

# Hej på dig! Här kan du läsa fem saker om att vara trygg och må bra!



Det finns några viktiga saker som du behöver veta för att **må bra** och vara trygg!

Alla människor har rättigheter. Du har till exempel rätt att känna dig trygg och rätt att få lära dig om din egen kropp.

Här kommer du till Räd Barnens **nätsidor**.

## Dina sexuella rättigheter!

Sexuella rättigheter gäller för alla, även dig! Du har till exempel följande rättigheter:



- Rätten att få **stöd** och **trygghet**
- Rätten att lära dig om din **egen kropp**
- Rätten att vara **precis som du är**
- Rätten till **trygga människor runt omkring dig**

## Din kropp!

- **Din kropp är fantastisk och värdefull** precis som den är.
- **Din kropp förändras** då du växer från barn till tonåring.
- Det är viktigt att du lär dig vad alla dina kroppsdelar heter.
- När du känner din kropp är det lättare för dig att ta hand om den. Då kan du också säga vad som känns bra eller dåligt.



## Det är okej att säga **NEJ!**

- Det är viktigt att lära sig att säga **"nej"** till allt som inte känns bra.
- **Fråga alltid om lov** innan du gör något med någon annan, som att röra vid dem.
- Ha tydliga gränser. Du kan till exempel säga **"det här är okej"** and **"det här är inte okej"**
- Respektera andras **gränser**. Om en kompis säger nej till en kram, ska du inte krama.

### Kom ihåg:

Du är inte ensam. Berätta för en trygg vuxen om något oroar dig. De kan hjälpa dig.



## Lär känna dina känslor.

- Det är viktigt att förstå vad du **känner** och varför.
- Det kan kännas lättande att **prata om dina känslor med en vuxen**. Det är vuxnas uppgift att hjälpa dig med dina känslor.
- När du **förstår dina egna känslor** kan det också bli lättare att förstå hur andra känner och varför de gör som de gör.

### Om du behöver prata med någon kan du **få hjälp** och stöd här:

**"116 111"** - Den europeiska hjälplinjen är till för barn och ungdomar upp till 18 år. Det är gratis att ringa och du är alltid anonym. Du får prata om vad som helst som bekymrar dig.

## Håll dig trygg.

- Det är viktigt att du lär dig hur du kan vara trygg både på nätet och utanför nätet.
- Prata med en **vuxen du litar på** om du känner dig orolig över något.
- En trygg vuxen kan vara till exempel en **förälder, lärare eller skolhälsovårdare**.