

SÅNT SOM RÖR SIG I HUVUDET

EN "FYLLA I-BOK" FÖR

TWEENS



BOKEN TILLHÖR

--

Det här är
en bok där du får
fundera på hur du känner
och tänker om sånt som kan röra sig
i huvudet. Det handlar om känslor, drömmar
och familjen, om sånt som är lätt och svårt och ro-
ligt och jobbigt. Till varje kapitel finns en berättelse om
en person som möter olika utmaningar – kanske kan de väcka
nya tankar hos dig.

Fyll i boken på det sätt just du vill. Du bestämmer om
du vill visa vad du har skrivit för någon
annan.



© 2022 Suntprat och Argument Förlag

Text: Amelie Roolf, Linda Ulmå

Grafisk form och illustrationer: Linnea Hjelm

Illustrationer: Nicolina Holmgren

Suntprat

Box 14038, 167 14 Bromma

www.suntprat.se

Argument Förlag

Annebergsvägen 4

432 48 VARBERG

www.argument.se

Detta är en version i gråskala.

Färgversion finns att köpa via argument.se

Tack till Skandias stiftelse Idéer för livet
för ekonomiskt stöd till denna bok.

VAD ÄR SUNTPRAT?

Det finns mycket i livet som påverkar hur vi mår. På sociala medier eller i gaming kan vissa saker få oss att må jättebra och annat kan sänka oss. En del saker vi gör kan få oss att må bra för stunden men dåligt efteråt. Att prata om livet, både det som är bra och det som är dåligt eller jobbigt, är viktigt för att må bra. En del saker kan kännas svåra att prata om. Suntprat vill hjälpa till att sätta igång och prata, med kompisar eller med vuxna som är bra att prata med.

Suntprat tar upp ämnen som sociala medier, gaming, alkohol, andra droger och nätporr samt frågor kring hur vi kan må bra. Hur kan vi ta vara på det som är bra och säga nej till det som får oss eller någon annan att må dåligt? Sätt igång och prata!

Denna bok riktar sig till åldersgruppen, tweens (9-12 år) men kan även passa den som är äldre eller yngre.

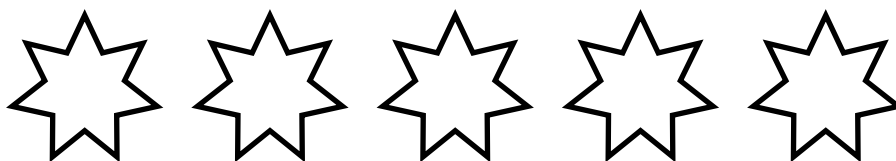
SOCIALA

SOCIALT OCH ANONYMT PÅ SAMMA GÅNG

MEDIER

Hur mår du i dag? Fyll i stjärnorna!

INTE SÅ BRA ————— HELT OKEJ ————— TOPPEN



Tre bra saker som hänt idag:

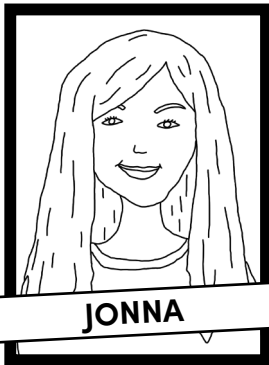
1

2

3



**Du är värd mer än
alla likes i världen!**



Eli gick långsamt mot skolan medan klumpen växte i magen. Han tog upp mobilen och läste kommentarerna under sitt senaste inlägg. Orden gjorde lika ont den här gången. Kanske tolkade han dem fel? Han kanske bara missförstått alltihop.

Någon ropade. Han vände sig om och såg Jonna komma springandes. Jonna såg genast vad det var Eli gick och tittade på.

– Vi måste göra något, Eli! Säg till någon lärare eller dina föräldrar. Det är inte okej att de skriver sånt där till dig! Om inte du säger något gör jag det.

– Nej! utbrast Eli. Tänk om de får reda på att det är du som har skvallrat. Då får du också en massa hat. Vi släpper det bara, okej?

De fortsatte tysta mot skolan. Strax innan skolgården gick de åt var sitt håll. Jonna tog upp sin mobil. Hon skrollade fram till Elis inlägg, och kunde se att kommentarerna om honom hade blivit fler och värre. Detta skulle knappast få Eli att må bättre.

Ilskan kokade i henne! Hon ville skriva något tillbaka. Ville skrika, få stopp på alltihop. Men Eli hade ju sagt att hon inte skulle göra någonting.



Din kompis blir mobbad i sociala medier, men vill inte att du ska berätta för någon. Vad kan du göra?

Vilken är din favorit-youtuber?

