#chatsafe for lærere: Hvordan lærere kan bidra til å kommunisere trygt om selvskading og selvmord på nettet

2. utgave

#chatsafe

oxygen

©Orygen 2023

Foreslått henvisning til La Sala, L., Sabo A., Cooper, C., Lamblin, M., Thorn, P., McCormack, T. & Robinson, J. #chatsafe for educators: How educators can support safe online communication about suicide. Edition two. Melbourne: Orygen. 2023.

Ansvarsfraskrivelse Denne informasjonen er kun ment for generelle opplærings- og informasjonsformål. Den er gjeldende på publiseringstidspunktet og er ment å være relevant for alle australske delstater og territorier (med mindre annet er angitt). Den er ikke nødvendigvis gjeldende i andre jurisdiksjoner. Enhver diagnose og/eller behandlingsbeslutning vedrørende én enkelt pasient skal tas på grunnlag av fagmessige undersøkelser og meninger i lys av pasientens kliniske tilstand. I den grad loven tillater det, er Orygen ikke ansvarlig for tap eller skade som oppstår som følge av din bruk eller din tillit til denne informasjonen. Du setter lit til din egen faglige kompetanse og dømmekraft i helsepraksisen din. Orygen verken støtter eller anbefaler produkter, behandlinger eller tjenester som er nevnt i denne informasjonen.

Orygen anerkjenner de tradisjonelle eierne av territoriene vi befinner oss på, og tar hensyn til fortiden og nåtiden til deres eldre. Orygen anerkjenner og respekterer deres kulturarv, overbevisninger og forhold til landet deres, noe som fortsatt er viktig for den australske urbefolkningen som lever i dag.

#chatsafe for lærere: Hvordan lærere kan bidra til å kommunisere trygt om selvskading og selvmord på nettet

2. utgave

LA

Innhold

6 Hva er #chatsafe?

7 #chatsafe for lærere

8 Del 1
Generelle tips

12 Del 2
Hvordan ser trygg kommunikasjon ut på nettet om selvskading og selvmord?

20 Del 3
Oppfølging i skolemiljø etter selvmord

24 Del 4
Egenomsorg og det å ta kontroll over innhold du ser på nettet

26 Støttetjenester

Hva er #chatsafe?

#chatsafe er et program for selvmordsforebygging som har som mål å gi unge mennesker ferdigheter og kunnskap om hvordan de kan kommunisere trygt på nettet om selvskading og selvmord.

I 2018 utviklet Orygen verdens første kunnskapsbaserte retningslinjer for unge mennesker for trygg kommunikasjon på nettet angående selvmord [1]. Retningslinjene er utviklet i samarbeid med unge mennesker, mediefagfolk og eksperter på selvmordsforebygging. I 2019 hjalp over 200 unge mennesker fra hele Australia oss med å gjøre retningslinjene om til en kampanje på sosiale medier [2]. Det ble konkludert med at kampanjen var effektiv for å øke selvtilliten og den opplevde tryggheten ved kommunikasjon på nettet om selvmord [3, 4, 5]. Dette tyder på at det kan være nyttig for unge å finne informasjon om selvmordsforebygging på sosiale medier, og at sosiale medier kan være en akseptabel måte å nå ut til unge på med informasjon om mental helse og selvmord.

Selv om de unge likte retningslinjene og kampanjen på sosiale medier og syntes de var nyttige, følte vi at de manglet viktig veiledning om hvordan man kan snakke om selvskading. Selvskading innebærer enhver form for villet egenskade eller selvpåført forgiftning, uavhengig av personens grunn til å skade seg selv eller om vedkommende har selvmordsintensjoner [6]. For å fylle dette hullet og holde tritt med den raske utviklingen innen sosiale medier har vi gitt ut den andre utgaven av retningslinjene for #chatsafe, som inneholder ny informasjon om selvskading og trender i sosiale medier [7].

Kampanjen i sosiale medier gjør en god jobb med å nå ut til unge med informasjon om #chatsafe, men vi vet også at mange voksne spiller en viktig rolle i å støtte sikkerheten og velværet til unge gjennom sin omsorg. Av den grunn inkluderer #chatsafe også ressurser som har som mål å gi voksne den kunnskapen og de ferdighetene de trenger for å støtte unge mennesker i deres liv til å kommunisere trygt på nettet om selvskading og selvmord.

Alle #chatsafe-ressurser som er utviklet for unge og voksne, er tilgjengelige på nettstedet til #chatsafe: **www.orygen.org.au/chatsafe.**

#chatsafe for lærere

Forskning viser at unge i videregående skole har noen av de høyeste tallene for selvskading, selvmordstanker og -atferd, og mange mentale helseproblemer oppstår i ungdomsårene [8].

Vi vet også at unge er tilbakeholdne med å søke hjelp for mental helse fra formelle kilder (f.eks. fastlege eller psykolog) og ofte henvender seg til jevnaldrende eller internett for å få informasjon og støtte [9].

Skolemiljø er godt rustet til å identifisere selvskading og selvmordsrisiko blant elevene, men det er vanlig at lærere føler seg dårlig rustet til å håndtere slike saker.

Lærere er kanskje klar over at det foregår samtaler om selvskading og selvmord på nettet, men vet ofte ikke hvordan de skal reagere.

Det er forståelig at mange lærere unngår å snakke om selvskading og selvmord på grunn av frykt for at det kan føre til skade. Forskning har imidlertid vist at det å snakke om selvmord med unge ikke øker risikoen for skade. Faktisk kan det å snakke om selvmord – når det gjøres på en trygg måte og med omsorg – redusere risikoen for unge mennesker som allerede opplever fortvilelse, men som føler at de ikke kan uttrykke det på en trygg måte.

Det er derfor viktig at lærere har kunnskap og selvtillit til å snakke med unge om selvskading og selvmord på en måte som er trygg og fremmer nettsikkerhet blant elevene. Vi vet at slike samtaler kan føles ubehagelige eller overveldende, og at det kan være vanskelig å vite hvor man skal begynne. Det er her #chatsafe kan hjelpe.

Vi har satt sammen #chatsafe for lærere og andre som jobber med unge, for å hjelpe skolemiljø med å føle seg bedre rustet til å støtte unge mennesker i å kommunisere trygt på nettet om selvskading og selvmord.

Denne ressursen gir informasjon om hvordan lærere kan bruke trygt språk når de kommuniserer med elever om selvskading og selvmord. Den veileder lærere i hvordan de kan støtte elever i å holde seg selv og medelevene trygge når de kommuniserer på nettet om selvskading eller selvmord, eller når de kommer over innhold relatert til selvskading eller selvmord.

Ved å øke din egen kunnskap og selvtillit slik at du kommuniserer trygt om selvskading og selvmord, kan du oppmuntre unge i skolemiljøet ditt til å gjøre det samme – både på og utenfor nettet.

