

...noe du lurer på?

# UNG.NO

Hei!

Ung.no er tjenesten for deg som er mellom 13-20 år, og vi liker å kalle oss det offentlige informasjonskanal for ungdom. Det betyr at du kan stole på det du leser på ung.no! Artikkene våre er kvalitetssikret og oppdaterte, og i spørretjenesten vår får du svar fra flinke fagpersoner som jobber daglig med det du lurer på.

På ung.no kan du lese om alt det du trenger å vite om ungdomstida – både ting du lurer på selv, og ting du ikke visste du lurte på. Finner du ikke svarene i artiklene våre, kan du stille spørsmål gratis og anonymt i spørretjenesten vår. I tillegg kan du teste hva du kan gjennom quiz og dele din mening i diskusjoner og avstemninger.

Ung.no blir drevet av Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet.

Hilsen oss i ung.no-redaksjonen

## **Innhold:**

<b>Fritid</b>	<b>s. 3</b>
<b>Sunn hverdag</b>	<b>s. 4</b>
<b>Lovbrudd</b>	<b>s. 5</b>
<b>Bildedeling</b>	<b>s. 6</b>
<b>Følelser</b>	<b>s. 7</b>
<b>Om kropp og sex – for gutta</b>	<b>s. 8</b>
<b>Om kropp og sex – for jentene</b>	<b>s. 9</b>
<b>Spill</b>	<b>s. 10</b>
<b>Utdanning og karrierevalg</b>	<b>s. 11</b>
<b>Porno</b>	<b>s. 12</b>
<b>Homofil/skeiv</b>	<b>s. 13</b>
<b>Vold</b>	<b>s. 14</b>
<b>Prevensjon</b>	<b>s. 15</b>
<b>Problemer hjemme</b>	<b>s. 16</b>

## **Alt fra A til Å**

I denne brosjyra får vi bare vist en liten del av alt det nyttige og spennende du kan lese på ung.no. I tillegg til temaene du kan lese om på de neste sidene, har vi informasjon om alt fra A til Å som berører deg som er ung.

Du kan lese om forventninger og utfordringer hjemme, og hvordan du kan bruke fritiden din på best mulig måte. Kanskje synes du det er vanskelig å finne venner eller en kjæreste? Vi har ingen trylleoppskrift på det, men massevis av gode råd til deg som kan dytte deg i riktig retning. Eller kanskje er du mer opptatt av å få tatt lappen på moped eller bil. Da kan du lese på ung.no hva du må gjennom for å få førerkortet.

Synes du det er utfordrende på skolen, eller er du usikker på hva du skal bli? På ung.no får du nyttig info og råd om skole, studier og yrkesvalg. Kanskje skal du avtjene verneplikten først? Penger trenger du jo også, så vi har gode artikler om hvordan du skriver jobbsøknad, setter opp en god CV og hvilke stipend- og støttemuligheter du har. Etter hvert skal du finne deg et sted å bo – der kan vi også hjelpe deg med konkrete råd.

Opplever du å bli mobba på skolen? Les hva du kan gjøre selv og hvem som kan hjelpe deg. Føler du deg ensom eller sliter du med negative tanker? Vi har mange artikler med gode råd til deg som du bør sjekke ut. Husk at det føles godt å få dele med noen at du har det tungt, så send et spørsmål til ung.no/oss.

Lurer du på noe om rusmidler? Vi har god informasjon om alt fra alkohol og tobakk, til tyngre rusmidler. Vi har også tipsene til hvordan du kan spise sunt og variert, og finne motivasjonen for å komme i gang med treningen.

Vi har også viktig informasjon om kjærestevold og seksuelle overgrep du bør lese. Det er viktig å kjenne til hvor grensene går – både for deg og i forhold til loven. Og hva er greit og ikke greit på nett?

Som du skjønner, på ung.no finner du svar på det meste du lurere på!

## Fritid

*Jeg fikk 5 i matte mens jeg gikk Vg1. Men så begynte jeg å jobbe og det ødela alt for meg. Jeg jobber opp til 4 dager i uka fra 15:00 til 21:00 og når jeg kommer hjem klarer jeg ikke jobbe med leksene. Jeg vet ikke hva jeg skal gjøre. Skal jeg slutte å jobbe? Har jo lyst til å tjene penger også.*

### **Kjenner du deg igjen? Hvordan skal du få tid til alt i hverdagen?**

Her er noen spørsmål du kan stille deg selv:

- Gjør jobben at du kommer hjem sent og får sovet mindre, slik at du ikke er opplagt på skolen dagen etter?
- Tar jobben tid du egentlig kunne trengt til skolearbeid?
- Hender det at du ikke får øvd skikkelig til prøver/tentamen på grunn av jobbing kvelden før?
- Er det vanskelig å konsentrere seg om lekser fordi du har dårlig tid eller har tankene mange steder på én gang?

Svarer du ja på flere av spørsmålene, kan det være et tegn på at jobben påvirker skolegangen din negativt. Det er viktig at du tar signalene på alvor og finner rutiner for å prioritere skolearbeidet.

Samtidig er det å ha en deltidsjobb noe positivt. Du får erfaring fra arbeidslivet, tjener egne penger og vil stille sterkere når du søker andre jobber senere. Kanskje du kan prøve å få jobbe kun i helger eller jobbe mindre i ukedagene? Bare husk at en jobb ikke skal gå ut over skolegangen din.

