

UNMO



Att kommunicera med unga om svåra saker på nätet

Stockholm, 3 oktober 2012

Lotta Nordh Rubulis, kommunikationsansvarig

Liselotte.nordh@inera.se



Juni 2007

”Ungdomsmottagningen skall innehålla **kvalitetssäkrade texter** om framförallt **sexuell och reproduktiv hälsa, relationer, könsroller**, kroppens utveckling, stress, psykisk hälsa, livsstilsrelaterade ämnen samt om mäns våld mot kvinnor inklusive **hedersrelaterat våld och förtryck**, och våld i samkönade relationer(...).

Det övergripande syftet med tjänsten skall vara att **stärka och stödja unga kvinnors och mäns identitetsutveckling** och möjlighet att utveckla sunda relationer med andra, förbättra unga kvinnors och unga mäns hälsosituation genom ökad kunskap samt att erbjuda pålitlig och lättillgänglig information inom områden som kan upplevas som känsliga eller svåra att ta upp i reguljära kontakter med hälso- och sjukvården. **Allt redaktionellt innehåll skall genomsyras av ett tydligt jämställdhetsperspektiv(...)**En **ungdomspanel skall upprättas** som en referensgrupp (...)



Empowerment

Tillgänglighet

Delaktighet

Lika villkor

Öppenhet



Att inte trivas i skolan

Skolan tar upp en stor del av ens liv. Det kan vara både en rolig tid och en jobbig tid. Om man inte trivs i skolan, kan det finnas många olika orsaker - och lika många lösningar. Ibland behöver man hjälp, till exempel av vänner, föräldrar eller någon annan. Man ska inte behöva må dåligt i sin skola.

👉 [Läs om att inte trivas i skolan.](#)

Egna berättelser

Trodde aldrig jag skulle bli glad igen

Vi hade skrattat tillsammans, vi sa att vi älskade varandra, vi var på väg att ha sex. Allting som var så stort och speciellt för mig, ett steg i mitt liv, var borta.

Gillar både tjejer och killar

Jag är en 14 årig tjej som är förvirrad. Det är nog många personer, speciellt under puberteten och så. Men jag tror att jag är bisexuell.

Till egna berättelser

UMO undrar

Vad tycker du om UMO:s texter?

- De flesta är lätta att läsa
- Alla är lätta att läsa
- En del texter är svåra
- Många är för svåra
- Vet inte

Totalt har 127 personer röstat!

- 👉 [Visa resultat](#)
- 👉 [Visa tidigare frågor](#)

Rösta

Nyheter

Ögonkontakt gör oss snällare

En ny studie visar att elakheter på nätet minskar om man har ögonkontakt när man chattar.

Ny film om första gången

Alice och Adam har varit tillsammans i sju månader och är verkligen bästa paret. Alice älskar Adam men det finns ett problem. Varje gång de hånglar vill han direkt att de ska ha sex. Och Alice känner sig pressad.

Fler nyheter

Panik - Lämna sidan!



Klicka på knappen för att snabbt lämna sidan!

Lämna sidan

Fråga UMO

Ställ en fråga eller läs vad vad andra har frågat om

Till Fråga UMO

Filmer, tester, spel och lästips



På ungdomsmottagningen



UR: om stress
Stress kan göra att man



Om att vara kille eller tjej

Fråga UMO

Vad ska jag göra för att inte få stånd så lätt?

Man kan få stånd utan att vara kåt. Till exempel när man sitter på något som skakar, som en cykelsadel på en grus...

Ska jag bli ihop med henne

Visa känsliga bilder?



Om UMO

- Har ca 340 000 besök/månad
- Har haft över 5 miljoner besök sen starten
- Vartannat besök från en mobil plattform
- Fråga UMO svarar på 10 000 frågor och hade sommaröppet för första gången 2012
- Flest frågor om sex, kroppen, att skydda sig
- Kännedom på 55 % 2011 (15 -17 år)



Jag vill bara säga att jag är så tacksam över
att ni finns. Det värmer mitt hjärta så mycket!!
Att jag kan få svar på frågor som gör mig orolig.
Att jag kan andas ut och vara lugn.

Jag är så väldigt tacksam.


Tack, tack, tack för att ni finns.

Tänk att ni finns! Internets snällaste och vänligaste
plats!