Informasjonen i denne ressursen er ikke ment å erstatte skolers eller universiteters egne retningslinjer eller erstatte råd gitt av relevante tilsynsmyndigheter. #chatsafe-innholdet er utviklet for personer i alderen 12-25 år, og vi oppfordrer at du tar hensyn til alderen/trinnet til elevene du jobber med, når du diskuterer #chatsafe-innhold.

I denne ressursen finner du direkte lenker til nettstedet og Instagram-siden til #chatsafe. Vi har også inkludert lenker til ungdomsvennlige animasjonsvideoer som tar opp temaene som presenteres i denne ressursen. Denne ressursen ble opprinnelig utviklet i Australia, og noen av lenkene kan være spesifikke for Australia.

1

Generelle tips

Myter om selvskading og selvmord

Selvskading og selvmord er sterkt stigmatisert. Mange unngår å snakke om disse temaene fordi de er redde for å si noe galt, eller tror at det å snakke om det vil øke risikoen. Dette er imidlertid ikke tilfelle, og det kan være beskyttende å snakke trygt om disse temaene.

Tabellen nedenfor avkrefter noen vanlige myter og misoppfatninger om selvskading og selvmord. Mer informasjon om myter og misoppfatninger finner du i **retningslinjene for #chatsafe**.

Tabell 1. Myter og fakta om selvskading og selvmord

Myte ...	Fakta ...
Selvskading er et selvmordsforsøk eller betyr at personen er suicidal.	Selvskading er ofte en mestringsmekanisme, og mennesker skader seg selv av en rekke årsaker. Det er ikke nødvendigvis et selvmordsforsøk, og det betyr ikke alltid at personen tenker på selvmord. Imidlertid har mennesker som skader seg selv, økt risiko for fremtidig selvmord. En person kan også ved et uhell skade seg selv mer alvorlig enn hen hadde tenkt, noe som kan sette personens liv i fare.
Selvskading er et forsøk på å få oppmerksomhet.	De fleste som skader seg selv, prøver ikke å få oppmerksomhet. Faktisk prøver mange veldig hardt å skjule at de skader seg selv.
Det er ikke lurt å spørre noen om de har selvmordstanker.	Å bruke ordet «selvmord» og spørre en person direkte om selvmordstanker eller -forsøk øker ikke følelsen av fortvilelse eller risikoen for skade.
Å snakke om selvmord vil gi noen ideen om eller oppmuntre personen til å forsøke selvmord.	Å snakke trygt om selvmord gir ikke noen ideer om selvmord eller øker ikke sannsynligheten for selvmordstanker eller -atferd. Selvmord forsvinner ikke bare ved å unngå å snakke om det. Faktisk kan det å gi en person muligheten til å snakke om tankene og følelsene sine eller atferden sin knyttet til selvmord være nyttig for hen og redusere risikoen for skade.
Bare visse mennesker vil føle seg suicidale i løpet av livet, for eksempel mennesker med psykiske lidelser.	Selv om mange faktorer kan gjøre en person utsatt for selvmordstanker eller -atferd, kan selvmord ramme hvem som helst.
Selvmord er resultatet av én enkelt årsak eller hendelse.	Selvmord er et sammensatt problem og kan ikke forklares med én enkelt årsak eller hendelse. Oftest er det flere risikofaktorer som bidrar til en persons sårbarhet for selvmord. Disse risikofaktorene vil påvirke hver person forskjellig, og en risikofaktor for én person er ikke nødvendigvis den samme for en annen.
Personer som har selvmordstanker eller prøver å ta selvmord, er fast bestemt på å dø.	Noen ganger ønsker ikke personer nødvendigvis å dø selv om de har selvmordstanker eller gjør et selvmordsforsøk. Det kan i stedet være at de ikke har andre muligheter eller måter å takle situasjonen på. Å få støtte til riktig tid kan redusere denne fortvilelsen og forhindre selvmord.
Det er ingenting man kan gjøre for å forhindre selvmord. Selvmordsforsøk og dødsfall skjer uten forvarsel.	Selvmord kan forhindres. Riktig hjelp er svært effektivt for å forhindre selvmordsforsøk og dødsfall. Det er viktig å vite hvordan man kan identifisere når en person er i fare, og å støtte vedkommende i å søke hjelp.

Samtaler om selvskading eller selvmord i skolesammenheng

Det er flere grunner til at temaer som selvskading og selvmord kan dukke opp i klasserommet, eller hvorfor du kanskje ønsker å starte en samtale om disse temaene i skolemiljøet. Dette kan blant annet være:

- Du er bekymret for en elev og vedkommendes sikkerhet.
- En elev har fortalt deg om selvskading eller selvmordstanker eller -atferd.
- Det har skjedd et selvmord på skolen din eller i lokalsamfunnet.
- En offentlig person eller kjendis har dødd av selvmord, og dette diskuteres i media eller i klasserommet.
- Informasjon om selvskading eller selvmord blir delt på skolen eller i lokalsamfunnet.
- En skoletekst tar opp temaet selvskading eller selvmord.
- En TV-serie eller film som elevene dine har sett, nevner eller viser selvskading eller selvmord.

Når slike ting skjer, er det viktig at du føler deg komfortabel med og trygg på å snakke om selvskading eller selvmord med elevene dine. Å ignorere eller unngå disse temaene når de kommer opp, kan øke stigmatiseringen og føre til at unge tenker at de også bør unngå å snakke om selvskading eller selvmord [10], noe som kan forhindre at de søker hjelp når de trenger det.

Skape et trygt sted

Mange unge ønsker å ha åpne diskusjoner om selvskading og selvmord. Det er vanlig at de er nysgjerrige på disse temaene og søker informasjon fra ulike kilder. Å legge til rette for åpen kommunikasjon er en verdifull måte å gi støtte til unge mennesker på og kan bidra til å holde dem trygge.

Noen måter du kan skape et trygt sted på:

- **Vær tydelig og direkte i språkbruken.** Selv om det kan føles konfronterende å si ordet «selvmord», kan det å bruke ordet direkte og uten å dømme føre til en opplevelse av hjelpsom atferd og redusere stigma.
- **Vær ærlig**. Det er greit å være åpen om at du føler at samtalen er pinlig eller ubehagelig. De føler kanskje det samme, så ved å snakke om følelsene dine kan du vise at det er trygt for dem å gjøre det samme.
- **Ta opp utrygt språk eller utrygge gester**. Vi vet at noen unge kan uttrykke frustrasjon, overveldelse eller andre følelser gjennom vitser, upassende kommentarer eller gester som har med selvskading eller selvmord å gjøre. Det kan være nyttig å ta opp denne atferden ved å snakke om hvorfor den kan være skadelig for andre i skolemiljøet, og minne alle om at det finnes andre måter å uttrykke det de føler på.
- **Fortell dem om støttetjenester og -ressurser som kan være til hjelp.** Dette kan omfatte å ha en synlig liste over støttetjenester oppslått i klasserommet, og å normalisere bruken av disse tjenestene for å søke hjelp eller støtte. Vi har inkludert noen støttetjenester i del 4.
- **Avslutt samtaler om selvskading eller selvmord på en støttende måte**. La elevene vite at du setter pris på at de deler tankene og følelsene sine om disse temaene. Understrek at selvmord kan forhindres, og at det finnes hjelp å få.

