

UNO

Må bra – en ny avdelning på UMO.se





Må bra-uppdraget

- › Förbättra ungas **hälsolitteracitet** kring psykisk hälsa.
- › Det vill säga stärka unga så att de blir bättre på att **hitta, förstå, kritiskt värdera och använda information** om psykisk hälsa.



För att nå dit:

- › **Utveckla och förstärka informationen** om psykisk hälsa på UMO.se.
- › **Göra innehållet** om psykisk hälsa på UMO.se mer **tillgängligt och relevant** för målgruppen.
- › **Öka kännedomen** om att UMO.se är en plats dit unga kan vända sig när de har frågor och/eller behöver stöd kring psykisk hälsa.

Hur har vi gjort det?

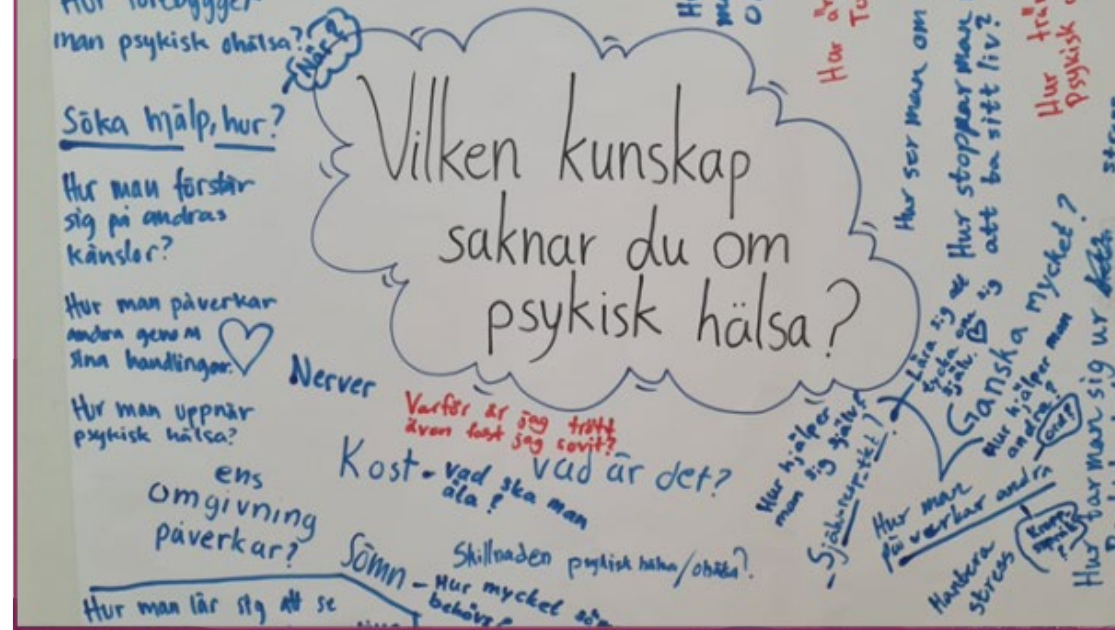
► Kartläggning och omvärldskoll

- Vad säger rapporter på området?
- Vad finns redan?

