

# TEENAGE GUIDE



SUNDHEDSSTYRELSEN

# TEENAGEGUIDE

# TEENAGE GUIDE

Denne guide er for dig, der snart er teenager. I guiden kan du læse om noget af det, der sker, når man kommer i puberteten, og når man bliver teenager. Hvis du læser den, får du måske svar på nogle spørgsmål, du allerede har tænkt over. Det kan også være, der er emner, som du ikke synes er for dig endnu. Så kan du altid læse guiden igen senere, hvis du får lyst til det.

# INDHOLD

ER JEG ANDERLEDES END ANDRE?	4
<b>KROP OG PUBERTET</b>	
HÅR	10
BRYSTER	12
STEMMEN	14
KØNSDELE	16
MENSTRUATION	24
HPV-VACCINATION	29
KROPSIDEALER	30
<b>AT HAVE DET GODT MED SIG SELV</b>	
VENNERNE	36
NYE VENNER PÅ NETTET	38
BILLEDELING	40
ENSOMHED	42
MOBNING	46
FORELSKELSE	50
FAMILIE	54
RÅDGIVNING	60

# ER JEG ANDERLEDES END DE ANDRE?

## ER JEG NORMAL? ER JEG PINLIG?

**Det er spørgsmål,  
der dukker op  
hos mange teenagere.**

*Jeg synes egentlig,  
det er meget sejt at  
være anderledes. At  
gå i noget andet tøj, at  
være punker fx. Det er  
fedt, at de tør!*

Mathias, 13 år



I én klasse er Line den eneste, der ikke er begyndt at få bryster endnu, og hun synes, det er vildt pinligt at være den sidste.

I en anden klasse er Isams stemme ved at gå i overgang, og alle i klassen ligger flade af grin, når hans stemme knækker over. Isam hader det, mens de andre drenge egentlig er lidt misundelige – for hvornår går deres stemme i overgang?

Alle er forskellige og kender til at føle sig anderledes på nogle punkter. Men det kan være ubehageligt, hvis man endda føler sig forkert, og nogle vil allerhelst bare være som alle andre. Kan det være godt ikke at være som de andre? At have en helt speciel tøjstil eller en fritidsinteresse, som de andre ikke har? Det kan være, at du kender nogen, som du synes er seje, fordi de er anderledes. Hvis alle føler sig anderledes, så er man vel egentlig meget normal, når man føler sådan?

# KROOP OG PUBERTET

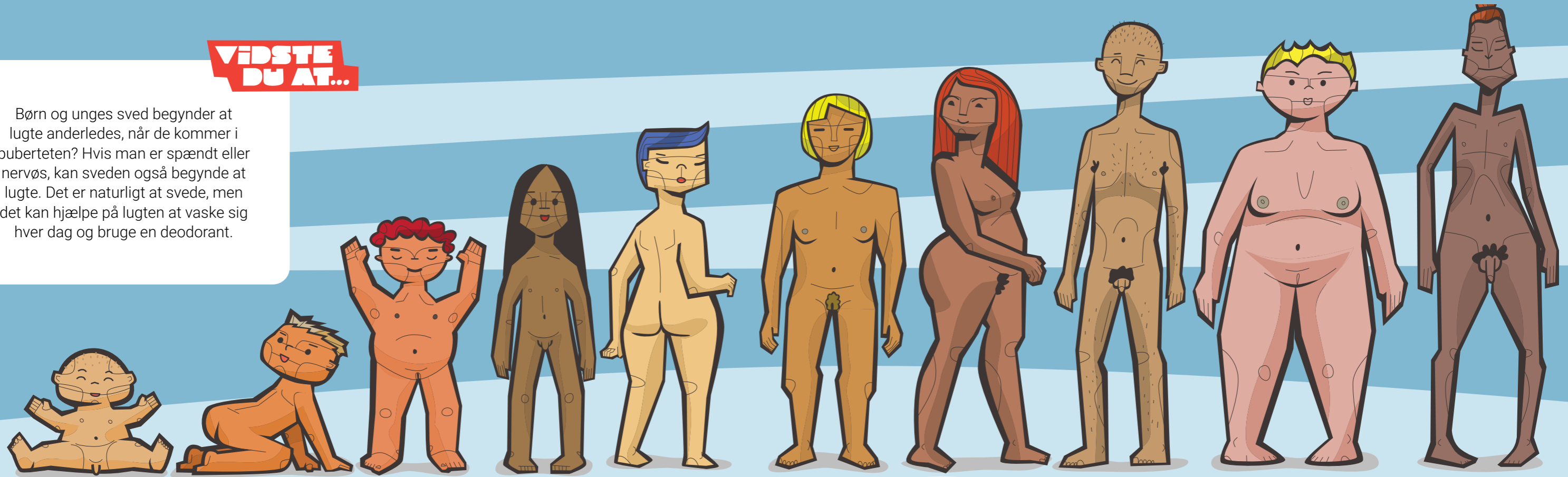


*På et tidspunkt opdagede jeg, at jeg havde sådan en hudfold i armhulen, når jeg havde armene ned langs siden og mente, det måtte være, fordi jeg var for tyk. I flere år sad jeg altid med armene oppe på et ryglæn eller noget andet, for at skjule den pinlige hudfold når det var sommer, eller hvis jeg var i sauna.*

**Jacob Riising**

## VIDSTE DU AT...

Børn og unges sved begynder at lugte anderledes, når de kommer i puberteten? Hvis man er spændt eller nervøs, kan sveden også begynde at lugte. Det er naturligt at svede, men det kan hjælpe på lugten at vaske sig hver dag og bruge en deodorant.



Puberteten er den tid, hvor man udvikler sig fra at være barn til at blive voksen. Hormoner er stoffer i kroppen, der sender besked om, at den skal begynde at vokse, når man kommer i puberteten. Derfor ændrer kroppen sig meget og på mange forskellige måder, og den kommer mere og mere til at ligne en voksen krop. Det kan føles som en stor forandring i ens liv, som betyder meget for, hvordan man har det. Hormoner påvirker også ens følelser,

så man kan også få følelser, man ikke har prøvet at have før.

Mange piger kommer i puberteten, når de er mellem 9 og 14 år, og mange drenge kommer i puberteten, når de er mellem 10 og 17 år. De fleste piger kommer i puberteten før drenge, men drenges pubertet varer tit længere. Drenge er i gennemsnit 12 til 15 centimeter højere end piger, når de er færdige med at vokse.



*Det er værd at huske på  
At selvom nogen starter  
deres udvikling senere end  
andre, så ender vi samme  
sted. Næmlig med en fuldt  
udviklet hjerne og krop.*

HjerneMadsen

Mange får bumser i puberteten, fordi hormonerne i kroppen forandrer sig? De kommer tit på de mest irriterende tidspunkter – lige op til en fest og på næsen selvfølgelig – men de forsvinder igen.

## VIDSTE DU AT...



# HÅR

I puberteten begynder de fleste at få hår flere steder på kroppen. Piger og drenge får hår under armene og på og omkring kønsdelene, og hårene på armene og benene bliver måske kraftigere. Nogle får også hår på ryggen og brystet, for eksempel rundt om brystvorterne eller under navlen. Andre har næsten intet. Det er meget forskelligt, hvor meget hår man får.

Mange drenge får mere hår end piger, især i ansigtet hvor der begynder at vokse skæg på hage og kinder. Både piger og drenge kan have dun på overlæben og kinderne, der bliver tydeligere i puberteten.

# BRYSTER

*Jeg var den første, der fik bryster, og det var ikke særlig skægt. Pludselig kiggede alle mine drengevenner på mig på en helt anden måde, og det var svært bare at være venner.*

**Signe Lindkvist**

Pigers pubertet begynder med, at brysterne vokser, først med en hård knude bag brystvorten. Bryster vokser i forskellig takt, og når de er færdige med at vokse, har de ikke altid samme størrelse eller form. Det er meget forskelligt, hvor store eller små bryster ender med at blive. Brystvorter og brystpartiet kan være ømt og følsomt i puberteten, og det kan drenge også opleve.

