

Källförteckning

Kapitel 1 Vänner

Folkhälsomyndigheten (utan årtal), *Kunskap för dig som förebygger spelproblem.*

Länk: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/spelprevention/>

Kapitel 2 Kroppen under puberteten

1177 Vårdguiden (2020), *Så fungerar hormonsystemet.*

Länk: <https://www.1177.se/liv--halsa/sa-fungerar-kroppen/hormonsystemet/>

Doktor.se (2021), *Förhudsinflammation (Balanit).*

Länk: <https://doktor.se/fakta-rad/forhudsinflammation-balanit/>

Drugsmart (2021), *Dopning.*

Länk: <https://www.drugsmart.se/kunskap/dopning>

Endometriosföreningen (2022), *Vad är endometrios?*

Länk: <https://endometriosforeningen.com/endometrios/vad-ar-endometrios/>

Riksdagen.se (2008:355), *Patientdatalag*, Socialdepartementet.
Länk: https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/patientdatalag-2008355_sfs-2008-355

Riksdagen.se (2009:400), *Offentlighets- och sekretesslag*, Justitiedepartementet L6.
Länk: https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/offentlighets--och-sekretesslag-2009400_sfs-2009-400

UMO (utan årtal), *Sekretess och tystnadsplikt*
Länk: <https://www.umo.se/att-ta-hjalp/rattigheter-och-lagar/sekretess-och-tystnadsplikt/>

UMO (utan årtal) *Mensskydd*.
Länk: <https://www.umo.se/kroppen/mens/mensskydd/>

Kapitel 3

Skolan

1177 Vårdguiden (2018), *Mobbning*.
Länk: <https://www.1177.se/barn--gravid/nar-familjelivet-ar-svart/nar-barn-mar-daligt/mobbning/>

Brottsoffermyndigheten (utan årtal), *Jag vill veta. Allt om dina rättigheter vid brott*.
Länk: <https://www.jagvillveta.se>

Folkhälsomyndigheten (2016), *Utvecklingen av psykisk ohälsa bland tonåringar i Sverige och tänkbara orsaker. Skolprestationer, skolstress och psykisk ohälsa bland tonåringar.*

Länk: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/8169d0d0a5a846d29cf4b6a7cfd1dffb/skolprestationer-skolstress-psykisk-ohalsa-tonaringar-16003-webb.pdf>

Friends (utan årtal), *Kunskap och stöd för förskolepersonal, skolpedagoger och idrottsledare.*

Länk: <https://friends.se/kunskap-och-stod/>

Mind (2017), *Mobbning.*

Länk: <https://mind.se/fakta/relaterade-tillstand/mobbning/>

Motivation.se (2014), *Tre sätt att hantera misslyckanden.*

Länk: <https://www.motivation.se/innehall/tre-satt-att-hantera-misslyckanden/>

Sveriges kommuner och landsting (2013), *Vänd frånvaro till närvaro. Guide för systematisk skolnärvaro i kommuner.*

Länk: <https://www.uppdragpsyiskhalsa.se/wp-content/uploads/2016/03/Vand-franvaro-till-narvaro-Guide-for-systematisk-skolnarvaroarbeta-i-kommuner.pdf>

UMO (2022), *Stöd om du har frågor om våld och kränkningar.*

Länk: <https://www.umo.se/att-ta-hjalp/hit-kan-du-ringa-maila-eller-chatta/hjalp-om-du-har-fragor-om-vald-och-krankningar/>

Zimmernan, F. (2019), *Pojkar i skolan: vad lärare och andra vuxna behöver veta för att fler pojkar ska lyckas i skolan.* Liber.

Kapitel 4

Alkohol, droger och tobak

C.A.N. Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (2020), *Skolelevers drogvanor 2020*.

Länk: <https://www.can.se/app/uploads/2020/12/can-rapport-197-skolelevers-drogvanor-2020-pdf.pdf>

C.A.N. Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (2021), *CAN:s skolundersökning 2021. Ungas erfarenheter av alkohol, narkotika, dopning, och spel*.

Länk: <https://www.can.se/app/uploads/2021/12/can-rapport-205-cans-nationella-skolundersokning-2021.pdf>

Folkhälsomyndigheten (2021), *Alkohol, droger och sexuell hälsa*

Länk: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/andts/vad-vi-gor-inom-andts/utvecklingsmedel-inom-andt/pagaende-och-avslutade-projekt/alkohol-droger-och-sexuell-halsa/>

Folkhälsomyndigheten (2022), *Den svenska narkotikasituationen 2021*.

