



Ungdomsmottagningen

Det du undrar **men inte** vågar fråga

Ett frågeunderlag

Det du undrar men inte vågar fråga är en programserie på sju avsnitt som tar upp vanliga besöksorsaker ungdomar har till ungdomsmottagningen.

I detta häfte hittar ni alla frågor och svar som är kopplade till varje avsnitt. Dessa frågor är tänkt att användas som underlag till vidare diskussioner kring ämnena som tas upp i filmerna.

Det är såklart upp till er hur ni väljer att använda både filmerna och frågorna tillsammans med era ungdomar!

Sju filmer – sju olika teman

Det finns totalt sju filmer, en övergripande film samt sex filmer som berör olika ämnen baserade på vanliga besöksorsaker till ungdomsmottagningen. Filmerna kan ses som en serie vid ett tillfälle eller som fristående avsnitt vid olika tillfällen beroende på vad som passar er. De kan till exempel användas som stöd vid undervisning i sex, samtycke och relationer, som introduktion till dialog vid temadagar eller vid särskilda händelser.

I filmerna får vi följa programledaren Robin som pratar med både ungdomar och personal på Ungdomsmottagningen. Han försöker ta reda på svaren kring vanliga frågor rörande olika aktuella ämnen. Med dessa filmer hoppas vi bidra till att nå ut till ännu fler ungdomar och vuxna som kommer i kontakt med ungdomar!

Diskussionsfrågorna

Vad är egentligen en ungdomsmottagning?

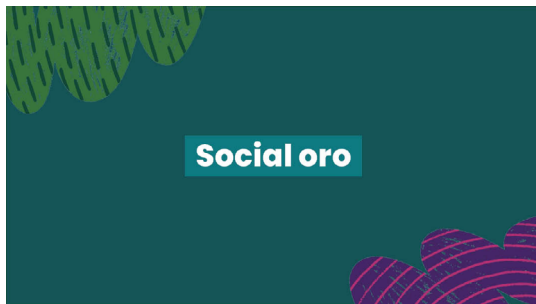
I den första filmen möter programledaren Robin några ungdomar för att undersöka vad man känner till om Ungdomsmottagningen.

Vidare gör Robin ett besök på mottagningen och träffar kuratorn Lars för att ta reda på lite mer om Ungdomsmottagningen och vad man kan få hjälp med där.

Här finns det inga diskussionsfrågor till temat.

Diskussionsfrågor

Till varje film finns frågor som kan användas för en fördjupning i ämnet. Frågorna kan till exempel diskuteras i helgrupp, anonymt via svar på post-it lappar eller som en hemläxa. Ni väljer själva hur ni vill arbeta med materialet.



Social oro

Fråga 1:

Kuratorn Lars säger i filmen att social oro ofta handlar om rädsla, och att det är kroppens sätt att skydda sig. En ungdom i filmen berättar att ett sätt att hantera rädslan är att göra det man är rädd för – då kanske det visar sig att det inte var en så stor grej för andra ändå.

Vilka andra knep kan du komma på som kan hjälpa till för att bli mindre nervös/rädd i sociala situationer?

Svar:

Tips på svar: Vara bra förberedd/påläst vid en presentation, ha några förberedda samtalsämnen eller frågor i möten med nya människor.

Fråga 2:

En i filmen säger att det finns normer som styr hur vi gör för att passa in. Kan ni komma på några normer som unga "måste eller känner sig tvungna att följa?"

Svar:

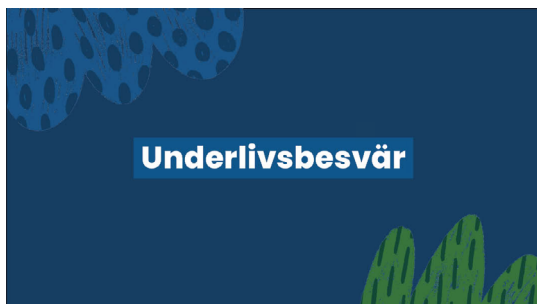
Här tänker vi att det inte finns något rätt svar, det viktiga är att gruppen får reflektera antingen på egen hand eller om det passar med en öppen diskussion.

