

VISA DINA KÄNSLOR

Det är manligt!

Varför lär sig tjejer prata om känslor men inte killar?

Får jag ens gråta om jag är en man?

Jag vill kunna prata med mina kompisar när jag är ledsen.

Killar ska inte prata om känslor eller gråta. Det har jag fått lära mig på sociala medier!



Tycker du det är jobbigt att visa dig ledsen inför din familj och andra människor?
Känner du att du behöver visa dig tuff inför dina kompisar?

På sociala medier finns många förväntningar på hur du ska vara som kille. Tro inte på allt du ser och läser där. Du behöver inte vara på ett visst sätt bara för att någon annan tycker det. Oavsett kön kan alla ha det besvärligt. Var därför inte rädd för att visa dig ledsen eller sårbar. Du får vara precis som du vill, vi är alla olika!

Gör de saker du tycker är kul och är bra på – fokusera på dig själv och hur DU vill vara som kille! Du behöver inte vara proffs på allt.

Gå in på **UMO.se** – ”måste jag vara på ett visst sätt som kille?”, eller skanna **QR-koden** för att läsa mer!

UMO

UMO.se – om sex, hälsa och relationer

UMO är en webbplats för alla som är mellan 13 och 25 år.

På UMO.se kan du få kunskap om kroppen, sex, relationer, psykisk hälsa, alkohol och droger, självkänsla och mycket annat.



SKANNA MIG!

VISA DINA KÄNSLOR

Det är manligt!

Varför lär sig tjejer prata om känslor men inte killar?

Får jag ens gråta om jag är en man?

Jag vill kunna prata med mina kompisar när jag är ledsen.

Killar ska inte prata om känslor eller gråta. Det har jag fått lära mig på sociala medier!



Tycker du det är jobbigt att visa dig ledsen inför din familj och andra människor?
Känner du att du behöver visa dig tuff inför dina kompisar?

På sociala medier finns många förväntningar på hur du ska vara som kille. Tro inte på allt du ser och läser där. Du behöver inte vara på ett visst sätt bara för att någon annan tycker det. Oavsett kön kan alla ha det besvärligt. Var därför inte rädd för att visa dig ledsen eller sårbar. Du får vara precis som du vill, vi är alla olika!

Gör de saker du tycker är kul och är bra på – fokusera på dig själv och hur DU vill vara som kille! Du behöver inte vara proffs på allt.

Gå in på UMO.se – "måste jag vara på ett visst sätt som kille?", eller skanna QR-koden för att läsa mer!