Vær oppmerksom på trender

De siste årene har informasjon om selvskadings- og selvmordsrelaterte spill, pakter, bløffer og fellesskap blitt spredt vidt og bredt i media og på nettet. Selv om det kan være nyttig å holde seg informert om aktuelle hendelser eller trender knyttet til selvskading og selvmord, bør skolemiljøer være oppmerksomme på at informasjon om disse temaene kan spre seg raskt og forårsake panikk eller forvirring, selv om den ikke er bekreftet som riktig eller sann.

For å unngå å skape panikk eller forvirring når du snakker om selvskading eller selvmordstendenser, kan det være nyttig å:

- kun dele informasjon som kommer fra en pålitelig kilde eller som du vet er sann
- unngå å snakke om selvskading eller selvmord på en sensasjonell måte
- rette opp eventuell feilinformasjon du hører om disse temaene

Mer informasjon om nettsikkerhet for selvskadings- og selvmordsrelaterte direktesendinger, spill, pakter, bløffer og fellesskap finnes i **retningslinjene for #chatsafe**.

Reagere på potensiell fare for skade hos en elev

Lærere er i en god posisjon til å legge merke til atferd som kan indikere at en elev er i fare, og de kan være betrodde voksne som elevene henvender seg til når de ønsker å snakke om tanker eller atferd knyttet til selvskading eller selvmord.

Du kan gi uvurderlig støtte til elevene dine ved å identifisere når de kan være i fare, uttrykke bekymring, lytte uten å dømme og oppmuntre dem til å søke hjelp fra en voksen de stoler på. Det er imidlertid viktig å huske på grensene for rollen din og henvise eleven til en passende tjeneste (f.eks. skolerådgiveren eller trivselskoordinatoren) for videre støtte.

I tillegg har hver skole sine egne retningslinjer og prosedyrer knyttet til elevers sikkerhet, som må følges til enhver tid.

Reagere på avsløringer

Når du uttrykker bekymring overfor en elev eller reagerer på en avsløring om selvskadings- eller selvmordsrelaterte tanker eller atferd, kan det være nyttig å:

- bruke trygt og ikke-dømmende språk
- gi eleven tid til å uttrykke seg
- prøve å ikke reagere eller få panikk
- huske at du ikke trenger å ha en løsning
- ta alle avsløringer eller atferd som kan indikere fare for skade, på alvor, og oppmuntre til eller hjelpe eleven med å søke profesjonell hjelp

Reagere på risiko

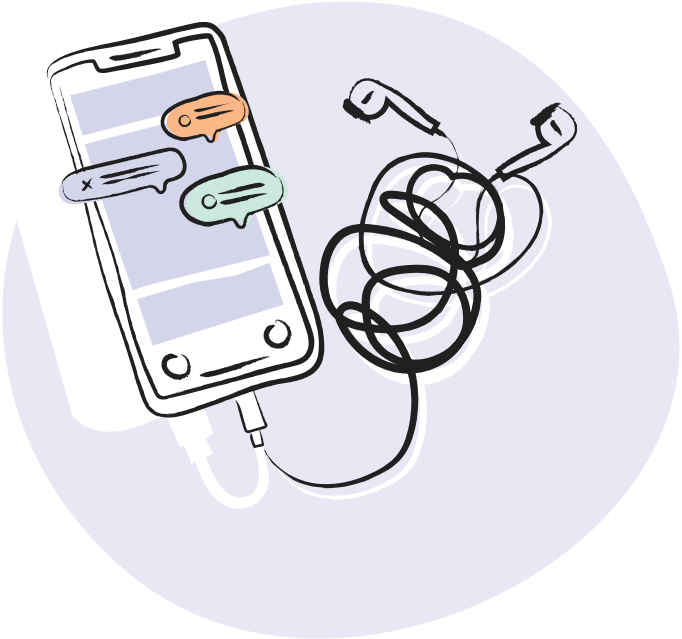
- **Hvis en elev har gitt uttrykk for at hen eller en annen elev er i umiddelbar fare, må du ringe nødetatene (113) og følge relevante retningslinjer eller prosedyrer ved skolen.**
- Hvis du er bekymret for en elev, men det **ikke er noen umiddelbar fare**, kan du følge skolens retningslinjer eller prosedyrer eller kontakte skolerådgiveren eller trivselskoordinatoren hvis du er usikker på hva du skal gjøre.

2

Hvordan ser trygg kommunikasjon ut på nettet om selvskading og selvmord?

Denne delen inneholder informasjon om trygt og utrygt språk og hvordan unge trygt kan lage og svare på nettinnhold om selvskading og selvmord. Lærere kan bruke denne informasjonen til å demonstrere trygg atferd og hjelpe elevene med å være trygge på nettet.

Du kan bruke dette som utgangspunkt for samtaler med elevene dine, om hvordan de forholder seg til selvskadings- og selvmordsrelatert innhold på nettet, og hvordan de gjør dette på en trygg måte.



Sosiale medier kan være en viktig kilde til støtte for unge mennesker

Unge bruker stadig mer tid på sosiale medier, og vi vet at de ofte ser på nettplattformer som trygge steder hvor de kan snakke om tankene og følelsene sine. På grunn av dette kan noen unge mennesker ty til sosiale medier for å kommunisere om selvskading og selvmord. Det er #chatsafe sitt mål å holde denne kommunikasjonen trygg, nyttig og formålstjenlig.

Unge mennesker har fortalt oss at sosiale medier:

- gir dem muligheten til å bygge en følelse av fellesskap og sosial tilhørighet
- er en tilgjengelig og egnet måte å søke hjelp og finne informasjon på
- er en plattform hvor de kan diskutere følelsene sine på en ikke-stigmatiserende måte

Vi vet at eksponering for selvskadings- og selvmordsrelatert innhold på nettet kan være opprørende for unge mennesker, spesielt hvis informasjonen deles på en utrygg eller unyttig måte [11]. For eksempel kan innhold som inneholder grafisk informasjon eller grafiske bilder være ubehagelig eller føre til at unge mennesker etterligner det de ser eller leser om [12]. Forskning har imidlertid vist at selvmordstallene kan bli redusert når informasjon om selvmord i de tradisjonelle mediene deles på en ansvarlig og sensitiv måte.

Ord betyr noe

Trygg kommunikasjon på nettet er nøkkelen til #chatsafe og omfatter blant annet språket unge mennesker bruker, typene informasjon de deler på nettet, og hvordan unge kan støtte hverandre.

Det er nyttig for lærere å kjenne til forskjellen mellom trygt og utrygt språk, og å selv øve seg på trygg kommunikasjon – både på og utenfor nettet. Dette skyldes at unge mennesker kan kopiere språket vi bruker, og samtidig som trygg kommunikasjon kan redusere stigma rundt selvskading og selvmord, kan utrygt språk forsterke skadelige stigma [13]. Å bruke trygt språk kan også åpne døren for samtaler og oppmuntre unge til å ta kontakt hvis de føler seg utrygge.

