

wow!

En liten tidning om stora frågor



Enkät:



»Vänskap gör att man aldrig känner sig ensam. Med en vän kan man få ut olika typer av känslor. Man kan vara glad, allvarlig och rädd.«

Disa, 10 år

»Det går att göra slut med en kompis om man till exempel växer ifrån varandra. Men då måste man säga det på ett bra sätt - inte skärm mot skärm, utan öga mot öga.«

Franka, 9 år



»Det bästa med att ha kompisar är att de är snälla och roliga. De lyssnar på en och man kan gå till dem när man är ledsen. Om man blir osams kan man prata om det som har hänt.«

Guilliano, 11 år



Kärlek &

Att vara tillsammans kan vara underbart!
Både med kompisar och kärlekar.
Men ibland är det svårt.

»En kompis till mig är tillsammans med sexton personer. De går i samma klass allihop.«

Jonathan, 9 år



- **Det går inte** att beskriva hur det känns att vara kär, säger Anton. Han tycker i alla fall inte att det känns pirrigt, som många andra säger.

Eliana blir glad när hon ser den som hon är kär i.



»Det kan vara svårt när man har en bästa kompis och hen är med någon annan. Man kan ju fråga om man få vara med. Ofta får man det, men det känns ändå lite jobbigt.«

Joline, 10 år



»Det är skönt att vara kär. Lite pirrigt. Man kan visa att man är kär med blicken eller med ett leende. Att skicka kärleksbrev är ett bra sätt också.«

Tanja, 9 år



»Om man är kär i någon är man extra snäll mot den personen. Det går nog att vara kär i flera samtidigt, men jag tror ändå att man gillar en person lite mer.«

Camden, 10 år

»Det är lite hårt att bara säga »jag gör slut« eller att göra slut på mobilen. Man blir ju ännu mer sårad om någon inte vågar gå fram.«

Hanna, 9 år



vänskap

- Jag tänker jättemycket på den personen och vill vara med den.

Anton tycker att det kan vara jobbigt med kärlek, särskilt om den är olycklig och han ser den som han är kär i med någon annan. Det är svårt att göra slut också.

- En gång gjorde jag slut på sms, men det kändes inte bra. Det är bättre att säga det i verkligheten.

Eliana håller med om det.

- Det bästa är att berätta att man inte är kär och säga typ »vi kan väl fortsätta vara vänner«.

Det är svårt att fråga själv om någon annan vill bli ihop. Det tycker både Anton och Eliana. Då är det bättre att be en kompis fråga.

- En del skickar lappar där du ska kryssa i ja eller nej, berättar Eliana. ♥





Bästis – eller bäst med flera?

– Förra terminen var jag sjuk jättelänge. Jag tror jag var hemma i två veckor. När jag kom tillbaka till skolan hade min bästa kompis bestämt att han skulle börja på basket med en annan i klassen.

– Jag var tvungen att springa in på toaletten för att inte visa hur ledsen jag blev. Sedan grät jag hela kvällen. Jag var så rädd att jag inte skulle få ha kvar honom som bästa kompis.

– Han var mycket med den andra killen. När det var rast frågade han först honom om de skulle göra något. De valde varandra när vi

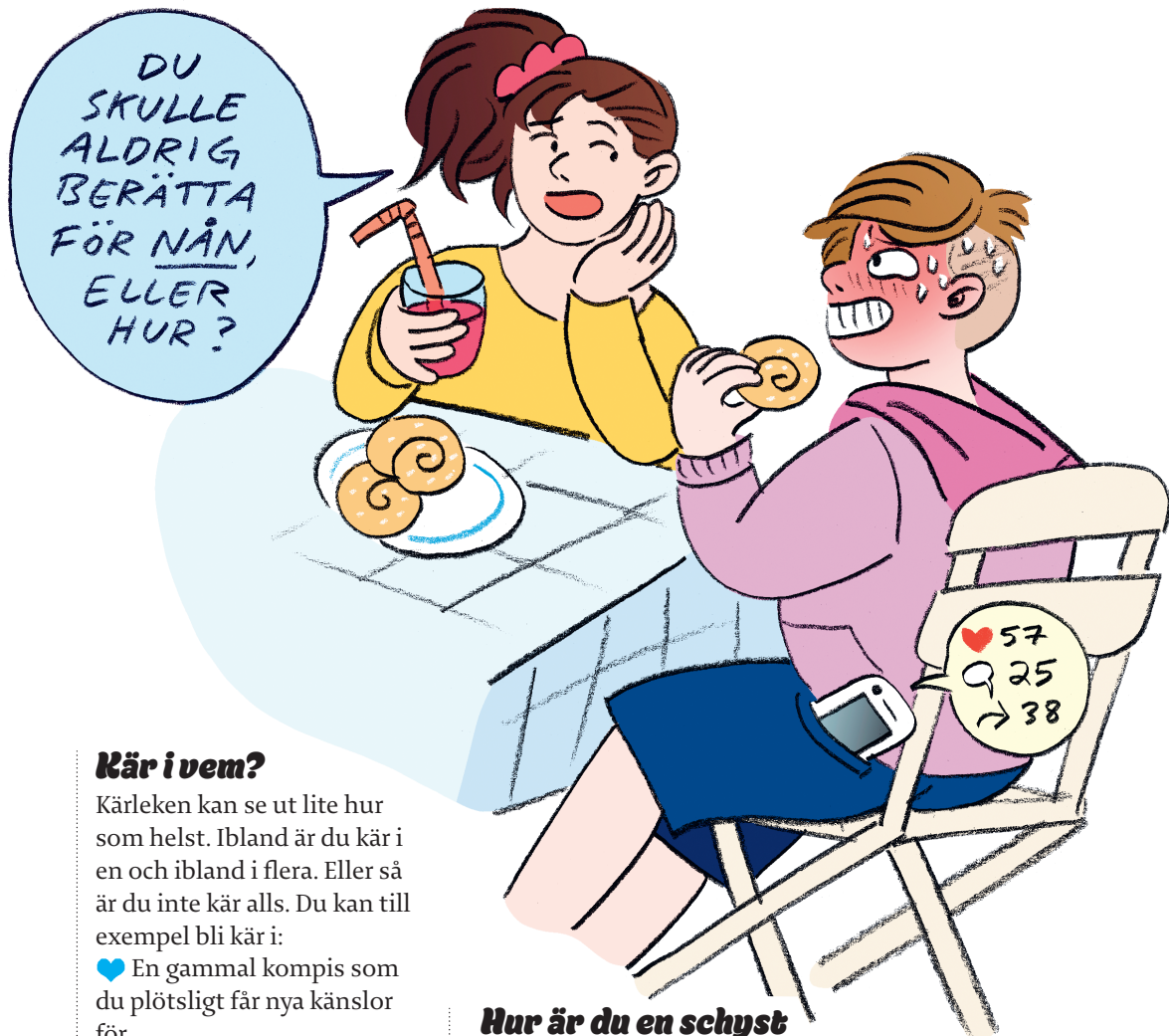
skulle dela upp oss i par. Om vi var tillsammans alla tre blev någon alltid utanför. Så kändes det i alla fall. Vi bråkade om smågrejer.

