

Vad är det för
skillnad på att
strula och hångla?

Om man mår dåligt
och inte vill prata med
någon face to face
vad gör man då?

Hjälp kondomen sprack i går när jag och min flickvän hade sex, har hört att man kan ta något piller stämmer det?

Jag är orolig för min
pojkvän som röker lite
för mycket hasch,
vad kan jag göra?



UMO

UMO

Din nya ungdomsmottagning

umo.se

UMO

Äntligen lugnt och tryggt.



Skyddat boende

Alla behöver ett tryggt hem, men tyvärr är alla hem inte trygga. Att man inte känner sig trygg i sitt hem kan till exempel handla om att man utsätts för våld, övergrepp eller hot ifrån någon i ens egen familj. Då kan man behöva hjälp med ett skyddat boende.

» [Läs mer om skyddat boende](#)

Skyddad identitet



Jenny Segeljakt på Skatteverket jobbar med frågor som rör skyddad identitet.

» [Läs mer om skyddad identitet](#)

Vad får föräldrar göra och inte göra enligt lag?



Hur mycket får föräldrar bestämma över sina barn? Och vilka rättigheter har man som ung? Juristen Johanna Schiratzki berättar.

» [Läs mer om vad lagen säger om föräldrar](#)

Nyheter

Tips inför gymnasieval

Går du i nian och ska välja gymnasium? Besvara frågorna i dn.se och få tips från en studievägledare och kurator!

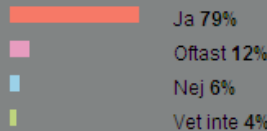
Svenskar röker allt mindre

Samtidigt som svenskarna röker minst i Norden, börjar allt fler unga röka. Att inte tillåta marknadsföring av cigaretter och dold försäljning är ett sätt att förhindra det.

» [Fler nyheter](#)

Veckans fråga

Känner du dig trygg i ditt hem?



Totalt har 196 personer röstat!

» [Visa tidigare frågor](#)

Egna berättelser

Onani är underbart!

Jag hade hört mina vänner prata om orgasm och jag blev bara nyfiken och nyfiken, visste ju inte hur det kändes och hur det var...

Inte redo att bli mamma

Alla gör misstag i livet och man kan ta ansvar på olika sätt. Abort är inte mord.

» [Till egna berättelser](#)

Hitta en ungdomsmottagning

Skriv in din ort nedan för att hitta till din närmaste mottagning

» [Alla ungdomsmottagningar](#)



Panik - lämna sidan!

Klicka på knappen för att snabbt lämna sidan!

» [Att döla sitt besök](#)



Fråga UMO

Har du frågor om sex, hälsa och relationer?

» [Ställ en fråga eller läs ditt svar](#)