► Vuxen referensgrupp

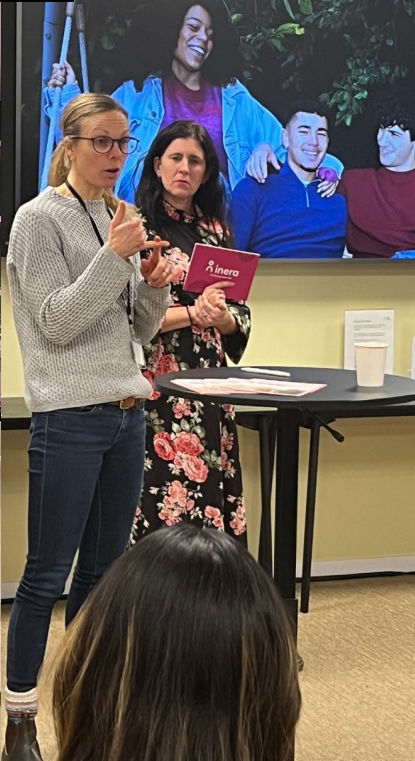
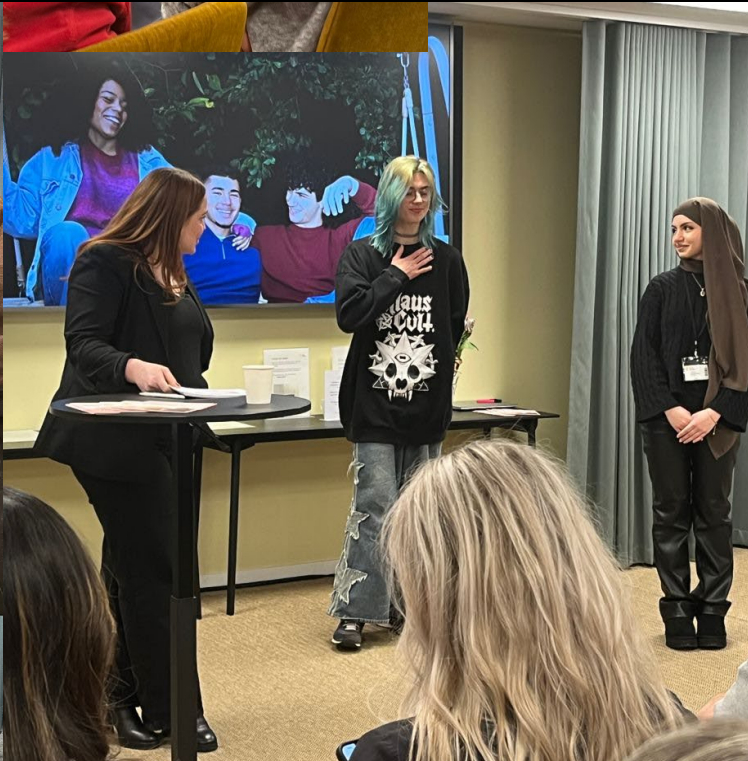
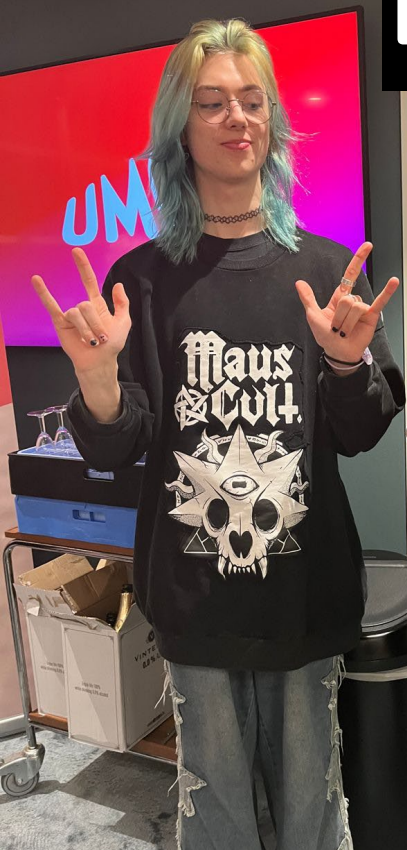
► Jobba med målgruppen

