

UNG.NO



FORELSKELSE — VENNSKAP — KJØNNSENTITET — ARBEID — SKOLE
PUBERTET — RUS — FØLELSER — LOVBRUDD — NETTVETT — SEX

INNHOOLD:

- 4** Er du forelsket?
- 6** Kjønn, identitet og seksuell orientering
- 8** Har du opplevd mas om å sende nudes?
- 10** Hva skjer hvis jeg gjør noe ulovlig?
- 12** Har du kommet i puberteten?
- 14** Dette bør du vite om alkohol og cannabis
- 16** Hva lurer andre på?
- 18** Porno – både bra og dårlig?
- 20** Derfor bør du bruke prevensjon
- 22** Har du det vanskelig hjemme?
- 24** Synes du det er vanskelig å velge utdanning?
- 26** Hvordan skriver du en god jobbsøknad?
- 28** Vonde følelser – når livet er dritt
- 30** Sånn blir du kjent med nye folk

Hei!

Ung.no er statens informasjonskanal for deg mellom 13 og 20 år. Alt du leser på ung.no kan du stole på, og du skal finne den informasjonen du trenger. Vi dekker de temaene du er interessert i og som er viktig for deg.

I spørretjenesten vår kan du sende inn spørsmål og få svar. Vi har 250 fagpersoner som gjerne hjelper deg med gode råd. Du kan også se hva andre på din alder lurer på og svarene de får.

Kos deg med denne brosjyra, som viser et lite utvalg av hva vi har på ung.no. Du finner oss også på Instagram, Snapchat og Facebook.

Vi heier på deg!

Hilsen oss i ung.no-redaksjonen



UNG.NO

Følg oss på:



Ung.no er drevet av Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir).

Brosjyren er laget i samarbeid med Strand Comics.

Illustrasjoner av Marius Henriksen, Ellen Ekman og Hanne Sigbjørnsen.

Storefri © Marius Henriksen:
Forsiden og side 3, 4, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 24, 30 og 32

Lille Berlin © Ellen Ekman:
Side 6, 20 og 26

Tegnehanne © Hanne Sigbjørnsen:
Side 14 og 28

Er du forelsket?

Har du noen gang vært forelsket i noen? Eller kanskje du ikke har vært det ennå? Å være forelsket kan være både herlig, skummelt og rart på en gang.

Når vi er forelsket, tenker vi ekstra mye på den vi er forelsket i. Kanskje kjenner du at du har lyst til å se eller være sammen med den du er forelsket i, hele tiden? Eller kanskje du kjenner at du har lyst til å klemme, kysse eller være nær han eller henne?

Når du er skikkelig forelsket, kan det føles som om kroppen blir rar og hodet fullt av kaos. Du kan rødme, bli flau eller begynne å svette når du ser den andre personen. Men du kan også bli lykkelig og helt stappfull av energi, så det er vanskelig å følge med i timen og sove om natta.

Når du er forelsket, kan kroppen din oppføre seg rart

- Det føles som om hjertet slår fortere.
- Du blir nervøs og glemmer det du skulle si.
- Du kan rødme og svette mer enn du pleier.
- Du kan bli stresset, redd og irritabel.
- Du kan glemme å spise eller gjøre lekser.
- Du kan bli spent og få sommerfugler i magen.



Det er bedre å vise at du er forelsket, enn å angre på at du holdt det inne.

Hvordan vet jeg om noen er forelsket i meg?

Alle oppfører seg på forskjellige måter når de er forelsket. Noen viser det tydelig, mens andre holder det mest inni seg. Vi kan ikke vite hva andre føler, og det kan være skummelt å spørre direkte om en person er forelsket i oss. Men det finnes noen tegn du kan se etter, for eksempel at den andre

- ser mye på deg
- smiler til deg
- rødmer eller blir flau
- vil være i nærheten av deg
- vil prate med deg, er snill mot deg og prøver å bli venn med deg
- tuller med deg og prøver å være morsom
- kommer borti deg eller vil klemme deg
- tøffer seg eller prøver å imponere deg

Hvordan blir dere kjærester?

Etter hvert må du bestemme deg for hva du vil gjøre. Vil du la forelskelsen gå over, eller vil du prøve å bli kjærester? Da må du tørre å vise eller si hva du føler. Det er så klart skummelt, fordi det kan hende at den du er forelsket i, ikke føler det samme som deg. Men det kan jo også hende at den andre personen er forelsket tilbake – i akkurat deg.

UNG.NO

Les mer på ung.no/forelskelse



Kjønn, identitet og seksuell orientering

Det kan være vanskelig å vite hvordan du skal se på seg selv når det dukker opp tanker om kjønn, seksuell orientering og forelskelse. Alle mennesker er forskjellige og tenker ulikt – og det er bare fint.

De fleste har samme kjønn i kroppen og i tankene sine. Men ikke alle. I puberteten kan du oppleve at du begynner å tenke mer på dette.

Du bestemmer

Det betyr at en person som er født med penis og det mange kaller en guttekropp, ikke nødvendigvis trenger å identifisere seg som en gutt.

De av oss som har et annet kjønn i tankene sine enn i kroppen, kaller vi transpersoner. De som har samme

kjønn i kroppen og tankene, kaller vi cis-personer. Det er bare du selv som vet hva som føles riktig for deg. Du bestemmer over din egen kjønnsidentitet, uansett hva andre måtte mene.

Homofil, bifil, heterofil og panfil

Å være trans- eller cis-person handler om hvilket kjønn vi identifiserer oss som, og ikke hvem vi blir forelsket i. Cis- og transpersoner kan være heterofile, bifile, homofile eller panfile. Det kaller vi for seksuell orientering, og handler om hvem vi blir forelsket i.



