partner bara försvann hon. Svarade inte ens när jag skrev. Men så dumpade partnern henne och då minsann verkar jag duga igen. Eller va? Jag gillar henne, absolut, men det känns typ billigt att bara ”jaa, vad kuul, allt är som vanligt såklart, let’s have some fun”. Dessutom finns det bara en enda sak hon vill prata om: sitt ex. Exet hit och exet dit. Som att jag skulle ha lust att lyssna på det? Skulle jag bara ”ja, gråt ut hos mig, du kan säkert få ditt ex tillbaka, du är bäst yada yada”. Nej tack.

Vad tycker du att personen ska göra? Vad tänker du om kompisens beteende?

Författarnas svar:

Att bli blyxtförälskad i tonåren är nästan som en sjukdom eller ett beroende. Det går inte att tänka klart utan det enda en vill är att vara med den personen. Men det är viktigt att vara lite smart här. Hur kär och förälskad en än är så är det bra att lägga lite tid på sina vänner också. Vännerna kan finnas kvar hela livet om vänskapen vårdas. Det kan vara bra för din kompis att tänka sig in i din situation, att bli lämnad. Är kompisens borta för länge så kanske du träffar andra vänner. Men du som är vän till någon som är nyförälskad behöver också ha förståelse för din vän, även om det är viktigt att du berättar att du känner dig sviken och bortglömd. Det går bra att säga till exempel ”jag är jätteglad för din skull och förstår att du vill hänga mycket med din partner men jag vill också träffa dig ibland”. Vårt tips är att vara ärlig, likaså nu när kompisens är tillbaka. Skriv till din kompis hur du känner och säg att du vill att ni ska vara vänner som förr, men att allt ältande om exet förstör.

→ Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 17–18 Vart tog min kompis vägen?

Ungdom 14 år

Det börjar bli jobbigt att vara tre olika personer. Så här: i skolan är jag en grabb i grabbgänget. Vårt gäng tar plats, låter mycket, ser coola ut, har attityd mot lärarna och är allmänt tuffa mot varandra och mot andra, även mot tjejer. Kanske särskilt mot tjejer. Något annat sätt att vara i skolan finns inte. Och dessutom så gillar tjejer machokillar, det är vad jag har märkt. Hemma är jag en lugnare och snällare person, typ mogen och klok och gillar att prata och lyssna. Jag har två storasysstrar som har lärt mig allt om hur en schysst kille ska bete sig. De tycker att jag ska vara mer mig själv i skolan. De säger också att tjejer visst gillar snälla killar, och håller inte med om att tjejer föredrar machokillar. Vänta bara tills du blir lite äldre, säger de. Nu när jag dejtar en tjej som jag verkligen tycker om så försöker jag få ihop den tuffa personen som tar plats med den lugna som lyssnar och är snäll. Hon verkar gilla mig. Men faktiskt så känner jag mig ganska förvirrad. Vad exakt gillar hon? Jag vet ju inte ens själv vem jag är? Hur är en "sig själv" när en liksom är tre olika personer?

Kan du ge något råd till personen?

Författarnas svar:

Puberteten och tonåren är en tid av förändring, så ska det vara. Utvecklingen sker både i kroppen och själen och en går från barn till vuxen. Många människor kanske aldrig riktigt hittar sin plats och är osäkra på vem de är eller förväntas vara i olika sammanhang genom livet. Som ung är det nästan som att en provar på hur en vill vara. Det är bra, det är så en utvecklas. Kanske känner du själv att du trivs bättre i någon av de olika rollerna och mer och mer hittar vad som känns bäst. Ingen är samma i alla relationer. Tänk så här: statsministern pratar inte till sin familj på samma sätt som till hela Sveriges befolkning. Du själv har en variant av dig när du är hemma och en annan när du träffar dina kompisars föräldrar. Men att du känner dig obekvämt i dina olika roller är något du ska ta på allvar och se till att du hänger i sammanhang där du känner att du mår bra och får vara dig själv.

- Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 20–23
Genusnormer, Machokultur och sexism, och
"Kan vi snacka om machokultur?"

Kroppen under puberteten

Ungdom 14 år

Jag kom tidigt in i puberteten, först i klassen. Det var sjukt jobbigt för jag hade basröst och mörkt hår på benen i sexan. Jag tänkte på sex hela tiden och började onanera innan min snopp var speciellt stor. Problemet var att när ståndet kom så gjorde det ont i förhuden och det stramade åt precis nedanför ollonet. Det gick inte att dra förhuden över ollonet alls. Jag var rädd för hur det skulle bli när snoppen växte ännu mer. Jag tyckte att det var så jäkla pinsamt och visste inte vem jag skulle prata med. När jag inte hade stånd kunde jag dra tillbaka förhuden så jag kunde komma åt och tvätta. Jag var så rädd att mina föräldrar skulle fatta att det var när jag fick stånd som det gjorde ont.

Författarnas svar:

Har du problem med för trång förhud så ska du veta att du inte är ensam. Att besöka en ungdomsmottagning där det arbetar utbildad personal är det bästa. De är vana vid att besvara frågor och vet att det kan vara väldigt känsligt att prata om. Ofta får du svara på frågor om vilka problem som uppstår och när de uppstår. Det är viktigt att ta tag i problemet eftersom det, förutom att det kan göra ont, också kan leda till att det inte går att komma åt att tvätta ordentligt.

→ Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 27–29 Från barnkropp till vuxenkropp, sid 54 Om något känns fel.

Ungdom 14 år

Alltså på riktigt, jag har så mycket flytningar i vissa perioder. Det kan ju ändå inte vara normalt? Ibland luktar det också, jag fick panik häromveckan. Jag hade kort kjol och satte mig ner hos några som jag skulle göra ett grupparbete med. Då kände jag hur jag luktade! Jag satte benen i kors och liksom böjde mig framåt för att ingen skulle märka något men det enda jag kunde tänka på var att alla kände min lukt. Hur hemskt?! Grejen är att jag tvättar mig jättenoga och byter trosor ofta men det hjälper inte. Nu har jag kommit på att jag kan spruta upp vatten i slidan när jag duschar. Liksom inte bara skölja mellan blygdläpparna, utan även upp, in i slidan. Jag tror jag har kommit på värsta lifehack:et, att ta bort munstycket på duschen och sätta strålen mot slidöppningen så att det kommer in vatten där.

Författarnas svar:

Flytningar är lika viktiga som salivet i munnen. De hjälper till att hålla slemhinnan fuktig men har också som funktion att föra ut bakterier som inte ska vara där. Ibland har en mer flytningar och ibland mindre. De kan variera genom livet men även under menscykeln. Det där med hur kön ska lukta eller hur det luktar är ett känsligt ämne. Ofta hör en meningar som, ”shit vad det luktade fisk”, eller ”gud vad det luktar pungsvett”, eller ”här luktar det smutsigt kön”. Sådana typer av påståenden bidrar ju förstås till skam, dålig självkänsla, att en tvättar sig för mycket (vilket inte är bra) eller att en tror att könen ska vara doftfria. Det är de inte! Faktum är att friska underliv ska dofta. Här är några exempel:

Syrligt: Ph-värdet i slidan skall vara surt (dvs lågt) varför det också kan lukta (och smaka) som yoghurt eller typ surdegsbröd.

Metall: Mens består ju av blod och i blod finns en massa järn, därför kan blodblandade flytningar och mensens lukta lite metalliskt ibland.

Sött: Flytningar som för en stund får ett förändrat ph-värde kan lukta lite sött, det är normalt och ett tecken på att bakterierna i slidan gör vad de ska.

Ammoniak: Urin luktar ammoniak så det är naturligt att könet kan få en liten doft av det, till exempel om det kommit lite kiss i underkläderna.

Du svettas mer från könet än andra ställen och det kan också påverka lukten på olika sätt.

Spruta aldrig upp vatten i slidan. Det förstör den naturliga balansen vilket kan leda till infektioner och mer och annorlunda flytningar. Många använder trosskydd för flytningar eller till och med tampong ibland. Det är en dålig idé. Det är bättre att du har ett par extra trosor som du kan byta till om det behövs, så att könet hålls luftigt. Har du flytningar som ändrar karaktär och börjar lukta illa eller känns konstiga kan det vara bra att kolla upp. En del könssjukdomar kan ge annorlunda flytningar så om du har haft sex utan kondom kan det vara bra att testa sig för könssjukdomar.

→ Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 47–48
Flytningar och smegma.

Ungdom 13 år

Jag vet att det är normalt med mens och en ska typ vara glad att kroppen fungerar men det pratas för lite om hur jobbigt det är. Jag mår skit veckan innan, känner mig irriterad och deprimerad samtidigt. När mensen väl kommer känns det på ett sätt bättre men då börjar istället mensvärken. Nån sätter fast höfter, rygg och mage i ett skruvstäd och drar åt, så känns det. Huvudvärk får jag också. Jag blöder mycket och måste byta tampong ofta. Jag vet att jag inte är ofräsch men jag duschar ändå typ två gånger om dagen när jag blöder. Det är så jobbigt att halva månaden går åt till att må skit på grund av mens.

Författarnas svar:

Det där med mens kan vara oerhört jobbigt för en del. Det är något som drabbar halva världens befolkning och ändå är det så många som lider i onödan. För det går faktiskt att få det bättre. De flesta som tar värktabletter för mensvärk gör det på fel sätt. De tar dem när smärtan är som värst och en inte står ut längre, det är bättre att ta dem lite tidigare, när smärtan kommer smygande. Har du väldigt ont så är kombinationen Alvedon och Ipren (paracetamol och ibuprofen) bra att ta ihop och de skall tas så ofta som tillåts under den tiden som mensvärken håller i sig. Läs på förpackningen hur ofta de kan tas. Det finns även preventivmedel som kan tas som gör att mensen kommer mindre ofta och gör mindre ont. Det är viktigt att vara extra snäll mot sig själv och andra som har mens, för det är faktiskt jobbigt!

→ Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 49–53
Mens.

Ungdom 15 år

Jag är så sjukt nervös för att gå till UMO och gynundersökning. Jag får panik av att tänka på att någon ska kolla mig där nere. Alltså verkligen p a n i k. För det första vet jag inte ens hur det går till, har bara hört någon prata om en konstig stol en ska sitta i och "spread the legs". För det andra är jag livrädd att visa mitt kön för någon. Förutom att det är allmänt pinsamt så är jag ganska säker på att den är konstig eller fel. Läkaren som kollar mig kommer ropa på de andra och bara: "haha, har ni sett!?" Men. Jag måste gå dit. Det kliar och är rött och jag står inte ut med att behöva springa in på toa och klia mig stup i kvarten. Kliet ger mig minst lika mycket panik.

Författarnas svar:

Det som är tydligt är att många unga skäms över sina kön. Självklart kan det vara jobbigt att visa sitt kön vid en undersökning, men att skämmas över hur det ser ut? En vanlig situation vid en undersökning som jag som barnmorska ofta möter är att en håller för sitt kön ända upp i stolen, att en ber om ursäkt för att en inte rakat sig eller en skäms och vill kolla att allt är "normalt". Det går att jämföra en gynundersökning lite med ett tandläkarbesök. Det är privat och utlämnande och det är lätt att tro att något inte ska vara "normalt" eller fel. Varför tror vissa det då? Jo, för att de själva inte riktigt vet hur det ser ut eller "ska se ut". Det är bra att göra sig bekant med sitt kön själv, både genom att ta på det och titta hur det ser ut. Det går bra att göra med en spegel. En gynundersökning ska inte göra ont och det är alltid bra att göra sin första på en ungdomsmottagning då barnmorskorna och läkarna är vana vid att det är första gången och tar hänsyn till det. De berättar alltid noga vad de ska göra och hur det går till och vad de tittar efter. De som utför undersökningar tänker ingenting om hur ett kön ser ut, om det är rakat eller inte eller om blygdläpparna är små eller stora.

→ Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 60–61
Undersökning av underlivet.

