



kort fortalt

EN PRAKTISK GUIDE

Udarbejdet af Socialstyrelsen i
forbindelse med efterværnsinitiativet
KortFortalt-informationsmateriale
til tidligere anbragte unge.



Kort Fortalt: indhold

1 DINE PENGE side 3

2 JOB OG UDDANNELSE side 11

3 BOLIG side 17

4 SEX OG SUNDHED side 25

5 RENGØRING OG TØJVASK side 33

6 FRITID side 39

7 KONTAKTER side 45

Velkommen til voksenlivet!

At flytte for sig selv er både spændende og udfordrende. Der er mange muligheder, og der er meget, man skal vide. Derfor får du denne opslagsbog. Her kan du få mere at vide om uddannelse, job, økonomi, bolig, rengøring, fritid, sex og sundhed. Du får også adresser på en række hjemmesider og søgeord, der forhåbentlig kan hjælpe dig videre, så du kan få svar på dine spørgsmål.

Socialstyrelsen



Få styr på dine penge

Alle har brug for en bankkonto. De fleste banker tilbyder en ungdomskonto. Du kan prøve at søge på 'ungdomskonto' på nettet for at se mere.

Når du har en bankkonto, kan du få netbank og eventuelt en app, hvis du har en smartphone. Her kan du holde øje med din bankkonto og se, hvor dine penge bliver af. Banken kan hjælpe dig, hvis du vil lave betalingsaftaler og budget.

NemKonto

Hvis du skal modtage penge fra det offentlige, fx SU eller boligsikring, skal du have en NemKonto. NemKontoen er den helt almindelige bankkonto, som du gerne vil have, at det offentlige indbetaler de eventuelle beløb på.

Du skal selv give besked om, hvilken bankkonto, det skal være. Det kan du gøre ved at gå ind på selvbetjening på **www.nemkonto.dk**. For at kunne bruge selvbetjeningen, skal du have NemID.

NemID

NemID er et sikkerhedsbevis til internettet, som giver dig adgang til netbank, kommunens hjemmeside og mange andre steder. Du kan fx ikke bruge netbank eller e-boks uden NemID.

Du kan bestille gratis NemID på **www.nemid.nu**. Du kan også få hjælp hos Borgerservice i din kommune. Husk at medbringe dit CPR-nummer og pas eller kørekort.

E-boks

Med e-boks kommer dine breve fra det offentlige på nettet i stedet for i postkassen. Det er fx breve fra kommunen. Når der er post til dig i netbank eller e-boks, får du en mail. Tjek gerne 2-3 gange om ugen, om der er post til dig på netbank og e-boks. Læs mere på **www.e-boks.dk**.

SU

Hvis du vil uddanne dig og er fyldt 18 år, kan du søge SU. Du kan søge SU på **www.su.dk**, og det kan Borgerservice i din kommune hjælpe dig med. Du kan også spørge din UU-vejleder eller studievejledningen på det sted, hvor du vil uddanne dig.

Hvis du bor på et anbringelsessted eller en døgninstitution, kan du som udgangspunkt ikke få SU.

Muligheder for arbejde

Hvis du er over 13 år, kan du have et fritidsjob efter skoletid. Du må arbejde to timer på skoledage og otte timer på andre dage. Hvis du fortsat går i skole efter 9. klasse, kan du højst arbejde 12 timer om ugen ved siden af skolegangen. Hvis du har færdiggjort skolen, kan du arbejde fuldtids.

Krav om uddannelse

Hvis du ikke har et arbejde, har du som udgangspunkt ret til uddannelse. Hvis du ikke kan gennemføre en uddannelse, får du et tilbud om aktiviteter, der kan gøre dig uddannelsesparat. Kontakt din UU-vejleder eller sagsbehandler.

Kontanthjælp

Kontanthjælpen er afskaffet for unge uden uddannelse og er erstattet af Uddannelseshjælp, der ligger på niveau med SU'en. Der er en række krav, du skal opfylde. Tal med din sagsbehandler eller kontaktperson, hvis du har en.

Ungeydelse

Forældre til unge mellem 15 og 18 år modtager hver måned en Ungeydelse. I særlige tilfælde kan ungeydelsen udbetales direkte til dig. Det kræver dog, at du er i gang med uddannelse, job eller med at forberede dig til uddannelse.

SKAT

Når du har en indtægt, skal du betale skat. Skatten bliver som regel trukket fra, inden pengene går ind på din bankkonto. Det er dit ansvar, at du betaler det rigtige beløb i skat, så hold øje med din forskudsopgørelse, årsopgørelse og evt. restskat.

Få rådgivning hos SKAT, din sagsbehandler eller kontaktperson, hvis du har en.

Faste udgifter

Hvis du bor til leje, skal du betale husleje. Du skal også betale vand, varme og el - og måske gas, tv og internet. Det fremgår af din huslejekontrakt, hvad der er en del af huslejen, og hvad du skal betale udover den.

Hvis du flere gange ikke betaler husleje til tiden, kan ejeren af din bolig smide dig ud. Du kan få din bank til at sørge for automatisk betaling. Det er dog dit eget ansvar, at der er penge nok på kontoen til at betale med.

Betalingskort

Er du under 18 år kan du få et hævekort af din bank - eller du kan få et internationalt debetkort som fx Visa Electron. Det giver dig mulighed for at bestemme over dine egne penge, og du kan ikke bruge flere penge, end du har stående på kontoen.

Betalingskortene kan du bruge både i Danmark og i udlandet til at hæve penge i pengeautomater og betale i de forretninger, der modtager disse kort. Du kan også bruge kortene til at betale for køb på nettet.

