#chatsafe for foreldre og omsorgspersoner: Hjelp til unge mennesker for å kommunisere trygt om selvskading og selvmord på nettet

2. utgave

#chatsafe®

ory gen

©Orygen 2023

Foreslått henvisning La Sala, L., Sabo, A., Thorn, P., Cooper, C., Lamblin, M., McCormack, T., Battersby-Coulter, R., & Robinson, J. #chatsafe for parents and carers: supporting young people to communicate safely online about self-harm and 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 foreldre og omsorgspersoner: hjelp til unge mennesker for å kommunisere trygt om selvskading og selvmord på nettet

2. utgave

Innhold

6 Hva er #chatsafe?

7 Introduksjon til #chatsafe for foreldre og omsorgspersoner

8 Del 1
Generelle tips

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

26 Del 3
Direktesendinger, spill, pakter, bløffer og fellesskap

30 Del 4
Ta vare på deg selv og den unge

33 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 bevisbaserte retningslinjer for unge mennesker for trygg kommunikasjon på nettet om 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).

En evaluering av kampanjen på sosiale medier viste at unge mennesker ikke bare likte #chatsafe-innholdet på sosiale medier, men at det økte selvtilliten og den oppfattede sikkerheten deres i forbindelse med kommunikasjon om selvmord på nettet (3). Dette indikerer at det kan være nyttig for unge mennesker å finne informasjon om selvmordsforebygging på sosiale medier. Det betyr også at sosiale medier kan være en akseptabel måte å nå ut til unge mennesker på med informasjon om mental helse og selvmordsforebygging.

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 (4). 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 nå inneholder informasjon om selvskading og nye trender i sosiale medier.

Selv om kampanjen på sosiale medier gjør en god jobb når det gjelder å nå ut til unge mennesker med #chatsafe-informasjon, vet vi at mange voksne er bekymret for de forskjellige typene innhold som unge finner på sosiale medier. 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 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: **orygen.org.au/chatsafe**.

Denne veiledningen, som er utviklet av Orygen for bruk i Australia, er tilpasset norske forhold i samarbeid med Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging (NSSF).

Introduksjon til #chatsafe for foreldre og omsorgspersoner

Foreldre og omsorgspersoner er ofte noen av de mest betrodde voksne i livet til en ung person, og de er en viktig kilde til informasjon og støtte (5). Av den grunn er det viktig at foreldre og omsorgspersoner har kunnskap og selvtillit til å snakke med unge om sensitive temaer som selvskading og selvmord.

Det er også viktig at foreldre og omsorgspersoner føler seg komfortable med å snakke med unge mennesker om sosiale medier, da nettplattformer er vanlige steder hvor unge bygger opp en følelse av fellesskap og tilhørighet på og finner informasjon om bestemte temaer. Vi vet at det kan være vanskelig å snakke med unge mennesker om sosiale medier. Vi vet også at det kan være overveldende når du inkluderer mental helse, selvskading og selvmord i disse samtalene, og at det kan være vanskelig å vite hvordan du skal begynne. Dette er hvor denne ressursen kan være til stor nytte.

Vi har utviklet #chatsafe for foreldre og omsorgspersoner for å hjelpe voksne med å føle seg tryggere og bedre rustet til å hjelpe den unge med å kommunisere trygt på nettet om selvskading og selvmord.

I denne ressursen henviser «den unge» til alle i alderen 12-25 år som du har en personlig tilknytning til som forelder, verge, omsorgsperson eller nært familiemedlem.

Denne ressursen gir informasjon om hvordan du kan bruke trygt språk når du snakker om selvskading og selvmord, hvordan du kan støtte unge i å lage trygt innhold om disse temaene, og hvordan du kan hjelpe dem med å ta beslutninger om hva slags innhold de ønsker å se på nettet.

Det er avgjørende å ha disse samtalene åpent og tidlig når du gir støtte til unge mennesker, spesielt når de sliter med selvskading eller selvmordstanker, eller kommer over informasjon om disse temaene som de kan oppleve som ubehagelig. Ved å øke din egen kunnskap og trygghet når det gjelder trygg kommunikasjon om selvskading og selvmord, kan du anspore den unge til å gjøre det samme – både på og utenfor nettet.

Denne ressursen er delt inn i fire deler:

- **Del 1. Generelle tips.**
  Denne delen gir generell informasjon om viktigheten av å snakke med unge om selvskading og selvmord.
- **Del 2. Hvordan ser trygg kommunikasjon ut på nettet når det gjelder selvskading og selvmord?**
  Denne delen inneholder informasjon om hvordan du kan hjelpe den unge med å trygt lage, se og reagere på innhold om selvskading og selvmord på nettet.
- **Del 3. Direktesendinger, spill, pakter, bløffer og fellesskap.**
- **Del 4. Ta vare på deg selv og den unge.**

1

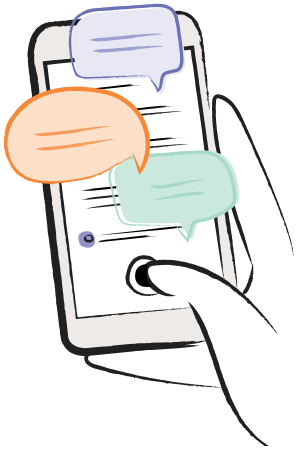
Generelle tips

Det er trygt, og viktig, å snakke om selvskading og selvmord med den unge

Foreldre og omsorgspersoner kan spille en viktig rolle når det gjelder å hjelpe unge mennesker med å forstå deres mentale helse og erfaringer med selvskading og selvmord. De kan også spille en viktig rolle i å støtte unge mennesker slik at de får hjelp hvis de trenger det. Mange foreldre og omsorgspersoner føler seg imidlertid nervøse eller usikre på hvordan de skal snakke med den unge om temaer som mental helse, selvskading og selvmord (6).

Det kan være ubehagelig å snakke om selvskading og selvmord

Mange voksne er bekymret for at det å snakke med unge mennesker om selvskading og selvmord kan gi dem ideer om eller bidra til suicidal atferd. Forskning viser at dette ikke er tilfelle. En rekke beviser tilsier at det er trygt å snakke med en ung person om selvmord hvis du er bekymret for vedkommende eller hvis det har skjedd et selvmord i lokalsamfunnet ditt (7-9). Faktisk har unge fortalt #chatsafe-teamet at de ønsker at foreldrene deres skal lytte til dem og at de skal kunne snakke åpent om selvskading og selvmord.



Hva menes med erfaringer med selvskading og selvmord?

Når vi snakker om «erfaringer med selvskading og selvmord», mener vi alle tilfeller hvor noen har opplevd selvskading eller selvmord, eller kjenner noen som har opplevd det. Disse opplevelsene vil være forskjellige for hver person, men kan omfatte unge som har skadet seg selv eller hatt selvmordstanker, -følelser eller -atferd, samt unge som har sett eller hørt om andre som har hatt slike opplevelser. Disse opplevelsene kan finne sted både på og utenfor nettet.

Når bør en forelder snakke om selvskading eller selvmord med den unge?