Skolan

Ungdom 15 år

Pallar inte pressen ... Jag är liksom aldrig ledig och jag är så självkritisk. Är aldrig nöjd och känner mig stressad över alla val och hur jag ska veta om jag väljer rätt. Hur ska jag hinna med allt i livet? Redan nu i högstadiet ska en ha höga betyg samtidigt som en ska vara rolig, ha många kompisar, träna, vara snygg och fräsch och sova 9 timmar varje dygn. Och viktigast av allt: vara glad, rolig och lycklig. Hur är det ens möjligt? Vem hinner det? Den här stressen har tagit över mitt liv. Jag försöker göra scheman, planera mitt dygn, men tiden räcker ju inte till. Det känns som att alla andra får ihop det, de hinner umgås med vänner och familj, lägga ansiktsmask, meditera, göra egna smoothies, plugga, träna och uppdatera om allt på sociala medier samtidigt som jag bara sitter med skenande puls och försöker plugga till nästa prov. Och nästa.

Har du något tips till personen? Hur kan en göra för att hinna allt en vill och måste? Vad tänker du om att jämföra sig med andra? Finns det något en kan göra för att hantera stress och press bättre?

Författarnas svar:

Att känna så här är du inte ensam om. Det är alldeles för vanligt att tonåringar känner sådan stress och press som du gör. Det är inte rimligt. Du behöver förmodligen välja bort något av allt du ägnar dig åt och behålla det som är viktigast: sömn, rörelse, kost och att umgås socialt med familj och vänner, för att du ska må bra och kunna prestera. Avfölj stressande konton på sociala medier och minska tiden du lägger på att jämföra dig med andra. Fokusera på dig och ditt och ställ rimliga krav på dig själv. Det enda som spelar roll är ju att DU mår BRA och det gör du ju inte nu. Så du kan alltså inte fortsätta så som du håller på nu. Ta reda på vad du mår bra av och gör mer av det. Det här är något en kurator på till exempel en ungdomsmottagning kan hjälpa till med. Ofta kan du få stöd där och prata med någon som kan hjälpa dig att kartlägga din tid. Det betyder att de ställer en massa frågor om hur du lever ditt liv. Vad du gör, hur ofta, vad som känns bra och vad som känns mindre bra. Efter det kan ni tillsammans gå igenom vad som kan plockas bort och vad som ska prioriteras för att du ska få bättre balans i livet. Ibland kan det vara svårt att avgöra själv när precis allting känns viktigt.

→ Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 68–69
Granska ditt dygn, sid 73 Betyg.

Ungdom 14 år

Skolan säger att den är för alla men det stämmer inte. Bara för att just min ADHD inte gör att jag står och skriker eller välter bord runt omkring mig, så har ingen fattat att jag har andra behov i skolan än vad de andra perfekta barnen har. Alla tror att jag är korkad eller bara allmänt jobbig och anti. Jag är inte korkad. Och jag skulle acceptera skolan om jag fick sådan undervisning som jag vill ha. Men nu? Vad har jag för val annat än att låtsas att jag inte bryr mig? Stämpeln är ju redan satt: att jag är en trögfattad och kaxig typ. Så det är lika bra att äga den och få respekt på andra sätt.

Har du något råd till personen? Vad tänker du om att skolan ska passa för alla?

Författarnas svar:

Det är verkligen superviktigt att du får hjälp att ta dig ur din situation. Alla förlorar på att det fortsätter så som du beskriver och den största förloraren är du och din skolgång. Att inte dina lärare sett detta och tagit tag i din situation är märkligt. Vårt råd till dig är att samla mod och våga berätta för en vuxen du litar på och som kan hjälpa. Fundera på vilken vuxen som är schysstast på skolan och berätta så kan det vara en början till förändring. Du har rätt till en bra skolgång och det har du inte nu så som du beskriver det.

- Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 70
Skoltrött, och "Till mitt tonårsjag", sid 71 Det är inte kört, sid 75 Diagnoser.

Ungdom 15 år

Vi läser om mobbning i skolan just nu och det är världens konstigaste stämning. Alla vet att vår klass inte funkar. Det har den aldrig gjort. Två år i högstadiet fyllda av ironi och elaka kommentarer. Bitchblickar, himla med ögonen, vända ryggen till, miner, hånskratt åt kläder eller om någon svarar fel under en lektion. Minst halva klassen mår skit. Det är djungelns lag i klassrummet. Äta eller ätas. Det värsta är att all skolpersonal verkar ha gett upp. Antagligen tänker de att det bara är ett år kvar nu ... Och de ser inte ens allt. De vet inte hur det sprids rykten och hat online. Vi är flera som får stå ut med vidrigt skit där. Mig hatar de för mitt ursprung. Det allra jobbigaste är att det sprids grejer om min familj. Det skulle jag aldrig kunna berätta för de där hemma. Jag vill inte göra dem oroliga. Mina föräldrar skulle bryta ihop om de visste, så jag håller allt för mig själv. För deras skull. Ett år till måste jag klara ...

Har du något tips till personen? Har du någon idé om hur alla i klassen skulle kunna må bättre?

Författarnas svar:

Ingen ska ha det som du och det första steget till någon som helst förändring är att du vågar berätta. Att berätta kan påbörja en förändring för resten av ditt liv. De vuxna på din skola har svikit dig så du behöver träffa en ny vuxen som du kan få förtroende för. Boka tid hos kuratorn på ungdomsmottagningen där du bor eller försök hitta stöd online. Allt detta som du beskriver måste få ett slut och upphöra. Att vara utsatt för mobbning kan påverka dina skolresultat och hela ditt mående och personliga utveckling. Vi uppmanar dig att ta tag i detta nu och inte hårda ut. Om det inte blir bättre skulle vi råda dig att byta skola eftersom mobbning är så dåligt och skadligt på flera sätt. Du ska berätta för din egen skull men om skolan agerar kommer det att göra skillnad även för andra. De som mobbar behöver hjälp med sitt beteende. Att vara en mobbare är en riskfaktor för andra allvarigare brott senare i tonåren och i livet.

→ Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 77–81 Vad är mobbning, Mobbare, Näthat.

Ungdom 15 år

Jag har F-varning i flera ämnen trots att jag lyssnar noga på lektionerna, gör alla läxor och verkligen kämpar. Alltså, jag vill inte vara kass i skolan men jag har dyslexi och det går bara inte att hänga med i alla ämnen. Det värsta är att jag brukade vara ganska grym på matte, men nu har jag tappat även det. Ibland tänker jag att jag borde ge upp och skita i skolan, det gör ju liksom ingen skillnad om jag kämpar eller inte. Varför ska jag slita för att få E när det ändå inte kommer ta mig någonbart. Jag är redan körd. När kompisar pratar om olika gymnasieprogram och jobb de vill ha när de blir vuxna så vill jag bara gå och gömma mig. Jag brukade också ha framtidsdrömmar men de har jag gett upp.

Har du något råd till personen? Vad tänker du att personen skulle kunna få för hjälp och stöd? Är det rimligt att ge upp sina framtidsdrömmar enligt dig?

Författarnas svar:

Ingen väljer sina förmågor eller sina svårigheter. Att ha dyslexi ska innebära att du ska få hjälp och extra resurser i skolan. Du har rätt till en fungerande skolsituation och när du har utvecklingssamtal med din mentor eller klassföreståndare ska du som elev och dina vårdnadshavare komma överens om alla de insatser som du behöver för att kunna nå så långt som möjligt. Det är skolans ansvar och inget du ska behöva lösa själv. En sak är viktig att komma ihåg och det är att dyslexi har inget att göra med intelligens! Och det finns många som är extremt framgångsrika på olika sätt inom olika områden och de har blivit det trots – eller kanske tack vare – sin dyslexi. Du är inte ensam och det är inte kört bara för att du har hamnat lite efter.

→ Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 76 Dyslexi.

Alkohol, droger och tobak

Ungdom 14 år

Via ett konto på sociala medier stämde jag och min kompis träff med en person för att köpa vodka till nyår. Han sa att vi skulle komma till ett stort parkeringshus för han ville inte bli haffad av polisen ute på gatan. Vi tvekade aldrig att träffa honom, vi var hundra procent fokuserade på att få vår vodka. När vi kom till platsen var det en annan person där också. Vi frågade efter vodkan men det fanns ingen sprit. Istället drog de fram knivar och sa att vi skulle ge dem våra jackor och mobiler. Även pengarna som vi hade tagit ut för att betala för vodkan tog de. Vi var såklart livrädda. När de tagit våra grejer körde de iväg med en bil. Vi hann aldrig se något registreringsnummer men bilen var svart. Vi hade tur att busschauffören trodde oss och vi fick åka gratis hem. Hon sa att vi måste polisanmäla händelsen och berätta för våra föräldrar.

Tycker du att busschaufförens råd var bra? Vad kan hända om de polisanmäler och berättar? Vad kan hända om de inte polisanmäler och berättar?

Författarnas svar:

Ja, busschauffören har helt rätt! De som ville sälja alkohol och sedan rånade er har säkert gjort det även mot andra. Det är flera brott de begått. När detta anmäls till polisen kommer polisen att utreda genom förhör med er och vittnen samt samla teknisk bevisning. Förhoppningsvis kan gärningspersonerna identifieras och åtalas samt dömas för alla brotten. Som ung målsägare har ni rätt till ett målsägandebiträde som företräder er och hjälper er i den juridiska processen. Ni kommer även att erbjudas stöd via Brottsofferjouren eller Stödcentrum för unga brottsutsatta. Att anmäla kan kännas läskigt, men är det rätta. Att inte polisanmäla är som att acceptera det de gjorde och inte stå upp för sig själv. Visst är det fel av er att försöka köpa alkohol, men det är inte brottsligt. Det är de andra som begått brott! Ni behöver också berätta detta för era föräldrar.

→ Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 92–93
Kopplingen till kriminalitet.

Ungdom 13 år

En kompis till mig har alltid varit först med allt. Redan i fyran provade han både snus och cigaretter och nu i sjuan röker han varje dag. Jag vet att han dricker också, i alla fall på fester. Han blir ofta bjuden på niornas krök. I klassen har han ganska hög status trots att han är rätt så stökig. Grejen är att jag får ont i magen när jag tänker på allt han gör. Jag är rädd för allt sådant och jag har inte provat någonting själv. Nu tänker jag att han kommer att bli skadad av sina dåliga vanor men jag kan inte göra något. Säger jag till så är jag värsta tönten och att gola till en vuxen skulle jag aldrig göra. Men han är ju min kompis. Vi har jättekul när vi spelar, då är han som vanligt. Någonting borde jag väl göra då? Men vad?

Har du något tips till personen? Är det rimligt att oroa sig för sina vänner, enligt dig?

Författarnas svar:

Det är rimligt att känna sig orolig för människor som en bryr sig om, det är ju just för att en tycker om dem och inte vill att något ska hända dem. Om ni är vänner och har kul när ni spelar så skulle vi tipsa dig att försöka prata då. Säg att du är orolig och att du bryr dig. Fråga om det är något du kan göra? Kanske trivs din kompis inte i den roll han har när han är med de "tuffa" men han kan tro att det förväntas av honom för att fortsätta bli omtyckt och ha status. Det är svårt med grupstryck och yttre påverkan men du måste försöka tänka på vad du själv mår bra av också. Om du har någon viktig vuxen som du litar på så rekommenderar vi att du talar med den personen. Då kan du få stöd i vad du ska göra och det i sin tur kan leda till att du faktiskt hjälper din kompis, även om det inte känns så just då. Hur skulle du känna om något allvarligt hände din kompis? Du som hela tiden vetat om men inte sagt något eftersom du trodde att det skulle vara att gola. Förmodligen skulle du ångra att du inte berättat för vuxna som hade kunnat hjälpa. Det bästa du kan göra är att berätta och om det känns omöjligt: skriv en anonym lapp eller ett brev och lämna till skolkuratoren, skolsköterskan eller rektorn. Att vuxna får reda på detta kan vara avgörande för all framtid då det är väldigt farligt på flera sätt att leva så som din kompis lever. Förmodligen kommer du göra din kompis en tjänst som han kommer vara tacksam för senare i livet.

- Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 87–89
Cigaretter och snus, Alkohol och droger, När du tror att någon har problem.