Pussar och kramar från
Maja 21 år som är helt normal

Att uttrycka det svåra online

- 3-årigt forskningsprojekt
- I samverkan med tjejzonen.se och killfrågor.se
- Cecilia Löfberg och Margareta Aspán
- Anonymiteten jämnar ut maktbalansen mellan ung och vuxen
- Leder till ökat handlingsutrymme




"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 år

" jag känner igen mig i saker som hänt mig det står där och stärker mig för att det finns andra som upplevt samma sak och att dom (UMO) har sett det.
Tjej 15 år

Är man anonym så slipper man skämmas över sina funderingar.
Kille 16 år



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)



"Det bästa med UMO är att man inte är ensam om någonting. När man är inne på UMO så känner man sig trygg i saker och ting."

Familj

- UMO frågade: Hur ser din familj ut?

➤ Föräldrar

- Att ha en förälder eller annan närstående som är deprimerad

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

➤ Bli förälder

- Att vara adopterad

➤ Barnkonventionen

➤ Äktenskap

- Vad är heder?

- Intervju: Farman slutade kontrollera sina systrar

➤ Saker jag vill göra men inte får

➤ Saker jag måste göra men inte vill

➤ Våld från vuxna i familjen

- Sexuella övergrepp i familjen

- Intervju: Rebecka utsattes för sexuella övergrepp

Start

Familj

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

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

Att ha en förälder eller annan närstående som har en psykisk sjukdom kan vara mycket jobbigt och påverka livet för hela familjen. Den som blir sjuk förändras ofta. Han eller hon kanske blir tyst och inbunden eller pratar hela tiden, blir irriterad för minsta lilla, pratar för sig själv eller börjar bete sig annorlunda mot förut på andra sätt. Han eller hon kanske också får svårt att klara av saker som att gå till jobbet, tvätta och laga mat.

Det finns många olika psykiska sjukdomar

Det finns många psykiska sjukdomar och den som får en psykisk sjukdom kan reagera på många olika sätt. Ofta ändrar sig besvären med tiden, och är olika jobbiga i perioder. En del psykiska sjukdomar kan gå över ganska snabbt, andra kan man ha under mycket lång tid. Ibland känner den som är sjuk själv hur han eller hon har förändrats och mår. Men ibland förstår den sjuke inte själv att han eller hon är sjuk.

Ofta tar man större ansvar än man borde

Det kan vara mycket svårt att se hur någon man lever med och tycker om förändras. Det kan också kännas tungt och svårt att försöka hjälpa och stödja. Som barn till en psykiskt sjuk förälder eller annan närstående kan man känna sig tvingad att ta ett större ansvar än man borde behöva. Man kanske tar mycket ansvar för syskon, städning och matlagning och försöker hjälpa föräldern eller



Det är sjukdomen som gör att personen har förändrats. Försök att tänka på fina minnen som ni har tillsammans.

Panik – Lämna sidan!



Klicka på knappen för att snabbt lämna sidan!

Lämna sidan

Länkar och tips

Utanför UMO

- Kuling.nu
- [Molnhopp - för dig som lever nära någon som mår psykisk dåligt](#)
- [Maskrosbarn](#)
- [Snorkel](#)
- bup.nu
- [Depression, 1177.se](#)
- [Ångest, 1177.se](#)
- [Schizofreni, 1177.se](#)
- [Psykosor, 1177.se](#)
- [Manodepressiv/bipolär sjukdom, 1177.se](#)



Lästips

Vi har ju hemligheter i den här familjen av Therese Eriksson

[Läs mer](#)

Tänk på att:

- Ingen har rätt att slå dig eller tvinga dig att göra saker som du inte vill göra.
- Det är aldrig ditt fel att en förälder eller annan närstående blir psykiskt sjuk.
- Du är inte ensam om att ha en psykiskt sjuk närstående, det är vanligt och inget att skämmas för.
- Det är oftast andra vuxna som ska hjälpa den som har psykiska besvär, inte barnen.
- Ta inte över för mycket praktiskt ansvar hemma. Kommunens socialtjänst hjälper till om det behövs.
- Du behöver prata med någon utanför familjen om du lever nära någon som är psykiskt sjuk. Försök hitta en vuxen som du litar på och som du kan prata med om hur du har det hemma.
- Du har rätt att må bra, även om andra som finns i din närhet mår dåligt.
- Försök att göra något som du tycker om att göra varje dag.
- Försök se till att studier, jobb, fritidsintressen, kompisar eller annat som är viktigt för dig får komma i första hand.
- Försök åka bort någon gång, sov över hos en kompis eller hälsa på någon släkting.
- Det är sjukdomen som gör att din förälder har förändrats. Försök att tänka på fina minnen som ni har tillsammans.
- Psykisk sjukdom smittar inte.