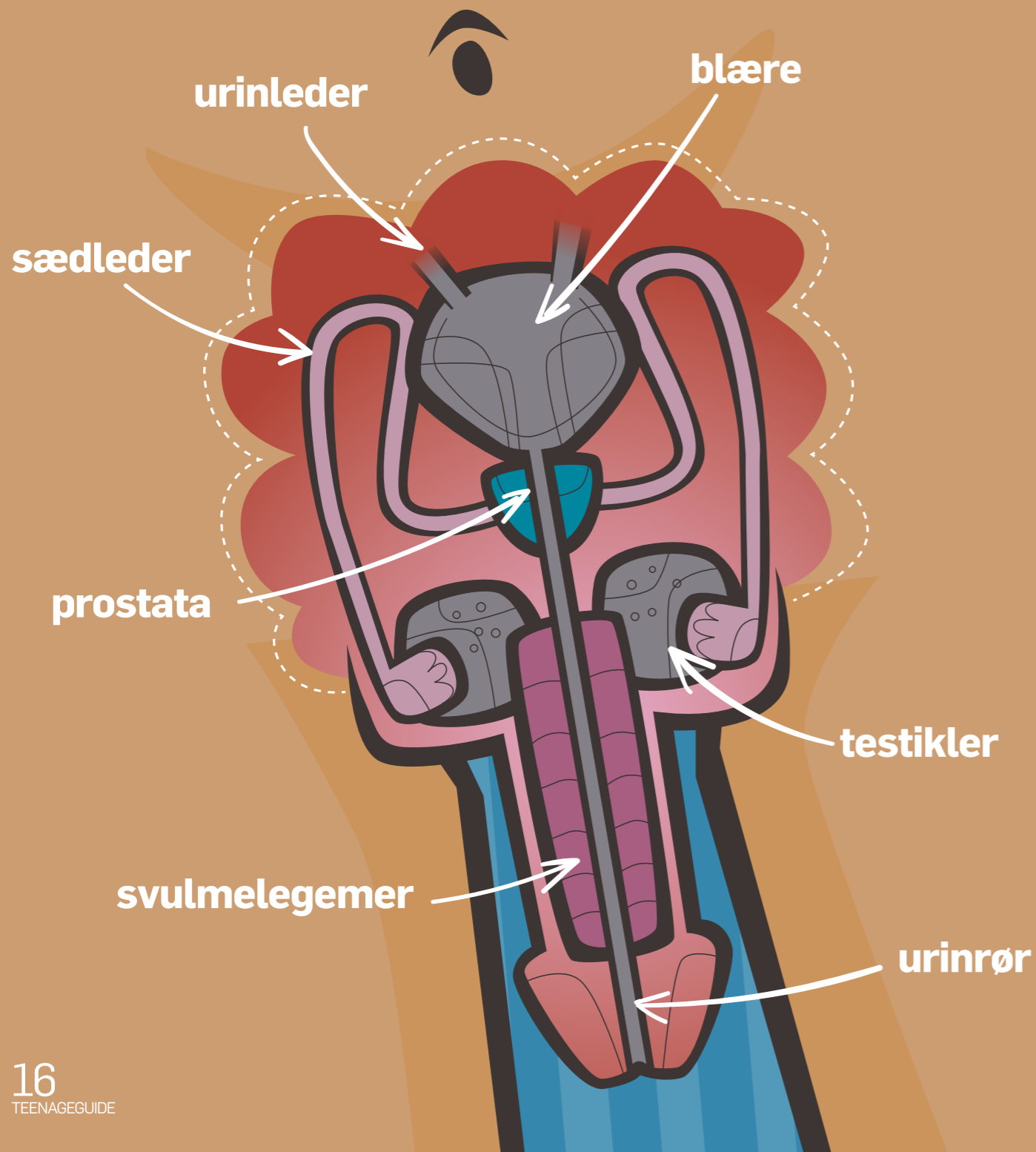


# STEMMEN

I puberteten vokser strubehovedet på midten af halsen, og så går stemmen i overgang til at blive dybere. På drenge kalder man det tit adamsæblet, og især på drenge vokser det så meget, at det bliver tydeligt på halsen. Når det vokser, kan man have svært ved at styre stemmen. Du kan opleve, at stemmen pludselig bliver meget høj eller meget dyb.



strubehoved



## Penis

I puberteten sørger kønshormoner for, at også kønsdelene vokser. De kan ændre størrelse, form og farve i forskellig hastighed.

Når du går i bad, skal du skylle dine kønsdele med vand. Hvis du gerne vil bruge sæbe uden på dem, må du kun bruge en særlig mild sæbe, der hedder intimsæbe. Huden på kønsdelene har ikke godt af almindelig sæbe.

I penis er der kar kaldet svulmelegemer, der kan blive større eller mindre afhængig af hvor meget blod, der lukkes ind i dem. Mængden af blod i penis har betydning for, om den er blød eller hård.

# KØNSDELE

## Testikler

### VIDSTE DU AT...

Under penis sidder pungen, hvor to testikler er placeret. Testiklerne er placeret i pungen 'sådan lidt uden på kroppen', fordi temperaturen omkring testiklerne skal være to til tre grader lavere, for at de kan producere sædceller.

Ud over sædceller er det også i testiklerne, at det mandlige kønshormon dannes. Hver testikel er forbundet med urinrøret i penis via et tyndt rør, der kaldes sædlederen. Det er igennem dette rør, at sæden pumpes ud under udløsning. Der er en slags ventil mellem urinrør og sædlederne, som sørger for, at man ikke kan tisse og få udløsning samtidigt.

Nogle drenge ikke kan trække forhuden på deres penis tilbage? Hos nogle bliver den aldrig så løs, at den kan trækkes tilbage. Det kalder man forhudsfor snævring. For nogle er det ikke et problem, mens det kan gøre ondt på andre, eller det kan udvikle sig til betændelse under forhuden. Hvis du ikke kan trække forhuden tilbage, er det vigtigt, at du taler med dine forældre, din læge eller sundhedsplejersken på skolen. Det er nemt at behandle.



Dreng, 11 år

Jeg synes, at min pik er vildt lille, og det er pinligt at gå i bad sammen med andre. Hvad kan jeg gøre for at få en større pik?

Man kan ikke gøre noget for at få en større pik. Den vokser gennem puberteten og er først udvokset, når du er 20 år gammel. En fuldt udvokset mands pik i stiv tilstand er i gennemsnit 10-20 cm.



Privatsnak.dk

**VIDSTE DU AT...**

Man i nogle familier fjerner forhuden på drenges penis ved en lille operation? Det hedder omskæring.

Penis bliver hård mange gange om natten, også selv om du ikke drømmer om sex?

**VIDSTE DU AT...**

## Våde drømme

Når penis bliver hård, kaldes det at få en erektion. Det kan komme på forskellige tidspunkter, for eksempel når du onanerer, eller i situationer hvor du ikke ønsker det, for eksempel hvis du snakker med en, du godt kan lide. Når du begynder at danne sæd, kan du opleve at få sædafgang eller udløsning om natten. Nogle gange kan det være i forbindelse med en seksuel drøm, og andre gange er det bare noget, der sker. De fleste har samtidig en dejlig fornemmelse i kroppen, der dog ikke er helt så kraftig, som når de er vågne og får udløsning.

# VULVA

Ydre og indre kønslæber, klitoris, urinrør og skeden kaldes tilsammen vulva.

Klitoris er seks til syv centimeter lang, men du ser kun det yderste, hovedet, der er på størrelse med en lille fingernagl (ca. en-to centimeter). Det er fordi, resten af klitoris er skjult inde i kroppen, hvor den 'sidder fast' til knoglerne i dit bækken. På samme måde er også en del af en penis skjult i kroppen. Når en pige får lyst til sex, sender kroppen blod til kønslæberne og klitoris, så de svulmer og rødmer, og klitorishovedet bliver hårdere.