Ungdom 15 år

Det är en tjej på vår skola som har moppe som hon alltid kör fast hon druckit alkohol. Alla vet det, men ingen säger nåt. En kväll när alla var på en strand och badade skulle hon köra iväg och handla godis. Hon hade druckit kanske fyra cider. Hon övertalade en kompis att hoppa upp där bak och de drog iväg med ett sandmoln rykande efter moppen. Några skrattade och sa att hon är galen. Det gick inte bra. Redan efter 200 meter körde tjejen av vägen och hon skadade sig rätt så illa, hade slagit i axeln hårt och blödde från näsan. Kompisen där bak hade tur och klarade sig med ett skrapsår på knät. Ingen ringde efter polis eller ambulans. Moppen låg där i diket helt kraschad och tjejen påstod att hon väjtt för ett rådjur, men alla visste ju att hon hade kört full. Den här gången klarade hon sig men vad händer nästa gång?

Vad tänker du om det den här personen gjorde? Kunde kompisarna ha gjort något annorlunda enligt dig och i så fall vad? Finns det något de kan göra nu, efteråt?

Författarnas svar:

Att köra berusad är ett brott och det är viktigt att ta det på allvar. Genom att säga till kompiserna (gärna i grupp) att det hon gör inte är okej och att ni är oroliga för henne är att hjälpa till. Det är att vara en bra kompis. Nästa gång kanske hon skadar någon annan eller sig själv ännu värre och då kommer ni runt omkring att ångra att ni aldrig sa något. Om du inte vågar konfrontera kompiserna så berätta för någon vuxen som kan ta tag i det. Ibland är det svårt för ungdomar att bryta ett beteende trots att de vill. Då kan det vara skönt att en vuxen ingriper. Du kan också ringa till polisen och tipsa anonymt, eller gå in på polisen.se och tipsa via webben. Polisen är vana vid att ta emot anonyma tips om rattfylleri och vet exakt hur de ska agera för att få det att se ut som en vanlig kontroll. Förmodligen skulle alla tycka det vore skönt om någon ingrep i detta. Du kanske är den som vågar och vill agera när andra utsätter sig själva och sin omgivning för livsfara.

- Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 88–89 Alkohol och droger, När du tror att någon har problem.

Ungdom 14 år

Förra helgen blev min storasyster drogad av en kompis när de var på en fest. Min syster blev helt väck och några fick henne att ha sex med en kille medan en annan kille filmade. Filmen spreds och min syster har fått sjukt mycket hat, fast det är hon som är offret. Hon har inte varit i skolan sedan det hände. Jag tror kanske det värsta är att det var hennes kompis som lurade i henne drogen och sedan stod och dansade glatt på festen medan övergreppet skedde. Hur kan någon göra något sådant? Jag har försökt fråga min syster om jag kan hjälpa henne på något sätt men hon säger bara att hon tänker flytta utomlands och byta identitet. Det finns inget annat att göra. Igår såg jag hennes kompis och killarna från festen stå vid kiosken och jag kände så mycket hat att jag höll på att sprängas inifrån.

Finns det något personen kan göra, enligt dig? Vad kan storasystern göra? Vad kan storasystemens "kompis" göra? Vad kan killarna som var inblandade göra?

Författarnas svar:

Vilken vidrig situation din syster befinner sig i. Det är ju inte din syster som gjort fel, hon är utsatt för flera brott. Att själva situationen filmades är både bra och dåligt. Det som är bra är att det finns bevis på vad som hänt och det dåliga är så klart att filmer som denna sprids. Detta ska polisanmälas och utredas av polisen och socialtjänsten. De som drogade och utförde sexuella övergrepp mot din syster ska anmälas, utredas och förhoppningsvis dömas för brotten misshandel och våldtäkt och den som filmat har begått brotten olaga integritetsintrång och förtal samt barnpornografi. Din syster har inte gjort något fel och behöver få upprättelse. Din ilska och ditt hat är fullt förståeligt, men du ska inte agera utan det ska rättssamhället göra. Det du kan göra är att finnas där för din syster och stötta henne samt säga emot så snart du hör någon snacka skit om din syster. Spara på alla bevis du ser: fota eller filma det som andra skriver om din syster. Alla de som laddar ner filmen och alla som delar gör sig skyldiga till brott de med. Alla som håller på så här borde bli polisanmälda, men så ser det tyvärr inte ut. Att utsätta andra för dessa kränkningar och brott är något som måste få ett stopp.

→ Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 91–92 Håll koll på vad du stoppar i dig.

Ungdom 15 år

Det är hur enkelt som helst att sälja weed. Egentligen fattar jag inte varför så få gör det. Jag har sålt till kompisar och kompisars kompisar i ett halvår nu och aldrig åkt fast. Mina föräldrar fattar inte att jag säljer, och de har ingen aning om hur många som festar med gräs. Vi bor i ett ganska snobbigt område och jag är liksom både skötsam i skolan och sportig så jag tror att de tänker att droger är något som händer långt borta från deras ordnade liv, långt borta från deras oskyldiga dotter. Jag har lärt känna en kille via Snap som jag köper av, sedan packar jag om det i mindre påsar och höjer priset ganska mycket. De som köper av mig bryr sig typ inte vad det kostar, de vill bara inte själva ha med den kriminella världen att göra så jag får vara deras mellanhand. Fett bra för alla ju.

Vad menar personen med den kriminella världen? Räknar personen sig som en del av den kriminella världen? Varför/varför inte? Personen verkar tycka att det är riskfritt. Finns det risker och, i så fall, vilka är de enligt dig?

Författarnas svar:

Alla som säljer, förvarar och hanterar droger är enligt rådande svensk lag kriminella. Många som vill köpa droger kan tycka att det känns säkrare om de handlar från någon de känner, typ någon på skolan eller som är kompis med en kompis. En del vill ta droger, men inte handla själva så om en kompis har med sig droger till skolan eller till fester berättar de att det inte känns lika farligt. Många vet ju att gängkriminaliteten i samhället har starka kopplingar till handeln med narkotika. Att hålla på så som du gör kan vara spännande och ge mycket pengar, men det är bara en tidsfråga innan du blir misstänkt och polisen agerar. Idag är de kriminella strukturerna välkända och det kan vara väldigt riskfyllt att vara den som är lägst rankad och säljer drogerna på gatan eller i skolan. Du verkar trivas med situationen just nu, men förmodligen är det bara en tidsfråga innan du åker fast på ett eller annat sätt.

→ Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 92–93
Kopplingen till kriminalitet.

Kärlek

Ungdom 14 år

Det enda jag kan tänka på om dagarna (och nätterna!) är personen som jag är kär i. Det kommer aldrig att bli något, för henne är jag en total nobody. Jag borde fokusera på annat och glömma henne men det är omöjligt, jag har verkligen försökt! Mina dagdrömmar om hur det ska bli hon och jag har tagit över mitt liv och jag kan inte koncentrera mig i skolan. Den enda gången min hjärna tar en liten paus från drömmar om henne är på träningen. Nej förresten, även där fantiserar jag om att hon ska se mig och tycka att jag är bra, så jag gör mitt absolut bästa på planen. Det är som att jag spelar basket för en låtsasperson som bara jag kan se på läktaren. Hur stänger en av sina känslor? Jag har liksom inte tid med det här. Typ ”varför fick du så dåliga betyg?” ”Jo, för jag gick runt och drömde om en tjej hela sista terminen.” Till alla som säger att det är härligt att vara kär vill jag säga en sak: det är inte härligt, det är asjobbigt.

Vilket råd kan du ge personen?

Författarnas svar:

Det du beskriver låter fullkomligt normalt även om det kan kännas jobbigt att det inte går att fokusera på något annat. Det handlar om olika kemiska reaktioner som händer i hjärnan när du är kär eller förälskad. En del forskare jämför förälskelse med drogberoende eftersom det vid analys av hjärnan går att se likheter. Det kan kännas oerhört svårt och pinsamt och jobbigt att ge sig till känna när en tror att en är en ”nobody”. Men hur kan en egentligen veta det? Kanske personen eller någon annan går och tänker på dig i smyg utan att du har en aning om det. Om du tycker att det är svårt att ta kontakt så skriv något på Instagram eller Snapchat.

→ Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 99 Att vara kär.

Ungdom 15 år

Bland de jag hänger med är det ingen som är ihop med någon. Däremot är det många som typ hånglar och jag vet att några till och med har legat. Alla håller också på och flirtar med olika personer online och vissa dejtar även random killar och tjejer. Men det är som att ingen vill ha en riktig partner och liksom bestämma sig för att bara vara med den. Jag är likadan. Jag antar att en är rädd för att bli dumpad. Och att en tänker att det skulle vara tråkigt att tappa kompisgänget och allt kul med dem. Liksom enbart vara med sin partner och ge uppmärksamhet till den 24/7. Det verkar jobbigt. Och jobbigt om en tröttnar och måste vara den som dumpar. Men tyvärr, nu har jag trillat dit och är kär. Jag är ganska säker på att personen gillar mig också, men ingen av oss vill ta steget att bli ihop. Vi båda umgås i samma gäng och vi vet ju att alla tycker att det typ är töntigt att vara ihop.

Hur ska personen tänka tycker du?

Författarnas svar:

Att bli kär är något som ”drabbar en”. Det är liksom svårt att tänka bort. Är du kär kan det vara svårt att tänka på något annat än att få vara med den personen. Ibland är saker svåra och känns jobbiga, det ingår i livet. Att gå utanför sin ”comfort zone” leder oftast till att en känner sig starkare efteråt. Någon i ett gäng behöver ju vara först med att bli ihop och inte sällan leder det till att andra gör samma sak. Är en rädd att missa en massa roliga saker så är det bra att tala med den en är ihop med. Det är inte nödvändigt att göra allt bara med den, det går att vara både ihop med någon och ha kul med sina vänner.

→ Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 99–100 Att bli ihop.

Ungdom 13 år

Jag vill göra slut men det går inte. Han som jag är ihop med skulle bli heeelt knäckt. Alltså jag skojar inte, jag är allt för honom. Så nu har det istället blivit så att jag hittar på ursäkter för att slippa vara med honom. Jag känner mig som en skit som ljuger och flyr undan men jag kan absolut inte göra slut. Hur skulle det gå till? Hur gör en när en krossar någons hjärta? På det här sättet kanske han till slut tröttnar på mig och gör slut, det är så jag tänker. Jag kan ärligt säga att jag inte mår särskilt bra av att låtsas vara glad och kär när vi facetimar. Jag har faktiskt börjat hata att han ringer mig.

Vilket råd kan du ge personen?

Författarnas svar:

Att göra slut kan vara lika svårt som att bli lämnad. Rädslan över att göra en annan människa ledsen kan kännas väldigt svårt. Däremot är det inte rättvist att vara ihop med någon du inte är kär i. Det är alltid bäst att vara ärlig. Tips: om du har svårt att säga det "face to face" så skriv ett meddelande eller brev. Skriv eller säg att du tycker om honom som vän och att du är ledsen för att göra honom illa, men att du inte längre är kär. Han kommer att komma över det och bli glad igen även om det inte känns så just nu.

- Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 100–101
Göra slut, Dumpad och hjärtekrossad.

Ungdom 16 år

Jag har varit ihop med min kille i två månader nu och han är världen gulligaste, det är precis som jag fantiserade om att det skulle vara att ha en fast relation. Vi ser på film och myser, han köper små presenter till mig. Vi hånglar och har sex. Han vill att vi ska vara tillsammans varje kväll och ärligt talat så har jag ändå tröttnat på mina barnsliga vänner så jag är mycket hellre med honom. Mamma tjarar om att jag borde göra andra saker också men det är för att hon har glömt bort hur det är att vara älskad av någon. Häromdagen hade jag och min kille ett litet tjafs för att en gammal killkompis till mig skrev och frågade om jag ville gå på bio. Min kille hann se meddelandet och blev sur. Jag tror att han kände sig utanför bara. Men det var lite obehagligt ett tag för han blev ganska arg och skrek på mig. Han tog mig hårt i armen och liksom slängde ner mig i soffan också. Men sedan blev allt bra och jag sa förlåt och vi hade sex och somnade tätt omslingrade. Han är det bästa som hänt mig och det kommer att vara vi för evigt, jag bara vet det.