Det kan være flere grunner til at du ønsker å snakke med den unge om selvskading eller selvmord. Noen av disse kan være at:

- du er bekymret for vedkommende og hens sikkerhet
- du er bekymret for en av vennene til vedkommende eller noen hen kjenner
- et selvmord har funnet sted i lokalsamfunnet ditt eller på skolen til den unge
- en offentlig person eller kjendis har dødd av selvmord og diskuteres i media
- informasjon om selvskading eller selvmord deles i lokalsamfunnet ditt eller på sosiale medier
- en skolebok dekker temaet selvskading eller selvmord
- en TV-serie eller film som den unge har sett, nevner selvskading eller selvmord, eller inneholder en karakter som skader seg selv eller begår selvmord

Når slike ting skjer, er det viktig at du føler deg komfortabel med og trygg på å snakke om selvskading eller selvmord med den unge. Å ignorere informasjon om selvskading og selvmord, eller å ikke snakke om disse temaene når de kommer opp, kan øke stigmatiseringen rundt dem. Dette kan føre til at unge mennesker tror at de også bør unngå å snakke om selvskading eller selvmord (10), noe som kan forhindre at de søker hjelp når de trenger det og at det begrenser muligheten for å ha nyttige og trygge samtaler om disse temaene.

Her er noen ting du kan gjøre når du snakker om selvskading eller selvmord med en ung person:

- **Vær rolig og tenk over hva du ønsker å si først.** Før du starter samtalen kan det være nyttig å skrive ned tankene og følelsene dine samt ting du ønsker å snakke om.
- **Vær ærlig.** Det er helt greit å fortelle den unge at samtalen er pinlig eller ubehagelig for deg. Hen føler kanskje det samme, så ved å snakke om følelsene dine kan du vise den unge at det er trygt for hen å være sårbar og ærlig. Det er en grunn til at du ønsker å starte denne samtalen, så vær så ærlig som mulig om denne grunnen.
- **Vær tydelig og direkte i språkbruken.** Unngå å bruke vagt språk som kan gjøre det vanskelig for den unge å forstå hva du forsøker å si.
- **Gi personen tid til å uttrykke seg selv i et ikke-fordomsfullt miljø.** Spør personen om hva hen føler og om det er noe vedkommende ønsker å si. Vær forberedt på at personen kanskje ikke er klar for å snakke med en gang, så hvis du bestemmer deg for å utsette samtalen, må du fortelle hen at dere kan gjenoppta samtalen en annen gang. Gjør det klart at du er klar til å lytte når hen er klar for å snakke.
- **Prøv å ikke reagere eller få panikk.** Det kan være at den unge sier noe som gjør deg urolig eller bekymret. Prøv bare å være til stede, vis at du er der for hen og at du er villig til å lytte. Husk at det også er helt OK hvis du ikke helt vet hvordan du skal reagere eller hva du skal gjøre.
- **Du trenger ikke ha en løsning.** Unge mennesker har fortalt #chatsafe-teamet at det noen ganger hjelper bare å snakke med en voksen som ganske enkelt lytter uten å dømme. Ofte trenger unge mennesker ikke nødvendigvis svar på problemene sine for å føle seg bedre. Det at en voksen rett og slett bare lytter til dem, viser at hen bryr seg, og ikke forsøker å løse problemet, kan være til stor hjelp.
- **Tilby informasjon.**
- **Fortell hen om støttetjenester og -ressurser som kan være til hjelp.**
- **Lag en videre plan sammen, hvis det er formålstjenlig.** Husk at du kan snakke med støttetjenestene selv for råd om hvordan du best kan støtte den unge.
- **Hvis du er bekymret for den unge, kan du spørre vedkommende direkte om hen tenker på selvmord.** Hvis du er bekymret for at personen kan ha selvmordstanker eller -følelser, er det viktig å spørre hen på en klar og direkte måte.
- **Avslutt samtalen på en støttende måte.** La den unge få vite at du setter pris på at hen deler følelsene sine, eller at du står klar til å lytte når hen føler seg klar for å dele. Valider opplevelsen hens ved å minne hen om at det er modig å snakke om vanskelige følelser. Det er også en god idé å bli enige om når dere skal prate igjen, og la hen få vite at du er der for hen når det er behov for det.

Å tilby et trygt sted

Når du snakker med den unge om selvskading eller selvmord, skaper du et trygt sted hvor hen kan dele tankene og følelsene sine med deg. Du viser også personen at hen kan snakke med deg hvis hen er bekymret for seg selv eller andre. Å legge til rette for denne typen åpen kommunikasjon er en verdifull måte å gi støtte til unge mennesker på og kan bidra til å holde dem trygge.

Myter som selvskading og selvmord

Det er viktig å erkjenne og utfordre noen vanlige myter og misforståelser om selvskading og selvmord.

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 heller ikke alltid at personen tenker på selvmord. Det er imidlertid en sammenheng mellom selvskading og selvmord. Personer som skader seg selv, har høyere risiko for å begå selvmord i fremtiden. 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.
Personer som skader seg selv, har en psykisk lidelse.	Selv om selvskading er mer vanlig hos personer med psykiske lidelser, kan alle tenke på eller utføre selvskading. Selvskading er en atferd, ikke en lidelse.
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 idé 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.
Det er greit å si hva du vil om selvmord.	Visse typer språkbruk eller innhold om selvmord kan være unyttig og opprørende. Bruk av utrygt språk eller deling av innhold som skildrer et selvmordsforsøk, et sted eller en metode for selvmord, kan øke risikoen for skade for personer som kan se det. Det er viktig å bruke trygt språk når man snakker om selvmord på nettet, og å sørge for at utrygt innhold blir rapportert eller fjernet.
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.

Tabellen fortsetter på neste side

Myte ...	Fakta ...
Det er lett å se om noen føler seg suicidale på nettet.	Det kan være vanskelig å vite om noen har selvmordstanker på nettet. Mange mennesker ønsker ikke å fortelle noen direkte at de har selvmordstanker, og faresignaler kan bli oversett fordi de kan være vanskelige å oppdage på nettet.
Personer som snakker om selvmordstanker eller selvmordsplaner på nettet, er bare ute etter oppmerksomhet og vil aldri forsøke å begå eller dø av selvmord.	Følelser av dyp fortvilelse eller håpløshet er vanlig hos mennesker som har selvmordstanker, og det kan føre til at de tror at selvmord er den eneste utveien. Det er viktig å ta alle faresignaler eller samtaler om selvmord på alvor, og det er viktig å bruke et ikke-dømmende språk når du kommuniserer på nettet.
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.

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 sosiale medieplattformer som trygge steder hvor de kan snakke om tankene og følelsene sine.

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

På grunn av dette kan noen unge mennesker ty til sosiale medier for å kommunisere om selvskading og selvmord.

Vi vet at eksponering for selvskadings- og selvmordsrelatert innhold på nettet kan være en risiko for unge mennesker, spesielt hvis informasjonen deles på en utrygg eller unyttig måte. For eksempel kan innhold som inneholder grafisk informasjon eller grafiske bilder være opprørende eller føre til at unge mennesker etterligner det de ser eller leser om (11). Forskning har imidlertid vist at selvmordstallene kan bli redusert når informasjon om selvmord i de tradisjonelle mediene deles på en ansvarlig og sensitiv måte. Retningslinjene for #chatsafe ble derfor utviklet for å hjelpe unge mennesker med å gjennomføre disse samtalene på en trygg måte på nettet, og for å oppmuntre dem til å lage og dele informasjon på en trygg og ansvarlig måte.