Pige, 12 år

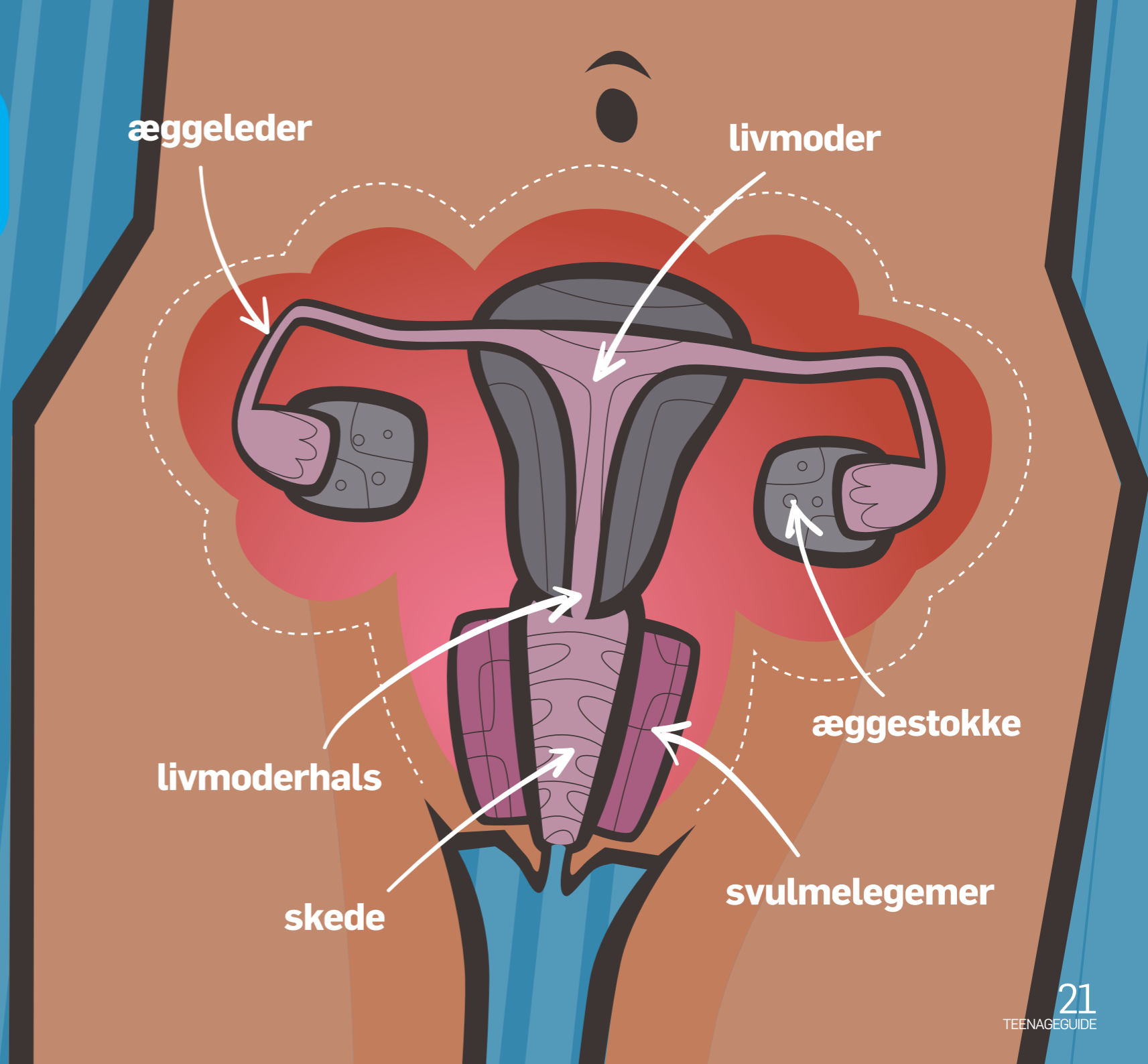
Jeg har et problem. Jeg ser underlig ud forneden. Det er som om, jeg ikke har nogen klitoris, og mine kønslæber hænger også så underligt udenfor. Hjælp mig!

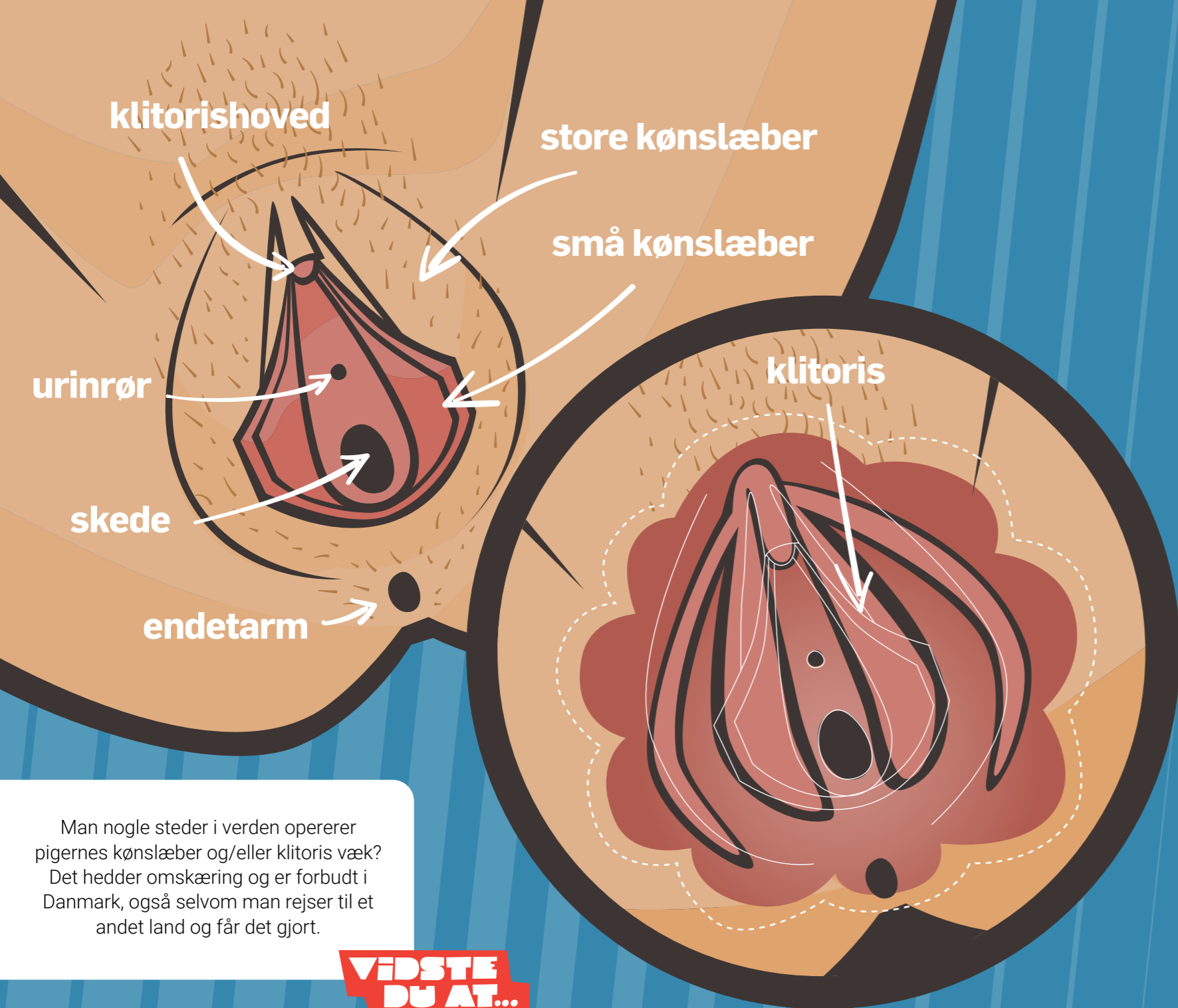
Alle ser forskellige ud. Nogle har et stort klitorishoved (den knop der sidder der, hvor kønslæberne mødes), andre har en lille. Den vokser, når du bliver ophidset, og det er der, du er allermest følsom. At indre kønslæber er længere end de ydre og har forskellig størrelse, form og farve, er helt normalt.



## Æggestokke og livmoder

Æggestokke er to kirtler, der er placeret inde i maven et stykke under navlen. Livmoderen ligger midt mellem æggestokkene inde i maven og ligner en pære i størrelse og form. Man kan forestille sig, at pæren vender på hovedet med stilken nedad inde i kroppen. Selve stilken kaldes også livmoderhalsen, og den kan man faktisk mærke helt i bunden af skeden med en finger. Hvis der kommer sædceller i livmoderen, kan man blive gravid, og det er her, barnet vokser under graviditeten.





Man nogle steder i verden opererer pigernes kønslæber og/eller klitoris væk? Det hedder omskæring og er forbudt i Danmark, også selvom man rejser til et andet land og får det gjort.

**VIDSTE DU AT...**

## Hymen eller kønskrans?

Ved skedeindgangen sidder det, nogen kalder hymen eller kønskrans. Hos nogle er den bred og meget tydelig, mens den hos andre er en lille rest af slimhinden, som er smal og ikke kan mærkes.

I nogle familier synes man ikke, at det er okay at have sex, før man er blevet gift. Nogle familier tjekker derfor, om der er blod på lagenet efter brudenatten, fordi man tror, at der er en hinde, der brydes og derfor bløder, første gang man har sex. Men det er en myte, at man kan tjekke, om man er jomfru på den måde. Hos de fleste er der ingen hinde, der går i stykker, første gang man har noget oppe i skeden, og derfor bløder de heller ikke.

## Udflåd

Udflåd er den væske, som skeden danner, ligesom vand i øjet eller spyt i munden. Udflåd sørger for, at skeden er sund og rask, så ingen bakterier 'flytter ind', hvor de ikke skal være. Udflåd er tyndt og slimet, hvidt eller let gulligt og kan lugte lidt syrligt. Hvis udflåd lugter grimt, er klumpet eller ændrer farve, skal man kontakte sin læge, sundhedspleje eller forældre, da det kan være tegn på en infektion, som skal behandles.



Pige 12 år

Jeg er en pige på 12 år, som simpelthen er så forvirret! Jeg har nogle spørgsmål, som jeg håber, I kan svare på. Siden jeg var 5 år gammel har jeg "leget med mig selv". For det meste tager jeg en dyne eller noget andet mellem benene, og gnider, indtil der kommer en dejlig følelse. Onanerer jeg? Jeg tænker meget på sex imens, er det normalt?

Mange begynder at onanere, før de finder ud af, at det er det, de gør. Nogle onanerer ligesom dig med en dyne, nogle bruger strålen fra en håndbruser, og andre igen bruger hænderne. Den dejlige følelse du til sidst får, hedder orgasme. Nogle får orgasme, når de onanerer, andre gør ikke. Begge dele er helt normalt. De er også helt normalt at tænke på sex, når man onanerer.