**Vad kollar du helst på
internet och sociala medier?**

**Finns det saker du kan göra på
sociala medier du känner att du
inte kan göra utanför skärmen?**

**Skriv ner två bra saker och två mindre
bra saker med sociala medier:**

BRA

MINDRE BRA

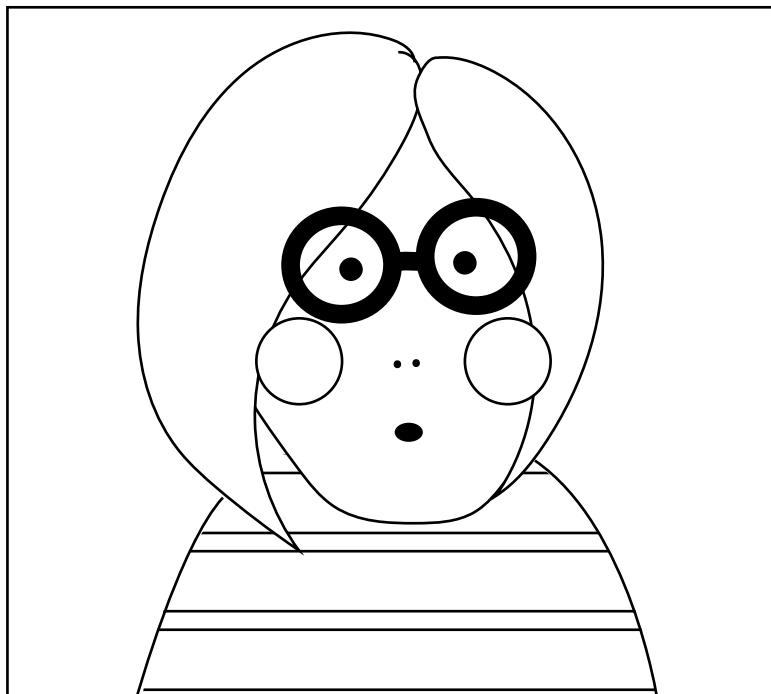
UPPDRA

Elaka kommentarer påverkar oss mer än vi tror. Oavsett om de skrivs av troll eller människor vi känner gör det ont. Det kan vara svårt att säga ifrån själv när någon skriver något taskigt, men vi kan hjälpa varandra. Vi kan fylla kommentarsfältet

med positiva och fina saker i stället! Det kan både peppa personen och göra att fler hänger på och skriver schyssta grejer.

I inlägget nedan får *_suntpratgirl07* ett gäng taskiga kommentarer om sitt utseende. Skriv en positiv kommentar för att motverka trollen!

 **_suntpratgirl07**



_suntpratgirl07 Nya glasögon! 

lalali   

hast_haj Vem lärde dig om smink? #görömgörätt

kallevalle haha kolla här **@skrt_he**

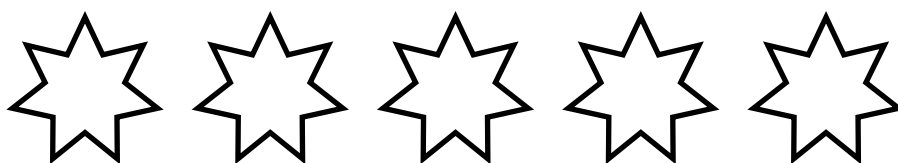
DU! Lägg till en positiv kommentar

KÄNSLOR

UPP OCH NER, HIT OCH DIT

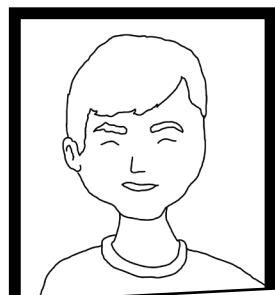
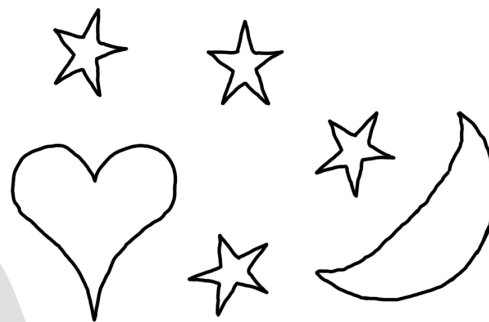
Hur mår du i dag? Fyll i stjärnorna!

INTE SÅ BRA ————— HELT OKEJ ————— TOPPEN



**NÅGOT SNÄLLT JAG
VILL SÄGA TILL MIG SJÄLV**

**Du har rätt att
känna ALLA dina
känslor!**



MAX

Max tittar tvivlande på Nico.

– Vadå kär? Ofta.

Hon fortsätter att försöka övertyga honom.

– Det är sant! Han är så himla snygg, jag liksom tänker på honom hela tiden och blir alldeles fnittrig ... Fast, nä, jag kan liksom inte förklara. Det bara är så.

Max skakar på huvudet.

– Äh, så kan det ju vara med en kompis också, säger Max.

– Nähä!

Nico ser lite sur ut, men blir snabbt glad igen.

– Du kommer fatta när du känner likadant, säger hon, och börjar plötsligt springa.

– Först till matten vinner!

Den kvällen kan Max inte somna. Han kan inte sluta tänka på vad Nico pratade om.

Han tänker på sin bästa kompis Jocke. Max har aldrig funderat på om han är snygg, men de andra grejerna Nico pratade om känner han igen. Men kär? Nej. De är bästa kompisar och har varit det hur länge som helst. Men ändå kan Max inte sluta fundera. Tänk om han inte vet vad hans egna känslor betyder?

Ibland är det klurigt att förstå sina känslor. Det kan till exempel handla om kärlek och vänskap eller att veta om jag är arg eller ledsen. Har du något tips till Max om hur han kan komma på vad känslorna betyder?

Tänk på någon du tycker väldigt mycket om. Hur får den personen dig att känna? Kryssa i rutorna, och fyll gärna på med egna alternativ!

☐ Pirrig

☐ Lugn

☐ Nervös

☐ Glad

☐ Blyg

☐ Fnissig

☐ Förvirrad

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Hur kan andra se att du är glad? _____

Hur märker andra när du är arg? _____

Om någon gör dig ledsen, vad gör du då? _____

UPPDRAG

Känslor är inte farliga, men ibland är det svårt att veta vad vi ska göra med dem. Vill jag bli tröstad, springa ett varv runt kvarteret, äta glass, posta något i sociala medier ...?

Ta en liten stund och fundera på vad du vill och behöver när du känner de här fyra känslorna. Skriv ner dem, och gå gärna tillbaka och läs igen när du behöver påminnas!