– Ett tag var jag ofta ensam. Sedan började jag vara mer med en tjej i min klass. Vi gillar samma saker och det är skönt att slippa allt tjafs. Men hon är inte riktigt min nya bästis.

– Nu är jag med flera olika, även med min gamla bästis. Ibland saknar jag att ha en person som man kan dela allt med och som liksom är ens egen. ❤️

Berättat av Nemo, 9 år.





Kär i vem?

Kärleken kan se ut lite hur som helst. Ibland är du kär i en och ibland i flera. Eller så är du inte kär alls. Du kan till exempel bli kär i:

- ♥ En gammal kompis som du plötsligt får nya känslor för.
- ♥ En kändis som du aldrig har träffat.
- ♥ Din storasysters bästis som är fem år äldre än du.
- ♥ Halva handbollslaget på en och samma gång.
- ♥ Någon med samma kön som du eller någon med ett annat kön. Det behöver inte vara samma kön varje gång.
- ♥ Ett alias på nätet - utan att veta vem personen egentligen är.

Hur är du en schyst kompis på nätet?

1. Har någon skrivit en taskig kommentar till en av dina kompisar? Stötta med ett snällt meddelande till din kompis och berätta om den taskiga kommentaren för någon vuxen. Du kan också anmäla den.
2. Är du osäker på om det är okej att lägga upp en bild där din kompis ser knasig ut? Fråga alltid innan du lägger upp en bild på någon.
3. Har du fått veta något som kan vara pinsamt, kanske till och med hemligt? Då ska du inte skriva om det på till exempel Instagram eller Snapchat.

VAD GÖR MAN NÄR NÅGON MOBBAS?

Jag tror att en i min klass blir mobbad. Hur vet man det? Och vad ska jag göra?
Sally, 9 år

SVAR: Vad fint att du bryr dig om dem i din klass så! Bäst är att prata med en vuxen på skolan. Du behöver inte ens vara säker. Om man märker att någon är taskig mot någon annan är det bättre att göra något. Många tror att man själv måste vara den som säger ifrån till dem som mobbar, men det är skolans ansvar att se till så att det slutar. Sedan kan man såklart alltid fråga den som blir retad hur den mår. Det brukar vara skönt att veta att någon bryr sig.

HUR BLIR MAN POPULÄR?

Alla andra i klassen frågar chans på varandra. Men ingen vill vara ihop med mig. Vad måste jag göra för att bli populär?
Kadir, 11 år

SVAR: Det kan vara jobbigt att känna sig ensam och lite vid sidan av andra. Då är det bra att prata med någon vuxen – till exempel på skolan. Man ska inte ändra på sig för andras skull, utan göra saker man gillar och försöka vara sig

själv. Det kan kännas bra att vara lite extra modig ibland, så om det finns några du gillar – testa att fråga chans på dem. Det finns ju fler än de i klassen, kanske på gården, på simskolan eller i kören.

KÄR I EN KOMPIS

Jag gillar min kompis supermycket och vill vara med henne jämt. Är det kärlek eller vänskap? Det är så förvirrande.
Celine, 10 år

SVAR: Man kan känna en massa känslor på en gång. Vänskap och kärlek kan också kännas väldigt lika. Det kanske inte spelar så stor roll vad det är. Det viktiga är att det känns bra. Eftersom man inte kan styra över sin känslor kan det ibland kännas förvirrande. Det kan bli tydligare efter ett tag. Hur som helst är det vanligt att människor blir kära i sina kompisar, så det är absolut inget konstigt med det.

ÄR DET OKEJ ATT VARA ENSAM?

Många i min klass hänger efter skolan, men jag tycker det är skönt att vara ensam. Är det något fel på mig?
Charlie, 9 år

SVAR: Absolut inte. Alla är olika och tycker om att göra

olika saker. Det viktiga är att det känns bra för en själv. För många kan det också vara olika i olika perioder, att man vill vara ensam ibland och med andra ibland.