2

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

Trygg nettkommunikasjon refererer til språket unge bruker, det verbale og visuelle innholdet unge lager og forbruker på nettet, og den støtten unge kan gi hverandre på nettet.

Det er nyttig for foreldre og omsorgspersoner å kjenne til forskjellen mellom trygt og utrygt språk og øve 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 (12). Utrygt språk kan også utilsiktet sende et budskap til noen om at vi ikke er en trygg person å snakke om selvskading og selvmord med. Det er viktig at voksne bruker et språk som innbyr til samtale og som gjør at unge tar kontakt hvis de føler seg utrygge.

Slik kan du bruke denne informasjonen

Denne delen inneholder informasjon om hvordan den unge trygt kan lage og svare på nettinnhold om selvskading og selvmord, blant annet ved å fortelle sin egen historie, ta kontakt med noen de er bekymret for, eller minnes noen som har tatt sitt eget liv. Foreldre og omsorgspersoner kan bruke denne informasjonen til å demonstrere trygg atferd og hjelpe den unge med å være trygg på nettet. Du kan bruke den som utgangspunkt for samtaler med den unge om hvordan hen forholder seg til selvskadings- og selvmordsrelatert innhold på nettet, eller som en veiledning du kan benytte før, under og etter slike samtaler.

Ord og visuelt innhold betyr noe

#chatsafe oppfordrer foreldre og omsorgspersoner til å bruke trygt språk når de snakker om selvskading og selvmord med den unge. Det er også en god idé for foreldre og omsorgspersoner å hjelpe den unge med å forstå viktigheten av trygg kommunikasjon og oppfordre hen til å bruke trygt språk når hen kommuniserer med jevnaldrende om selvskading og selvmord.

Selv om noen foreldre og omsorgspersoner kan være bekymret for at den unge kommuniserer om selvskading eller selvmord på nettet, er dette samtaler som faktisk finner sted, og de kan være nyttige for den unge hvis hen kommuniserer på en trygg måte.

Det er viktig å bruke et ikke-stigmatiserende språk og fokusere på historier om håp, bedring og oppsøking av hjelp. Ved å oppfordre den unge til å snakke om følelsene sine med en betrodd person, ved å fokusere på selvskading og selvmord som noe som kan forhindres og ved å minne om at hjelp alltid er tilgjengelig, gir du hen ferdigheter som kan brukes til å ha en trygg samtale.

Du finner eksempler på trygt og utrygt språk i tabellen nedenfor. 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 foreldre og omsorgspersoner til å bruke et trygt språk når de snakker om disse temaene, så langt det er mulig. Å være klar over disse alternativene og forstå hvorfor språk er viktig, kan være et verdifullt første skritt.

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 oppdager når 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 kopierer eller etterligner det de ser.
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». Å komme med dømmende eller nedvurderende kommentarer, for eksempel «ikke igjen» eller «slutt å søke oppmerksomhet».	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.
Å oppfordre til selvskading eller selvmord, for eksempel «bare gjør det» eller «hva venter du på?»	Vis empati, og oppfordre personen til å søke hjelp.	Kommentarer om selvskading og selvmord bør alltid tas alvorlig. En sårbar person kan gjøre alvor av kommentarer som oppfordrer til selvskading eller selvmord, noe som kan føre til skade eller død. Å oppmuntre til å søke hjelp kan forhindre selvskading og selvmord.

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.

Boks 1 nedenfor inneholder typer visuelt innhold som kan ha negativ innvirkning på dem som vises i innholdet, samt de som ser 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.

Når du legger ut visuelt innhold, kan det være lurt for deg og den unge å legge til bildetekst eller beskrivelser for å gi kontekst, for eksempel bakgrunnsinformasjon.

Boks 1. Visuell kommunikasjon

Utrygt innhold
Innhold som skildrer stedet for selvskading eller selvmord. For eksempel når og hvor en bestemt hendelse skjedde.
Innhold som beskriver metoden, prosessen eller opptakten til selvskading eller selvmord. For eksempel hva en person gjorde, eller hvordan hen gjorde det.
Instruksjoner som beskriver hvordan man skader seg selv eller tar sitt eget liv.
Innhold som skildrer resultatet av selvskading eller selvmord. Dette kan omfatte innhold som viser en person eller et sted før og etter at selvskadings- eller selvmordsatferd har funnet sted. For eksempel bilder eller videoer som sammenligner personer eller spesifikke deler av en persons kropp før og etter selvskading.
Innhold som viser sørgende familiemedlemmer eller venner av en person som har dødd av selvmord, uten deres tillatelse.
Bilder eller videoer av den avdøde personens kropp, for eksempel på dødsstedet, eller fra en begravelse.
Innhold som viser noe av det ovennevnte på en måte som er uskarp eller sensurert, men som også inneholder utrygge detaljer i den tilhørende teksten. For eksempel beskrivelser av en bestemt metode eller et bestemt sted i bildeteksten, beskrivelsesfeltet eller emneknaggene.

Hvordan den unge trygt kan lage innhold om sin egen erfaring

Retningslinjene for #chatsafe oppfordrer unge til å stoppe og tenke gjennom hva slags innhold de legger ut på nettet, og hvorfor de gjør det. Det kan også være nyttig å minne dem på å tenke gjennom hvordan innholdet deres kan påvirke dem selv og andre, og om det finnes en annen måte å kommunisere på som kan være tryggere eller nyttigere.

Påminnelser om nettkommunikasjon

Hvis den unge skal lage og legge ut innhold på nettet som handler om selvskading eller selvmord, er det viktig å minne hen på følgende:

- hen 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 hens. Dette kan få langvarige konsekvenser og påvirke både den unge, forholdene hens og karrieren hens på en negativ måte
- unøyaktig, stigmatiserende eller utrygt innhold kan ha en negativ innvirkning på andre
- internett kan være permanent: «En gang på internett, alltid på internett»
- personens algoritmer for sosiale medier kan påvirkes av innleggene hens, noe som betyr at hen kan se mer innhold om selvskading og selvmord
- hen bør stoppe og tenke seg om før hen legger ut noe
- den unge bør ha en plan, i tilfelle hen ikke føler seg bra etter å ha laget og publisert sitt eget innhold

Legge ut innhold om seg selv

Før den unge legger ut innhold om seg selv

Hvis den unge ønsker å legge ut innhold om sine egne opplevelser med selvskading eller selvmord, kan det være nyttig å stille hen noen av disse spørsmålene:

- 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?
- Hvorfor legger du ut innhold?
- 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 at det vil være hensiktsmessig å snakke med en fagperson innen mental helse om den nåværende eller tidligere opplevelsen du hadde med selvmordstanker, -følelser eller atferd? 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 komme til å påvirke vennene dine, andre familiemedlemmer og jevnaldrende?
- Kommer de som har lest innlegget ditt, til å skjønne hvordan de kan hjelpe seg selv eller sine kjære etter å ha lest om opplevelsen din? Hvis ikke kan det være nyttig å komme med noen forslag som har hjulpet deg før.
- Kan deling få andre konsekvenser? Oppveier fordelene ulempene?
- Hvordan kan du ta vare på deg selv etter at du har lagt ut noe?