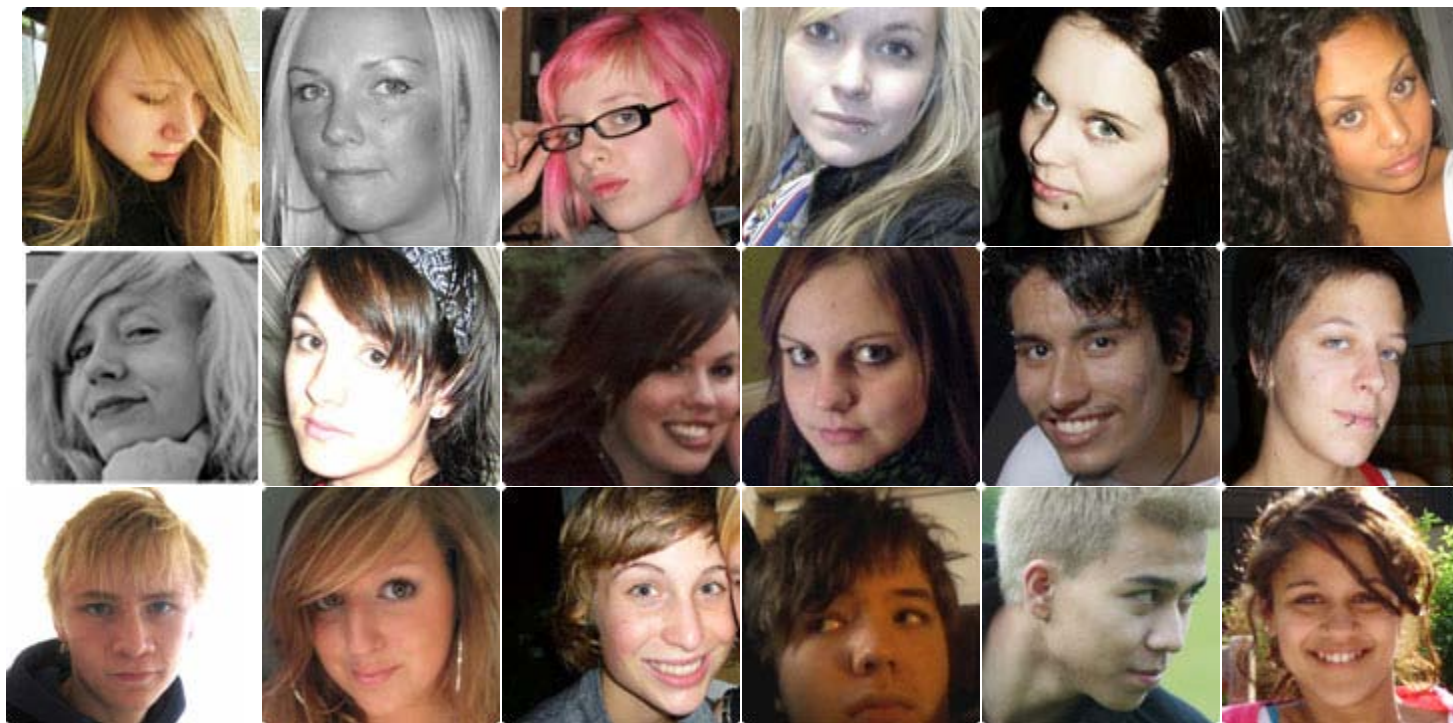


Visa känsliga bilder?

Välj om du vill visa eller dölja känsliga bilder. OBS! Funkar inte i UMO:s bildspel och i UMO:s memory

» [Vad är känsliga bilder?](#)

Dölj känsliga bilder



UMO

Att må dåligt

Ta hand om sig själv när man mår dåligt

Ta hand om någon som mår dåligt

Nedstämdhet

Att ha en förälder eller annan närstående som är deprimerad

Att ha en förälder eller annan närstående som har en psykisk sjukdom

Ängest ▶

Åtstörningar ▶

Skada sig själv ▶

Själv mordstankar

Sorg

Att vara i kris

Stötta en kompis som är i kris

Krisens och sorgens stadier

Vad är BUP?

[Start](#) / [Att må dåligt](#) / [Stötta en kompis som är i kris](#)

Stötta en kompis som är i kris

När en kompis, ett syskon eller någon annan närstående har det tufft och svårt, kan hon eller han behöva stöd på olika sätt. Samhället kan ge en del stöd till personer i kris, men den som hamnar i kris kan också behöva stöd från kompisar och närstående. Att ha en kompis att prata med och anförtro sig åt kan vara den allra viktigaste hjälpen.

Vad kan man göra för en kompis i kris?

Fråga gärna vad du kan göra för att hjälpa. Mycket av stödet handlar om att lyssna, trösta, bara vara en bra kompis och att göra saker ihop. Det är viktigt att ha förståelse om kompisens är "ur humör", arg, ledsen, trött ibland eller inte orkar vara som vanligt. Men behandla inte kompisens som krisar som någon som det är överdrivet synd om eller som är totalt hjälplös.



Exempel på stöd till en kompis som är i kris är att

- ▶ lyssna och finnas till hands, låta henne eller honom tala om det som hänt, bara vara nära som tyst stöd
- ▶ höra av sig, vara omtänksam och samtidigt ärlig
- ▶ låta kompisens gråta och inte själv vara rädd för gråten
- ▶ låta kompisens få ställa samma frågor om och om igen: "varför", "hur kunde det hända"?
- ▶ finnas till hands när som helst, låta den som krisar få ringa, sms:a, mejla

Hitta en ungdomsmottagning

Skriv in din ort nedan för att hitta till din närmaste mottagning

» [Alla ungdomsmottagningar](#)



Panik - lämna sidan!

Klicka på knappen för att snabbt lämna sidan!