Å få tid til alt i hverdagen kan også være vanskelig hvis du er med på trening og andre fritidsaktiviteter etter skolen. Her er tre tips til hvordan du kan stresse ned og få tid til det du ønsker aller mest:

Lær deg å si nei! Det er viktig at du lærer deg å sette grenser for din egen tid.

Lag rutiner: Lag lister og oversikt over når du skal gjøre hva. Med en god plan, er det lettere å få med seg mer. Meld fra i god tid når du ikke kan være med: Med en god plan for dagene dine, ser du tidlig når noe kolliderer. Sier du ifra i god tid om at du ikke kan være med, er det lettere å finne løsninger som ikke går ut over andre.

#### **Råd fra helsesøster:**

Ingen rekker alt. Husk at søvn er kjempeviktig for både fysisk og psykisk helse, og for å greie å prestere og orke alt du skal i hverdagen. De fleste ungdommer trenger mellom åtte og ni timers søvn. Hvis man jobber og tjener penger, kan man også lett få et økt pengeforbruk, og behovet for å jobbe og tjene mer øker og øker. Er du bevisst på dette og ikke legger opp til et stort pengeforbruk, så trenger du heller ikke å jobbe så mye.

**Les mer på**  
[ung.no/fritid](http://ung.no/fritid)

# Sunn hverdag

*Sunn hverdag gir overskudd, velvære og god helse. Men hva betyr det egentlig å ha en sunn hverdag? Og hvordan får du det til? Viktige ingredienser i en sunn hverdag er et sunt kosthold, fysisk aktivitet og søvn. Og fellesnevneren her er å finne gode vaner som du klarer å opprettholde over tid.*

## Sunt kosthold

Et sunt kosthold handler om å få i seg de næringsstoffene du trenger, og at det er en balanse mellom den energien du får i deg, og den energien du forbruker gjennom aktivitet. Helsedirektoratets anbefalinger er å ha et kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk. I tillegg bør du begrense inntak av bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker, og velge matvarer med begrensede mengder mettet fett, sukker og salt.

Du bør spise regelmessige måltider, 4-5 ganger om dagen. Det gir en jevnere tilførsel av energi og viktige næringsstoffer, og det hjelper deg å holde konsentrasjonen oppe gjennom dagen.

## Trening

Unge bør være i aktivitet minst 60 minutter om dagen, og det er noe de aller fleste kan klare. Del gjerne aktivitetene opp i kortere økter i løpet av dagen, eller ta alt i én sammenhengende treningsøkt. Treningen bør være allsidig for å utvikle alle sider ved den fysiske formen, som utholdenhet, muskelstyrke, bevegelighet og motoriske ferdigheter.

Finn en aktivitet du synes er morsom! Hvis du driver med en idrett, er glad i å jogge i skogen eller trene styrke på treningssenteret er det jo supert. Men det er også mye annet som er god trening, for eksempel trampoline, dans, sykling, ballspill, klatring, skogtur, svømming/bading osv. Finn på ting med venner på fritiden som gjør at dere bruker kroppen. Det er mer moro enn å sitte stille med en rolig aktivitet, og det er ofte mer gøy å trene sammen enn alene.

## Søvn

Kroppen og hjernen er avhengig av hvile og søvn for å fungere optimalt, og reparerer og vedlikeholder seg selv mens vi sover. For lite søvn over tid, kan føre til både dårlig konsentrasjon, mindre tålmodighet, depresjon og det kan påvirke matlyst og vekt. Ungdom mellom 14 og 18 år har større søvnbehov enn yngre barn og voksne. De kan trenge litt over 9 timer søvn per natt. Voksne trenger 7 ½ til 8 timer søvn. Skolebarn/ungdom bør ikke legge seg senere enn kl. 21.30. Gode vaner med å stå opp til fast tid hver dag, hjelper deg å holde en god søvnrytme. Står du opp kl. 7, betyr det at du bør legge deg kl. 22.

**Les mer på**  
[ung.no/mat](http://ung.no/mat)  
[ung.no/trening-og-idrett](http://ung.no/trening-og-idrett)  
[ung.no/tobakk](http://ung.no/tobakk)

# Lovbrudd

*Hva skjer hvis du bryter loven? Noen kjører moped før de har lov, noen stjeler i butikken, andre røyker hasj. Hvor lurt er det egentlig, og hva kan konsekvensen være?*

## Under 15 år?

Den kriminelle lavalderen i Norge er 15 år. Det betyr at personer under 15 år som begår kriminelle handlinger ikke kan straffes. Men politiet har lov til å ta dem inn til politistasjonen og holde dem der inntil 4 timer. De kan også kalle inn til en bekymringsamtale med foreldrene dine. Det gjør politiet når de er bekymret for at du kan få problemer og bryte loven. Dere er lovpålagt å stille, men samtalen vil ikke bli ført opp på rullebladet.

## Tilbud om konfliktråd

Dersom du er over lavalderen og blir anmeldt for et lovbrudd, kan politiet i noen saker bestemme at dette skal oversendes til konfliktrådet for megling – i stedet for at politiet gir deg straff og merknad på rullebladet. Det betyr ikke at du «slipper billigere unna», men at du selv må ta ansvar for å gjøre opp for deg direkte.

Dette skjer ved at du møter den som har anmeldt deg ansikt til ansikt, sammen med en megler fra Konfliktrådet. Sammen med meglere kan dere finne en måte å ordne opp på. Megling i konfliktrådet er frivillig. Det betyr at begge parter må være villige til å delta, og at du har innrømmet å ha gjort det du er anmeldt for.