Fråga 3:

Finns det några för- och nackdelar med att följa normer?

Svar:

Tips på svar: En nackdel är att en kan bli utstött och/eller känna sig begränsad att inte våga säga eller vara som en vill. En fördel kan vara att få till en struktur som fungerar, att till exempel stå i kö och vänta på sin tur.



Quiz: Myt eller Sanning – Vad vet du om underliv?

1. Alla underliv ser likadana ut.

- A. Myt
- B. Sanning

Rätt svar: Alla underliv ser olika ut oavsett vilket kön man har.

2. Flytningar från underlivet är ett tecken på att något är fel.

- A. Myt
- B. Sanning

Rätt svar: A och B – Myt och Sanning

Flytningar i slidan är något naturligt och bra. De håller slidan ren, fuktig och skyddar mot infektioner. Om något känns annorlunda eller om du har frågor, är du välkommen till UM.

Flytningar från urinröret hos personer med penis (en grumlig vätska som inte är kiss eller utlösning) är ofta ett tecken på infektion. Det kan bero på en könssjukdom efter oskyddat sex, eller på en inflammation. Det är viktigt att ta reda på orsaken – kontakta UM.

3. Man måste raka underlivet för att vara fräsch.

- A. Myt
- B. Sanning

Rätt svar: A – Myt

Att raka sig eller inte är helt upp till dig. Det är inte ofräscht att ha kvar håret. Håret skyddar huden och slemhinnorna mot smuts, bakterier, värme och kyla. Det kan också göra det luftigare mellan huden och kläderna, vilket kan minska risken för svamp i underlivet hos personer med slida.

4. De flesta penisar är inte helt raka.

- A. Myt
- B. Sanning

Rätt svar: B – Sanning

De allra flesta penisar är sneda. Den kan vara böjd åt olika håll och peka åt vänster, höger, upp eller ner. Det är faktiskt ovanligt att den är helt rak.

5. Tvål är bra för att tvätta underlivet.

- A. Myt
- B. Sanning

Rätt svar: A – Myt

Huden i underlivet kan bli torr av tvål. Tvätta bara med vatten eller en oparfymerad olja – det är bäst.

6. Det går att se på ett underliv om någon haft sex.

- A. Myt
- B. Sanning

Rätt svar: A – Myt

Nej, det går inte att se på kroppen om någon har haft sex. Varken en läkare, barnmorska eller någon annan kan se om en person har haft samlag. Slidan förändras inte synligt av sex. Hinnor som ”mödomshinnan” finns inte – det är en myt.

7. Mensblod är smutsigt.

- A. Myt
- B. Sanning

Rätt svar: A – Myt

Mensblod är inte smutsigt, det är blod från livmodern och helt naturligt.

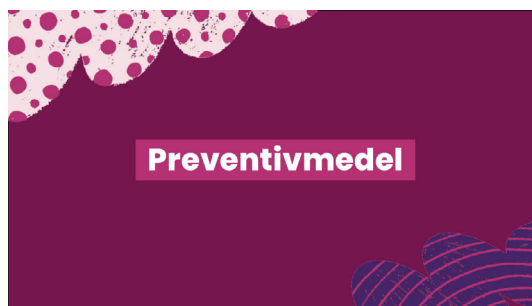
Preventivmedel

Fråga 1:

Vilka anledningar kan finnas till att använda preventivmedel?

Svar:

Att förhindra oönskad graviditet, minska mensbesvär som t.ex. blödning, mensvärk, acne och PMS samt skydda sig mot könssjukdomar.



Fråga 2:

Vilket preventivmedel skyddar mot både graviditet och könssjukdomar?

Svar:

 Kondom.

Fråga 3:

Vems är ansvaret att skydda sig mot graviditet respektive könssjukdom?