 [Dela & bokmärk](#)     

Information om sidan

Redaktör:	Björn Larsson
Faktagranskare:	Lena Backlund, överläkare, Affektiva mottagningen, Psykiatri sydväst, SLSO, Huddinge
Illustratör:	Cecilia Birgerson Nordling

▼ Skriv din egen berättelse

- Kroppen, utseende
- Graviditet
- Abort
- Kärlek och flirt
- Vänskap
- Förhållanden
- Sex
- Sexuell läggning och att komma ut

Min mamma är alkoholist

Min mamma är alkoholmissbrukare och det förstod jag först när jag vad 11 år efter att jag varit med om en bilolycka. Hade jag suttit på höger sida bak hade jag liksom inte suttit här idag. Händelsen ändrade min syn på varför vissa saker var som de var. Det är sjukt jobbigt, och jag har fått ta mycket skit på grund av det. Jag har även sett henne misshandlas, när hon låg jämte mig.

Min mamma är en snäll och trevlig kvinna när hon inte dricker. Men när hon har druckit bråkar jag ofta med henne och hon har då sagt att jag ska dra åt helvete. Men det värsta var när hon sa att hon egentligen aldrig ville ha mig. Jag vet att det inte är sant, men det sved i hjärtat att höra det.

Nu har jag inte sovit över hos mamma på typ 1 år på att det har varit många bråk där. Jag klarar inte av att

Anonym

**Panik –
Lämna
sidan!**



Klicka på knappen för att snabbt lämna sidan!

Lämna sidan

Skäms inte över min missbrukande pappa

Under hela min uppväxt har min pappa på något sätt tagit droger. I början var det endast kokain men då jag fyllde tre började han injicera heroin. Det var då min mamma separerade från pappa, han åkte in och ut från fängelse. Fram- och tillbaka.

Mamma hittade en ny sambo (som hon fortfarande lever med) och tog tag i sitt liv då. Hon rökte cannabis innan hon separerade från pappa.

När jag var ungefär 7 år kom pappa in på metadonbehandlingen och vi fick lägenhet och allt. När jag gick i 6:an blev han utslängd från metadonbehandlingen och vi förlorade vår bostad. Han började återigen ta heroin, men denna gången blev det inget slut, vi bodde i olika trappuppgångar eller hans andra drogmissbrukares soffor. Ibland satt han inne, fram till 2009 då han tog en överdos.

Fast allt som hänt har han aldrig ens tänkt tanken att han skulle vilja mig något illa. Så det jag vill få fram med att berätta detta är: Att hur än ens liv ser ut, älska era föräldrar och skäms inte för dem!

Och ni kan lyckas fast er uppväxt är svår. Jag går fortfarande i skolan med suveräna betyg och får många positiva kommentarer från alla lärare. Och vet ni vad? Jag mår bra och jag är jätteglad över mitt liv!

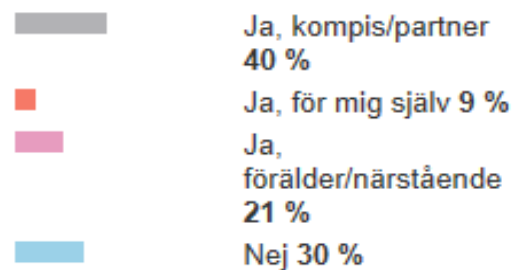
Så ni alla: Uppskatta ditt liv, hur svårt det än kan verka vara ibland. Du är speciell och du lever bara en gång, ta vara på det!!

Kram

Anonym

UMO undrar

Händer det att du är orolig för hur mycket en person dricker?



Totalt har 330 personer röstat!

Min mamma dricker
varje kväll, vad ska jag
göra?

Min pappa är
manodepressiv,
kommer jag också att
bli det?

Hur ska jag berätta för
mina vänner att mina
föräldrar ska skiljas?

Att ta hjälp

- Fråga UMO
- Ungdomsmottagning

- Film: Besök på en ungdomsmottagning

➤ Elevhälsan

- Hud- och könsmottagning
- Intervju: BUP, barn- och ungdomspsykiatri
- Tjejjour
- Socialtjänsten
- Tystnadsplikt och sekretess

- Anmälningssplikt

➤ Vad är terapi?

