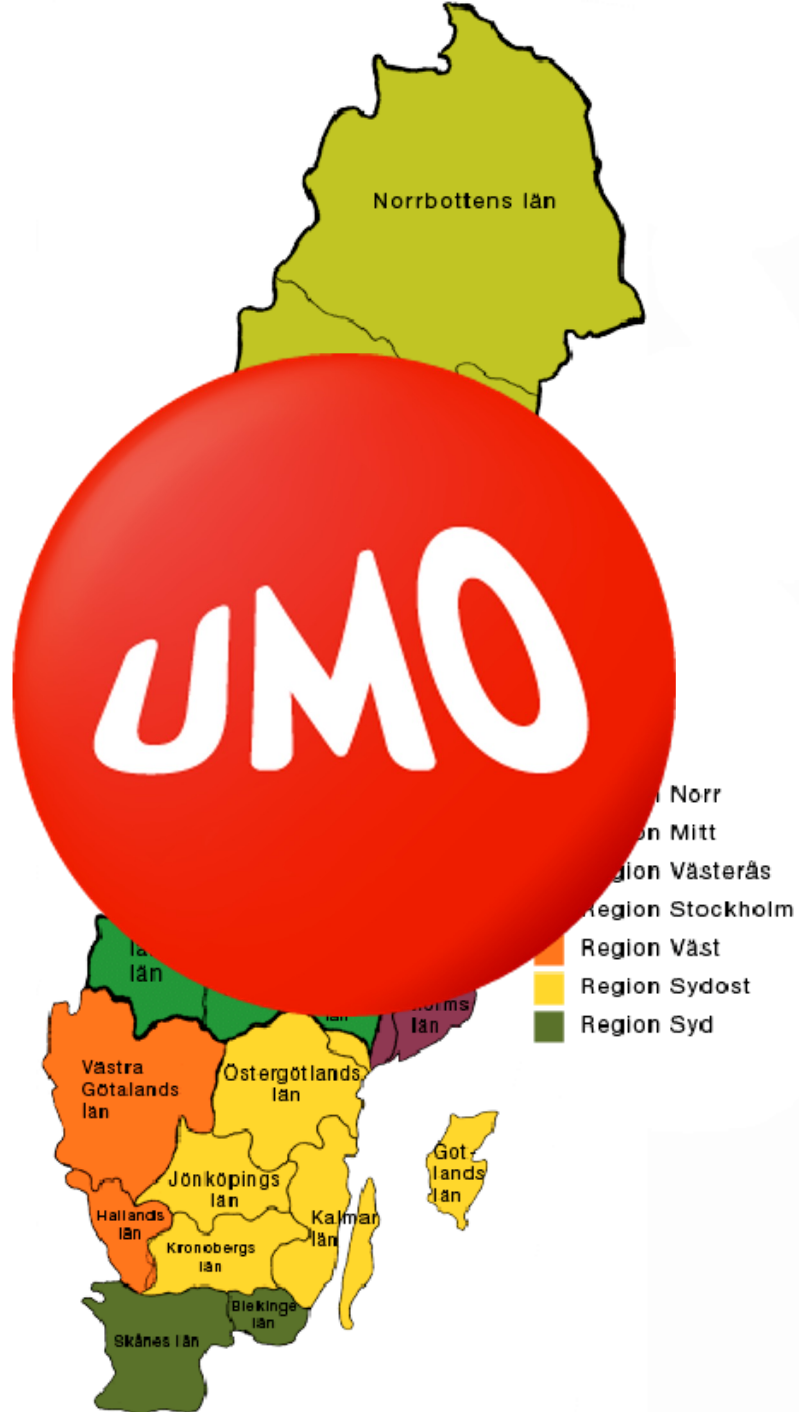


**Dags för ett
nytt...**

UMO

**Världen har förändrats sedan
UMO lanserades 2008**

UMO

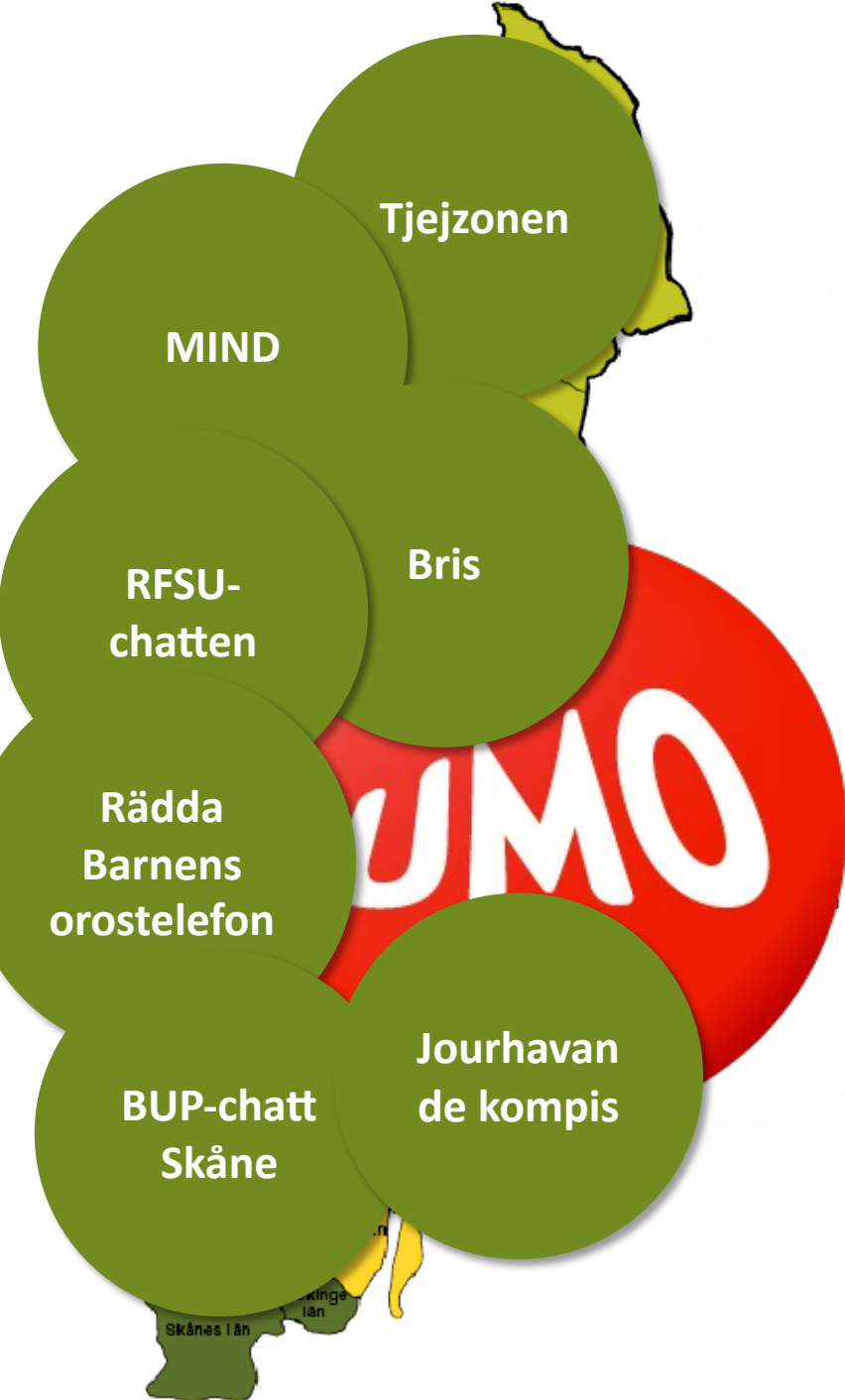


UMO då

- › År 2008 såg Sverige, civilsamhället och världen annorlunda ut.
- › UMO:s koncept var unikt.
- › Tillgång till jämlik information för unga runt om i landet.
- › Sajten har som mest legat på cirka 1 miljon besök i månaden.
- › Syftet med UMO har varit och är att vara ett komplement till ungdomsmottagningarnas verksamhet runtom i landet. Men också elevhälsan och andra yrkesverksamma som möter unga.
- › Genom att tillgängliggöra kvalitetssäkrad information om ungas sexuella, psykiska och fysiska hälsa, anpassat utifrån ungas behov.

Nya förutsättningar: ökad tillgänglighet

- › Idag har regionerna tagit ett annat ansvar.
- › 18 av 21 regioner erbjuder ungdomsmottagningar online.
- › Ökar tillgängligheten till vård och stöd till unga i frågor som rör deras sexuella, psykiska och fysiska hälsa.
- › Blir svårare för unga att skilja mellan UMO.se och UM online. Unga pratar om UMO som ungdomsmottagningen.
- › Ett nuläge som vi måste förhålla oss till i såväl vårt syfte som i förvaltning av tjänsten.
- › Idag har UMO cirka en halv miljon besök per månad.



Nya förutsättningar: ett starkare civilsamhälle

- › Då: Fråga UMO var unikt i sitt slag.
- › Idag: civilsamhället tar ett stort ansvar. Finns många liknande chattar, från Tjejzonen till Bris.
- › BUP-chatt erbjuder stöd i Skåne.
- › Flera tjänster erbjuder nationellt stöd och anonymitet.

Unga har förändrats: trender och användarbeteende





Samtalen till Bris stödlinje har ökat. Hälften av alla samtal handlar om psykisk ohälsa.