Da jeg fik menstruation første gang, var jeg 11 år, og jeg turde ikke fortælle det til nogen, ikke engang til min mor. Jeg synes, det var mega pinligt at købe bind i supermarkedet, ligesom om de kunne se lige ind i mig. Selvom jeg prøvede at gemme bindene, opdagede min mor det alligevel, og det var faktisk rart at snakke med hende om det. Det var også rart, at hun kunne købe bindene sammen med mig. Hun lovede mig, at hun ikke ville fortælle det til min far eller storebror, før jeg sagde, at det var ok. Ved egentlig ikke hvorfor? Men nu er det ok.

Sidse, 12 år



# MENSTRUATION

## Menstruations-smerter

Danske piger for 100 år siden var cirka 17 år, når de fik deres første menstruation? Der findes ikke nogen sikker forklaring på, hvorfor menstruationen kommer tidligere og tidligere, men en forklaring kan være, at vi i de rige lande får mere at spise og lever sundere i dag end tidligere.

**VIDSTE DU AT...**

Den allerførste menstruation oftest mere ligner brunt udflåd end en egentlig blødning? I begyndelsen og slutningen af ens menstruation kan blodet også have en mere brunlig farve.

**VIDSTE DU AT...**

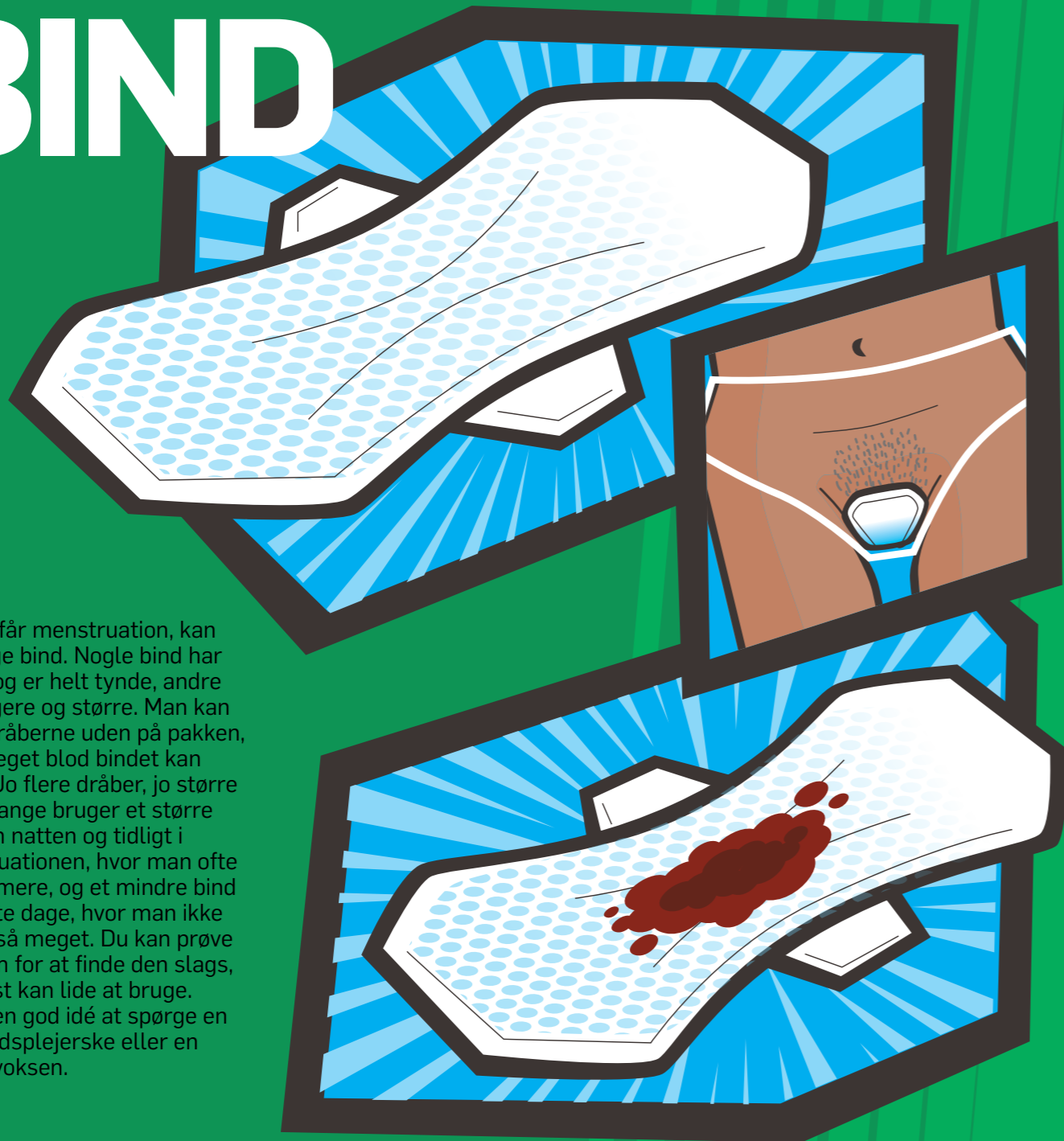
Menstruation betyder, at man bløder fra skeden. Flertallet får deres første menstruation, når de er mellem 10 og 15 år. Den første menstruation kommer typisk nogle år efter, brysterne er begyndt at udvikle sig. Menstruation er et tegn på, at man kan blive gravid.

Det er ikke farligt at have menstruation, men det kan godt gøre ondt i kroppen, fx i maven eller ryggen. Det kan tage lidt tid at finde ud af, hvad der hjælper på smerterne. For nogen hjælper det at bevæge sig, og det kan også give energi og godt humør at bevæge sig.

### menstruation



# BIND



Når du får menstruation, kan du bruge bind. Nogle bind har vinger og er helt tynde, andre er længere og større. Man kan se på dråberne uden på pakken, hvor meget blod bindet kan holde. Jo flere dråber, jo større bind. Mange bruger et større bind om natten og tidligt i menstruationen, hvor man ofte bløder mere, og et mindre bind de sidste dage, hvor man ikke bløder så meget. Du kan prøve dig frem for at finde den slags, du bedst kan lide at bruge. Det er en god idé at spørge en sundhedsplejerske eller en anden voksen.



## VIDSTE DU AT...

Der kan gå lang tid mellem den første menstruation og den næste?

Du kan også bruge en menstruationskop, når du får menstruation.

Menstruationskop er en lille kop af gummi, der kan foldes og sættes ind i skeden. Her folder den sig ud rundt om livmoderhalsen og samler blodet. Menstruationskoppen skal tømmes ind i mellem, alt efter hvor meget du bløder, men der må højst gå 12 timer. Når man skal tømme den, trykker man sammen om bunden af koppen og trækker i koppens stilk. Efter at have tømt og skyllet den, kan man sætte den tilbage ind i skeden.

Det er vigtigt at vaske hænder grundigt, før koppen sættes op eller skiftes. Før første gang du bruger en kop og efter hver menstruation, skal koppen koges, så du fjerner uønskede bakterier. Det kan godt kræve lidt øvelse at bruge en menstruationskop, men de fleste kommer med en instruktion, der gør det nemmere at lære det.

# MENTRATIONSKOP

# TAMPON



Nogle foretrækker at bruge tampon, og de fås også i forskellige størrelser, afhængig af hvor meget man bløder. Nogle tamponer er med indføringshylster, og det er ofte en god idé at bruge, hvis man ikke er vant til at bruge tampon.

Tamponer skal skiftes ca. hver 4-6 time. Det er meget vigtigt, at der ikke går mere end maksimum 8 timer mellem hvert skift. Ellers kan skeden udtørre så meget, at den beskyttende udflåd forsvinder. Det kan give en infektion i skeden. Derfor er det bedst at bruge bind eller menstruationskop om natten.

Du sagtens kan bruge menstruationskop eller tampon, selvom du endnu ikke har været i seng med nogen? Du kan endda købe tamponer i små størrelser.

**VIDSTE DU AT...**

Hvis du har meget kraftig og specielt meget langvarig menstruation (mere end syv dage), kan det være en god idé at tale med din læge. Lægen kan foreslå medicin, som kan hjælpe på kraftige og langvarige menstruationer.

**VIDSTE DU AT...**

Du kan bruge menstruationskop eller tampon, når du er i svømmehallen? Du bløder slet ikke så meget, at der kommer blod ud i vandet. Husk at skifte din tampon, efter at du har været i svømmehallen.

## HPV

Når du bliver 12 år skal du vaccineres mod HPV hos din læge. Den beskytter dig mod forskellige former for kræft senere i livet og mod kønsvorter. Du skal have to stik for at være helt beskyttet, og det er gratis. Du kan læse mere på [stophpv.dk](http://stophpv.dk).



Kroppen forandrer sig meget i puberteten, og mange børn og unge begynder at tænke meget over, hvordan de ser ud. Nogle voksne siger, at man bare skal holde af sin krop, som den er. Det er ikke altid så nemt, som det lyder. Hvordan man har det med sin krop, hænger ofte sammen med de normer og idealer om kroppe, der er i klassen, blandt vennerne, i familien og i samfundet.