Når du fylder 18 år, har du mulighed for at få et Visa/Dankort. For at undgå overtræk kan du hæve lidt ad gangen og beslutte, hvor mange dage pengene skal række.

Planlægning

Hvis du køber en dyr jakke i begyndelsen af måneden, er det ikke sikkert, du har råd til mad i slutningen af måneden. Vent med at købe større ting til sidst på måneden. Så har du det bedste overblik over, hvor meget du har tilbage til mad og andre udgifter.

Det er en god idé at lave et budget, så du ved, hvor mange penge du har hver måned til mad, tøj, regninger og sjov. Din bank kan hjælpe dig med at lave et budget, eller du kan bruge en af de budget-apps, der findes til smartphones eller på nettet.

Lån

Hvis du gerne vil købe noget, der er dyrt, kan du enten spare op eller ansøge om et lån (hvis du er over 18 år). Som regel er det billigst at låne i banken, men husk, at du altid skal betale renter og gebyrer. Spørg gerne flere banker, hvad det koster dig at få et lån.

Hvis du er studerende, er det billigste lån et studielån, hvor renten er lav.

Hurtige lån som fx sms-lån og kviklån er meget dyre, og selvom de er nemme at få, skal de betales tilbage på et tidspunkt. Du kommer til at betale meget mere tilbage, end du har lånt. De firmaer, som låner penge ud, SKAL oplyse, hvor meget det koster at låne hos dem.

Prøv at undgå at få gæld – og særligt den dyre gæld!

Reagér på rykkere

Hvis du får breve, skal du læse dem. Det kan blive dyrt at lade være. Hvis du glemmer at betale en regning, eller hvis du ikke betaler til tiden, skal du nemlig betale rykkergebyr.

Hvis du ikke betaler dine regninger, risikerer du at blive registreret som dårlig betaler. Det kan betyde, at du ikke kan låne penge eller købe på afbetaling. Kan du ikke betale regningen, så kontakt dem, du skylder penge, tal med dem om, hvad du gør.

Betaling af regninger

Få eventuelt din bank til at lave en automatisk betaling, så pengene bliver trukket på din konto og betalt til tiden.

Hvis du får rykkerbreve, skal du betale. Hvis ikke du har penge, kan du tale med dem, der sender dig brevene, og aftale, hvornår du betaler, fx et lille beløb ad gangen.

Snak med en fagperson

Har du spørgsmål om økonomi og gæld, så tal med en bankrådgiver, SKAT, en kontaktperson eller en anden voksen, der kan fortælle dig, hvilke rettigheder du har, når det handler om gæld og betaling.



Links

- www.nemkonto.dk
- www.raadtilpenge.dk
- www.e-boks.dk
- www.su.dk
- www.nemid.nu
- www.skat.dk
- www.lejerneslo.dk
- www.borger.dk

Søgeord til nettet

- Borgerservice og 'din kommune'
- Ungdomskonto
- NemKonto
- NemID
- E-boks
- Hvordan søger man SU?
- Ungdomsuddannelse
- UU-vejleder
- Aktivering
- Ungeydelse
- Hvordan betaler man skat?
- Sådan laver man et budget
- Jeg har gæld
- Gældssanering
- Hvordan får jeg et fritidsjob?



Hvad vil du gerne?

Du har ret til en uddannelse, og det koster ikke noget at gå i skole, på produktionsskole, EGU, gymnasium, HF, teknisk skole eller på de fleste andre uddannelser.

Der er mange muligheder for at tage en uddannelse, hvad enten du har lyst til at gå i den boglige eller den mere praktiske retning.

En ungdomsuddannelse (UU) kan fx handle om sundhed, medier, mad, handel, søfart, matematik, sprog, design, biologi og andre ting. Der er også en række videregående uddannelser, fx jura, sygeplejerske eller læge. Hvis du vil læse videre kan du fx tage teknisk skole, EGU, gymnasium eller handelseksamen.

Hvis du ikke har lyst til at gå i skole efter 9. klasse, kan du spørge UU-vejlederen om praktiske uddannelser, (fx teknisk skole, handelsskole, SOSU eller landbrugsskole). Her kan du lære om transport, mekanik, byggeri, medier, el, teater og meget andet.

Få vejledning

Du bestemmer selv, hvad du vil med dit liv. En uddannelse er en god idé, og hvis du har en uddannelse, er det nemmere at få et job. Der er masser af muligheder, og det er let at finde hjælp, når du skal vælge.

Hvis du er under 25, har du ret til uddannelsesvejledning. UU-vejlederen har pligt til at kontakte dig og hjælpe dig med at tilrettelægge en ungdomsuddannelse. Du kan bl.a. få at vide, hvordan du skriver ansøgninger og udfylder papirer til uddannelser eller praktik.

UU-vejlederen hjælper også, hvis du har særlige behov (fx har svært ved at læse) og kan hjælpe dig med ansøgninger og CV.

UU-vejlederen kan også fortælle dig om arbejde, uddannelse, ophold i udlandet eller forskellige kurser. Hvis du ikke ved, hvad du vil, kan UU-vejlederen også hjælpe dig. Hvis der er noget, du gerne vil vide om uddannelse, kan du altid selv kontakte UU-vejlederen, enten på dit uddannelsessted eller på det lokale UU-center.

Økonomisk støtte til uddannelse

Hvis du er fyldt 18 år og går på uddannelse, kan du måske få SU (Statens Uddannelsesstøtte). Det afhænger blandt andet af, om du bor for dig selv, hvad dine forældre tjener, og om du selv tjener noget.