ÄCKLIGT ATT PUSSAS?

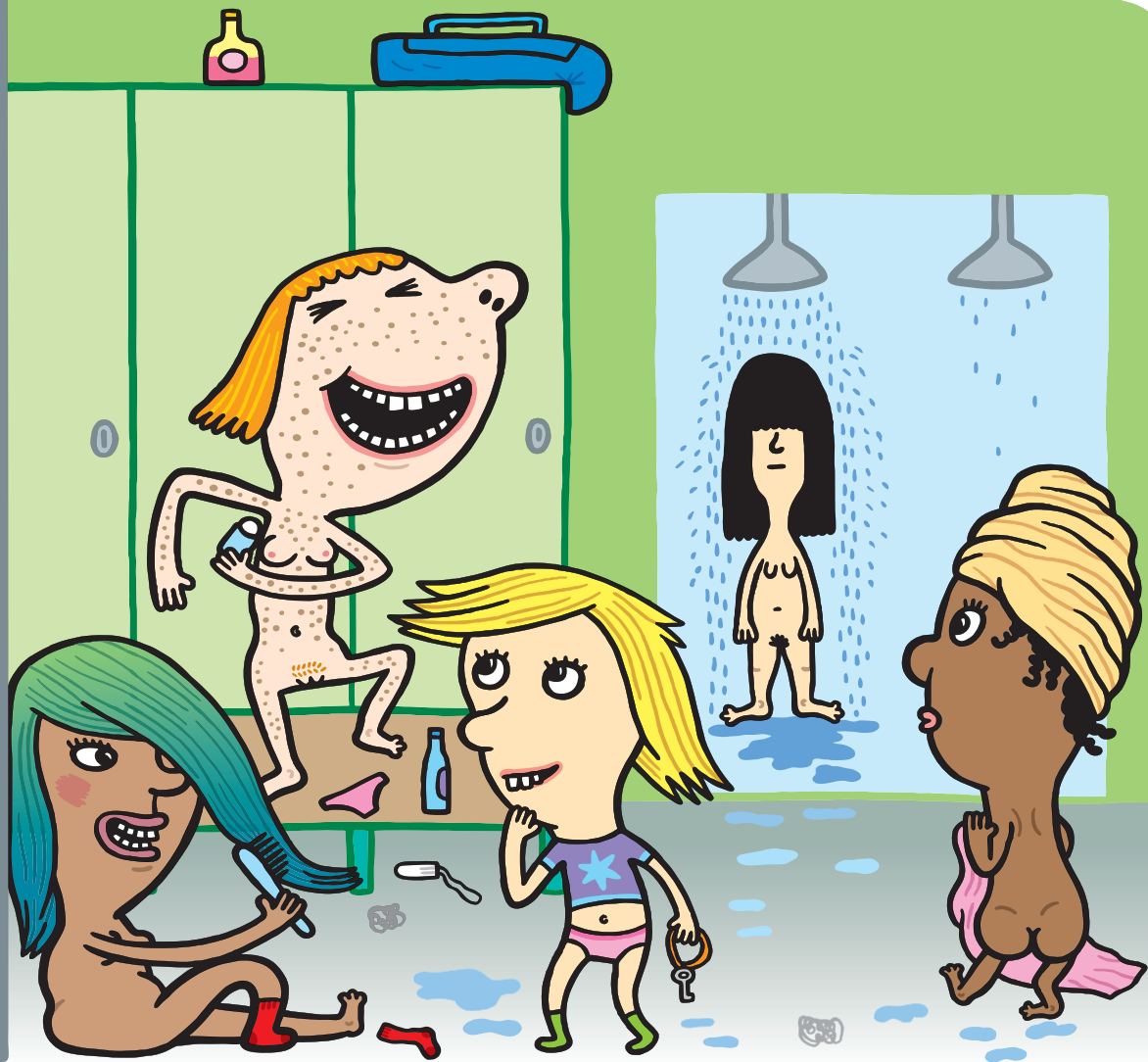
Hur pussas man? Jag tycker att det verkar lite äckligt.
Maja, 10 år

SVAR: För det första måste man inte pussas om man inte vill. Man får bestämma själv. Det kan också kännas olika beroende på vem man pussas med – om det är ens småsyskon, hund, föräldrar eller någon man är kär i. Men om man hittar någon som vill pussas, så brukar man pressa läpparna någonstans på den personen och göra ett litet smackande ljud. Man kan till exempel pussa på munnen och då kan den man pussar pussa tillbaka.



Kropp!

Wow! Vad är det som händer
när kroppen börjar växa och du är på väg in i puberteten?
Det kommer hår på nya ställen och känslorna
är upp och ner. *Illustrationer: Jojo Falk*



Sara älskar att åka till badhuset. Det är inte bara för att hon gillar att bada. Hon tycker också att det är spännande att kolla på alla nakna kroppar. Annars har ju folk alltid kläder på sig. Några i klassen tycker att det är pinsamt att visa sig nakna i skolans omklädningsrum.

– Egentligen finns det inget att skämmas för. Alla ser lite olika ut och det är inget konstigt med det. Min bästa kompis

har fräcknar på hela kroppen och jag har mörkare hud än henne.

Fast kanske blir det annorlunda när folk börjar få bröst och hår under armarna och sånt? Sara är lite orolig att hon och de andra i klassen ska börja jämföra sig mer då.