- Ung referensgrupp
- Skolbesök
- Tester med mindre grupper



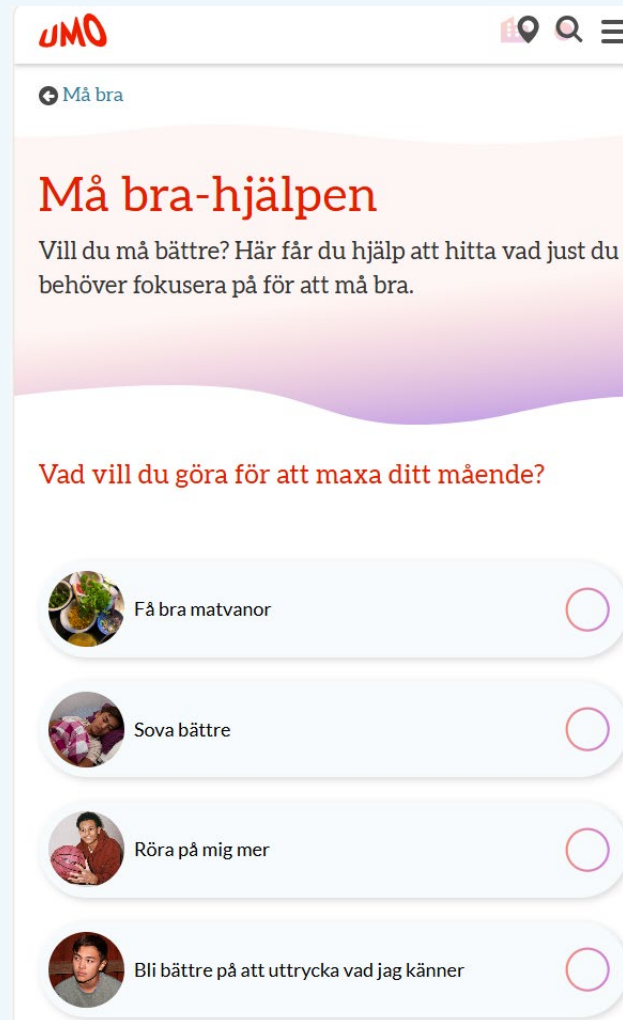


Lansering 15 januari 2025



Må bra-hjälpen

Här hittar du [Må-bra-hjälpen](#)



Fakta, tips och råd

Om känslor

Sömn och trötthet

Unga tipsar varandra

Våra grundkänslor

1/3



Glädje

Glädje är en känsla som uppstår när vi gör något vi tycker om, eller är i en miljö där vi mår bra. Exempel: Du umgås med personer du tycker om, lyssnar på musik, tränar eller lagar din favoriträtt. Glädjen motiverar dig att stanna kvar i det du tycker om, eller att göra om det.

Se alla grundkänslor här.

11:49

Sömn och trötthet

Tips när du inte kan somna

1

Gå upp ur sängen om du inte har somnat efter en halvtimme

Gör något annat en stund, som att läsa en bok.

2

Släpp pressen att somna

Försök att acceptera att du inte kan sova, och gör något lugnande i stället för att stressa upp dig. Du kan till exempel lyssna på en podd, en ljudbok eller göra avslappningsövningar