ARG

LEDSEN

GLAD

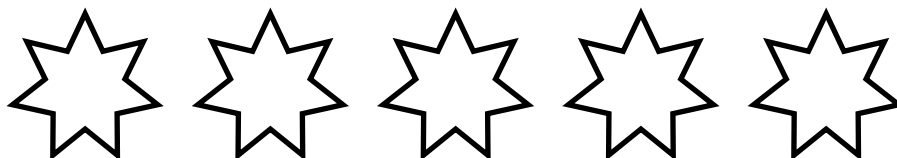
SPRALLIG

FAMILJER

INGEN ÄR PERFEKT, SPECIELLT INTE FAMILJER

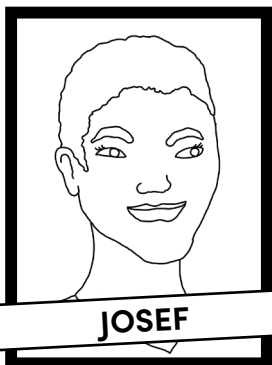
Hur mår du i dag? Fyll i stjärnorna!

INTE SÅ BRA ————— HELT OKEJ ————— TOPPEN



Beskriv dig själv med ett djur!

***Du är en
viktig del av
din familj!***



Skolan är slut, och Josef tränar straffar med Khaled, Johan och Jocke.

– Josef, du borde verkligen hänga på i laget, du är bra ju!

Johan och Khaled håller med. Josef blir glad, men svarar:

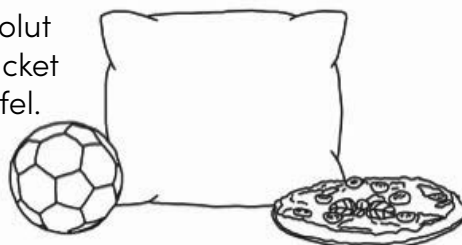
– Nä, det blir för seriöst. Räcker bra att köra på skolgården ibland.

– Okej, skyll dig själv då, du vet inte vad du missar! Killarna spelar en stund till innan de säger hejdå och går åt olika håll.

Josef vet precis vad han missar. Han har velat spela fotboll länge, men det funkar inte. Han kunde vara med på träningarna, det är matcherna som är problemet. Är du med i laget är du med på match, såna är reglerna. Men matcherna ligger oftast på söndagar och då ska Josef vara hemma. Söndagar är familjetid.

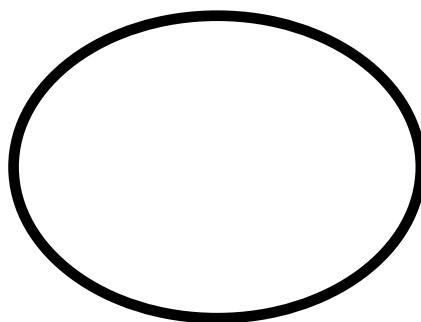
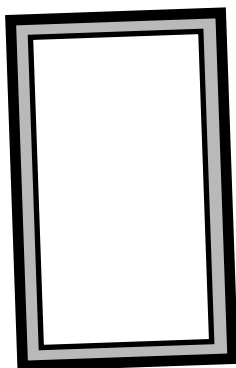
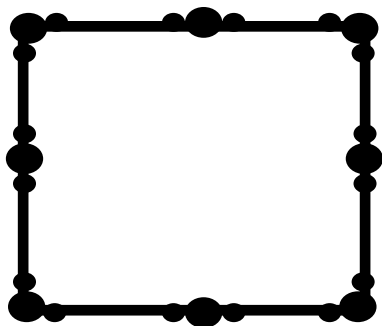
Josefs mamma jobbar borta på veckorna och är nästan alltid trött när hon kommer hem. Söndagar är familjens tid tillsammans. Både mamma och Sasha, hennes sambo, är hemma. Josefs storasyster kommer också förbi ibland.

Josef älskar familjetiden. Samtidigt vill han verkligen spela. Mamma skulle nog säga ja om han frågade, och försöka visa att hon inte blev ledsen. Fast han skulle veta. Berätta för kompisarna om familjetiden vill han absolut inte göra. Helst vill han krypa in under täcket och aldrig behöva välja. Allt känns bara fel.

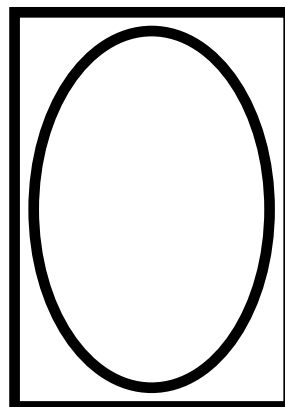
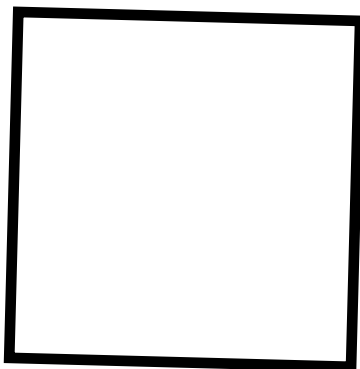
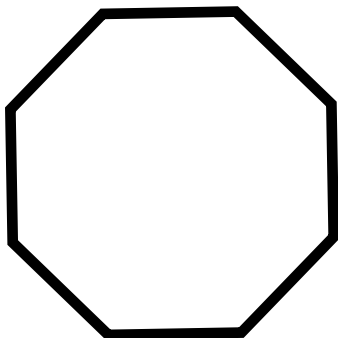


Har du någon gång behövt välja mellan kompisarna och familjen? Vad gjorde du då? Om du inte behövt välja, hur tror du att du hade gjort?

Beskriv din familj med tre ord.



Hur tror du de andra i din familj skulle beskriva dig med tre ord?