Hvis hen trenger hjelp

Hvis den unge legger ut innhold fordi hen trenger hjelp, kan du oppfordre personen til å sende en privat eller direkte melding til noen hen kjenner, for eksempel et annet familiemedlem eller en venn hen stoler på og som kan hjelpe, i stedet for å legge ut et offentlig innlegg. I meldingen bør den unge gjøre det klart at hen trenger hjelp. Det er kan være nyttig å minne personen på at venner ikke er ansvarlige for sikkerheten hens.

Hvis hen legger ut innhold av andre grunner

Hvis den unge velger å lage og legge ut innhold om sine egne erfaringer av andre grunner, for eksempel hvis hen ønsker å dele historien sin, kan hen bruke innholdet til å legge vekt på hjelp, håp og bedring. De kan for eksempel lage innhold om:

- ting som hindret hen i å gjøre alvor av tankene eller impulsene sine
- menneskene, stedene, strategiene og de personlige styrkene som hjalp hen med å håndtere situasjonen
- ting hen 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 man kan søke hjelp
- numre til hjelpetelefoner

Dette innholdet kan være privat eller offentlig. Før hen legger ut innhold, bør den unge bestemme seg for om hen vil tillate kommentarer. Hvis hen tillater kommentarer, er det viktig å regelmessig overvåke og moderere kommentarene. Utrygge kommentarer kan slettes og rapporteres. Hvis personer som samhandler med innholdet til den unge trenger hjelp, kan hen oppgi kontaktopplysningene til en hjelpetelefon. Hvis den unge ikke ønsker eller ikke er i stand til å overvåke og moderere kommentarer regelmessig, bør hen slå av kommentarfunksjonen for innleggene sine fra starten av.

Ting som bør unngås

For å redusere risikoen for negativ innvirkning på andre bør hen unngå å publisere følgende:

- nåværende eller tidligere planer om eller forsøk på selvskading eller selvmord, f.eks. hva, hvordan, når og hvor
- informasjon eller instruksjoner om hvordan man kan skade seg selv eller dø av selvmord
- informasjon om hvordan man kan skade seg selv mer alvorlig
- fremme selvskading eller selvmord
- oppfordre andre til å skade seg selv eller begå selvmord
- oppfordre andre til å kopiere eller etterligne selvskadings- eller selvmordshandlinger
- oppgi lenker til nettsteder eller nettfellesskap som fremmer selvskading eller selvmord
- selvmordsbrev eller avskjedsmeldinger
- grafisk innhold som viser selvskading eller selvmord
- innhold om perioden før og etter selvskading eller selvmord
- innhold som skildrer selvskadings- eller selvmordshandlinger
- innhold som viser en metode for selvskading, f.eks. gjenstander som brukes
- innhold som viser stedet for selvskading eller selvmord
- inkludere emneknagger som fremmer selvskading eller selvmord
- inkludere emojier som skildrer metoder for selvskading eller selvmord
- få andre til å føle seg ansvarlige for sikkerheten sin

Legge ut innhold om andre

Det er viktig å respektere andres personvern og samtykke. Oppfordre den unge til ikke å legge ut innhold om andre uten deres tillatelse.

Hvis hen legger ut noe om noen andre, bør du minne hen på å ikke:

- gjøre narr av personen eller vedkommendes tanker, følelser eller atferd knyttet til selvskading eller selvmord
- bruke humor – selv om det er godt ment eller en intern spøk, kan humor oppfattes som ufølsomt, og det kan være at andre ikke «forstår det»
- uttrykke støtte til selvskadings- eller selvmordshandlinger
- legge ut personens selvmordsbrev eller avskjedsmeldinger

Oppfordre unge til å ta kontakt med noen de er bekymret for

Hvis den unge er bekymret for noen på grunn av noe personen har lagt ut på nettet, bør du oppfordre hen til å alltid ta det på alvor og vurdere om hen føler seg komfortable med å svare. Hvis den unge velger å ikke svare, er det andre ting hen kan gjøre for å hjelpe, for eksempel å rapportere innholdet 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. Mer informasjon om rapportering finner du i del 4.

Det kan også være nyttig for den unge å informere en betrodd voksen, for eksempel deg selv, en annen forelder / et annet familiemedlem eller en lærer. Hen også søke råd fra en fagperson, for eksempel en terapeut, eller ringe en hjelpetelefon hvis slikt finnes.

Hvis du vet at den unge er bekymret for noen, og at de har samtaler på nettet om selvskading og selvmord, kan du minne hen på noen av tingene under.

Før den unge kontakter en venn

Å ta kontakt med andre på nettet kan være en viktig kilde til bekreftelse, forbindelse og støtte for mange. Pass på at du ber den unge om å ta på alvor innhold som indikerer at en person tenker på selvmord, men også at hen forstår sine egne grenser for hvilken type støtte hen kan tilby, og når denne støtten kan gis.

Før unge mennesker tar kontakt, oppfordrer retningslinjene for #chatsafe at de først sjekker hvordan de har det selv, og hvordan de føler seg. Du bør kanskje stille den unge følgende spørsmål:

- Hvordan føler du deg?
- Kan du gi denne personen støtte?
- Vet du hvor du kan søke hjelp eller hvor du finner mer omfattende støtte dersom det skulle være nødvendig?
- Vil dette gjøre at du føler deg utrygg eller opprørt?

Hvis innholdet hen 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. Å gi støtte uten grenser kan føles som en stor bør for en ung person, spesielt hvis en venn eller jevnaldrende sender en privat melding eller ber hen om å holde det hemmelig.

Som en forelder eller omsorgsperson kan du støtte den unge ved å minne hen på at hen kan:

- komme til deg for hjelp, eller at hen kan informere en betrodd voksen, for eksempel deg selv eller en annen
- bestemme om hen føler seg i stand til og om hen er villig til å svare – det er greit hvis hen ikke vil, eller hvis hen føler at hen ikke kan gjøre dette alene
- søke profesjonell hjelp
- rapportere innholdet til den aktuelle plattformen

Hva bør hen gjøre videre?