Det viktigste er at du kjenner på hva som føles riktig for deg.

Blir vi forelsket i personer av motsatt kjønn, er vi heterofile. Hvis vi forelsker oss i personer av samme kjønn, er vi homofile eller lesbiske. Blir vi forelsket i både gutter og jenter, er vi bifile. Og en som er panfil blir forelsket i en person uavhengig av kjønn.

Mange synes det er godt å finne begreper som beskriver sin egen kjønnsidentitet og seksuell orientering. Ordene vi bruker om

oss selv kan være en måte å føle et fellesskap med andre i samme situasjon. Andre igjen er ikke så opptatt av å kalle seg noe spesielt basert på kjønn og orientering.

Det viktigste er at du kjenner på hva som føles riktig for deg. Noen trenger å teste litt ut hvilke ord som passer best for å beskrive seg selv, mens andre finner begreper som føles riktige med en gang.

Forelskelse er en fin ting

Hvis du blir forelsket i en person er det en fin ting. Kjenn på følelsene dine. Det er ikke alltid godt å vite hvem eller når forelskelsen treffer.

Nyt følelsen og gi deg tid til å finne ut hva som kjennes riktig for deg.



Har du opplevd mas om å sende nudes?

Da er du ikke alene. Husk at det er du selv som bestemmer hva som er greit for deg, og at ingen har lov til å true deg til å gjøre noe du ikke vil.

Det er ikke lov å sende nakenbilder (nudes) til noen under 16 år. Det er straffbart å ta, ha eller dele nakenbilder av personer som er under 18 år, med mindre du synes det er ok at personen har dette bildet. Det er uansett forbudt å dele bildet videre.

Kan bli ubehagelig senere

Selv om det kan virke uskyldig og ganske vanlig å sende nudes eller dickpics, kan det bli skikkelig vanskelig for deg senere hvis noen deler bildet eller truer med å dele

det videre. Før du sender, er det lurt å tenke godt gjennom hva som kan skje.

Ingen har lov til å tvinge deg

Husk at ingen har krav på å få bilder av deg, uansett om dere er kjærester eller bare flørter. Det er din kropp, og du bestemmer hvem du vil dele den med. Noen kan bli sure, kutte kontakten eller blokkere deg hvis du sier nei til å sende bilder. Disse personene trenger du ikke ha i livet ditt. Bra folk respekterer at du sier nei.

Hva kan du gjøre hvis noen har delt nakenbilde av deg?

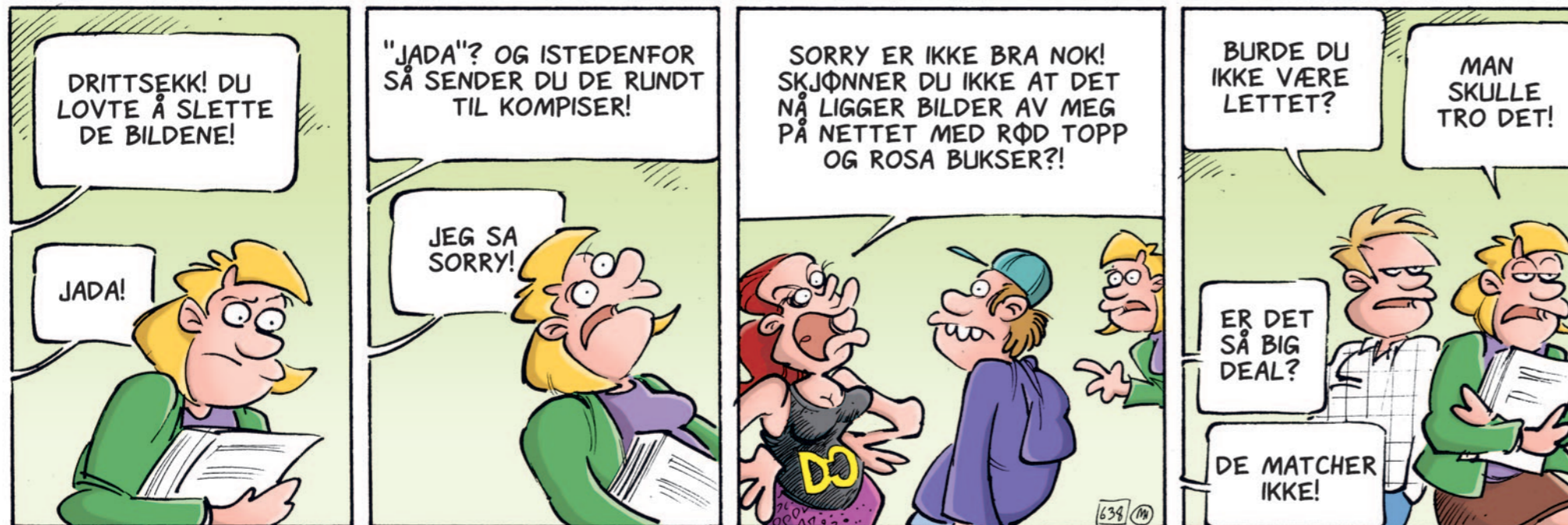
Hvis noen har delt et nakenbilde av deg, bør du fortelle det til noen som kan hjelpe deg – selv om det kan føles veldig vanskelig. Ikke tenk at det er din egen skyld siden du sendte bildet! Du skal ikke ta på deg skylden for at en annen gjør noe som ikke er greit.