Du finner eksempler på trygt og utrygt språk knyttet til selvskading og selvmord i tabellen under. Vi vet at det på enkelte steder er svært vanlig at folk bruker språk som vi har oppført som utrygt, og at det kan være vanskelig å endre disse vanene. Vi oppfordrer imidlertid lærere til å bruke trygt språk når de snakker om disse temaene, og til å forstå hvorfor dette er viktig.

Tabell 2. Utrygt og trygt språk

Utrygt språk	Trygge alternativer	Hvorfor?
Å beskrive selvmord som kriminelt eller syndig, for eksempel «begikk selvmord».	Bruk ikke-dømmende språk, for eksempel «tok sitt eget liv», «døde av selvmord» eller «selvmordsdød».	Å beskrive selvmord som kriminelt eller syndig øker stigmatiseringen av personer som har opplevd selvmordstanker eller forsøkt å ta livet av seg, og av personer som har mistet noen ved selvmord. Dette kan også være isolerende for personer som er i faresonen, og det kan hindre at de søker hjelp.
Å beskrive selvmord som en «løsning» på livets problemer, krisesituasjoner eller psykiske lidelser. For eksempel at personen «er på et bedre sted nå» eller «ikke har det vondt lenger».	Legg vekt på hjelp, håp og bedring. Vær tydelig på at selvmord kan forhindres og ikke er uunngåelig.	Å beskrive selvmord som en «løsning» kan gjøre det attraktivt. Dette kan også oppmuntre personer som er i faresonen, til å se på selvmord som et reelt alternativ, i stedet for å bruke mestringsstrategier, støtte og profesjonell hjelp.
Å beskrive selvmord som glamorøst, romantisk eller tiltalende, for eksempel «å bli gjenforent med en du er glad i».	Bruk nøytralt språk, for eksempel «selvmordsforsøk» eller «selvmordsdød».	Å glorifisere selvmord kan påvirke mennesker som er i faresonen, til å synes det er attraktivt. Å snakke om noen som har begått selvmord, og bruke utrygt språkt, kan oppmuntre andre til å etterligne denne personens selvmordsatferd eller -forsøk.
Å snakke om selvmord på en måte som får det til å virke som om det ikke er alvorlig og komplisert. For eksempel å knytte et selvmord til én enkelt hendelse eller antyde at selvmordet var resultatet av én enkelt årsak, som mobbing eller depresjon.	Snakk om faresignaler for selvmord, og minn andre på at det ikke finnes én enkelt årsak. Pass på å ikke spekulere i de spesifikke årsakene eller risikofaktorene som kan ha ført til et bestemt selvmord. Sladder i denne sammenhengen kan være påtrengende og skadelig.	Selvmord er et sammensatt problem og sjelden resultatet av én enkelt årsak. Å overforenkle selvmord kan bidra til skadelige stereotypier og gjøre det vanskeligere for folk å bli oppmerksomme på ulike faresignaler og risikofaktorer. Å forenkle årsakene til selvmord kan også øke risikoen for personer som identifiserer seg med en bestemt årsak.
Å sensasjonalisere selvmord, for eksempel «selvmordsepidemi», «skyhøye tall» eller «alle tar livet av seg».	Bruk et mer nøytralt og presist språk, for eksempel «økende selvmordstall». Legg vekt på at selvmord kan forhindres.	Overdrevet eller sensasjonspreget språkbruk kan få selvmord til å virke som et forventet eller uunngåelig utfall, noe som kan skape en følelse av håpløshet hos personer som er i faresonen.
Å være dømmende og gjenta myter, stigma eller stereotypier. For eksempel «selvmord er for feiginger» eller «det er en trend, i skuddet, en emo- eller goth-greie».	Bruk ikke-dømmende språk, og gi fakta om selvmord for å bekjempe myter og stereotypier.	Myter og stereotypier om selvmord kan forhindre at du avdekker at noen faktisk er i fare. Stigma bidrar også til skadelige forestillinger om mennesker som er utsatt for selvmordsrisiko, og kan føre til at de føler seg isolerte eller motløse når det gjelder å søke hjelp.

Tabellen fortsetter på neste side

Utrygt språk	Trygge alternativer	Hvorfor?
Å gi detaljert informasjon om selvmord eller selvmordsforsøk. For eksempel informasjon om metode eller sted.	Vurder om det er nødvendig å nevne detaljer om selvmord eller selvmordsforsøk. Bruk i stedet brede eller generelle begreper.	Detaljert informasjon om selvskading eller selvmord kan være opprørende for personer som ser det. Det kan også føre til at noen mennesker etterligner det de ser eller leser om.
Å beskrive selvmord som et ønsket resultat, for eksempel «vellykket», «mislykket» eller «mislykkede forsøk».	Bruk nøytralt språk som «døde av selvmord», «selvmordsforsøk» eller «ikke-dødelig forsøk».	Å si at et selvmord var «vellykket» antyder at noe positivt er oppnådd, selv om selvmord er et tragisk utfall. På den annen side antyder «mislykkede» eller «mislykkede forsøk» at personen ikke har oppnådd ønsket resultat, noe som kan føre til at folk bruker mer dødelige metoder.
Å sette personen i bås. For eksempel som en «oppmerksomhetssøker» eller «løgner».	Ta samtaler om selvmord på alvor, og bruk ikke-dømmende språk når du snakker om noen som har gjort et selvmordsforsøk.	Personer som snakker om selvmord, opplever ofte alvorlig fortvilelse eller håpløshet. Stigmatiserende eller dømmende språk kan få personer som er i faresonen, til å føle seg mer isolerte, men støtte på riktig tidspunkt kan forhindre et selvmordsforsøk.

Visuelt innhold betyr noe

I likhet med ord kan også visse typer visuelt innhold være skadelig. Med visuelt innhold menes bilder, videoer, forhåndsinnspilte sendinger og direktesendinger, GIF-er, memer, historier, snutter, animasjoner, emojier, klistremerker og annet bildebasert innhold.

Retningslinjene for #chatsafe gir informasjon om ulike typer utrygt visuelt innhold som kan ha en negativ effekt på de som lager og ser på det. For eksempel kan utrygge bilder krenke personvernet, forårsake ubehag, fremme visse metoder eller steder for selvskading og selvmord og påvirke personer som er i faresonen for å kopiere selvskading eller selvmordsatferd.