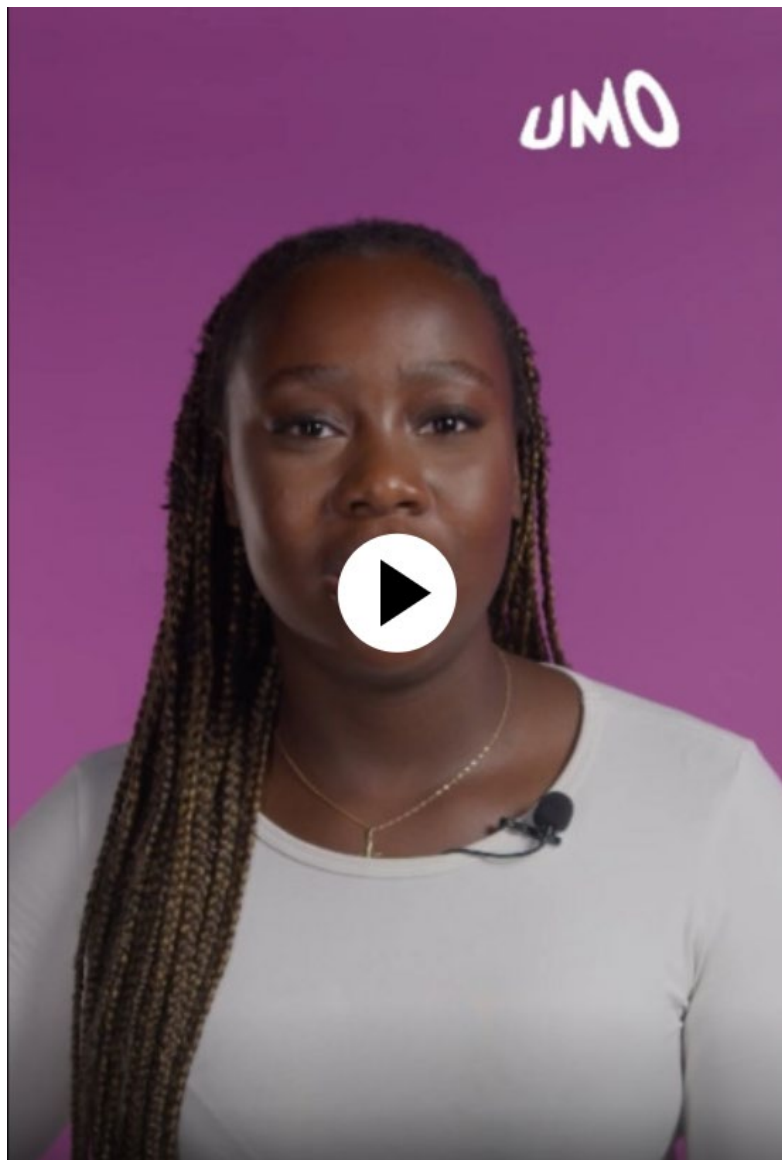
umo.se

11:49

Så här har andra svarat:

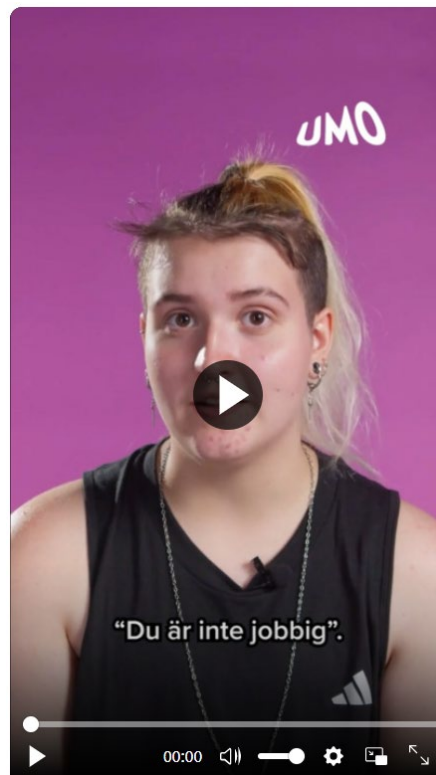
- Jag har själv svårt att få in träning och motion. Jag tar bussen varje dag till skolan, men jag har börjat hoppa av 1-2 busstopp för tidigt. Det gör att jag måste gå resten av sträckan! /16 åring
- Problemet är att där jag bor finns det inget att göra så man måste åka bil eller buss till närmsta staden där det finns. /Anonym
- jag har aldrig tycket att det har känts enkelt att ha motivation att röra/träna men nu när jag har börjat tänka på vad jag kommer uppnå framöver så har jag alltid nu ett mål som gör mig motiverad att börja/fortsätta, men det måste inte vara något nytt utan gör något som känns kul, själv eller med vänner /tjej som älskar träning
- Bokar in det med en kompis. /L.E
- Jag brukar gå eller cykla till skolan för då mår man bra när man kommer dit och kan koncentrera sig bättre än om man till exempel åker bil eller buss /Plugghästen

umo.se

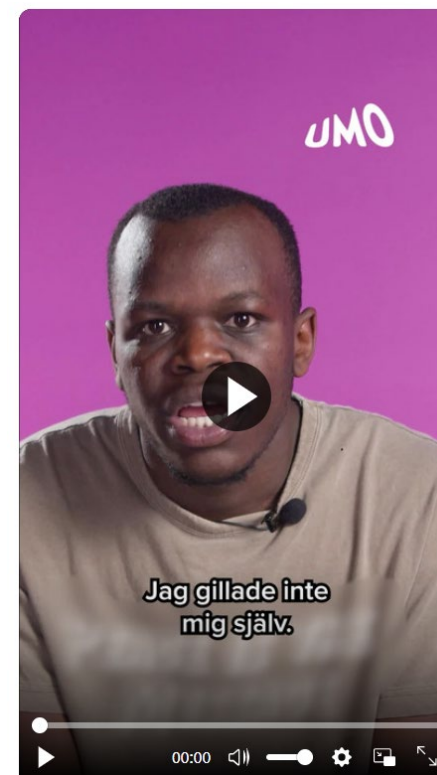


Doriane berättar om sin utmattning och hur hon hittade tillbaka

Filmer med ungas erfarenhet



Dhurrias om att stärka självkänslan



Dido om ensamhet

Reflektionsövningar

Känslaskola

Ibland kan det vara svårt att veta vad det är man känner och varför. Känslor kan visa sig fysiskt, som till exempel ont i magen eller pirr i kroppen. Ibland kanske du känner dig arg eller irriterad, när du egentligen är ledsen. Att lära sig att förstå och hantera sina känslor är viktigt för att må bra och ta hand om sig själv.