Prøv å ta skjermbilder og ta vare på chatter og meldinger så du kan bevise hva som har skjedd. Meld fra til appen eller nettjenesten om det som har skjedd. De kan ta vekk innlegg og stenge kontoen til

personen. Du kan også anmelde personen til politiet.

Hvis noen deler bilde av deg:

- Ta skjermbilder og ta vare på chatloggen
- Be den som har delt bilder om å fjerne det
- Ta kontakt med appen/nettjenesten
- Få hjelp av [slettmeg.no](https://www.slettmeg.no)
- Anmeld til politiet



Hva skjer hvis jeg gjør noe ulovlig?

I Norge blir du ikke straffet hvis du er under 15 år og blir tatt for å gjøre noe ulovlig. Politiet kan likevel ta deg med til politistasjonen og kontakte foreldrene dine.

Hvis du er under den kriminelle lavalderen, som er 15 år, kan du ikke fengsles eller varetektsfengsles. Politiet kan likevel ta deg med på politistasjonen og holde deg der i inntil fire timer.

Bekymringsamtale og konfliktråd

Politiet kan også kalle inn til en bekymringsamtale med foreldrene dine. Både du og foreldrene dine er pålagt å være med på bekymringsamtalen. Denne samtalen kommer ikke på rullebladet ditt hvis du blir anmeldt for noe kriminelt og er under 15 år.

Politiet kan sende saken videre til konfliktrådet. Men for at saken kan behandles i konfliktrådet, må begge parter (både den som er under 15 år og den som har anmeldt saken) være enige om at de skal møtes. Når den ene parten er under 18 år, skal som hovedregel også vergene (som regel foreldrene dine) godta dette.

Er du mellom 15 og 18 år og har brutt loven?

Loven sier at alle de vanlige reglene i straffeloven kan brukes på lovbrutere over 15 år. Det vil si at du kan få bøter, fengselsstraff eller samfunnstjeneste hvis du er

mellom 15 og 18 år og gjør noe kriminelt.

Det er likevel slik at unge under 18 år ikke bør settes i fengsel, så politiet og domstolene vil ofte vurdere andre former for straff. Ved mindre alvorlige lovbrudd, kan du dømmes til det som heter ungdomsoppfølging. Da vil du få hjelp så du ikke skal bryte loven igjen.

Hvis lovbruddet er alvorlig, kan du dømmes til ungdomsstraff. Dette er da i stedet for fengsel. Ved alvorlige lovbrudd vil politiet melde fra til barnevernet. Det kan de også gjøre selv om du er under 15 år.



Gå inn på ung.no/lovbrudd og les om forskjellige lovbrudd, og hva straffen kan bli.

Hva kommer på rullebladet?

Rulleblad er det samme som politiattest. På politiattesten står det om du har fått bot eller blitt straffet for lovbrudd. «Rent rulleblad» betyr at du ikke har fått bot eller blitt straffet. Dette kalles også «god vandel». Noen jobber og utdanninger krever at du har rent rulleblad, for eksempel hvis du skal jobbe med barn eller i politiet.

Hovedregelen er at alle lovbrudd kommer på rullebladet. Det finnes likevel flere unntak, og noen ganger kan anmerkninger bli fjernet etter noen år, for eksempel hvis du var under 18 år da lovbruddet skjedde.



Har du kommet i puberteten?

I puberteten endrer kroppen din seg mye på kort tid, og da er det ikke så rart om du kjenner deg litt usikker innimellom.

Mange har de samme utfordringene, men til litt ulik tid. Det kan være irriterende å få kviser og føle at kroppen ikke er til å kjenne igjen.

Sterkere følelser

I puberteten er det ikke bare kroppen vår som endrer seg, men også følelsene våre kan kjennes litt som en berg- og -dalbane. Det er ikke uvanlig å ha det helt fint det ene øyeblikket, og så føle at alt er feil og vanskelig det neste. Vi blir forelska, sinna, lei oss, flau, glade og

kåte. Nye og sterke følelser er en del av den forandringen du går gjennom.

Kroppen forandrer seg

Kjønnsorganene utvikler seg i løpet av puberteten. Også puppene utvikler seg fra en liten, øm klump under brystvorten, til ferdig utviklede pupper i løpet av noen år. Testikler utvikler seg fra å være på størrelse med en ert, til testikler på størrelse med en valnøtt. Penis vokser både i lengde og bredde. Kjønnshår starter som

lyse dun og ender som grove hår i tett vekst rundt kjønnsorganene. Fra det hele starter til det er ferdig tar det noen år. Noen er ferdig utviklet på ungdomsskolen, noen ikke før etter de er 18.

Hormoner i kroppen

Det er ikke bare kjønnsorganene som endrer seg og vokser. Musklene vokser også og fettfordelingen blir annerledes. Testosteron er det mannlige kjønnshormonet, og

mye av det gir større muskelvekst. Østrogen er det kvinnelige kjønnshormonet, som blant annet øker underhuds fettet og påvirker eggøsningen og menstruasjonssyklusen.

Det er også hormonene som påvirker endringer i følelsene og humøret ditt, huden, stemmeskiftet, økt seksuell interesse og lyst – og det meste annet som skjer av utvikling.

I puberteten svinger følelsene fra høyt til lavt. Det er helt normalt.

Vanlig når puberteten er i gang:

- Eggøsning og menstruasjon
- Sædproduksjon og sædutløsning
- Mulighet for å bli gravid
- Kjønnsorganer som øver seg om natten med ereksjon og kanskje utløsning.
- Mer robust hud som tåler mer, men da kan det også bli mer kviser en stund.
- En annerledes kropp å utforske, bli kjent med og glede deg over.