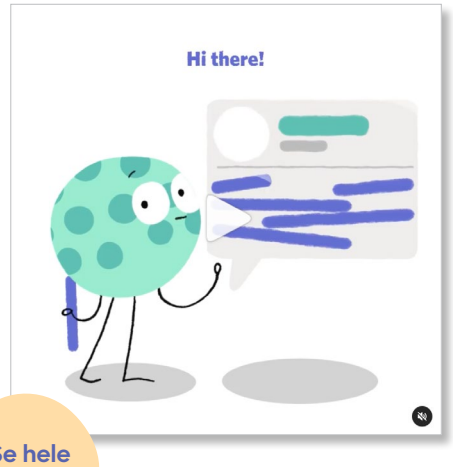
Utrygt visuelt innhold kan rapporteres til plattformen. Du finner mer informasjon om rapportering på side 19.

Viktige påminnelser om sosiale medier

Når du snakker om selvskading og selvmord i forbindelse med sosiale medier, kan det være nyttig å minne elevene dine om følgende:

- stopp og tenk deg om før du legger ut noe
- internett kan være permanent: «En gang på internett, alltid på internett»
- innlegg kan spre seg raskt. De kan kanskje ikke kontrollere hvem som ser innholdet, og alle og enhver kan potensielt se det som legges ut. Andre kan også dele, laste ned, ta skjermbilde av, gjøre skjermopptak av eller endre innholdet deres. Dette kan få langvarige konsekvenser og påvirke både dem, forholdene deres og karrieren deres på en negativ måte
- unøyaktig, stigmatiserende eller utrygt innhold kan ha en negativ innvirkning på andre
- algoritmene til sosiale medier kan påvirkes av a) innleggene deres og b) innholdet de engasjerer seg i. Dette betyr at de kan se mer innhold relatert til selvskading og selvmord hvis de legger ut innlegg om eller engasjerer seg i disse temaene
- ha en plan i tilfelle de ikke føler seg bra etter å ha laget sitt eget innhold eller etter de har sett på eller svart på andres innhold
- hvis de kommer over opprørende eller utrygt innhold eller befinner seg i nettfellesskap som fremmer selvskading eller selvmord, kan de velge å trekke seg ut (f.eks. slutte å følge, fjerne som venn, dempe, skjule, blokkere eller slette personer/innhold) og rapportere dette til plattformen

«Før du legger ut noe, stopp og tenk»



Se hele videoen

@chatsafe_au

#chatsafe AU

Legge ut innhold om seg selv

Retningslinjene for #chatsafe oppfordrer unge til å ta seg tid til å tenke gjennom informasjonen de ønsker å dele på nettet, og hvorfor de ønsker å dele den – før de legger ut innhold. Følgende spørsmål kan være nyttige:

- Hvordan kommer du til å føle deg hvis du deler opplevelsen på nettet? Vil det hjelpe å be en venn eller et familiemedlem om å lese det først?
- Hva håper du å oppnå ved å dele om opplevelsen din? Ønsker du å skape oppmerksomhet rundt det, eller søker du støtte? Finnes det mer effektive måter å oppnå disse tingene på?
- Trenger du hjelp? Hvem er den beste personen til å hjelpe deg? Tror du det vil være nyttig for deg å snakke med en psykolog? Hvilke ressurser, mennesker eller venner har du til rådighet?
- Hva føler du deg komfortabel med å dele? Hva vil du helst utelate eller holde privat?
- Hvem kommer til å se innlegget? Har du f.eks. planer om å legge innlegget ut på et profesjonelt nettsted for mental helse, et anonymt forum eller en offentlig plattform?
- Hvordan kan innlegget ditt påvirke venner, familie og jevnaldrende?
- Kan deling få andre konsekvenser? Oppveier fordelene ulempene?

Dele historien sin

Hvis unge velger å lage og dele innhold om sine egne erfaringer, bør de legge vekt på hjelp, håp og bedring. De kan for eksempel lage innhold om:

- ting som hindret dem i å gjøre alvor av tankene eller impulsene sine
- menneskene, stedene, strategiene og de personlige styrkene som hjalp dem med å håndtere situasjonen
- ting de har oppnådd
- positive erfaringer med å søke hjelp, for eksempel å snakke med en venn eller et familiemedlem
- at bedring er en prosess med oppturer og nedturer, og at den kan se forskjellig ut for alle
- hvordan de kan søke hjelp
- numre til hjelpetelefoner

Det er viktig å være oppmerksom på hvilken innvirkning selvskadings- og selvmordsrelatert innhold kan ha på andre. For å redusere denne risikoen bør innhold som er grafisk, detaljert eller som skildrer / oppfordrer til selvskading eller selvmord, ikke deles.

Nedenfor har vi tatt med eksempler på trygge og utrygge innlegg på nettet om en persons erfaringer med selvmord. Du finner mer informasjon om hvordan unge kan lage innhold om egne erfaringer på en trygg måte, i del 2 i retningslinjene for #chatsafe.

Eksempler på trygg og utrygg kommunikasjon:

Eksempel på utrygg kommunikasjon

Begrepet «begå» har kriminelle og syndige assosiasjoner og forsterker skadelig stigmatisering

Dette hjelper ikke, fordi selvmord ofte skyldes mer enn én hendelse

«I fjor ble jeg mobbet, og det fikk meg til å ville begå selvmord. Jeg kunne ikke snakke med noen, og jeg trodde ingen ville forstå. Jeg visste ikke hvor jeg skulle henvende meg. Jeg trodde at disse tankene aldri ville forsvinne, men alt går bra nå.»

Det kan være nyttig i stedet å peke på noen konkrete ting som bidro til å håndtere selvmordstankene

Forskjellige typer hjelp er tilgjengelig (f.eks. ring til en hjelpetelefon)

Eksempel på trygg kommunikasjon

Dette er trygt språk

Selvmord er komplisert og ikke et resultat av én ting

Det er viktig å ta kontakt hvis du er bekymret for noen

«Mye skjedde i fjor. Jeg tenkte på selvmord. Vennen min spurte om jeg var okei, og da jeg fortalte hen at jeg ikke var det, hjalp hen meg med å snakke med fastlegen min. Det var vanskelig å snakke om det, men jeg er glad jeg gjorde det. Jeg fikk den støtten jeg trengte. Hvis du sliter, be om hjelp.»

Oppfordre andre til å be om hjelp

Fremhev nyttige erfaringer

Hvordan kan elever ta kontakt med noen de er bekymret for?

Å ta kontakt med andre på nettet kan være en viktig kilde til bekreftelse, tilhørighet og støtte. Hvis en ung person er bekymret for noen på grunn av noe hen har sett på nettet, oppfordrer retningslinjene for #chatsafe vedkommende til å snakke med personen direkte, enten på eller utenfor nettet. Det vil også være nyttig for hen å informere en voksen hen stoler på, og søke råd fra en fagperson der det er mulig.

Hvis en av elevene dine vurderer å bruke sosiale medier for å kontakte noen hen er bekymret for, er det enkelte ting du bør minne vedkommende om.

Før de tar kontakt med en venn

Unge mennesker bør alltid ta innhold som indikerer at en person kan ha selvmordstanker, på alvor, men de må sørge for å sette grenser for hva slags støtte de kan gi, og når de kan gi den.

