

Hälsopepp

**Om hälsan, kroppen och rättigheter
för nyanlända elever i grundskolan.**

Vad glad jag är
att du ringde!

Glad att jag kan
vara till hjälp!



Vem?

Hälsopepp riktar sig till dig som arbetar med nyanlända elever inom Elevhälsan i grundskolan. Målgruppen är barn i åldern 6–16 år som är nyanlända till Sverige och som kommer till mottagningsenheter. Särskilt fokus läggs på barn i åldern 12–16 år.

Varför?

Hälsopepp är ett stöd i samtal med nyanlända elever och syftar till att öka elevernas medvetenhet om sin hälsa, kroppens funktioner, rättigheter och ge eleverna bra verktyg och strategier för att ta hand om sig och stärka sin egen hälsa.

Vad?

Hälsopepp är uppdelat i en handledningsdel och tre åldersadekvata utbildningsdelar med hälsokort som riktar sig direkt till eleven. Teman som berörs är kroppens funktioner, vad kroppen mår bra av, goda levnadsvanor, puberteten, kvinnlig könsstympning och manlig omskärelse, jämställdhet och jämlikhet, HBTQ, barnkonventionen och mänskliga rättigheter. Hälsopepp innehåller verktyg och strategier för att eleverna ska kunna stärka sin egen hälsa.

Hur?

Hälsopepp ska användas i gruppsamtal med cirka 4–8 deltagare i varje grupp. Det är uppdelat i tre delar:

Hälsopepp 1

Kroppen och kroppens organ, goda vanor såsom sömn, rörelse, matvanor och tandhälsa.

Hälsopepp 2

Pubertet, könsmognad, hygien, könsstympning och omskärelse, att må bra och att må dåligt.

Hälsopepp 3

Jämlikhet, jämställdhet, barnkonventionen, mänskliga rättigheter, HBTQ.

GRUPPSAMTAL Del 1 och del 3 utförs med fördel i grupper med blandade kön. Del 2 kan hållas i uppdelade grupper utifrån kön. Barnets mognad och ålder avgör vilka utbildningsdelar som utförs, men förslaget är att elever i årskurs 5–9 genomgår Hälsopepp 1, 2 och 3. Elever i årskurs 1–4 erbjuds Hälsopepp 1 och 3.

För dig som håller i gruppsamtalen

Utbildningspaketet utgår från att du som håller i gruppsamtalen har en viss grundkunskap både inom sakområdena och hur du bäst för ett samtal om hälsa i en grupp.

Samtalsledaren är ofta en skolsköterska inom Elevhälsan, men behöver inte vara det. Samtalsledaren använder sig av två olika metoder för samtalsteknik: *Förstå mig rätt/Teach Back* och *Motiverande Samtalsteknik (MI)*. Detta är en kvalitetssäkring för att budskapet ska föras fram på bästa sätt för att kunna bidra till att stärka elevernas hälsa.

Förstå mig rätt: Teach back-metoden

En samtalsmetod som bygger på att vårdpersonal eller annan personal tar ansvar för att eleven/patienten förstår den information som ges.

Personalen tar ansvar för hur informationen förmedlas och att informationen anpassas till varje individs behov. Många gånger handlar det om att säkerställa hur informationen tas emot. Genom *Förstå mig rätt* ska utövaren låta eleven/eleverna återberätta det som samtalet handlat om för att se om informationen tagits emot och uppfattats korrekt.

I början av varje gruppsamtal ska eleverna återberätta kort vad de pratade om förra gången. Sedan återberättar utföraren kort vad eleverna sagt och förklarar och bemöter de saker som eleverna tyckte var oklara.

Länkar:

- <http://www.vgregion.se/halsa-och-varld/vardgivarwebben/amnesomraden2/jamlik-varld/forsta-mig-ratt/>
- <http://vardgivare.skane.se/siteassets/2.-patient-administration/trycksaker-och-webbmanualer/handbocker-och-lathundar/forsta-mig-ratt/forsta-mig-ratt---lathund.pdf>

Filmer:

- <https://www.youtube.com/watch?v=OOh0-CZaCJk>
- <https://www.youtube.com/watch?v=pCNCqA5LqFo>

För att ytterligare förstärka informationen i materialet rekommenderas att samtalsledaren använder sig av till exempel ett stetoskop, en torso, video och filmer. Detta för att genom att flera sinnen berörs under undervisningen kunna öka chansen för lärandet.

Motiverande samtal (Motivational Interviewing, MI)

En samtalsmetod som bygger på att stärka eleven/elevernas egen medverkan i samtalet. Att kunna ta fram elevens/elevernas kunskap, styrka och medvetenhet i ämnet så att eleverna känner sig delaktiga.

I samtalet ska eleverna/elevens stärkas i sin egen förmåga och kunskap och detta görs genom respekt, acceptans och förståelse. Samtalsledarens förmåga att uttrycka empati, värme och äkthet är helt avgörande för att skapa förutsättningar för förändring. Samtalen bygger på att eleverna är delaktiga och att det är följdfrågor på deras kunskap som ställs. Utgångspunkten är dialog och samtal, framför undervisande.

Länkar:

- <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/metoder-och-planeringsverktyg/motiverande-samtal/>
- <http://www.socialstyrelsen.se/evidensbaseradpraktik/sokimetodguidenforsocialtarbete/motiverandesamtal>

Film på engelska:

- <http://www.motivationalinterviewing.org/>



Hälsopepp 1

Kroppen och kroppens organ, goda vanor såsom sömn, rörelse, matvanor och tandhälsa.



Kroppen och hur den fungerar

Kroppens organ, vilka är de och vad gör de?

Lungorna och luftvägarna

Med lungorna andas du. Lungorna och luftvägarna tar upp syre från luften du andas in. Blodkärlen tar med sig syret till resten av kroppen. Syre är nödvändigt för att kroppen ska kunna fungera normalt. Hjärnan kan bara vara utan syre någon minut innan den skadas.

Luftvägarna värmer också upp och fuktar luften du andas in så att den inte är för kall. När du andas ut rensar du kroppen på koldioxid som bildats.

Det är lika viktigt för kroppen att göra sig av med koldioxiden när du andas ut som att få in syre när du andas in. Du andas snabbare när du springer, går i en backe och trappa eller när du blir orolig. Det är inget som är farligt. Det är bara ett tecken på att kroppen behöver mer syre och luft.

Hjärtat

Hjärtat pumpar runt blodet i kroppen. Blodet tar med sig syre från lungorna och delar ut det till cellerna i kroppen. På vägen tillbaka tar blodet med sig koldioxid till lungorna.

Du kan känna din puls på handledens insida och på halsen, det är blodets tempo som cirkulerar runt i kroppen. Ibland är pulsen långsam och ibland är den snabb. Precis som andningen, blir pulsen snabbare när vi springer, tränar, går eller blir oroliga. Det är inget som är farligt. Det är bara kroppen som säger att det behövs mer blod och syre ut i kroppen.

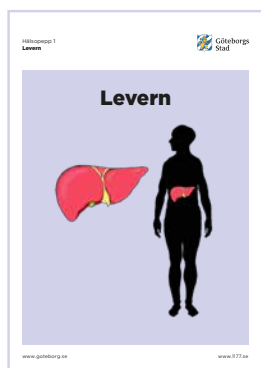


Magsäcken

Allt du äter och dricker hamnar i magsäcken. I magsäcken finns det magsyra som bryter ner maten. Den sönderdelade maten förs sedan vidare ner i tarmarna och omvandlas bland annat till energi. Magsäcken brukar normalt vara tömd på föda ungefär fyra timmar efter en måltid. Det du dricker passerar snabbast och mat med mycket fett stannar kvar längst i magsäcken.