Svar:

Ansvaret för graviditetsskydd ligger både på dig som kan bli gravid och på dig som kan göra någon gravid. Vilket även gäller för könssjukdomar.

Fråga 4:

Hur går det att veta vilken kondom som passar bäst?

Svar:

Kondomer finns i olika storlekar och former och det kan krävas att prova några för att hitta den som sitter bäst. På UM går det att få med sig olika sorter och samtidigt få tips för att hitta den som passar bäst.

www.umo.se

[Sexuell hälsa - 1177.se](http://Sexuell_halsa_-_1177.se)

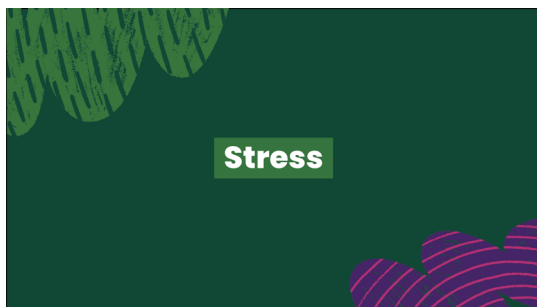
[Preventivmedel – allt du behöver veta för att välja! \(på 15 olika språk\) | RFSU](#)

Fråga 5:

Det nämns i filmen att det kan vara pinsamt att prata om preventivmedel. Varför tror ni det är så?

Svar:

Här tänker vi att det inte finns något rätt svar, det viktiga är att få till en öppen diskussion i gruppen.



Stress

Fråga 1:

I filmen pratar kurator Tina om olika saker som kan stressa och vara återhämtande. Reflektera **för dig själv** vad som:

- Gör mig stressad och hur det känns i kroppen?
- Vad som ger mig återhämtning ("Vad gör mig lugn och glad")?

För diskussion **i helgrupp**:

- Ge exempel på saker som kan ge återhämtning?

Svar:

Tips på svar: Att göra saker en tycker om, att vara med någon en tycker om på ett kravlöst sätt (kan även vara ett djur), våga välja bort en social situation om du inte orkar.

Fråga 2:

Ungdomarna i filmen säger att de känner en stress över skolarbetet. Vad skulle vara hjälpsamt att själv göra för att minska stressen?

Svar:

Tips på svar: Planera och dela upp arbetet och börja med det viktigaste, tänka att det är okej att inte vara perfekt, ta pauser ibland och rör på dig eller gör något du gillar, be om hjälp om du behöver, lägg undan mobilen och prioritera sömnen det gör det lättare att hantera stress.

Fråga 3:

En av ungdomarna i filmen pratar om rädslan att missa saker, FOMO. Kan sociala medier göra att ni känner FOMO?

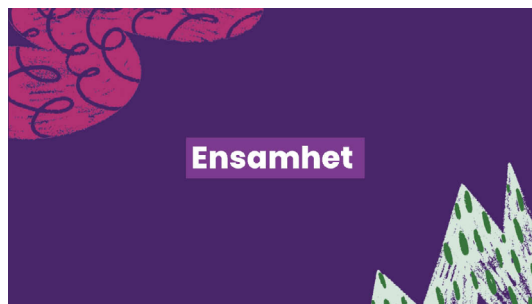
Svar:

Här tänker vi att det inte finns något rätt svar, det viktiga är att få till en öppen diskussion i gruppen.

Ensamhet

Fråga 1:

Det kan kännas ensamt även om en har familj och vänner. I filmen gav Tina förslag på olika tillfällen när det kan kännas så. Kan ni komma på fler tillfällen när det kan kännas ensamt?



Svar:

Tips på svar: Det kan kännas ensamt att bära på något en inte berättat för andra. Det kan kännas ensamt att jämföra sig själv med andra som har något en själv inte har. Ensamhet är ett brett begrepp och framför allt en subjektiv upplevelse.

Fråga 2:

I filmen gavs exempel på hur det går att hjälpa någon som verkar ensam, kan ni komma på fler förslag?