## Hva kommer på «rullebladet»?

Politiattesten/vandelsattesten viser om det er registrert lovstridige eller kriminelle forhold på deg. Det er klare regler for hva som skal stå på politiattester, og hvor lenge opplysningene skal stå der.

Noen arbeidsgivere, skoler og Forsvaret kan be om politiattester. Dette kan de gjøre fordi det er ansett som viktig for at jobben skal bli utført best mulig. Men de fleste private arbeidsgivere har imidlertid ikke rett til å få se din politiattest.

## Sjekk ut [ung.no/lovbrudd](http://ung.no/lovbrudd)

Hva skjer hvis du bryter loven? På tjenesten vår [ung.no/lovbrudd](http://ung.no/lovbrudd) har vi samlet vanlige lovbrudd begått av unge i Norge. På den tjenes-ten kan du se hva loven sier, hva straffen kan bli og hvem som kan hjelpe deg hvis du havner i samme situasjon.

### Selv små lovbrudd kan gi:

- utsettelse på førerkort
- problemer med studier eller arbeid i utlandet
- begrenset valg av yrker
- problemer med å få visum til enkelte land, f.eks. USA

**Les mer på**  
[ung.no/lovbrudd](http://ung.no/lovbrudd)  
[ung.no/kriminalitet](http://ung.no/kriminalitet)

## Bilddeling

*Mange liker å dele bilder og videoer, og det kan føles trygt å sende et vågalt bilde av seg selv privat. Men det trenger ikke bety at bildet ender sin reise der. Det er lett å sende det videre, kanskje for moro skyld eller for å skryte?*

Før du deler et bilde bør du ha gjort deg noen tanker om hvorfor du sender det og hvilke konsekvenser det kan få for deg hvis det skulle blitt delt videre. Lover og regler er ikke nok for å vurdere om det er ok å sende bildene. Det er viktig at du også vurderer om bildet kan misbrukes i noen sammenheng, og om den risikoen er akseptabel for deg.

### **Har andre lov til å spre bilder jeg har sendt?**

Hvis noen sprer intime bilder av deg, uten ditt samtykke, vil de kunne straffes for dette. Dette gjelder uansett om du har sendt bildene frivillig til denne personen eller om personen har fått tilgang til bildene ved å hacke seg inn på mobilen din.

### **Ta kontakt med den som delte bildet**

Hvis du vet hvem som har delt eller lagt ut bildet, kan du be denne personen fjerne det direkte. Personen som la det ut har ofte enkel tilgang til å få gjort dette, og i mange tilfeller løser det problemet enkelt. Personen som la ut informasjonen har ofte enkel tilgang til å få dette slettet, og i de aller fleste tilfeller løser dette problemet enkelt.

Men dersom personen nekter å fjerne informasjonen du vil ha bort, kan politiet pålegge ham eller henne å gjøre det. Det å ikke ta hensyn til et slikt pålegg vil som regel være straffbart. Det er ulovlig å spre bilder av andre uten samtykke fra den personen som er avbildet. Dette gjelder uavhengig av om det er nakenbilder eller helt vanlige bilder.

### **Ta kontakt med de som drifter nettsiden**

Hvis bildet ditt er publisert på nett og du ikke vet hvem som har lagt det ut, kan du forsøke å ta kontakt med de som drifter nettstedet. Om du selv har lagt ut informasjonen, men nå ikke lenger kommer deg inn i tjenesten, er dette også et naturlig steg videre for å få fjernet informasjonen. Det kan være vanskelig å nå gjennom, men tjenesten slettmeg.no kan hjelpe deg med å ta denne kontakten. De har gjennomslagskraft og har hjulpet andre i samme situasjon.

### **Lov å oppbevare bilder uten å dele dem?**

Vanlige bilder er lov å lagre på egen telefon, men så fort det er snakk om seksualiserte bilder av unge under 18 år, er det som hovedregel ulovlig å oppbevare slike bilder. Er den som er avbildet mellom 16 og 18 år, begge enige om at det er ok og omtrent like i alder, kan straffen for oppbevaring kunne falle bort. Men det vil likevel alltid være ulovlig å ha slike bilder hvis personen er under 16 år.

I en undersøkelse på ung.no svarer over 40 % at de har vist seg naken eller lettkledd på nett.
--

**Les mer på**  
[ung.no/nettvett](http://ung.no/nettvett)  
[ung.no/ikke greit](http://ung.no/ikke greit)

# Følelser

*Følelser er godt for noe - det er signaler som hjernen sender ut til hele kroppen. Det er derfor følelser ofte beskrives som noe vi kjenner inni oss, som for eksempel sommerfugler i magen, klump i halsen og hjertebank. Hvis du kjenner deg rastløs eller urolig, kan det ligge en følelse under.*

## Grunnleggende i oss alle

Alle kan kjenne følelser og oppleve dem på ulike måter. Tenk på hvordan du merker følelser inni deg og hvordan du kan kjenne igjen følelser som glede og redsel når de er sterke.

Den amerikanske psykologen Ekman forsket på følelser blant mennesker over hele verden og fant ut at følelser vises i ansiktet på samme måte i alle kulturer. Forskningen hans viser at følelser er noe helt grunnleggende i oss og at de er veldig viktig for kommunikasjon mellom mennesker. Ekman fant flere følelser som finnes hos alle, og det kalles ofte grunnfølelser. Eksempler på grunnfølelser er sinne, tristhet, redsel og glede.