I känslaskolan får du hjälp att förstå dina känslor. Du får också hjälp att hantera känslorna på ett bättre sätt nästa gång du känner dem.

Starta känslaskolan

Övning i självmedkänsla

Du kan träna upp din självmedkänsla och lära dig hur du kan må bättre när du är självkritisk eller har det jobbigt.

Öva gärna varje dag tills det kommer av sig själv. Ju mer du övar, desto bättre kommer du att bli på det!

Starta övning i självmedkänsla

Känslaskola

Övning i självmedkänsla



1 av 4

Vilka personer är du tacksam att du har i ditt liv?

Så sparas dina uppgifter

☐ Förälder

☐ Kompis

☐ Lärare

☐ Tränare

☐ Släkting

Skriv in ett alternativ

✓ [Lägg till](#)

Tacksamhetsövning

Sök stöd och hjälp

Här hittar du [Sök stöd och hjälp](#)

Hitta någon att prata med

Det finns många [stödställen](#) som du kan ringa, mejla eller chatta med för att få stöd. Här nedanför kan du söka efter ett ställe som passar just dig.

Välj vad du vill prata om:

Alla stödställen och chattar



Vad vill du filtrera på?



Ingen filtrering

♂ Bara för killar

♀ Bara för tjejer

🌈 HBTQI-inriktning

🏠 Kunna ses IRL

👤 Här kan du vara anonym

💬 Flerspråkigt stödställe

💬 Kunna chatta

📞 Kunna ringa

Stödställen och chattar

60 träffar

Sortera efter

[Bokstavsordning A-Ö](#) ↕

Hur når vi unga med allt
bra material?

På TikTok!