– Men det ska bli kul också. Jag undrar hur det känns att få bröst? Det kan man inte veta innan det händer. ♥

DIN KROPP KAN 1000 GREJER

Den kan andas, leka, äta, kramas, tänka, blinka, bajsas, sova och tusentals andra saker. Kroppen kan till och med laga sig själv om den går sönder och börjar blöda. Men alla kroppar kan inte samma saker. En del har superbra syn, andra behöver glasögon och vissa ser inget alls.

Kropp: pubertetsresan

I puberteten förändras kroppen. Man kan säga att den går från barn till vuxen. Oftast börjar förändringarna när du är mellan åtta och fjorton år.

Känslorna kan gå upp och ned som en bergochdalbana. Ibland är du superlycklig, ibland jättearg och ledsen.

Du svettas mer och det luktar starkare.

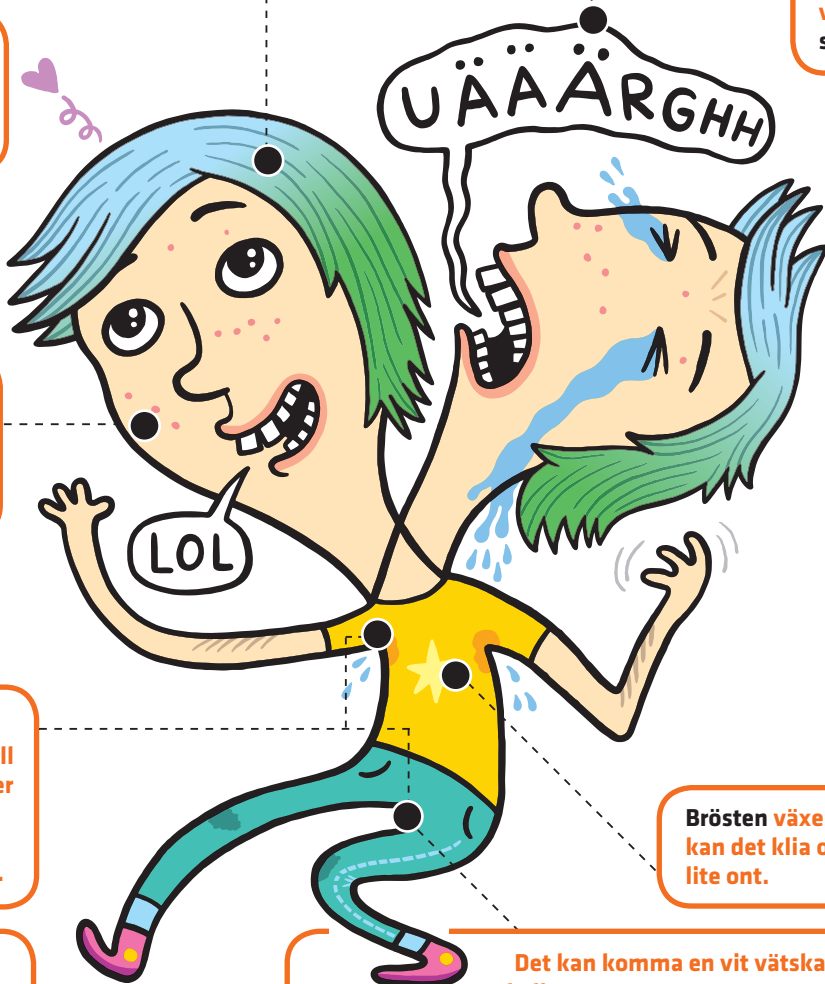
En del får ett slags utslag som kallas finnar.

Du får hår på nya ställen, till exempel under armarna, på snippan och runt snoppen.

Många blir nyfikna på andras kroppar och känner ett nytt pirri i kroppen.

Rösten blir mörkare.

Hela kroppen växer snabbare.



Brösten växer. I början kan det klia och göra lite ont.

Det kan komma en vit vätska som kallas sperma ur snoppen. Det kan komma av sig självt på natten eller när man onanerar. Ur snippan kommer en vätska som kallas flytningar. Då brukar mensen också vara på gång. Snippan och snopp växer också och blir rödare och mörkare.

HUR PRATAR MAN MED SINA FÖRÄLDRAR?

Hur ska jag våga fråga mina föräldrar om sådant som händer med kroppen? Det känns pinsamt. *Alex, 9 år*

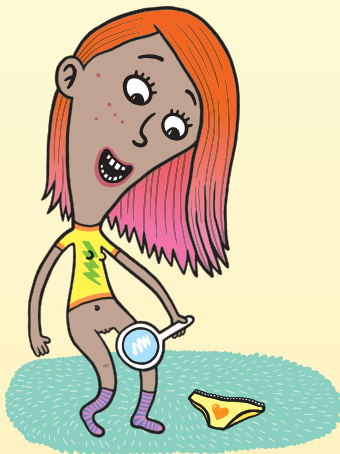
SVAR: Många tycker att det är pinsamt att prata med vuxna om kropp och pubertet. Det kan kännas lättare att skicka ett sms eller skriva en lapp. Om det är svårt att hitta orden kan du testa att visa en bild. Säg att du vill veta mer om det som är på bilden (till exempel en binda, en snopp, en bh).

HUR FUNKAR MENS?