# KROPSIDEALER

I samfundet ses normer og idealer for kroppe for eksempel i modeblade, serier og musikvideoer, der er fyldt med modeller, skuespillere og stjerner, som mange synes er flotte. Det er ikke alle, der tænker over, at de har et helt hold bag sig, som styler dem og tager seje billeder af dem. Selv om vi måske har hver vores stil og smag, er der alligevel nogle ting, som virker som om, at næsten alle i Danmark er enige om – at have en bestemt type krop eller tøjstil.

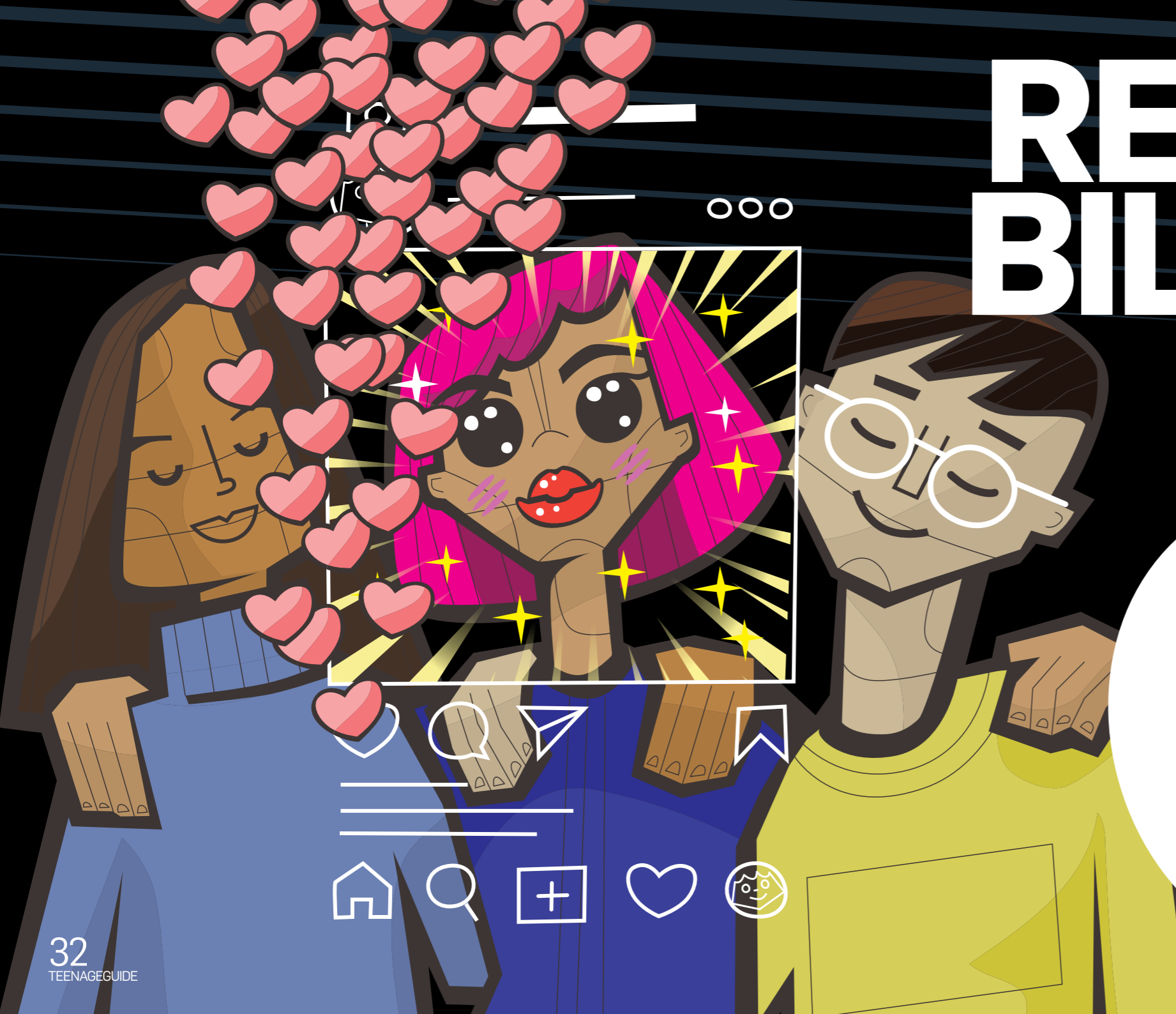
Normer og idealer for kroppe har ændret sig gennem historien. Det er vigtigt at huske, at vi også selv kan være med til at påvirke, hvordan normerne er i klassen, blandt vennerne og i familien.



## VIDSTE DU AT...

En norm er en slags forventning i samfundet til, hvordan man skal se ud eller opføre sig? Det er noget, mange er enige om er rigtigt eller godt. Et ideal er noget, man kan ønske sig, for eksempel en særlig måde at se ud eller være på. Ofte er idealer slet ikke mulige at opnå, fordi de handler om at være perfekt eller se perfekt ud.

# REDIGEREDE BILLEDER OG KROPPE



*De seneste måneder er der sket nogle ting med mig. Hvis jeg skal fremlægge noget i skolen eller ser en flot pige, begynder jeg at svede. Jeg har ikke lavt selvværd, men jeg tænker tit på, hvordan andre ser mig. Det går mig meget på.*

Chris, 14 år

I dag kan man ændre sin krop på mange forskellige måder. Vi kan redigere billeder af os på computeren eller operere på kroppen. Mange billeder i modebladene bliver redigeret, så deres kroppe og ansigter ser anderledes ud, end de gør i virkeligheden. Der er også nogen, der får opereret deres bryster eller næser, fordi de vil se ud på en bestemt måde. Men i virkeligheden ser vi meget mere forskellige ud end dem i bladene.



# AT HAVE DET GODT MED SIG SELV

Mange teenagere tænker meget over, hvem de er, og hvem de gerne vil være. Mange har høje og præcise forventninger til, hvordan de skal se ud, hvor mange venner de har, og hvordan de klarer sig i skolen. For nogle unge er det et stort pres, at de selv og deres omgivelser har så store forventninger til dem. Derfor er det vigtigt at holde af ens venner og måske ens kæreste, som de er - også når de begår fejl eller ikke lever op til et ideal om at være perfekt.

I klassen er vi begyndt at være sammen med nogle af pigerne fra klassen og nogle af dem fra parallelklassen. Vi er 6 personer, der hænger ud sammen efter skole og om aftenen nogen gange. Før var vi aldrig sammen med pigerne, men det ændrede sig helt, da min bedste ven blev kæreste med en af dem.

Nicolai, 12 år



# VENNERNE

Når du bliver teenager, bliver vennerne sikkert meget vigtige for dig. Nogle gange mere vigtige end familien.

Mange får helt nye venner, når de bliver teenagere og begynder måske også at være sammen på en ny måde. Man holder op med at lege og begynder bare at være sammen, spille computerspil, se YouTube-videoer eller snakke om, hvem man følger på nettet.

Selvom man kan have gode venner og venskaber online, er det en god idé også at se sine venner offline.

I teenageårene kan du få nye interesser, og det er ikke sikkert, at dine gamle venner har de samme interesser som dig mere. Det kan også være, at du oplever, at du mister nogle venner, fordi der er nogen, der får nye vennegrupper. Måske vil din bedste veninde lave andre ting, end du vil, og har fundet en ny bedste veninde. At miste sin bedste ven eller veninde kan føles som et svigt, og man kan blive rigtig ked af det. Måske kan du også blive jaloux på deres nye venner. Hvis du er meget ked af det eller er jaloux, skal du vide, at det er helt normalt. Det kan hjælpe at tale med en anden om det, for eksempel en ven, søskende eller forældre.



Min bedste veninde begyndte at like alle de billeder, Mia lagde ud på sin profil, og der var mange billeder af de to sammen, selvom hun havde sagt, at hun ikke havde tid til at være sammen med mig den dag. Lige pludselig skrev hun, at Mia var hendes BFF. Jeg savner hende stadigvæk hver dag!

Maryam, 12 år





*Jeg spiller League of Legends hver dag med tre drenge, jeg aldrig har mødt IRL. Vi spiller på samme hold og kæmper sammen mod andre. Det er vildt sjovt, og fordi den ene er svensker, taler vi engelsk sammen. Vi vinder mange spil sammen, og det er virkelig nice.*

**Kasper, 11 år**



Mange teenagere har en telefon og skriver, spiller eller deler billeder med klassekammerater online. Men på nettet kan man også få nye venner, som man ikke har mødt før. Det gode ved at få venner på nettet er, at der er venner for alle typer, uanset om du elsker musik, fodbold eller tegneserier.