Dette bør du vite om alkohol og cannabis

I ungdomstiden har mange sitt første møte med rusmidler. Da er greit om du har tenkt gjennom hvordan du vil forholde deg til det.

I Norge er det 18-årsgrense for å kjøpe og drikke alkohol, men det er mange som prøver alkohol før det. Kanskje du har vært på fest der noen har hatt med eller drukket alkohol?

Må jeg drikke?

Mange har lyst til å prøve alkohol fordi vennene gjør det, eller fordi de tror alle andre drikker. Men det er også mange som aldri drikker alkohol. Tenk gjennom dette før du havner i en situasjon der du føler deg presset til å drikke, selv om du kanskje ikke har så lyst. Husk at det er

lov å si nei. Du trenger ikke å ha noen unnskyldning for å ikke drikke. Det kan til og med være mange som synes det er kult at du tør å si nei.

Hva skjer med kroppen når vi drikker alkohol?

Alkohol påvirker hjernen vår, og vi kan føle oss avslappet, gladere, mer sosial enn vi pleier. Hvis vi drikker mye, kan vi bli fulle. Når vi er fulle, får vi dårligere dømmekraft, og det kan hende vi gjør ting vi angrer på, eller havner i en vanskelig situasjon.

Når du drikker, kan du få dårligere balanse, og du kan få problemer med å huske hva som har skjedd. Hvis du drikker for mye, kan du bli dårlig og kaste opp. Det er kroppens klare signal om at du ikke bør drikke mer. Det er også vanlig å bli fyllesyk dagen etter at du har drukket. Da kan du bli skikkelig uggen, få vondt i hodet og kaste opp.

Cannabis

Cannabis er en fellesbetegnelse på alle produkter som kommer fra planten cannabis sativa. Hasj og marihuana er rusmidler som lages ut av denne planten.

Hasj er kvæ (størknet plantesaft)

og kommer ofte i en brun klump. Marihuana er tørkede blader og blomster fra cannabisplanten, og er ofte grønt. Hasj og marihuana er regulert som narkotika i Norge, og er i dag forbudt å bruke, lage, kjøpe, selge eller oppbevare.

Cannabis kan være skadelig for hjernen, særlig for ungdom. Cannabisbruk over lengre tid kan også ha mer langsiktige skadevirkninger. En av virkningene er nedsatt kognitiv funksjon. Det betyr at bruk over lengre tid kan skade oppmerksomheten vår, hukommelsen og evnen til å løse oppgaver.

Du kan bli avhengig

Alkohol og cannabis er rusmidler kroppen vår kan bli avhengig av. Å være avhengig av et rusmiddel, betyr at det er vanskelig å slutte å bruke det, og at kroppen reagerer negativt hvis vi prøver å slutte. Dette kalles abstinenser. Abstinenser kan være rastløshet, søvnproblemer, angst og konsentrasjonsvansker.

Du kan få hjelp til å slutte med alkohol eller cannabis hvis du trenger det. Du kan for eksempel ta kontakt med Rustelefonen, helt anonymt.

Du trenger ingen unnskyldning hvis du ikke vil drikke eller røyke.

UNG.NO

Les mer på ung.no/alkohol og ung.no/cannabis



Hva lurer andre på?

Hvordan kan jeg få tak i elektronisk vitnemål?

Jeg har trang forhud, hva skal jeg gjøre?

Er det farlig med klumper i mensen?

Hvordan setter jeg inn en tampong?

Hvordan får jeg helseattest før oppkjøring?

Mamma er streng og jeg er redd. Hva skal jeg gjøre?

Er e-sigaretter (vape) helseskadelig?

Når får jeg mensen første gang?

Når får jeg svar på søknad om skoleplass?

Hvordan kan jeg si til andre at jeg er homofil?

Har ikke inntekt. Hvordan kan jeg gå til psykolog?

Kondomet falt av. Kan jeg være gravid?

Jeg er mye trist. Hva skal jeg gjøre?

Hva er vanlig lengde på en penis?

Hvordan finner jeg meg en jobb?

I spørretjenesten på ung.no kan du lese hva andre på din alder lurer på, og svarene de har fått. Du kan også stille spørsmål selv, og få svar fra en av våre 250 fagpersoner.



UNG.NO

Les mer på
ung.no/oss



Porno – både bra og dårlig?

Ser du på porno, og lurer på hvordan det blir å ha sex første gang? Da er det viktig å huske på at sex på skjerm og sex i virkeligheten er to forskjellige ting.

Det er ikke feil å se på porno, men du må huske på at porno er skuespill og ofte har lite til felles med sex i virkeligheten. Det er ikke så lett å vite hvis du ikke har hatt sex før.

Laget for å gjøre deg kåt

Porno er veldig lett tilgjengelig, og mange ser på porno og synes det er spennende. Men fordi porno er laget for å gjøre oss kåte, og fordi det er en industri som prøver å tjene mest mulig penger, kan det være ganske ekstremt.

Både bra og dårlig

Porno kan være fint, men det går også an å bli avhengig av porno. Det kan gi helt urealistiske forventinger til hva sex er og skal være. Noen ser så mye på porno at de ikke klarer å nyte sex i virkeligheten, for eksempel med kjæresten sin.

Den store forskjellen på porno og sex i virkeligheten, er at porno handler om å se på en skjerm, mens sex handler om å føle, være nær hverandre og være trygge sammen – så nært som det går an å være.

Ikke sammenlikne deg med det du ser på nettet. Porno kan gi et urealistisk bilde på kropp og sex.

Husk også at de du ser i pornoen har urealistiske kropper. De kan være både retusjerte og opererte.