» [Att dölja sitt besök](#)

Andra länkar

- » [BRIS](#)
- » [Nationella hjälplinjen](#)
- » [Kuling.nu](#)
- » [Snorkel](#)
- » [bup.nu](#)



Telefonnummer

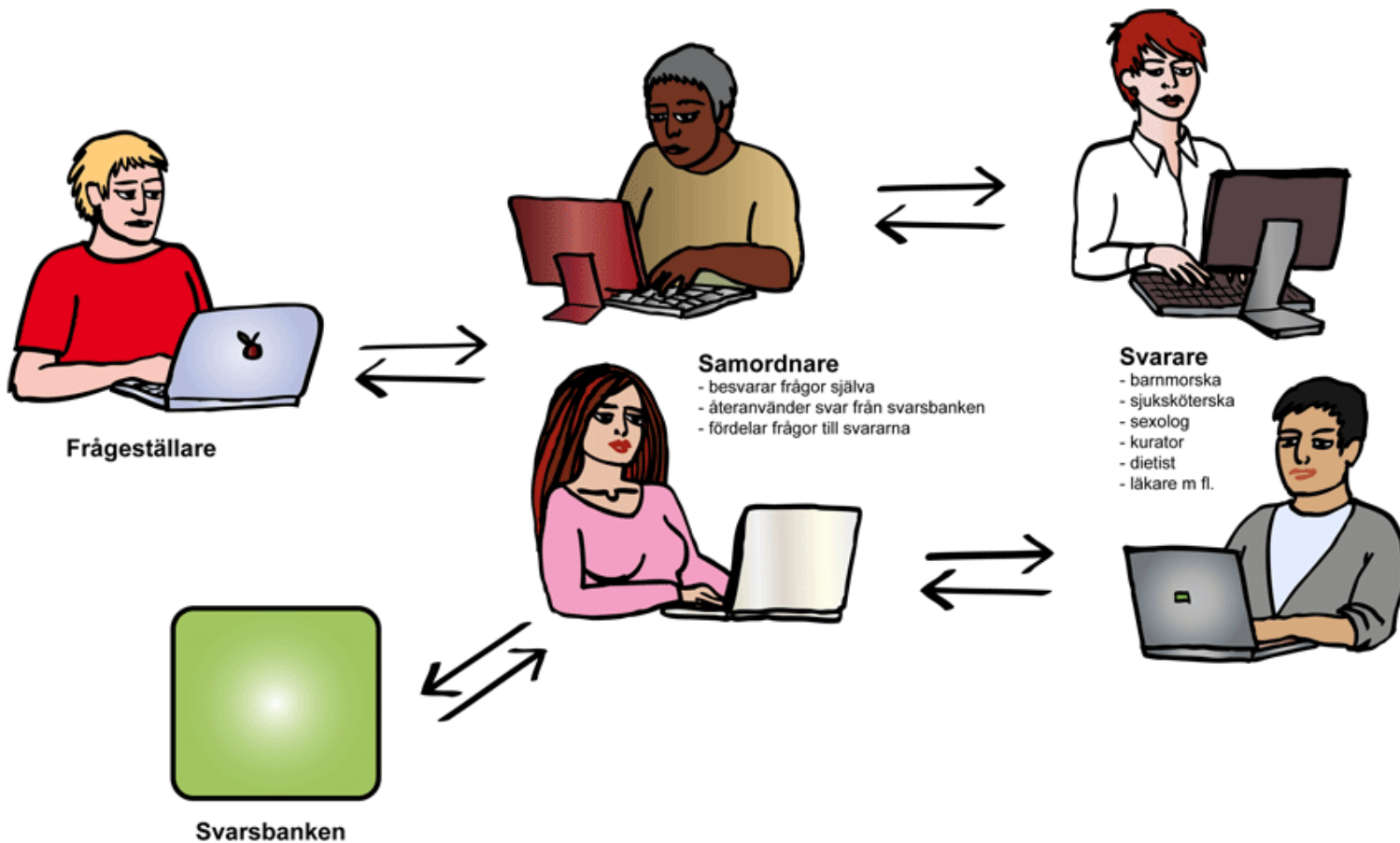
Barnens hjälptelefon, Bris
0200-230 230

Jourhavande kompis 020-222 444

Jourhavande kurator 08-702 14 80

Nationella hjälplinjen 020-22 00 60

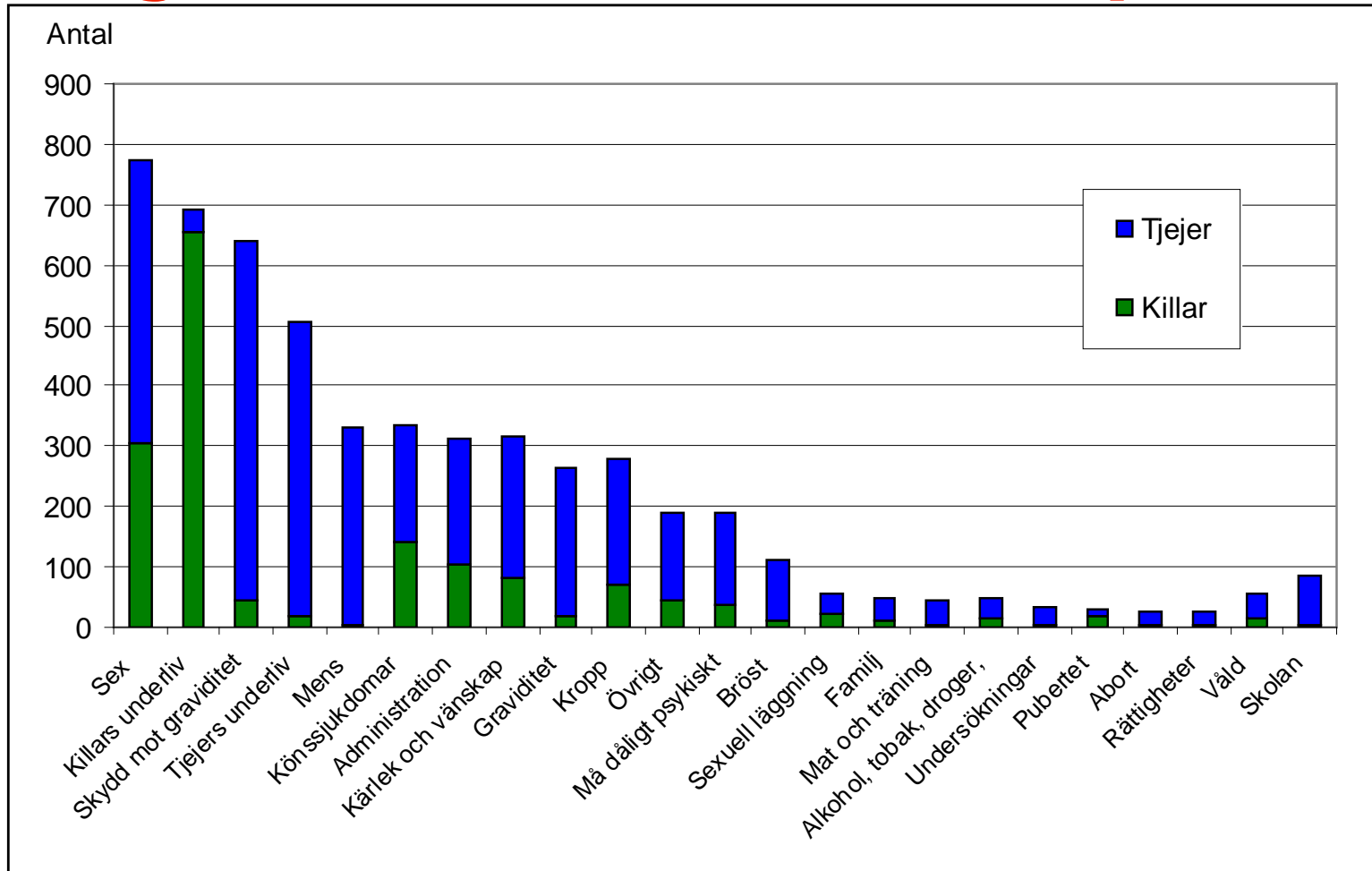
Fråga UMO



Fråga UMO

- ▶ 8 300 besvarade frågor år 2009
 - ▶ Ca 30 % killar, 70 % tjejer
 - ▶ De flesta är 15 – 17 år
 - ▶ 46 % bor i stad, 29 % på mindre ort och 9 % på landet
 - ▶ Vanligaste frågorna:
 - sex
 - killars och tjejers underliv
 - skydd mot graviditet
-

Frågeområden fördelat på kön



Besök på sidan:

- ca 170 000/månad

- **Mest besökta sidorna:**
 - sex,
 - kroppen
 - kärlek och vänskap
 - dricka, röka, knarka

- från 464 orter i Sverige

Bibehållen integritet

- Kan undvika FTF där man inte känner sig "trygg" (sedd och omhändertagen)
- Att uttrycka sådant som upplevs som pinsamt (sexualitet, den egna kroppen) utan att behöva känna skam (inför någon annan)
- Erfarenhet från FTF möten där den vuxne varit oengagerad/ointeresserad.
- Möjlighet att hantera sin rädsla för omvärldens reaktioner på egna känslomässiga uttryck.
- Möjlighet att avsluta om situationen känns för påfrestande
- Att kunna fråga saker som ingen kan få reda på (kompisar, mamma, pappa)

Slippa "tappa ansiktet"

- när man skriver med någon så kan de inte se ens känslor och ansiktsuttryck, så personen man skriver till märker inte ifall man skulle börja gråta eller liknande, det känns mycket bättre så, för när man pratar med någon känns det som den kan se rakt in i en och i allt man tänker och känner (tjej 16)
- man behöver inte sitta öga mot öga med någon främmande person och man har lättare för att veta mer då, det är lättare att sitta själv i "smyg" och läsa det som man verkligen vill veta istället för att någon mer ska veta om det (Tjej 14)
- Är man anonym slipper man skämmas över sina funderingar (Kille 15)
- jag kan inte alltid få fram allt i ord. "gråter" och folk kan inte höra vad man säger när man e så på rösten.. och jag kan inte riktigt få ut mig allt för jag känner mig så töntig. (Tjej 17)

Kunskap

- "Innan jag tar kontakt med ungdomsmottagningen så att jag har nån aning om vad tex dom olika preventivmedlen handlar om, då kan man förbereda frågor. Alltid skönare att ha en grund så man vet litegrann om det." (Tjej 18)

Lindra oro och ångest

- UMO beskrivs som en plats där de kan lindra oro/ångest (rädslan för att vara avvikande).
- Svar direkt
- Oro om kroppen, könssjukdomar, graviditet, abort
- Mindre skam för avvikande /destruktivt beteende. (ätstörningar, sexfixering, drogmissbruk)
- UMO lugnar. Att förstå att saker inte är så farliga som man föreställer sig t ex hur en abort går till (avdramatisering, kunskapsuppbyggande)

Våga uttrycka vad man tänker och känner

- Man vågar mycket mer när man skriver
Det jag skrivit online till UMO skulle jag
ALDRIG NÅGONSIN våga säga i verkliga
livet, det skulle bli för stor press (tjej 14)

Tillit

- “alltså om jag känner igen mig och umo lägger förslag på hur man kan lösa det eller så, då är det lättare att tro på det eller starkare att göra det eftersom man vet att umo tänker som du, eftersom jag kände igen mig” (Tjej 15)
- Det är inte alltid man känner sig trygg med personen man skulle fråga i verkligheten heller, och då kan det bli lättare att få göra det på internet (Tjej 14)

Förklaringar som leder till förståelse

- "Hjälpt mig förstå varför min kropp gjort som den gjort och att jag kan söka hjälp om jag vill på ungdomsmottagningen i min kommun. jag vågar ställa alla frågor till dom. känns verkligen som om dom kan det dom pratar om. man känner sig säker med svaren man får. man förstår även vad dom menar. vissa läkare och personer har ju en viss förmåga att krångla till svar och ord så man inte riktigt hänger med" (Tjej 15)

Tid och Plats

- "Lättare att skriva när något känns jobbigt, man kan ta den tid man behöver". (Tjej 15)
- "Skönt att ta in information i lugn och ro" (Tjej 18)
- Bättre med nätet dumt att gå till en läkare som kräver 2 meningars svar som man kan få över nätet (Tjej 15)

A green speech bubble with a white question mark and the word 'Framtid?' inside. The bubble is tilted and has a tail pointing downwards.

Framtid?

- UMO ett stöd i vardagen för skolan och elevhälsan och mottagningar
- Kommuner huvudmän för Ungdomsmottagningar
- UMO är billigt och har nationell räckvidd
- UMO ger kunskap och råd på lika villkor
- UMO inkluderar alla oavsett funktionalitet, etnicitet, kön, sexuell läggning, religion osv
- UMO samverkar naturligt och prestigelöst med fokus på användaren