Vad skulle du tänka om den här tjejen var din kompis? Skulle du ge henne något råd?

Författarnas svar:

Det är absolut inte okej att bete sig som din kille gör mot dig. Många destruktiva och våldsamma relationer börjar med kontroll. Det låter som din kille vill kontrollera dig och vad du gör och det har han ingen rätt till. Om han älskar dig så ska han också låta dig göra saker utan honom. Att vara mycket med den en är kär i är naturligt men det är viktigt att behålla sina vänner också. Vi tipsar dig att läsa mer på ungarelationer.se. Där finns många bra tips och stöd kring det du beskriver ovan.

- Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 102–105 Svartsjuka och våld, Normaliseringsprocess, Våga berätta för att kunna få hjälp.

Könsidentitet och sexualitet

Ungdom 14 år

Att det finns två olika könsorgan kan jag köpa. Men att könsorganet bestämmer om du är kille eller tjej, det tycker jag känns som 1800-talet. Spelar roll liksom, du är väl vad du är, vad du känner dig som, inga konstigheter med det. Jag tror att det är lättare i vår generation, vuxna tror att de är schyssta och pålästa och allt sådant men jag märker att de ändå tycker att vissa saker är liite konstiga. De ska liksom överdriva och verka såå förstående. I alla fall för mig är det inte svårt alls att se människor som människor och gilla dem för det, men det kanske kan bli svårt om alla ska göra så stor grej av det hela tiden. När ska det bli helt naturligt att bara få vara sig själv?

Författarnas svar:

Ja det är en oerhört bra fråga, när ska det bli okej att bara vara den en är? Vi människor har en tendens att stoppa människor i olika fack. Nästan som att vi sorterar. Vad gör han, vem är hon, vilket parti röstar hen på, vilket land kommer de ifrån, vem har hon sex med, är det där en kille eller en tjej? Om en transkille har sex med en kille, är han bög då? Det sker en förändring och sakta men säkert blir det i många samhället mer okej att vara den en vill vara. Många kändisar går i täten och gör det lättare för andra som till exempel är trans eller queerpå personer. Vi har mycket kvar att lära men genom att vara tillåtande och intresserad av en person bakom ytan kan vi hjälpa utvecklingen framåt.

→ Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 110
Könsidentitet.

Ungdom 15 år

Jag föddes i en tjej kropp men har så länge jag kan minnas känt mig och velat identifiera mig som en kille. Jag klär mig som en normkille och väljer att använda alla sociala attribut som brukar kopplas till killar. Mina föräldrar har varit superstöttande hela tiden och alltid låtit mig vara den jag vill. Jag står i kö för att påbörja en könsdysforiutredning men den är jättelång i hela i Sverige. Det mesta känns ändå okej men en sak som jag hatar är när jag får mens, då blir jag ännu mer påmind om att jag har ett könsorgan som jag inte vill ha, som inte passar till den jag är. Jag fick tips om att sätta in en P-stav så att jag kan få mindre mens, förhoppningsvis ingen alls. Jag tror att jag ska göra det faktiskt.

Författarnas svar:

Vad fint att få så mycket stöd hemifrån, det är en bra start. Att leva i en kropp som inte lirar med den du känner dig som kan leda till nedstämdhet, stress, oro och ångest, i värsta fall till psykisk ohälsa. Att göra vad som går för att underlätta är ju bra förstås. Att minska mensen är ett exempel på något som kan underlätta i vardagen. Att ha mens när en känner sig som en kille blir förstås en påminnelse om det fysiska könsorganet. Det är ingen garanti att bli helt blödningsfri med P-stav, hormonspiral eller mell-anpiller men det hjälper absolut till att göra mensen mindre jobbig. Ta kontakt med en ungdomsmottagning, de är bra och vana vid att hjälpa till med sådant här.

→ Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 110
Könsidentitet.

Ungdom 16 år

Jag har länge följt hur vuxna pratar om trans. Men ingen fattar. Ingen som inte själv levt så nära som jag har levt nära min bror. Det är vidrigt att se hur alla runt om oss på riktigt förtryckt honom redan från förskolan. Alla säger alltid "var dig själv", men när min lillebror var sig själv så accepterade de honom inte. Idag är min lillebror nära att leva så som han vill leva. Vi går på möten där målet är könsbekräftande behandling inom några månader. Jag är så stolt över min lillebror och har lärt mig massor under allt det här vi gått igenom i vår familj.

Författarnas svar:

Det är tyvärr fortfarande många som har dålig kunskap kring transpersoner. Har en ingen kunskap så är det vanligt att känna sig osäker och det kan leda till kommentarer och annat. Kanske kan du få föreläsa i klassen om trans eller på annat sätt hjälpa till att sprida kunskap. Fortsätt att vara stolt över din bror för den han är, han är unik som alla andra människor.

→ Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 110–111
Trans.

Ungdom 14 år

I två år har jag vetat att jag är gay. Inget konstigt med det egentligen, jag menar, är en gay så är en gay. Ändå har jag tvivlat. Tänkt att jag kanske borde testa att ”vara hetero”. Jag har försökt fejka inför mig själv att jag kan bli kär i det motsatta könet, trots att jag bevisligen inte kan det. Jag vet ju att jag är gay! Jag har hatat mig själv både för att jag är gay (varför kunde inte jag födas som heterosexuell och få slippa att ens tänka på min sexualitet liksom?). Men mest har jag hatat mig själv för att jag har försökt att inte vara gay. Den falska känslan har fått mig att må skit. Folk pratar om hur jobbigt det är att ”komma ut” och bli accepterad av andra men ärligt är det jobbigaste att acceptera sig själv. Varför är det så?

Författarnas svar:

Tonårstiden är en tid av att söka och pröva olika identiteter. Många hittar sig själva tidigt och för andra tar det längre tid, kanske hela livet. Försök att vara sann mot dig själv och pröva dig fram. Det är ingen som tvingar dig att vare sig bestämma dig eller att ”komma ut”. Fundera och känn ingen stress. Och vet du vad: du behöver verkligen inte rapportera till din omgivning. Det viktigaste för dig är som du säger att acceptera dig själv och det kan ta tid. Försök hitta någon du är trygg med som kan hjälpa dig att navigera i detta. Det kan vara så att en faktiskt inte vet. Det är också okej och det går att ändra sig genom livet. Huvudsaken är att våga vara den du är.

- Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 114–117
Sexuell läggning, Att komma ut eller våga vara den du är.

Sex

Ungdom 15 år

Jag är 15, snart 16 och jag är inte särskilt sugen på att ha sex. Men eftersom alla pratar om det exakt hela tiden så känns det som att jag borde prova. De jag hänger med verkar tycka att byxmyndig betyder det året en senast ska sexdebutera. Typ året en är 15 är sista chansen att ha sex första gången, oavsett hur och med vem. Jag vill som sagt inte göra det med en random person bara för att. Nu känner jag mig helt sexnegativ och det är jag absolut inte. Kanske borde jag bara ljuga och säga att jag har haft det, på lovet typ, med någon. Kanske säga att jag inte ens minns vad hon heter. Men alltså, det är ju inte så jag vill ha det. Det får ju tjejen att låta oviktig för mig, och så är det inte alls. Tvärtom. När jag har sex första gången vill jag ha det med någon jag verkligen gillar.

Har du något tips till personen?

Författarnas svar:

Sex är ytterst personligt och ska ske när en är redo, aldrig för någon annans skull. Precis som du funderar på att ljuga om det kan det lika gärna vara så att andra också gör det. En del har sex första gången när de är 14 år medan andra inte debuterar förrän i 20-årsåldern. Låt inte sexet bli något som ska bli överstökad, utan vänta tills du är redo. Det är så viktigt att du känner att du verkligen vill, är redo och att du månar om dig själv. Att ha sex första gången kommer vara en grej du minns hela livet och för många är det ett bra och fint minne, men inte för alla. Se till att du har sex när du vill och med den du vill, inte när det förväntas enligt någon märklig norm.

→ Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 121–122
Sexdebutera.

Ungdom 16 år

Nu när jag har läst om samtyckeslagstiftningen inser jag att jag inte alls samtyckt till sex alla gånger. Grejen är den att jag aldrig på riktigt sagt ifrån, jag har aldrig sagt orden ”nej”, ”sluta” eller ”jag vill inte”, men jag har sagt det med kroppen, med blicken. Räknas det? Min partner blir alltid sur om jag inte är sugen på att ha sex. Så sjukt jobbigt. Jag har haft sex flera gånger bara för att slippa att min partner blir sur.

Har du något tips till personen? Ska en ”ställa upp” på sex bara för att? Hur ska partnern tänka och göra enligt dig?

Författarnas svar:

Enligt vår lagstiftning ska samtycke inhämtas: det är en persons skyldighet att på olika sätt vara helt säker på att den andra verkligen vill ha sex frivilligt. Personen har ansvar att vara säker på att den andra vill. Har du inte lämnat ett tydligt samtycke genom olika JA-signaler så som kroppsspråk, mimik, verbal kommunikation eller att du tar initiativ och aktivt deltar, så ska det tolkas som ett nej av din partner. Allt annat än JA-signaler är ett nej! Det du beskriver om att din partner blir sur är det många som har erfarenhet av. Men vem vill ens ha sex med någon annan som inte uttryckligen vill? Då kan ju din partner lika gärna ha sex med sig själv? Du ska inte ställa upp på sex bara för att göra din partner nöjd. Det är en varningssignal att den ena tjarar till sig sex.

→ Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 122–125
Samtycke.

Ungdom 16 år

När jag och min pojkvän har sex ”doggystyle” så gör det ont längst inne i min vagina. Som att han kommer åt något ömtåligt. När vi har det i andra ställningar så känns det inte så. Jag fattar att det är en sexig ställning och jag vet att han gillar när det är lite porrigt men jag vill inte ha ont. Nu känns det konstigt om jag helt plötsligt säger att jag inte vill göra det i den ställningen. Han kommer undra varför jag inte har sagt något tidigare. Vål?

Har du något tips till personen? Är det konstigt att säga hur en vill ha det?

Författarnas svar:

Sex handlar inte om att vara bäst på något på en gång eller om att veta exakt hur allting ska gå till innan du ens har testat. Sex handlar inte om att vara en annan människa till lags. Sex handlar om att vara nära en annan människa och om att ha kul med den personen, och att tillsammans utforska både varandras kroppar och vad du och den andra gillar. Sex ska inte göra ont. Så här: går du i skogen och plötsligt känner att du har en sten i skon som skaver, då stannar du ju och plockar ut den eller hur? Tänk så när det kommer till sex också. Gör det ont så byt ställning eller prova något annat som känns bra. Allt sex kräver samtycke och samtycke är en färskvara så du har alltid rätt att ändra dig. Sex handlar om samförstånd och att båda ska vilja. Samtidigt måste du berätta för att han alls ska förstå. Tycker din kille att det är märkligt att du ändrar dig kanske du behöver fundera på om han är rätt person för dig.

- Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 126–127
- Fantasier, porr och verklighet, sid 133
- Penetrerande sex.

Ungdom 16 år

Jag har varit ihop med min tjej i snart ett år. Efter fem månader låg vi med varandra första gången. Det kändes bra för oss båda. Vi var bra vänner innan så vi kan snacka om allt och jag känner mig trygg. Vi har sex några gånger i veckan och båda gillar det men problemet är att så fort jag kommer in i henne så får jag typ orgasm efter bara någon minut. Det känns jobbigt då jag vill att vi ska få orgasm samtidigt och så får jag dåligt samvete eftersom jag inte kan fortsätta.

Personen får dåligt samvete, har du något tips hur de kan göra?

Författarnas svar:

Sex handlar ofta om ens förväntningar. I det här fallet fick han tips om att smeka sin tjej så hon fick orgasm först och sedan kunde de ha "omslutande sex". Det blev bra för båda. Att komma samtidigt tillhör inte det vanligaste. I filmer ser det ofta ut så men i verkligheten kan det ta tid. Det handlar mycket om kommunikation och om att personerna visar varandra och pratar om hur de vill ha det.

→ Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 137–138
Att komma "för" fort.

Ungdom 14 år

Vår biologilärare har skrämt upp oss med olika könssjukdomar. Vi hade prov och skulle skriva om hur vanliga de är och hur de sprids och om alla livsfarliga symptom och hur en är skyldig att testa sig och berätta om en får något. Kondom skyddar men tänk om den spricker eller om det kommer lite på handen och en råkar nudda någonstans så att det smittar. Förutom att jag såklart inte vill bli sjuk så är typ det jobbigaste att en måste testa sig och sedan dessutom berätta att en har det. Sjukt pinsamt.

Hur ska personen tänka, tycker du?

Författarnas svar:

Det bästa sättet att skydda sig mot könssjukdomar är att använda kondom, slicklapp eller femidom. Används kondom rätt så är det ovanligt att den går sönder. Det kan krävas lite övning för det och det är toppen att träna på det hemma så en blir säker. Att testa sig för könssjukdomar är enkelt och det kan kännas bra att veta att en inte för vidare sjukdomar. Många sjukdomar går dessutom att bota med läkemedel. De "farligaste" är inte så vanliga i Sverige längre vilket kan kännas tryggt att veta.

→ Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 144–147
Könssjukdomar.

Familjen

Ungdom 13 år

Jag har två pappor och ingen mamma. För mig är det ju det enda jag vet och vi har det så bra tillsammans: jag verkligen älskar min familj och hur vi lever våra liv, men det verkar som om alla andra tycker det är märkligt. I skolan är det flera gånger som jag typ fått ”redovisa” om hur det är att leva med två pappor. Andra har fått berätta om hur det är att ha höns eller sju syskon och jag har fått berätta om min regnbågsfamilj. Så konstigt, även om jag fattar att vår familj inte är den vanligaste, men för mig är det mitt liv och det enda liv jag vet. Jag börjar bli trött på att svara på frågor. Faktiskt så är det flest vuxna som är ”nyfikna” och ”undrar hur det känns”. Vad ska jag säga? Jag mår ju bra. Men det börjar mer och mer kännas som att jag behöver försvara min familj och vårt sätt att leva. Varför? Ingen frågar eller ifrågasätter de som har en mamma och en pappa, hur dålig en sådan familj än kan vara.

Har du något tips till personen? Ska en behöva ”försvara” sin familj, enligt dig?

Författarnas svar:

För bara någon eller några generationer sedan var det väldigt ovanligt att ett barn växte upp i en familj som var öppna med att de var samkönade föräldrar dvs föräldrar av samma kön. Det var både ovanligt och brottsligt till 1944 här i Sverige. Det som är ovanligt i ett samhälle kan väcka nyfikenhet, men också rädsla. Idag är det hur vanligt som helst med samkönade föräldrar i många sammanhang, men inte i alla. I vissa kulturer är det otänkbart, medan andra kämpar för allas lika rätt att vara förälder tillsammans eller på egen hand. Vi skulle vilja tipsa dig om att öva in lite olika svar som du kan använda i olika situationer. Om du får frågan: ”Hur känns det att ha två pappor?” Då kan du svara: ”Bra. Tack för att du frågar. Hur känns det för dig att ha en sådan familj som du har?” Det viktigaste att komma ihåg är att inget barn väljer sin familj och att det viktigaste en familj kan ge är en kärleksfull och trygg uppväxt. Det är det inte alla barn som får.

- Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 151–153
Stjärnfamiljen: bonusfamilj, regnbågsfamiljer
och ensamstående föräldrar.

Ungdom 14 år

Mina föräldrar bråkar konstant. Alltså jämt. Om de inte bråkar så att det hörs med smållar i dörrar och skrik så är det ett tyst bråk som pågår och då är det iskall stämning hemma. Jag har alltid en klump i magen och har blivit expert på att känna av stämningen mellan dem. Är de arga eller jättearga på varandra idag? Jag önskar typ att mina föräldrar ska skilja sig för jag står inte ut att vara hemma som det är nu. Samtidigt är jag livrädd för att de ska flytta isär. Vad skulle hända med mig då? Jag har mitt liv där jag bor och skulle aldrig vilja byta skola eller innebandylag. Mina vänner är mitt allt. Både mamma och pappa brukar prata skit om varandra till mig och säga typ "du förstår hur jobbigt jag har det". Jag hatar det. Så ofta jag kan håller jag mig undan, äter hos kompisar eller gömmer mig i mitt rum och gamear. Ibland får jag dåligt samvete, jag kanske borde hjälpa dem att prata istället.

Har du något tips till personen?

Författarnas svar:

Det här är inte något du ska lösa. Inte heller ska ni behöva leva under dessa omständigheter längre. Ställ krav på dina föräldrar att de måste göra något för att få stopp på bråken. Dina föräldrar behöver hjälp och du behöver ett tryggt och stabilt hem. Som barn ska du inte behöva ta parti för den ena föräldern mot den andra eller tvingas höra när någon av dem talar illa om den andra. Dina föräldrar måste förstå att detta går ut över dig och att du mår dåligt och det är deras ansvar att lösa situationen. Du behöver träffa någon vuxen du litar på och som kan hjälpa dig. Börja till exempel med kuratorn på skolan.

→ Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 157–158
Föräldrar som bråkar med varandra.

Ungdom 14 år

Mina föräldrar och alla andra vuxna släktingar är sådana haters: alltså det är helt sjukt hur de uttrycker sig nedsättande om andra. Min mamma säger att hon är feminist, men så som hon uttrycker sig är hon allt annat än feminist. Så tragiskt. Samtidigt som hon säger att det är så hemskt hur elaka barn är mot varann och jag tänker alltid: hur är ni då? Att höra dem och deras rasism och sexism vid fotbollsplanen är inget annat än pinsamt och jag skäms verkligen för dem. Häromdagen hörde jag mamma säga n-ordet om en tjej i motståndarlaget och pappa typ garvade med. Jag förstår inte hur de kan göra så. Dessutom fick jag panik för om någon annan hörde. Jag hoppas att de aldrig mer kommer på en match, annars får jag sluta med fotbollen för jag vill aldrig mer ha dem i närheten av folk jag känner. Jag har faktiskt försökt säga ifrån i lugn och ro hemma men det känns inte som att de lyssnar, de tycker bara att jag är ung och naiv.

Har du något råd till personen?

Författarnas svar:

Det är verkligen inte alla barn som tycker och tänker som sina föräldrar. Barn kan ju inte välja vilka som blir deras föräldrar – det är verkligen ett ödets lotteri var och i vilken familj en växer upp. Det är lätt att acceptera att ens föräldrar inte alltid har samma musiksmak som en själv eftersom de vuxit upp i en annan tid. Så kan du även tänka om dina föräldrars attityder mot andra: du är en modernare människa som har en annan inställning till omvärlden och andra människor. Du kan inte ändra på andra människor bara för att du vill det, och helt ärligt har du heller ingen rätt att kräva att de ska ändra sig och tycka och tänka som du, men du kan ”så ett frö”. Fortsätt så som du gör idag genom att uttrycka din åsikt på ett sakligt och välgrundat sätt. Bemöt gärna med fakta som de inte kan säga emot. Om du inte lyckas så får du stärka dig med att du har bestämt dig för att aldrig bli som de och att du fått öva på dina argument. Det är inte alla barn som umgås jättemycket med sina föräldrar – en del bryter helt – och det är just olika åsikter, värderingar och attityder som kan skapa en klyfta mellan barn och föräldrar.

→ Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 162–163
Att skämmas över sin familj.

Ungdom 13 år

Jag vill men jag kan inte hålla på med min sport längre. Jag är duktig och uppskattad i laget men min mamma är ensamstående och har inte råd. Hittills har det gått för att jag har fått ärva utrustning från en kusin men nu behövs både nya lagkläder och skor och avgiften till föreningen ska betalas. Samt att alla pratar om ett läger i sommar, men det kan jag bara glömma. Mamma har haft ett samtal med mig om läget och jag förstår henne. Vi måste ju ha råd att äta och bo i första hand. Jag sa till henne att det var lugnt. Men egentligen så skäms jag fruktansvärt mycket och jag har ingen aning om vad jag ska säga till laget. Det var såå jobbigt när vi mötte min tränare utanför affären igår. Han svängde in i sin nya snygga bil och där kom vi och bar på kassarna och skulle ta bussen hem. Han stannade bilen och frågade mig varför jag inte varit med på de senaste träningarna. Jag skyllde på att det är så mycket i skolan. Jag pallade bara inte säga som det är: att vi inte har råd.

Har du något råd till personen? Finns det något en kan göra när ens lagsport blir för dyr? Hur kan en våga berätta för lagkompisar och tränare?

Författarnas svar:

I den bästa av världar skulle du kunna berätta för din tränare. Många lag har möjlighet att hjälpa sina spelare/medlemmar ekonomiskt och det finns ofta mer hjälp att få än du tror. Din tränare skulle säkert kunna lösa utrustning via kontakter av olika slag och det finns även organisationer som arbetar med att skapa jämlikare förutsättningar inom sporten. Men vi förstår att det kan kännas tungt att berätta. Just att ha ont om pengar och inte ha samma förutsättningar som alla andra drabbar barnen och det kan kännas som en tung skam. Samtidigt så blir det ingen förändring om du inte vågar berätta. Prova att skriva till din tränare och kolla om ni skulle kunna ses bara ni två och prata. Det är bättre om du känner att du är förberedd inför samtalet än att du får frågan utanför affären ihop med din mamma. Du är inte det första barnet och heller inte det sista barnet som har föräldrar som har svårt med ekonomin. Du är verkligen inte ensam även om det kanske inte är en tröst. Många stora stjärnor – exempelvis Zlatan – har valt att berätta öppet om sin uppväxt i fattigdom. Läs gärna hans biografi: *Jag är Zlatan Ibrahimovic: min historia*.

- Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 165–167
Min familj är fattig, och ”Till tonåriga Lizette och alla er som har det så här”.

När hemma blir en brottsplats

Ungdom 13 år

Jag har hela tiden trott att det var mitt fel. Att allt var mitt eget fel. Jag verkligen på riktigt trodde det för det har min pappa sagt så länge jag kan minnas: ”Det är du Alicia som gör så jag måste lära dig”. Så har pappa alltid sagt när han tagit tag i mig hårt, när han dragit mig i håret och släpat in mig på mitt rum, när han knuffat in mig i väggen eller när han böjt mina fingrar så de nästan går av. Han har sagt att det är mitt fel att han blir arg och måste läxa upp mig så jag lär mig vad jag ska göra och inte. En kompis började ana att något var fel när jag kom med värsta blåtiran till skolan. Jag hade sminkat över den och skyllde på att jag slagit i en skåplucka men hon trodde mig inte.

Har du något råd till personen? Vad tycker du att en kompis ska göra i det läget?

Författarnas svar:

Det är alldeles för många barn som växer upp i ett våldsamt hem. Det är ett stort samhällsproblem som sällan kommer till rättsväsendets kännedom eftersom så få barn berättar om hur de har det. De vuxna som utsätter barn får ofta barnen att känna att det är deras eget fel. Ofta skrämmer de barnet till tystnad genom att säga ”Om du berättar för någon kommer jag hamna i fängelse och vem ska då försörja oss? Det fattar du väl att du inte kan berätta?” När en vuxen säger så är det uppenbart att den vuxna vet att hen gör fel. Tänk om alla utsatta barn kände ett så starkt förtroende för en annan vuxen att de vågade berätta. Det vore det bästa och en start på förändring. Ett barn som inte berättar får ingen hjälp och den som utsätter kan fortsätta utan att någon stoppar. Är du kompis till ett barn som blir utsatt hemma är det så klart bäst om du berättar för någon vuxen som kan hjälpa. Kanske dina egna föräldrar? Eller någon på skolan? Du är inte en skvallerbytta, golare, tjallare eller snitch: du hjälper din kompis.

→ Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 171–174
Kan uppfostran vara brott?, Vad är psykiskt våld?, Vad är fysiskt våld?