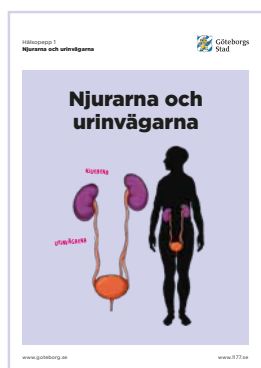
Ibland blir det för mycket magsaft i magsäcken och då kan du få ont i magen. Detta kan till exempel vara magkatarr. Då får du oftast ont högt upp i magen, precis vid kanten av revbenen. Smärtan brukar bli värre när du äter.

En del personer kan även få halsbränna och sura uppstötningar. Det kan kännas som en brännande känsla i bröstet. Saker som kan göra att du får magkatarr är stress, viss mat exempelvis kaffe, choklad och citrusfrukter. Om du sover och äter bra och tränar regelbundet minskar du risken för att besväras av en känslig mage.



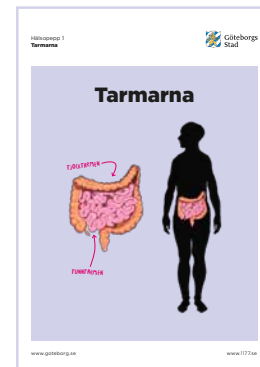
Levern

Det är här kroppen bland annat tar hand om gifter, exempelvis läkemedel och alkohol. Levern brukar kallas för kroppens eget renhållningsverk. Levern producerar galla, en halv liter till en liter varje dag, som bland annat bryter ner fett som du får i dig i maten. Levern har många andra viktiga funktioner exempelvis att rena blodet, lagra socker och fett och reglera din blodsockernivå (det som gör om du känner dig trött eller pigg).



Njurarna och urinvägarna

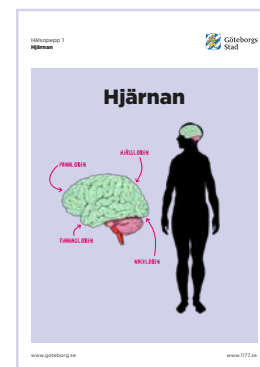
Njurarnas viktigaste uppgift är att bilda urin. Detta hjälper kroppen att göra sig av med restprodukter som kroppen inte behöver. Blodet passerar och renas i njurarna och restprodukter (de ämnen som inte kroppen behöver) åker ut med urinen via urinvägarna och ner till urinblåsan. När urinblåsan är full så skickas en signal upp till din hjärna om att du behöver kissa. Cirka 1 500 liter blod passerar genom njurarna varje dygn.



Tarmarna

Tarmarna består av tjocktarmen och tunntarmen. Efter magsäcken har gjort om maten till rinnande vätska åker det vidare ner i tunntarmen. Tarmen plockar upp de saker i den rinnande vätskan som kroppen behöver såsom socker, fett, aminosyror, vitaminer, salter och andra ämnen. Vätskan blir mer trögflytande.

När kroppen tagit det som den behöver i maten fortsätter den tröga vätskan ner i tjocktarmen. Sedan bajsar du ut resterna. Tunntarmen är 3–5 meter lång och tjocktarmen är cirka 1,5 meter lång och dubbelt så tjock som tunntarmen.



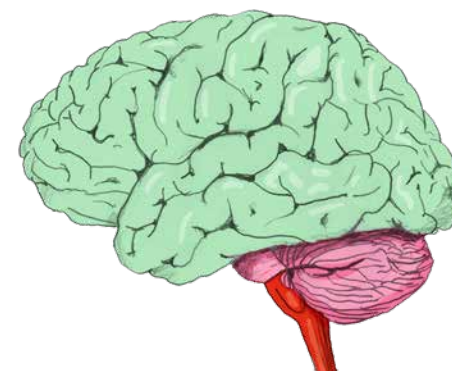
Hjärnan

Hjärnan ansvarar för ditt medvetande, tankar, känslor, minnen, vakenhet, sömn och mycket mera. Härifrån styrs även dina medvetna rörelser.

Hjärnan är indelade i olika delar och alla har sitt eget ansvarsområde. Rörelsecentrum finns i pannloben. Härifrån styrs alla muskler exempelvis när du rör ett ben, en arm eller sträcker dig efter något. Känslintryck och

smak registreras med hjälp av hjässloben. I tinningloben finns hörsel och lukt. I nackloben finns syncentrum.

Hjärnan delas in i två halvor, höger och vänster. Vänster sida styr bland annat språk och tal. Höger hjärnhalva är mer konstnärlig och skapande. Hjärnan, ryggmärgen och nerverna kallas gemensamt för nervsystemet. Nervsystemet är nödvändigt för att kroppens olika delar snabbt ska kunna få kontakt med varandra. Hjärnan och ryggmärgen bildar tillsammans centrala nervsystemet, som ofta förkortas CNS. Dessa delar av nervsystemet skyddas av skallens ben och av ryggkotorna.



Goda vanor i vardagen

Sömn – varför behöver du sova?



Alla behöver olika mängd sömn. En vuxen brukar behöva sova mellan sex och nio timmar varje dygn. Ungdomar och barn behöver sova ännu mer.

Vad händer i kroppen när du sover?

- Din kropp växer och utvecklas.
- Hjärnan bearbetar tankar, saker du varit med om och upplevt.
- Ditt immunförsvar som skyddar dig mot sjukdomar och infektioner stärks.
- Under sömnen får din hjärna vila. Detta gör att du lättare kan koncentrera dig, tänka klarare och även hantera stress och jobbiga situationer bättre.



Checka av vad du kan göra för att sova bättre:

- ☐ Försök att inte sova på dagen. Då har du svårare att somna på kvällen.
- ☐ Om du tränar, springer, dansar, promenerar eller gör någon annan form av fysisk aktivitet regelbundet så ökar chansen att du sover bättre.
- ☐ Lugnt och tyst i ditt sovrum. Till och med att stänga av ljudet på mobilen är en bra grej.
- ☐ Varva ner och ta det lugnt en stund före du går och lägger dig. Då hinner din kropp vänja sig och gå ner i varv.
- ☐ Drick inte kaffe eller te med koffein eller energidryck på kvällen eller innan du ska sova.
- ☐ Prova avslappning eller mindfulness för att varva ner.

Om du testat allting ovan och du fortfarande har svårt att somna, vaknar mycket på nätterna eller endast får några få timmars sömn per natt, behöver du få hjälp. Du kan gå till skolsköterskan, Ungdomsmottagningen eller din vårdcentral så hjälper dem dig.

Länkar och tips kring avslappning:

- <http://unglivsstil.se/ungdomar/somn/sovtips/>
- <https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Tema/Halsa/Motion-och-rorelse/Avslappning-och-mindfulness/Avslappning-for-hela-kroppen/>

Länkar och tips kring Mindfulness:

- <https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Tema/Halsa/Stress/Mindfulness-i-vardagen---praktiska-tips/>
- <http://www.bing.com/videos/search?q=mindfulness+youtube+svenska&view=detail&mid=5CCD2DE5A917D33F184F5CCD2DE5A917D33F184F&FORM=VIRE>

Mat och bra matvanor



Vad är bra matvanor? Varför behöver du tänka på vad du äter?

Bra matvanor handlar både om att du äter regelbundet under dagen och att du äter sådan som din kropp mår bra av, både idag och i framtiden.