Før de tar kontakt, bør unge først tenke gjennom følgende:

- Hvordan føler jeg meg?
- Kan jeg gi støtte til denne personen?
- Vet jeg hvor jeg kan søke hjelp hvis det blir nødvendig?
- Vil dette gjøre at jeg føler meg utrygg eller opprørt?

Hvis innholdet de ser er opprørende, eller hvis den unge ikke føler seg komfortabel med å svare, er det helt greit. Unge mennesker må kjenne grensene for støtten de kan gi, og forstå at andres sikkerhet ikke er deres ansvar. Det er viktig at unge mennesker vet at de ikke trenger å holde disse samtalene hemmelige.

Hvis de trenger støtte i denne situasjonen, bør unge:

- informere en voksen de stoler på
- søke råd fra en fagperson
- rapportere innholdet til den aktuelle plattformen

Hva bør hen gjøre videre?

Hvis noen er i **umiddelbar fare** for alvorlig skade eller selvmord, eller er i ferd med å forsøke å begå selvmord, bør den unge gjøre følgende:

- **Hvis hen ikke allerede er i samtale med personen, hvis personen ikke er åpen for å motta hjelp, eller hvis det er ingen tid å miste, må hen ringe nødetatene (113) umiddelbart.**
- **Hvis hen allerede er i samtale med personen, og det er hensiktsmessig, kan hen oppfordre personen til å ringe nødetatene.**
- **Etter at nødetatene er kontaktet, og hvis det er mulig, bør den unge kontakte vennene eller familien til personen og fortelle dem hva som har skjedd.**

Hvis personen **ikke er i umiddelbar fare** for alvorlig skade eller selvmord, men den unge fortsatt er bekymret, kan hen:

- svare, men bare hvis hen føler seg i stand til og villig til å gjøre det. Det finnes ulike responsnivåer. For eksempel kan hen reagere, sende en engangskommentar med numrene til hjelpetelefoner og ønsker om god bedring, eller innlede en samtale. Den unge bør kun innlede en samtale hvis hen føler seg komfortabel med det
- oppfordre personen til å ringe en hjelpetelefon eller søke profesjonell hjelp. Dette kan omfatte å tilby numre til nasjonale hjelpetelefoner eller lokale støttetjenester
- rapportere innholdet til den aktuelle sosiale medieplattformen. Ikke gå ut fra at noen andre har gjort det

Husk at hvis noen har skrevet om selvskading, er de ikke nødvendigvis i umiddelbar fare, men de kan trenge informasjon og støtte.

Rapportering

De fleste sosiale medieselskaper har retningslinjer og prosedyrer for sikkerhet, og plattformene deres har rapporteringsfunksjoner samt sikkerhets- eller hjelpesentre. Noen av disse er oppført i retningslinjene for #chatsafe.

Elever, lærere og andre i skolemiljøet kan alle bidra til sikkerhet på nettet ved å rapportere utrygt eller opprørende innhold til plattformen.

Det kan være at noen unge unngår å rapportere innhold hvis de er bekymret for at det kan skape trøbbel for andre. Du kan minne dem på at dette ikke er tilfelle, og at det å rapportere innhold kan hjelpe personen å få støtte, i tillegg til å beskytte andre.

Rapportering gjør plattformen oppmerksom på innhold som kanskje må gjennomgås, og gjør det mulig for dem å iverksette tiltak. Plattformer kan sende ressurser til personen som opprettet innholdet, for eksempel informasjon om hjelpetelefoner eller -tjenester, eller fjerne innhold som kan være skadelig slik at andre ikke ser det.

3

Oppfølging i skolemiljø etter selvmord

Kommunikasjon på nettet etter et selvmord

Når det skjer et selvmord i et skolemiljø, er det svært vanlig at informasjon sprer seg raskt, og det kan være vanskelig å vite hva man skal si eller hvordan man skal snakke om dødsfallet på en trygg måte. Her er noen ting som skolemiljøer bør huske på.

Disse samtalene finner mest sannsynlig sted på nettet

Hvis det har vært et selvmord på skolen din, eller hvis en kjent persons død blir diskutert i media, vil elevene i skolemiljøet ønske å snakke om det med venner og voksne de stoler på, og det er sannsynlig at de vil gjøre det på nettet.

Disse samtalene kan være trygge og nyttige

Å kommunisere på nettet om et selvmord kan hjelpe unge mennesker med å dele følelsene sine og forstå hva som har skjedd. Lærere og skolemiljøer kan legge til rette for trygge samtaler ved å:

- bruke trygt språk
- skape trygge steder og oppfordre unge til å snakke om hva de føler
- minne unge mennesker på at det alltid finnes hjelp å få, og gi dem informasjon om hjelpetelefoner, nettressurser og skolebaserte tjenester

Disse samtalene kan være en viktig måte å overvåke elevenes velvære på og forhindre ytterligere selvmordsatferd

Selv om sosiale medier kan gi elever muligheten til å snakke om følelsene sine, er det viktig at dette gjøres på en trygg måte for å unngå potensialet for ytterligere skade.

Hvis elever kommuniserer om et selvmord på offentlige nettplattformer eller plattformer som er spesielt beregnet på skolemiljøet, kan skolene overvåke tegn som kan indikere fare, og rapportere utrygg atferd eller skadelig innhold til plattformen.

Tips for å støtte trygg kommunikasjon om selvmord

Når elever og voksne i et skolemiljø kommuniserer på nettet om selvmord, bør de ta hensyn til følgende:

- de bør kun legge ut noe og dele det de vet er sant, for eksempel at personen er død, uten å dele grafiske detaljer om hvordan og hvor
- de bør korrigere uriktig informasjon og oppfordre andre til å kun legge ut noe de vet er sant
- de bør unngå å spekulere i hvordan og hvorfor personen døde
- de bør be andre om å vise respekt og empati når de snakker om personen som har gått bort
- de bør tilby numre til hjelpetelefoner eller støttetjenester
- de bør legge ut eller dele innhold som informerer andre om selvmordsforebygging. For eksempel informere om at hjelp finnes, at selvmord kan forhindres, og at mange mennesker har opplevd selvmordstanker som senere har stoppet eller avtatt, eller som de aldri har gjort alvor av

»Å minnes noen som har dødd av selvmord, trenger ikke å være en mørk tid»

Se hele videoen

@chatsafe_au

#chatsafe AU

Advarsler om utløsende faktorer

Sorg er komplisert og kan oppleves på mange forskjellige måter. Mens noen unge kanskje ønsker å snakke om selvmordet, kan andre unge føle seg ute av stand til å ha slike samtaler. Av denne grunn oppfordrer #chatsafe til bruk av advarsler om utløsende faktorer når man deler innhold som er relatert til selvmordstanker, -følelser eller -atferd. Dette gir andre brukere et hint og lar dem kontrollere informasjonen de ser på nettet. #chatsafe har laget noen eksempler på advarsler om utløsende faktorer, som elever kan laste ned og bruke.