Jag har hört en massa konstiga saker om mens. Nu är jag både nervös och längtar. Vad händer egentligen när man får mens? *Aisha, 10 år*

SVAR: När du får mens kommer det blod ur snippan. Det betyder att du kan få barn när du blir vuxen. Mensen brukar hålla på 3–7 dagar och komma ungefär en gång i månaden. De första åren kan det gå längre tid mellan varje mens. För att fånga upp blodet kan du ha mensskydd som binda, tampong eller menskopp. Ungefär en halv deciliter blod kommer det under en mens. Du kan få ont i magen och bli trött av mens. En del blir också mer arga och ledsna precis innan de ska få mens.

Prata med dina föräldrar eller med skolsköterskan. De kan också fixa mensskydd till dig.



SPEGLA SNIPPAN

Jag vill se hur min snippa ser ut. Är det konstigt? *Julia, 9 år*

SVAR: Det är verkligen inte konstigt att kolla närmare på snippan, snoppen eller någon annan del av kroppen. Använd en spegel så att du kan se riktigt bra!

KAN MAN ONANERA FÖR MYCKET?

Mina kompisar säger att man blir sjuk om man onanerar mycket. Kan det vara så? *Leo, 10 år*

SVAR: Nej det blir man inte! Onani är ett jättebra sätt att lära sig mer om den egna kroppen och vad man gillar. Det är som att ha sex med sig

själv. Många tycker att det är skönt att röra vid snippan och snoppen på olika sätt. Det kan också kännas skönt att röra vid andra delar av kroppen. Onani kallas också att runka (med snopp) och att klittra (med snippa).

MERA HÅR

Jag har fått lite hår runt snoppen och på pungen. Kommer jag få hår på andra ställen också? *Matteo, 10 år*

SVAR: Ja, det kommer du få. I puberteten får alla hår på ställen där de inte har haft hår förut. Det brukar börja runt könet, och sedan växer det under armarna, på benen och så vidare. Det går faktiskt att få hår på alla ställen på kroppen, men hur mycket och exakt var går inte att säga. Det är olika från person till person.

HUR LÄNGE HÅLLER PUBERTETEN PÅ?

Mina bröst har börjat växa, men jag har inte fått mens eller hår på snippan. När är man klar med puberteten? *Bilan, 11 år*

SVAR: Någon gång mellan åtta och fjorton år brukar de flesta komma i puberteten. Hur länge den sedan håller på är olika från person till person, men oftast tar det fyra till sex år innan det är klart.



Vadå tjejiöt & killigt?!

Finns det något som
är killigt och tjejiöt? Och vad händer
för den som vill göra tvärt emot,
eller bara vara på sitt eget sätt?

Illustration: **Carolina Ståhlberg**



Jasmine vet aldrig om hen ska gå till tjej- eller killavdelningen när det är dags att köpa kläder. Hen fattar inte varför det måste vara uppdelat.

– Vadå tjejigt och killigt?! Som om det gick att sätta människor i två olika lådor. Vem har bestämt det? Det går ju inte att säga att människor gillar vissa saker bara för att de föds med snopp eller snippa.

Hen tycker att det är konstigt att det bara verkar finnas två lådor, en för tjejer och en för killar. I dem finns vissa leksaker, kläder, aktiviteter och sätt att vara. I tjejernas låda har till exempel dans och snällhet hamnat. I killarnas ligger skateboardåkning och att vara stökig.

– Alla borde ju ha en var sin låda, med alldeles egna grejer. ❤️

JASMINES EGEN LÅDA

Älskar rosa, har superkort hår, gillar att bada skumbad, spelar »Minecraft«, har lätt för att gråta, är påhittig, går på ridning och karate.



»Det är ju skittråkigt om alla ser likadana ut«

När Billy träffar nya människor händer det att de frågar varför han har så långt hår.

– Typ, du ska inte se ut så där. Varför har du inte kort hår? Alla andra har ju det. Alltså killar.

Då blir han irriterad. Det känns jobbigt att folk bryr sig om hur han ser ut.

– Man ska väl få se ut som man vill. Det är ju skittråkigt om alla ser likadana ut.

Han går i trean och i klassen kan han också få frågor om sitt långa hår. Då är det mer nyfiket. Han tycker att det

verkar som om en del andra killar skulle vilja ha långt hår. Att det är därför de frågar honom om det. Han har också fått kommentarer om att han går på gymnastik.

– De har sagt att det är töntigt med killar som håller på med gymnastik.

Han tror att det beror på att man lär sig att tjejer och killar ska göra olika saker. Och att killar ska vara tuffare än tjejer.

– Det är ju helt fel. Men det är inte bara jag som tycker det. Det är många som inte bryr sig om det där. ♥

OSYNLIGA REGLER

Man kan säga att det finns osynliga regler om att vissa saker är »tjejiga« och andra »killiga«. Det är egentligen bara ett påhitt. När andra vill sätta oss i de lådorna kan det kännas helt fel. Samtidigt kan det vara svårt att säga ifrån. Men det finns många som gör saker annorlunda och går sin egen väg. Så att det känns rätt.

100

För hundra år sedan var det väldigt ovanligt att tjejer hade byxor. Nästan ingen hade det. Inte ens när de sportade. Tjejer skulle ha kjol eller klänning tyckte man då.

60

För sextio år sedan fick bara killar bli poliser och bara tjejer bli sjuksköterskor. I dag finns det inte några jobb som bara ett visst kön får ha.

50

För femtio år sedan fick inte pappor vara föräldralediga med sina små barn. Det fick bara mammorna.

Enkät:

Vadå tjejigt & killigt?!