Länk: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/d/den-svenska-narkotikasituationen-2021/>

IQ (utan årtal), *Varför är alkohol farligt för unga?*

Länk: <https://www.iq.se/tonarsparloren/varfor-ar-alkohol-farligt-for-unga/>

Polisen (2019), *Narkotikabrott – polisens arbete*.

Länk: <https://polisen.se/om-polisen/polisens-arbete/narkotikabrott/>

Kapitel 5 Kärlek

Umo (utan årtal), *Kärlek*.

Länk: <https://www.umo.se/karlek-och-vanskap/karlek/>

Unga relationer (utan årtal), *Mår du dåligt av din relation?*

Länk: <https://ungarelationer.se>

Kapitel 6 Könsidentitet och sexualitet

Regeringskansliet, Arbetsmarknadsdepartementet (2021), *Handlingsplan för hbtqi-personers lika rättigheter och möjligheter*.

Länk: <https://www.regeringen.se/498e47/contentassets/c0a-4e8a8450a4d59aa9c973e3e528c28/handlingsplan-for-hbtqi-personers-lika-rattigheter-och-mojligheter-webb.pdf>

RFSL ungdom (2021), *Transformering. Vad är trans?*

Länk: <https://transformering.se/vad-ar-trans>

Kapitel 7 Sex

Brottsoffermyndigheten (utan årtal), *Av fri vilja*.

Länk: <https://www.frivilligtsex.se>

Folkhälsomyndigheten (2021), *Alkohol, droger och sexuell hälsa*
Länk: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/andts/vad-vi-gor-inom-andts/utvecklingsmedel-inom-andt/pagaende-och-avslutade-projekt/alkohol-droger-och-sexuell-halsa/>

Preventell (utan årtal), *Hjälplinjen vid oönskad sexualitet*.
Länk: <http://preventell.se/>

RFSU (2017), *Att vara ung förälder*.
Länk: <https://www.rfsu.se/sex-och-relationer/for-dig-som-undrar/relationer/foraldraskap/att-vara-ung-foralder/>

RFSU (2017), *”Sex - på ditt sätt” – en bok om sex för tonåringar*.
Länk: <https://www.rfsu.se/sex-och-relationer/for-dig-som-undrar/sex-pa-ditt-satt/sex---pa-ditt-satt---en-bok-om-sex-for-tonaringar/>

Riksdagen.se (2004:168), *Smittskyddslag*, Socialdepartementet.
Länk: https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/smittskyddslag-2004168_sfs-2004-168

Socialstyrelsen (2021), *Statistik om aborter 2020*.
Länk: <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/statistik/2021-5-7373.pdf>

UMO (utan årtal), *Orgasm*.
Länk: <https://www.umo.se/sex/att-ha-sex/orgasm/>

Utforska sinnet (2018), *Vanliga myter om onani*.
Länk: <https://utforskasinnet.se/vanliga-myter-om-onani/>

Kapitel 8 Familjen

Rädda barnen (2021), *Barnfattigdom i sverige. Årsrapport 2021.*

Länk: <https://resourcecentre.savethechildren.net/pdf/Barnfattigdom-i-Sverige-211206UPDATED.pdf>

Brottsoffermyndigheten (2019), *Vad ska jag säga till mitt barn? Information till dig som är förälder och lever med skyddade personuppgifter.*

Länk: https://www.brottsoffermyndigheten.se/media/frzhty4e/vad-ska-jag-sa-ga-till-mitt-barn_2019_webb.pdf

Drugsmart (2022), *Problem i familjen.*

Länk: <https://www.drugsmart.se/samhalle/problem-i-familjen>

Brottsoffermyndigheten (utan årtal), *Barn som bevittnat brott mot närstående.*

Länk: <https://www.brottsoffermyndigheten.se/sok-ersattning/brottskadeersattning/barn-som-bevittnat-brott-mot-narstaende/>

Kapitel 9 När hemma blir en brottsplats

Brottsoffermyndigheten (utan årtal), *Brottsofferguiden.*

Länk: <https://www.brottsofferguiden.se>

Brå (2022), *Barnmisshandel*.

Länk: <https://bra.se/statistik/statistik-utifran-brottstyper/barnmisshandel.html>

Polisen (2020), *Det här är brott i nära relation*.

Länk: <https://polisen.se/utsatt-for-brott/olika-typer-av-brott/brott-i-nara-relation/vad-raknas-som-brott-i-en-nara-relation/>

Regeringen (2021), *Åtgärder mot kontroller av flickors och kvinnors sexualitet*.

Länk: <https://www.regeringen.se/4aab19/contentassets/db-4fcf57ebb74035b56e59e0bde561ec/atgarder-mot-kontroller-av-flickors-och-kvinnors-sexualitet-dir-2021-98-.pdf>

Skog, S. (2021), *En handbok om hedersrelaterat våld och förtryck för dig inom barnhusen*. Linköpings Universitet.

Länk: <https://barnafrid.se/kunskapsportal/wp-content/uploads/2022/01/handbok-hedersrelaterat-vald-slutversionen-1.pdf>

Socialstyrelsen (2019), *Ett liv utan våld och förtryck. Slutredovisning av uppdraget att genomföra en nationell kartläggning av hedersrelaterat våld och förtryck*.

Länk: [https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2019-3-17.pdf#__utm_a=1.567991494.1651409779.1651409779.1651409779.1651409779.1&__utmb=1.5.10.1651409779&__utmc=1&__utmz=1.1651409779.1.1.utmcsr=\(direct\)%7Cutmccn=\(direct\)%7Cutmcmd=\(none\)&__utmv=-&__utmik=45047460](https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2019-3-17.pdf#__utm_a=1.567991494.1651409779.1651409779.1651409779.1651409779.1&__utmb=1.5.10.1651409779&__utmc=1&__utmz=1.1651409779.1.1.utmcsr=(direct)%7Cutmccn=(direct)%7Cutmcmd=(none)&__utmv=-&__utmik=45047460)

UMO (utan årtal), *Stöd om du har frågor om våld och kränkningar.*

Länk: <https://www.umo.se/att-ta-hjalp/hit-kan-du-ringa-maila-eller-chatta/hjalp-om-du-har-fragor-om-vald-och-krankningar/>

Unicef (2018), *Vem skyddar mig mot våld? Barns egna berättelser om våld i hemmet och önskan om en upprättelse.*

Länk: <https://unicef.se/rapporter-och-publikationer/vem-skyddar-mig-fran-vald>

Kapitel 10

Sexuella övergrepp

Brottsofferjouren (utan årtal), *Olika brottstyper.*

Länk: <https://www.brottsofferjouren.se/brottsofferstod/olika-brottstyper/>

Polisen (2022), *Sexualbrott mot barn på nätet – lagar och fakta.*

Länk: <https://polisen.se/lagar-och-regler/lagar-och-fakta-ombrott/brott-mot-barn/sexualbrott-mot-barn-pa-natet/>

Polisen (2022), *Sexualbrott mot barn på nätet – utsatt.*

Länk: <https://polisen.se/utsatt-for-brott/olika-typer-av-brott/grooming/>

Svedin, C. G., Landberg, Å., & Jonsson, L. (2021), *Unga, sex och internet efter #metoo – om ungdomars sexualitet och utsatthet för sexuella övergrepp och sexuell exploatering i Sverige 2020/2021.*

Länk: https://www.wallmannabarnh.cdn.triggerfish.cloud/uploads/2021/08/Unga_Sex_Och_Internet_Efter_MeToo_2021.pdf

Kapitel 11

Hur mår du?

1177 Vårdguiden (2021), *Självkänsla*.

Länk: <https://www.1177.se/liv--halsa/psykisk-halsa/sjalvkan-sla/#section-132505>

Andersson, L. (utan årtal), *Självkänsla och självförtroende, vad är skillnaden?*

Länk: <http://liselottandersson.se/sjalvkan-sla-och-sjalvfortroen-de-vad-ar-skillnaden/>

Mind (2017), *Skam och psykisk ohälsa*.

Länk: <https://mind.se/aktuellt/skam-och-psykisk-ohalsa/>

Mind (2017), *Ätstörningar*.

Länk: <https://mind.se/fakta/diagnoser/atstorningar/>

Mind (utan årtal), *Fakta om självmord*.

Länk: <https://mind.se/om-sjalvmord/fakta-om-sjalvmord/>

Psykportenförunga.fi (utan årtal), *Att stärka sin psykiska hälsa, lär dig handskas med dina känslor*.

Länk: https://www.mielenterveytalo.fi/sv/nuoret/tietoa_mielen-terveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/tunteet_hal-tuun.aspx

Stockholms centrum för ätstörningar, region stockholm (utan årtal).