Ungdom 14 år

Mamma skriker jämt och kallar mig en massa saker, ibland slår hon mig också. En gång låste hon in mig i garderoben i flera timmar fast jag tiggde och bad att få komma ut. Det har även hänt att hon vägrar ge mig mat, då får jag smyga upp på natten och tyst ta en macka. Jag vågar absolut inte berätta det här för någon. Dessutom sa hon efter händelsen med garderoben att jag aldrig mer skulle få komma hem om jag skvallrade till någon. Det känns så konstigt att vara rädd för sin egen mamma men jag vill inte att hon ska kasta ut mig. Vart skulle jag ta vägen då? Hon är den enda jag har. Och faktiskt så är hon jättesnäll när hon är på bra humör. Då har vi hur mysigt som helst.

Har du något råd till personen?

Författarnas svar:

En del föräldrar mår inte alltid psykiskt bra och då behöver de hjälp. Bara för att någon är vuxen och förälder behöver det inte betyda att den alltid gör rätt eller har rätt. Många vuxna behöver få hjälp med att vara föräldrar. Så som din mamma gör är inte bara fel utan även farligt. Extra jobbigt eftersom det är så oförutsägbart hur hon kommer vara: är hon snäll eller elak idag? Det är viktigt att du berättar för någon som kan se till att din mamma får hjälp. Din mamma begår brott mot dig och det måste upphöra. Att vara utsatt för brott i sitt hem påverkar hela livet och måste få ett stopp. Berätta för någon som kan hjälpa dig även om din mamma hotar med mer och värre våld.

→ Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 174–176
Vägra bli skrämmd till tystnad.

Ungdom 15 år

Alla tror att det där med heder bara drabbar tjejer. Så är det verkligen inte, men ingen pratar någonsin om att heder gäller även killar. För mig är det extra jobbigt eftersom jag var lite på g med en annan i klassen och vi skrev rätt mycket och ofta till varandra efter skolan, men vi hängde inget i skolan. En dag bestämde vi oss för att ses och vi ville verkligen undvika att någon skulle se oss och i synnerhet var vi väldigt försiktiga så att ingen av mina syskon skulle se oss. Min familj skulle bli galna på riktigt om de skulle misstänka att jag var på g med den personen i min klass. Så vi skulle ses på typ en klippa i skogen vid en sjö. Allt var helt fantastiskt och vi var båda lyckliga och det pirrade i hela min kropp. Rätt som det var kom mina storebröder och allt blev kaos. Jag grät och var rädd för vad de skulle göra. Jag var livrädd. Efteråt insåg jag att jag glömt stänga av kartan på min Snap så de hade sett var jag var.

Har du något råd till personen? Hur mycket privatliv är det rimligt att ha i din ålder, enligt dig, utan att familjen lägger sig i?

Författarnas svar:

Att vara utsatt för heder kan vara farligt på flera sätt och det är även en särskild brottsrubricering. Många vuxna har svårt att prata om heder och därför känner inte alla utsatta att de kan prata om det. Men barn och unga har rätt att må bra och vuxna har ett ansvar att agera om ett barn riskerar att fara illa. Det är viktigt att du som är utsatt blir lyssnad till och tagen på allvar. Det finns de som är specialiserade på just heder och här är två tips på sidor där du kan läsa mer: hedersförtryck.se och raddabarnen.se (sök på hedersförtryck).

→ Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 176–177
Hedersförtryck.

Ungdom 14 år

Jag vill inte bli bortgift, men min familj kommer från ett land, en kultur där det är en självklarhet att föräldrarna helt och hållet bestämmer över sina barns liv, oavsett barnens ålder. Det är helt andra traditioner och andra lagar än de som gäller här i Sverige. Det spelar helt ärligt ingen roll för det är som att mina föräldrar helt struntar i vad som gäller för barn och unga här. Vi bor här, men har våra hemlands lagar och traditioner. Det blir extra jobbigt eftersom vi har undervisning om detta i skolan och våra lärare har noll koll på hederskultur. Men jag förstår dem för ingen som inte levt i det här kan fatta. Här i Sverige har barnen rättigheter som inte gäller mig eller andra i min situation, här ska vuxna och föräldrar ta hänsyn till vad barnen och ungdomarna själva önskar, vad de vill plugga, vilken skola de vill gå i, vilka kompisar, flickvänner eller pojkvänner de vill ha.

Har du något råd till personen?

Författarnas svar:

Vuxna kan acceptera många av det nya landets lagar och regler, men när det kommer till starka traditioner kan det vara så att de vinner över lagarna i vissa familjer. Det är brottsligt på flera sätt att utsätta sina barn för hedersförtryck och det kan vara extra jobbigt för barnen som får kunskap om sina rättigheter i skolan. Just lov och i synnerhet sommarlovet kan vara en jobbig tid för unga som lever under hedersförtryck då kontakten med vänner, klasskompisar och trygga vuxna minskar. Vi vet att sommarledigheter också ökar risken för tvångs gifte, bortgifte, att hållas kvar utomlands och för uppfostringsresor. Det kan vara svårt att förstå familjens traditioner när du vuxit upp i en annan miljö och har andra livserfarenheter än dina föräldrar och släktingar. Försök att tala med någon vuxen du litar på om din oro, till exempel en skolsköterska, kurator eller skolpsykolog. På sidan hedersfortryck.se kan du också läsa mer.

→ Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 176–177
Hedersförtryck.

Sexuella övergrepp

Ungdom 13 år

Jag är 13 år och var hos skolsköterskan som frågade helt random om jag mådde bra eller om det hade hänt nåt. Jag som inte tänkt säga nåt alls märkte plötsligt hur jag bara började berättade att jag för några veckor sedan blev indragen på en toalett på en biograf av en kille jag känner igen lite. Våra blickar möttes när vi gick utanför biografen och sedan när jag skulle gå på toaletten så var han plötsligt bakom mig och puttade in mig på toa. Han höll för min mun och sa att jag måste vara tyst. Jag frös till is och bara stod där, kunde inte röra mig. Han tvingade sig på mig och när han var färdig gick han bara. Jag var så chockad att jag bara gick hem och försökte tänka på andra saker.

Har du något råd till personen?

Författarnas svar:

Att våga berätta om det som hänt dig är början till förändring och läkning. Det är inte alltid alla vuxna är så bra på att prata, men tänk då som med frisörer: blev du missnöjd när du klippte dig går du inte tillbaka till samma frisör, du hittar en annan. Om du försöker berätta för en vuxen och det inte blir bra finns det många andra du kan berätta för. En sådan här händelse försvinner inte bara för att du inte berättar om den. Du kan inte välja vad du ska glömma bort. Många vill inte berätta för de vet att det kan bli omöjligt att bevisa i en brottsutredning och domstol. Men att berätta är en läkning i sig. Många lägger skulden på sig själva, men när de pratar med andra som arbetar med brott kan de få andra perspektiv på det som hände. Det bästa vore såklart om alla som utsätter andra för brott blev polisanmälda och dömda så att de förhoppningsvis lär sig och slutar utsätta andra för brott. Men så är det tyvärr inte.

→ Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 183–185
Sexuella trakasserier och våldtäkt.

Ungdom 15 år

Min bästis hade kommit ut som homosexuell, men det hade inte jag. Vi åkte till ett ställe där många homosexuella män hängde och även fast vi bara var 15 båda två kom vi in: min bästis är assnygg som dragqueen. Kvällen var skitkul och en man sa att han skulle ha stor efterfest i sin våning. Vi blev stolta och glada att han frågade oss och vi var ju två och dessutom helt spiknyktra: vi dricker inte alkohol. Så vi tog en taxi dit ihop med några andra och det var en enorm våning och massa roligt folk som dansade till bästa musiken. Mannen bjöd oss på det vi villa ha: läsk. Plötsligt kände jag mig trött och lite illamående så jag gick in i ett badrum och låste om mig. Jag var helt slut så jag la mig ner på badrumsmattan för att bara vila en liten stund. Jag vaknade av ljudet från att någon stod i duschen. Vattnet skvalade och någon småsjöng där inifrån. Jag rörde mig och då var det som elchocker genom min kropp. Mina byxor och kalsonger var neddragna till mina vrister och värken i min rumpa var blixtrande. Jag insåg direkt vad som hänt och att han som våldtagit mig förmodligen var han som stod och sjöng i duschen. Jag smög ut och hittade min bästis och vi drog därifrån. Paniken fick mig att börja gråta och vi visste inte vad vi skulle göra så vi gjorde ingenting.

Har du något råd till personen?

Författarnas svar:

De absolut flesta som är utsatta för våldtäkt och andra sexualbrott anmäler aldrig till polisen. I synnerhet inte när det gäller att en kille eller man blivit våldtagen. Det vanligaste är att vara tyst om det som hänt och att försöka glömma. Det kanske kan fungera för en del, men det kan leda till ohälsa på flera sätt. Att söka stödsamtal är viktigt, och att polisanmäla, även om det verkar hopplöst att utreda. Det är viktigt att polisen får in anmälningar på brott som begåtts för att få en så bra bild och statistik som möjligt. Om inga brott anmäls får samhället ingen uppfattning om hur brottsligheten ser ut. Att män inte anmäler när de är utsatta för våldsbrott i en nära relation och heller inte anmäler när de är utsatta för sexualbrott innebär att vi har en dålig koll på hur den brottsligheten ser ut. Det finns speciella mottagningar runt om i Sverige som endast arbetar med våldtagna, både killar och tjejer, oavsett könsidentitet och sexuell läggning. Där erbjuds allt från samtal, provtagning, undersökning och stöd. Allt där är frivilligt och gratis och anpassas helt efter vad du behöver hjälp med. Vill du veta mer finns information och filmer om hur ett sådant besök går till på sidan sodersjukhuset.se, sök på akutmottagning för våldtagna.

- Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 183–185
Sexuella trakasserier och våldtäkt.

Ungdom 15 år

Min kille skulle på fest och jag skulle sova hemma hos honom och vara där när han kom hem. Han var väldigt full när han ramlade in i rummet vid 02.30. Han luktade illa och var äcklig. Jag ångrade mig direkt att jag var där i hans säng, men när jag försökte resa mig knuffade han tillbaka mig ner i sängen igen. Han andades tungt och stank av alkohol och spya. Jag försökte säga nej och komma loss, men han var för tung. Hans föräldrars sovrum är vägg i vägg så jag vågade inte skrika heller med risk för att väcka dem ... Min kille höll ett fast, hårt grepp om båda mina handleder och våldtog mig. Det gjorde något fruktansvärt ont och jag tror att jag svimmade för nästa minnesbild jag har är att han snarkar bredvid mig och jag fryser utan kläder eller täcke. Jag rafsade ihop alla mina kläder och grejer och smög ut genom hans dörr och ut ur huset.

Har du något tips till personen?

Författarnas svar:

Det är svårt att förstå att den vanligaste våldtäkten sker i ens eget eller någon annans hem och att den vanligaste förövaren är någon som offret känner och har eller har haft en nära relation till. Det är inte alls lika vanligt med överfallsvåldtäkter utomhus där förövaren är främmande. Däremot kan dessa våldtäkter få större uppmärksamhet. Det sägs ju att alla känner någon som blivit våldtagen, men att ingen känner en våldtäktsman/förövare. Det kan kännas överkligt att ens kompis eller någon annan du känner är en förövare. Men detta är lika mycket en våldtäkt och den behöver anmälas och du behöver hjälp.

- Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 183–185
Sexuella trakasserier och våldtäkt.

Ungdom 14 år

Jag var utsatt för grooming när jag var 10. Personen som utsatte mig dömdes till fängelse och då verkade det som att alla vuxna runt om mig andades ut och antog att jag skulle kunna lägga allt bakom mig och gå vidare. Men jag var 10 år. Även om jag skrek och grät och sa ”men jag VILL INTE PRATA om det” önskar jag nu när jag är 14 att de vuxna inte hade gett upp så lätt. Jag önskar att de inte hade lagt locket på, jag hade verkligen behövt hjälp att prata. Varenda gång nyheterna nämnde sexualbrott mot barn fick jag hjärklappning och var tvungen att stänga av eller lämna rummet. Samma i skolan när vi hade utbildning om detta eller skulle läsa böcker och arbeta med ämnet. Panik. För att stilla paniken blev det så sjukt att jag började skicka nakenbilder på mig själv igen till alla som frågade. Alltid när jag kände mig ensam och hade ett bekräftelsebehov addade jag precis vem som helst på Snap och lurade mig själv att tro att de kanske var snälla personer som kunde bli mina kompisar. Egentligen visste jag vad de vill ha. Jag började med ett riktigt självskadebeteende: jag skickade bilder, de skrev alla snälla ord jag ville höra. Därpå fick jag tung ångest och hatade mig själv. Och så fortsatte det.