Du kan søge SU på www.su.dk, og Borgerservice kan hjælpe dig. Du kan også spørge UU-vejledningen eller studie-vejledningen på det sted, hvor du vil uddanne dig.

Lektier

Nogle fag kræver en del arbejde i form af lektier, og tit kan lærere eller klassekammerater hjælpe dig. Mange ungdomsuddannelser tilbyder lektie-café.

Hvis du kører fast i lektier eller hjemmearbejde, kan det være en god idé at kontakte en klassekammerat og spørge om hjælp. Nogle gange kan du sende din underviser en mail eller en sms.

Læsegrupper

Det kan være en fordel at læse sammen med andre. Hvis man laver studiegrupper eller lektiegrupper, er man flere om at finde ud af, hvordan en opgave skal løses. Man er også sikker på at få styr på lektierne, fordi man skal læse sammen med andre.

Mentor-ordning

På nogle ungdomsuddannelser kan der være en mentor-ordning. En mentor er en person, som kan hjælpe dig med ting, som du har svært ved. Spørg din UU-vejleder om mentorordning, hvis du vil vide mere.

Læreplads

Hvis du er god til at bruge hænder eller værktøj, kan du lave en uddannelsesaftale inden for håndværk eller industri.

Du kan ringe eller sende en ansøgning til den virksomhed, hvor du gerne vil i lære. Det kan være en god idé, at du selv afleverer ansøgningen til virksomheden, så de kan se dig.

En god ansøgning fortæller, hvem du er, hvad du kan, og hvorfor du søger læreplads. Du kan få gode tips til ansøgning ved at søge på 'sådan skriver man en ansøgning'. Når du skal finde en læreplads, kan du se gode tips på www.praktikpladsen.dk og www.gtilp.dk.

UU-vejlederen kan hjælpe dig med at finde en uddannelse eller en læreplads, som passer til dine ønsker.

På arbejde

Hvis du ikke har en uddannelse, kan du søge et ufaglært job som fx fabriksarbejde, lagerarbejde eller rengøring. Det er dog nemmere at få job, hvis du har gået på en uddannelse

Hvis du bliver syg, skal du ringe til chefen. Det er ikke nok at sende en sms.

Skriv en ansøgning

For at få job eller læreplads skal du skrive en ansøgning. Skriv 1-2 sider om dig selv, hvad du kan, og hvorfor du søger. Husk navn og telefonnummer i ansøgningen, og få nogen til at læse den igennem, inden du afleverer den.

Transport

Hvis du går på en ungdomsuddannelse og tager bus eller tog, kan du være berettiget til støtte til transport. Hvis du er berettiget, kan din kontaktperson eller din UU-vejleder hjælpe dig med at søge om støtten.

Hvis du går på en ungdomsuddannelse, kan du købe et ungdomskort til bus og tog. Så skal du ikke betale, hver gang du skal i skole. Se mere på www.ungdomskort.dk.

Hvis du er mellem 16 og 25 år eller på SU, kan du hos DSB købe et WildCard, der giver dig rabat på togrejser. Læs mere på dsb.dk.



Links

www.praktikpladsen.dk

www.gtilp.dk

www.elevplads.dk

www.su.dk

www.ungdomskort.dk

www.lektier-online.dk

www.minvejleder.dk

Søgeord til nettet

Ungdomsuddannelse

UU-vejleder

Aktivering

Hvordan får jeg et fritidsjob?

Sådan skriver man en ansøgning

Hvordan får jeg en læreplads?

VUC

Gymnasium

Teknisk skole

Videregående uddannelse

Hvordan søger jeg arbejde?

Ideer til madpakke

Hvordan søger jeg SU?



I egen bolig

Det er et stort skridt at flytte i egen bolig. Og der er mange ting at tænke på. Møbler, mad, rengøring, indretning og husleje. Indflytterfest, måske. Og alle de ting som man nu selv skal gøre. For nogle er det skønt at få sit eget værelse eller sin egen lejlighed, og for andre er det skræmmende.

Borgerservice

Hvis du har brug for hjælp, er der mange steder, du kan henvende dig. Et af de gode steder er Borgerservice. Det finder du på mange biblioteker eller hos kommunen, og de kan hjælpe med henvendelser til kommunen, sundhedskort, skift af læge, NemID, pas, boligstøtte og meget andet. De kan også hjælpe dig med at udfylde forskellige papirer til fx kommunen.

Prøv at søge på ordet "borgerservice" og så navnet på din kommune. Mange kommuner tilbyder, at du kan

kontakte Borgerservice på sms. Du kan se på kommunens hjemmeside, hvordan du gør det.

Få rådgivning

Hvis du har en kontaktperson, kan du bede ham eller hende om hjælp. Det kan også være en pædagog, en medarbejder på et værested, en socialrådgiver eller en anden voksen, som kender systemet, og som kan hjælpe dig.

Flytning

Når du flytter i egen bolig, skal du melde flytning til folkeregistret i den by eller kommune, du flytter til. Det skal du gøre senest fem dage efter, at du er flyttet. Det kan du få hjælp til hos Borgerservice. Du kan melde flytning på www.borger.dk, og du kan ringe på tlf. 70 10 18 81, hvis du har brug for hjælp. Meld også flytning til bank, elselskab, telefonselskab osv.

Husk at medbringe legitimation som fx sygesikringsbevis eller pas.

Indskud og depositum

Når du skal bo til leje, kan udlejeren kræve et indskud (hvis du bor i alment byggeri - et beløb som sikkerhed for, at du kan betale eventuel gæld) og et depositum (hvis du bor i privat byggeri - et beløb reserveret til udgifter til istandsættelse, når du flytter), fx hvad der svarer til tre måneders husleje.