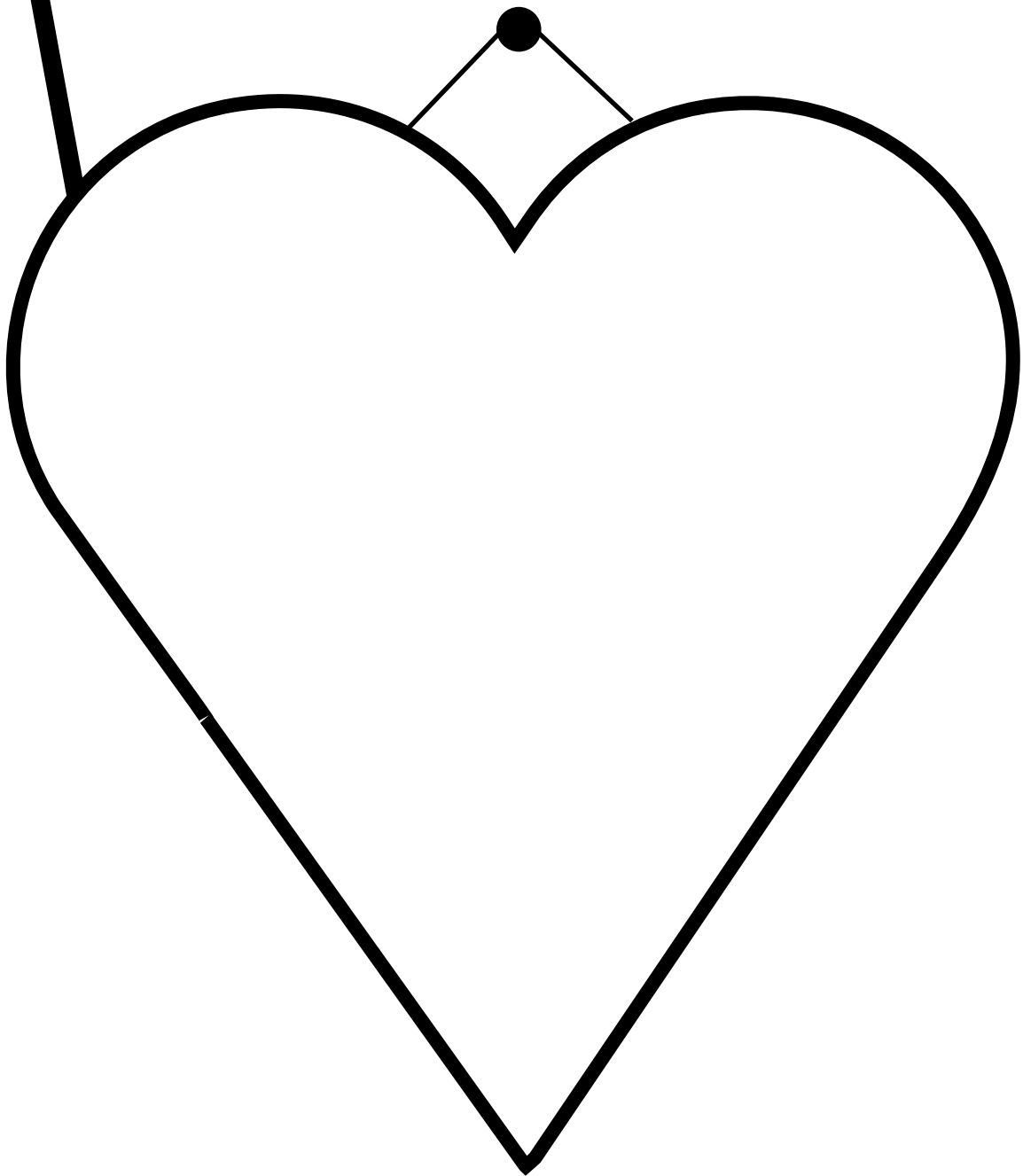


Vad är det bästa
med din familj?

Vad skulle du vilja
förändra i din familj?

UPPDRA

Vem ingår i din familj? Vi både kan och kan inte välja våra familjer. Vilken familj vi föds in i eller lever med väljer vi inte. Vilka människor och djur vi ser som vår familj, det kan vi däremot välja. Fundera på vilka människor i ditt liv som är din familj. Skriv deras namn i hjärtat nedanför.

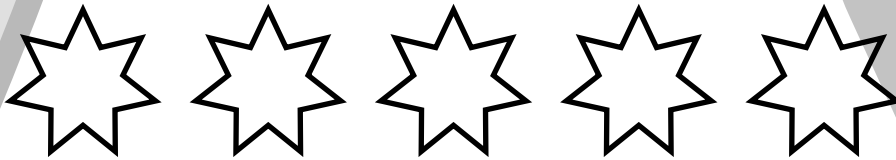


KROPPEN

MILJARDER CELLER, EN ENDA DU

Hur mår du i dag? Fyll i stjärnorna!

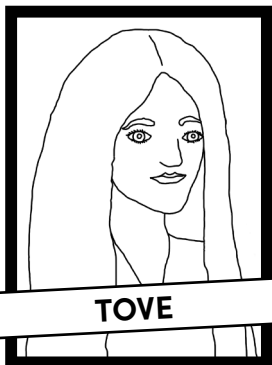
INTE SÅ BRA ————— HELT OKEJ ————— TOPPEN



Hur mår min kropp i dag?

Two horizontal lines for writing, enclosed in a rounded rectangular box.

***Du är helt unik och ingen
är eller ser ut som du!***



Tove biter sig i läppen och springer de sista 100 meterna. Hon svär för sig själv och sätter sig på marken. Så här ont har hon aldrig haft förut. Det känns som att smalbenet brinner och hon vill skrika rakt ut. Hon försöker stå, men benet viker sig. Nu är det kört.

Tove lever för fotbollen och är verkligen grym. Hon spelar med det äldre laget, men är inte nöjd än; hon vill spela med killarna. Allt för att bli proffs. Tränarna tyckte att hon behövde träna mer. Så hon skulle visa dem.