UMO

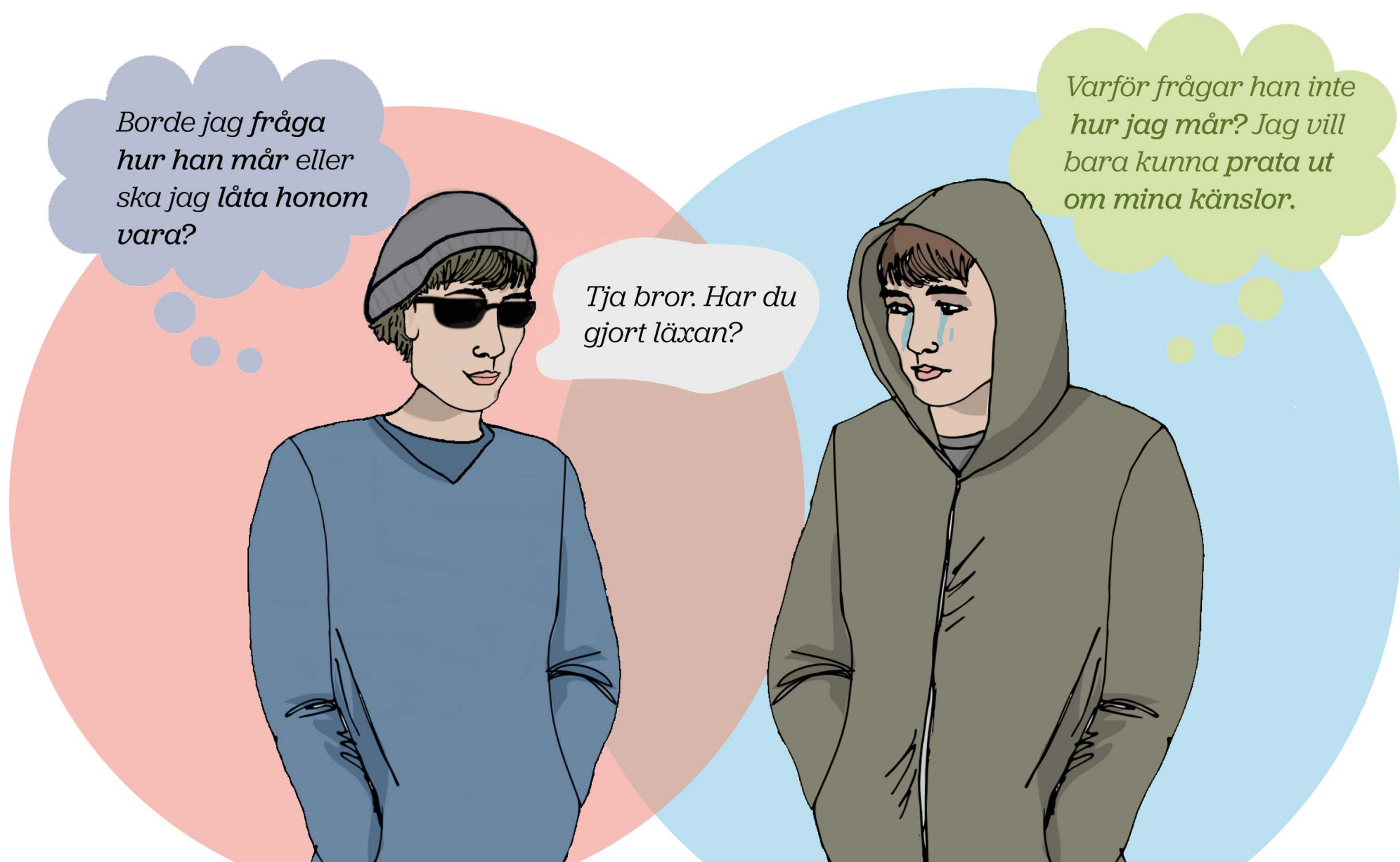
UMO.se – om sex, hälsa och relationer
UMO är en webbplats för alla som är mellan 13 och 25 år.
På UMO.se kan du få kunskap om kroppen, sex, relationer, psykisk hälsa, alkohol och droger, självkänsla och mycket annat.



SKANNA MIG!

VISA DINA KÄNSLOR

Det är manligt!



Tycker du det är jobbigt att visa dig ledsen inför din familj och andra människor?
Känner du att du behöver visa dig tuff inför dina kompisar?

Att prata känslor med dina kompisar är något du bör göra. Det kan vara en lättnad för både dig och de runt omkring dig. Du är inte ensam i att känna dig ledsen ibland. Oavsett kön kan alla ha det besvärligt. Var därför inte rädd för att fråga dina kompisar i skolan hur de mår och om de vill prata ut om något jobbigt. Det är viktigt att kunna prata om känslor!

Gör de saker du tycker är kul och är bra på – fokusera på dig själv och hur DU vill vara som kille! Du behöver inte vara proffs på allt.

Gå in på UMO.se – ”måste jag vara på ett visst sätt som kille?”, eller scanna QR-koden för att läsa mer!

UMO

UMO.se – om sex, hälsa och relationer

UMO är en webbplats för alla som är mellan 13 och 25 år.