- Prata med någon
- Vårdcentral
- Studenthälsan

Start [Att ta hjälp](#)

Att ta hjälp

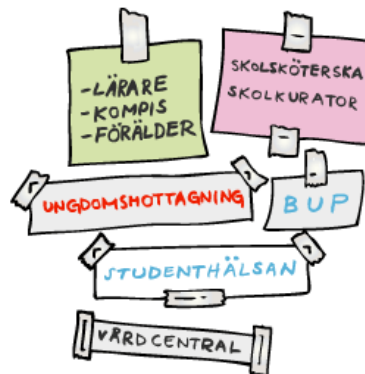
Ibland har man saker man funderar på eller är orolig över och behöver hjälp med. Det kan till exempel vara något med kroppen, något hemma eller i skolan. Då kan man behöva hjälp från någon som är van att hjälpa till med såna grejer.

Det finns flera olika ställen att få hjälp på. Vilket ställe som passar bäst bero på vad man vill ha för hjälp och på vilket sätt man vill få den. Om man vill vara anonym kan man till exempel skriva till Fråga UMO eller chatta med BRIS.

Vill man träffa någon offline finns det flera olika ställen att vända sig till. Om det handlar om kroppen kan man till exempel få hjälp av skolsköterskan, på en ungdomsmottagning eller på en vårdcentral.

Om man behöver prata med någon om hur man mår eller om något som har hänt, kan man prata med en kurator, antingen i skolan eller på en ungdomsmottagning eller på en vårdcentral. Man kan också ta kontakt med barn- och ungdomspsykiatri, BUP eller en psykiatrisk mottagning.

Man måste inte själv veta vilket ställe man ska ta kontakt med. Om de inte kan hjälpa en på det stället man först kontaktar, brukar de kunna berätta var man kan få just den hjälp man behöver.



+ Dela & bokmärk [f](#) [t](#) [p](#) [g](#) [e](#) [p](#)

Information om sidan

Redaktör: Anna Eklund
Illustratör: Cecilia Birgerson Nordling

**Panik –
Lämna
sidan!**



Klicka på knappen för att snabbt lämna sidan!

Lämna sidan

Fråga UMO

Ställ en fråga eller läs vad vad andra har frågat om

Till Fråga UMO

Länkar och tips

Mer på UMO

- Ta hand om sig själv när man mår dåligt
- Att bli av med alkohol- eller drogproblem
- Att testa sig
- Rädd för att bli tvingad att gifta sig

Alkohol

Rökning

Snusning

Att sluta snusa eller röka

Narkotika

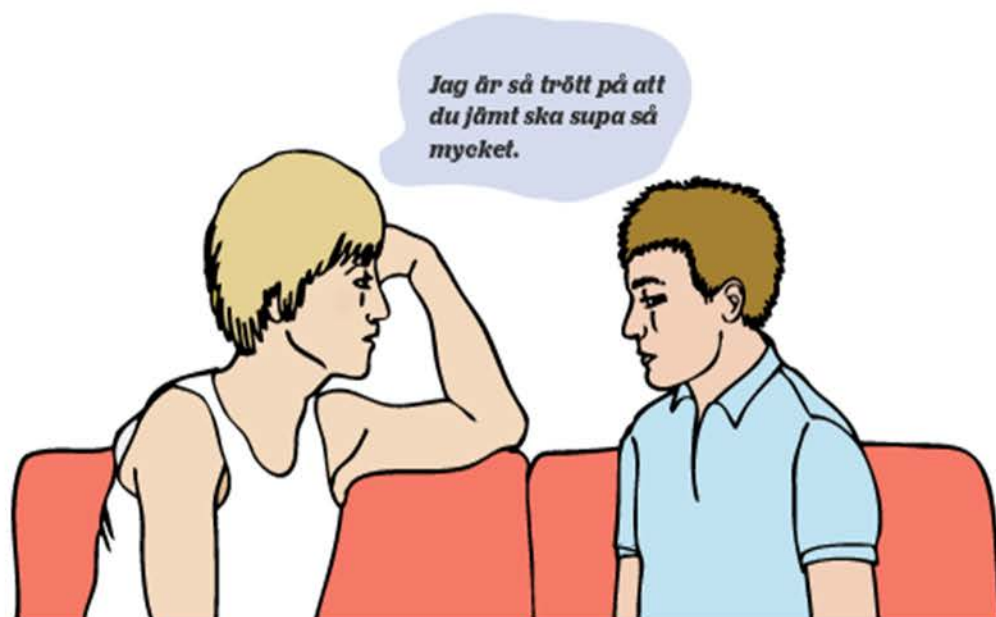
Att bli av med alkohol- eller drogproblem

Att bo med en vuxen som dricker eller använder droger

Att ha en kompis som dricker eller använder droger

Att ha en kompis som dricker eller använder droger

Det bästa man kan göra som kompis eller anhörig till någon som använder droger eller dricker för mycket är att berätta att man ser problemet. Man kan säga det till kompiserna eller till någon annan. Om man är orolig ska man inte behöva vara ensam med sina tankar.