Ressurser for oppfølging i skolemiljø etter selvmord

Følgende verktøysett gir informasjon om hva skoler kan gjøre i dagene og ukene etter et selvmord, for å redusere risikoen for at andre kommer til skade og for å støtte skolemiljøet i å komme seg videre. Disse ressursene er utviklet for Australia.

- verktøysett fra headspace for oppfølging i skolemiljø etter selvmord
- verktøysett fra BeYou for oppfølging i skolemiljø etter selvmord

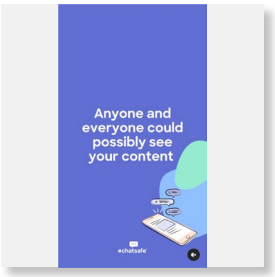
Bruk av sosiale medier til oppfølging i skolemiljø etter selvmord

Sosiale medier kan være en trygg og effektiv måte å nå elever og andre unge i skolemiljøet på med informasjon om selvmordsforebygging etter et selvmord. Skoler kan dele innhold om oppfølging i skolemiljøer etter selvmord direkte fra #chatsafe-kanalene på sosiale medier, eller de kan bruke informasjonen i retningslinjene for #chatsafe og tilhørende ressurser som et utgangspunkt for å lage sitt eget innhold om dette temaet.

Mer informasjon om sorg og hvordan man kan snakke om noen som har dødd av selvmord, finner du i del 7 i retningslinjene for #chatsafe.

Eksempler på innhold om oppfølging i skolemiljøer etter selvmord fra #chatsafe

Innlegg 1



Innlegg 2

@chatsafe_au

4

Egenomsorg og det å ta kontroll over innhold du ser på nettet

Ta vare på deg selv

#chatsafe er opptatt av at du viser omsorg for deg selv og handler ut fra ditt eget velvære. Dette gjelder elever, lærere og andre i skolemiljøet.

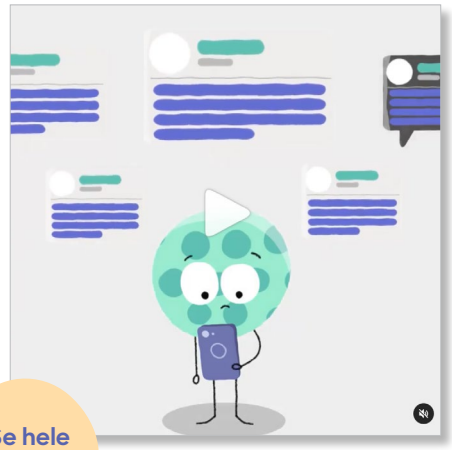
Her er noen generelle ting du kan gjøre for å ta vare på deg selv, eller som du kan oppfordre elevene dine til å gjøre, når ting føles litt overveldende:

- **Sette av tid til egenomsorg.** Nyttige vaner og aktiviteter er blant annet å få nok søvn, spise næringsrike måltider, fysisk aktivitet, tilbringe tid i naturen, være sammen med venner og gjøre ting du liker.
- **Være sosial.** Det kan være nyttig å snakke med eller tilbringe tid med venner og familie, både på eller utenfor nettet.
- **Vurdere å søke profesjonell hjelp.** Det kan være fint å ha ekstra støtte fra en fagperson innen mental helse eller fastlegen din.

Du kan også praktisere egenomsorg i nettbaserte omgivelser. Det kan være nyttig å:

- **Være oppmerksom på tegn som indikerer at aktiviteten din på nettet har en negativ innvirkning på deg.** Disse tegnene kan være forskjellige for hver person, men vanlige tegn inkluderer at du sammenligner deg selv med andre på nettet på en negativ måte, opplever nettmobbing, bruker for mye tid på nettet på bekostning av andre ting, har angst, er i dårlig humør, føler deg overveldet av det andre legger ut og føler deg fastlåst i samtaler.
- **Tilbringe mindre tid på nettet.** Dette kan innebære å ta en fysisk pause fra nettet, begrense tiden du bruker på nettet, slå av eller dempe varsler, logge av apper eller midlertidig slå av enheter.
- **Begrense eksponering for unyttig eller skadelig innhold.** Du kan slutte å følge, fjerne som venn, dempe, skjule, blokkere eller slette personer/innhold. Følg kontoer som får deg til å føle deg bra. Disse handlingene vil også informere algoritmene på sosiale medier om at du ikke ønsker å se visse typer innhold.

«Når ting blir overveldende, må du huske å vise omsorg for deg selv»

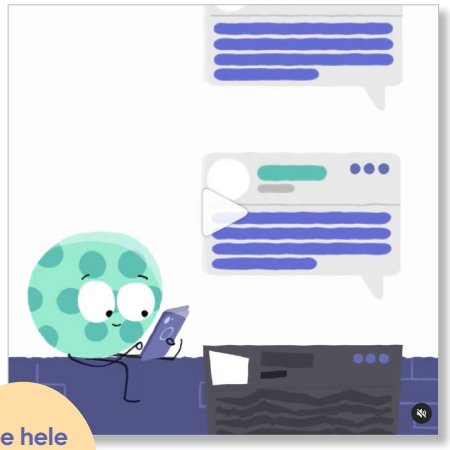


Se hele videoen

@chatsafe_au

#chatsafe AU

«Det er godt å kjenne til alternativene dine på nettet og vite at du kan ta kontroll over nyhetsstrømmen din»



Se hele videoen

@chatsafe_au

#chatsafe AU

Støttetjenester som er tilgjengelige personlig, på nettet eller over telefon

Hvis en ung person i skolemiljøet ditt trenger støtte, kan det være skummelt å be om hjelp. Det finnes imidlertid en rekke tjenester som kan gi støtte, og å ta kontakt er ofte det første skrittet mot å føle seg bedre. Det kan være nyttig å be om hjelp fra skolerådgiveren eller trivselskoordinatoren.

Vi har nedenfor samlet informasjon om noen hjelpetelefoner og tjenester som kan være til hjelp for lærere, elever, foreldre og andre i skolemiljøet. Dette er ikke en uttømmende liste, og du finner flere tjenester på nettstedet find a helpline https://findahelpline.com/

Hvis du eller noen andre på noe tidspunkt er i umiddelbar fare, bør du ringe nødetatene (113) og følge alle relevante retningslinjer eller prosedyrer som gjelder på skolen din.