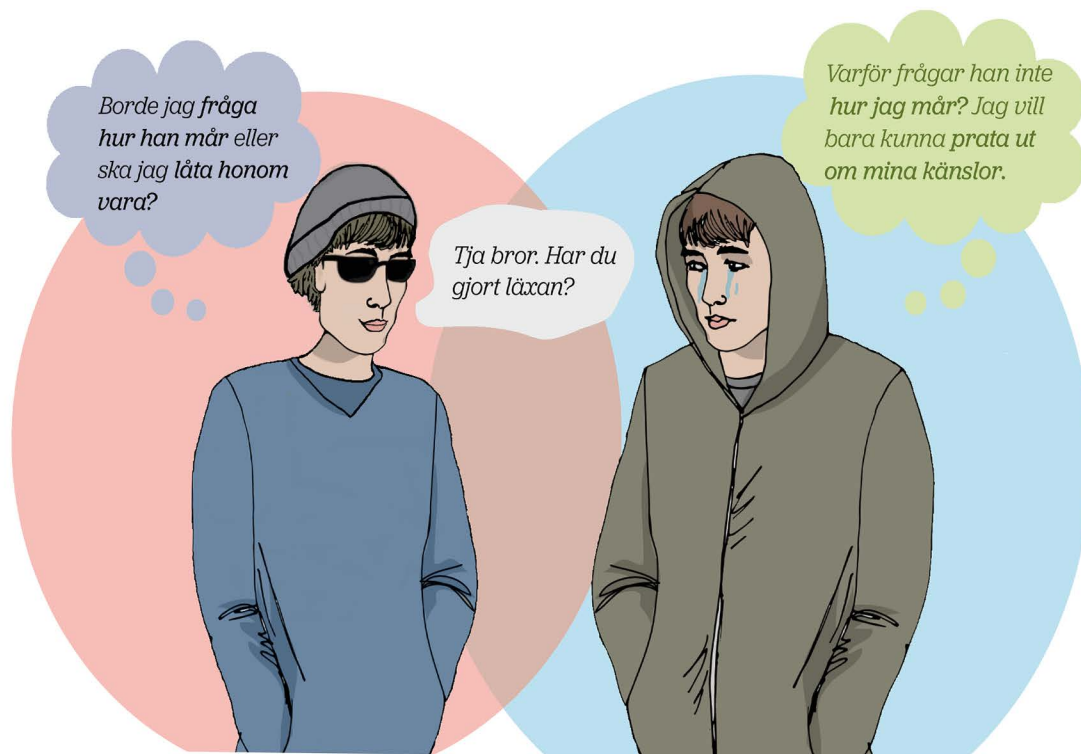
På UMO.se kan du få kunskap om kroppen, sex, relationer, psykisk hälsa, alkohol och droger, självkänsla och mycket annat.



SKANNA MIG!

VISA DINA KÄNSLOR

Det är manligt!



Tycker du det är jobbigt att visa dig ledsen inför din familj och andra människor?
Känner du att du behöver visa dig tuff inför dina kompisar?

Att prata känslor med dina kompisar är något du bör göra. Det kan vara en lättnad för både dig och de runt omkring dig. Du är inte ensam i att känna dig ledsen ibland. Oavsett kön kan alla ha det besvärligt. Var därför inte rädd för att fråga dina kompisar i skolan hur de mår och om de vill prata ut om något jobbigt. Det är viktigt att kunna prata om känslor!

Gör de saker du tycker är kul och är bra på – fokusera på dig själv och hur DU vill vara som kille!
Du behöver inte vara proffs på allt.

Gå in på UMO.se – "måste jag vara på ett visst sätt som kille?", eller scanna QR-koden för att läsa mer!