Sex første gang

Siden porno og sex er to forskjellige ting, må vi prøve å ikke blande dem sammen. Ikke tenk på det du har sett på nettet, når du skal ha sex første gang.

Sex første gang handler om å være helt nær en du liker. Det handler om å være inntil hverandre, se på hverandre, stryke, kose og kysse. Ofte handler det aller mest om å være trygg, slappe av og ikke stresse.

Du må ha lyst

Det er viktig å huske på at det er du selv som bestemmer over kroppen din. Ingen skal presse deg til å gjøre noe du ikke er klar for. Sex første gang skal skje fordi du har lyst og føler deg klar for det.

Det er ikke noen aldersgrense på å se porno. Det er også en lov om seksuell lavalder som du må ta hensyn til før du har sex.



Derfor bør du bruke prevensjon

Kondom er det eneste prevensjonsmiddelet som hjelper mot kjønnssykdommer. Det finnes også flere andre gode prevensjonsmidler som forhindrer uønsket graviditet.

Du vet det sikkert: Når en gutt og jente har samleie, kan jenta bli gravid – selv også om det er første gang. Derfor er det veldig viktig å tenke på beskyttelse før dere har samleie. Husk at det er begge sitt ansvar å tenke på beskyttelse!

Kondom

Kondom er det eneste sikre prevensjonsmiddelet som gutter kan bruke. Kondomet beskytter både

mot graviditet og kjønnssykdommer. Du får det gratis på helsestasjon for ungdom eller på gratis Kondomer.no.

P-piller

P-piller er et av de vanligste prevensjonsmidlene for jenter. P-piller gjør at du ikke får eggløsning, og at du derfor ikke kan bli gravid. P-piller er nesten 100 % sikre, men du må bruke dem riktig og huske på å ta dem hver dag for å være beskyttet.

P-stav og spiral

Kobberspiral, hormonspiral og p-stav er langtidsvirkende prevensjon. Det er de typene prevensjon som gir aller best beskyttelse. Spiral og p-stav gir beskyttelse i 3 til 5 år, og du slipper å bekymre deg for at du ikke bruker dem riktig eller glemmer å ta dem.

Nødprevensjon

Hvis en gutt og en jente har hatt samleie uten å bruke prevensjon, eller hvis kondomet ikke har fungert som det skulle, finnes det nødhjelp. Da kan jenta ta en angrepille som kan gjøre at hun

ikke blir gravid. Angrepillen må tas så raskt som mulig etter sex for å ha god effekt. Dere kan kjøpe angrepille på apoteket, og det er ikke noen aldersgrense for å kjøpe det.

Unge får kjøpe prevensjon til lavere pris

Alle skal ha råd til å beskytte seg mot uønsket graviditet og kjønnssykdommer. Derfor får jenter mellom 16 og 22 år kjøpt prevensjon til redusert pris på apoteket, og alle skal få tak i kondomer gratis.



Kondomer får du gratis på helsestasjon for ungdom og på gratis Kondomer.no.

UNG.NO

Les mer på ung.no/prevensjon



Har du det vanskelig hjemme?

Hjemme skal være et trygt sted, men sånn er det dessverre ikke for alle. Hvis du ikke har det bra hjemme, er redd eller blir utsatt for vold, kan du få hjelp.

Vold og trusler er ikke greit, heller ikke fra foreldre eller omsorgspersoner. Vold kan være slag, spark, dytting eller annen bruk av fysisk makt. Hvis noen gjør deg redd, truer med å skade deg, er veldig kontrollerende eller ydmyker deg, er det også vold – psykisk vold.

Det er ikke din skyld

Hvis du opplever vold hjemme, er det viktig å huske på at det ikke er din skyld. Mange unge som ikke har det trygt hjemme, kan snu ansvaret over på seg selv. De kan bli veldig forsiktige og prøve å være

snille og pliktoppfyllende fordi de er redde for mer vold. Andre kan bli sinte og frustrerte. Det er vanlige reaksjoner. Men det er viktig å huske på at det alltid er den som er voldelig, som har ansvaret.

Fortell det til noen

Ungdom som opplever vold hjemme, mot seg selv, søsken eller foreldre, får ofte høre at de ikke må fortelle det til noen. Vold er vondt og ødeleggende. Selv om du er redd for hva som kan skje om du sier fra, er det likevel viktig at du gjør det. Da kan du få det bedre.

Hvem kan du snakke med?

Du kan snakke med helse- sykepleier på skolen eller på helse- stasjon for ungdom. Der er de gode til å støtte deg, og vet hvem som kan hjelpe deg med det du opplever. Du kan også snakke med læreren din eller en annen voksen du stoler på.

Hvis du vil snakke med noen anonymt, kan du ta kontakt med Alarmtelefonen for barn og unge på 116 111 hele døgnet. Du kan også sende tekstmelding til 417 16 111. Hos Alarmtelefonen får du snakke med en voksen som ønsker å hjelpe deg.

Råd hvis det er vanskelig hjemme

- Ikke gå med alene med vonde tanker. Si ifra til en voksen du stoler på.
- Gå et sted der du føler deg trygg, for eksempel en nabo, venn eller en slektning.
- Det er mange som vil hjelpe deg. Snakk med helsesykepleier på skolen, en lærer, eller ta kontakt med Alarmtelefonen 116 111 eller Kors på halsen. De vil hjelpe deg.



Synes du det er vanskelig å velge utdanning?

Du har sikkert fått spørsmålet tusen ganger: Hva skal du bli når du blir stor? Å velge utdanning og yrke er et av de viktigste valgene vi gjør i livet.