Tjenester for alle

- Nødetatene (113)
- Legevakt
- Fastlege

Mental Helse Norway - National Suicide Prevention Helpline

All ages. Support in Norwegian and English
24/7
mentalhelse.no
116 123

Mental Helse Ung Norge

16-36. Støtte via digitale samtaler
ungsamtale.no/f%C3%A5-hjelp

Kirkens SOS - Crisis Support and Suicide Prevention

All ages. Support via phone, chat and email
24/7
kirkens-sos.no
22 40 00 40

Ungdomstelefonen

LGBTQIA+ youth. Support via phone, text and chat
Chat 6:00pm-10:00pm, Monday to Thursday
Telephone 6:00pm-10:00pm, Tuesday to Thursday
ungdomstelefonen.no
400 00 777

Barneombudet - Child and Youth Mental Health Helpline

12-25 years
9:00am-4:00pm, Monday to Friday
barneombudet.no
810 30 030

Ekstra ressurser som kan være nyttige

Håndtering av selvskading: En veiledning for foreldre og omsorgspersoner

Lenke: www.orygen.org.au/copingwithselfharm

#chatsafe for foreldre og omsorgspersoner

Lenke: www.orygen.org.au/chatsafe/Resources/chatsafe-for-parents-and-carers

Maler fra #chatsafe for advarsler om utløsende faktorer

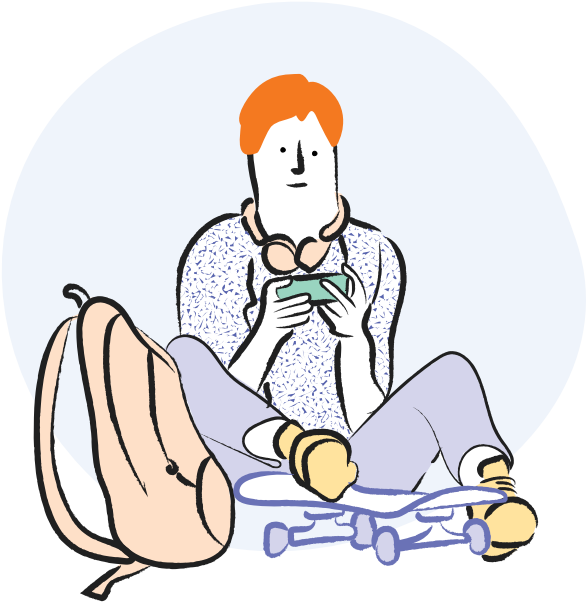
Lenke: www.orygen.org.au/chatsafe/Resources/Trigger-warnings

Hold deg oppdatert med #chatsafe

For å holde deg oppdatert på arbeidet til #chatsafe og hvilke ressurser som er tilgjengelige for deg, anbefaler vi at du holder et øye med nettstedet vårt: **www.orygen.org.au/chatsafe**.

Vi oppdaterer også sidene våre for sosiale medier regelmessig med informasjon for unge mennesker, som du kanskje bør videresende til skolemiljøet ditt eller bruke som en samtalestarter. Du kan følge oss på:

- @chatsafe_au
- @chatsafe.online
- @chatsafe_au
- #chatsafe AU



Referanser

1. Robinson J, Hill NTM, Thorn P, Battersby R, Teh Z, Reavley NJ, et al. The #chatsafe project. Developing guidelines to help young people communicate safely about suicide on social media: a Delphi study. PloS one. 2018;13(11):e0206584. Epub 2018/11/16. doi: 10.1371/journal.pone.0206584. PubMed PMID: 30439958; PubMed Central PMCID: PMCPMC6237326.

2. Thorn P, Hill NT, Lamblin M, Teh Z, Battersby-Coulter R, Rice S, et al. Developing a suicide prevention social media campaign with young people (the #chatsafe project): co-design approach. JMIR Ment Health. 2020;7(5):e17520. Epub 2020/05/12. doi: 10.2196/17520. PubMed PMID: 32391800; PubMed Central PMCID: PMCPMC7248803.

3. La Sala L, Teh Z, Lamblin M, Rajaram G, Rice S, Hill NTM, et al. Can a social media intervention improve online communication about suicide? A feasibility study examining the acceptability and potential impact of the #chatsafe campaign. PloS one. 2021;16(6):e0253278. Epub 2021/06/16. doi: 10.1371/journal.pone.0253278. PubMed PMID: 34129610; PubMed Central PMCID: PMCPMC8205132.

4. La Sala L, Pirkis J, Cooper C, Hill NT, Lamblin M, Rajaram G, et al. Acceptability and potential impact of the# chatsafe suicide postvention response among young people who have been exposed to suicide: pilot study. JMIR Hum Factors. 2023;10:e44535. doi: 10.2196/44535. PubMed PMID: 37204854. PubMed Central PMCID: 10238962.

5. Robinson J, La Sala L, Cooper C, Spittal M, Rice S, Lamblin M, et al. Testing the impact of the #chatsafe intervention on young people's ability to communicate safely about suicide on social media: protocol for a randomized controlled trial. JMIR Res Protoc. 2023;12:e44300. doi: 10.2196/44300. PubMed PMID: 36800220. PubMed Central PMCID: 9984994.

6. Hawton K, Harriss L, Hall S, Simkin S, Bale E, Bond A. Deliberate self-harm in Oxford, 1990-2000: a time of change in patient characteristics. Psychol Med. 2003;33(6):987-95. Epub 2003/08/30. doi: 10.1017/s0033291703007943. PubMed PMID: 12946083.

7. Robinson J, Thorn P, McKay S, Hemming L, Battersby-Coulter R, Cooper C, et al. #chatsafe 2.0. Updated guidelines to support young people to communicate safely online about self-harm and suicide: a Delphi expert consensus study. PLoS one. 2023;18(8):e0289494. doi: 10.1371/journal.pone.0289494. PubMed PMID: 37531397; PubMed Central PMCID: PMC10395901.

8. Hawton K, Saunders KE, O'Connor RC. Self-harm and suicide in adolescents. Lancet. 2012;379(9834):2373-82. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60322-5. PubMed PMID: 22726518.

9. Rowe SL, French RS, Henderson C, Ougrin D, Slade M, Moran P. Help-seeking behaviour and adolescent self-harm: a systematic review. Aust N Z J Psychiatry. 2014;48(12):1083-1095. doi:10.1177/0004867414555718. PubMed PMID: 25335872.

10. Bartik W, Maple M, McKay K. Suicide bereavement and stigma for young people in rural Australia: a mixed methods study. Adv Ment Health. 2015;13(1):84-95. doi: 10.1080/18374905.2015.1026301.

11. Thorn P, La Sala L, Hetrick S, Rice S, Lamblin M, Robinson J. Motivations and perceived harms and benefits of online communication about self-harm: an interview study with young people. Digit Health. 2023;9. doi:10.1177/20552076231176689. PubMed PMID: 37252260. PubMed Central PMCID: PMC10214072.

12. Bohanna I, Wang X. Media guidelines for the responsible reporting of suicide: a review of effectiveness. Crisis. 2012;33(4):190-8. Epub 2012/06/21. doi: 10.1027/0227-5910/a000137. PubMed PMID: 22713977.

13. Volkow ND, Gordon JA, Koob GF. Choosing appropriate language to reduce the stigma around mental illness and substance use disorders. Neuropsychopharmacology. 2021;46(13):2230-2. Epub 2021/07/20. doi: 10.1038/s41386-021-01069-4. PubMed PMID: 34276051; PubMed Central PMCID: PMCPMC8580983.

www.orygen.org.au/chatsafe

CSV0000464-Orygen-25