Hvis den unge er bekymret for en person som ser ut til å være i umiddelbar fare for selvmord eller er i ferd med å begå selvmord,
bør hen gjøre følgende:

- hvis hen allerede snakker med personen, kan hen oppfordre vedkommende til å ringe nødetatene selv
- hvis hen ikke snakker med personen, hvis personen ikke er åpen for å motta hjelp, eller hvis det er ingen tid å miste, må hen ringe 113 umiddelbart
- kontakt personens familie for å informere dem

Hvis personen ikke er i umiddelbar fare for selvmord, og den unge bestemmer seg for å svare, bør du oppfordre hen til å:

- sette grenser for seg selv med hensyn til hvor mye tid hen har til rådighet, og hvilken type støtte hen kan og ikke kan tilby
- velge en måte å kommunisere på som hen føler seg mest komfortabel med og som er mest passende for forholdet hen har til personen (f.eks. offentlige kommentarer, private meldinger, telefon- eller videosamtaler eller et besøk utenfor nettet) – hen kan også spørre personen som er i fare om hvordan vedkommende foretrekker å bli kontaktet
- unngå å bruke reaksjoner eller emojier som kan forsterke utrygt innhold om selvskading eller selvmord, eller som kan tolkes som latterliggjøring av selvskading eller selvmord

Åpne, fortsette og avslutte samtalen

Den unge kan starte samtalen ved å:

- anerkjenne den andre personens følelser og fortelle hen hvorfor du er bekymret for hen, basert på innholdet i innlegget
- fortelle personen at du bryr deg

Under samtalen kan den unge gjøre følgende:

- la den andre personen forklare tankene, følelsene og erfaringene sine med egne ord
- svare uten å dømme, anta eller avbryte

Under samtalen bør den unge unngå å:

- oppmuntre til eller godkjenne selvskading eller selvmordsatferd, f.eks. å be om et felles selvmord, oppfordre personen til å ta sitt eget liv, gi råd om hvordan man kan skade seg selv eller begå selvmord, komplimentere metoder
- bruke emojier som oppfordrer til eller latterliggjør selvskading eller selvmord
- sammenligne personens fortvilelse med noe annet – for eksempel å si at det finnes verre ting som skjer i verden, eller at noen andres situasjon er bedre eller verre
- beskylde personen for å lyve eller søke oppmerksomhet
- si noe som hen ikke ville sagt til personen ansikt til ansikt
- håne eller gjøre narr av personen
- uttrykke støtte for selvskading eller selvmord
- bruke humor under diskusjoner om selvskading og selvmord, selv om det er godt ment (dette kan imidlertid avhenge av den konkrete situasjonen og forholdet mellom den unge og den andre personen) – hvis hen har en personlig samtale, har et nært forhold til personen og det er passende for dynamikken mellom dem, kan humor være nyttig

For å avslutte samtalen kan den unge gjøre følgende:

- oppfordre personen som hen støtter, til å ringe en hjelpetelefon eller søke profesjonell hjelp
- tilby numre til nasjonale hjelpetelefoner eller lokale støttetjenester

Ta kontakt

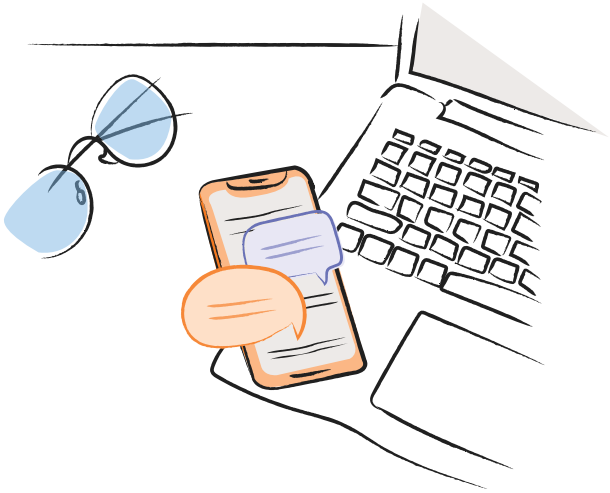
Hvis den unge er komfortabel med det, kan hen følge opp og ta kontakt med personen senere for å høre hvordan det går.

Samtaletipsene ovenfor gjelder også her.

Trygg uttrekking

Avhengig av plattformen kan det finnes alternativer for deg og den unge til å begrense eller fjerne innhold fra feeden din, for eksempel ved å «dempe», «slumre» eller «skjule» innlegg.

Den unge kan også slutte å følge, slette eller blokkere brukere eller kontoer som hen ikke lenger ønsker å se. Hvis du eller den unge er bekymret for at et innlegg er utrygt, kan du rapportere det til plattformen.



Samhandlinger om selvskading

Folk skader seg selv på forskjellige måter og av forskjellige grunner. Selv om noen mennesker som skader seg selv, kan være suicidale, er ikke alle det. Selvskading kan imidlertid føre til utilsiktet død.

Hvis noen har lagt ut innhold om selvskading, er de ikke nødvendigvis i umiddelbar fare, men kan trenge informasjon og støtte.

Hvis den unge kommuniserer med noen om selvskading, gjelder samtaletipsene ovenfor fortsatt, men her er noen flere nyttige ting den unge kan gjøre:

- oppfordre personen til å fortsette å prøve å unngå selvskading
- oppfordre personen til å søke profesjonell hjelp for eventuelle skader, hvis det er hensiktsmessig
- foreslå alternativer til selvskading, for eksempel strategier for selvberoligelse
- foreslå distraksjoner, for eksempel å snakke med en venn
- foreslå bredere strategier for å håndtere det underliggende problemet, for eksempel å oppsøke en psykolog
- dele informasjon, f.eks. hva selvskading er og hvordan man kan slutte med det
- minne personen på at «tilbakefall» er normalt og at dette kan være en del av bedringsprosessen
- rose personens milepæler og fremgang

Her er noen ting som den unge bør unngå:

- komplimentere bilder eller videoer av resultatet av selvskading
- oppfordre andre til å dele bilder av resultatet av selvskading
- feire eller beundre selvskading
- støtte selvskadingsatferd
- sammenligne arr eller skader etter selvskading
- konkurrere med andre som skader seg selv
- foreslå metoder eller teknikker for selvskading
- legge ut råd om hvordan man kan skade seg selv mer alvorlig
- håne eller gjøre narr av noen som har skadet seg selv
- bruke humor når noen har skadet seg selv

Trygg kommunikasjon etter et selvmord

Når du ønsker å minnes en person som har dødd av selvmord, kan det være vanskelig å vite hva du skal si eller hvordan du trygt kan snakke om situasjonen. Her er noen ting du bør huske på:

Disse samtalene finner mest sannsynlig sted på nettet

Informasjon som deles på internett, kan nå titusenvis av mennesker svært raskt. Hvis et selvmordsdødsfall finner sted i lokalsamfunnet eller offentligheten, er det svært sannsynlig at unge mennesker vil se denne informasjonen på nettet.

Unge mennesker forteller ofte forskere at uformelle støttekilder, deriblant nettsteder og sosiale medier, er stedet de mest sannsynlig henvender seg til for å få informasjon eller diskutere sine egne erfaringer med selvmord (13).

Disse samtalene kan være overveldende, men de kan også være trygge

Mange voksne føler seg overveldet når det gjelder å måtte ha samtaler om selvmord og bruk av sosiale medier med unge mennesker. Dette er forståelig, og det er OK å være bekymret for hvordan den unge kan komme til å reagere. En «perfekt» samtale eksisterer imidlertid ikke, og det er mye viktigere å starte samtalen og vise den unge at du bryr deg og at du er villig til å lytte, enn det er å si «den rette tingen». Husk at du ikke trenger å ha alle svarene, og at du kan kontakte en støttetjeneste for ytterligere råd om hvordan du kan hjelpe den unge.

Du kan bidra til å tilrettelegge for disse samtalene på mange forskjellige måter

Når foreldre og omsorgspersoner snakker om selvskading og selvmord med unge mennesker, bør de:

- bruke trygt språk
- oppfordre unge mennesker til å snakke om følelsene sine
- minne dem på at støtte alltid er tilgjengelig

Disse samtalene kan være nyttige

Minn unge mennesker på at hvis de kommuniserer på nettet om en person som har dødd av selvmord, så finnes det måter å skape et trygt sted på hvor de kan dele positive historier og minner. Dette kan være en nyttig måte for den unge å dele følelsene sine og oppfordre til positive samtaler på.