*Hvad skal man gøre, hvis man har sendt et billede af sin mave til en, som nu truer med at sige det til hele klassen?*

**Alex, 12 år**

# NYE VENNER PÅ NETTET

## Skriver du med en voksen?

Der er nogle børn, der oplever, at voksne skriver til dem. Nogle gange kan voksne også udgive sig for at være børn, og det kan være svært at gennemskue. Måske har du prøvet det og kunne godt fornemme, at det var en voksen, der skrev til dig? Det kan være, at personen fortæller dig, at du er smuk og dejlig. Du kan også føle, at personen er god til at lytte og forstår dig. Det er vigtigt, at du stoler på din fornemmelse, hvis du synes, der er noget underligt ved den person, der skriver til dig. Tal med en voksen, som du stoler på, om det.



**Giv aldrig personlige oplysninger om din adresse eller dit telefonnummer til nogen, som du har mødt på nettet.**



**Tag altid en ven eller veninde med, hvis du vil mødes med en fra nettet og fortæl det altid til en voksen.**



**Husk, at du ALDRIG skylder nogen at gøre noget, som du ikke har lyst til.**



**Og husk, at det ALTID er den voksnes ansvar, hvis der sker noget, som du ikke bryder dig om.**



Pige, 12 år

Hej Brevkasse. Jeg er en pige på 12 år. En af mine drengevenner, som jeg ofte taler med sendte mig to billeder af min veninde i bh og indershorts. De billeder har hun haft sendt til ham. Jeg syntes, det var så klamt, at jeg blev nødt til at vise det til mine fire tætte veninder. En af dem har så sagt det videre til hende. Og hun har så sagt det til ham, som har konfronteret mig med det. Jeg benægter og siger, at jeg ikke har, hvilket jeg i virkeligheden har... Kan jeg blive straffet for det?

**PRIVAT**  
**SNAK**



Dreng, 12 år

Jeg har fået og sendt meget intime billeder på Snapchat. Har slettet min bruger på snapchat, men jeg græder mig selv i søvne, fordi jeg er bange for billederne kommer frem igen. Der er ikke blevet taget screenshot af dem, men jeg er rigtig bange for, at Snapchat bliver hacket, så de intime billeder, jeg har sendt til vedkommende bliver tilgængelig for alle. Jeg kan ikke sove om natten og kan ikke koncentrere mig til dagligt. Jeg er virkelig bange for Snapchat bliver hacket igen, så folk kan se mine intime billeder! Please hjælp mig :-)

**PRIVAT**  
**SNAK**



Pige, 10 år

Hej. Jeg kan godt lide den her dreng. En af mine venner fik sendt et billede af hans mave, og hun sendte det til mig. Jeg kom til at vise det til alle i min klasse. Det var virkelig dumt af mig. Jeg er bange. Hvad skal jeg gøre?

**PRIVAT**  
**SNAK**

# BILLEDDDELING

Det er ulovligt og strafbart:



At dele billeder af andre, uden de har givet lov



At dele andre folks billeder, uden de har givet lov



At true eller manipulere andre til at sende intime billede



At dele nøgenbilleder af børn

# ENSOMHED

Nogle har mange venner, nogle har få, og begge dele er helt ok. Der er også børn, unge og voksne, der slet ingen venner har. Det kan der være mange grunde til. Måske er man genert, eller måske føler man ikke, at man er lige så sej som de andre. Nogle går desværre i en klasse, hvor folk ikke behandler hinanden ordentligt. Andre har oplevet noget i deres liv, som er så ubehageligt, at de ikke har lyst til at være tæt på andre mennesker. Måske har du prøvet noget lignende?

Uanset hvorfor du føler dig udenfor eller ensom, så er det en god idé at tale om det med en voksen eller en anonym rådgivning. Og hvis du kender en, som altid går for sig selv, så kan du jo prøve at være den gode ven og snakke med personen.



Pige, 11 år

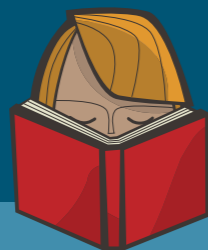
Jeg vil virkelig gerne med, når nogle fra min klasse gamer i weekenden. Men jeg bliver ikke inviteret med til dem, og jeg kan ikke lide at spørge, om jeg må komme med.

**PRIVAT  
SNAK**



*Jeg tager ikke i skole i morgen. Jeg har ondt i maven, så jeg kan 'desværre' ikke tage med. Det er den der totalt latterlige lejrtur, som bare ville blive et helvede. Jeg er den eneste, der ikke har nogen at sove sammen med. Og så skulle jeg sove alene? Glem det! Ingen af lærerne siger noget, jeg tror sgu ikke engang, de har opdaget det. Og det har de andre fra klassen sikkert heller ikke. Da vi skulle råbe op, hvem der skulle sove sammen, blev jeg helt svimmel og kunne næsten ikke høre efter.*

Dagbog  
Maj, 11 år



Dreng, 10 år

Hej Brevkasse. Jeg skal på lejrskole til Bornholm med hele 4. årgang på min skole om en uge, og alle fra min klasse går rundt og glæder sig. Men det gør jeg ikke, for jeg er meget introvert og kan ikke lide at være separeret fra min familie i længere tid af gangen. Jeg kan heller ikke lide at være social i store grupper eller snakke med nogen i for lang tid. Vi må ikke være alene på noget tidspunkt, og bare tanken irriterer mig grænseløst. Hvordan kan jeg sikre mig nok alenetid på lejrskolen, og imens jeg er derovre?

Hej og tak for dit spørgsmål.

Lejrskoler kan være rigtig sjove at være en del af, men for nogle børn og unge kan de også være svære af mange forskellige årsager. Det lyder som om, du er rigtig bevidst om, hvad du synes er rart at være i, og hvad du synes er grænseoverskridende og svært. Det er rigtig godt! Har du talt med dine forældre og eventuelt din lærer om de her ting? Ellers vil vi råde dig til det! Hvis dine forældre og din lærer ved det, kan de nemlig hjælpe dig med at gøre lejrturen til en god oplevelse for dig. Det kan være, der er nogle aktiviteter, du kan lade være med at deltage i, eller at det kan ordnes sådan, at du kan få lidt mere alenetid eller rolig tid på lejrturen. Hvis du synes, det er lidt svært at sige til de voksne, kan du eventuelt vise dem dit brev til os og vores svar til dig. Vi håber, det var svar på dit spørgsmål, og hvis ikke skal du endelig skrive igen. Du kan også chatte eller ringe til os på 70 20 22 81 hverdage mellem 15.00-19.00.



Privatsnak.dk



# MOBNING

Det er mobning, når en gruppe holder én ude fra fællesskabet i længere tid. Mobning kan foregå på meget forskellige måder. Nogle gange er man ikke i tvivl om, at det der sker er mobning, og man ved præcis, hvem der mobber, og hvem der bliver mobbet.

Andre gange bliver mobning oplevet forskelligt. Nogle synes måske bare, de drillede lidt for sjov, mens andre bliver kede af det og føler sig mobbet.

Lige meget hvordan mobning foregår, så er det aldrig OK.

Husk derfor at tænke over, om det du gør mod andre for sjov, er sjovt for dem eller kunne gøre dem kede af det. Hvis du er i tvivl, så spørg, men husk at gøre det på en respektfuld måde.

Nogle mobber, fordi de er bange for, at det ellers er dem selv, der bliver mobbet. I nogle klasser kan det for eksempel være sådan, at det skifter, hvem der bliver holdt uden for og bliver mobbet. Så kan man komme til at deltage i mobningen for ikke selv at blive holdt udenfor.

For at klassen skal være et godt sted at være, er det vigtigt at alle, både voksne og børn, er med til at stoppe mobningen.

Det er modigt og sejt at sige fra over for mobning. Hvis du er i tvivl om, hvordan du kan være med til at stoppe mobning eller hjælpe en, der bliver mobbet, så tal med en voksen om det.

Der er en dreng fra klassen, som ingen taler med. Han bliver ikke inviteret med til fester, og i frikvartererne går han alene. Ved gruppearbejde siger de andre, at de synes, han er latterlig, og at de ikke gider at være sammen med ham. Hvad gør du?

- 1 Jeg siger til de andre, at de skal behandle ham ordentligt**
- 2 Jeg siger det til den lærer, jeg stoler mest på**
- 3 Jeg snakker med mine forældre om, hvad jeg kan gøre**
- 4 Jeg ved ikke, hvad jeg skal gøre, så jeg ringer til en rådgivning**
- 5 Jeg gør ikke noget, men trøster ham nogle gange**
- 6 Ingenting. Jeg er bange for, at de andre skal synes, jeg er latterlig**
- 7 Jeg holder ham også udenfor**

Tal med dine venner om, hvad man kan gøre, hvis man oplever mobning.