»Ingen ska få lägga sig i hur man ser ut. Om någon säger något taskigt går man bara därifrån och, ja liksom, står upp för sig själv. Vissa säger att fotboll är killigt, men jag spelar ju fotboll.«

Sofi, 10 år



»Jag hängde med tjejer förut, men då blev jag retad. Först brydde jag mig inte, men sedan började de snacka skit om mig och säga att jag var en tjej och sådant. Så jag bestämde mig för att sluta vara med tjejerna.«

Hosam, 11 år

»Det känns som om killar är mer fria och tjejer mer instängda. Det är verkligen inte rättvist!«

Isak, 10 år



»Jag är en kille med långt hår och jag brukar ha en rosa tröja på mig. Jag tycker inte att det är tjejigt, men det är många som tror att jag är en tjej. Ibland är det jättejobbigt att folk tror det.«

Vincent, 10 år



»Det är ju bara någon som har hittat på att rosa och klänningar är tjejsaker och att blått och kostymer är killsaker. Det tycker jag att man ska få välja själv. Samtidigt är man rädd att göra fel och kanske bli mobbad.«

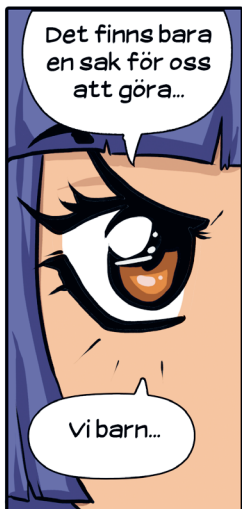
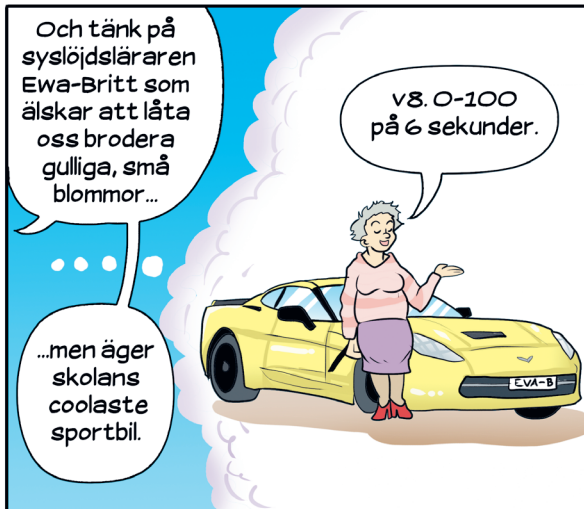
Elin, 10 år



»Jag tror jag skulle vara modigare om jag var kille. Inte tänka efter så mycket.«