Disse samtalene kan være viktige for velværet til den unge, og hvis de gjennomføres på trygt vis, kan dette bidra til å forhindre ytterligere selvmordsatferd

Selv om sosiale medier kan gi unge mennesker en mulighet til å snakke om følelsene sine, er det viktig at det gjøres på en trygg måte, fordi sosiale medier har også potensiale til å forårsake skade. Feilinformasjon og rykter kan for eksempel spre seg raskt på nettet, og innhold som fremstiller selvmord på en positiv eller stigmatiserende måte, kan få negative konsekvenser.

Hvis et selvmord har funnet sted i lokalsamfunnet ditt, kan lokalsamfunnet iverksette tiltak for å forsikre at samtalene og informasjonen som deles på sosiale medier, er egnet og formålstjenlig. #chatsafe sin veiledning for lokalsamfunn er en nyttig ressurs for lokalsamfunn som har mistet en ung person til selvmord, og den gir viktig informasjon om å holde andre unge mennesker trygge. Gå til nettstedet vårt for å laste ned veiledningen for lokalsamfunn: **orygen.org.au/chatsafe.**

Hvis den unge ønsker å legge ut innhold om noen som har dødd av selvmord

Her er noen nyttige ting hen kan gjøre:

- kun legge ut og dele det hen vet er sant, for eksempel at personen er død, uten å dele grafiske detaljer om hvordan og hvor
- rette opp uriktige opplysninger
- be andre om å vise respekt og empati når de snakker om personen som har gått bort
- oppgi numre til hjelpetelefoner
- legge ut eller dele innhold som informerer andre om selvmordsforebygging – for eksempel at hjelp er tilgjengelig, 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

Andre nyttige ting som du, den unge og andre i lokalsamfunnet kan gjøre, er blant annet:

- oppfordre andre til å kun legge ut det de vet er sant, for eksempel for å unngå å spekulere i hvordan og hvorfor personen døde – å snakke med andre og prøve å forstå hva som har skjedd, er en del av sorgprosessen, og det kan være nyttig å gjøre dette utenfor nettet og i trygge omgivelser
- minne andre om å være oppmerksomme på hvilken innvirkning kommentarene deres kan ha på folk som ser dem

For å redusere risikoen for å forårsake fortvilelse eller negative innvirkninger ved å legge ut eller dele innhold på nettet om en person som har dødd av selvmord, bør du unngå følgende:

- legge ut eller dele unøyaktig eller ubekreftet informasjon
- legge ut eller dele innhold som viser eller inkluderer hvordan, når, hvor eller med hvem personen døde
- oppfordre andre til å begå selvmord eller etterligne måten personen døde på
- spekulere i eller fremlegge teorier uten bevis om hvorfor personen tok livet sitt, eller gjette hva personen tenkte, følte eller gjorde i tiden før selvmordet
- bruke humor når du snakker om selvmordet

3

Direktesendinger, spill, pakter, bløffer og fellesskap

Direktesendinger

En direktesending er en video og annet innhold som deles på nettet i sanntid. Direktesendinger redigeres ikke og viser hendelser samtidig som de skjer. Dette betyr at hvis personen som lager direktesendingen viser opprørende innhold, for eksempel død eller skader, kan personer som ser på dette innholdet, se ting som de kanskje ikke ønsker å se. Når folk ser på, deler eller kommenterer direktesendinger, kan dette også utilsiktet gjøre direktesendingen tilgjengelig for flere mennesker via algoritmer i sosiale medier.

Det er også en risiko for at personen som har opprettet direktesendingen, viser eller snakker om innhold i det øyeblikket som hen kanskje ikke ville ha delt live, og personen kan kanskje ikke kontrollere hvem som ser innholdet hens.

Unngå å lage direktesendinger som viser selvskading eller selvmord

På grunn av den potensielle risikoen for skade for personer som lager en direktesending, og alle som kan se den, bør selvskadings- eller selvmordshandlinger ikke sendes direkte.

Unngå samhandling

Hvis den unge kommer over en direktesending som viser selvskading eller selvmord, bør hen ikke samhandle med den, for eksempel ved å reagere, kommentere eller dele den. I stedet kan hen:

- melde fra om den til plattformen umiddelbart
- hvis personen i direktesendingen er i umiddelbar fare, og hvis den unge har nok informasjon, kan hen ringe nødetatene (113). Når hen har ringt og kommet i kontakt med sentralen, kan hen velge å bli koblet til ambulansetjenesten
- hvis det er hensiktsmessig og du vet hvem de er, kan du kontakte personens familie og/eller venner og informere dem

Alle som kommer over en direktesending som viser selvskading eller selvmord, bør unngå å promotere sendingen før, under eller etter hendelsen, for eksempel ved å dele den eller tagge andre.

Spill og pakter

Selvmord- eller selvskadingsspill, også kjent som utfordringer, trender eller vågestykker, består av en serie med oppgaver som en person må fullføre i løpet av en bestemt periode. Oppgavene kan virke harmløse i begynnelsen, men kan etter hvert omfatte selvskading eller selvmord.

En selvskadings- eller selvmordspakt er når to eller flere personer inngår en avtale om å utføre selvskading eller begå selvmord sammen.

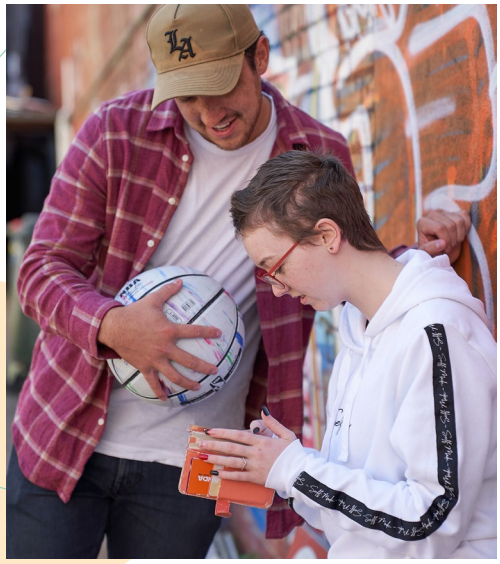
Selvmordsspill og -pakter er skadelige for mennesker som lager og bruker dette innholdet.

Selvskadings- eller selvmordsrelaterte spill eller pakter bør ikke opprettes eller deles

Ting som bør unngås:

- koordinere selvskadings- eller selvmordsrelaterte spill eller avtaler – for eksempel velge oppgaver, velge sted, identifisere metoder eller tildele roller
- lage eller dele innhold som ber andre om å delta eller engasjere seg i selvmords- eller selvskadingsspill eller -pakter
- lage eller dele informasjon eller instruksjoner om selvskadings- eller selvmordsspill og -pakter

Hvis den unge kommer over et spill eller en pakt om selvskading eller selvmord, bør hen ikke delta eller på noen måte samhandle med innholdet. Hen bør rapportere det til plattformen.