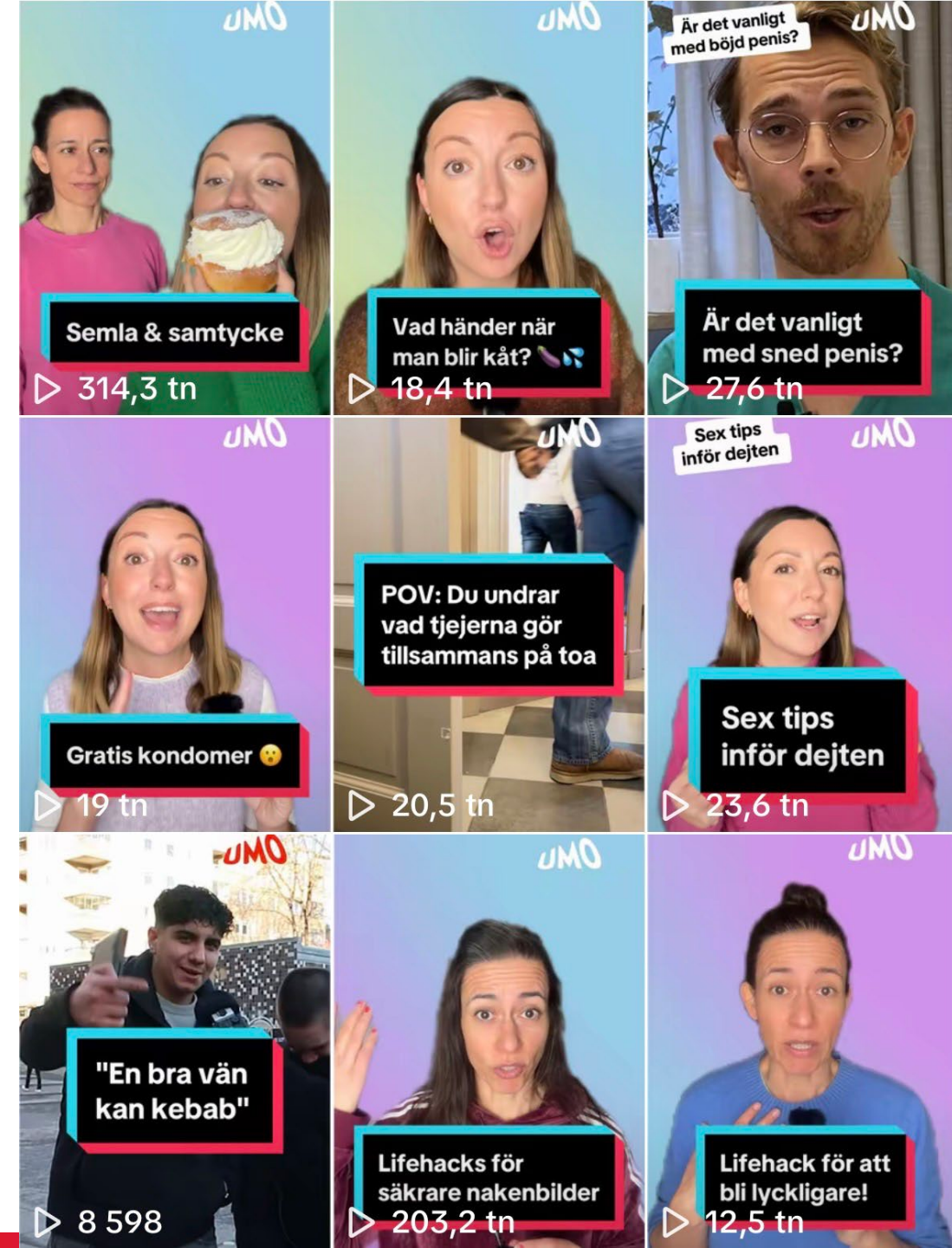
UMO på TikTok

Syfte

- Öka och bibehålla **kännedomen** om UMO.
- Ge **kunskap** och stärka unga i UMO:s ämnen, med fokus på sex, kroppen och psykisk hälsa.
- Nå unga **där de är**.

Mätbara mål

- Nå fler med innehåll om **psykisk hälsa**.
- Nå fler **killar**.



TikTok 2024

Tillbakablick – resultat 2024

- 🔴 Över 100 filmer med nästan 7 miljoner visningar och 100 000 delningar.
- 🔴 Mest sedda filmer:



World Mental Health Day



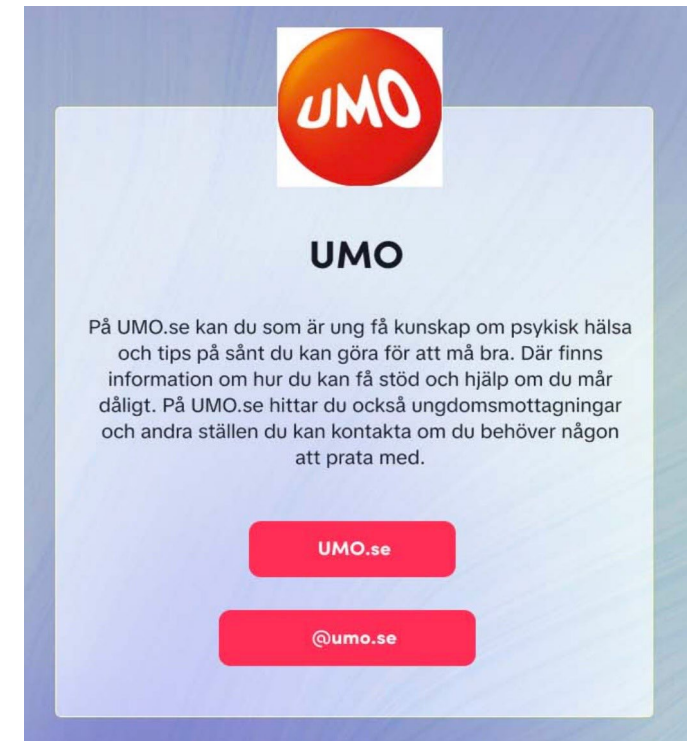
Mental hälsa är viktigt!

Lär dig mer om mental hälsa, träffa viktiga aktörer från vårt community och få kontakt med organisationer som hjälper till i resan mot ett bättre mående.

10/10/2024

Dölj

Visa mer



Når vi killar?