## Forteller oss hvordan vi har det

Følelser kan være plagsomme og slitsomme, men de er også til hjelp for oss. De gir oss viktig informasjon, forteller oss hvordan vi har det og hva vi har behov for. Vi trenger følelser for å vite hvordan vi skal forholde oss til andre og kommunisere, og de gir oss hjelp til å tolke situasjoner og ta avgjørelser. Følelser blir påvirket av opplevelser, hva som skjer rundt oss og hvordan vil tolker situasjoner, altså tankene vi har om det vi opplever.

## Del vonde følelser

Når vi deler gode følelser som gjør oss glade med andre, kan det kjennes som gleden blir sterkere. Vonde følelser ønsker vi ofte å unngå og ikke tenke på, men noen ganger kan de bli så sterke at de påvirker oss mye. Hvis du sliter med vonde følelser, er det lurt å snakke med noen. Å dele vonde følelser gjør at de blir lettere å bære.

Følelser kan være gode, vonde sterke eller svake. De prege hvordan vi har det med oss selv og andre, og kanskje snakker vi for lite om hvor mye følelser påvirker oss?

### Eksempler på følelser:

Glede, sjalusi, sorg, fortvilelse, irritasjon, forelskelse, overrasket, mistenksomhet

### Tips:

- Aksepter følelsen
- Følelsen er der av en grunn
- Snakk om følelsen med noen

**Les mer på**  
[ung.no/psykisk](http://ung.no/psykisk)  
[ung.no/selvhjelp](http://ung.no/selvhjelp)  
[ung.no/forelskelse](http://ung.no/forelskelse)  
[ung.no/selvfølelse](http://ung.no/selvfølelse)

## Om kropp og sex – for gutta

*Det er kanskje litt flaut å spørre foreldre eller venner om kropp og sex? På ung.no finner du svar på det gutter flest lurar på - og her er et lite utvalg:*

### **Hvor ofte er det normalt å runke?**

Det finnes ikke noe fasitsvar på hvor ofte det er vanlig å onanere, verken for gutter eller jenter. For noen er det flere ganger om dagen, for andre noen ganger i uka eller måneden, og for noen aldri. Det viktigste er å finne ut hva som passer best for deg! Fortsett med å onanere og finn ut hva du liker og synes er godt.

### **Størrelse og form på penis**

Hvordan penis blir som ferdig utviklet etter puberteten, ble bestemt allerede før du ble født. Det er ikke uvanlig at penis kan være litt krum eller har en bøy. Alle er ulike! Størrelsen på penis varierer også mye fra person til person, og er ikke avgjørende for at du eller partneren skal oppleve å ha bra sex. Så lenge penis er stiv, er det mulig å ha samleie med en partner. Ca. 95% av menn har en penis som i ferdig utviklet og erigert tilstand er mellom 8 og 22 centimeter lang og med en omkrets på 10 cm i gjennomsnitt. Det er stor aldersvariasjon i når penis er ferdig utviklet. Hos noen er det når de er 14, for andre kanskje nærmere 18 år.

### **Sæd og ereksjon**

Det er ikke uvanlig at du kan oppleve å få sædavgang mens du sover, særlig i puberteten. Det er heller ikke uvanlig at penis er stiv når du våkner. Dette skjer ikke nødvendigvis fordi du har drømt om sex, men fordi kroppen i løpet av natta kontrollerer at alle funksjonene i kroppen er ok. Våkner du akkurat i det kroppen sjekker ut ereksjonsfunksjonen, kan du altså våkne med stiv penis selv om du egentlig ikke er kåt. Sædvæsken kan være alt fra hvit til gul, rennende eller geleaktig og i mengde kommer det ut cirka en spiseskje ved sædutløsningen. Hos noen kommer sæden ut som en sprut, hos andre renner det nærmest bare over.

### **Kondom**

Kondom er det eneste prevensjonsmiddelet du som gutt har kontroll på. Det som da er bra, er at det beskytter både mot graviditet OG seksuelt overførbare infeksjoner (SOI). Husk at ÉN eneste sædcelle er nok til å gjøre en jente gravid, og ved hver utløsning kommer det tusenvis.

Husk at SOI smitter både ved oralsex, vaginalsex og analsex! Ta ansvar og bruk kondom!
--

**Les mer på**  
[ung.no/helse](http://ung.no/helse)  
[ung.no/sex](http://ung.no/sex)  
[ung.no/pubertet](http://ung.no/pubertet)

## Om kropp og sex – for jentene

*Kanskje har du lurt eller bekymret deg lenge over noe? På ung.no gir vi svar på alt jenter kan lure på om kropp og sex. Her er et lite utvalg til deg:*

### Uregelmessig mens

Lengden på menstruasjonssyklusen varierer fra jente til jente, men som oftest dreier det seg om 25-30 dager. De første årene er det vanlig at menssen er uregelmessig, og det kan gå alt fra to uker til et par, tre måneder mellom mensperiodene. Registrer hver gang menssen kommer og bli kjent med syklusen din. Kommer den ikke til tiden, kan det være ulike grunner: Du har vært syk, har tatt angrepille, er stressa eller du har trent mye eller endret vekt. Har du hatt ubeskyttet samleie, kan uteblitt mens bety at du er gravid.