- Fem måltider per dag är bra:
frukost – mellanmål – lunch – mellanmål – middag.
- Tallriksmodellen kan hjälpa dig med vilken mat, och hur mycket mat, som behöver ingå i din måltid.
- Om du tränar behöver du äta mer mat.
- Om du äter mat som kroppen mår bra av så kan du minska risken för många sjukdomar, till exempel hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, cancer och psykiska besvär.
- Godis, socker och läsk i för stora mängder och för ofta gör att du kan få hål i tänderna (karies), få övervikt och andra sjukdomar.
- Kroppen behöver olika näringsämnen för att kunna utvecklas och växa så bra som möjligt. Därför behöver du äta olika typer av mat och inte samma mat varje dag.



Tips på hur du kan äta för bra matvanor:

- Äta regelbundet, fem gånger om dagen.
- Äta mer frukt och grönsaker.
- Minska på mat som innehåller socker till exempel juice, läsk, godis, vitt bröd.
- Drink vatten när du är trött, undvik läsk och energidrycker.
- En stor del är grönsaker, rotfrukter och baljväxter.
- En stor del är potatis, pasta, ris eller liknande
- Den lilla delen är kött, fisk, kyckling, ägg eller vegetariskt alternativ.



Rörelse och fysisk aktivitet



Varför är rörelse och fysisk aktivitet så viktigt för dig?

Människan behöver röra på sig för att må bra. Rörelse och fysisk aktivitet gör dig gladare och piggare. Du sover bättre, du tål stress bättre och du kan hålla vikten. Träning minskar också risken för många sjukdomar, till exempel hjärt- och kärlsjukdomar och vissa typer av cancer.

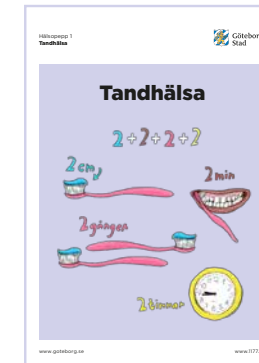
När du tränar:

- Belastar du ditt skelett och det gör det starkt. Du stärker även ditt immunförsvar.
- Får du bättre kondition och blir mindre andfådd när du till exempel går uppför en trappa eller cyklar.
- Du får lättare att koncentrera dig och du lär dig bättre.
- När du har en bra kondition så kan du ta upp mer syre i kroppen. Detta gör att du även minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes när du blir äldre.
- Du kan hantera stress bättre och får en bra känsla i din kropp och på vad du klarar av (självförtroende).
- Blir du hungrig och behöver fylla på med bra mat. Det är bra att en balans mellan hur mycket du äter och hur mycket du rör på dig.

Så här kan du röra på dig mer varje dag:

- Ta cykeln eller gå till skolan istället för att åka buss, spårvagn eller bil.
- Ta trapporna i stället för hissen. Att du rör dig varje dag är viktigt.
- Börja med någon aktivitet eller sport som du tycker är kul. Detta gör inte bara att du orkar mer och blir piggare, utan du kan även hitta nya kompisar. Fråga gärna någon vuxen i skolan eller hemma som kan hjälpa dig att få kontakt med någon idrottsklubb eller fritidsaktivitet.
- Det räcker med 30 minuters rörelse om dagen (exempelvis en snabb promenad i en takt så att din puls slår snabbare och du blir lite svettig) för att din kropp och hälsa ska må bra, idag och i framtiden.

Tandhälsa



Varför behöver du borsta tänderna?

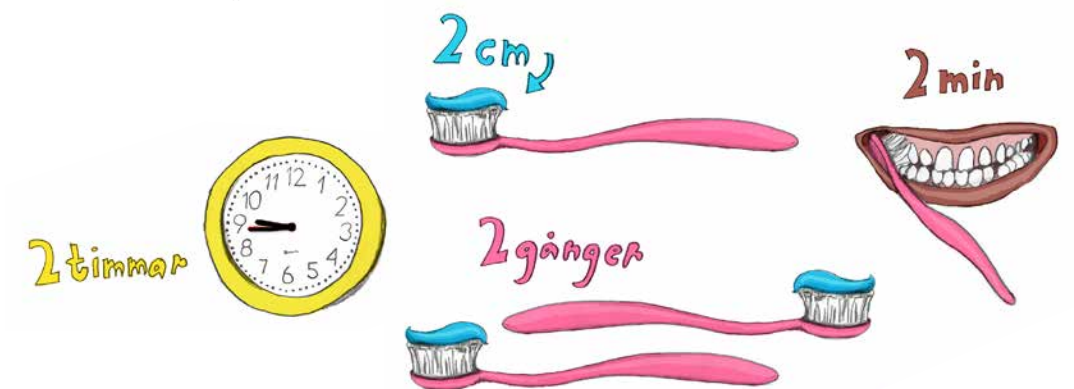
När du borstar tänderna med flourtandkräm, så rensar du bort socker och matrester som kan skada dina tänder. Vissa bakterier i munnen kan omvandla socker i det vi äter och dricker till syra som fräter på tänderna så det blir karies. Karies är detsamma som hål i tänderna.

Var finns mycket socker?

- Söta drycker som coca cola och annan läsk.
- Saft.
- Sötat kaffe och te.
- Godis, kakor och glass.
- Honung och torkad frukt.

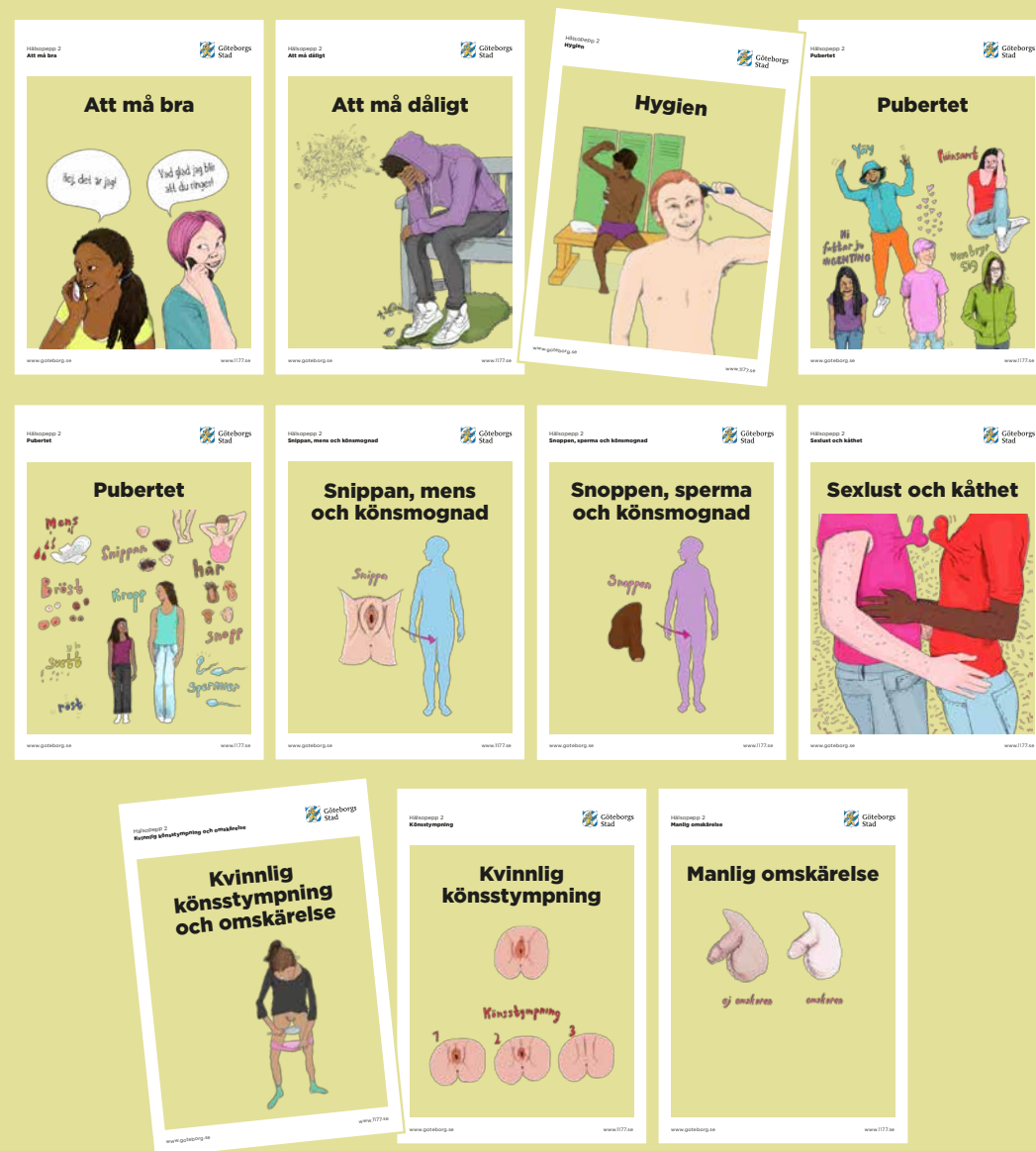
Så här kan du få friska och starka tänder:

- Borsta tänderna med fluortandkräm, morgon och kväll.
- Somna med rena tänder.
- Låt tänderna få minst två timmars paus mellan måltiderna.
- Drink vatten om du är törstig.
- Spara det söta till en dag i veckan.
- Tänk på 2+2+2+2.



Hälsopepp 2

Pubertet, könsmognad, hygien, könsstympling och omskärelse, att må bra och att må dåligt.



Att må bra



Alla människor vill må bra. Vad som får just dig att må bra, vet du bäst själv. Det kan exempelvis vara att du tänker på vilka val under dagen som ger dig en bra känsla. Och att du funderar vad du tycker är viktigt i ditt liv.

Tips som kan få dig att må bra

- Lyssna till dig och din kropp. Känn efter vad som gör att du mår bra och mindre bra i olika situationer.
- Gör något du tycker är kul! Exempelvis spela fotboll, läs en bok, ring en kompis, laga mat, spela dataspel, träffa familj och vänner och mycket mycket mer.
- Hjälp en vän. Många människor mår bra av att hjälpa andra.
- När du skrattar så frigörs endorfiner, kroppens må bra-hormoner. Att sova, äta och röra på sig regelbundet gör att du mår bra.



Att må dåligt



Vad är stress?

Ibland kan livet kännas tufft. Du kan må dåligt. Det gör alla människor ibland. Det kan vara att du är ledsen eller orolig över något som har hänt. Eller så känner du dig stressad. Många människor känner sig stressade. Det behöver inte vara farligt. Stress ger dig extra kraft att klara av svåra situationer. Men för mycket stress kan göra att du mår dåligt och bli farligt för din hälsa.

Stress är när du får en kroppslig reaktion. Hjärtat slår fortare, du får svårt att tänka klart och sortera dina tankar. Kroppen reagerar som att du är i fara. Du kan känna stress och må dåligt av många olika anledningar, exempelvis oro inför en migration och asylansökan, oro för din familj, skolresultat och vänner, oro kring din hälsa och mycket mera. Ibland när man mår dåligt så vet man inte varför man mår dåligt. Detta kan i sig vara jobbigt men det är absolut inget ovanligt. Du behöver och kan ändå få hjälp.

Om du mår dåligt eller känner dig stressad kan det hjälpa om du:

- Berättar för en vän, någon i familjen eller en vuxen hur du känner och mår.
- Tar reda på när du mår dåligt och varför. Då kan du försöka förändra det, antingen själv eller med hjälp av någon annan.
- Provar avslappning.
- Äter och sover bra och rör på dig regelbundet. På så sätt kan du minska känslan av stress.
- Ta dig tid varje dag att samla dina tankar.

FLASHBACK är när du återupplever en hemsk händelse som du varit med om tidigare i livet. Du upplever händelsen igen, du får samma känsla, du får samma kroppsliga reaktioner exempelvis att hjärtat slår snabbt, du får svårt att andas, du får svettningar med mera. Detta är inget tecken på att du håller på att bli galen eller sjuk. Det är ett tecken på att du behöver få hjälp med att hantera din stress/flashback.

Hygien – håll dig ren och fräsch



Det är varken bra med för lite eller för mycket renlighet, lagom är bäst.

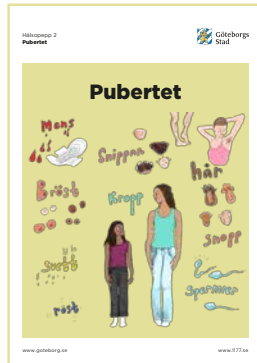
Alla människor svettas! Det är när svetten kommer i kontakt med huden som den börjar lukta. Allas svett luktar olika och även din egen svett kan lukta på olika sätt. En del tycker svett luktar gott och andra tycker att det inte alls luktar gott. Om du inte duschar eller tvättar dig regelbundet och byter underkläder så kan du lukta svett.

Så här kan du hålla dig ren och fräsch:

- Tvätta händerna innan du äter och alltid efter du varit på toaletten. Det är viktigt för att inte sprida sjukdomar och för att själv ska hålla dig frisk.
- Du behöver duscha regelbundet. Duschar du för ofta kan huden bli torr. Då kan du smörja in dig med en mjukgörande kräm utan parfym. Parfym i krämen kan göra att huden torkas ut ännu mera. Parfym kan också göra att huden kliar och blir flammig (eksem och hudutslag).
- Byt kläder närmast kroppen varje dag. Rena strumpor, underkläder och tröja, skjorta eller linne. Detta gör att du inte luktar svett.
- Tvätta dina armhålor med tvål och vatten varje dag. Använd en deodorant efteråt. Detta gör att du inte luktar svett.