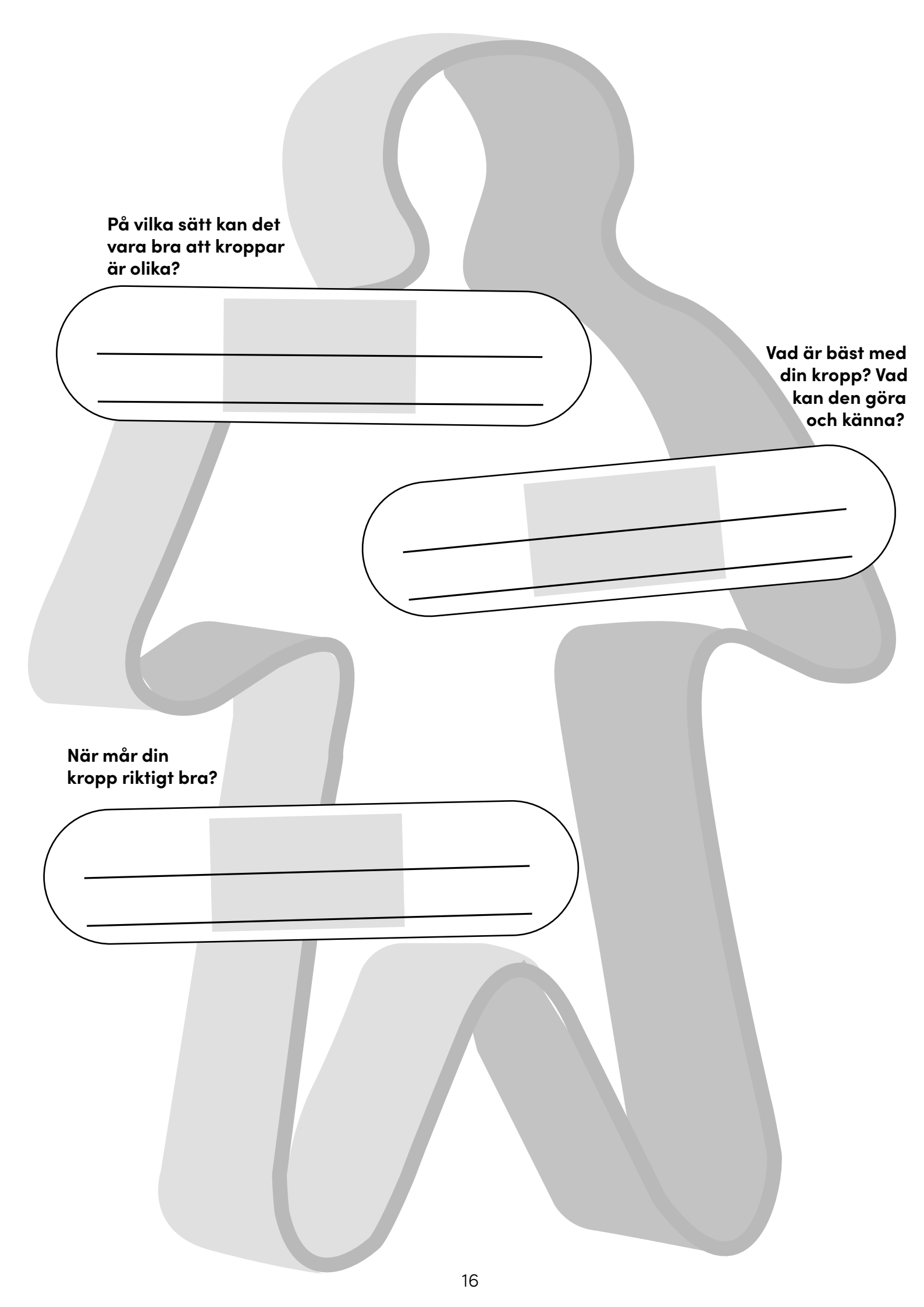
Den här terminen har hon tränat nästan varje dag. Fotboll, löpning och utegym. Hon borde nog inte träna så mycket, men det har gått bra. Eller ja, typ. Smalbenet har gjort ont ett tag, och bara blivit värre. På vårdcentralen kallade de det för stressfraktur. Veckor av träningsförbud och kryckor. Hon skulle missa både resten av säsongen och laget. Det fick inte hända. Men nu ligger hon här ändå.

Någon försöker prata med Tove, men ljudet är som i en burk. Pappa kommer och hämtar, någon har ringt honom. Läkare, röntgen, smärtstillande.

Ingen mer träning. Hennes kompisar finns i laget och på fritiden är det bara träning. Fotbollen var allt. Tove blinkar bort tårarna. Hon tittar på sin starka, snabba kropp. Vad händer nu, när den inte funkar som hon vill?



Tove måste ta en lång paus från det hon älskar mest för att hennes kropp måste vila. Det är inte alltid våra kroppar klarar av det vi skulle vilja, och det kan kännas väldigt jobbigt. Vad skulle du göra om du var Tove?



**På vilka sätt kan det
vara bra att kroppar
är olika?**

**Vad är bäst med
din kropp? Vad
kan den göra
och känna?**

**När mår din
kropp riktigt bra?**

UPPDRAG

Det är inte ovanligt att känna att
ens kropp är otillräcklig. Kanske
är det hur den fungerar, hur den
ser ut eller vad andra tycker och
tänker om den. Ta en stund och
fundera över vilka saker du
tycker om med din kropp.
Kanske är du nöjd
med din styrka,

har naglar du är nöjd med
eller är annorlunda mot
andra på ett sätt du verk-
ligen gillar. Klipp sedan ut
lapparna och lägg dem i
en burk, påse eller något
annat. En låda kanske.
Närhelst du behöver lite
kropps-pepp, ta fram en
lapp och påminn dig
själv om att din kropp
är toppen!



Blank box for writing a note, decorated with stars.

Blank box for writing a note, decorated with stars.

Blank box for writing a note, decorated with stars.