### For trang til både å bruke tampong og ha samleie

Det er mange muskler i underlivet, og strammes disse, føles det som om det er trangere i skjeden. Det er derfor viktig å være avslappet når du skal sette inn tampong. Det gjelder også om du skal onanere eller ha samleie. Dersom det ikke går bra første gang, så må du bare prøve igjen en annen gang. Det er svært sjeldent at man er for trang i skjeden, men veldig vanlig at man strammer musklene.

### Det klør, det svir...

Om det begynner å klø mellom kjønnsleppene, eventuelt rundt skjedeåpningen, og slimhinnen blir tørr, rød og/eller sår, er det et tegn på ubalanse. Såpe og parfyme kan gi ubalanse i bakteriefloraen og irritasjon av slimhinnen. Det holder stort sett å vaske underlivet med rent vann. Merker du at det klør inne i skjeden, at det føles sårt og kanskje blir rødt rundt skjedeåpningen og utfloden din endrer seg til å bli mer hvit og klumpete, kan du ha fått en soppinfeksjon. Det går ofte over av seg selv. Gjør det ikke det, kan du behandle det med krem og vagitorier du kjøper uten resept på apoteket

Ubehag, sårhet, tørrhet og kløe kan også oppstå hvis du er smittet av en seksuelt overførbart infeksjon (SOI) eller har andre ubalanser i skjedefloraen. Fortsetter plagene kan det være lurt å oppsøke lege for sjekk. Har du hatt sex og ikke testet deg, er det viktig å få gjort det. Det gjøres ved urinprøve eller vattpinneprøve som du kan få tatt på helsestasjon for ungdom, hos legen eller bestille på nett.

Er det vanlig for jenter å squirte?

Noen gjør dette ofte, noen bare av og til, men mange opplever det aldri.

**Les mer på**  
[ung.no/helse](http://ung.no/helse)  
[ung.no/sex](http://ung.no/sex)  
[ung.no/pubertet](http://ung.no/pubertet)

# Spill

*Det er skrevet mye negativt om det å spille, men sannheten er at det både kan være lærerikt og sosialt, så lenge du har kontroll over spillingen.*

## Hva kan du lære?

I og med at menyer og handlingen i de fleste spillene er på engelsk, gjør det at du fort blir god i engelsk. Studier viser at gamere blir gode i engelsk, og at de ofte har bedre engelskkarakterer enn medelever som ikke spiller. Mange spiller også online, som gjør at de er sosiale over nett og lærer seg å kommunisere og bli kjent med andre de i utgangspunktet ikke kjenner. For mange er dette en uvant måte å være sosial på, men for de som spiller er det mye glede og sosial trening i det å ha kontakt med andre gjennom online-spillingen.

Men den aller viktigste gevinsten med å spille, er at det er morsomt. Det kan gi en mestringsfølelse og skjerpe konsentrasjonen. Gir det deg en glede å spille, skal du bruke tid på det - så lenge du selv har kontrollen.

## Spiller du for mye?

Men for noen kan det fort blike over og ta for mye tid. For dem blir spillingen en vane, og det går ut over andre viktige ting i livet. Du trenger nok søvn, tid til skole og lekser, venner, mat og fysisk aktivitet! Hvis det første du tenker på når du våkner om morgenen og det siste du tenker på før du legger deg er spill, bør du ta grep om tidsbruken din. Andre signaler er rastløshet, irritasjon, mer krangling hjemme, fravær på skolen, tap av venner og at du må spille mer for å oppnå samme spenning. Høres det kjent ut? Ta en titt på tipsene under.

## Hvordan begrense spillingen?

- Prøv å være spillfri én dag, eller spill et annet sted enn der du vanligvis spiller.
- Fortell foreldre og venner at du skal kutte ned, så de kan hjelpe og støtte deg.
- Minn deg selv på hvorfor du vil slutte.
- Sett en dato for når endringen skal skje. Det bør ikke være for langt fram i tid.
- Sørg for nok søvn! Stå opp og legg deg til faste tider, og unngå skjermtid på senga.
- Tenk gjennom hva annet du kan fylle dagen med den første tiden. Hvilke andre ting du kan gjøre nå som du får mer tid til overs?
- Gi deg selv belønninger! Dette kan du få hjelp til av de hjemme. Unn deg selv et kinobesøk, noe godt å spise, eller noe annet du liker godt hvis du klarer å la være å spille i en uke.

## Hvem kan du snakke med?

Er du og foreldrene dine uenige om hvor mye som er for mye, er det gode råd å finne på [husfred.no](http://husfred.no). Ser du at du har et problem og rådene over ikke hjelper for deg, kan du snakke med helsesøster på skolen, stille spørsmål på [ung.no](http://ung.no) eller besøke helsestasjon for ungdom der du bor. [Hjelpelinjen.no](http://Hjelpelinjen.no) for spilleavhengige kan du også ta kontakt med, på telefon 800 800 40.

**Les mer på**  
[ung.no/spill](http://ung.no/spill)  
[ung.no/hjelp](http://ung.no/hjelp)

## Utdanning og karrierevalg

*Synes du det er vanskelig å bestemme deg for hva du skal studere og hva du vil bli? Valgmulighetene er så mange, og for noen kan det virke nærmest umulig å finne ut hva de passer til, og hva de har lyst til å jobbe med.*

Et godt tips når du skal velge utdanning er å bruke god tid på valget og skaffe deg informasjon om hvilke muligheter som finnes. Tenk gjennom hva som er viktig for deg i en jobb, hva du liker best å gjøre og hva du er flink til. Lytt til andres tips og erfaringer, men velg til slutt den utdanningen du selv føler er riktig for deg.