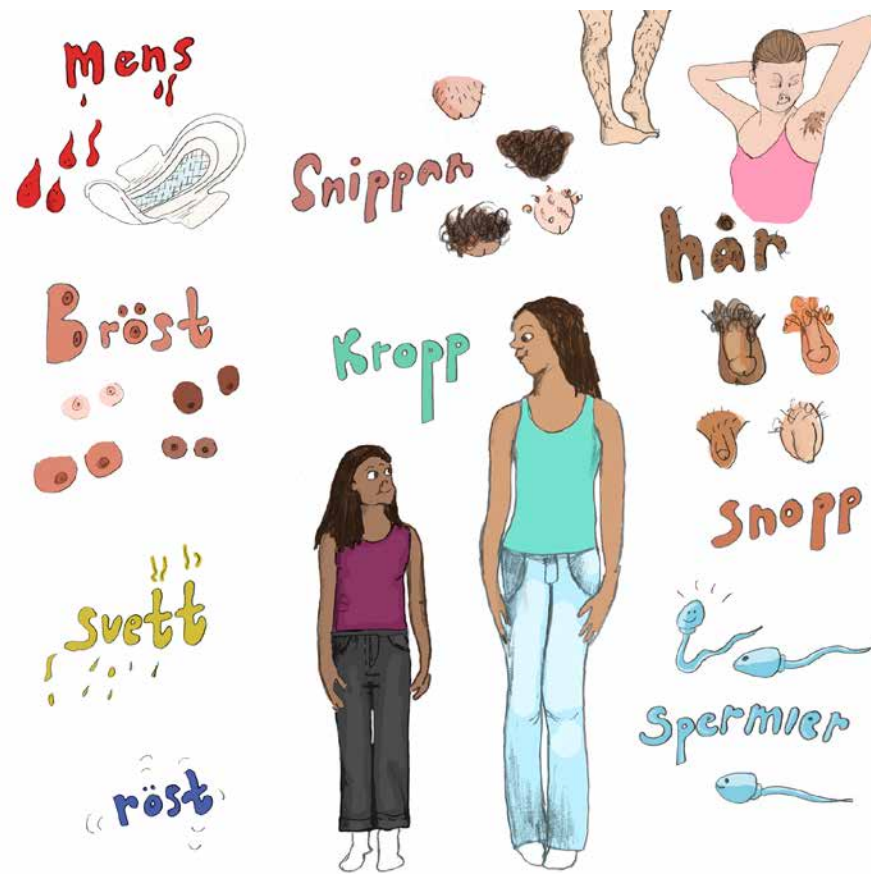


Pubertet



När du är mellan 8–14 år så kommer du in i något som kallas puberteten. Puberteten sätts igång av hormoner i kroppen. Hormoner är ämnen som bildas i olika körtlar i kroppen. Hormonerna påverkar hur kroppen fungerar på många olika sätt. När du är i puberteten så börjar din kropp förändras, tankarna kan kännas annorlunda, du kanske blir kär och får känslor för en annan person och du kan känna dig kåt. Humöret kan åka upp och ner, ibland är du arg och ibland är du glad och sedan ledsen och sedan generad. För vissa kan allt detta kännas jättejobbigt. För andra känns det knappt alls.

Om du tror eller funderar på om du kommit in i puberteten före 8 års ålder eller inte kommit in i puberteten vid 14 års ålder, så kan du gå till skolsköterskan, ungdomsmottagningen eller vårdcentralen för att ta reda på hur det ligger till.



Hur vet jag att jag kommit in i puberteten?

Bröstutveckling: Om du är tjej, så är det första tecknet att du kommit in i puberteten att bröstet börjar växa. De blir som små hårda knölar bakom bröstvårtan. Om du är kille, så kan din bröstvårta bli hård och styv och området runt bröstvårtan kan bli lite mörkare i färgen. Både tjejer och killar kan bli ömma över bröstet.

Hårtillväxt: Du får hår på nya ställen på kroppen, hår i armhålorna, på armar och benen. Även på snippan och runt snoppen börjar det växa ut hår. Killar kan få hår på bröstet och ryggen och skäggväxt i ansiktet, främst på hakan och överläppen.

Snippa/Snoppen: Underlivet förändras under puberteten. Snoppen, pungen, blygdläppar och slida växer och kan bli lite mörkare i färgen. Underlivet kan ibland också lukta annorlunda när vi kommer i puberteten, det beror på att olika vätskor börjar bildas i och kring snippan och snoppen.

Rösten: Precis som resten av kroppen utvecklas rösten under puberteten. Struphuvudet växer och stämbanden blir längre vilket gör att rösten blir mörkare, det kallas för målbrott. Det sker hos både tjejer och killar, men killarnas struphuvud växer mera än tjejernas.

Svett: Svetten kan också börja lukta på ett sätt som den inte har gjort tidigare. Svetten gör vi människor för att hålla kroppen i rätt temperatur. Det är också vanligt att du svettas mer i puberteten. För att få bort svettlukt så kan du tänka på att tvätta med tvål och vatten varje morgon och kväll och använd deodorant på morgonen. Det räcker oftast för att du inte ska lukta svett från armhålorna.

Håret på huvudet blir snabbare fett än tidigare. Detta beror på att talgkörtlarna i hårbotten börjar tillverka mer fett. Därför kan du behöva tvätta håret oftare nu än vad du gjort tidigare.

Längdtillväxt: I början av puberteten växer ofta händer och fötter extra snabbt. Sen växer armarna och benen. Efter det växer du som mest på längden. Du kan växa flera centimeter på bara några månader. Det kallas för tillväxtpurt.

Form: Kroppen växer inte bara på längden utan ändrar också form. Tjejer brukar få bredare höfter och killar bredare överkropp.

Tjejer får sin menstruation cirka 2 år efter att puberteten startat.

Killar börjar producera spermier i sina testiklar. Testiklarna ligger som två hårda kulor i pungen.

Snippan, mens och könsmognad



- När puberteten har startat och innan mensen kommer börjar du få flytningar. Det märker du genom att det blir lite gulvitt i trosorna. Flytningarna gör så att slemhinnorna i snippan hålls fuktiga, de håller också snippan ren och skyddar mot infektioner.
- Att du får mens innebär att ägglossningen har kommit igång. Det betyder att du är könsmogen, alltså att du kan bli gravid och få barn. Ägglossning får man sedan cirka 1 gång/månad.
- Första mensen brukar komma ungefär två år efter att bröstet har börjat växa. Oftast börjar det med att det bara kommer lite blod i trosorna eller på pappret när du torkar dig.
- I början är det vanligt att mensen är oregelbunden. Du kan till exempel få mens en gång och sen kan det dröja flera månader innan nästa mens kommer. Det är vanligt och helt ofarligt. De flesta brukar få sin första mens någon gång i 12–14-årsåldern.
- Mensen kommer i regel en gång per månad och de flesta blöder i cirka 3–7 dagar. Dagen från att en mens börjar till nästa mens brukar vara någonstans mellan 21–35 dagar.
- Det finns flera orsaker till att inte mensen kommer som den brukar, till exempel stress, att man är gravid, mår dåligt, tränar för mycket eller äter för lite. Om mensen försvinner i mer än ett halvår ska du kontakta en läkare till exempel på en ungdomsmottagning eller vårdcentral.
- När det gäller mensskydd så finns det fyra olika mensskydd: Binda, trosskydd, tampong och menskopp. Skolsköterskan har alltid mensskydd på sin mottagning om du har glömt att ta med till skolan.
- Vid ingången till slidan finns det flera slemhinneveck, slidkrans. Slidkransen ser olika ut på olika personer. Vissa blandar ihop Slidkransen med att det är en hinna som täcker slidöppningen (mödomshinna) men det finns ingen hinna som stänger till slidan. Det skulle inte funka för då skulle inte flytningarna och mensen kunna komma ut. Det finns alltså ingen hinna som går sönder första gången du har samlag eller för in något i slidan. Om det blöder vid samlag så kan det bero på att du är spänd eller inte tillräckligt upphetsad.

Länkar om mensskydd och menstruation:

- <http://www.umo.se/Kroppen/Mens/>
- <http://www.youmo.se/>

Snoppen, sperma och könsmognad



- När puberteten startat börjar testiklarna växa och kan då vara lite ömma. Detta är ett tecken på att spermier börjar bildas i just testiklarna. Oftast sker detta runt 13–15-års ålder men det kan även börja både tidigare och senare utan att det är något fel. Spermierna är det som gör att en kille kan få barn.
- Om det kommer sperma när du får utlösning innebär det att du är könsmogen. Då kan du göra någon gravid. Sperma består av en blandning av vätskor som kommer ut ur penis om du får utlösning. Den största delen är vätskor som kommer från sädesblåsorna och prostatakörteln. Själva spermierna utgör egentligen bara en liten del av hela sperman.
- Utlösning/sperman är vätskan som kommer från penis när man onanerar eller har sex. Sperman kan vara genomskinlig, vit, grå- eller gulaktig och sperman/utlösningen brukar vara cirka tre till fem milliliter vätska, ungefär som en tesked. I en utlösning brukar det finnas mer än trehundra miljoner spermier.
- Under puberteten är det vanligt att du får utlösning på natten när du sover. För en del händer det bara någon enstaka gång medan andra får nattliga utlösningar under flera års tid.
- Att få stånd och bli hård det beror på att svällkropparna i penis slappnar av och då kan blodet strömma ner i snoppen och därmed får du stånd och blir hård. Penis består av tre stycken svällkroppar, i roten i skaftet och på ollonet. Svällkropparna i penis slappnar av när du blir sexuellt upphetsad men även när du sover.
- Det är vanligt med morgonstånd, stånd på morgonen när du vaknar, det betyder oftast inte att du är kåt utan hänger ihop med att svällkropparna slappnar av när du sover djupt.