Du har mulighed for at søge kommunen om indskudslån. Tal med din sagsbehandler eller kontaktperson, hvis du har en.

Søg boligstøtte

Hvis du bor til leje, kan du måske få boligstøtte. Boligstøtten udbetales en gang om måneden og bruges til at betale en del af din husleje. Du betaler selv resten af lejen.

Hvis du flytter, eller hvis din indtægt stiger, skal du give Boligstøttekontoret besked. Hvis du ikke gør det, kan du miste din boligstøtte eller risikere at skulle betale penge tilbage.

Når du får lejlighed

Inden du flytter ind, er der indflytningssyn. Udlejeren gennemgår lejligheden sammen med dig og laver en liste over ting, der ikke er i orden, fx vandhaner der drypper, eller gulve der er slidte. Det er udlejeren, der skal betale for reparationer, inden du flytter ind. Når I er enige om listen, skriver I begge under. Tag billeder, hvis du ser noget, som ikke er i orden. Det har du ret til at gøre, og hvis der senere bliver problemer, er billederne gode at have.

Du skal selv sørge for at lave (og sende) en liste, hvis du opdager fejl og mangler. Der må højst gå 14 dage.

Ret og pligt

Spørg udlejeren om alt, hvad du vil vide. Må man holde husdyr? Skal du vaske trapper, male vægge eller rydde sne? Er der en vedligeholdelseskonto, som kan bruges til maling? Hvor finder du viceværten?

Der findes normalt et reglement eller en husorden, som fortæller disse ting, og det har du krav på at få udleveret. Her står fx også, hvornår der skal være ro i hverdage og weekender, og om du skal give besked, før du holder fester.

Betal leje til tiden

Sørg for, at der er penge på din konto til huslejen. Huslejen skal normalt betales omkring den 1. i måneden. Hvis du ikke betaler, kan ejeren af boligen smide dig ud.

Indretning og inventar

Inventar kan være dyrt. Hvis du ikke har møbler, tallerkener osv., kan du tit finde gode ting i genbrugsbutikker og på nettet.

Du kan søge på 'pris-sammenligning' eller 'gratis ting' på nettet. Du kan være heldig at finde fx møbler, køkkenting, computere og tv, som er gratis, hvis du selv henter dem.

Nøgler

Du får normalt et eller to sæt nøgler til fordør, kælderør og vaskerum. Hvis du skal bruge flere, kan du købe dem af udlejeren. Det er en god idé at have en ekstra nøgle liggende hos en person, som du stoler på (ikke under dørmåtten). Så kan du komme ind, selv om du har glemt eller tabt din nøgle.

Hvis nøglen hænger i et nøglebundt eller en nøglering, bør du ikke have navn på nøgleringen. Hvis du taber nøglerne, kan alle og enhver nemlig finde din lejlighed og komme ind. Når

du flytter igen, skal alle nøgler afleveres. Hvis du ikke gør det, bliver låsen skiftet, og det skal du betale.

Computer

Hvis du ikke har en computer, er der computere med gratis net-adgang på biblioteket.

På nettet kan du finde billige brugte computere, og hvis du søger på 'gratis ting' kan du være heldig at finde ældre computere gratis.

Hos Børnenes IT-fond kan børn og unge søge om at få en gratis computer. Det kan du se mere om på www.bhd.dk/ansog-om-computer/ (eller søg på 'børnehjælpsdagen' og klik på 'børnenes IT-Fond').

På nettet

Hvis du skal på nettet, er der flere muligheder. Mange boligforeninger tilbyder billigt internet. Spørg eventuelt dine venner, hvordan de kommer på nettet, og hvad de betaler.

Mobiltelefoni

Der er mange penge at spare på det rigtige abonnement. Søg fx på 'telepriser', 'billigt bredbånd' eller 'telepristjek', når du vil finde de billigste telepriser og se en sammenligning mellem mobilselskaber i Danmark. Tjek regelmæssigt, om du har det rette abonnement. Læs altid kontrakten, inden du skriver under.

Licens

Har du tv, radio, computer eller smartphone med adgang til internettet, SKAL du betale licens. Du kan melde dig til på www.dr.dk/licens, eller spørg Borgerservice om hjælp. Hvis du ikke betaler licens, har SKAT lov til at trække licensen fra din løn eller din SU, inden du får pengene udbetalt.

Forsikring

Når du flytter hjemmefra, er det en god idé at have en indboforsikring, så dine ting er forsikret mod fx indbrud, brand eller vandskade.

Hvis dine forældre har en indboforsikring, og hvis du er under 21 år og bor alene, er du dækket af dine forældres forsikring. Er du over 21 år, eller bor du sammen med én, skal du/I selv tegne en indboforsikring.

En indboforsikring indeholder normalt en ansvarsforsikring, der dækker, hvis du kommer til at beskadige eller ødelægge andres ting.

Hvis du kører knallert, er det lovpligtigt at have ansvarsforsikring.

En ulykkesforsikring sikrer dig, hvis du kommer til skade ved en ulykke. Dine forældres ulykkesforsikring gælder typisk kun, til du er fyldt 18 år

Forsikring ved rejser

Hvis du bliver syg, når du er ude at rejse, virker dit gule sundhedskort ikke længere som rejsesygesikring. Læs mere om det blå EU sygesikringskort på www.huskdetblaa.dk.

Nogle personforsikringer dækker på rejser, og ellers kan du tegne en rejseforsikring hos dit forsikringselskab. Du kan finde, hvad det koster ved at søge på 'forsikringspriser'.