### Tips til riktig utdanningsvalg:

Bruk tiden godt – tenk deg nøye om:

- Trives du best med teori eller praksis?
- Har du noen hobbyer du kunne tenke deg å ta utdanning innenfor?
- Hvilke fag liker du minst, og hvilke liker du best?
- Hva er du flink til? I hvilke jobber tror du disse egenskapene kan komme til nytte?
- Kjenner du noen som har en jobb du synes virker spennende?
- Hvor lang utdanning kan du tenke deg å ta?
- Hvordan ser du for deg at du har det om 10 år?

Skaff deg informasjon om mulighetene:

- Snakk med rådgiveren eller studieveilederen på skolen
- Familie, venner og tidligere elever kan ha nyttige tips og erfaringer. Kanskje kjenner du noen som har en jobb du vil vite mer om?
- Lag en liste «for» og «imot» hvis det er vanskelig å bestemme seg.
- Spør om å få hospitere på skolen du vurderer å søke på, besøk skolene på «åpen dag» og stikk innom en utdanningsmesse.
- Skaff informasjon om forskjellige yrker på skolens nettsider, og på nettsider med informasjon om forskjellige yrker og utdanninger som [utdanning.no](http://utdanning.no) og [vilbli.no](http://vilbli.no)

Alle over 15 år har rett til å velge sin egen utdanning. Selv om både familie og venner kan ha meninger om hvilken utdanning du bør velge, er det viktig at du velger den retningen DU har mest lyst til og som du er mest motivert for. Da er det større sjanse for å lykkes og mindre sjanse for at du angrer på valget ditt senere. Det er lett å angre i ettertid hvis du velger noe du egentlig ikke trives med bare for å gjøre andre fornøyde, eller fordi andre sa det var lurt. Husk at valg av utdanning er ditt eget valg!

Hvor gode karakterer må du ha for å komme inn? Les artikkelen på [ung.no/utdanning](http://ung.no/utdanning)

**Les mer på**  
[ung.no/skolehverdag](http://ung.no/skolehverdag)  
[ung.no/utdanning](http://ung.no/utdanning)  
[ung.no/skolen](http://ung.no/skolen)

# Porno

*Å se på porno kan være både spennende og deilig – uavhengig av kjønn og legning. Mange bruker porno når de har sex med seg selv eller andre, og synes det er både stimulerende og inspirerende. Men porno kan også ha sider som ikke er bare ok.*

## **Fiksjon eller virkelighet?**

Noen opplever at sexen de har med seg selv eller med andre ikke føles så bra fordi den ikke er som de har forestilt seg etter å ha sett på porno. De forsøker å gjenskape det de har sett, uten å få det til eller uten at det føles naturlig og bra. Opplever du det sånn, kan du fort bli frustrert eller føle at du er dårlig i senga. Sex mellom mennesker i det virkelige liv handler om å ta hensyn til hverandre, høre på hverandre og gjøre det som faller naturlig. Dette kommer lite fram i pornoen. Porno er ikke noe skole for «objektiv» læring, og kan ikke brukes som en oppskrift på hvordan DIN sex skal være.

## **Porno og kroppsopplevelse**

Hvis du ser porno, kan det påvirke følelsene dine rundt din egen kropp og kroppen til partneren din – og forventningene til hvordan kropp og sex skal være. Mennene i pornoen er ofte veltrente, muskuløse og har store peniser som er langt over gjennomsnittet, mens damene ofte har store pupper, tynne midjer og små symmetriske kjønnslepper. Skuespillerne i pornofilmer og -bilder er håndplukket ut ifra utseende, og er ofte i tillegg både operert og retusjert for å skape en «enda vakrere og mer sexy kropp». Hvis du opplever å få et dårlig selvbilde av å se på porno fordi du føler at du ikke kan leve opp til standardene for kropp, utseende og kjønnsorganer, er det viktig at du minner deg selv på at dette er skuespillere og fantasi. Dette er ikke et bilde på hvordan de fleste av oss ser ut uten klær på.

## **Porno og avhengighet**

Du kan bli avhengig av mye, også av porno. Blir du skikkelig avhengig, kan det ødelegge alt fra skole og jobb, til vennskap og forhold. Du føler en så stor trang til å se på porno, at du ikke klarer å la være og kjenner et sug mot å se porno, i stedet for å gjøre andre ting. Du kjenner uro og abstinenser hvis du ikke får det du har blitt avhengig av. Opplever du det sånn, kan du lese mer om hva du kan gjøre for å bli kvitt avhengigheten på [ung.no/sex](http://ung.no/sex).

Noen liker porno, andre ikke. Begge deler er greit. Det er derimot ikke greit om du presser andre til å se porno.

**Les mer på**  
[ung.no/sex](http://ung.no/sex)  
[ung.no/nettvett](http://ung.no/nettvett)

# Homofil/skeiv

*I ungdomstida blir man opptatt av seg selv på en helt annen måte enn tidligere. Du prøver å finne ut hvem du er, hvordan du skiller deg fra andre og hva som er spesielt med akkurat deg.*

## Utforske seg selv

Det er vanlig å prøve ut forskjellige måter å være på i ungdomstida. Dette betyr at mange også utforsker seksualiteten sin og sin seksuelle identitet. Noen tiltrekkes og blir kåte på noen av samme kjønn, mens andre kan oppleve disse følelsene i møte med alle kjønn. Her finnes det ingen fasit!