Myra-Lee, 10 år



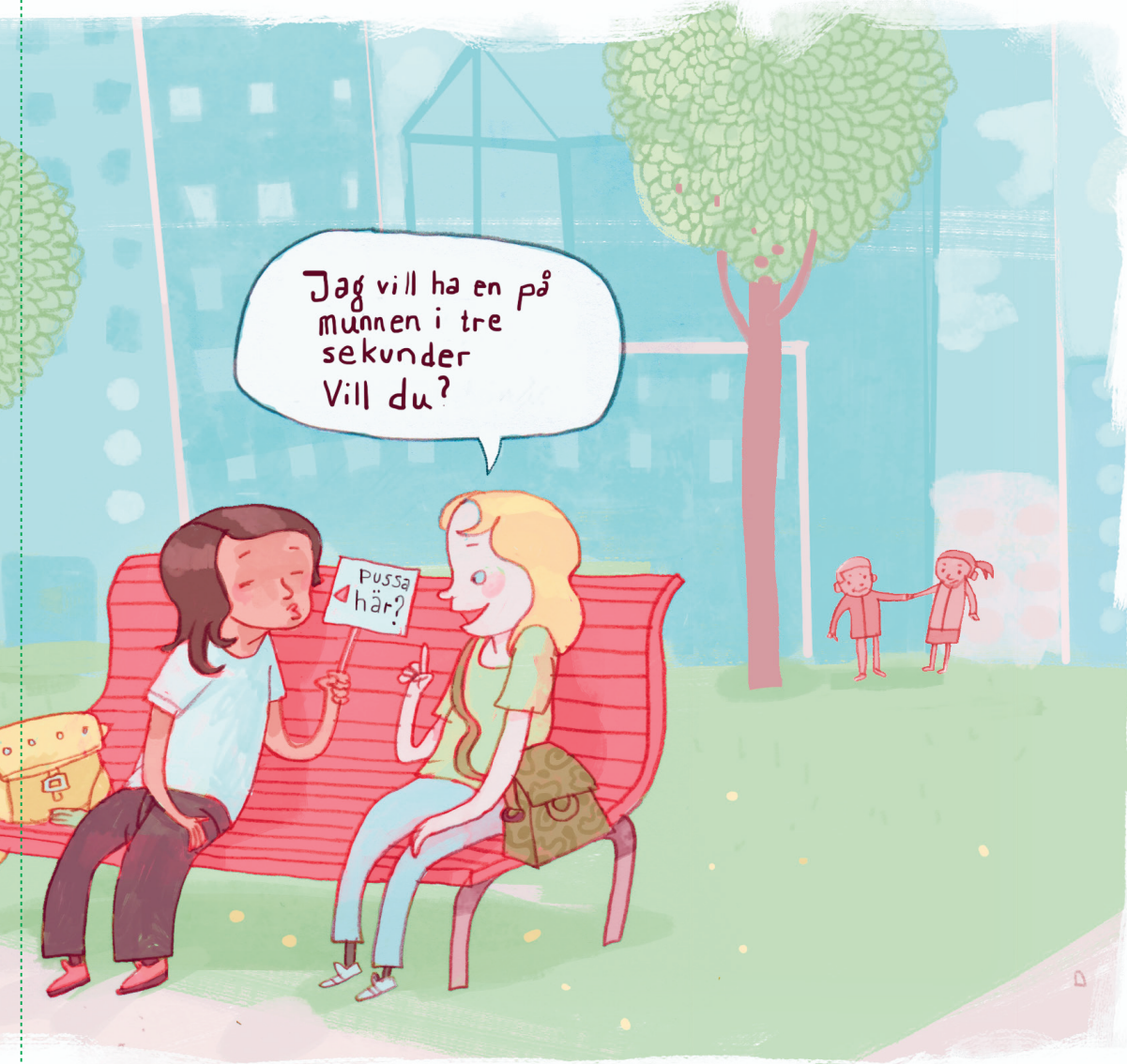




Du bestäm

Är du nyfiken på att pussas? Fråga! Visa!
Och bli grym på att lyssna på vad andra vill.

Illustrationer: Per Gustavsson



mer!

– **Det bästa sättet** att visa vad man vill är helt enkelt att berätta det, säger Yossuf.

På samma sätt är det smartast att fråga om någon vill kramas, pussas, hålla i

handen eller något annat. Men det törs man inte alltid. Olivia tycker att det går att se på andra vad de vill. Att de visar det med kroppen.

– Som att du håller ut armarna lite om du vill kramas. Eller så lägger du liksom din hand nära, säger hon.

Att själv veta vad man vill kan vara lite klurigt. Det

värsta är nästan att ändra sig.

– Om jag och en kompis har bestämt att jag till exempel ska sova över och sedan vill jag gå hem. Det känns jättedumt, säger Yossuf.

Han vet egentligen att det är okej att ändra sig. Samtidigt vill han inte att kompiserna ska bli besvikna och kanske sura eller arga. ♥

Du bestämmer!



3 tips

TRÄNA PÅ SAMSPEL

Samspel är att göra något tillsammans, något som alla är med på och gillar.

♥ Det enklaste är att berätta eller fråga. Men gör det när ni är ensamma. Det kan vara svårare att vara ärlig när andra är med.

♥ Ofta syns det på kroppen vad någon känner. Ett leende och tydlig ögonkontakt brukar vara bra signaler.

♥ Skicka ett meddelande. Då får den andra också mer tid att tänka och känna efter.

Ibland blir det ett nej

Du bestämmer över din kropp. Det kan ingen annan göra. Inte en kompis, inte dina föräldrar eller någon annan vuxen. Att säga nej betyder inte att man inte tycker om någon. Det betyder bara att just nu vill du inte.

Du kanske inte vill sitta nära, hålla i handen, gå på kalas, hoppa från hopptornet, dansa eller kramas. Ibland vill du först, men sedan vill du inte längre. Då kan det kännas extra svårt att säga nej. Men du får ändra dig. Alla gör det ibland.

Om någon inte tar ditt »nej« på allvar, berätta det direkt för någon vuxen du litar på.

När ska du säga nej?

Oftast känns det – kanske i magen – att något inte är rätt. Det kan vara supertydligt ibland. Det kan också vara hur otydligt som helst. Ett ja och ett nej kan föra en hård kamp med varandra. Då kan det vara smart att säga »jag vet inte« och be om mer tid.

NÄR NÅGON INTE FATTAR ATT MAN INTE VILL...

Det är en kille i min klass som hela tiden håller på och tar på mig. Han lägger armen om mig och en gång nöp han mig i rumpan. Jag vill inte, men han verkar inte fatta. Vad ska jag göra? *Alma, 9 år*

SVAR: Om man inte vill att någon ska ta på ens kropp får den inte göra det. Säg till en vuxen på skolan, till exempel en lärare, skolsköterskan eller kuratorn – om det inte hjälper att säga ifrån själv. De måste se till så att han förstår att det inte är okej och att han måste sluta.

HUR FÅR MAN STOPP PÅ GRUPPTRYCK?

Jag och mina kompisar är typ ett gäng och om någon inte vill samma sak som de andra kan det bli en stor press. Det känns inte så bra. Hur ska jag få stopp på det? *Benjamin, 10 år*

SVAR: Att göra saker man egentligen inte vill för att andra gör det kallas grupptryck. Men ofta är man inte den enda i gänget som tycker att något känns fel. Fråga några av de andra en och en. Om de håller med är det ju lättare att säga ifrån tillsammans. Man kan också föreslå andra saker att göra – eller kanske vara med andra kompisar ibland. Prova också att våga säga »nej, jag vill inte«

någon gång. Det är ofta inte så läskigt som man tror. Det brukar kännas skönt efteråt – bättre än att ha gjort något man egentligen inte vill.



GÅR DET ATT SÄGA »JA« FÖR OFTA?

Kan man säga ja för ofta? Till exempel om någon frågar chans eller vill något annat som verkar spännande och kul. *Masoud, 9 år*

SVAR: Saker som känns bra i magen och som man vill göra finns det inget fel i att säga ja till. Det finns ingen gräns för hur ofta man får säga ja – så länge alla är med på det. Man kan försöka tänka på att det man gör också ska kännas bra efteråt. Om man ångrar något kan man lära sig av hur det kändes och göra annorlunda nästa gång. Det är du och inga andra som bestämmer vad som känns bra för dig.

VAD BESTÄMMER FÖRÄLDRAR?