De færreste har det klart for seg hvilken utdanning og karriere de vil ha. Selv om noen har planen klar og vet hva de skal bli, er dette noe de fleste av oss må tenke på og finne ut av. For mange av oss er det et hav av forskjellige muligheter, og det kan være både uoversiktlig og litt skremmende å tenke at dette er opp til oss selv å finne ut av.

Bruk tid

Et av de viktigste rådene for å velge rett utdanning, er at du tar deg god tid til å finne informasjon, snakke med folk, få råd og lese om forskjellige utdanninger – så du finner noe som kan passe bra for akkurat deg. På ung.no/utdanning finner du gode tips, og på utdanning.no kan du lese om forskjellige yrker, hvordan hverdagen er i yrket, og hvilken utdanning som kreves.

Husk at du kan ombestemme deg hvis du ikke valgte rett utdanning første gang.

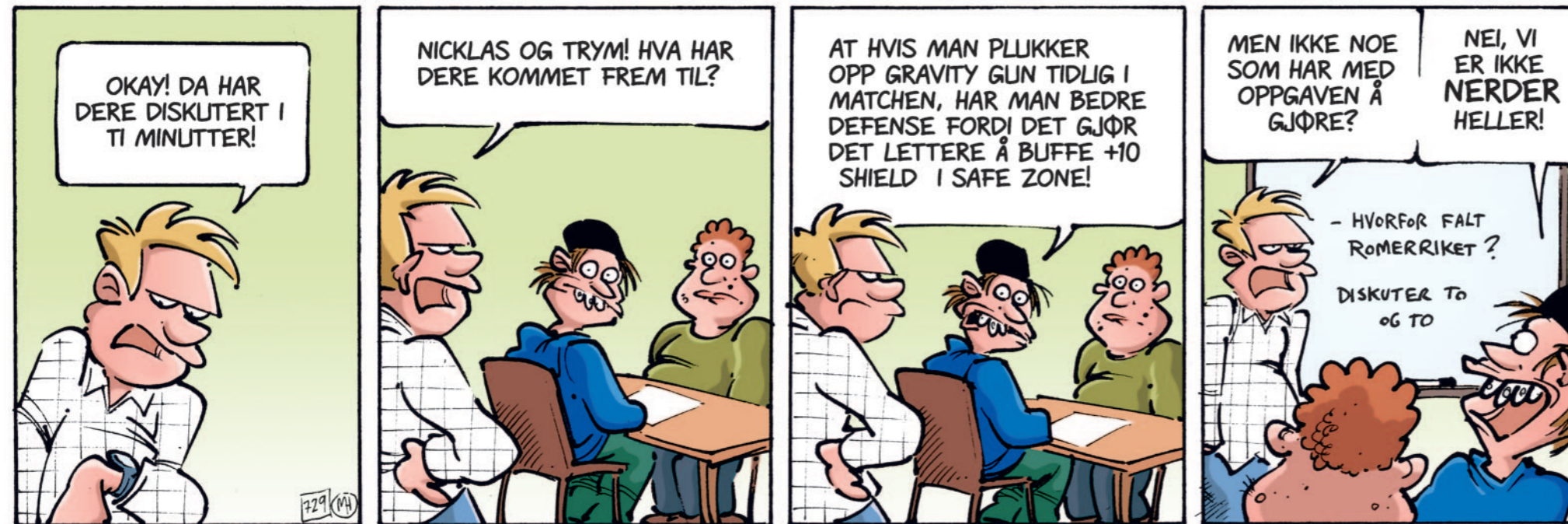
Du kan ombestemme deg

Det er ofte sånn at vi kan passe til mange forskjellige yrker. Men husk at du kan ombestemme deg hvis det viser seg at du ikke valgte rett første gang. Du kan så klart bytte utdanning, men det kan kreve litt mot. Derfor er det veldig lurt å bruke god tid, så du gjør et lurt valg fra starten.

Hva er viktig for deg?

Tenk gjennom hva du tror er viktig for deg i et yrke. Hvordan er du som menneske? Hva liker du å gjøre? Hva er du flink til? Har du noen fritidsinteresser som kan ta deg i riktig retning? Tror du at du vil trives best med et teoretisk eller praktisk yrke?

Det kan være lurt å snakke med foreldrene og vennene dine om hva de tror du kan passe til. De kan ofte komme med innspill du ikke har tenkt på selv. Du kan også snakke med rådgiver eller studieveileder på skolen, og få nyttige råd som kan hjelpe deg å ta et bra valg. Lykke til – dette fikser du!



Hvordan skriver du en god jobbsøknad?

Du har funnet en jobb du har skikkelig lyst på, og nå skal du skrive en jobbsøknad. Hvordan bør du skrive, og hva skal være med?

For å få en jobb må du vise at du er motivert, og det gjør du gjennom jobbsøknaden. Hva er det som gjør at du har lyst på akkurat denne jobben? Prøv å skrive med egne ord hva du synes er spennende med jobben, og hvorfor du passer til den. Målet med jobbsøknaden er å få deg inn på intervju.

Del opp informasjonen i søknad og CV

En CV er en liste eller oversikt over kvalifikasjoner, utdanning, kurs og tidligere arbeidserfaring som du har. I

CV-en kan du gjerne beskrive hva du har hatt ansvar for i tidligere jobber, eller du kan si litt om personlige egenskaper (hvordan du er, og hva du er god på).