## Forelsket i samme kjønn

Når man blir forelsket eller kåt på noen av samme kjønn, er ikke disse følelsene annerledes enn de er om man forelsker seg i eller blir kåt på noen med et annet kjønn. Noen kan være redde for å kjenne på disse følelsene, fordi de bryter med normene rundt det som blir betegnet som «vanlig» i samfunnet vårt. Det å være i mindretall kan derfor kjennes problematisk, fordi man blir redd for ikke å være som «de andre».

## Får støtte

Det finnes fremdeles fordommer og uvitenhet om homofili i samfunnet vårt. Likevel er det viktig å vite at de fleste som forteller til andre at de lurte på om de er homofile, bifile eller lesbiske, får støtte fra venner og familie. Det er vanlig å tro at man er den eneste som føler det sånn. For dem som ikke får støtte fra familie er det ekstra viktig med støtte fra venner eller kanskje en helsesøster.

## «Å komme ut»

Det å finne ut at man er lesbisk eller homofil kalles gjerne for «komme ut-prosessen». For noen tar dette kort tid, mens det for andre kan ta flere år. I denne tida kan det være godt å snakke med andre som har opplevd noe av det samme selv eller som vet hva det handler om.

## Kjønnsidentitet

For noen er det mer tanker og følelser rundt kjønnsidentitet som har fokus. Noen føler at de har fått tildelt feil kjønn ved fødsel, og ønsker på bakgrunn av dette å endre på kroppen slik at den blir bedre å bo i.

«Ikke binær», «trans-kjønn», «hen-kjønn», og «a-kjønn» er alle begreper som brukes om personer som identifiserer seg med et annet kjønn enn hva de fikk tildelt. Noen ganger kan det hjelpe å endre navn og kle seg som det kjønn man føler seg som. I noen få tilfeller er det nødvendig med en kjønnsoperasjon for at kroppen skal bli bedre å bo i. Noen føler da at det blir større samsvar mellom hvordan kroppen ser ut utenpå og hvordan den føles inni. Å bryte med «normen» krever mot, men det føles godt å være seg selv fullt ut. Uavhengig av hvilken seksuell identitet eller kjønn du identifiserer deg som, er det viktigste av alt å akseptere den du er og står opp for det som føles riktig for deg.

**Les mer på**  
[ung.no/homofil](http://ung.no/homofil)  
[ung.no/kjønnsidentitet](http://ung.no/kjønnsidentitet)

# Vold

*Hjemme skal være et sted du kan føle deg trygg og avslappet. Men hva når det ikke er slik?*

## **Når familien ikke gir trygghet**

Noen opplever at de nærmeste ikke gir trygghet, og at hjemmet er et sted der de er redde, må være på vakt og passe på hva de sier og gjør. Sånn skal det ikke være!

Foreldre skal oppdra barn, men har ikke lov til å utsette dem for vold. Det kan av og til være vanskelig å vite hvor grensa går mellom hva foreldre har lov til og hva de ikke har lov til, og når oppdragelse blir til vold.

## **Vold er ikke bare fysisk**

Vold kan være slag, spark, dytting og annen bruk av fysisk makt, men det finnes også mange typer vold som ikke synes så godt. Hvis noen gjør deg redd, truer med å skade eller krenke deg, er veldig kontrollerende eller ydmyker deg, er det også vold.

## **Fortell noen om det du opplever**

Vold i hjemmet er ofte noe som holdes hemmelig. Unge som opplever vold hjemme eller er vitne til vold, får ofte høre at de ikke må fortelle det til noen. Mange er redde for konsekvensene ved å si ifra, men det er viktig å huske på at vold er vondt og ødeleggende og ikke noe man skal være stille om. Hvis du opplever vonde ting hjemme eller i et forhold, er det derfor viktig at du sier det til noen så du kan få hjelp.

## **Hvem kan hjelpe deg?**

Alarmtelefonen for barn og unge er åpen fra kl. 15 til kl. 08.00 hver ukedag, og hele døgnet i helgene. Det er gratis å ringe og du kan være anonym. Tlf: 116 111 (fra utlandet: +47 954 11 755), sms: 417 16 111.

Helsesøster finner du på skolen og på nærmeste helsestasjon for ungdom. Du kan snakke med helsesøster om det du opplever hjemme, og få hjelp til å ta kontakt med andre hjelpeinstanser.

Barnevernet skal hjelpe barn og ungdom under 18 år som har det vanskelig hjemme. Du finner telefonnummer og adresse til barneverntjenesten ved å gå inn på din kommune eller bydel sin nettside, eller ved å gå inn på [barnevernvakten.no](http://barnevernvakten.no).

På [ung.no/oss](http://ung.no/oss) kan du stille spørsmål og få hjelp og råd fra våre fagpersoner. Du kan også lese hva andre som har blitt utsatt for vold har spurt om og fått til svar.