# MOBNING I KLASSEN



Pige, 11 år

## SIKKERCHAT

I går skrev jeg med nogle klassekammerater på Facebook om tv-serier. Jeg skrev til en af de andre, at hun ligner en af skuespillerne. Så skrev hun tilbage på min væg: "Og du ligner en klam rotte". Jeg fik så ondt i maven og tænkte hele aftenen på, hvad jeg skulle skrive tilbage. Næste dag i skolen spurgte jeg Maria, hvad hun mente, og hun sagde bare, at hun blev glad for min besked, og at hun bare for sjov skrev det med den klamme rotte. Det kalder vi jo hinanden i klassen for sjov.

Mobning i klassen kan hurtigt blive til mobning på nettet, andre gange begynder det på nettet. Måske bliver man holdt uden for en gruppe, som de andre fra klassen har online, eller måske bliver der skrevet grimme kommentarer til billeder, man deler. Det kan også være, at der bare aldrig er nogen fra klassen, der reagerer på det, man lægger op eller sender til dem. Man kan også opleve at blive mobbet af nogen, som man aldrig har mødt, og som slet ikke kender en.

Mobning er aldrig OK, og det er lige så vigtigt at sige fra over for mobning på nettet som mobning i skolen.

Når du er på nettet eller på din mobil, kan du opleve at få en besked, der gør dig ked af det. Når man skriver en kommentar på Facebook eller en besked på telefonen, kan man nemt komme til at bruge et hårdere sprog, end når man står over for hinanden. Det er også nemt at komme til at misforstå hinanden, når man ikke kan se hinanden.

Man kan nemlig ikke se hinandens ansigtsudtryk eller kropssprog, og det er sværere at finde ud af, om det den anden siger, skal forstås på en sjov eller alvorlig måde.

På nettet kan beskeder nemt opfattes meget anderledes, end

de er tænkt. Tænk dig derfor om en ekstra gang, før du sender en besked eller deler et fjollet billede af andre. Det er ikke sikkert, at den anden synes, at det er sjovt, at sådan et billede bliver delt, så det er god stil at spørge først.

Det kan også være, at der bliver lagt noget op på din Facebook-væg, som er sendt for at gøre dig ked af det. Det er også mobning, og det kan være rigtig barsk at blive mobbet på den måde. Måske er det endda anonymt, og det kan gøre det endnu mere utrygt og ubehageligt. Hvis du oplever at blive mobbet på nettet, er det vigtigt, at du taler med en voksen.



# MOBNING PÅ NETTET

Hvordan føles det at være forelsket? Kan man være forelsket i sin bedste ven? Hvordan ved man, om en anden også er forelsket? Det er nogle af de spørgsmål, som mange teenagere tænker og taler om.

Måske har du allerede prøvet at være forelsket? Ellers kan det snart ske. Det kan være den dejligste følelse at være forelsket, men det kan også være helt uudholdeligt!

Forelskelse kan gøre dig let og glad i hele kroppen men også give hjertebanken og svedige håndflader, måske fordi du tænker meget på, om personen også kan lide dig.

# FORELSKELSE



Pige, 12 år

Hej brevkasse. Det er sådan, at jeg kan lide en helt vildt sød og flot pige. Men jeg tror ikke, hun kan lide mig, så hvordan finder jeg ud af, om hun kan lide mig eller ej? Hun er min drømmepige. Ved ikke hvad jeg skal gøre uden hende.

PRIVAT  
SNAK



Pige, 11 år

Jeg ved ikke, om det er noget, I kan hjælpe med, men nu prøver jeg. Jeg har det sygeste crush på en i årgangen over. Vi har ikke rigtig snakket sammen, men han ved med sikkerhed, hvem jeg er, da vi har en del timer sammen. Nu er spørgsmålet bare, om jeg skal tage chancen og snakke med ham, overvejer også lidt at tilføje ham på snap. Er bare ret nervøs for, at det begynder at være akavet, da vi helt sikkert støder ind i hinanden, og han måske bare tænker, "hvad fanden laver hun". Skal jeg tilføje ham på snap eller snakke med ham, eller skal jeg bare lade det ligge og finde en anden? Håber I kan hjælpe.

Uha, det lyder sørme spændende, dejligt og nervepirrende, at du har fundet en, som du er vild med! Det er helt normalt at være nervøs, når man skal tage kontakt til en, man godt kan lide. Der er noget på spil, fordi det betyder noget for dig, hvordan han reagerer. Han er ikke bare hvem som helst for dig. Når han betyder noget for dig, er det også værd at tage chancen. Hvis ikke du gør noget, så sker der måske ikke noget. Uanset hvordan han reagerer, vil du ved at skrive til ham øve dig i at tage flere chancer. Når du øver dig i at tage flere chancer, bliver du modigere. Når du bliver modigere, bliver det i fremtiden nemmere for dig at gøre det, der betyder noget for dig, også selvom du kan blive nervøs.

Hvis det er almindeligt i din vennegruppe at tilføje nogen på snapchat, som man ikke har talt med, men som man kender, så synes vi helt sikkert, at du kan gøre det! Så viser du ham, at du er interesseret i ham. Det kan være en god måde at starte en samtale på - tit tør man at sige lidt mere over skrift. Når I har snappet lidt sammen, har du også noget, du kan snakke med ham om ovre i skolen. Du kan for eksempel spørge ind til det, han sendte ud på sin story. Hvis nu han har snappet, at han så en serie, kan du spørge ham om, hvor langt han er nået i serien, og om han kan anbefale dig en anden serie. Held og lykke med at snakke med ham!



Pige, 11 år

Hvad skal jeg gøre?! Er pisseforelsket i en fra klassen, men jeg er næsten sikker på, at han ikke er vild med mig!? Hvad skal jeg gøre? HJÆLP! Hvordan holder man op med at være forelsket?

PRIVAT  
SNAK



Privatsnak.dk



Dreng, 10 år

Kan jeg få en til at kunne lide mig?

Det kan være svært at ændre på, hvem folk kan lide og ikke lide. Men der er masser af ting, du kan gøre for at finde ud af, hvem der kan lide dig. Måske er der nogen af dem, som gerne vil være din ven eller kæreste.

Det første du kan gøre, er at få kontakt til personen. Hvis det er en, der går i din klasse, kan du spørge, om personen vil lave gruppearbejde med dig. Du kan også tilføje dem på et socialt medie. Så viser du, at du ved, hvem de er. Så kan personen også se, at du eksisterer. Når I har haft kontakt, kan I begynde at snakke sammen oftere. Spørg hvordan weekenden har været, eller tal om noget, som I har til fælles, for eksempel en sport eller tv-serie. På den måde, lærer I hinanden bedre at kende.

Når I kender hinanden bedre, kan du spørge, om I skal ses bare jer to. Hvis du er forelsket, kan du prøve at flirte. Du kan for eksempel give komplimenter som "Jeg synes, du er vildt dejlig at være sammen med", eller "Du har et sødt smil". Du kan også prøve at nusse personens arm eller se, om vedkommende vil holde i hånden. Vi håber, at du kunne bruge nogle af vores scoretips!



Privatsnak.dk

## NÅR FORELSKELSE IKKE ER GENGÆLDT

Det kan være svært, hvis man er forelsket i en, og forelskelsen ikke er gengældt. Det kan også nogle gange være svært at finde ud af, hvad man skal gøre eller sige, hvis man oplever, at en anden er forelsket i en, men man ikke føler det samme.

Der er ikke et rigtigt svar på, hvad man skal gøre med forelskelse. Hvis du synes, det er dejligt, utrygt og meget forvirrende med forelskelse, så er du ikke alene. Tal med dine venner, din familie eller måske en rådgivning om, hvad du kan gøre.



Pige, 12 år

Jeg har skrevet med den her dreng i over et halvt år. Min bedste veninde går i klasse med ham. Vi havde skrevet sammen i lang tid. Men så skriver han pludselig, at han kan lide mig. Det tror jeg så på i over 2 måneder, og det viser sig så, at det var en prank, han skulle lave på mig, fordi han havde tabt i et spil. Jeg blev virkelig knust, fordi jeg troede endelig, at der var en, der kunne lide mig. Jeg begyndte så at skrive med ham igen, for jeg tilgav ham. Her for et stykke tid siden skrev han så igen, at han kan lide mig. Men nu tror jeg ikke på ham længere, og alle mine venner siger, at det er sandt, men de siger også, at man ikke skal stole på ham. Han skriver hele tiden, at han elsker mig og vil være kæreste, men jeg kan ikke få mig selv til det. Jeg har aldrig rigtig kunne lide kærlighed, og det kan jeg stadig ikke, så hvad skal jeg gøre nu?

Det han har gjort mod dig, er at bryde din tillid. Det er derfor forståeligt, at du ikke stoler på ham nu. Vi herinde på Privatsnak kan ikke fortælle dig, hvad du skal gøre - det er kun dig, der kan det. Men du kan overveje, om du har lyst til at være sammen med ham, når han er typen, der kan finde på at gøre det, som han gjort mod dig. Du kan også tænke på, om du tror, at du vil kunne komme til at stole på ham i fremtiden.

I kan jo også bare starte med at være venner og se, hvad der sker? Det tager tid at begynde at stole på nogen, der har brudt tilliden før, så måske det kunne være en måde at starte på. Så kan du se, om han bliver ved med at have det på den måde.

Vi håber, at det var svar nok på dit spørgsmål. Hvis du er i tvivl om noget eller har flere spørgsmål, så er du velkommen til at tage fat i Privatsnaks rådgivning, hvor du kan ringe ind på 70 20 22 81 eller chatte på Privatsnak.dk. Rådgivningen har åbent alle hverdage mellem 15.00-19.00.



Privatsnak.dk

Uanset hvordan din familie er sat sammen af mødre, fædre, papforældre, søskende og papsøskende og andre, og uanset hvordan der ser ud hjemme hos jer, hvordan I spiser aftensmad, hvilken religion I har, hvor I holder ferie - så betyder din familie helt sikkert meget for dig og dit liv.

Måske oplever du, at forholdet til dine forældre ændrer sig; at de stiller større krav til dig eller pludselig laver nogle regler, som aldrig har været der før. Det kan også være, at de forventer, at du bruger din fritid sammen med dem, selvom du måske meget hellere vil være sammen med dine venner. Det er helt naturligt, og noget mange familier oplever.



# FAMILIE

*Jeg tror altid, man synes, at ens forældre er pinlige. Min far fløjtede for eksempel altid, når vi handlede ind, og det synes jeg var mega pinligt. Nu kan jeg jo godt se, at det var federe, end hvis han havde været sur altid.*

Jacob Riising





Pige på 12

Jeg er en pige på 12 år, og jeg har det svært derhjemme. Jeg bliver tit uvenner med min mor, hvor jeg råber af hende, og så tager hun min telefon. Så bliver jeg endnu mere ked af det, og jeg vil jo ikke være uvenner med hende. Jeg har det godt i skolen med mine venner, men når jeg kommer hjem, ødelægger mine forældre bare min dag. Min far er jeg ikke uvenner med, kun meget lidt, men jeg tør heller ikke på samme måde af råbe af ham, fordi engang da jeg var lille, blev han rigtig sur og råbte, hvis jeg næsten ikke gjorde noget. Sådan er det ikke mere, det ligger bare stadig i mig, at han bliver så sur, men han bliver aldrig sur på samme måde mere, jeg ved bare ikke, hvordan jeg skal blive glad igen derhjemme?

Nogle familier har alvorlige problemer. Det kan være, at din mor eller far har en psykisk sygdom, at din mor eller far drikker for meget eller måske slår dig eller andre i din familie. Det kan være meget svært at snakke med andre om, men det kan være den eneste måde at få det til at stoppe. Bagerst i guiden kan du finde rådgivningslinjer, som du kan tale med om svære ting, for eksempel hvordan du har det i din familie.

Det er godt at høre, at du har det godt i skolen og med dine venner. Nogle gange er det bare lettere at blive forstået af ens venner end af ens forældre, når man er ung. Men det er selvfølgelig meget vigtigt, at man også har det godt derhjemme, så det er smadder godt, at du skriver herind. Ofte bliver ens forældre sure på en, fordi de er bekymrede men ikke kan finde de rigtige ord at sige det med. Ved du, hvorfor du kommer til at blive så sur på din mor, at du råber af hende?

Måske kan du prøve at være lidt nysgerrig på dig selv og undersøge, hvornår du bliver så sur på din mor, at du får lyst til at råbe ad hende? Måske er det noget, I kommer til at gøre i din familie, når I bliver sure, siden du nævner, at din far engang har råbt meget af dig, hvis han blev sur. Ofte lærer man, hvordan man skal håndtere forskellige situationer, ved at se på, hvordan ens forældre gør.

Det kan måske være en hjælp for dig og din mor, hvis du viser hende det, du har skrevet her til Privatsnak en dag, hvor I ikke skændes. Det kan måske åbne op for en god snak mellem dig og din mor? Du kan også prøve at skrive eller ringe til Børnetelefonen, som er rigtig gode til at hjælpe med familieproblemer.

Vi håber, det var svar på dit spørgsmål. Ellers kan du bare skrive igen. Ellers kan du ringe eller chatte med os på alle hverdage kl.15-19. Telefonnummeret er 70 20 22 81.



Privatsnak.dk

# HVILKEN SLAGS FORÆLDER HAR DU?

Forældre kan være sjove, søde, kloge, irriterende, uretfærdige, bestemmende, pinlige og meget, meget mere.

Du fortæller dine forældre om dine nye venner, som er et par år ældre, og spørger, om du må gå ned på skolen om aftenen med dem for at spille fodbold.

Hvad svarer din forælder/dine forældre?

- 1 Selvfølgelig må du gå sent ud med dine nye venner, som jeg ikke kender. Jeg stoler på dig!**

---

- 2 Selvfølgelig, jeg stoler da på dig! Men du skal være hjemme kl. 22 og holde din mobil åben.**

---

- 3 Ja, ja gør du bare det, jeg er ligeglad.**

---

- 4 Jeg vil gerne møde dine venner først, kan du ikke invitere dem herhjem i stedet?**

---

- 5 Nej! Det kan der overhovedet ikke være tale om. Det er for sent, og de er alt for gamle. Måske drikker de sig fulde og alt muligt.**

Hvilket svar ville du få?

Hvilket svar synes du, er det bedste?

Alle i din klasse har fået nogle bukser i et helt nyt mærke. De er super fede og desværre også ret dyre.

Hvad siger dine forældre, når du spørger om du også må få et par?

- 1 Selvfølgelig skat!**

---

- 2 Dem kan du ønske dig i gave.**

---

- 3 Jeg forstår ikke, hvorfor det er så vigtigt at have sådan nogle bukser?**

---

- 4 Du kan spare sammen til dem.**

---

- 5 Det kan der ikke være tale om, de er alt for dyre. Vi køber bare nogen billigere, der ligner.**

Hvilket svar ville du få?

Hvilket svar synes du, er det bedste?

# RÅD GIVNING



## Hvad betyder anonym?

**At være anonym betyder, at dem du ringer til, ikke ved hvem du er. Du behøver ikke sige dit navn, du kan sagtens få hjælp og råd alligevel.**

Hvis du har brug for råd eller har lyst til at fortælle nogen, du ikke kender, om din situation, findes der mange forskellige steder, du kan ringe eller skrive til.

Langt de fleste steder er anonyme og har voksne ansat til at tale med børn og unge hver dag om alle mulige emner.

### BØRNETELEFONEN

Telefon: **11 61 11**

Anonym rådgivning for børn og unge med alle slags spørgsmål. Du kan også chatte, SMS'e og skrive til deres brevkasse. Åben alle hverdage kl. 9-02 om natten. Lørdag og søndag er der åbent kl. 11-02 om natten.

[www.bornetelefonen.dk](http://www.bornetelefonen.dk)

### GIRLTALK

SMS: **89 00 800**

Anonym rådgivning om alle slags emner på SMS og chat for piger mellem 12 og 24 år. SMS og chat åben søndag til torsdag kl. 18.30-22.30 og fredag og lørdag kl. 19-21.

[www.girltalk.dk](http://www.girltalk.dk)

### LANDSFORENINGEN MOD SPISEFORSTYRRELSER OG SELVSKADE

Telefon: **70 10 18 18**

Telefonrådgivningen har åbent hver mandag kl. 9-19 og tirsdag, onsdag og torsdag kl. 16-19. Anonym rådgivning på chat, mail, sms og telefon. Du kan også møde en rådgiver til en samtale.

[www.lmsos.dk](http://www.lmsos.dk)

### HEADSPACE

Anonym rådgivning om alle slags emner på chat, mail, sms og telefon.

Chatten er åben mandag til torsdag kl. 12-18. Du kan også møde op og snakke med en rådgiver. Find dit nærmeste center og telefonnummer på hjemmesiden.

[www.headspace.dk](http://www.headspace.dk)

### DEN SOCIALE DØGNVAGT

Telefon: **33 17 33 33**

Anonym rådgivning til dig med akut brug for hjælp.

Åben hele døgnet hver dag.

[www.dognvagten.kk.dk](http://www.dognvagten.kk.dk)

### LGBT+ UNGDOMSTELEFONEN

Telefon: **33 36 00 80**

Anonym rådgivning om krop, forældre og forelskelse.

Åben tirsdag i lige uger kl. 19-21.

[www.lgbt.dk](http://www.lgbt.dk)

### PRIVATSNAK

Telefon: **70 20 22 81**

Anonym rådgivning om krop, følelser, pubertet, kærester og forelskelse på telefon og chat.

Åben mandag til fredag kl. 15-19.

[www.privatsnak.dk](http://www.privatsnak.dk)



Udgivet af Sundhedsstyrelsen, 3. udg., 2020  
Kopiering og print af dette materiale eller dele deraf, er kun  
tilladt efter reglerne i gældende lov om ophavsret eller inden for  
rammerne af en aftale med Copydan.  
ISBN nr. 978-87-7014-150-5  
Indhold udarbejdet af Sex & Samfund  
Layout af 40Watt & Piotr William Bromblik