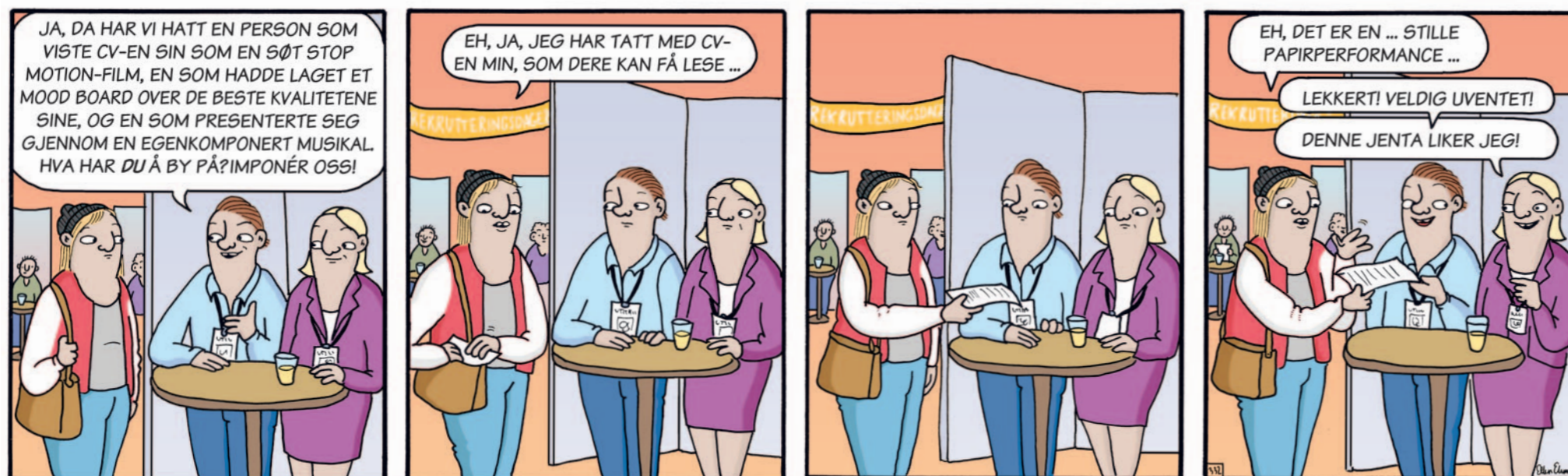
Hva skal stå i søknaden?

Selve jobbsøknaden bør være på ca. én side. Du må derfor være nøye på hva du tar med, så det ikke blir for langt. Husk at søknaden er «motivasjonsbrevet» der du først og fremst skal si hvorfor du har lyst på jobben, og hvorfor nettopp du skal bli valgt.

Husk å
forklare hvorfor
de skal velge
akkurat deg, og
hva du kan
bidra med.

Dette bør du ha med i en søknad:

1. Skriv først hvor du fant stillingsutlysningen (for eksempel på finn.no), eller hvordan du fikk vite om den ledige jobben.
2. I neste avsnitt skriver du hvorfor du har lyst på akkurat denne jobben. Ikke tenk at du må skrive komplisert. Bruk dine egne ord; det er mye mer overbevisende. Hva tenkte du da du så jobben? Kanskje kan du skrive akkurat det?
3. Så kan du forklare hvordan du kan bruke erfaringene og egen skapene dine i jobben. Bare ta med det som er relevant. Husk at alle erfaringer kan være nyttige. Hvis du ikke har hatt jobb før, har du likevel lært mye av arbeidsuke på skolen, arbeidsoppgaver hjemme, barnepass eller andre ting. Kanskje har du også vært kaptein på håndballaget, vært med i en organisasjon, eller sittet i elevrådet?
4. I avslutningen kan du gjerne gjenta motivasjonen din med en setning, og skrive at du gjerne kommer på intervju. Det kan også være fint å skrive når kan du starte, og hvor mye kan du jobbe. Husk å avslutte søknaden med navn, mobilnummer og e-post, så de kan få tak i deg.



Vonde følelser – når livet er dritt

Alle mennesker opplever både gode og vonde følelser gjennom hele livet. Slitsomme følelser og tanker påvirker hvordan vi har det i livene våre.

Det er helt vanlig å ha litt vanskelige følelser og slitsomme tanker. Det kan være slitsomt når du står midt oppe i det. Men opplever du dette, kan det være lurt å huske på at det pleier å gå over etter litt tid.

Grubling – når tankene repeterer seg

Dersom du tenker på det samme igjen og igjen, kaller vi det grubling. Etter et brudd med kjæresten eller en krangel, er det vanlig å gå rundt å gruble i ettermiddag. Typiske tanker kan da være «hva gikk galt?» eller «kunne jeg gjort noe annerledes?».

I perioder av livet kan det være vanskeligere psykisk.

Da kan det for mange bli ekstra mye grubling – uten at grublingen er knyttet opp mot spesielle hendelser.

Tankekjør kan gjøre deg urolig

Tankekjør kan minne om grubling, men oftest er tankeinnholdet mindre stressomt enn grubling. Det føles mer som om du ikke finner ro, og at hjernen din er «rastløs».

Å ha mye tankekjør i perioder kan føre til at det meste føles uoversiktlig. Du kan føle deg urolig gjennom dagen, tankene blir kaotiske og det blir vanskelig å holde fokus på «vanlige» ting. I perioder med tanke-

kjør kan du også oppleve at det er vanskelig å få sove.

Å akseptere tankene

Hvis du er inne i en periode som er slitsom for deg psykisk, kan det være vanskelig å vite hva du skal gjøre for å få det bedre. Da kan det være lurt å minne deg selv på at dette kommer til å gå over. Noen ganger tar det bare litt tid.

Noen ganger er det fint med hjelp

Det er alltid lurt å snakke med noen om hvordan du har det. Det hjelper deg til å få det bedre. Hvis

du kjenner at du ikke klarer å snu vanskelige sirkler og tankerekker, kan det være lurt å oppsøke noen å snakke med.