Har du något råd till personen?

Författarnas svar:

Detta är en så sorglig historia och det som förmodligen är det som skulle kunna hjälpa på riktigt är att få träffa rätt person som genom samtal kan försöka lösa situationen av självskadebeteende baserat på många års trauma och tystnad. Att inte vilja prata om det som hänt kan vara en första reaktion, en reaktion som känns enklast och bäst där och då. Men i det långa loppet är det oftast det sämsta. Livet med att vara tyst och ”lägga locket på” blir som att du står på ett nöjesfält där du ser dig själv frenetiskt slå ner grodor eller stubbar som dyker upp här och där. Tystnad hjälper ingen utsatt. Att hamna i ett självskadebeteende är en obearbetad reaktion på det som hänt. Det finns massor av vuxna som både vill och kan hjälpa. Försök samla mod att berätta. Börja med din skolkurator eller kurator på ungdomsmottagningen. Annars finns många bra stödkontakter på nätet.

Författarnas svar:

- Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 186–188 Sexualbrott på nätet, Grooming och olika sorters tvång.

Hur mår du?

Ungdom 15 år

Jag har bara två känslor, antingen är jag arg eller så är jag ledsen. Jag har helt glömt bort hur det är att känna sig glad. När gjorde jag ens det senast? Ledsen är värst, allt är mörkt då och jag bara ligger och stirrar i taket eller i mobilen. Att vara arg är typ bättre, då gör jag iallafall någonting. Idag fick jag värsta spelet och började skrika åt några tjejer på busshållplatsen för jag fick för mig att de kollade lite snett på mig. Det brann till i huvudet och jag ställde mig och skrek alla fula ord jag kom på och egentligen ville jag slå dem och krossa busskuren men det gjorde jag som tur var inte. När jag kom hem vrålade jag bara rakt ut, som värsta galningen. En granne kom och frågade om något var på tok. Ja! Det är verkligen något som är på tok! Jag! sa jag inte, men jag tänkte det.

Har du något tips till personen?

Författarnas svar:

Går du runt och bara känner dig arg eller ledsen så behövs stöd i form av samtal med någon professionell som kan hjälpa till att reda i känslorna. Ingen människa är ALLTID glad och nöjd för så ser inte livet ut men det är heller inte meningen att du ALDRIG ska känna dig glad. Kanske har du en massa saker i livet som skapar oro och frustration. Just under tonåren är det vanligt att humöret går upp och ner och det kan vara svårt att känna igen sig själv. En del blir arga utan att veta varför. Gå till din kurator på skolan eller hör av dig till ungdomsmottagningen (UMO), de är vana att hjälpa till med det här. Det är också bra att öva sig på att sätta ord på sina känslor. Fundera på hur du mår och hur du känner dig. Att känna sig arg kanske egentligen är känslor som orättvist behandlad, svartsjuk, avundsjuk, frustrerad, stressad. Att känna sig ledsen kanske är känslor av sorg, ensamhet, hopplöshet eller att du är uttråkad. Det är viktigt att lära känna sina känslor och att kunna sätta ord på dem.

→ Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 193–195
Sorg, Ilska.

Ungdom 14 år

Jag älskar sociala medier. Jag kan ligga i timmar och scrolla igenom alla flöden, drömma mig bort, bli inspirerad. All god och hälsosam mat jag ska laga, alla resor jag ska göra, allt jag ska köpa, alla träningsprogram jag ska prova, alla roliga sketcher jag ska spela in och alla dolda talanger jag ska visa upp och bli känd för. Hur jag vill se ut och vara. Sedan när jag väl loggar ut så blir det inte så mycket av med allt det. Då är jag i min trista vardag och gör det jag alltid gör. Äter trist, klär mig trist, går i skolan, reser aldrig. Och någon dold talang att visa upp kan jag inte hitta. Det skulle vara världens tristaste person i så fall. Kan det bli viralt?

Har du något tips till personen? Vad tänker du om att jämföra sitt liv med andras på sociala medier?

Författarnas svar:

Sociala medier kan vara både inspirerande och peppande samtidigt som de kan påminna om allt en inte är och allt som en inte har ... Just därför är det så viktigt att hålla koll på hur de sociala medierna påverkar: mår jag bra eller känner jag mig värdelös efteråt? Följ konton du mår bra av och håll ordning på hur stor del av din tid du lägger där. Och sedan: se till att förverkliga det du drömmer om och har som mål. Börja i det lilla och gör det för din egen skull. Mycket handlar om mod och att öva. Se till att du gör saker som du tycker är roligt och som du mår bra av. Tänk vad mycket tid som går åt till att se hur andra lever sina liv när tiden skulle kunna läggas på ditt eget liv och utveckling.

→ Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 199–201
Att jämföra sig med andra i sociala medier.

Triggervarning inför kommande sida!

TW Ungdom 13 år

Jag är orolig för min lillasyster för jag är ganska säker på att hon har en ätstörning. Jag har faktiskt blivit expert på att upptäcka tecknen. Det är nämligen så att jag själv har en ätstörning. Så, vem borde veta om inte jag. Nu känner jag stress över att jag typ har smittat min lillasyster med mitt beteende. Det sjuka är att jag är mer orolig för henne än för mig själv. Mig själv har jag liksom koll på? Eftersom jag är kille så är det ingen som misstänker något, så jag har fått hålla på i fred. När vi pratade om ätstörningar i skolan var allt fokus på tjejer. Det tycker jag är ganska skevt för när jag läste på lite så insåg jag att det är vanligt bland killar också. Jag får kommentarer om att jag är smal och borde äta mer och träna och bygga min kropp som alla andra killar, men ingen nämner att jag kan vara sjuk. En del av mig är glad att ingen märker något, för då kan jag sköta mitt. Men samtidigt vet jag att jag behöver hjälp. Och det där med min lillasyster har fått mig att tänka till, jag vill ju kunna vara ett stöd för henne, inte tvärtom.

Har du något tips till personen?

Författarnas svar:

Det är viktigt att få hjälp så tidigt som möjligt när det handlar om ätstörning. Idag är det tyvärr långa köer för att få behandling och många lider i sin ensamhet med denna sjukdom då den länge går att dölja. Därför är det extra viktigt att våga fråga och våga "lägga sig i". Har du en kompis eller ett syskon som du är orolig för så ta modet att fråga hur hen mår. Att ha en komplicerad relation till mat handlar ofta om att personen mår dåligt över något annat. Säg att du bryr dig och att du finns där, att du är orolig. Om det inte fungerar så prata med en vuxen du har förtroende för som i sin tur kan försöka hjälpa till.

För dig som är orolig för dig själv och din inställning till mat så gäller att du ska våga prata med någon om dina tankar. Ju tidigare du berättar desto bättre, det här ska du inte hantera på egen hand. Berätta för skolsköterskan, dina föräldrar eller någon annan vuxen du litar på. Du kan också söka på "ätstörningar" på 1177.se, för att se vart du kan vända dig för att få hjälp.

→ Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 208–209
Ätstörningar.

Triggervarning inför kommande sida!

TW Ungdom 14 år

Jag är som besatt av Avicii. Den dagen när jag första gången hörde Levels är som det starkaste och skarpaste minnet i min hjärna. Jag minns allt: doften i bilen, solskenet, att vi var på väg till mormor och morfar. Jag var inte gammal, men Tim blev där och då en stor del av mitt liv. När han avslutade sitt liv genom självmord blev jag förkrossad. Jag grät i en evighet och kunde inte komma ur sängen. Nu är jag som besatt av honom: hans liv, hans mående och hur allt blev som det blev. Jag lever nästan hans liv ... eller iallafall lever jag mitt liv genom Tim och mina tankar på självmord skrämmer mig.

Har du något råd till personen? Vad kan personen göra för att inte leva någon annans liv? Hur kan hen bli av med sina destruktiva tankar?

Författarnas svar:

Under tonåren är det vanligt att ha mörka tankar av olika slag. Många skräms av sina skrämmande tankar och pratar inte med någon om dem. Det är som att det är förbjudet att tänka och känna vissa saker, men det kan istället ladda på känslorna och tankarna. Att sätta ord på sina känslor, antingen tillsammans med någon som du litar på, eller om du själv skriver ned dina tankar, kan hjälpa. Det är väldigt viktigt att veta att du inte är ensam om dessa tankar och känslor. Lika viktigt är att du vet att det går att få hjälp och att det oftast är nödvändigt. Hjälpen kan vara att någon du litar på lyssnar till dig, och helst en person som du tror kan hjälpa dig på riktigt. Det finns hjälp att få för dig som fastnat i jobbiga tankemönster. Exempel på bra sidor där du kan läsa mer om hur du kan få hjälp är: suicidezero.se och mind.se (sök på självmordslinjen).

→ Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 210–212 TW
Självmord, Hitta någon vuxen som fattar.

Boosta dig själv

Ungdom 14 år

Både mina syskon och jag vet hur viktigt det är att äta rätt. Vi går på samma skola och vi har just haft temavecka om kost. Men hemma äter vi allt annat än nyttigt ... Det är ju våra föräldrar som handlar och "lagar" och det är verkligen inte rätt eller nyttigt. Jag anser att det är deras fel att alla vi tre syskon är överviktiga för det är inte vi som har valt vår mat och vår dryck hittills under våra liv. Andras föräldrar är sportiga och rör på sig och tar med barnen. Det har aldrig våra föräldrar gjort. Vår mamma rör sig helst inget alls. Hon har varit sjukskriven i många år och då har hon mest suttit på soffan. Pappa jobbar men när han kommer hem lägger han sig på soffan. Vi barn får ofta gå till grillen och äta och då blir det pizza, chicken nuggets eller hamburgare och oftast – typ alltid – läsk.

Har du något tips till personen? Kan en göra något för att äta bra om ens föräldrar inte bryr sig?

Författarnas svar:

Idag är det vanligt att vuxna inte äter enligt det som är bäst för deras hälsa. Vuxna som har kunskap följer inte rekommendationerna vad gäller kost och rörelse eller sömn. Det drabbar så klart deras barn. Allt vad gäller hälsa är väldigt orättvist och ofta är det svårt som barn att själv välja eller påverka. Mycket handlar om gener och hur föräldrarna lever sina liv. Många föräldrar ger sina barn kunskap om bra och näringsrik kost och gör sitt bästa för att minska på deras exponering för det som kan kallas skräpmat, men det finns många som inte gör det. Du som tonåring har rätt till kunskap och det kan du få av skolsköterskan, idrottsläraren eller din hemkunskapslärare. Till mångt och mycket handlar hela livet om att välja och välja bort: när du har möjlighet ska du välja det som är bra för dig och välja bort det som du vet att du inte mår bra av och det som påverkar dig negativt.

→ Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 217–218
Kost.

Ungdom 15 år

Jag är grym på min sport, typ en av de bättre i Sverige. Och jag håller på med den ofta. Då borde jag vara vältränad, eller hur? Men, tyvärr så är min sport inte så bra för kroppen. Jag pratar om e-sport. Nu börjar jag få lite stress över att jag känner mig ohälsosam. Trött, blek och klen, och typ ont i axlarna? Jag vet att jag borde börja träna styrka och flås och rörlighet och allt sådant fysiskt. Men hur ska jag hinna? Det fattar jag inte. Ska jag lägga ner sporten jag älskar bara för att min kropp inte pallar? När jag äntligen är riktigt bra på något så är det inte bra för hälsan. Och förresten, OM jag tar tag i det och börjar träna, HUR börjar jag?

Har du något tips till personen?