Mina föräldrar säger att jag inte får vara ihop med någon. Om de visste att jag har pussat en i min klass skulle de bli jättearg. Får de bestämma sådant? *Alice, 11 år*

SVAR: Föräldrar får bestämma mycket över sina barn, men inte precis allt. De får till exempel inte bestämma att du inte får pussa någon eller vilka du får bli kär i. Många vuxna tänker att de gör det bästa för sina barn, men ibland kan det bli tvärtom. Det är inte okej om de säger nej till sådant som är en del av att växa upp och vara barn. Och det är ju jättesvårt att säga emot sina föräldrar. Då kan det vara bra att prata med en vuxen på skolan.

KAN EN KRAM VARA ETT ÖVERGREPP?

Jag tvingade en kille att krama mig. Är det ett slags övergrepp? Kan man hamna i fängelse för sådant? *Ida, 10 år*

SVAR: Om du fick killen att krama dig mot sin vilja så säg till honom att det var dumt av dig och att du vill säga förlåt. Du kommer inte att hamna i fängelse, men det är viktigt att respektera andras gränser. Däremot kanske någon vuxen på skolan vill prata med dig för att vara säker på att det inte händer igen.



Illustration: Jojo Falk

Sex på schemat

Kärlek, kroppen, pirret, vänskap, pubertet, »tjejigt« och »killigt«. Wow! handlar om det som i skolan kallas undervisning om sexualitet och relationer.

Det är inte ett eget ämne – som matte eller svenska – men det ska finnas med i andra ämnen. Det står i lagen.

Hur funkar det i din skola? Blev det alldeles för lite? Eller hoppar lärarna över sex och relationer? En del gör det, men då följer de inte lagen.

Prata med dem! Om det inte hjälper kan ni gå till rektorn. Kanske är det något att ta upp på klassråd och elevråd också. ❤️



Hej skolsköterskan!

Anna Noring, Västerås

Kan man komma till dig och fråga saker om kroppen?

- Till mig kan du komma och prata om allt. Det kan vara en stukad lilltå, funderingar kring känslor eller frågor om kroppen.

Är det bara att knacka på?

- Det går jättebra att komma och knacka på, men jag är ju inte alltid på plats.

Många skolsköterskor har bestämda tider då man kan titta förbi. Fråga din lärare om det!

Har du mensskydd?

- Ja, i alla olika storlekar och former.

Jag brukar också ge lärarna mensskydd så att de kan ha en låda i klassrummet om någon elev behöver.

Vad brukar du få för frågor?

- Att ha ont i magen är vanligt. En del har någon hemlighet de vill prata om. Andra vill kolla hur långa de är.



Om det är något som känns superpinsamt – hur ska man göra då?

Då ska du tänka att vi skolsköterskor hör pinsamheter hela dagarna så för oss är ingenting pinsamt längre. Och vi kommer inte prata med någon annan om det som du tycker är pinsamt.

Hej läraren!

Jacob Möllstam, Partille

Vad säger du om det är en elev som till exempel undrar vad mens är och vad det betyder att runka eller klittra?

- Det är så bra att få de här frågorna. Då vet jag som

lärare att det är dags att börja prata om just det. Det är ju några av de många saker du ska få lära dig i skolan.

Om någon får taskiga kommentarer eller på något annat sätt blir »retad« på sociala medier – vad gör du då?

- När det händer något jobbigt på nätet är det ofta med någon från skolan, kanske från klassen. Då kan det vara bra att ses

ansikte mot ansikte och försöka reda ut det. Det kan jag hjälpa till med. Det är viktigt att visa att man inte får bete sig illa på nätet, att det faktiskt finns vuxna som bryr sig och ser vad som händer.

Hej kuratorn!

Ylva Holmberg,

Hörnefors

Vad är en kurator?

- Vi hjälper till så att alla ska må bra i skolan. Du kan prata med en kurator om både stort och smått. Inget är fel.

Det kan ju handla om något svårt, kanske en stor hemlighet – hur kan man vara säker på att du inte berättar för någon annan?

- Jag har det som kallas tystnadsplikt, precis som skolsköterskan. Det vi pratar om berättar jag inte för någon annan. Men om jag blir väldigt orolig måste jag ibland ta hjälp av andra. Men då talar jag om det för dig först.

Om man vill gå till kuratorn i hemlighet, utan att någon annan i klassen ska få veta – hur gör man då?

- Det brukar läraren kunna hjälpa till med.



Andra att prata med: BRIS, Barnens rätt i samhället: www.bris.se.

JOURHAVANDE KOMPIS, Röda Korset: www.rkuf.se. KÄRLEKEN ÄR FRI, stöd till unga som utsätts för hedersrelaterat förtryck: www.dinarattigheter.se. TRANSFORMERING, för den som är transperson eller osäker på sitt kön: www.transformering.se.

Wow! En tidning från RFSU, www.rfsu.se. **PRODUKTION & DESIGN:** Birgersson&co, www.birgersson.se.

REDAKTÖR: Anna Dahlqvist. **FINASIERAD AV:** Skolverket.

Går det att vara kär i flera?
Kan man göra slut med en kompis?
Hur visar man att man vill pussas?

Wow! handlar om din kropp
och dina känslor. Om kärlek, vänskap
och »tjejigt & killigt«. Om att
säga nej när man inte vill - och
om att säga ja när något
känns bra.



Riksförbundet för sexuell upplysning
Box 4331, 102 67 Stockholm
www.rfsu.se | info@rfsu.se