Dette kan hjelpe hvis du har mye uro eller bekymring:

- Ha gode hverdagsrutiner.
- Stå opp til fast tid om morgenen, og kom i gang med dagen.
- Få nok søvn.
- Kom deg ut i dagslys og frisk luft hver dag.
- Hør på musikk som du liker.
- Spis regelmessig.
- Tren regelmessig.
- Driv med ting som føles meningsfullt.
- Gjør ting som gjør deg glad eller får deg til å føle deg fornøyd.
- Husk at du også er viktig for andre, så vær en venn og støtt de rundt deg.
- Hold fokus på noe du gleder deg over og gleder deg til, i stedet for å tenke på det du savner.
- Vær sosial og hold kontakt med venner.



Sånn blir du kjent med nye folk

Syns du det er vanskelig å bli kjent med folk og få nye venner? Da har ungdomsredaksjonen i ung.no noen gode tips til deg.

For de fleste tar det tid å bli kjent med nye mennesker. Husk at det også gjelder de du ønsker å bli kjent med. Men noen enkle grep kan dere gjøre for å møtes.

Finn en fritidsaktivitet

Da møter du garantert nye folk, og dere har til og med de samme interessene. Det finnes jo ikke noe bedre utgangspunkt for å få nye venner.

Bruk øynene

Se rundt deg. Er det noen som ikke er så synlige i klassen

eller på skolen, men som kanskje kunne vært en skikkelig god venn?

Ta ordet

Du kommer langt hvis du tør å være den som starter en samtale og hilser på folk rundt deg. Når du er åpen og prater med andre, vil folk prate tilbake.

Se og lær

Mange beundrer de som alltid prater med folk og vet hva de skal si. Du kjenner kanskje noen i klassen eller

Ikke
overtenk: Ofte
trenger du bare å si
hei, så går samtalen
litt av seg selv
etterpå.

vennegjengen du synes er skikkelig god på det? Hva er de det gjør og sier som får dem til å virke så trygge?

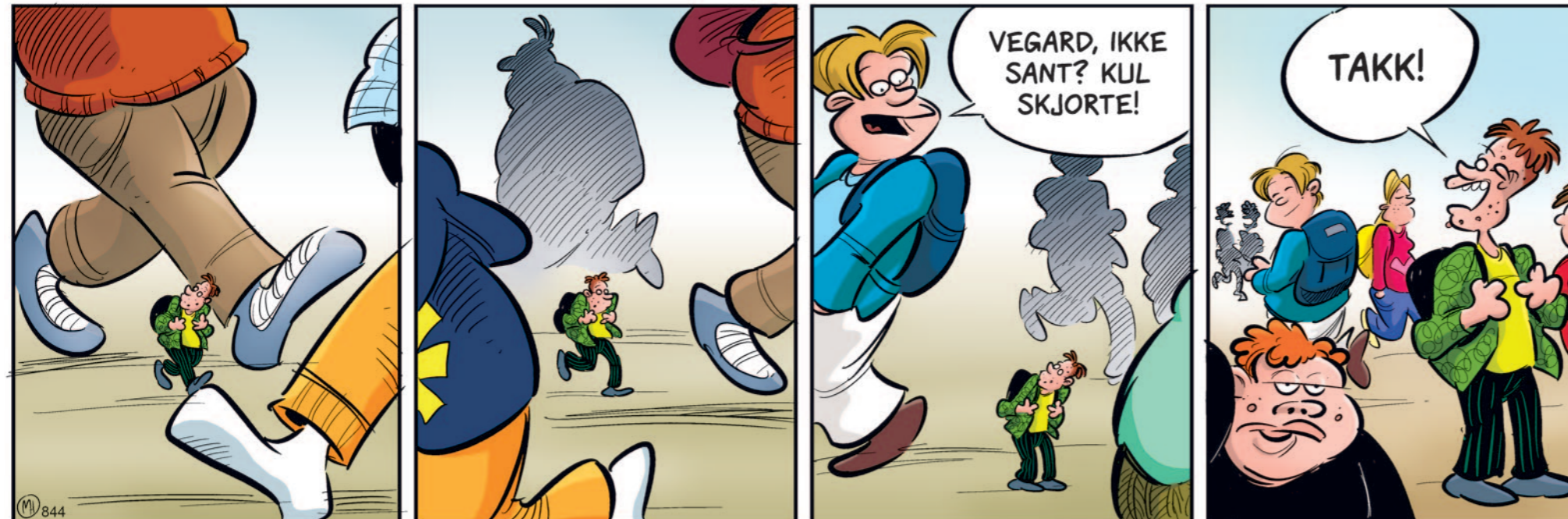
Midtpunkt eller i bakgrunnen
Noen er mer komfortable i sosiale situasjoner enn andre – sånn er det bare. Noen liker å være midtpunkt, mens andre holder seg litt mer i bakgrunnen. Øv deg på en av delene hvis det er noe du vil bli flinkere på.

Ikke overtenk

Det kan kreve litt mot å ta kontakt med folk du ikke kjenner, eller å ta ordet først. Ofte trenger du bare å si hei, så går samtalen litt av seg selv etterpå.

Sosiale medier

Det kan være en bra start å følge hverandre på sosiale medier. Da er det kanskje lettere å ta kontakt når dere møtes også, siden dere kjenner hverandre litt?





Laget i samarbeid med:

Strand
COMICS

ung.no er drevet av Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir)



Bufdir

Kontaktinformasjon:
ung.no/kontakt skjema

Bestilling: ung.no/bestilling

Følg oss på:

