

# FRESSIS

## 3x

### UR VERKLIGA LIVET

Salla, Miika  
och Siiri  
& livets  
viktiga val

”Det lönar  
sig att  
lita på sig  
själv och  
inte stressa  
för mycket”

**BASKETBOLLSPELAREN  
AWAK KUIER, 18**

### Vad bråkar kompisar om?

#### TEST

Är du  
en bra  
lyssnare?

#### TRAMPOLIN PARKOUR:

Ouļas  
modiga  
hopp

#### JUSTIMUS KOMISKT ENKLA

### favorit- recept

PINKKU PINSKU:

# Vuxit sig stark

# Om hälsa: FRÅGA FRESSIS.FI

## Sakkunniga svarar

"Hurdant är ett bra och hälsosamt mellanmål?"

"Hur får man riktiga vänner?"

"Var kan man få gratis kondomer?"

Kan du vara en dag utan sociala medier, Pinkku Pinsku?

PINKKU PINSKU Q & A

IRL ja online  
LÄS VÅRA UMGÄNGESTIPS



## Ge respons på tidningen och vinn häftiga hörlurar

VAD TYCKTE DU OM TIDNINGEN? BERÄTTA DIN ÅSIKT PÅ ADRESSEN [FRESSIS.FI/PALAU](https://fressis.fi/palaute)TE. BLAND ALLA SOM HAR SVARAT SENAST 31.12.2019 LOTTAR VI UT ETT PAR TRÅDLÖSA URBANEARS PLATTAN II-HÖRLURAR, VARS VÄRDE ÄR 100 €.

# FRESSIS

**Förläggare:** Cancerföreningen i Finland, Unionsgatan 22, 00130 Helsingfors, telefon 09-135331, [www.cancer.fi](http://www.cancer.fi)  
**Chefredaktör:** Tuulia Rämärk, [tuulia.ramark@cancer.fi](mailto:tuulia.ramark@cancer.fi) **Redaktion:** Sisältöstudio A-lehdet **Ansvarig producent:** katarina.cygnel-nuortie@a-lehdet.fi **Tryckeri:** UPC Print **Omställningsbild:** Sanna Lehto **ISSN** 2343-5313



Fressis jury samlades denna gång i St Michel, s. 24

**3 x favoritrecept – 4**  
JUSTIMUS KOMISKT ENKLA MORGON- OCH MELLANMÅL. "DET ÄR GOTT, TRUST ME!"

**Awak Kuier – 8**  
SUPERLÖFTET I BASKET LÄRDE SIG ATT DUNKA REDAN SOM 15-ÅRING.

**Har det gått för långt? – 10**  
9 TECKEN PÅ ATT RUSMEDEL KANSKE STYR DIN KOMPIS LIV.

**Till priset för en ask – 11**  
VAD ALLT FÅR DU TILL PRISET FÖR EN ASK CIGARETTER? LÄS OCH BLI ÖVERRASKAD.

**Alla snusar inte – 12**  
ATT SNUSA ÄR INTE DET MINSTA COOLT, VISAR VÅR ENKÄT.

**8 x missuppfattningar – 16**  
BEHÖVER EN PERSON SOM TRÄNAR PÅ GYM MER PROTEIN OCH 7 ANDRA KNEPIGA FRÅGOR.

**3 x verkliga livet – 18**  
SALLA, MIIKA OCH SIIRI HAR GJORT BRA VAL I SINA LIV.

**Testa – 22**  
ÄR DU EN BRA LYSSNARE OCH VET DU DETTA OM NIKOTIN?

**Kompisar bråkar också – 24**  
VAD ÄR MOBBNING OCH HUR KUNDE DET FÖREBYGGAS? JURYN DISKUTERAR.

**Sport – 28**  
5 ÖVERRASKANDE EFFEKTER AV MOTION OCH OULAS HOPP UT I DET OKÄNDA.

**Sakkunniga svarar – 30**  
INGA FRÅGOR ÄR FÖR KÄNSLIGA!

**Pinkku Pinsku – 31**  
YOUTUBANDET HAR GJORT PINKKU PINSKU HÅRHUDDAD.

## JOGGINGTUR ELLER NETFLIX-MARATON?

**Före sommarlovet** planerade vi med kompisarna att på sommaren ska vi klättra och simma, och på regniga dagar ska vi titta på film. Under sommarlovet gick våra tidtabeller trots allt i kors och plötsligt hade vi bara ett par dagar tillsammans. Hur tillbringade jag egentligen all tid? I alla fall tillbringade jag mycket tid på telefonen.

Ändå mår jag bäst om jag rör mig utomhus eller idrottar. Jag cyklar mycket hellre till och från skolan än att sitta i buss. Visst är det ibland trevligt att bara ligga på soffan utan att göra något, men vanligtvis får det inte mig på bästa möjliga humör. Trots att jag till

en början skulle känna mig lat vid blotta tanken på att idrotta har jag ännu aldrig ångrat beslutet att röra på mig. Jag är på betydligt positivare humör efter en joggingtur än efter en Netflix-maraton.

Förutom att man får en bra känsla av att motionera har det också många andra positiva effekter. Fem överraskande bra orsaker att motionera hittar du på sidan 28

HELENA SUNDBÄCK, 17, LÄSTE FRESSIS-TIDNINGEN PÅ FÖRHAND OCH TIPSANDE OM SINA FAVORITARTIKLAR.



# 3x mina favoritrecept

Komiskt enkel uppsättning  
på Justimus vis.

RECEPT SAMI HARMAALA, JUHO NUMMELA  
OCH JOOSE KÄÄRIÄINEN /  
FOTOGRAFERINGSARRANGEMANG JENNI JOKELA /  
FOTO PIA INBERG OCH HANNES PAANANEN



## MELLANMÅL

### JOOSE'S SMOOTHIE

1 person

4–6 dl vatten  
En näve spenat  
En näve grönkål  
1/2 avokado  
1/2 pressad citron eller 1 lime  
1 äpple eller päron  
1 banan

Släng allt i mixern och kör på!  
Om du vill vara en finsmakare  
kan du slänga med till exempel  
chiafrön eller dina favoritbär.

## TIPS

Smoothies kan  
du göra av vilka  
ingredienser som  
helst! Det räcker  
också med en  
banan och fettfri  
yoghurt.

Hur får Sami sina idéer,  
hurdan var Juhos  
livsstilsändring och vad är  
Joose intresserad av?  
Läs: [fressis.fi](http://fressis.fi).

## MORGONMÅL

### JUHOS SNABBGRÖT

1 person

1–1,5 dl havremjök eller  
fettfri mjölk  
1 dl havreflingor  
2 msk chiafrön eller andra  
frön eller nötter  
1/2 rivet äpple eller morot  
(Det är inte illa, trust me!)  
en nypa salt

Blanda ingredienserna i en  
skål och låt gröten stå och  
dra sig under lock i kylen i  
minst en timme. Själv blan  
dar jag vanligtvis ingredi  
enserna föregående kväll  
och äter gröten följande  
morgon.

"Snabb och enkel färskgröt.  
Blir färdig på ungefär två minuter."  
– Juho

"Enkel, hälsosam och god  
smoothie, vars ingredienser  
finns i vilken matbutik som helst."  
– Joose



"Det här är mitt vanligaste  
mellanmål när jag sitter vid datorn  
och jobbar! Bär är enkla och  
superhälsosamma." – Sami

## SAMIS SIMPLA SET

1 person

Frysta blåbär  
Frysta lingon (eller i bästa  
fall röda vinbär)

Ta bären ur frysen.  
Sätt dem i en skål. Ät.

## TIPS

Välj  
inhemska  
frysta bär!

Söta gröten med  
flytande honung  
eller smaksätt med  
kanel, vaniljpulver  
eller kardemumma.





## MÅSTE MAN SMEKA ELLER PUSSAS?

**Du bestämmer.** Alla har rätt att förverkliga sin egen sexualitet på det sätt man vill, så länge det inte skadar andra. Om något inte känns bra ska man säga nej.

”Syftet med sexuella handlingar är njutning. Man får aldrig röra en annan utan tillstånd eller samtycke. Och om något inte känns bra måste man säga nej”, säger Pauliina Lyttinen vid Mannerheims Barnskyddsförbund – MLL.

Just då kan det vara svårt att säga eller ens veta vad man vill. Därför lönar det sig att fundera på förhand var den egna gränsen går: vill man hålla hand, kramas, pussas eller kanske till och med gå ännu längre. I vilket skede som helst får och ska man backa ur om man inte längre vill fortsätta.

Alla sexuella handlingar – dvs. till exempel förslag till sex, beröring, smek, oralsex och samlag – är i sin ordning så länge båda eller alla samtycker till det och känner att de verkligen vill. Det är inte i sin ordning om man blir pressad till att göra något eller om man känner

obehag inför situationen.

Handlingar som kränker den sexuella självbestämmanderätten kan inträffa i olika situationer, till exempel ansikte mot ansikte eller på webben. Gärningspersonen kan vara vuxen eller underårig.

På Befolkningsförbundets webbplats fastställer man att den sexuella myndighetsåldern inte hindrar en person under 16 år från att sällskapa med en person över 16 års ålder om det unga paret är nära varandra vad gäller åldern eller sin psykiska eller fysiska utveckling.

Om det unga paret utför sexuella handlingar eller har samlag ska båda vara villiga och samtycka till det. Vad händer om man är innerligt förtjust i en person, en vuxen, som är betydligt äldre än man själv?

”Även om en ung person tog initiativ ligger ansvaret alltid hos den vuxna. En vuxen person måste förstå att hålla förhållandet på rätt spår.”

Läs om säkerhetsgränser på sociala medier: [fressis.fi](https://fressis.fi)



## Rätt eller fel? 6 vanliga myter om kondomer

**1.** Man behöver bara använda kondom vid vaginalt samlag, eller hur?

rätt  fel

**2.** Hjälp, det är jättesvårt att använda kondom!

rätt  fel

**3.** Kondom minskar alltid den sexuella njutningen.

rätt  fel

**4.** Det är åldersgräns på kondomer, riktigt unga personer säljs de åtminstone inte åt.

rätt  fel

**5.** Man kan inte använda glidmedel tillsammans med kondom, eftersom kondomen försvagas.

rätt  fel

**6.** Kondomer är dyra.

rätt  fel

**1. Fel.** Könssjukdomar kan även smitta vid oralsex, analsex och via sexleksaker. **2. Fel.** Det är lätt om man övar tillräckligt. **3. Fel.** Det finns olika slags kondomer, en del är tjockare och en del är tunnare. Genom att testa hittar man den som är bäst lämpad för sig själv och sin partner. Det är lättare att njuta av sex när man inte behöver vara rädd för könssjukdomar eller graviditet. **4. Fel.** I Finland får vem som helst köpa kondomer. **5. Fel.** Tillsammans med en kondom kan man använda vattenbaserat glidmedel. Det försvagar inte gummit, men ökar njutningen. **6. Fel och rätt.** Kondomer kostar ungefär 0,50–1 euro/st. Ibland får man emellertid också kondomer gratis – till exempel av skolsjukvårdaren, vid ungdomsgården och på festivaler. **Källa: Kumita-kampanjen**

Hur muntrar du upp dina kompisar?



**Sara, 16**

”Jag överraskar mina kompisar lite då och då med födelsedagsfester eller godsaker. Det brukar de i alla fall alltid bli väldigt glada över. Mina kompisar blir också glada när jag uppmuntrar och lyssnar på dem.”



**Filip, 16**

”Jag muntrar upp mina kompisar genom att berätta vitsar och visa dem memes. Jag berömmar dem också ofta.”

Sara och Filip jobbade på Fressis under sommaren 2019. Vill du jobba på Fressis nästa sommar?

**Följ Fressis på sociala medier!**



# ”Jag älskar verkligen basket”

## Basket

**1** Som barn spelade jag basket tillsammans med min bror och när min kompis började i ett lag bestämde jag mig för att också prova. Jag var ungefär 11 år. Jag var ganska lång redan då.

När vi spelade i FM-serien och även gjorde bra ifrån oss blev basket ett mera seriöst intresse. Jag bestämde mig för att bli en professionell basketspelare. Nu tränar jag ungefär 18–20 timmar i veckan. På träningarna har jag alltid roligt.

Mitt mål är att först få spela basket på universitetsnivå i USA och att därefter bli professionell spelare. Min största dröm är damernas NBA.

Basket är det bästa jag har gjort. Jag älskar verkligen basket. Det har inte ändrat, trots att träningarna numera är mycket målinriktade. Det bästa med basket är spela tillsammans som ett lag.

AWAK  
KUIER, 18

**Födelseort: Kairo, Egypten**

**Längd: 194 cm**

**Lag: HBA-Märsky**

**Särskild förmåga: Inom damernas basketliga är det bara ett fåtal proffs som dunkar, men Awak Kuier dunkade redan som 15-åring.**

**Meriter: U18 EM-guld 2019, U20 EM-silver 2019, damernas landslagsdebut som 16-åring.**

## Träning

**2** När träningsmängden ökade blev jag snabbare trött. Jag insåg att jag måste beakta idrotten i min livsstil. Jag började sova och äta bättre.

Mina föräldrar dricker inte alkohol och jag har sedan barnsben fått höra att det inte är något bra. Om någon bjuder på alkohol säger jag automatiskt nej. Att tacka nej till tobak är också en självklarhet.

Jag har inte sett att någon av mina idrottande vänner skulle röka. Det har så många nackdelar och man har ingen hjälp av det när man idrottar.

Ibland har jag blivit tvungen att göra val. Speciellt i Kotka förekom sådana situationer med mina skolkamrater när basket ännu inte var en så viktig sak för mig – eller i alla fall visste inte mina kompisar det. Då kom ibland anmärkningar om att jag borde slappna av. Här i Helsingfors förekommer inte sådant så ofta, eftersom jag har många idrottande kompisar här.

## Fritid

**3** På fritiden tycker jag om att umgås med kompisar. Vi tittar på film eller till exempel bowlar. Familjen är väldigt viktig för mig. Jag har fem bröder och en syster. Vi kom till Finland när jag var två år gammal. Numera bor jag i Vanda.

Jag tycker om att följa basket även på fritiden, speciellt USA:s universitetsbasket. Flera amerikanska universitet har redan tagit kontakt och jag har varit på läger i New Orleans och Orlando. Det skulle vara kul att få fara någonstans där det är varmt. Jag är intresserad av att studera psykologi.

Jag tycker om att sätta upp små mål. När man når dem får man mer motivation att träna ännu hårdare och sätta upp nya mål.

Det lönar sig att lita på sig själv och inte stressa för mycket.

# 5 steg – så här gör du om någon mobbar på socialamedier



## 1. Identifiera mobbing

Mobbing är förolämpningar, skällsord och utfrysning. Det är att sprida grundlöst skvaller, smygfotoografering, hånande kommentarer på inlägg eller utfrysning från Whatsapp-grupper. Tyst godkännande är en form av mobbing: de andra ingriper inte, trots att en person mobbar en annan. Lita på dina känslor. Om det inte känns bra så står det inte rätt till.

## 2. Vet skillnaden mellan skämt och hån

Om en kommentar eller bild förolämpar dig så är det inte humor, utan dåligt beteende. Vänskap ger inte befogenhet att skämta om vad som helst. Det är också bra att själv tänka på hur ditt eget skämt eller en roligt redigerad bild kan kännas för någon annan. Om du är osäker om saken, låt bli att publicera innehållet.

## 3. Diskutera via privata meddelanden

Istället för att försvara dig själv offentligt, fråga via privat meddelande, "varför gjorde du så, det var inte roligt". Att skälla tillbaka kan förstöra den mobbade och ångestframkallande offentliga diskussionen. Situationen kan ändå vara så paralyserande att man inte själv kan konfrontera hånfulla personer ens via textmeddelande. Om så är fallet, se punkt 4 och 5.

## 4. Kontakta administratören

Kanalens administratör kan avlägsna inlägg. Administratören hittar du genom att klicka på de tre punkterna uppe i inläggets högra hörn och sedan på "anmäl". Ta en skärmdump av det kränkande materialet och spara personens namn eller användarnamn. Man kan även anmäla kränkande innehåll på adressen [www.someturva.fi](http://www.someturva.fi), och där kan man få till och med rättslig hjälp. Someturva är en bra aktör speciellt om det kränkande innehållet har spridits till olika kanaler.

## 5. Berätta om saken för andra

Berätta om vad som har hänt för dina vänner, föräldrar eller lärare. Du kan också ringa till MLL:s telefon för barn och unga, tfn 116 111. Huvudsaken är att du inte blir ensam med den obehagliga situationen, utan att du delar den med någon.

**"OM DU INTE HAR NÅGOT BRA ATT SÄGA SÅ SKA DU VARA TYST. JAG TÄNKER INTE TOLERERA MOBBNING OCH DET BEHÖVER INGEN ANNAN GÖRA HELLER."**

**Millie Bobby Brown, skådespelare känd från serien Stranger Things på Netflix**

KÄLLA DEMI 7/2019, FOTO ALL OVER PRESS

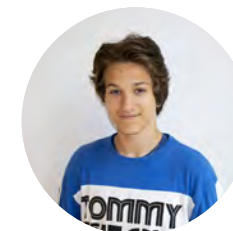


## Det bästa man kan göra tillsammans med en kompis?



### Ada, 16

"Med kompisarna går vi ofta runt i klädbutikerna i stan och vi hittar alltid roliga kläder. Då provar vi kläderna och har en modeuppvisning – det är alltid jättekul."



### Sami, 15

"Att utmana kompisar till allt möjligt dumt. Till exempel 'Gå och säg något åt den där typen' eller 'Den som förlorar det här spelet måste ta en kall dusch!'"

## NOTISER

### HAR DU TESTAT TOBAK ELLER SNUS?

BLI INTE BEROENDE, UTAN GÖR SÅ HÄR

#### 1. Fundera

Ibland räcker det med att bara låta bli att ta nästa cigarett eller snus. Vanligtvis vinner man ändå på att förbereda sig. Att sluta röka eller snusa kommer att föra med sig många bra saker i ditt liv. Fundera, vad kan det vara? Skriv upp dem. Du stärker ditt beslut och klarar bättre av svåra stunder.



#### 2. Agera

Sök dig till sådana kompisar som inte röker eller snusar. Hitta på annat att göra. Du kan ersätta cigaretterna med tuggummi, sockerfria pastiller eller hälsosamma mellanmål. Ty dig inte till en annan tobaksprodukt, eftersom den upprätthåller nikotinberoendet.



#### 3. Fortsätt

Ibland behöver man flera försök för att kunna sluta. Allt är inte kört efter ett återfall – du gör bara en liten korrigerande och fortsätter där du slutade. Tänk på vilka bra saker som har tillkommit i ditt liv sedan du slutade röka: Du är i bättre fysisk kondition och du känner dig piggare. Du sparar också pengar.



### Har det gått för långt för kompisen? Identifiera varningstecknen

» **Du ser ofta kompisen** alkoholpåverkad. Kompisen är alltid gruppens fullaste person eller den som dricker trots att de andra är nyktra.  
» **Telefonen försvinner**, saker försvinner mystiskt och föremål går sönder. På fyllan hamnar man lättare i gräl eller sexuella situationer mot sin egen vilja.  
» **Beteendet förändras**: gamla intressen och kompisgruppens gemensamma hobbyer intresserar inte längre. Kompisen har kanske blivit mer kortfattad, ohövlig, tystlåten, pratglad eller vårdslös än tidigare.  
» **Kompisen som tidigare** gjorde riktigt bra ifrån sig klarar inte längre av proven och är ständigt frånvarande under lektionerna – eller borta från lektionerna.

» **Vänkretsen byts ut** och gamla vänskapsband bryts plötsligt.  
» **Kompisen börjar umgås** med betydligt äldre personer.  
» **Idrottsprestationerna** försämras och motion intresserar inte längre.  
» **På kompisens** inlägg på sociala medier har han eller hon alltid en flaska i handen. På Snapchat eller Instagram glorifierar han eller hon fylleri och framhäver det utan bekymmer.  
» **Om kompisens börjar** lukta alkohol i situationer där man inte använder alkohol är situationen redan allvarlig: alkoholanvändningen har blivit ett allvarligt problem och kompisens behöver professionell hjälp.

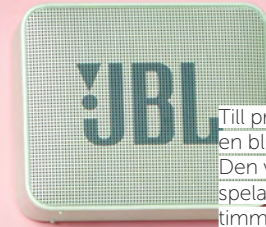
» **Hur kan du hjälpa din kompis?**  
Läs [fressis.fi](https://www.fressis.fi)

### Fråga: Var hittar jag riktiga vänner?

SVAR: Vänner har ofta ett gemensamt intresse. När du träffar en person som är intresserad av samma saker, var modig och fråga personen om han eller hon vill till exempel ta en kopp kaffe.



3 cigarettaskar eller denna must-have keps? Baseball-kepsen finns i den sportiga stilen.



Till priset av 4 askar får du en bluetooth-högtalare. Den vattentäta högtalaren spelar musik i upptill 5 timmar med en laddning.

## Till priset av en cigarettask

Tobaksprodukter är dyra – för samma peng får du mycket roligt och användbart!



Till priset av 1 ask ser du succésier en hel månad. Ingen dålig affär!



Istället för 2 askar kan du köpa en massageboll av naturkork som är skön att rulla under sjuka fotsulor.



Till priset av 10 askar får du en jättesöt snabbkamera med selfie-spegel som du kan skriva ut riktiga små pappersfoton med.



Ett aktivitetsarmband som kostar ungefär lika mycket som 12 askar klarar av ett dopp i simbassängen och registrerar dina steg och motionstiden.



Till priset av 2 askar kan du se en ny film på bio.

FOTOGRAFERINGARRANGEMANG, JENNI JOKELA, FOTO SANINA LEHTO

Produkterna på bilden lottas ut – följ Fressis på Instagram: @fressis



”Du klarar nog av att sluta snusa, lita bara på dig själv!”

# Majoriteten snusar inte

Att snusa är inte alls häftigt, avslöjar Fressis och Demi.fis gemensamma snusenkät, som hade nästan 2 000 respondenter. Vi upphäver snusmyterna tillsammans!

TEXT KATARINA CYGNEL-NUORTIE

”Jag äcklades av tanken på att sätta 2 500 olika okända kemikalier i munnen.”

”Det har många hälsorisker, det luktar och gör att man lätt blir beroende.”

”Jag vill att tänderna ska hållas vita och tandköttet friskt.”

# 1/4

Var fjärde person som svarat på enkäten har lagt märke till att användningen av snus har ökat i den egna vänkretsen.

## Använder inte snus

### 90%

av studerande vid yrkesläroanstalter

### 97%

av eleverna på 1:a och 2:a klass i gymnasiet

### 96%

av eleverna på 8:e och 9:e klass i grundskolan



### 9/10

respondenter har inte upplevt påtryckningar för att prova snus.



”Jag ser ingen orsak att lägga mina pengar på en produkt som endast har skadliga effekter på min hälsa, speciellt som tävlingssidrottare.”

#### FAKTA

*Nikotinet i snuset anstränger kroppen. Det gör pulsen omedelbart snabbare, höjer blodtrycket tillfälligt och blodkärlen drar sig samman. Detta ökar risken för skador och gör att de läker långsammare.*

#### VISSTE DU?

### Vad har traditionella nyårslyckor och snus för gemensamt?

Ingendera får längre säljas i Finland.

Nyårslyckorna förbjöds i mars 2018, snusförsäljningen i Fasta Finland år 1995.

”Jag har ingen orsak att prova och kompisarna bryr sig inte heller att jag inte snusar eller röker.”

## Känner du till\* nackdelarna med

Man blir lätt beroende av snus.

I snus finns mycket mer nikotin än i cigaretter.

Betydligt mer nikotin absorberas i kroppen ur snus än ur cigaretter. Därför blir man också lätt llamående av snus.

Snuset sätter först sina spår i munnen. Det kan bli ett förtjockat, grått eller ljusst rynkigt område i munnen. .

Tänderna gulnar och nöts. Tandköttet kan börja dra sig tillbaka, varpå tänderna börjar ila.

\*MÅNGA SNUSARE KÄNNER INTE TILL ELLER BAGATELLISERAR SNUSETS HÄLSORISKER.

## Hamnar man i fängelse om man säljer snus?

Man får inte sälja snus, ge det som present eller ens bjuda det åt en vän. Lagen förbjuder även att köpa eller ta emot snus. Om du tar emot snus som din kompis bjuder på begår du ett brott.

Illegal import av snus är ett smuggling- och skattebrott, som kan ge upp till 2–4 års fängelse. En person som köper eller tar emot snus gör sig skyldig till olaga befattningstagande med införd gods, som kan leda till en fängelsestraff på 1,5 år.

För de obetalda importskatterna ska solidariskt ansvara vid sidan av snusets

*Smugglade och sålde snus till sina hockeykompisar - en man fick fängelsestraff och tingsrätten dömd mannen att betala 1 400 euro i vinning av brott till staten. Dessutom ska han betala över 26 000 euro i utelivens tobaksskatt.*

(YLE 13.11.2018)

”Jag vill inte ha kemikalier och framför allt inte att tandköttet ska dra sig tillbaka.”

”Det sänker prestationsförmågan och därför skulle det bara vara till skada för mina intressen.”

”I snus finns betydligt mer nikotin, vilket gör att man väldigt lätt blir beroende av det.”

användare alla personer som deltagit i importen och spridningen av snuset.

Om man till exempel olagligt importerar ett kilo snus begår man samtidigt ett skattebrott. Då måste man betala 372 euro i importskatt och dessutom böter.

Trots det frodas snushandeln på sociala medier och folk säljer öppet snus under eget namn och foto. Finska tullen övervakar också snushandeln på sociala medier och ingriper även i den. Det är bra för både säljarna och köparna att vara medvetna om det.

*En snuslast på över två tusen kilo gav över två års fängelse och ersättningar på 572 000 euro.*

(IL 9.3.2018)

## Tobaksindustrin vill ha just dig!

Tobaken har ett dåligt rykte och man känner till dess nackdelar. Därför har tobaksbolagen börjat utveckla nya beroendeframkallande produkter. Eftersom unga lättare blir beroende av nikotin än vuxna är unga speciellt intressanta ur tobaksindustrins synvinkel – en ung person innebär att de får en ny

användare för årtal framöver. Kanske du med har råkat se inlägg på sociala medier där till exempel snus pekas ut som en envis, för hälsoeffekterna likgiltigt persons val. Flickor lockas till att börja snusa genom snus som är förpackad i mindre dosor och smak-satt snus.

”Det blir också dyrt. Vem skulle betala för att förstöra sin egen hälsa?”

## Hur skulle du uppmuntra din kompis att sluta snusa?

”Jag skulle råda min kompis att prata med en hälsovårdare eller någon annan yrkesperson.”

”Jag skulle föreslå att spara pengarna som tidigare reserverats för snus.”

”Jag skulle tillbringa mycket tid tillsammans med kompiserna och i viss mån hålla ett öga på honom eller henne.”

”Jag skulle säga åt kompiserna att han eller hon ser bättre ut utan snus under läppen.”

”Jag skulle distrahera kompiserna när snusbegäret slår till.”

#### UNGA TIPSAR

## Hur ska man få slut på snusandet?

”Man borde berätta mer om dess nackdelar och att snusandet verkligen inte är coolt. Det är inte pinsamt att säga nej.”

”Kompisernas åsikter, dvs. att vara emot snus skulle enligt mig mest minska användningen av snus.”

”Vi har exakt en gång haft upplysning om snus och det hejdade. Vid upplysningen visade man hemska foton ur munnen och berättade vad snus ger upphov till.”

”Själv fungerar jag som snusagent i vår skola, jag berättar för ungdomar om snus, dess nackdelar o.dyl. Det fungerar riktigt bra.”

”Att man skulle övervaka användningen mer och att det skulle leda till större straff.”

”Man skulle inte få skuldbelägga, utan motivera till att sluta och hjälpa.”

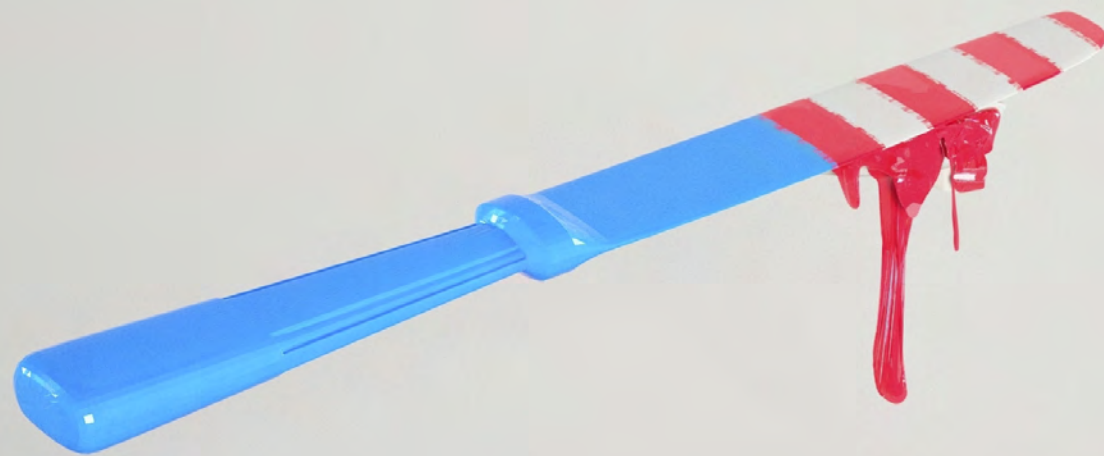
”Man talar inte tillräckligt om nackdelarna. Skolorna borde också skärpa sig, eftersom man i många högstadierna inte längre orkar ingripa i ungdomarnas snusande och/eller rökande.”

**KÄLLOR:**  
DEMI.FI (2-3/2019 NUUSKAKYSELY)  
PIISPA, MIKKO (2018): NUUSKA JA NUORET, EHYT RY WWW.EHYT.FI/SITES/DEFAULT/FILES/TIEDOSTOT/NUUSKA\_JA\_NUORET\_0.PDF  
HILAMO, LIPPONEN, JÄRVI, TAMMI, SYRJÄMÄKI (2019): MELKEIN TIETOA, SUOMEN SYÖPÄYHDISTYS, S3-EU-WEST-1.AMAZONAWS.COM/FRANTICSYOPA-JARJESTOT/MELKEIN\_TIETOA\_NETTIIN.PDF  
KOUULUTERVEYSKYSELYS 2017  
NUORTEN TERVEYSTAPUTKIMUS 2017  
SUOMEN ASH, THL.FI, YLE.FI

# 8x missuppfattningar

Har du stött på dessa myter om näring? Läs så vet du bättre.

TEXT KATARINA CYGNEL-NUORTIE / SAKKUNNIG TANJA GLUSCHKOFF (CANCERORGANISATIONERNA) / FOTON GETTY IMAGES



## MISSUPPFATTNING 1

### MAN FÅR INTE ALLS ÄTA CHIPS OCH GODIS

Om kosten i övrigt är balanserad gör det inget att man gottar sig då och då. Det viktigaste med maten är en balanserad helhet i enlighet med tallriksmodellen som innehåller rikligt med grönsaker och frukt. Det är också viktigt med en regelbunden måltidsrytm.

# 2

### ENERGIDRYCKER ÄR PÅ SÄTT OCH VIS SOM LÄSK

De är nog mycket skadligare. Koffeinet i drycken kan göra det svårare att somna, försämrar sömnkvaliteten och förkortar nattsömn. Om blodets tillfälliga koffeinhalt stiger alltför högt kan det förekomma tecken på förgiftning, såsom rastlöshet, illamående, darrhänthet, hjärtklappning och nervositet. Unga personer blir lättare beroende av koffein än vuxna.

## MISSUPPFATTNING 3

### SAK SAMMA OM JAG FÅR ENERGI FRÅN CHIPS OCH KYCKLINGVINGAR ELLER VANLIG HEMLAGAD MAT

Chips och annan skräpmat innehåller inga livsnödvändiga näringsämnen som du behöver för att hålla dig frisk. Men det gör vanlig hemlagad mat.

## MISSUPPFATTNING 4

### MAN MÅSTE DRICKA LITERVIS MED VATTEN

Nåja, måtta även med vattendrickandet. En ung person behöver 1–1,5 liter vätska per dag, ännu mer vid hög temperatur. Även när man svettas ökar behovet av vatten. Att dricka mer än rekommenderat har inga hälsomässiga fördelar.

## MISSUPPFATTNING 5

### JAG TRÄNAR HÅRT, DÄRFÖR BEHÖVER JAG TILLSATT PROTEIN

**Troligtvis behöver du inte det. Protein är nog en viktig kroppens byggsten, men vi finländare får i allmänhet mer protein än vad vi behöver. Per kilogram kroppsvikt behövs 1,1–1,3 gram protein, vilket betyder 60 gram protein per dag för en person på 50 kg. Överlopsproteinet lagras som fett i kroppen och omvandlas inte till muskler utan träning.**

**+ 1 fakta: Den bästa törstsläckaren i Finland är helt vanligt kranvatten.**

# 6

### USCH, FETT! DET FINNS INGET BRA I DET

Fett är en viktig energikälla, men det är skillnad på fetterna! För att främja hälsan är det bra att begränsa användningen av fetter av animaliskt ursprung, men mjuka fetter såsom fiskfett och rypsolja innehåller rikligt med n-3-fettsyror som är nödvändiga för kroppen. Dessa kan människokroppen inte själv producera och de måste också fås via kosten. Använd därför rypsolja och andra växtoljor i sallader, vid stekning och annan matlagning samt ät fiskrätter åtminstone två gånger i veckan.

## MISSUPPFATTNING 7

### BRÖD OCH PASTA ÄR INTE LÄMPLIGA FÖR MIG. JAG BEHÖVER INTE KOLHYDRATER.

Visst behöver du – för att röra på dig och utföra vardagssysslor, eftersom kolhydrater är kroppens huvudsakliga energikälla. Föredra fiberhaltiga kolhydrater, såsom fullkornspasta och -bröd, grönsaker, bär och frukt.

## MISSUPPFATTNING 8

### TOMMA KOLHYDRATER ÄR HELT BRA KOLHYDRATER

När kosten är i skick finns det även plats för vita kolhydrater och socker i en normal kost. Välj ändå i främsta hand fiberhaltiga kolhydrater. De håller igång tarmen, behåller hungerkänslan och hjälper till att hålla vikten under kontroll.

KÄLLOR: FINLANDS CANCERORGANISATIONER, THL FI, SITRA.FI

# Beslutsamma

Salla, Miika och Siiri har trots utmaningar gjort bra val i sina liv.

## VÄNSKAPEN FÖRDJUPADES TILL DEN FÖRSTA KÄRLEKEN

” Jag såg min första kärlek för första gången på våren i årskurs sex på en tillställning där vi skulle lära känna den blivande sjundeklassen. Han svarade dumt på frågorna i en lek och jag tänkte att det skulle vara irriterande att vara i samma klass med honom.

Efter sommarlovet hade jag glömt hela situationen. När sittplatserna delades ut var jag den enda i mitt kompisgäng som blev utan. Jag tittade bak i klassen och där satt den här pojken, utan par. Jag mindes den dumma leken. Jag undrade varför jag måste sitta bredvid en sådan idiot.

Under en tyskalektion ett par månader senare hörde jag roligt småprat bakom mig. Någon skojade om en av mina ovänner. Jag tänkte att det här låter bra! När jag vände mig om insåg jag att det var pojken som jag hade tyckt att var en idiot. Mitt intryck av honom började bli bättre. Gemensamma fiender förenar!

Pojken sällskapade med en annan flicka, men under höstterminen blev vi så småningom vänner. Vi umgicks tillsammans med min dåvarande bästa kompis och pojkens bästa kompis. De började småskoja om hur vi borde vara ett par. Vi blev ändå först varandras bästa kompisar. Jag gillade att han pratade uppriktigt och vågade ha sina egna åsikter fastän ingen stod på hans sida. Han var också väldigt rolig, en situationskomedins man.

När jag hörde att han hade gjort slut med sin flickvän frågade som en vän hur han hade det.

Jag upptäckte att jag inte alls var upprörd över att de hade gjort slut. Jag tror att jag i det skedet förstod att jag gillar honom mer än som en vän.

Snart skickade pojken en snap att han är förtjust i mig. Jag sade samma sak åt honom. Situationen lämnades öppen en tid. Efter några dagar skrev han att han är förälskad i mig och jag svarade igen samma sak. Jag blev förvirrad då han inte svarade på en stund och slutligen frågade jag om vi var tillsammans nu. Fantastiskt hur lätt det är när man är 13.

**Nu har vi varit** tillsammans i över tre år och vi har aldrig haft några planer på att gå skilda vägar. Vi har varit ense om hur förhållandet ska gå vidare.

Förra hösten började vi i olika skolor. Det är egentligen roligare när vi inte hela tiden är tillsammans, utan då vi ses är vi alltid riktigt glada. Vi har kontakt varje dag. Det hör till våra rutiner att alltid önska varandra god morgon och fråga om hur dagen har gått. På kvällarna säger vi god natt.

Vi har starkt förtroende för varandra. Jag inser att jag är nummer ett för honom och han är det samma för mig.

Om någon hade sagt under våren i sexan att vi nu planerar att flytta tillsammans till Tammerfors på grund av mina studier så skulle jag ha fått mig ett gott skratt! [ANI KELLOMÄKI](#)

”Den första årsdagen kändes som en viktig milstolpe.”

Salla, 16



”Jag dricker inte ens kaffe längre.”

**Hätä-Miikka, 30**

### JAG VILLE INTE VARA SLAV UNDER TOBAKEN

” När jag spelade ishockey snusade vi och i musikkretsarna rökte vi. Det fanns ingen mening med att till exempel sätta in en snus under läppen innan matchen eller att röka i skogen under uppvärmningen, men grupptricket var hårt och så gjorde man bara. När vi snusade och rökte trodde vi väl att vi var mer inne.

Jag började vanligtvis må illa av snuset och jag blev aldrig beroende av det. Jag rökte desto mer. Jag märkte ändå ganska fort att cigaretterna och snuset gnagde på hälsan och försämrade välbefinnandet. Jag blev lätt sjuk. Jag var hela tiden snorig och hade långvariga symptom i luftvägarna. Jag orkade inte jämt vara krasslig och hosta. Det gick också åt alldeles för mycket pengar till cigaretter.

Jag slutade röka och snusa som tjuugoåring. Vid ett svagt ögonblick kunde jag ändå bomma en cigarett på kaffepausen eller sätta in en snus under läppen när vi tittade på VM i ishockey tillsammans med kompisarna. Det gjorde mig ändå bara illamående och lämnade en dålig smak i munnen. Jag fick verkligen ingen lust att börja igen.

I början kändes det nog som en riktig kamp att bli kvitt cigaretterna. Det var gråt och tandagnisslan. Min dåvarande flickvän rökte och när vi pratade i telefon hörde jag hur hon drog bloss på balkongen. Det var svårt att lyssna på, men det påverkade inte mitt beslut. Under en tid var jag på gri-

nigt humör. Jag gick även upp lite i vikt, eftersom jag åt mer godsaker.

Efter ett par månader var jag inte riktigt hela tiden sugen på cigaretter. Det var också uppmuntrande när välbefinnandet blev bättre. Efter ett halvår upplevde jag att jag helt hade blivit kvitt cigaretterna.

**Beslutet att** sluta måste man fatta själv och självständigt, utan att vänta på kompisarnas stöd. Många goda avsikter att sluta har gått i stöpet av kompisarnas gliringar. Men när man lyckas bli rökfri och inte bryr sig om andra eller störs av att andra röker, då ökar självförtroendet. Det känns bra att man själv kan påverka sitt eget liv så mycket.

Tanken på ett liv som slav under cigaretterna ger mig ångest. Man kan inte bli beroende av tobak och snus av misstag, eftersom de både smakar och luktar illa. Det är som om cigaretten växer fast i handen och blir en automatisk vana, men det smakar inte gott. Man måste uttryckligen vänja sig vid att röka. Människan sätter inte heller av naturen svart klet under läppen och utvecklar tolerans så att hon inte varje gång vill kräkas och bli snurrig. Man har alltså även vant sig medvetet med snuset.

**TEXT SUSANNA CYGNEL**

### BOKEN GAV TILLBAKA MATGLÄDJEN

” Jag lider av IBS, en funktionell mag- och tarmstörning. Jag känner av min tjocktarm hela tiden, måste jämt gå på toaletten och har smärtor som ibland är mycket hårda. Jag är ofta väldigt trött, men jag gör ändå så många normala saker som möjligt, eftersom de hjälper mig att orka och ger mig glädje i livet.

På kvällarna efter klockan sex lugnar tarmen oftast ner sig. Då ägnar jag mig åt fritidssysselsättningar, till exempel ridning och dans. Jag har också börjat med yoga, eftersom det slappnar av och hjälper mot smärtorna. Min käraste hobby är teater, som får mig att nästan helt sluta tänka på tarmproblemen. När jag spelar teater känner jag mig ibland till och med helt frisk.

Familjen stöd är väldigt viktig för mig. Mamma och pappa hjälper mig att orka med mina symptom. Min katt Sysi betyder också väldigt mycket för mig och är hos mig även under svåra stunder. Den sover under min arm och sitter till och med tillsammans med mig på toaletten om jag dröjer länge där. Vissa av mina vänner förstår hur mycket jag lider av min överkänsliga tarm och kan stödja mig. Men eftersom IBS inte nödvändigtvis syns utåt och jag försöker se glad ut även om jag är helt slut så förstår många så klart inte vad jag går igenom. Ibland tänker jag hur lätt livet skulle vara som frisk. IBS har försvärat min skolgång av

sevärt. Speciellt morgnarna är svåra, vilket betyder att jag har mycket frånvaro. Studentskrivningarna gick ändå bra. Jag fick tillstånd att skriva i ett privat rum där det fanns en toalett, och mer tid till skrivningarna.

Denna höst påbörjade jag mina studier i specialpedagogik i Jyväskylä som jag hade drömt om och kunde flytta in i en egen bostad.

**När sjukdomen** bröt ut för ett par år sedan fäste jag ingen uppmärksamhet vid kosten. Jag åt redan glutenfri kost på grund av celiaki. För många är kosten ändå ett sätt att vårda IBS. Själv märkte jag vid något skede att vissa maträtter, såsom mjölkprodukter, lök, kål och baljväxter påtagligt försämrar mitt välbefinnande. Jag började till och med känna att jag inte vågar äta något. Därför har jag alltid med mig egen matsäck och till exempel på kafé tittar jag på när andra äter.

Hemma tog idéerna slut vad vi skulle laga för mat. Allt började smaka illa. Då föddes en idé: tillsammans med min mamma Minna och hushållsläraren Elina Oviskainen gjorde vi Herkkävatsaisen keittokirja (Kokbok för känsliga magar), som utgår från FODMAP-dieten och glutenfri kost. Det var roligt att göra boken. Det var underbart när jag kunde äta allt som vi tillredde.

**TEXT SUSANNA CYGNEL**



”Jag gör så många normala saker som möjligt.”

**Siiri, 19**



## TEST

# Är du en bra lyssnare?

1. Du hörs alltid mer än andra.  ja  nej
2. Du hör från den andras tonfall om han eller hon är arg, trött eller kanske ledsen.  ja  nej
3. Du bläddrar på telefonen samtidigt som din vän pratar till dig.  ja  nej
4. Om den andra tvekar uppmuntrar du honom eller henne att fortsätta prata till exempel genom att nicka.  ja  nej
5. Du låter din vän tala till punkt utan att avbryta honom eller henne.  ja  nej
6. Om du inte förstår vad kompiserna menar ber du honom eller henne att precisera.  ja  nej
7. Du överväger och funderar noga vad den andra säger.  ja  nej
8. Du lyssnar även när ämnet inte egentligen intresserar dig.  ja  nej
9. Du ställer ofta klargörande frågor.  ja  nej
10. Du väntar otåligt på att få berätta om din egen erfarenhet av ämnet.  ja  nej
11. Lyssnar du även när du inte gillar personen som pratar?  ja  nej
12. Du tittar talaren i ögonen.  ja  nej

### POÄNG:

Ja-svar på frågorna 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11 och 12 = 1 p/svar

Nej-svar på frågorna 1, 3 och 10 = 1 p/svar

Hur många poäng fick du?

### 9–12 POÄNG

Wow, du är verkligen en bra lyssnare! Du är verkligen intresserad av vad talaren säger och kan vid behov uppmuntra personen att även fortsätta prata om svåra saker. Värna om din fantastiska lyssnarförmåga överallt, även hemma bland din egen familj.

### 5–8 POÄNG

Du har vad som krävs för att bli en bra lyssnare, men fundera ännu hur du kunde förbättra din lyssnarförmåga. Tittar du alltid talaren i ögonen? Låter du den andra tala till punkt utan att avbryta? Ligger du bort telefonen och bara lyssnar?

### 0–4 POÄNG

Lyssnarförmågan är inte din styrka, men som tur är det aldrig för sent att lära sig något nytt. Börja med att koncentrera dig på vad den andra säger, ställ frågor och visa att du förstår genom att till exempel nicka.

PSYKISK HÄLSA FINLAND RFS TEST OM LYSSNARFÖRMÅGA HAR ANVÄNTS SOM KÄLLA VID PLANERINGEN AV TESTET.

# Vad bråkar kompisar om

## Tsering Sillanpää, 16

”Ibland kan det vara svårt att respektera andra om alla runt omkring talar illa om varann.”

Årskurs 1 på Mikkelin lukio. Tillbringar fritiden med att spela fotboll och umgås med kompisar.

## Annukka Varneslahti, 15

”Man bråkar om lika dumma saker med verkliga vänner som med syskonen.”

Årskurs 1 på Mikkelin lukio. Tillbringar fritiden tillsammans med kompisar.

## Grace Nyirankwano, 14

”En god vän dömer inte.”

Går på årskurs 8 i Urheilupuiston koulu i S:t Michel. Tillbringar fritiden med att läsa till prov, utöva taekwondo och umgås med kompisar.

## Onni Oravainen, 16

”Även småsaker kan orsaka meningsskiljaktigheter.”

Årskurs 1 på Mikkelin lukio. Tillbringar fritiden med att reparera och bygga mopeder och umgås med kompisar.

Fressis jury funderar varför det uppstår meningsskiljaktigheter mellan vänner och hur man kunde förebygga mobbning.

TEXT ELINA JÄNTTI /  
FOTON ANNA-KATRI HÄNNINEN

**V**änner är viktiga för alla. Det räcker med en vän så länge det finns någon man kan lita på. Men när kan förtroendet för en vän brista? Hur ser mobbning ut nu för tiden?  
**Annukka, Tsering, Grace och Onni**, som går i högstadiet och på gymnasiet i S:t Michel funderar på vänskapens och mobbningens kringelkrokar.

### Varför behöver man vänner?

**Tsering:** För att inte behöva vara ensam. Man har någon som man kan berätta saker för som man inte vill berätta för sina föräldrar.

**Grace:** Föräldrarna behöver inte vara de enda som stödjer dig, utan det finns också någon annan som bryr sig.

**Onni:** Vänner är på något sätt lika viktiga som föräldrarna.

### Hurudan är en bra kompis?

**Tsering:** En som lyssnar och ger råd.

**Grace:** En bra kompis låter dig vara sådan som du är. Det är roligt att vara tillsammans med honom eller henne.

**Annukka:** En bra kompis förstår dig.

**Onni:** En som inte berättar om dina saker och hemligheter för andra. En bra kompis behöver inte hålla med alla dina åsikter, utan han eller hon vågar också säga sina egna åsikter om du betar dig larvigt.

### Måste man ha ett gäng kompisar eller räcker det med en bra kompis?

**Tsering:** Det räcker att man har en som man kan prata om allt med. Däremot är ett större gäng bra för att man alltid har någon att umgås med.

**Annukka:** Tillsammans med Tsering, Onni och ett par till har vi ett litet kompisgäng där det också finns nära vänner. Det är bra.

**Onni:** Jag har flera olika gäng som jag kan umgås med. Däremot kan jag vara mera öppet mig själv med bara ett mindre gäng.

**Grace:** Själv har jag för närvarande tillbringat mer tid tillsammans med en kompis. I ett stort gäng kan det vara svårare att prata om personliga saker.



”Föräldrarna behöver inte vara de enda som stödjer dig, utan det finns även någon annan som bryr sig.” — Grace



”En bra kompis vågar också säga sina egna åsikter om du betar dig larvigt.” — Onni

### Vad orsakar bråk eller meningsskiljaktigheter mellan kompisar?

**Onni:** Till exempel vilket pålägg som kommer först på brödet, osten eller skinkan.

**Annukka:** Ja, bråket om osten och skinkan har pågått väldigt länge inom vårt gäng!

**Grace:** Om du är tillsammans med en person 24/7 bråkar ni till och med om hur den andra öppnar dörren.

**Tsering:** Vi har bråkat ganska mycket om vem i gänget man umgås med när det har kommit utomstående till gänget som inte kommer överens med alla i gänget. Det blir också bråk när man talar illa om någon bakom deras rygg.

### Hurudana saker kan bryta förtroendet?

**Onni:** Sedan en tid tillbaka är jag inte längre vän med min bästa kompis, eftersom han berättade om mina angelägenheter för hela skolan. Jag har ännu kontakt med honom, men i samma sekund som förtroendet försvann försvann även något mellan oss.

**Tsering:** Där märker man skillnaden mellan flickor och pojkar. Bland flickor orsakar sådant mer drama. I en sådan situation hade en flicka hittat en ny kompis och talat illa om den gamla kompisens med den nya. Förtroendet skulle försvinna ännu mer. Enligt mina egna erfarenheter är det inte lika känslomässigt när det gäller pojkar.

### Hur kan man lösa svek inom kompisrelationer?

**Annukka:** Med vissa kompisar kan man lösa situationen genom att prata. Då måste båda vilja sluta fred.

**Tsering:** Ungdomarna måste prata om saker och ting sinsemellan, fastän det kan vara svårt. Det hjälper inte att lärarna och skolans personal tvingar dem att med våld lösa problemen. Ibland kan endast tiden reparera vänskapen.

**Onni:** Tiden läker alla sår.



”Ibland kan endast tiden reparera vänskapen.” — Tsering

### Vad innebär mobbning?

**Annukka:** Filmer ger en ganska ensidig bild av mobbning. I alla fall i vår skola innebär det inte att en stor grupp knuffar och retar en person. Det händer i större grad att små grupper talar illa om andra bakom ryggen och sedan sprider det sig, vanligtvis på sociala medier.

**Grace:** Man sprider rykten om andra, antingen sanna eller falska, varpå personen får ett negativt rykte och andra börjar förhålla sig till personen därefter.

### Har ni själva upplevt mobbning?

**Onni:** Jag har blivit moppad på grund av mitt efternamn. I lågstadiet var det riktigt sårande, men numera säger jag bara ha-ha, kul.

**Grace:** Jag har bytt skola och stad flera gånger, men jag är så pass social att jag har undvikit mobbning. Jag tar inte åt mig om någon säger något fult.

**Tsering:** I årskurs sex mobbades jag något fruktansvärt i skolkamraternas Whatsapp-grupper i S:t Michel. Min familj hade flyttat till USA för ett år. Det var svårt att få vänner där och när jag tittade på telefonen på fritiden hade man spridit bilder och falska rykten om mig. Jag talade inte om det för någon.

**Onni:** Mobbningen på Whatsapp är värst. Den blir dit och cirkulera och försvinner inte lätt.

### Varför blir vissa mobbade?

**Grace:** Om man är annorlunda än andra och osäker på sig själv.

**Tsering:** Nu för tiden mobbar man mycket på grund av utseendet och sexuell läggning. Jag har också fått höra att jag är kines, men jag har inte blivit mobbad på grund av det. Man kan bli mobbad om man kommer ut ur skåpet.

**Onni:** Som mest mobbas man just då när någon kommer ut, men vanligtvis avtar det så småningom.

## Fakta:

Mobbning kan vara till exempel knuffar, slag, skällsord och hån, att lämnas ensam eller elakt prat bakom ryggen. Det innebär också ofta att offret blir utfryst från klassens, gruppens eller den virtuella gruppens sociala växelverkan. Om du eller någon annan blir mobbad, hitta en vuxen i din närhet som du litar på. Pappa, mamma, en lärare, far- eller morförälder, fadder, vaktmästare, granne, hälsovårdare, mattant, tränare. Berätta uppriktigt vad som har hänt och hur det känns.

**Barns och ungas telefon**  
tfn 116 111 mån–fre kl. 14–20,  
lör–sön kl. 17–20.

[nuortennetti.fi](http://nuortennetti.fi)



”Med vissa kompisar kan man lösa situationen genom att prata.” — Annukka

### Hur kunde man förebygga mobbning?

**Annukka:** Man ska inte lyssna på sådana människor som har något illa att säga om alla.

**Tsering:** Man borde ha större respekt för andra människor. Eftersom mobbning handlar mer om att man talar illa om andra så känns det som om det bara hör till vårt liv.

**Onni:** Mycket beror på uppfostran. Om föräldrarna talar illa så gör deras barn det med. Sådana människor mobbar inte som hemma har blivit lärda att man ska tolerera olika människor och tala respektfullt om andra.

**Tsering:** Men om man blir mobbad hjälper det att man har vänner. I det skedet räcker det nog med en.



## Ett hopp ut i det okända

**Oula Vartiainen, 14,** vet direkt vilket parkour-trick han är stoltast över.

”Det var en fantastisk känsla när jag lyckades springa längs väggen för första gången!”

Oula har hållit på med trampolin-parkour under ett års tid på Tempputemmelys i Esbo. På lektionerna övar man såväl trampolin hopp som parkour, vilket Oula tycker är en bra kombination.

Oula tränar en gång i veckan i en egen grupp för pojkar med ungefär 20 medlemmar och en tränare. Träningarna börjar med uppvärmning, såsom brännboll och tafatt med kombinerad muskelträning. Sedan övar man hopp och trick på trampolinen. Oulas favorit är volt, som han behärskade redan i början av kursen. Nu tränar han sidovolt och bakåtvolt.

Tränarna råder i rätt teknik och värnar om säkerheten.

”Jag vet att jag inte behöver vara rädd för att göra till exempel en bakåtvolt.

Tränarna säger också att jag har förmågan och att det bara är mod som fattas.”

Efter trampolinen fortsätter man att träna parkour. Inom grenen hoppar och springer man så smidigt och vigt som möjligt runt salen och över hinder.

”Under en timme blir man verkligen svettig.”

Det bästa med trampolin-parkour är den goda och uppmuntrande stämningen. Man skrattar inte åt andra även om man skulle begå ett misstag. Oula har också blivit modigare och fått mer muskelmassa. Efter träningen har han samma känsla som efter den allra första lektionen:

”Jag förstod att det här är det bästa som finns. Jag ville genast på nästa träning.”

# 5 bra orsaker att motionera

## 1. Du sparar pengar.

Pengar går inte åt till onödiga saker när du är ute och motionerar och inte i köpcentret. Dessutom sparar du bensusinpenningar eller priset för en bussbiljett när du tar dig fram genom att gå eller cykla. Under livets gång ger motion även mycket större besparingar: du hålls frisk, orkar studera och jobba utan ständiga hälsoproblem och besvär.

## 2. Ditt ekologiska fotspår minskar.

Du förstärker en hållbar livsstil när du tar dig fram med muskelkraft till exempel till jobbet och skolan. Det är ekologiskt att gå och cykla: du ger upphov till mindre föroreningar än när du rör dig med motordrivna fordon. Trafiken ger upphov till ett stort antal växthusgaser, men muskelkraften har inga skadliga utsläpp.

## 3. Ditt förhållande till naturen förstärks.

Många olika former av motion sker utomhus, varpå du märker hur dagarna är olika långa under olika årstider och hur naturen ser ut efter ett sommarregn. På löpstigen får du se djur eller i alla fall spåren efter dem. Du lär dig att läsa naturens tecken på ett helt nytt sätt och kanske du även börjar uppskatta din omgivning i högre grad.

## 4. Du bildar nätverk

När du motionerar tillsammans med andra får du vänner och känner att du tillhör en grupp. Samtidigt bildar du nätverk inför framtiden – dina nuvarande lagkamrater kan i framtiden vara dina arbetskamrater. När du har lärt dig att samarbeta med andra till exempel i ett lag är det lättare att börja i en ny skola eller på en ny arbetsplats och lära känna andra.

## 5. Du får saker och ting gjort.

Vardagsmotion är bäst! Dammug, tvätta fönster, piska mattor och under en riktigt flitig träningsdag städar du hela hemmet. Snöskottning och vedklyvning är världens bästa konditionsträning, och att traska i bärskogen eller krypa i grönsakslandet utvecklar balansen och flexibiliteten.

Det bästa  
med din gren?



### Badminton

”Jag blev intresserad av grenen i skolan. Förmånlig och trevlig hobby. Jag tränar i en grupp med personer i alla åldrar. De andra spelarna är lättsamma och ger alltid råd när det behövs.” – Silja, 15



### Frisbeegolf

”Trevligt tidsfördriv med kompisar. Jag går och kastar nästan varje dag. I början behöver man bara en frisbee och den rätta kaststilen lär man sig med tiden.” – Elias, 14



### Simning

”Jag har simmat sedan jag var liten. Förut tävlade jag, men numera simmar jag nio gånger i veckan för skojs skull. Så mycket tycker jag om det.” – Pinja, 15



## OMSLAGSPERSON

# Vuxit sig stark

När youtubaren **Pinkku Pinski**, dvs. Pinja Sanaksenaho, 17, publicerar en video är följarnas respons det allra viktigaste.

”Det kommer jättemycket positiv respons. Däremot i synnerhet när jag var yngre och mina följare också var yngre kom det mycket hatbrev. Det kändes tråkigt, men det hindrade mig inte. Numera tänker jag att de som kritiserar mig är under min värdighet och försöker också dra ner mig. Tack vare Youtube är jag hårhudad.

Jag har många nära vänner från barndomen och också från de senaste åren. I takt med välkändheten har jag också stött på falska människor som vill vara med mig för att de till exempel vill ha följare eller något liknande. Men nog märker man det på personen om det är en äkta eller falsk vän.

Allt jag gör är inte offentligt. Jag har fortfarande mitt eget privatliv. Jag skulle heller aldrig göra videor om till exempel relationsproblem. Politik är inte heller min grej.

Jag jämför inte mina videors popularitet med andra youtubare, utan med mina egna tidigare videor. Om det blir färre visningar än vad jag hade tänkt mig undrar jag om jag gjorde något fel – var det här alltså en dålig video?

**Om du** vill bli youtubare, fundera först om du vill göra till exempel vloggar om ditt eget liv och vardag eller till exempel spelvideor, och namnge kanalen därefter. Själv skulle jag knappast välja Pinkku Pinski idag, även om det kändes som en bra idé som 11-åring. Däremot går till exempel inte PinjaGamer om man ändå vill göra vloggar.

Man kan bra spela in videor med telefonen, men det lönar sig att öva på redigering. Det allra viktigaste är att du koncentrerar dig på din egen grej och gör saker och ting för din egen skull och inte för att behaga andra.

Om jag kunde säga något till mitt 11-åriga jag skulle jag säga att du kommer att uppleva saker genom youtubandet som du aldrig skulle tro att skulle hända. Fokusera på det positiva och låt hatet gå in genom det ena örat och ut genom det andra!”

## Din stilikon?

STILEN ÄR MIN EGEN,  
MEN JAG TAR  
INSPIRATION FRÅN  
INSTAGRAM OCH  
PINTEREST.



Läs på [fressis.fi](https://fressis.fi) om Pinkku Pinski skulle kunna tänka sig att tillbringa en dag utan sociala medier och vad som hände när Pinkku Pinski drack energidryck alldeles före fotbollsträningarna.

# NUUSKA-AGENTIT



**Nuuska-agentit** ovat vapaaehtoisia, yläkouluikäisiä nuoria, jotka toimivat itse vertaisosaajina nuorten parissa.

Tavoitteena on lisätä tietoisuutta ja haastaa pohtimaan nuuskan käytön vaikutuksia eri näkökulmista. Nuuska-agentit pitävät mm. infoja nuoremmille oppilaille koulussa tai harrastustoiminnassa.

Ota yhteyttä ja tilaa maksuton koulutus!



[smokefree.fi/nuuska-agentti](http://smokefree.fi/nuuska-agentti)

DYK IN I TOBAKSKROPPEN OCH KOLLA HUR RÖKNING OCH SNUSANVÄNDNING PÅVERKAR DIN KROPP



**RÖÖKIKROPPA.FI**

# FRESSIS.fi

Följ på webben och ta reda på!

Vad är skrämmande med förälskelse, Gasellit?

Plocka upp + jogga = Plogging!

När ensamheten pinar

**CS:GO:**

**MIIKKA "SUNNY" KEMPPI GJORDE COMEBACK I ETT NYTT LAG**



Kommen tera och vinn #tävling @fressis.fi



Sex



Rörelse



Rytm



Sol



Alkohol



Cigarett



Elekt roniska



Mat



Snus



Sinne



YouTube Fressis



Twitter @Snuorenterveys