Färre trivs i skolan och fler känner sig stressade.
(Skolbarns hälsovanor FHM)

Yngre generationer är idag öppnare med sina känslor och bättre på att identifiera och förmedla negativa känslor. Fler symtom förknippas också med en diagnos än tidigare vilket leder till att de fångas upp i statistiken.
(Mind)

"Ett konto som sprider bilder/videor på folk utan samtycke. Detta kan vara nudes eller bilder på slagsmål, tom våldtäkt."

Flicka, 17 år

"Sen så har jag gjort det för vi hade byggt upp ett förtroende och jag fick även bilder men när jag inte ville skicka mer och säga upp kontakten vart det inte bra, då spred han bilderna."

Flicka, 16 år

"Där man "exposar" människor som skickat nudes eller gjort nåt. Där man säger namn, ålder och ibland skola. Eller kallar andra för bitches horor eller slampor."

Flicka, 14 år

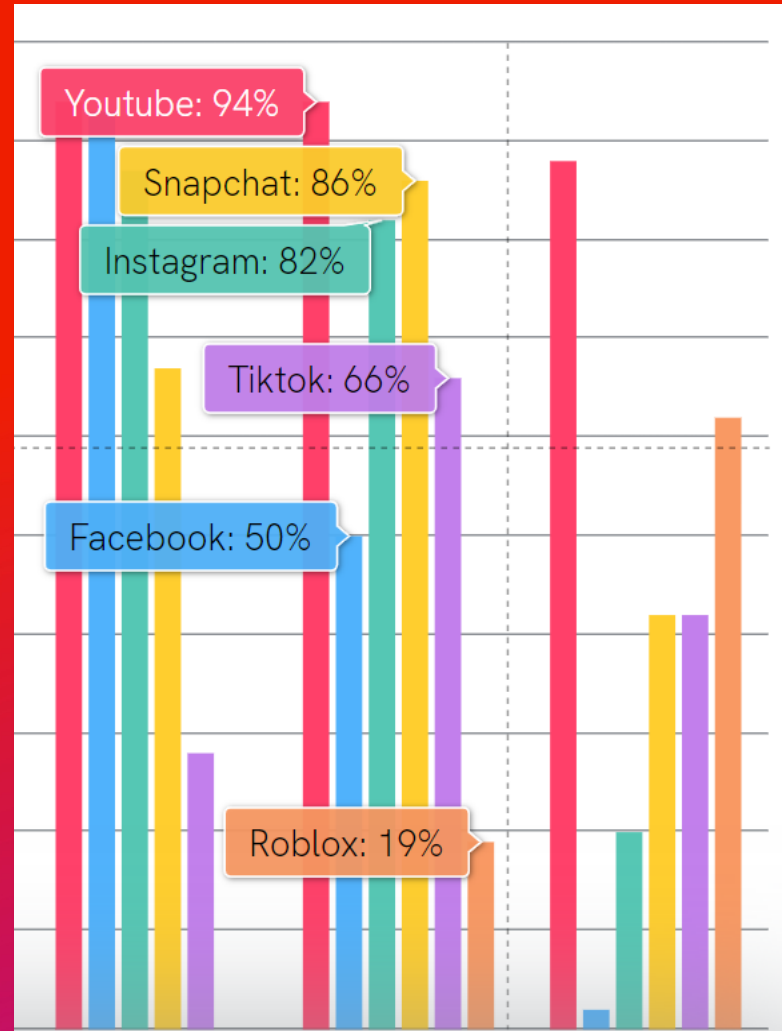
"Det var min kompis som skickade nudes till en kille och han screenade den bilden och spred till ett så kallat exposekonto och taggade hennes Snapchat, stad och ålder."

Flicka, 15 år

Citat från Ecpats rapport "Jag tittade bara, jag gjorde inget elakt" (2023)

UMO

Vilka sociala medier 00-talister har använt på daglig basis de senaste året



Svenskarna och internet 2022
(Internetstiftelsen)



**Unga läser på 1177 och hittar
information på UMO**

UMO

Unga vänder sig till 1177

- › Unga 18+ vänder sig främst till 1177 för att hitta information om sin hälsa, vård och omsorg.
- › Följt av Google och sen UMO.



UMO är ett känt varumärke bland unga 15-25 år

UMO som helhet

- › Helhetsbetyget för UMO.se uppgår till 75 av 100, ingen förändring från 2021 (75).
- › Generellt är UMO känt för vår kvalitetssäkringsprocess, språk och varierande innehåll.

Hög kännedom

- › 91% av tillfrågade ungdomar känner till UMO. Högre bland tjejer (96%).
- › Ca 97% svarar att de delvis eller helt hittar den information de söker efter på UMO.se.