Pappa har ganske kort lunte og av og til smeller det. Det starter som regel med kjeft, men går veldig fort over til trusler om bank og noen ganger slår han. Han har reagert sånn så lenge jeg kan huske. Jeg vet ikke hva jeg skal gjøre, og har ikke lyst til å bo hjemme mer.  
Gutt 15

**Les mer på**  
[ung.no/vold](http://ung.no/vold)  
[ung.no/ikke greit](http://ung.no/ikke greit)

# Prevensjon

*Har du startet med å ha sex, trenger du trygg prevensjon så du ikke blir gravid hvis du ikke ønsker det. Det finnes mange gode prevensjonsmidler. Finn ut hva som er viktig for deg før du velger. Test ut vår prevensjonsvelger på [ung.no/finn-rett-prevensjon](http://ung.no/finn-rett-prevensjon).*

## **Hva er viktig for deg og hva er alternativene?**

Det som gir deg best beskyttelse mot graviditet, er langtidsprevensjon. P-stav, hormonspiral og kobberspiral er de aller sikreste alternativene. Ønsker du mindre menstruasjon og menstruasjonssmerter, har de fleste hormonelle prevensjonsmetodene en god effekt på dette. Det er også mulig å ta kombinasjonspreparater (p-piller, p-ring og p-plaster) kontinuerlig som vil gi deg regelmessig blødning hver måned.

## **Vanskelig å huske på å ta pille hver dag?**

Da kan hormonspiral, p-stav, kobberspiral, p-sprøyte (husk hver 3. måned), p-ring (husk hver 3. uke) eller p-plaster (husk hver uke) være det rette for deg. Ønsker du å skjule at du bruker prevensjon for foreldre eller andre, er hormon- og kobberspiral og p-sprøyte det som er lettest å skjule. P-stav er også nærmest usynlig, men kan kjøles under huden og etterlater seg et lite arr på innsiden av overarmen din.

## **Slippe blødninger?**

Ønsker du å slippe eller begrense blødninger, er et gestagenpreparat, gestagen p-pille, p-sprøyte, p-stav eller hormonspiral alternativene. De vil gjøre at du har minst mulig blødning eller ikke blødning i det hele tatt. Det er også mulig å ta kombinasjonspreparater, p-piller, p-ring, p-plaster, kontinuerlig i lengre perioder sammenhengende, og utsette mensene uker eller måneder på denne måten.

## **Pris**

Er du mellom 16 og 19 år, får du dekket en vesentlig andel av det prevensjonen koster deg. Langtidsprevensjon er, uansett alder, det rimeligste alternativet hvis du tenker pris per dag. Kondomer kan du få gratis på helsestasjon for ungdom eller bestille på [gratiskondomer.no](http://gratiskondomer.no).

Unngå seksuelt overførbare infeksjoner (SOI) – bruk kondom!
---

**Les mer på**  
[ung.no/prevensjon](http://ung.no/prevensjon)  
[ung.no/finn-rett-prevensjon](http://ung.no/finn-rett-prevensjon)  
[ung.no/sex](http://ung.no/sex)

## Problemer hjemme

*Mange føler at situasjonen hjemme er vanskelig. Kanskje får du ikke støtte for valgene dine og har foreldre som setter strenge grenser. Eller kanskje de ikke setter grenser i det hele tatt? Da er det lurt å snakke om det.*

### Hvordan snakke med foreldre

For å kunne snakke godt sammen er det viktig å respektere den andres mening. Du kan for eksempel si til foreldrene dine: «Jeg vet at vi noen ganger misforstår hverandre, men jeg har lyst at vi skal kunne forstå hverandre bedre». Forsøk å skape en god situasjon rundt samtalen. Det å snakke alvorlig med foreldrene dine kan føles unaturlig, så et godt tips er å få til en god samtale når dere holder på med en aktivitet samtidig.

Når du har det vanskelig, ønsker du at noen virkelig hører og forstår hvordan du har det. Si til foreldrene dine at det viktigste er at de lytter og prøver å forstå, og at du ønsker hjelp og råd. Kanskje har du mye på hjertet, så prøv å si fra om én ting om gangen.

### Snakk i jeg-form

Når ting er vanskelig er det lett å starte setningene dine med «Du» eller «Dere». Det kan gjøre det vanskelig å snakke sammen fordi foreldrene dine da kan føle at blir angrepet og må forsvare seg. Si heller noe om hvordan det de gjør påvirker deg. Hvis du merker at du ikke når fram til dem, må du finne andre måter å fortelle det du ønsker å si. Kanskje er det lettere å skrive et brev eller en melding, eller spørre om noen andre kan ta en prat med foreldrene dine på vegne av deg?

Foreldre som ruser seg eller er psykisk syke Det gjør noe med deg og hele familien dersom moren eller faren din er psykisk syk eller har et rusproblem. Det er vanlig å ha mange spørsmål, føle på skam eller kjenne seg alene. Ofte er situasjonen i familien en stor hemmelighet som man prøver å skjule for andre. Og kanskje prater dere ikke om det sammen i familien heller? Det er tungt å ikke kunne snakke om slike ting, og mange føler seg helt alene med problemene. Noen unngår å ta med seg venner hjem fordi de er redde for å avsløre at mamma eller pappa er psykisk syk eller ruspåvirket. Det er ikke meningen at rollene skal snus, og at du må gjøre de voksnes oppgaver. Da er det viktig å få snakket ut med noen og få hjelp!

### Hvem kan hjelpe deg?

Det er viktig å få hjelp til å forstå og takle utfordringene du opplever hjemme. Ta kontakt med helsesøster på skole eller helsestasjon, barnevernsvakten.no eller ring Alarmtelefonen for barn og unge på 116 111 hvis du har det vanskelig hjemme og trenger hjelp.

**Les mer på**  
[ung.no/problhjemme](http://ung.no/problhjemme)  
[ung.no/hjelp](http://ung.no/hjelp)  
[ung.no/familie](http://ung.no/familie)  
[ung.no/barnevern](http://ung.no/barnevern)