Vad innebär sexlust och kåthet?



Det är något som kan kännas i hela kroppen. När du blir kåt slår hjärtat fort, pulsen ökar och huden blir varm. Och det känns som om det pirrar och pulserar i din snippa eller snopp. Beröring och smekningar kan ofta vara sexuellt upphetsande. Det finns många ställen på kroppen som kan vara känsliga för beröring.

När man blir köns mogen kan man få mer lust och längtan efter sex. Redan innan din köns mognad kan du vara kåt, onanera eller

ha sex. Att onanera betyder att du har sex med dig själv. Du kan till exempel smeka din snippa/snopp eller andra delar av kroppen. Att onanera är inget fult eller äckligt och alla bestämmer själva vad man vill göra med sin kropp. Även om du har onanerat tidigare är det oftast under puberteten som de flesta börjar onanera mer medvetet. Kanske tänker du oftare på sådant som har med sex att göra och funderar på hur det kommer att kännas första gången du ska ha sex med en person. För dig som har snopp kan tankarna på sex göra att du lätt får stånd. Ibland händer det utan att du själv förstår varför. Det kan till exempel vara när du sitter på en buss som skakar eller när du cyklar på en grusväg. Skakningarna gör att det går signaler direkt till snoppen, utan att de går förbi hjärnan. Det kan kännas pinsamt och du kan lätt tro att du är ensam om att få stånd ofrivilligt, fast det egentligen är väldigt vanligt.

Det är inte okej att kontrollera eller bestämma över någon annans kropp eller när någon annan skall/vill ha sex. Ett Nej är alltid ett Nej. Varje person bestämmer själv över sin egen kropp. Det står i FN:s deklaration om de mänskliga rättigheterna och i svensk lag.

Kvinnlig könsstympning och omskärelse



Varför könsstympas tjejer? Varför blir pojkar omskurna?

Det finns flera olika anledningar till varför tjejer könsstympas. Några anledningar är att man gör det på grund av sin kultur och tradition eller att samhället man bor i uppmanar till det. Vissa säger även att det är på grund av deras religion eller för att upprätthålla heder. Om du har blivit könsstympad, är det bästa sättet att ta reda på varför att fråga någon i din familj eller släkt.

Det är också viktigt att komma ihåg att alla föräldrar vill sitt barn väl och att kunskapen om vilka symtom och besvär en kvinnlig könsstympning innebär oftast inte har nått fram till de föräldrar som låter könsstympa sin flicka eller att den yttre pressen är så stor att föräldrarna inte kunnat stå emot samt trots att detta varit det bästa för sin flicka.

Ett respektfullt bemötande kommer man alltid längre med än ett dömande.

Alla personer i alla länder har rätt till sin egen kropp!

Kvinnlig könsstympning är förbjudet i många länder inklusive Sverige. Även att planera för en könsstympning är ett brott i Sverige. En person kan dömas till upp till 10 års fängelse för brott mot denna lag.

- Lag (1982:316) med förbud mot könsstympning av kvinnor.
- 1 § Ingrepp i de kvinnliga yttre könsorganen i syfte att stympa dessa eller åstadkomma andra bestående förändringar av dem (könsstympning) får inte utföras, oavsett om samtycke har lämnats till ingreppet eller inte.
- 2 § Den som bryter mot 1 § döms till fängelse i högst fyra år.
- Om brottet har medfört livsfara, allvarlig sjukdom eller i annat fall inneburit ett synnerligen hänsynslöst beteende skall det bedömas som grovt. För grovt brott döms till fängelse, lägst två och högst tio år.



Kvinnlig könsstympning



Vad är kvinnlig könsstympning?

Kvinnlig könsstympning betyder att hela eller delar av snippan tas bort, stympas. Underlivet skadas genom att till exempel ta bort klitoris, blygdläppar inre och/eller yttre. Ibland sys även ihop underlivet så att endast en liten bit av snippan lämnas öppen.

Hur kan det att vara att vara könsstympad?

Det finns många olika symtom (besvär och upplevelser) som man kan få efter att ha blivit könsstympad. Vissa personer har alla symtom medan andra personer inte har några eller bara något enstaka.

- Svårigheter och/eller smärta när du kissar. Många tjejer undviker att dricka för att slippa kissa på grund av smärtan. Detta kan leda till huvudvärk.
- Behov att gå och kissa ofta, då du har svårt att tömma urinblåsan helt. Du kan även läcka lite kiss i trosorna.
- Du har svårt att sitta ner eller göra vissa fysiska rörelser, till exempel hoppa och springa.
- Du kan få en ökad risk för infektioner i snippan.
- Du kan få smärta vid mens.
- Du vill inte gå till skolan eller vara med på gymnastiklektionerna.
- Du får svårt att koncentrera sig.
- Du kan bli ledsen, orolig och må dåligt av själv könsstympningen. Upplevelsen kan ha varit obehaglig och otrygg.

Här kan du få hjälp om du har problem

Det finns många vuxna som du kan vända dig till för att få hjälp om du har problem eller symtom. Du kan vända dig till Ungdomsmottagningen, Vårdcentralen eller skolsköterskan. Om du berättar för en trygg vuxen eller en kompis kan det vara till stor hjälp. Tillsammans kan ni söka upp rätt ställe där du kan få hjälp med dina problem och symtom.

Manlig omskärelse



Varför omskärs killar?

Killar kan bli omskurna på grund av att förhuden är trång, eller på grund av något annat medicinskt problem. En del killar går också igenom en omskärelse på grund av kultur, religion eller tradition.

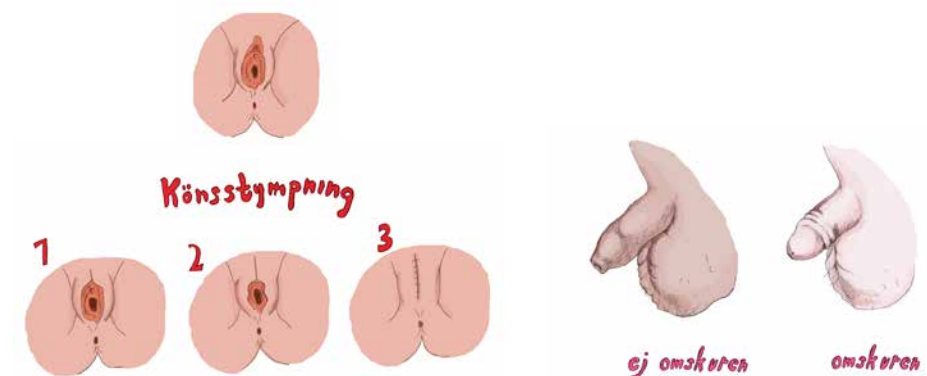
Vad är omskärelse?