Författarnas svar:

Idag är e-sport en etablerad sport som många drömmer om en karriär inom. Det finns stora pengar att tjäna samtidigt som spelarna får ägna sig åt det roligaste de vet. Men det är många som inte är rädda om sin hälsa och slarvar med både rörelse, sömn och kost. Du kan börja med att prata med din idrottslärare och skolsköterska så kan de hjälpa dig med vettiga och rimliga träningsprogram. Utöver det finns det åtskilliga bra konton på sociala medier som tipsar om vanlig träning som inte kostar pengar eller är särskilt svårt. Även små förändringar i vardagen har betydelse: promenera dit du ska, jogga en liten runda, stretcha en stund varje kväll. Oavsett om det är e-sport du håller på med, eller något annat, så ska din kropp hålla länge och då behöver den rörelse, bra mat och sömn, det går inte att komma ifrån.

→ Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 219
Motion.

Ungdom 13 år

Idag pratade vi om sömn i skolan och hur viktigt det är med sömn för oss människor. Jag kan känna lite panik över det där. Jag vet att jag sover för lite och jag känner mig konstant trött, efter skolan har jag nästan alltid huvudvärk. Läraren gav tips på att rummet ska vara svalt, mörkt, tyst och att sängen bara ska vara för att sova i och helst inget annat. Allt det där är omöjligt för mig. Jag delar rum med två av mina syskon. Jag sover på golvet på en madrass som jag rullar ut varje kväll och det är verkligen inte tyst, mörkt och svalt när vi ska sova. Mina syskon är mörkrädda och vill ha lampan tänd och om vi skulle öppna fönstret för att få svalt skulle trafiken utanför höras ännu mer än den redan gör. Jag skulle aldrig kunna berätta om detta för någon i min klass. Jag skäms över att vi är så trångbodda, men jag kan ju inte göra något åt det. Min enda egentid får jag på nätterna när mina syskon har somnat. Då ligger jag och scrollar på mobilen och drömmer mig bort till andra människors liv med egna rum, tysta och svala rum och vackert bäddade sängar.

Har du något råd till personen?

Författarnas svar:

Det är svårt att förstå hur olika förutsättningar barn har idag. Det finns barn som mot sin vilja sover ensamma med stängd dörr till sina stora rum. Barn som hellre skulle sova tillsammans med syskon eller föräldrar, men inte vågar säga det. Inget barn kan rå för hur det bor eller hur uppväxten ser ut och det är väldigt orättvist. Vissa experter säger att barn mår bra av att samsova det vill säga att de sover med syskon eller föräldrar, medan andra menar att barn mår bra av att sova själva om det finns utrymme för det i hemmet. Vi kan alla enas om att sömn är oerhört viktigt och att det ger problem på olika sätt om vi människor inte får den sömn vi behöver. Det bästa är att försöka få till alla timmar sömn som du som tonåring behöver: 8–10 timmar varje dygn och helst ostört, men det lyckas ingen med varje natt. Att ha telefon i sovrummet kan kännas tryggt om du skulle behöva kontakta någon under natten eller att någon i en akut situation skulle behöva din hjälp, men annars kan telefonen helt kvadda din sömn. Du har all rätt att längta dig bort till ett eget svalt rum i en nybäddad säng, men din kropp vet inte om du sover i rentvättade fluffiga lakan eller på en madrass med ett småsyskons fot i ansiktet. Försök fokusera på att få till den sömn som är bäst för dig, utifrån dina förutsättningar.

→ Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 220–221
Sömn.

Ungdom 14 år

Jag har lite noja för framtiden helt ärligt. Världen känns knas och här är lilla obetydliga jag. Samtidigt som en ska bry sig om jordens och hela mänsklighetens framtid så ska en göra egna val. Utbildning, jobb, relationer, you name it. Hur ska jag kunna veta hur jag vill ha det om fem år? Kan en verkligen begära det av en femtonåring som inte ens vet vad som händer imorgon? Och hur ska en liten plutt som jag kunna göra något stort för vår gemensamma jord. Er generation är framtiden, säger folk. Neej! Jag kan inte hantera framtiden, varken min egen eller världens. Jag önskar att jag var en liten myra som bara behövde tänka på att hämta mat.

Hur kan personen tänka för att slippa känna stress? Har du något tips?

Författarnas svar:

Att vara tonåring innebär en massa förändringar både kroppsligt, socialt och psykiskt. Det är en period när du utvecklas och det är just genom dina tankar som du gör det. Det är okej att inte veta vad du ska bli när du blir stor. De allra flesta hittar sin roll i livet. En del gör det tidigt och vet kanske redan i barndomen vad de "ska bli". Andra hittar det senare i livet och ibland kanske det kan vara bättre eftersom de då fått prova på lite olika saker innan de bestämt sig. Att leva i nuet kan vara svårt, men försök vara nyfiken, fråga efter svar, utforska och ifrågasätt så kommer det allra troligast att ordna sig av sig självt. Att prata med någon om pressen du känner kan kännas bra.

- Läs mer i *Värsta bästa tonåren* sid 222–225
Gör det bästa av ditt liv, Framtiden.

Dilemmakort

Din bästa vän har börjat umgås med ett gäng som du vet gör olagliga saker.

Vad tänker du? Vad gör du?

Du vet att din kompis förälder är våldsam när hen är full.

Vad tänker du? Vad gör du?

En ny elev i din skola verkar ensam. Det går rykten om att hen bytte skola på grund av att hen alltid skolkade i sin förra.

Vad tänker du? Vad gör du?

En kompis i ditt område blir aldrig bjuden på festerna som du blir bjuden på.

Vad tänker du? Vad gör du?

Ditt ex var otrogen och du gjorde slut men egentligen är du fortfarande kär. Nu vill exet att ni ska bli ihop igen.

Vad tänker du? Vad gör du?

Din partner är väldigt svartsjuk och vill ha 100% koll på allt du gör.

Vad tänker du? Vad gör du?

På en fest blir du erbjuden en drink. Du är trött och egentligen är du på väg hem, men personen som bjuder på drinken säger att den är alkoholfri och att den bara kommer att pigga upp dig.

Vad tänker du? Vad gör du?

Din partner tjatar om att ni ska ha sex men du vill hellre bara mysa framför en film.

Vad tänker du? Vad gör du?

Din kompis verkar deppig och orkar aldrig hitta på något.

Vad tänker du? Vad gör du?

Personen i skolan som du är hemligt kär i lägger aldrig märke till dig.

Vad tänker du? Vad gör du?

Du vill väldigt gärna ha sex med din partner men hen verkar inte alls vilja det.

Vad tänker du? Vad gör du?

En kompis som är 15 år säljer droger och du vet att hen kommer få en notering i belastningsregistret om hen åker fast.

Vad tänker du? Vad gör du?

Din väns partner är våldsam men du vet att din vän är väldigt kär och alltid förlåter partnern.

Vad tänker du? Vad gör du?

Din kompis är biologisk kille men har alltid vetat att hen är tjej. Kompisen blir trakasserad i skolan för att vara tjejig.

Vad tänker du? Vad gör du?

En vän till dina föräldrar fäller sexistiska och rasistiska kommentarer på en familjemiddag.

Vad tänker du? Vad gör du?

Din bästis har ofta fått höra att hon ser trött och sliten ut bara för att hon inte sminkar sig och fixar håret. Nu har hon börjat gå upp en timme tidigare för att hinna göra det.

Vad tänker du? Vad gör du?

Din kompis har aldrig tid att umgås eftersom hen måste ta hand om sina syskon, handla och laga mat.

Vad tänker du? Vad gör du?

Din barndomsvän har börjat skicka avklädda bilder till främmande personer för pengar.

Vad tänker du? Vad gör du?

Din storasyster är gullig och snäll hemma men i skolan är hon stökig och även tuff och elak mot dig.

Vad tänker du? Vad gör du?

Din bror är hård och kontrollerande mot sin partner och kommenterar hennes utseende och personlighet negativt även när hon är med.

Vad tänker du? Vad gör du?

Du har hört att din kusin ofta går till toaletten och kräks direkt efter maten. Du misstänker att hen gör det frivilligt.

Vad tänker du? Vad gör du?

Din partner vill inte använda kondom och skyller på att det blir mindre skönt.

Vad tänker du? Vad gör du?

En vän till dig är glad i skolan men du vet att hen mår jättedåligt och till och med skadar sig själv.

Vad tänker du? Vad gör du?

Du är stressad över att du sover för lite.

Vad tänker du? Vad gör du?

Din kompis är vaken och gamear halva nätterna och tycker du är tråkig när du loggar ut.

Vad tänker du? Vad gör du?

En gruppchatt har spårat ur och några har börjat trakassera andra ganska grovt.

Vad tänker du? Vad gör du?

Din partner vill kolla på porr men du tycker att det känns obehagligt.

Vad tänker du? Vad gör du?

Någon har bett dig skicka nakenbilder.

Vad tänker du? Vad gör du?

Din kompis är homosexuell men försöker dölja det i skolan eftersom hen är rädd att bli trakasserad.

Vad tänker du? Vad gör du?

Du har blivit erbjuden att köpa alkohol av en okänd person på Snapchat.

Vad tänker du? Vad gör du?

Du vet att din kompis mamma sitter i fängelse och du har lovat att aldrig säga det till någon. Nu har kompisens varit elak mot dig.

Vad tänker du? Vad gör du?

Din syster har ont "där nere" men är rädd för att gå till gynekologen och kolla upp det.

Vad tänker du? Vad gör du?

Tips på hemsidor

Kroppen under puberteten

umo.se om puberteten, könsorganen med mera

Skolan

bup.se om diagnoser med mera
levandehistoria.se om rasism
nathatshjalpen.se om näthat
teamtilia.se om stöd i skolan

Alkohol, droger och tobak

aa.se om alkoholmissbruk
alkoholhjalpen.se om alkoholmissbruk
beroendecentrum.se om drogmissbruk
drugsmart.se om droger
folkhalsomyndigheten.se om tobak med mera
iq.se om alkohol
nejtilldroger.se om droger
polisen.se om langning, droger, påföljder med mera
trafikverket.se om riskbeteenden

Kärlek

svartsjukaarinteromantiskt.se om våld i nära relationer
umo.se om att göra slut
ungarelationer.se om riskbeteenden i relationer

Könsidentitet och sexualitet

minarattigheter.se om hbtqa+
rfslungdom.se om hbtqa+
transformering.se om trans och könsidentitet
umo.se om sexuell läggning med mera

Sex

1177.se
preventell.se om sexuellt riskbeteende
umo.se om preventivmedel, sex, sexualbrott med mera

Familjen

majblomman.se om barnfattigdom
maskrosbarn.org om föräldrar som missbrukar, våld i hemmet med mera
tryggabarnen.org om föräldrar som missbrukar
unicef.se om barnkonventionen

När hemma blir en brottsplats

bra.se om våld i hemmet
brottsoffermyndigheten.se om skadestånd och rättigheter
domstol.se om påföljder för brott
hedersförtryck.se om hedersförtryck
maskrosbarn.org om missbruksproblematik
polisen.se om barnfridsbrott, våld med mera
raddabarnen.se om barnmisshandel med mera

tryggabarnen.org om föräldrar med psykisk ohälsa
unicef.se om barnmisshandel med mera

Sexuella övergrepp

jamstalldhetsmyndigheten.se om sexköpslagen
nmtsverige.se om hjälp vid övergrepp
polisen.se om langning, narkotika, barnfridsbrott, våld med mera, övergrepp på nätet
preventell.se om sexuellt riskbeteende

Hur mår du?

1177.se om ångest, sjukdomar, ätstörning med mera, självkänsla
dininsida.se om ilska med mera
friskfri.se om ätstörning
mind.se om självmordstankar
psykologiguiden.se om oro
shedo.se om självskadebeteende
suicidezero.se om självmordstankar
teamtilia.se om psykisk hälsa
umo.se om självkänsla med mera

Boosta dig själv

1177.se om fysisk och psykisk hälsa med mera
generationpep.se om fysisk hälsa
rf.se om fysisk hälsa
teamtilia.se om psykisk hälsa