2023:



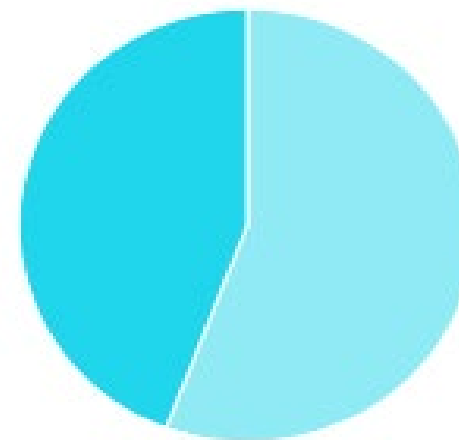
34.8%

Man

65.2%

Kvinna

Hittills 2025:



55.8%

Man

44.2%

Kvinna

TikTok kampanj

- Fem olika profiler med inriktning på humor, musik, sport och gaming.
- Vi skulle nå omkring 2 miljoner uppskattningsvis, men slutade med...
- **13 miljoner visningar!**
- **Varav 57% killar!**



POV:
Den vännen som är
”gruppens mamma”

På den här sidan hittar du
filmer från TikTok-profilerna.



Vad mer är nytt på UMO?



MUCF



Region Skåne



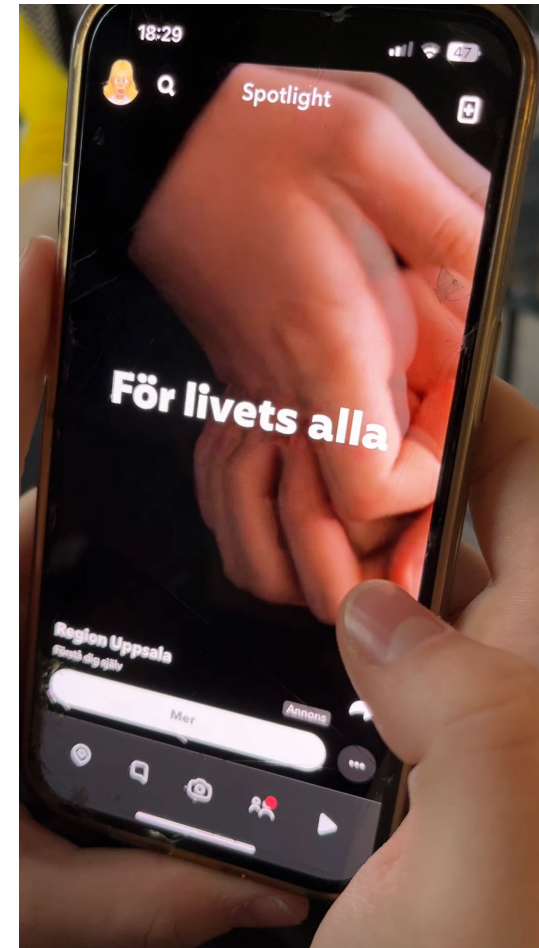
Region Stockholm



RFSU + FSUM

Samarbeten

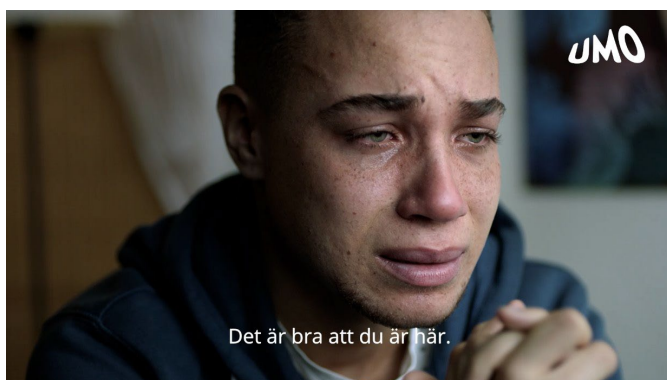
Region Uppsala





Presentationmaterial för skolbesök

- › Ett gemensamt material i Powerpoint från UMO och ungdomsmottagningarna.
- › Syfte: att möta efterfrågan på att använda UMO:s material.
- › Extra fokus på killar och psykisk hälsa.
- › Materialet är framtaget tillsammans med en referensgrupp från olika ungdomsmottagningar.
- › [Här kan du ladda ner materialet](#)



Väntrums-TV

- › En film på 20 min som rekommenderas med ljud.
- › En kortare på 10 min som fungerar med och utan ljud.
- › Fokus på sex, kropp, psykisk hälsa och att ta hjälp.
- › Bygger på material som redan finns på sajten och på TikTok.
- › Filmen lyfter saker man kan få hjälp med på ungdomsmottagningen och UMO.se
- › [Här kan du ladda ner väntrumsfilmerna.](#)

Quiz om sperma

Vad kan du om sperma? Testa dina kunskaper här.