Bløffer

En selvmordsbløff er en bevisst falsk melding om selvmordsdødsfall eller selvskadings- eller selvmordsspill eller -pakter som senere viser seg å være usann. Denne typen innhold kalles også falske nyheter, feilinformasjon eller desinformasjon.

Bløffer kan være opprørende og skadelige. Å samhandle med dette innholdet – selv for å spre bevissthet eller gi riktig informasjon – kan øke antallet personer som ser det.

Den unge bør ikke lage eller dele selvmordsbløffer.

Hvis den unge blir oppmerksom på en bløff, bør hen rapportere den til plattformen.

Hen bør unngå å:

- samhandle med den
- promotere den

Selvskadings- og selvmordsfellesskap

Informasjonen i denne delen gjelder kontoer, kanaler, forumer, grupper og alle andre nettbaserte fellesskap, uavhengig av format eller størrelse.

Nettfellesskap kan gi en følelse av tilhørighet, samt være kilder til støtte og informasjon. De kan imidlertid bli unyttige og føre til skade, som for eksempel følelsesmessig stress og forstyrrelse av bedringsprosessen.

Hvis den unge ønsker å bli medlem av et selvskadings- eller selvmordsfellesskap

Før hen blir medlem av et nettfellesskap, kan det være lurt for den unge å tenke gjennom om dette vil være gunstig for hen på dette tidspunktet. Hen kan også snakke med en fagperson for å få råd. Hvis hen oppdager at et nettfellesskap er unyttig eller skadelig, kan hen velge å forlate det når som helst.

Hvis den unge er medlem av et selvskadings- eller selvmordsfellesskap

Hvis den unge er medlem av et fellesskap som oppmuntrer til selvskading eller selvmord, og hen innser at det er unyttig eller skadelig, trenger hen ikke å bli værende og delta. Hen kan velge å forlate fellesskapet når som helst. Den unge kan også rapportere fellesskapet til plattformen.

Hvis den unge er medlem av et nettfellesskap, bør hen unngå å gjøre følgende:

- drive med selvskading for å forbli en del av nettfellesskapet
- kopiere, ta skjermbilde, gjøre skjermopptak, dele, videresende eller distribuere innhold uten tillatelse fra innholdsskaperen
- oppfordre til eller koordinere selvskading eller selvmord, for eksempel å tildele roller til personer eller informere dem om hvilke verktøy de skal ta med eller bruke
- være vert for eller delta i sosiale aktiviteter på nettet som omhandler selvskading, for eksempel drive med selvskading som en gruppe

4

Ta vare på deg selv og den unge

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

Det er viktig å ta vare på seg selv og være oppmerksom på eget velvære. Dette gjelder både for unge mennesker og foreldrene og omsorgspersonene deres. Egenomsorg kan inkludere ting som:

- **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.
- **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.** Du kan også trenge ekstra støtte fra en kliniker, for eksempel en lege eller psykolog.

Rapportering

De fleste sosiale medieselskaper har retningslinjer og prosedyrer for sikkerhet, og plattformene deres har rapporteringsfunksjoner samt sikkerhets- eller hjelpesentre. Noen av disse er inkludert i listen nedenfor.

Hvis du eller den unge kommer over utrygt innhold, bør det rapporteres

Rapportering kan være nyttig fordi det 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.

Hjelpesentrene til sosiale medier kan inneholde informasjon om sikkerhets- og rapporteringsfunksjonene til hver plattform, retningslinjene og prosedyrene deres samt tilleggsressurser. Du får tilgang til dem her:

BeReal:
https://help.bereal.com/hc/en-us

Discord:
https://support.discord.com/hc/en-us

Facebook:
https:/www.facebook.com/help

Instagram:
https://help.instagram.com/

Messenger:
https://www.facebook.com/help/messenger-app

Pinterest:
https://help.pinterest.com/en

Reddit:
https://reddit.zendesk.com/hc/en-us

Snapchat:
https://help.snapchat.com/hc/en-us

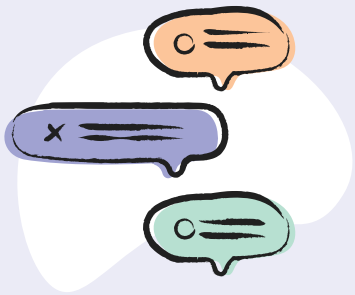
TikTok:
https://support.tiktok.com/en/

Tumblr:
https://help.tumblr.com/hc/en-us

Twitter:
https://help.twitter.com/en

WhatsApp:
https://faq.whatsapp.com/

YouTube:
https://support.google.com/youtube/?hl=en#topic=9257498



Det unge mennesker ønsker at foreldrene og omsorgspersonene deres skal vite

Vi snakket med unge mennesker om hva de ønsker at foreldrene og omsorgspersonene deres skal vite når de snakker om selvskading, selvmord og sosiale medier. Her er det de fortalte oss.

Ha et åpent sinn
Sosiale medier er ikke bare dårlig, og på noen måter kan det være et tilfluktssted for meg.

Sett deg ned og lytt
Ta deg tid til å forstå.

Erkjenn følelsene mine
Ikke bagatelliser det jeg går gjennom, selv om jeg er emosjonell.

Ikke tving meg til å dele før jeg er klar

Ikke få panikk!
Det er mye enklere å dele om vanskelige ting når jeg føler at du er rolig.

Bygg tillit
Hvis jeg stoler på deg, er det mye mer sannsynlig at jeg tar kontakt og ber deg om hjelp senere. Ikke følg nettaktivitetene mine i all hemmelighet – hvis du har spørsmål, er det bare å spørre meg direkte.

Minn meg på styrkene mine
Oppmuntre meg til å bruke dem for å komme meg gjennom vanskelige tider.

Du trenger ikke å ha alle svarene eller prøve å fikse problemene mine
Når jeg sliter, er det veldig fint om du bare lytter til meg uten å dømme meg.

Hvis du er bekymret for at jeg kan være suicidal, spør meg direkte og uten å dømme
Du kan si noe slikt som: «Noen ganger når folk føler det sånn, begynner de kanskje å tenke på selvmord. Har du tanker om selvmord?»

Hjelp meg med å forstå risikoene og fordelene med sosiale medier

Forstå at det å fjerne tilgangen min til sosiale medier, er det samme som å fjerne en viktig del av livet mitt

Henvis meg til nyttige ressurser, og fortell meg hvor jeg kan få profesjonell hjelp
Hvis eller når jeg trenger det – dette kan inkludere nettbaserte mentale helsetjenester (som f.eks. eheadspace). Informer meg om trygge steder, som f.eks. fellesskapsgrupper for LGBTIQA+, eller hjelp meg å få tilgang til en fagperson innen mental helse eller fastlegen min.

Hvis du er usikker på hvordan du kan hjelpe, er det bare å spørre meg!
Du kan ganske enkelt si: «Er det noe jeg kan gjøre for å hjelpe deg akkurat nå?»

Vurder din egen bruk av sosiale medier
Alle sliter med hvor mye tid vi bruker på telefonen vår. I stedet for å fokusere på min skjermtid, vil det hjelpe hvis du dreier fokus bort fra «Du bør gjøre dette» og over på «Dette har vært veldig nyttig for meg. Tror du det kan hjelpe deg?»