Bank og penge

Når du flytter i egen bolig, skal du have en bankkonto. Du bestemmer selv, hvilken bank du vil bruge, og den bank, du vælger, hjælper dig med at åbne en konto. I banken kan du få hjælp til at lave budget, få NemID, betalingskort og netbank.

Styr på regningerne

Når du har faste udgifter, kan de betales automatisk med netbank eller Betalingservice. På den måde bliver regningerne betalt til tiden, og du undgår dyre rykkergebyrer. Dine regninger bliver kun betalt, hvis der er penge på kontoen, og det er dit eget ansvar.



Links

www.lejerneslo.dk

www.borger.dk

www.borgerservice.dk

www.nemid.dk

www.dr.dk/licens

www.huskdetblaa.dk

Søgeord til nettet

Hvor finder jeg Borgerservice?

Hvordan melder man flytning?

Hvad er indskud?

Hvad er depositum?

Rettigheder når man bor til leje

Hvordan søger man boligstøtte?

Hvordan får jeg en forsikring?

Forsikringspriser

Priser på mobiltelefoni

Knallertforsikring

Indboforsikring

Ansvarsforsikring



Brug lægen

Når du er fyldt 16 år, kan du tale med lægen, uden at dine forældre behøver at få det at vide, og når du er fyldt 18 år, har lægen tavshedspligt.

Hvis der er noget, du gerne vil vide om sex og sundhed, kan du altid spørge din læge. Uanset hvad du spørger om, vil lægen synes, det er ok. Der er ikke noget, som er pinligt at spørge om!

Lægen kan blandt andet hjælpe dig med at vælge den prævention, der passer bedst til dig. Lægen kan også undersøge, om du har seksygdomme.

Du kan også spørge lægen om råd, hvis du er syg, har udslæt, hoste, bumser, fodsved, hæmorider, feber eller er nedtrykt og ked af det. Det er gratis at snakke med lægen.

Mange læger er online, så du fx kan bestille en tid eller forny dine recepter på nettet. Du kan også maile med din læge, hvis du er i tvivl, om det er nødvendigt at bestille en tid.

Tjek på tænderne

Når du er 16 år, kan du selv vælge læge og tandlæge. Det gør du hos Borgerservice i din kommune. Tandlægen er gratis, indtil du fylder 18 år.

Efter din 18-års fødselsdag bør du få dine tænder undersøgt regelmæssigt. Det er billigere end at få dem repareret, når der er hul.

Børst tænder morgen og aften, brug tandtråd eller tandstikker og undgå dyre tandlæginger.

Medicin

Hvis du har brug for medicin hver dag, kan du måske få tilskud. Din læge kender reglerne og kan hjælpe dig med at søge. Lægen kan hjælpe dig, uanset om du skal have tilskud én eller flere gange.

Når du henter medicin på apoteket, kan du spare penge ved at bede om den billigste medicin. Den billige variant virker lige så godt som den dyrere.

Respekt

Sex kan være sjovt og smukt og spændende, hvis man er enige om det. Du bestemmer over din egen krop, og du bestemmer selv, hvem du vil have sex med – ligesom andre også selv må bestemme, om de vil have sex med dig. Det er vigtigt at respektere hinandens grænser.

Du må ikke have sex med nogen, som ikke vil have sex med dig. Hvis du tvinger nogen til sex, kan du blive straffet.

Se mere på www.sexlinien.dk eller www.cyberhus.dk – eller ring på tlf. 70 20 22 66 (Sexlinien) eller 20 77 11 20 (telefonrådgivning om bl.a. overgreb). Disse steder kan du få rådgivning om sex, følelser, forelskelse, grænser og seksuelle overgreb.

Sexsygdomme

Når du har sex med nogen, er det en god idé at bruge kondom. Kondomet beskytter både mod graviditet og seksydomme. Inden du holder op med at bruge kondom, er det en god idé at blive testet for seksydomme.

Både drenge og piger kan blive smittet af seksydomme. Klamydia er den mest udbredte seksydom blandt unge i Danmark. Hvis du har klamydia og ikke bliver behandlet, kan det i værste fald medføre, at du ikke kan blive gravid senere i dit liv.

Hvis du har haft ubeskyttet sex, hvis det gør ondt, når du tisser, eller hvis du har udflåd eller sår på kønsorganerne, skal du gå til lægen og blive undersøgt.

Graviditet

Hvis du har ubeskyttet sex, kan du blive gravid.

Hvis du vil undgå at blive gravid, kan lægen hjælpe dig med at finde den præventionsform, der passer bedst til dig. Hvis du ikke ved, om du er gravid, kan du købe en graviditetstest på apoteket eller i supermarkedet. Den er nem at bruge og giver dig svar med det samme.

Mad med mere

Der er ikke noget i vejen for at spise burger eller pizza en gang imellem, men fastfood er dyrt, og når man spiser for usundt, bliver man let træt og overvægtig.

Når du selv skal lave mad, er det godt at have gryder, køkkenknive, skåle, stegepande og skærebræt i køkkenet. Det er rart at have fx rugbrød, mel, pasta og ris i køkkenet. Andre nyttige ting er mælk, pålæg, tun eller makrel i dåse, salt, peber, olie, ketchup, smør og frisk frugt.

Når du planlægger dine indkøb, kan du spare masser af penge. Det nemmeste er at lave en liste hjemmefra og kun købe det, der står på listen.

Hvis du har en smartphone, kan du downloade en app med nemme og hurtige madopskrifter.

Hygiejne

Man føler sig tit bedre tilpas sammen med andre, hvis man ved, at man ikke lugter eller ser snavset ud. Det er godt for selvtilliden.