Omskärelse betyder att förhuden som sitter över penisens yttersta del, ollonet, helt eller delvis tas bort. Det finns olika åsikter om omskärelse av killar bland läkare i Sverige. Det som många läkare är kritiska emot är när det görs på små killar som inte förstår vad det innebär och inte kan bestämma själva. Handlar det om en äldre kille eller man som själv vill bli omskuren, är det en helt annan sak. I Sverige i dag är det inte förbjudet att omskära sin söner eller att själv välja att bli omskuren.

Hur är det att vara omskuren?

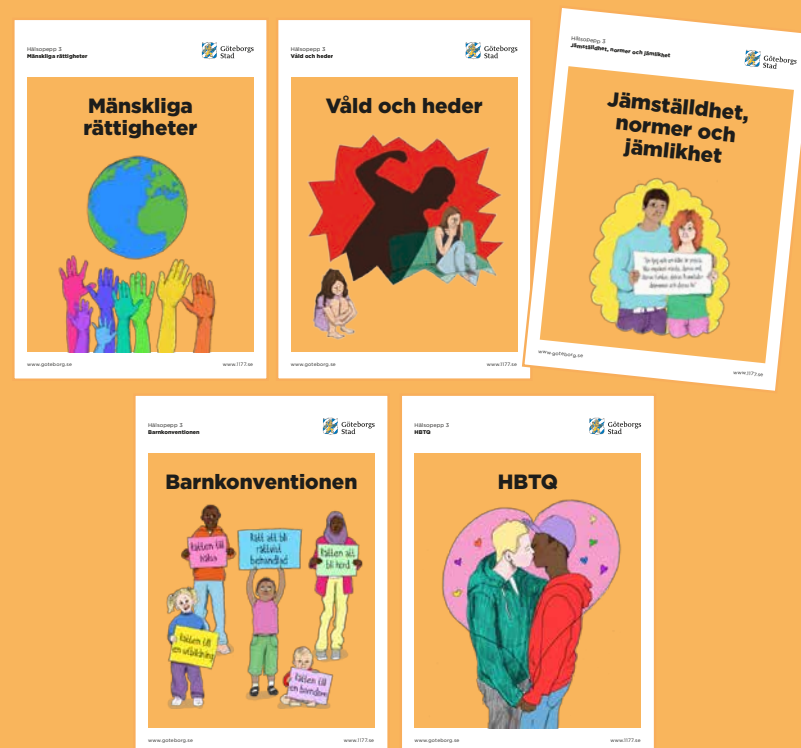
Förhuden finns för att skydda ollonet där huden är extra tunn och känslig. Om förhuden tas bort har ollonet inte samma skydd från till exempel underkläder som kan skava emot. Det gör att huden på ollonet med tiden blir lite tjockare och mindre känslig.

Att ollonet blir mindre känsligt kan leda till att det dröjer innan du får orgasm och utlösning. En del upplever det som något bra medan andra tycker att sexlivet påverkas negativt.



Hälsopepp 3

Jämlikhet, jämställdhet, barnkonventionen, mänskliga rättigheter, HBTQ.



Mänskliga rättigheter



De mänskliga rättigheterna är universella och gäller för alla. De säger att alla människor, oavsett land, kultur, religion, kön och sammanhang är födda fria och är värda lika mycket och alla har samma rättigheter. Människor ska själva få bestämma över sitt liv, de ska få gifta sig med vem de vill, tycka vad de vill och tro på vilken gud de vill. Alla länder ska kämpa mot fattigdom, se till att människorna har arbete, bostad, får äta sig mätta samt ha möjlighet att gå i skolan.

Länkar:

- <http://www.manskligarattigheter.se/>
- <http://www.vgregion.se/regional-utveckling/verksamhetsomraden/manskliga-rattigheter/>



Våld och heder



Våld är varje handling som skrämmer, smärtar, skadar, får en person att göra något mot sin vilja eller avstå från att göra något den vill.

Fysiskt våld är när någon rör dig eller gör en fysisk handling som skadar och orsakar fysisk smärta. Sexuellt våld är när någon blir tvingad att delta i eller se på sexuella handlingar mot sin vilja.

Psykiskt våld är kränkningar med ord och handlingar som riktar sig mot dig som person, t.ex. hot och kontroll av olika slag.

Kvinnor är oftare utsatta för våld i hemmet. Män är oftare utsatta för våld utanför hemmet. Även barn och ungdomar som ser våld räknas som utsatta för våld. Det är förbjudet att slå barn enligt lag i Sverige. Det handlar både om kroppslig bestraffning eller annan kränkande behandling.

Hedersrelaterat våld och förtryck

Vad är det? En form av hot och våld som finns i grupper i vårt samhälle där heder, ära och skam har stor betydelse för familjen och släkten. De som bryter mot familjens normer och värderingar kan bli bestraffade. De kan bli utfrysade, hotade och misshandlade. För en person som lever i en grupp med heder ökar ofta kontrollen över personen ju äldre den blir. Kontrollen kan även övergå till hot och våld. Kontrollen av en ungdom tillåts ofta av hela familjen och exempelvis en bror, mamma eller äldre släkting kan bli utsedd att genomföra kontrollen. Syftet med kontrollen, som kan bli våld och förtryck, är att skydda familjen, släkten och gruppens sociala status.

Vilka är utsatta? Det är framförallt kvinnor och flickor som är utsatta för hedersrelaterat våld och förtryck. Pojkar och unga män drabbas också av hedersrelaterat våld. Det är både män och kvinnor som är förövare. Ibland är en och samma person både själv utsatt och förövare, detta gäller inte minst pojkar och unga män. Homosexuella, bisexuella, trans- och queerpersoner kan vara särskilt utsatta eftersom det ofta inte är ok med något annat än en heterosexuell relation.

Hur? Exempel på hedersrelaterat våld och förtryck är flickor som måste gå direkt hem efter skolan, som inte får vara med på lektionerna i alla skolämnen eller som inte får välja sina vänner. Det kan också vara pojkar som måste bevaka sina systrar varje dag i skolan. Eller att unga kvinnor och män inte får ha kärleksrelationer och sexuella relationer och att de tvingas att gifta sig mot sin egen vilja. *Vardagliga begränsningar av ditt livsutrymme är Våld på dig som person.*



Att leva med våld kan göra att du mår dåligt. Det kan vara direkta skador av misshandel och övergrepp som blåmärken och sår, men också symptom som huvudvärk, magont, svårt att sova och värk eller smärta i andra delar av kroppen. Det är också vanligt med depression, sömn- och ätstörningar, koncentrationssvårigheter, ångest och känslor av skuld och skam.

Du som är utsatt för våld eller förtryck eller rädd för att utsättas, prata med din skolsköterska, socialtjänsten, vårdcentral eller någon annan vuxen i din närhet som du litar på, så hjälper de dig vidare.

Länkar och viktiga nummer:

- www.tris.se
- www.hedersfortryck.se
- <http://www.valdinararelationer.se>
- **Journummer till yrkesverksamma:** 010-223 57 60
Telefonen är bemannad helgfria vardagar, måndag till fredag, kl. 09.00-16.00.
- **Journummer på Tris till dig som är utsatt:** 0774-406 600, Viber: 076-265 50 07 (öppet kl 09.00-17.00).

Jämställdhet, normer och jämlikhet



Jämställdhet är när kvinnor och män har samma förutsättning att forma samhället och sina egna liv. För att tjejer och killar ska ha samma makt så måste de ha samma rättigheter, skyldigheter och möjligheter.

Jämlikhet handlar om alla människors lika värde och om makten i samhället för olika grupper, till exempel beroende på hudfärg, religion, funktionsnedsättning eller kön. Ibland blandas orden jämställdhet och jämlikhet ihop.