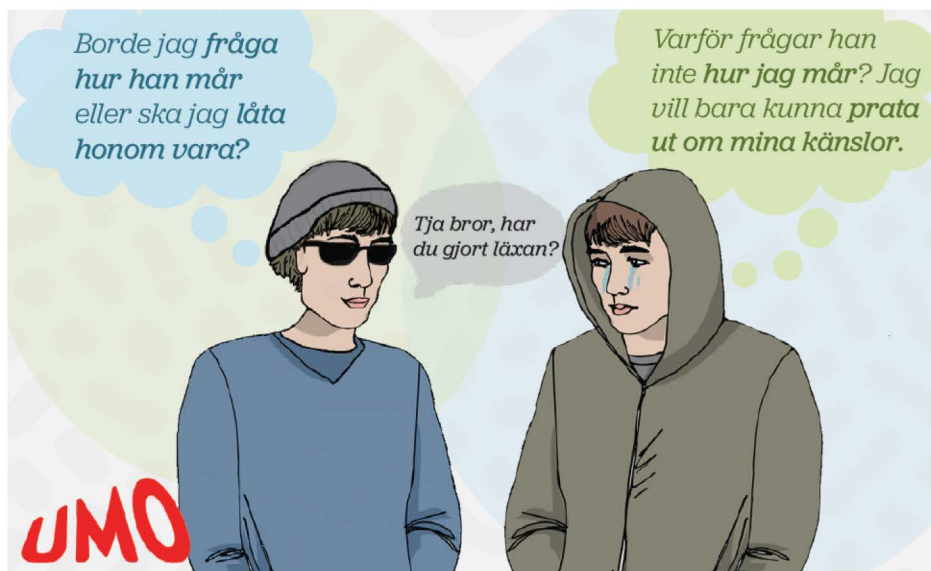
UMO

UMO.se – om sex, hälsa och relationer
UMO är en webbplats för alla som är mellan 13 och 25 år.
På UMO.se kan du få kunskap om kroppen, sex, relationer, psykisk hälsa, alkohol och droger, självkänsla och mycket annat.



SKANNA MIG!

Små informativa kort som lämnas ut vid föreläsningar



Visa dina känslor. Det är manligt!

Att prata känslor med dina kompisar är något du bör göra. Det kan vara en lättnad för både dig och de runt omkring dig.

Du är inte ensam i att känna dig ledsen ibland. Oavsett kön kan alla ha det besvärligt. Var därför inte rädd för att fråga dina kompisar i skolan hur de mår och om de vill prata ut om något jobbigt. Det är viktigt att kunna prata om känslor!

UMO

UMO.se - om sex, hälsa och relationer
UMO är en webbplats för alla som är mellan 13 och 25 år.
På UMO.se kan du få kunskap om kroppen, sex, relationer, psykisk ohälsa, alkohol och droger, självkänsla och mycket annat.



SKANNA MIG!

Visa dina känslor. Det är manligt!

På sociala medier finns många förväntningar på hur du ska vara som kille. Tro inte på allt du ser och läser där.

Du behöver inte vara på ett visst sätt bara för att någon annan tycker det. Oavsett kön kan alla ha det besvärligt. Var därför inte rädd för att visa dig ledsen eller sårbar. Du får vara precis som du vill, vi är alla olika!

UMO

UMO.se - om sex, hälsa och relationer
UMO är en webbplats för alla som är mellan 13 och 25 år.
På UMO.se kan du få kunskap om kroppen, sex, relationer, psykisk ohälsa, alkohol och droger, självkänsla och mycket annat.



SKANNA MIG!



*Jag vill kunna
prata med mina
kompisar när
jag är ledsen*

*Får jag ens
gråta om jag
är en man?*



UMO

*Har du känt att det finns
förväntningar på dig för att du
är kille?*

*Att du måste vara modig, cool
och inte vara för känslig?*



UMO

Visa dina känslor. Det är manligt!

*Du behöver inte vara på ett **visst sätt** bara för att någon annan tycker det.*

*Du får vara **precis** som du vill!*



UMO

Nyfiken på att läsa mer?

Klicka på länken i
beskrivningen och sök
på “måste jag vara på
ett visst sätt som kille?”

Så kan du vara med
och diskutera hur det
är att vara kille.

UMO