Man kan vara med och stötta, men söka hjälp måste kompiserna göra själv. Om ens kompis är under 20 år kan personen tvingas av socialtjänsten att ta emot hjälp. En del som först inte vill ha hjälp kan ändra sig med tiden, och vilja jobba för att ändra sitt drickande eller drog användande.

**Panik -
Lämna
sidan!**



Klicka på knappen för att snabbt lämna sidan!

Lämna sidan

Länkar och tips

Mer på UMO

- [Socialtjänsten](#)
- [Intervju: BUP, barn- och ungdomspsykiatri](#)

Egna berättelser

- [Jag vill hjälpa min kompis](#)

Utanför UMO

- [Alkoholhjälpen - att hjälpa en kompis](#)
- [Om beroende- och missbruksvård på Vårdguiden.se](#)
- [Drugsmart](#)
- [Dopingjouren](#)



Våld från vuxna i familjen

En del växer upp med våld från vuxna i familjen. När någon som betyder mycket i ens liv, och som man är beroende av, utsätter en för våld kan man få många jobbiga tankar och känslor. Det är viktigt att komma ihåg att det är de vuxna som gör fel. Och att det finns hjälp att få.

[Läs mer om våld från vuxna i familjen](#)

Familj

- UMO frågade: Hur ser din familj ut?

Föräldrar

- Att ha en förälder eller annan närstående som är deprimerad
- Att ha en förälder eller annan närstående som har en psykisk sjukdom

Bli förälder

- Att vara adopterad

Barnkonventionen

Äktenskap

- Vad är heder?

- Intervju: Farman slutade kontrollera sina systrar

Saker jag vill göra men inte får

Saker jag måste göra men inte vill

Våld från vuxna i familjen

- **Förbjudet att slå sina barn**

- Sexuella övergrepp i familjen

- Intervju: Rebecka utsattes för sexuella övergrepp

Förbjudet att slå sina barn

Vuxna får aldrig slå barn eller unga, det är olagligt. 1979 kom förbudet mot så kallad barnaga, och det betyder att föräldrar och andra vårdnadshavare inte får upfostra eller straffa sina barn fysiskt, till exempel genom att slå.



Förbudet mot aga finns i en avdelning som heter föräldrabalken i den svenska lagboken.

Vad står i lagen?

I föräldrabalken står:

"Barn har rätt till omvårdnad, trygghet och en god fostran. Barn skall behandlas med aktning för sin person och egenart och får inte utsättas för kroppslig bestraffning eller annan kränkande behandling".

Vad betyder det?

- Att barn och unga inte får utsättas för kroppslig bestraffning betyder att föräldrar eller andra vårdnadshavare inte får göra så att man skadas eller får ont. Förbudet mot att slå eller skada sina barn gäller även om slaget inte är hårt och även om det inte gör ont länge.

Ordförklaring

Vårdnadshavare

Den person som har det juridiska ansvaret för ett barn.

Balk

En avdelning i den svenska lagboken.

Föräldrabalken

Innehåller lagar och regler som gäller förhållandet mellan föräldrar och barn.

**Panik –
Lämna
sidan!**



Klicka på knappen för att snabbt lämna sidan!

Lämna sidan

Mer på UMO


- Barnkonventionen
- Socialtjänsten

Andra länkar

- Barnombudsmannen
- BRIS
- Nationella hjälplinjen
- Regeringens webbplats om mänskliga rättigheter
- Rädsla barnen
- BOJ, Brottsoffertjournernas Riksförbund
- Polisen



Telefonnummer



PS ja älskar
Umo.se! / en kille
som saknar
kärlek. (Kille 14)

Tack på förhand för
hjälp, och måste
också säga att jag älskar
er hemsida, här får man
svar på allt man undrar
:) (Tjej 14)

Hej! Vill först bara tacka för
grym sida, utan er hade jag
inte vågat gå till
ungdomsmottagningen och
utan dom hade jag inte mått
lika bra som jag gör idag! Tack
för att ni finns!! :D (Tjej 18)

Tack för en
awesome sida! <3
(Tjej 14)

Frågor?



UMO