Blank box for writing a note, decorated with stars.

Blank box for writing a note, decorated with stars.

Blank box for writing a note, decorated with stars.

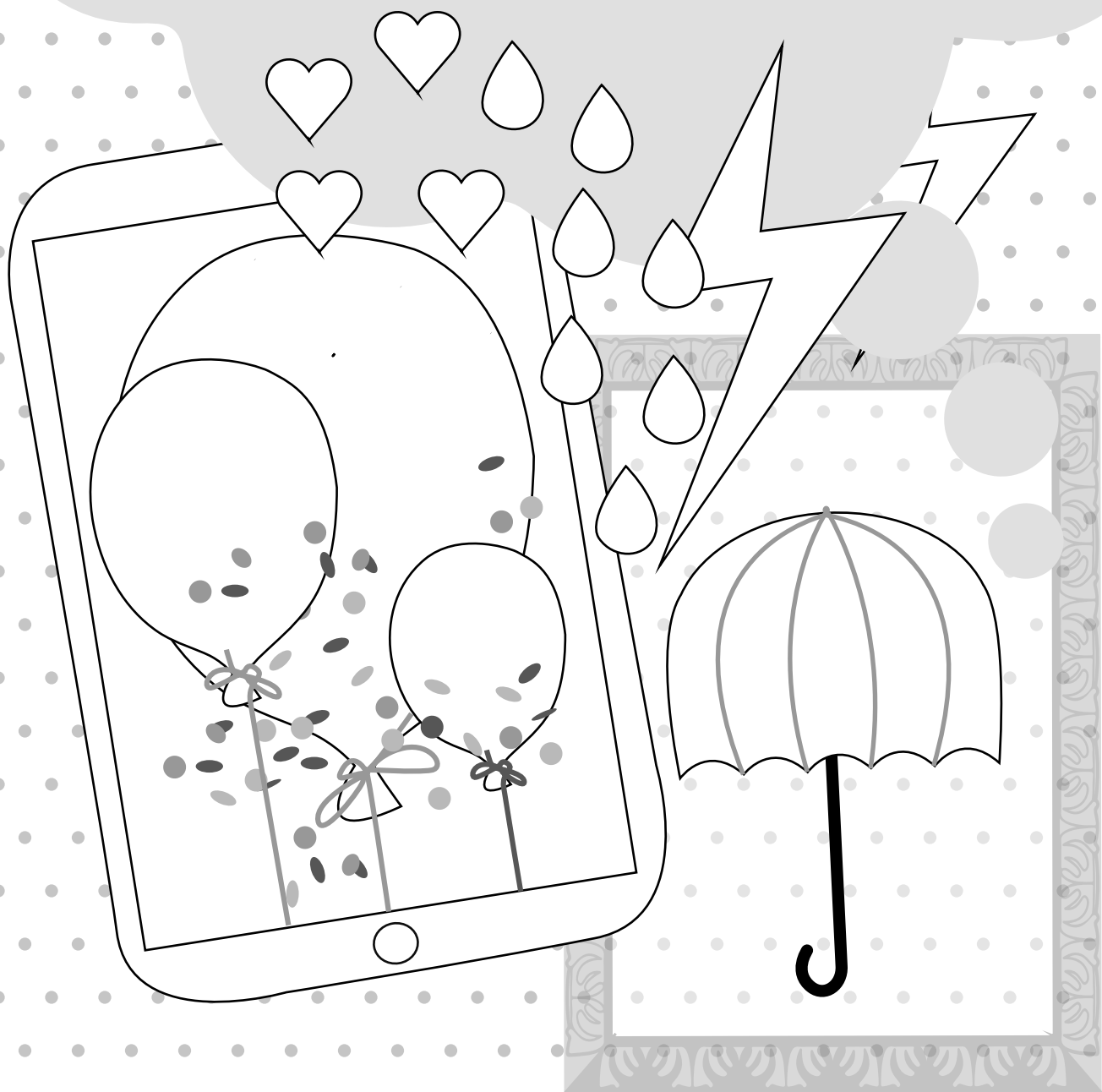
Blank box for writing a note, decorated with stars.

Blank box for writing a note, decorated with stars.

Blank box for writing a note, decorated with stars.

Blank box for writing a note, decorated with stars.

**Glöm aldrig bort
att vara stolt över dig själv!**



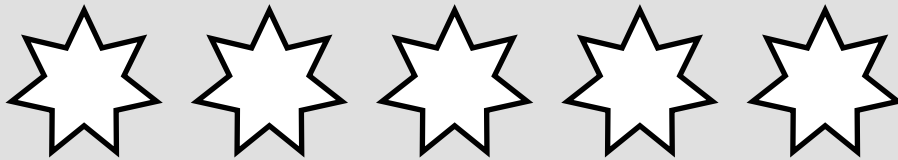
DRÖMMAR

ALLA STORA HÄNDELSE FANNS FÖRST I NÅGONS FANTASI

OCH MÅL

Hur mår du i dag? Fyll i stjärnorna!

INTE SÅ BRA ————— HELT OKEJ ————— TOPPEN



VAD HOPPAS DU PÅ I DAG?
Det kan
vara hur stort
eller smått som helst.

**DU ÄR
GOALS!**



YASMIN

Yasmin står i köket och håller upp en påse popcorn. Hon tuggar och tänker. "Du kan bli vad du vill!"

Det var så han hade sagt innan han lämnat aulan.