NPS

NPS analys: 41%
anger att de skulle
rekommendera
UMO.se.

Pålitlig

**Lätt att
förstå**

**Ett alternativ
till en riktig
ungdoms-
mottagning**

UMO

**Kroppen, sex,
relationer
och mående**

TikTok

Ny design

**Mer
rörligt**

**Nytt
innehåll**



UMO

Fråga UMO stängt

UMO

Fråga UMO

- ▶ Sedan 2008 har unga ställt cirka 100 000 frågor och fått svar på sina frågor av professionella genom Fråga UMO.
- ▶ En viktig tjänst där ungas anonymitet har varit en viktig framgångsfaktor.
- ▶ Tillgängliggjort viktig kontakt mellan unga och yrkesverksamma, hänvisat unga till ungdomsmottagningar och gett dem kvalitetssäkrad information.
- ▶ Gammalt kod som inte kunde migreras till Ineras nya drifttjänst.
- ▶ Stängdes 31 mars, 2023.
- ▶ 2023 lanserades världens kraftigaste AI-tjänst: Chat Gpt.
- ▶ AI och machine learning kommer bli allt vanligare i vårdtjänster och framförallt i ungas vardag.
- ▶ Vad innebär den tekniska utvecklingen för ungas lärande?
- ▶ Hur kan vi utnyttja tekniken för att utveckla UMO?

**Vi ställde en fråga om blue balls till Chat
GPT...**

UMO

Ibland när jag har sex med min flickvän vill hon att vi avbryter innan jag fått orgasm och utlösning. Då får jag ont i pungen.

Jag vill så klart inte fortsätta när tjejen inte vill, men det är jobbigt att det gör ont.

Är det blue balls? Är det farligt? Vad kan jag göra åt det?

Smärta i pungen efter att ha avbrutit sexuell aktivitet utan utlösning kan vara ett tillstånd som ibland kallas "blue balls" på engelska. Detta tillstånd uppstår när sexuell upphetsning inte leder till orgasm och utlösning, vilket kan resultera i en ackumulering av blod i könsorganen och en ökad tryckkänsla.

Blue balls är vanligtvis inte farligt eller skadligt. Det kan vara obehagligt och smärtsamt under en kort tid, men det försvinner oftast av sig självt när blodflödet normaliseras. Det är viktigt att komma ihåg att det är normalt att uppleva detta tillstånd och att det inte innebär någon skada eller varaktiga effekter. Det finns några saker du kan prova för att lindra obehaget:

- 1. Kommunikation:** Prata med din flickvän om din oro och hur du känner dig. Det är viktigt att ha öppen och ärlig kommunikation om sexuell aktivitet och komfortnivåer.
- 2. Förändra position:** Prova att ändra ställning eller aktivitet under sex för att minska blodflödet till könsorganen och minska obehaget.
- 3. Avslappning:** Använd avslappningstekniker, som djupandning eller meditation, för att minska spänningar och obehag.
- 4. Tid och återhämtning:** Ge dig själv tid för återhämtning och vila. Ofta försvinner obehaget av sig självt efter en tid.

Om smärtan fortsätter att vara intensiv eller om du har andra oroande symtom, är det alltid bäst att konsultera en läkare för en korrekt bedömning och råd. En läkare kan utesluta eventuella underliggande orsaker till smärtan och ge dig ytterligare rekommendationer baserat på din individuella situation.

08:28

4G 76



My AI



Chattar med My AI döljs ...

🕒 24 timmar efter visning ▾

IDAG

JAG

Jag är rädd att jag har fått klamydia

MY AI

Det är viktigt att du bokar tid hos en läkare så snart som möjligt.

JAG

Hur gör jag då

MY AI

Du kan boka tid hos en vårdcentral eller en ungdomsmottagning.

JAG

Var hittar jag dom

MY AI

Du kan söka efter vårdcentraler och ungdomsmottagningar i din stad på nätet.



Skicka en chatt



UMO

På vilket sätt vill
ni att UMO ska
komplettera er
verksamhet i
framtiden?

**1177 för professionen, 1177
Direkt, chattutbildning...**

Utbildningar på MUCF

**UMO:s
användarforum**

**UMO-info och UMO-
material**

**Särskilt tack till RFSU, UMO:s
redaktion och alla
ungdomsmottagningar som
stöttar oss.**

UMO

Tack!

Hebbah Elgindy Johnsson

Tjänsteansvarig UMO och Youmo

hebbah.elgindy-johnsson@inera.se

Åsa Sandler

Redaktör UMO

asa.sandler@inera.se

The logo for UMO, consisting of the letters 'U', 'M', and 'O' in a stylized, rounded, white font. The 'U' and 'M' are connected at the top, and the 'O' is separate to the right.

UNMO