Du behøver ikke bade hver dag, men vask dig de steder på kroppen, hvor du sveder eller lugter.

Tag et brusebad mindst 2-3 gange om ugen. Hvis du bruger hårvoks eller hårlak, kan det være nødvendigt at vaske håret flere gange om ugen. Tag også et bad efter sport, eller når du har svedt meget.

Når du køber shampoo, deodorant og andre plejeprodukter, er det en god idé at bruge produkter, der er allergi-testet.

Motion og bevægelse

Du kan undgå træthed, overvægt og mange sygdomme ved at bevæge dig. Du kan fx gå i et motionscenter, dyrke styrketræning, løbe eller cykle, eller du kan gå en tur en gang imellem.

Der er sandsynligvis gode muligheder tæt på, hvor du bor. Der kan være en skov, hvor du kan gå eller løbe, en svømmehal eller et motionscenter. Der er også idrætsforeninger i de fleste byer, og mange steder kan du dyrke alt fra atletik til vandski.

Mange melder sig ind i en klub og dyrker sport sammen med andre. Hvis du bevæger dig eller motionerer sammen med venner, bliver det nemmere og sjovere at holde sig i gang. Det kan også være et godt sted at møde nye mennesker – klubberne holder tit sociale arrangementer og fester.

Alkohol, stoffer og tobak

En god fest sammen med vennerne giver fælles oplevelser og samvær. Men når man er fuld, fungerer hjernen ikke så godt, som når man er ædru. Det betyder, at der er større risiko for at komme til skade. Der er også risiko for at komme i skænderi eller slagsmål.

Du skal fx aldrig køre cykel, bil eller andre køretøjer, når du har drukket – uanset hvor meget eller lidt du har drukket.

Stoffer er heller ikke en god idé. Hash, speed og anden narkotika skader din hjerne og gør dig sløv eller syg. Og tobak: Du får dårlig ånde, misfarvede tænder og bruger en masse penge.

Hvis du har problemer med alkohol eller stoffer – eller er pårørende til en, der har – så tal med din læge, sagsbehandler eller kontaktperson, hvis du har en.



Links

www.sexlinien.dk

www.cyberhus.dk

www.netstof.dk

www.alkohol.dk

www.boerneraadet.dk

www.altomkost.dk

www.uturn.dk

www.socialstyrelsen.dk/born/viso

Søgeord til nettet

Prævention

Hvordan bruger man kondom?

Hvordan får man p-piller?

Jeg er blevet gravid

Jeg skal være far

Hvordan skifter man læge?

Hvordan skifter man tandlæge?

Symptomer på klamydia

Er hash farligt?

Er kokain farligt?

Hvordan holder jeg op med at ryge hash?

Forslag til madplan

Nemme opskrifter

Motion og sportsklubber



Rent og rart

I et støvet og snavset rum risikerer du lettere allergi, og hvis du ikke lufter ud, kommer der let til at lugte indelukket. Men der skal ikke meget til, før det er rart at være inden døre.

Du behøver ikke så mange ting: Kost og fejebakke, gulvskrubbe, et par støveklude og gulvklude og en spand. Derudover skal du bruge opvaskemiddel og rengøringsmiddel til gulve, køkkenvask og toilet.

En støvsuger er god at have, og hvis du ikke har en, kan du ofte finde dem på tilbud. Hvis du er heldig, kan du købe en brugt billigt.

Du kan hjælpe dig selv ved eksempelvis at bede dine gæster stille skoene, inden de går ind. Så slæber de ikke snavs med ind, og du behøver ikke gøre rent så tit.

Lav din egen plan

Hvis det virker uoverskueligt at gøre alt rent på én gang, er det bedre at tage en smule ad gangen og fordele arbejdet over flere dage.

Se dig omkring, og gør gerne rent, når du synes, der er støvet eller snavset. Hvis du har astma eller allergi, er det særlig vigtigt at lufte ud, gøre rent og skifte sengetøj rimeligt tit.

Mange har glæde af at lave en plan, så de kan se, hvornår der skal støvsuges, skiftes sengetøj og vaskes gulv.

Du kan se et forslag på næste side:

Hver dag

- Luft ud 5–10 minutter om morgenen.
- Skift kørkluden i køkkenet ud med en ren. Læg den brugte til vask.
- Tjek håndklæder og viskestykker. Når du kan se, de er snavsede, skal de skiftes.
- Vask op.
- Tør komfur og køkkenborde af – og se, om skraldespanden skal tømmes.

En gang om ugen:

- Tør støv af, støvsug og luft ud.
- Gør toilettet rent, tør spejlet af, gør vask og bord rene.
- Tør alle gulve med en våd opvredet gulvklud, og skyl kluden, når den er snavset.
- Smid reklamer og aviser ud.
- Vand pottedplanterne, hvis du har nogen.
- Tjek køleskabet for ting, der er for gamle.

Hver 14. dag:

- Skift sengetøj. Hæng eventuelt dyner og puder til luftning udenfor.
- Vask tøj og sengetøj.
- Tør skabslåger i køkkenet af med en våd klud.

Hver måned:

- Vask gulve med vand og gulvsæbe. Brug en våd klud, og tør overskydende vand op bagefter.

Sov godt

Hvis du ikke har en seng eller en madras, kan de tit købes billigt i genbrugsbutikker eller på nettet. Køb også en god dyne og to sæt sengetøj, så du kan skifte sengetøj hver 14. dag.