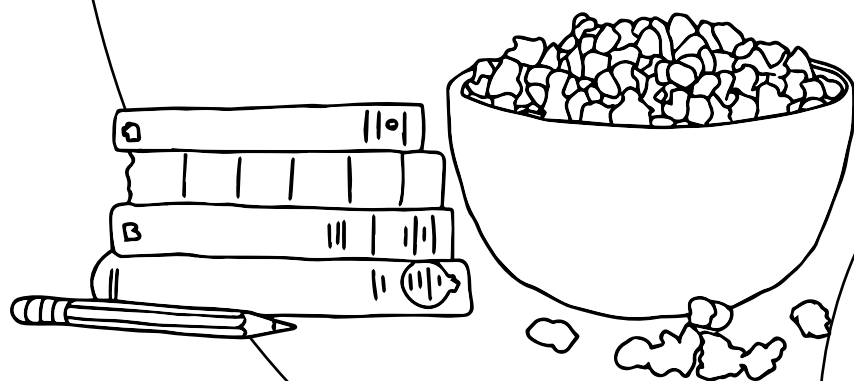
Mannen, som var på skolan i dag och berättade om sitt liv.

Visst, han sa det till alla som var där. Det fattar hon ju. Ändå känns det som om det var till just henne.

Ingen hade sagt så till henne förut! Hon minns inte att hennes föräldrar någonsin sagt något om hennes framtid. Eller frågat vad hon vill bli när hon blir stor. Däremot hade hon alltid fått höra att hon ska ha sin mamma som förebild. Fina mamma. Hon hade inte kunnat utbilda sig.

För Yasmin är allt annorlunda. Hon lever i ett annat land och i en annan tid. Tänk om hon faktiskt kan bli vad hon vill! Att hon verkligen kan bli advokat. Hon hade hört att det är hård utbildning, men det oroadde henne inte. Det som gjorde henne nervös var hur hon skulle kunna berätta om det hemma. Vad menade de egentligen med att ha mamma som förebild?

Att bli advokat hade hon knappt vågat fantisera om förut. "Du kan bli vad du vill". Plötsligt vågar hon drömma och hoppas.



Vad skulle du säga till Yasmin så att hon vågar berätta för sin familj om sina drömmar?

SKRIV NER 3 SAKER DU DRÖMMER OM

1

2

3

Välj ut en av
drömmarna. Försök komma
på något du kan göra för
att närma dig målet!

Vet du någon som satt
upp mål som de försökt att nå?
Kanske ett nyårslöfte eller
liknande? Berätta hur det gick.

UPPDRAG

Författaren Astrid Lindgren skrev en gång att "allt stort som sker i världen skedde först i någon människas fantasi". Det finns inga drömmar som är för små eller för stora. Ibland blir det just som vi tänkt oss, ibland

blir det annorlunda eller så blir det pannkaka av alltihop. Vi kan aldrig veta. Där-
emot måste vi våga drömma för att någonting alls ska hända.

Fantisera hur stort eller smått du vill – vad drömmar du om den här veckan, det närmaste halvåret, om ett år och när du är 20 år gammal? Vilken är den största drömmen du kan komma på? Har du några mål för att närma dig någon av drömmarna? Fyll i ballongerna med så många drömmar och mål du kan komma på!

NÄRMASTE VECKAN

ETT HALVÅR FRAMÖVER

OM 15 ÅR

1 ÅR FRÅN NU

DEN STÖRSTA DRÖM
JAG KAN KOMMA PÅ

DET SOM

NÄR SAKER ÄR JOBBIGA ATT PRATA OM

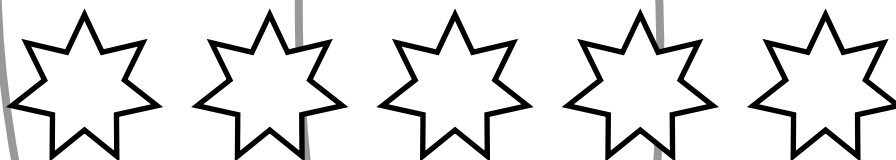
SKAVER

Hur mår du i dag? Fyll i stjärnorna!

INTE SÅ BRA

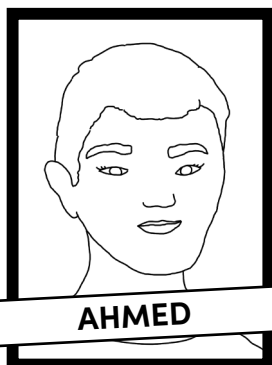
HELT OKEJ

TOPPEN



NÅGOT
SNÄLLT JAG
KAN GÖRA
MOT MIG
SJÄLV I DAG

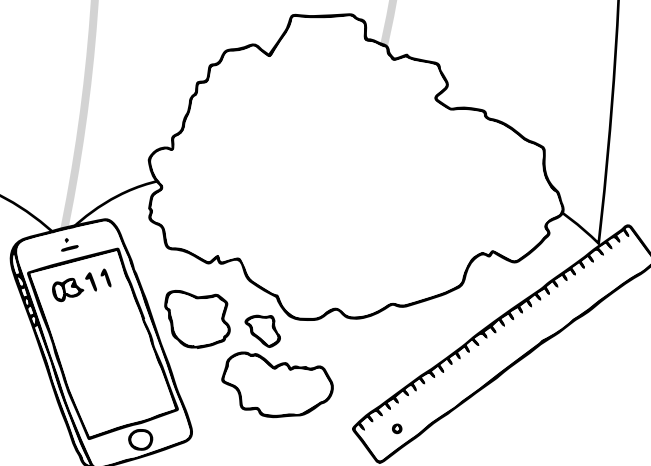
**VÅGA
PRATA!**
Då känns det
ofta mindre
läskigt.



Ahmed sätter sig upp med ett ryck. Tittar på klockan på mobilen. 03:11. Mardrömmarna blir värre när det är mycket i skolan. Han ligger flera sidor efter i matten och känner sig helt dum i huvudet.

Han kommer aldrig ihåg vad han drömt. Psykologen tror att det har med familjens flykt att göra. Ahmed säger inte emot, men tycker att det låter konstigt. Han minns den inte alls, och hemma pratar de aldrig om den. Nu har de uppehållstillstånd. De är svenskar och ska aldrig tillbaka dit. Visst händer det att han funderar över hur det skulle vara, men inte så ofta.