Støttetjenester som er tilgjengelige personlig, på nettet eller over telefon

Hvis du eller en ung person du kjenner trenger støtte, kan det være skummelt å be om hjelp. Det finnes imidlertid en rekke tjenester som er der for å støtte deg, og å ta kontakt er ofte det første skrittet mot å føle seg bedre. Nedenfor finner du en rekke tjenester som kan hjelpe deg via nettet eller ansikt til ansikt.

Det er også viktig at du tar vare på din egen mentale helse og at du tenker over hvordan du kan demonstrere sunn og ansvarlig bruk av sosiale medier. Dette vil gjøre det mulig for deg å støtte den unge du har omsorg for, og vise at hen kan gjøre det samme.

Hvis du eller noen andre er i umiddelbar fare for skade, bør du ringe 113. Du kan også besøke nærmeste legevakt for umiddelbar hjelp.

Vi har inkludert opplysninger om noen hjelpetelefoner under. Dette er ikke en uttømmende liste, men det er et startpunkt. For flere tjenester kan du søke på nettstedet «find a helpline»: **https://findahelpline.com/** eller.

Barneombudet - Child and Youth Mental Health Helpline

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

Mental Helse Norway - National Suicide Prevention Helpline

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

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

Hold deg oppdatert med #chatsafe

#chatsafe har som mål å støtte unge mennesker og voksne i livet deres på best mulig måte, med oppdatert informasjon og det siste innen forskning. 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**.

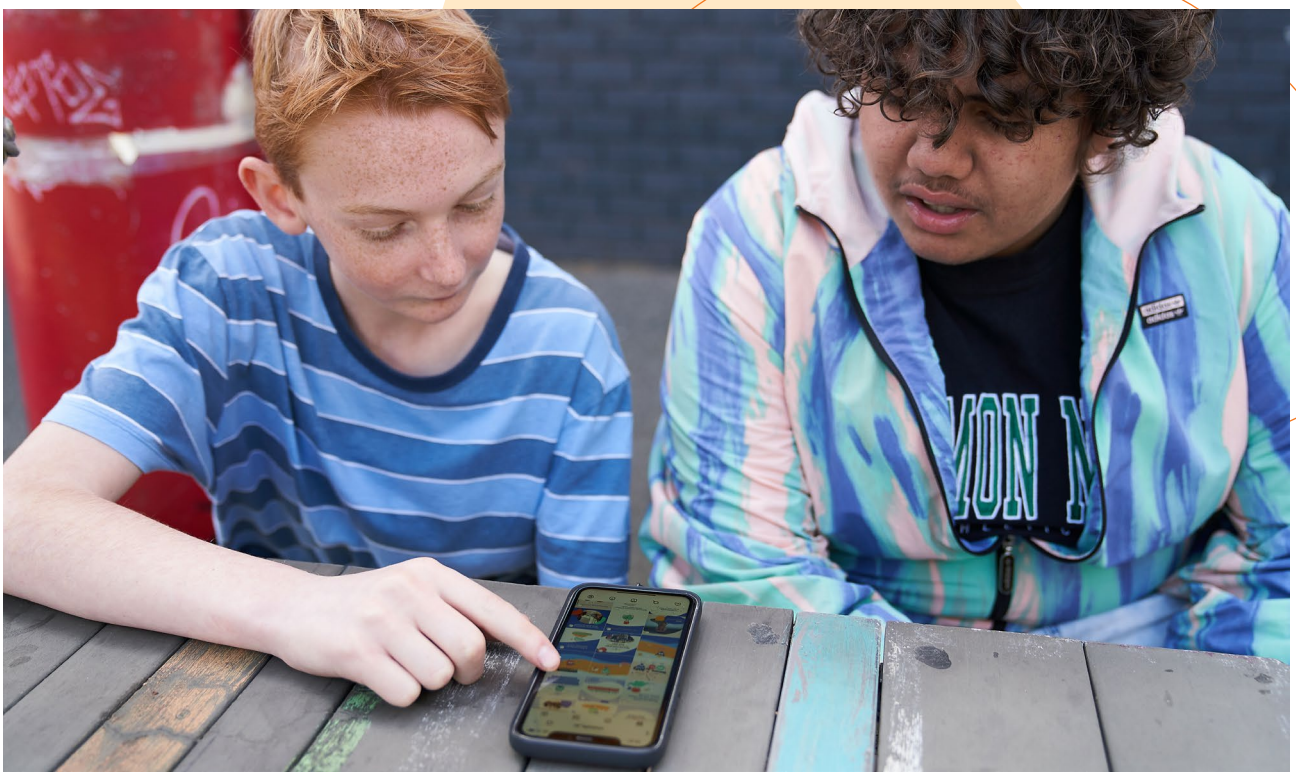
Vi oppdaterer også sidene våre for sosiale medier regelmessig med informasjon for unge mennesker, som du kanskje bør videresende til den unge eller bruke som en samtalestarter. Du kan følge oss på Instagram, Facebook, Twitter og Youtube.

@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. 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.

5. Fortune S, Sinclair J, Hawton K. Adolescents' views on preventing self-harm. A large community study. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol. 2008;43(2):96-104. Epub 2007/11/13. doi: 10.1007/s00127-007-0273-1. PubMed PMID: 17994177.

6. Curtis S, Thorn P, McRoberts A, Hetrick S, Rice S, Robinson J. Caring for Young People Who Self-Harm: A Review of Perspectives from Families and Young People. Int J Environ Res Public Health. 2018;15(5). Epub 2018/05/12. doi: 10.3390/ijerph15050950. PubMed PMID: 29747476; PubMed Central PMCID: PMCPMC5981989.

7. Bender TW, Fitzpatrick S, Hartmann M-A, Hames J, Bodell L, Selby EA, et al. Does it hurt to ask? An analysis of iatrogenic risk during suicide risk assessment. Neurol Psychiatry Brain Res. 2019;33:73-81.

8. Polihronis C, Cloutier P, Kaur J, Skinner R, Cappelli M. What's the harm in asking? A systematic review and meta-analysis on the risks of asking about suicide-related behaviors and self-harm with quality appraisal. Arch Suicide Res. 2022;26(2):325-47. Epub 2020/07/28. doi: 10.1080/13811118.2020.1793857. PubMed PMID: 32715986.

9. Robinson J, Bailey E, Hetrick S, Paix S, O'Donnell M, Cox G, et al. Developing Social Media-Based Suicide Prevention Messages in Partnership With Young People: Exploratory Study. JMIR Ment Health. 2017;4(4):e40. Epub 2017/10/06. doi: 10.2196/mental.7847. PubMed PMID: 28978499; PubMed Central PMCID: PMCPMC5647460.

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. 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.

12. 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.

13. Pretorius C, Chambers D, Coyle D. Young People's Online Help-Seeking and Mental Health Difficulties: Systematic Narrative Review. J Med Internet Res. 2019;21(11):e13873. Epub 2019/11/20. doi: 10.2196/13873. PubMed PMID: 31742562; PubMed Central PMCID: PMCPMC6891826.

www.orygen.org.au/chatsafe

CSV0000464-25-Orygen