Hvis du ikke har meget plads, kan en sovesofa være en god idé. Den fungerer som sofa om dagen, og når du skal i seng, kan den foldes ud og blive til en eller to sovepladser. Anskaf dig gardiner, der lukker lyset ude. Så sover du bedre. Der skal heller ikke være for varmt, der hvor du sover. Luft ud, når du står op.

Når tøjet skal vaskes

Hvis dit tøj er snavset eller lugter ubehageligt, skal du vaske det. Hvis du bor i lejlighed, er der sandsynligvis også en vaskekælder. Hvis du skal bruge vaskekælderen, skal du først reservere en vasketid.

Hvis ikke du har vaskekælder, kan du finde møntvaskerier i de fleste større byer.

I supermarkedet kan du købe vaskepulver, og der står på pakken, hvordan du skal bruge det, og hvor mange grader, tøjet skal vaskes på.

Sortér vasketøjet i tre bunker. En til hvidt og lyst tøj, en til kulørt tøj, og en til mørkt tøj. Vask hver bunke for sig. Vask aldrig mørke ting sammen med lyse ting. Hæng tøjet til tørre, eller tør det i en tørretumbler, så snart det er vasket.

Noget tøj kan ikke tåle maskinvask. I stedet kan du vaske det i en spand eller en håndvask.



Links

www.forbrug.dk

www.astma-allergi.dk

http://www.foedevarestyrelsen.dk/Foedevarer/Hygijne_og_indretning/Sider/Forside.

Søgeord til nettet

Sådan gør jeg rent

Hvordan gør jeg rent på badeværelset?

Tips til køkkenhygiejne

Sådan vasker jeg gulv

Sådan vasker jeg tøj

Sådan vasker jeg op

Vaskeanvisning

Vaske-symboler

Hvordan sorterer jeg vasketøj?

Godt indeklima



Tid til dig selv

Når du flytter hjemmefra, bestemmer du selv over meget af din tid. Der kan være tider på dagen, hvor du er i skole eller på arbejde, men de fleste mennesker har 7-8 timer om dagen, som de kan bruge, som de har lyst til.

Når det er svært ...

Hvis du er ensom og gerne vil i kontakt med andre, kan du ringe til UngPåLinje på tlf. 70 12 10 00, chatte med frivillige på www.ungonline.dk mellem kl. 19 og 21 eller ringe til et af de fire Baglande, der findes i Danmark. Du kan finde det Bagland, der ligger tættest på dig på www.baglandet.org

Du kan også kontakte foreningen Børns Vilkår på www.bornsvilkar.dk eller på tlf. 116 111. Du kan også altid tale med din læge om det, hvis du er ked af det.

Forskellige aktiviteter

Uanset om du bor alene eller sammen med nogen, er det en god idé at bruge tid sammen med andre. Det kan være venner eller familie, men det kan også være, du vil møde nye mennesker.

På biblioteket kan du få at vide, hvilke foreninger eller klubber der er i dit område. Hvis der er noget, der interesserer dig, kan du også få at vide, hvem du skal kontakte.

Det kan være sport som fx fodbold, håndbold, fitness, gymnastik eller dans. Det kan også være madklubber, teatergrupper, sangkor eller foreninger, som laver frivilligt arbejde for fattige, ensomme eller gamle.

Du har mulighed for at gå på kursus eller aftenskole. Bed bibliotekaren på dit bibliotek fortælle noget om oplysningsforbund. Så kan du finde ud af, om der er noget, som lyder spændende for dig.

Der undervises bl.a. i mekanik, foto, tegning, dansk og andre sprog, lystfiskeri, computere, førstehjælp og motion. Kurserne er ikke gratis, men de er heller ikke dyre. Hvis du finder noget, du gerne vil deltage i, kan du spørge kursusudbyderen, din sagsbehandler eller din kontaktperson, om du kan få tilskud til betalingen.

Computer og brug af sociale medier

Hvis du ikke har en computer, er der flere muligheder for at få en. Hos Børnenes IT-fond kan børn og unge søge om at få en gratis computer. Det kan du se mere om på **www.bhd.dk/anbragte-born/institutioner/bornenes-it-fond** (eller søg på 'børnehjælpsdagen' og klik på 'børnenes IT-Fond').

Du kan også lede på avisers og netavisers hjemmesider, som sælger brugte ting. Her kan du finde billige computere, og hvis du kan nøjes med en ældre model, kan du endda være heldig at finde en gratis.

Få en god mail-adresse. Du kan oprette en gratis mail-adresse flere steder. Ved at søge på 'gratis mailkonto' eller 'gratis mailadresse' kan du bruge dit eget navn som en del af mail-adressen.

Når du søger job, tjekker firmaet sandsynligvis dit navn på søgemaskiner. Derfor er det en god idé at passe på, hvad du skriver på de sociale medier.

Ting i nærheden

Hvis du bor i lejlighed eller i en boligforening, er der tit klubber eller grupper, som mødes i nærheden. Der kan være kortklubber, motionsgrupper, madklubber eller andre hobbyaktiviteter, eller der kan være billard, fodbold, musik eller computergrupper. Boligforeninger plejer at oplyse, om der er den slags aktiviteter i foreningen. Det kan også være, der hænger opslag i opgangen om forskellige aktiviteter.

I mange boligforeninger holdes der også beboerfester eller udflugter.

Mød andre

Hvis du synes, det er svært at møde andre, kan du chatte med frivillige om dét (og alt muligt andet) på www.ungonline.dk.

Hvis du har lyst, er det en god idé at deltage i ting i dit område. Det er rart at kende sine naboer.

Hvis du er under 18 år, kan du gå på ungdomsskole. Her kan fx være knallert-undervisning, klub, musik, lektiecafé, gokart eller boldspil. Hvis du har en kontaktperson, kan du måske bede ham eller hende om at undersøge, hvad der er mulighed for i dit område.