Ahmed kan inte somna om. De här idiotiska mardrömmarna. De gör honom så trött att han inte ens orkar hänga med kompisar, och absolut inte skolan. Psykologen tycker att han skulle prata med någon lärare, skolsköterskan eller kuratorn. Kanske kan han få hjälp att hänga med bättre. Ahmed tycker det är en bra idé, men vem skulle han prata med? Tänk om de inte fattar. Om de säger att han bara ska skärpa till sig eller att det nog går över. Allra värst, tänk om de inte vill lyssna?



Har du någon gång känt att du vill berätta något men inte haft någon att berätta för? Stort eller smått, jobbigt eller härligt. Vad gjorde du då?

Om du har något som skaver, en hemlighet du inte vill bära själv eller på annat sätt mår dåligt kan du prata med en vuxen du litar på. En lärare, ledaren på fritidsaktiviteten, någon från elevhälsan eller en annan trygg vuxen – det är de vuxnas ansvar att hjälpa och stötta. Om du känner att du inte har någon trygg vuxen att prata med, eller vill vara anonym, kan du alltid höra av dig till BRIS. De finns på telefon, chatt och mail, dygnet runt, alla årets dagar. Det är gratis och syns inte på telefonräkningen.

PÅ VILKET SÄTT PRATAR DU HELST SOM SÅNT SOM ÄR JOBBIGT?

Kryssa i rutorna,
och fyll gärna på med egna alternativ!

**SMS
CHATT
RINGA
SNAPCHAT/DM
SES OCH PRATA**

**ANONYMT, T EX BRIS
MEJL**

**VEM ELLER VILKA VILL
DU HELST PRATA MED NÄR ...**

... det är jobbigt i skolan

... du har gjort något bra

... det är struligt hemma

... något superkul har hänt

... du känner dig ledsen

... något har gjort dig glad

UPPDRAG

En del tycker att det svåraste med att berätta saker är att faktiskt börja, att säga eller skriva den där första meningen. För att göra det lättare för sig själv att börja berätta går det faktiskt att träna på det.

Här finns det två brev. Det första är "till min kompis" och det andra är "till en vuxen". Det finns fyra olika händelser att träningsberätta om. Fundera ut den första meningen du skulle vilja säga eller skriva.

Skulle du prata på samma sätt med din kompis som med en vuxen? Vem av dem skulle du helst berätta för? Det kan vara olika för olika händelser.

TILL MIN KOMPIS

Nå't riktigt jobbigt har hänt

Nå't helt fantastiskt har hänt

Jag har gjort nå't dumt

Nå't har gjort mig illa

TILL EN VUXEN

Nå't riktigt jobbigt har hänt

Nå't helt fantastiskt har hänt

Jag har gjort nå't dumt

Nå't har gjort mig illa

Nu är boken nästan slut. På denna sida kan du skriva sånt som kanske inte fick plats på tidigare sidor eller nya tankar och idéer som du kommit på.

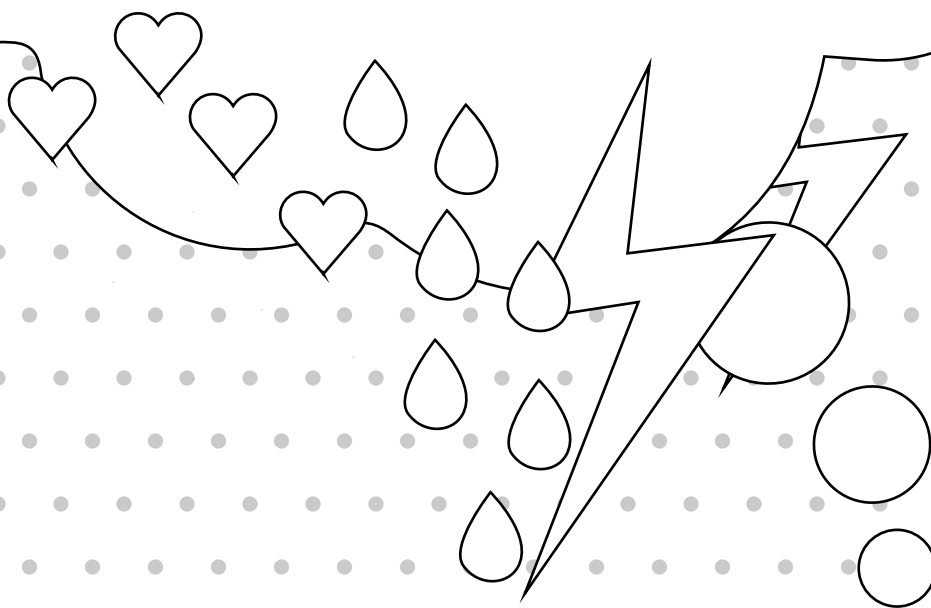
A blank page with a wavy top edge, resembling a spiral notebook. It contains 12 horizontal lines for writing.

A blank page with a wavy top edge, resembling a spiral notebook. It contains 12 horizontal lines for writing.

A blank page with a wavy top edge, resembling a spiral notebook. It contains 12 horizontal lines for writing.

A blank page with a wavy top edge, resembling a spiral notebook. It contains 12 horizontal lines for writing.

Det här är en bok
där du får fundera på
hur du känner och tänker om sånt
som kan röra sig i huvudet. Det handlar om
känslor, drömmar och familjen. Om sånt som är lätt
och svårt och roligt och jobbigt. Till varje kapitel finns en
berättelse om en person som möter olika utmaningar
– kanske kan de väcka nya tankar hos dig.



SUNTPRAT
VAD TAR PLATS I DITT LIV?