Ungefär hur mycket vätska innehåller en utlösning?

☐ 1 tesked

☐ 1 matsked

☐ 1 deciliter

[Quiz om sperma](#)

Quiz om mens

Vad kan du om mens? Testa dina kunskaper här.

Hur mycket blod blöder man under en mens?

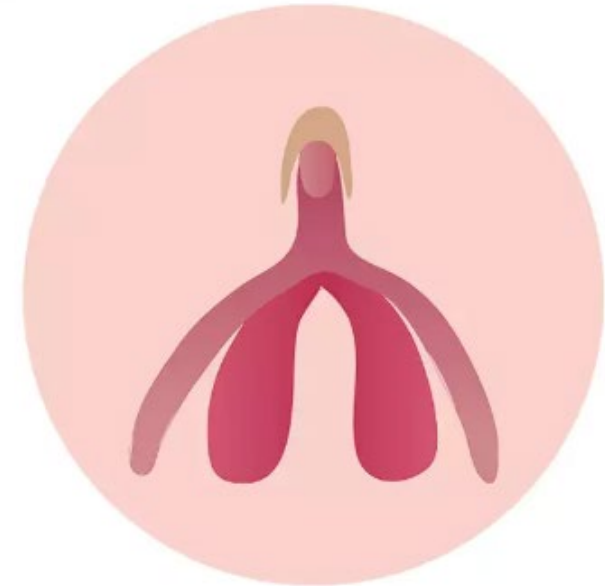
☐ Ungefär en liter

☐ Ungefär 5 deciliter

☐ Ungefär en halv deciliter

[Quiz om mens](#)

Vad är det det här?



☐ Klitoris

☐ Livmodern

☐ En hormonspiral

[Quiz om snippan](#)

Nya affischer från UMO



Plan framåt?



Fortsatt samarbetet med SKR under 2025

- › Nytt innehåll, till exempel skärmtid, mening och motivation.
- › Utöka de interaktiva delarna av sajten med fler reflektionsövningar, enkäter, checklistor, quiz.
- › Fortsatt arbete i våra sociala kanaler.
- › Förenkla för unga att hitta till ungdomsmottagningar och annat stöd.
- › Mer marknadsföring.
- › Delta på mässor och event för att möta unga (Dreamhack, Pride och gymnasiemässan i Stockholm).
- › Vägledning för vuxna som jobbar med unga.



[Hemsida](#) | [TikTok](#) | [Prenumerera](#) | [Avprenumerera](#)

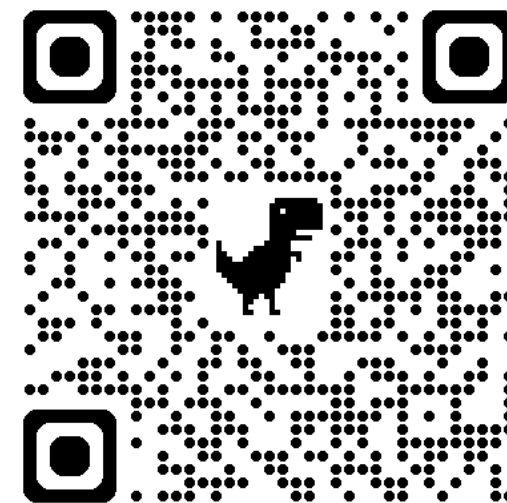
UMO satsar vidare på psykisk hälsa

Först och främst vill vi rikta ett stort tack till alla som deltog i lanseringen av *Må bra* och vårt nya material om psykisk hälsa. Responsen har varit fantastisk, och vi är glada över det stora engagemanget!

Nu kan vi med glädje meddela att UMO fortsätter att satsa på psykisk hälsa tillsammans med Sveriges kommuner och regioner även under 2025.

I dagens UMO-info lyfter vi fler sidor, övningar och material som har tagits fram för att hjälpa unga att hantera livet. Trevlig läsning!

Scanna för
UMO-info!



[UMO-info - Umo](#)

Tack!

Emmali Anséus

Gruppledare UMO-redaktionen
emmali.anseus@inera.se

Åsa Sandler

Uppdragsledare och redaktör
asa.sandler@inera.se



UNO