Weekender

For nogle er weekenderne lange og kedelige, og for andre er der fest fra morgen til aften.

Mange gange kræver et job eller en uddannelse, at man forbereder sig, og i weekenden skal der også være tid til at samle op på det, man har arbejdet med i ugens løb.

Under alle omstændigheder er der i weekenden god tid til at slappe af og lade op og til at få styr på alle de praktiske ting, så du er klar til en ny uge.



Links

www.ungonline.dk
www.bornsvilkar.dk
www.lektier-online.dk

Søgeord til nettet

Fritidsaktiviteter og foreninger i '(navnet på den by, du bor i)'

Aftenkurser

Hobbyklubber

Ildrætsforeninger

Mødklub

Frivilligt arbejde

Bliv besøgsven

Motion med andre

Kurser på ungdomsskole

Lær at spille et instrument

Musikfestivaler i Danmark

Ferie i Danmark

Billig ferie



ADHD

Vejledning om ADHD for personer, som kender livet med ADHD.

Tlf. 70 21 50 55

www.paaliniemedadhd.dk

AIDS-linjen

Chat og rådgivning om sikker sex og AIDS.

Tlf. 33 91 11 19

www.aids-linien.dk

Ambulance

Tlf. 112

Angstforeningen

Anonym rådgivning, hvis du lider af angst.

Tlf. 70 27 92 94

www.angstforeningen.dk

Borgerservice

Søg på 'borgerservice' og 'navnet på din kommune'.

Børneinfo

Oplysninger om alkohol, mobning, kriminalitet, skole, anbringelse og meget andet.

www.boerneinfo.dk

Børnetelefonen

En hjælpelinje for børn og unge. Telefon og chat.

Tlf. 116 111

www.bornetelefonen.dk

Børn, unge og sorg

Hjælp til børn og unge, der har forældre eller søskende, som er alvorligt syge eller døde.

Tlf. 70 209 903

www.bornungesorg.dk

Børnerådet

Her kan du finde oplysninger om dine rettigheder.

www.brd.dk

Center for voldtægt

Rådgivning og hjælp for voldtægtsofre.

www.voldtægt.dk

Cyberhus

Chat med voksne eller andre unge om alt mellem himmel og jord.

www.cyberhus.dk

Dannerhuset

Rådgivning for mennesker, der er udsat for vold.

Tlf. 33 33 00 47

www.dannerhuset.dk

De drikker derhjemme

Rådgivning til børn af alkoholikere.

Tlf. 33 17 20 10

www.dedrikkerderhjemme.dk

Egmontfonden

En fond, der arbejder for at skabe et godt liv for børn og unge.

www.egmontfonden.dk

Familievold

Chat og rådgivning for børn og unge i voldsramte familier.

www.familievold.dk

Girltalk

Website for piger mellem 12 og 24. Blog, chat og vejledning.

www.girltalk.dk

Landsforeningen mod spiseforstyrrelser

For mennesker med spiseforstyrrelser og mennesker, der skader sig selv.

Tlf. 70 10 18 18

www.spiseforstyrrelser.dk

LGBT Danmark

Landsforeningen for bøsser, lesbiske, biseksuelle og transpersoner. Rådgivning omkring seksualitet.

www.lbl.dk

Linien - når sindet gør ondt

For mennesker, der har brug for en at snakke med.

Tlf. 35 36 26 00

www.linien.dk

Liv

Hjælp til rygestop for unge.

www.liv.dk

Livslinien

For mennesker i krise og mennesker med selvmordstanker.

Tlf. 70 201 201

www.livslinien.dk

Lægevagt

www.laevagten.dk

Netstof

Rådgivning og oplysning om unge og stoffer.

www.netstof.dk

Offerrådgivningen

For ofre for vold eller ulykker.

Tlf. 116 006

www.offerradgivning.dk

Politiet

Tlf. 114.

www.politi.dk

Psykiatrifonden

Rådgivning og telefonhjælp om psykisk sygdom.

Også anonymt.

Tlf. 39 25 25 25

www.psykiatrifonden.dk

Psykisk sårbar

Dialog og rådgivning om psykiske lidelser.

www.psykisksaarbar.dk

Sexlinien for unge

Spørgsmål og svar, chat og rådgivning om sex.

Tlf. 70 20 22 66

www.sexlinien.dk

SISO's telefonrådgivning

Tal med en voksen om seksuelle overgreb, du eller en anden har oplevet.

Tlf. 20 77 11 20

[www.socialstyrelsen.dk/ born/viso](http://www.socialstyrelsen.dk/born/viso)

STOP-linien

Hjælp til rygestop.

Tlf. 80 31 31 31

www.stoplinien.dk

Tabu

Et website for børn og unge med psykiske problemer.

www.tabu.dk

TUBA

Terapi og rådgivning for unge som er børn af alkoholmisbrugere.

www.tuba.dk

Ungdommens Røde kors

Chat og rådgivning hvis du har brug for en at snakke med.

Tlf. 70 121 000

www.ungonline.dk

Ventilen

En organisation, der driver mødesteder for ensomme og stille unge mellem 15 og 25.

www.ventilen.dk

Redaktion: SPUK, Socialt Pædagogisk og Udviklings- og Kursuscenter

Tekst: Socialstyrelsen

Grafisk Design: Ulla Korgaard, Designeriet

Trykkeri: PrOffset

ISBN: 978-87-93277-76-2



Socialstyrelsen - viden til gavn



www.socialstyrelsen.dk/unge/eftervaern