Normer är också ett ord som kan användas när vi pratar om alla människors lika värde och möjligheter. Normer är regler som inte alltid syns men som påverkar hur vi är mot varandra.

I skollagen står att skolor ska arbeta för jämställdhet, och mot traditionella könsroller. Alla skolor ska också ha en likabehandlingsplan där de beskriver just hur din skola arbetar för att tjejer och killar ska ha samma möjlighet och alla människors lika värde.

Sveriges regering har satt upp mål för att det svenska samhället ska bli mer jämställt:

- Tjejer och killar kan påverka politiska beslut på samma sätt.
- Tjejer och killar kan utbilda sig och tjäna pengar på samma sätt.
- Tjejer och killar ska ha samma ansvar och möjligheter att till exempel ta hand om barn, och dela på arbetet som behöver göras hemma.
- Killars våld mot tjejer ska upphöra.
- Killar och tjejer ska ha rätt att bestämma över sina egna kroppar, personlig integritet.

Länkar:

- <http://www.umo.se/Jag/Jamstallldhet/>
- <http://www.regeringen.se/regeringens-politik/jamstallldhet/>

Barnkonventionen



Barnkonventionen är regler om mänskliga rättigheter för barn. Den regering som skriver på en konvention lovar att följa reglerna. Arbetet med konventionen om barnets rättigheter började 1979. 1989 var den nya barnkonventionen klar. Nu har nästan alla länder skrivit på konventionen. Ländernas regeringar lovar att följa reglerna. Sveriges regering beslutade 1990 att Sverige skulle följa barnkonventionen. Från och med 2018 blir Barnkonventionen lag i Sverige.

De olika reglerna i konventionen om barnets rättigheter kallas för artiklar. Det finns 54 olika artiklar. Alla regler är lika viktiga. Men det är ändå några artiklar som är bra att läsa först och att komma ihåg. Dessa är artiklarna 2, 3, 6 och 12.

Artikel 2 handlar om att reglerna gäller för alla barn. Alla barn är lika mycket värda. Inga barn får bli diskriminerade, det vill säga bli sämre behandlade. Det har ingen betydelse vilken färg barnet och barnets föräldrar har på huden, om barnet är flicka eller pojke, vilket språk barnet talar, vilken gud barnet tror på, om barnet har en funktionsnedsättning eller om barnet är rikt eller fattigt. Mobbning i skolan kan till exempel vara diskriminering.

Artikel 3 handlar om barnets bästa. Politiker, myndigheter och domstolar ska alltid tänka på vad som är bäst för barn när de bestämmer sådant som gäller barn. I artikeln står det att barnets bästa ska komma i främsta rummet. Det betyder att det ibland finns saker som är viktigare än barnets bästa.

Artikel 6 handlar om att barnet har rätt till liv och utveckling. Rätt till liv betyder att länderna ska se till att barn inte blir dödade. Det kan vara både att barn inte blir dödade i krig och att barn får vård och mediciner när de är sjuka så att de inte dör av sjukdomar. Rätt till utveckling betyder att länderna ska göra vad de kan för att ge barn en bra barndom. Barn behöver många saker för att utvecklas bra. Det kan vara trygghet, kärlek, mat, sjukvård, ett hem, möjlighet att leka och att gå i skolan.

Artikel 12 handlar om att barnet har rätt att säga hur det vill ha det. Vuxna ska lyssna på barn. Myndigheter och domstolar ska fråga barnet vad det tycker och lyssna på barnet när de bestämmer saker som gäller barnet. Det kan vara om barnets föräldrar ska skiljas och de inte är överens om var barnet ska bo. Då ska domstolen fråga både mamman, pappan och barnet hur de vill ha det. Det kan också vara att lärarna i skolan frågar barnen vad de tycker innan de bestämmer saker. Politiker i en kommun ska fråga barn vad de tycker innan de bestämmer om sånt som rör barn.

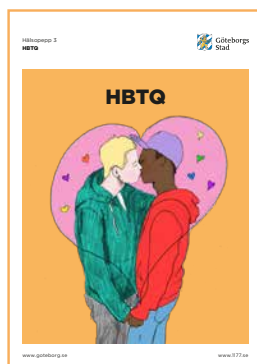
Länkar:

- <https://www.barnombudsmannen.se/barnombudsmannen/barnkonventionen/>
- <https://www.barnombudsmannen.se/for-dig-under-18/aktuellt/nyhetsarkiv---for-dig-under-18/af-fisch-om-barnkonventionen-pa-olika-sprak/>
- <https://www.barnombudsmannen.se/barnombudsmannen/publikationer/ovriga-publikationer/barnkonventionen---en-lattlast-skrift-om-konventionen-om-barnets-rattigheter/>

Filmer:

- <https://www.youtube.com/watch?v=vMl4FVsgOkM>
- <http://www.bing.com/videos/search?q=barnkonventionen+film&&view=detail&mid=9D0C1B9B37B380CD0F409D0C1B9B37B380CD0F40&rvsmid=A-18775383547521D1561A18775383547521D1561&fsscr=0&FORM=VDFSRV>

HBtQ



HBtQ är ett samlat begrepp för homosexuella, bisexuella, transpersoner och personer med queera uttryck och identiteter. H:et och b:et handlar om sexuell läggning, alltså vem du blir kär i eller attraherad av. T:et handlar om hur du definierar och uttrycker ditt kön. Queer kan handla om både sexuell läggning, könsidentitet, relationer och sexuell praktik men det kan också vara att du vill uttrycka ditt missnöje med att vara tvungen att tillhöra en speciell grupp. Du vill vara du och ingen ska bestämma om du är kille, tjej, hen, hon, han, den, det, bisexuell, homosexuell, trans eller liknande.

Du har hela livet på dig att ta reda på din könsidentitet (hur du ser på dig själv). Du behöver inte bestämma dig nu.

Att känna att allt inte stämmer överens med andras förväntningar om sitt kön kallas för att vara transperson. Trans betyder "överskrida" eller "gå över". Som transperson kan du ha ett personnummer som en kille men känna dig som en tjej. Du kan ha bröst men inte uppleva dig som tjej. Det kan också handla om att du är kille men vill ha kläder som är mer vanligt att tjejer har. Du kan också känna dig som någonting annat än en kille eller en tjej.

Sexuell läggning = Sexuell läggning handlar om vem en person blir attraherad av eller kär i.

Könsidentitet = Hur jag ser på mig själv? En persons självupplevda kön, det vill säga det kön man känner sig som.

Könsuttryck = Hur en person uttrycker sitt kön genom kännetecken som socialt sammankopplas med könstillhörighet, till exempel kläder, kroppsspråk, frisyra, socialt beteende, röst med mera.

Många unga hbtq personer känner sig utsatta och mår psykiskt dåligt. En av fyra unga hbtq-personer mellan 16–20 år har blivit mobbad och behandlats dåligt (kränkande). Om du upplever dig kränkt eller ser att någon annan blir kränkt eller mobbad, prata med någon trygg vuxen i till exempel skolan. De vuxna har en skyldighet att hjälpa barn och ungdomar att vara trygga.

Länkar:

- <https://www.mucf.se/publikationer/stodjande-och-starkande>
- <https://www.mucf.se/publikationer/oppna-skolan>
- <http://www.umo.se/Jag/>
- <http://www.rfsl.se/>

Filmer:

- <https://vimeo.com/42535209> (kort version)
- <https://vimeo.com/50286851> (Lång version)
- <https://vimeo.com/50520145> (Engelsk film)