Svar:

Tips på svar: Fråga hur någon mår, ge förslag på att umgås eller om du kan hjälpa till med något. Ett hej kan räcka.

Lyssna utan att döma, ge utrymme att prata om sina känslor, visa att du bryr dig. Bjud in till aktiviteter eller föreslå att göra något tillsammans.

Fråga 3:

I filmen fick vi höra att det går att vända sig till UM vid ensamhet. Vart mer går det att vända sig för att få hjälp med sin ensamhet?

Svar:

Tips på svar: Trygga vuxna i ens närhet, fundera över ens intressen/fritidsaktiviteter då det kan vara lättare att träffa likasinnade. Vill en inte prata med någon i sin närhet går det även att till exempel chatta anonymt med olika stödorganisationer.

Tips på länkar till olika stödorganisationer: [Att känna sig ensam | Bris.se](https://www.kanna.se/)
www.tjeizonen.se [Prata med en ung person | Jourhavande Kompis](https://www.jourhavande.se/)

Fråga 4:

Vilka skillnader kan det finnas mellan ensamhet och att "vara själv"?

Svar:

Tips på svar: Att vara själv är ofta något en själv väljer vilket kan vara något positivt för till exempel återhämtning. Ensamhet kan ge en negativ känsla när en saknar nära relationer och/eller känner sig utesluten från sociala sammanhang.

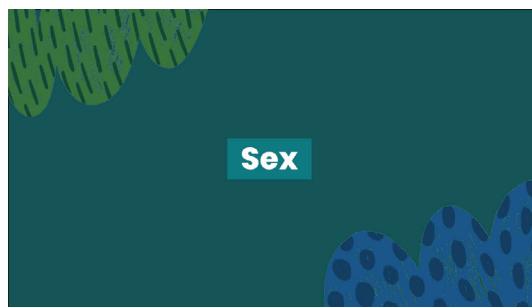
Sex

Fråga 1:

Vad är sex?

Svar:

Svaret är faktiskt inte så självklart som man kan tro. De flesta tänker antagligen spontant på samlag men sex är så mycket mer än det. Att ha sex kan vara allt möjligt – att onanera, kyssas, smeka eller bli smekt, sexchatta, hångla eller fantisera och en massa annat.



Fråga 2:

Ja- och nej-signaler vid sex, vad kan det vara?

Svar:

Tips på svar: Rita en kropp på tavlan med ordet JA (ja-signaler), be eleverna skriva vad de tycker är ja-signaler på post-it lappar och fäst på kroppen var de passa.

Vanliga ja-signaler kan vara: att se glad ut, att trycka kroppen mot en annan eller kramas, att klä av sig, att säga ja eller fortsatt.

- Gör motsvarande med nej-signaler.

Vanliga nej-signaler kan vara: att tittar bort, att ligga still, att vända sig bort eller dra sig undan, att vara tyst, att se orolig eller ledsen ut, att säga nej, jag vill inte, vänta eller sluta, flyttar bort händer från sin kropp.

Fråga 3:

Vad kan minska stress och nervositet om eller när du vill ha sex med andra?

Svar:

- Prata innan – var ärlig om hur du känner, vad du vill och inte vill. Ta det i din takt, det finns ingen stress, det är okej att vänta eller säga nej.
- Lär känna kroppen – att förstå vad som känns bra kan ge mer trygghet.
- Ha sex på ett sätt som känns rätt för dig – det behöver inte se ut som i filmer eller följa nån mall.
- Att använda preventivmedel mot graviditet och/eller könssjukdomar.
Det viktigaste av allt är att sex alltid ska bygga på samtycke. Alla som är med ska vilja det, och det ska kännas bra för alla före, under och efter. Om något inte känns rätt, är det alltid okej att säga nej eller pausa.

Kontaktinformation

För mer information, ta gärna kontakt med oss.

- **Telefon:** 063 - 14 24 55
- **E-post:** ungdomsmottagningenscolor@regionjh.se
- **Besöksadress:** Biblioteksgatan 13, 831 31 Östersund

En region att längta till och växa i