Länk: <https://www.stockholmatstorningar.se/>

Suicidzero (2022), *Livsavgiftiga snack*.

Länk: <https://www.suicidezero.se/livsavgiftigasnack/>

Umo (utan årtal), *Tips för bättre självkänsla*.

Länk: <https://www.umo.se/jag/sjalvkansla-och-blyghet/tips-for-battare-sjalvkansla/>

Ätstörning.se (2017), *Könsskillnader och ätstörningar*.

Länk: <https://www.atstorning.se/om-atstorningar/om-atstorningar/3677-2/>

Kapitel 12

Boosta dig själv

1177 Vårdguiden (2020), *Barns sömn i olika åldrar*.

Länk: <https://www.1177.se/barn--gravid/att-ta-hand-om-barn/barns-somn/barns-somn-i-olika-aldrar/>

Generation Pep Sweden (utan årtal), *Fakta om fysisk aktivitet*.

Länk: <https://generationpep.se/sv/fakta-och-rad/fysisk-aktivitet/>

Livsmedelsverket (2022), *Barn och ungdomar 2–17 år*.

Länk: <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/barn-och-ungdomar/barn-2-17-ar>

Motivation.se (2014), *Tre sätt att hantera misslyckanden*.

Länk: <https://www.motivation.se/innehall/tre-satt-att-hantera-misslyckanden/>

Umo (utan årtal), *Vad ska man äta?*

Länk: <https://www.umo.se/kroppen/vad-ska-man-ata/>

Vi rekommenderar dessa böcker

Ali, E. (2021), *Vem har sagt något om kärlek? Att bryta sig fri från hedersförtryck*. Rabén och Sjögren.

Atila, Y. (2019), *Mansboken: från en kille till en annan*.
Max Ström.

Brochmann, N., & Støkken Dahl, E. (2020), *Boken för dig som är tjej : Ellen och Ninas guide till puberteten*. Lilla Piratförlaget.

Chavez, P. I. (2018), *Respekt: en sexbok för killar*. Alfabet.

Chavez, P. I. (2020), *Snacka om oskulden*. Vilja Förlag.

Chavez, P. I. (2021), *Fakta om puberteten*. Nypon Förlag.

Chavez, P. I. (2021), *Fakta om sex*. Nypon Förlag.

Chavez, P. I. (2022), *Koll på sex*. Nypon Förlag.

Dahlén, S. (2014), *Sex med mera*. Rabén & Sjögren.

Dufva, M., & Ahlin, M. (2021), *Värsta bästa svårsnacket*. Bonnier Fakta.

Hansen, A. (2018), *Hjärnstark: hur motion och träning stärker din hjärna*. Månocket.

Hansen, A., & Wänblad, M. (2020), *Hjärnstark Junior: smartare, gladare, starkare*. Bonnier Fakta.

- Hedin, C., & Bank, F. (2021), *Hästpojken. Kärleken till hästar och att hitta sin egen väg*. Bokförlaget Forum.
- Henry, C. (2021), *Ja jag har mens, hurså?!* Bokförlaget Forum.
- Höglund, A. (2015), *Att vara jag*. Lilla Piratförlaget.
- Lindgren, T. (2016), *Ibland mår jag inte så bra*. Bokförlaget Forum.
- Milton, L., & Tomicic, M. (2021), *Ta makten # självkänsla, rädsla och ångest*. Olika Förlag.
- Milton, L., & Tomicic, M. (2022), *Ta makten 2 # normer, ideal och media*. Olika Förlag.
- Nessvold, H. (2018), *Ta det som en man*. Bonnier Carlsen.
- Rapp, J. (2017), *Bli hjärnsmart - Plugga snabbare och bättre!* Bonnier Carlsen.
- Simonsson, N. (2012), *Världens viktigaste bok*. Ordfront Förlag.
- Simonsson, N. (2018), *Viktigast av allt*. Ordfront Förlag.
- Summanen, E. (2021), *Queera tider: Hbtqi då och nu*. Rabén & Sjögren.
- Törnblom, M. (2019), *Du äger!* Månocket.
- Wester, J., & Olofsson, D. (2017), *Saker jag hade velat veta när jag var 15*. Norstedts Förlag.

Wänblad, M., & Hansen, A. (2021), *Skärmhjärnan junior*. Bonnier Fakta.

Östensson, I., & Rutgersson, T. (2018), *Allt vi inte pratar om: en bok för killar och män*. Månocket.